

# Duygusal Zeka

Ceylan TUĞRUL\*

## ÖZET

Son yıllarda yapılan pekçok çalışma "zeka" tanımının genişletilmesi ve klasik olarak kabul edilen IQ yani entellektüel zekanın yanısıra EQ yani duygusal zekanın da bu tanım içinde yer alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Duygusal zeka duygularının farkında olma, duygularla başa çıkabilme, kendini motive etme, empati kurabilme ve ilişkileri yönetebilme yeteneklerini kapsamaktadır. Yaş, aile ortamı ve cinsiyet duygusal zekanın gelişimini etkileyen en önemli faktörlerdir. Duygusal zeka gelişimindeki aksaklıklar hem insanlararası ilişkilerde sorunların hem de psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında çok önemli bir rol oynamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Duygu, duygusal gelişim, duygusal zeka.

KLİNİK PSİKİYATRİ 1999;1:12-20

## SUMMARY

### Emotional Intelligence

Recent studies revealed that the definition of "intelligence" should be expanded and in addition to classically accepted IQ (intellectual intelligence), EQ (emotional intelligence) should also be included in this definition. Emotional intelligence consists of the abilities like knowing own emotions, managing emotions, motivating oneself, being empathic and handling relationships. Age, family environment and gender are the most important factors that effects the development of emotional intelligence. The problems that arise during the development of emotional intelligence play an important role in the occurrence of both interpersonal relation problems and psychological disturbances.

**Key Words:** Emotion, emotional development, emotional intelligence.

## GİRİŞ

Duygular insanı anlamada, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada çok önemli bir role sahiptir. Duygularla ilgili olarak bugüne kadar çok çeşitli çalışmalar yapılmış ve farklı görüşler ileri sürülmüş olmasına karşın "duygusal zeka" kavramını ilk olarak ortaya koyan Salovey ve Mayer (1990) olmuştur. Daha sonra Goleman (1996) "Duygusal Zeka" adlı kitabında iki tür zihnimiz olduğundan söz etmiştir. Bu zihinlerden biri akılcı zihin, ikincisi ise duygusal zihindir. Birbirinden tamamen farklı bu iki kavrama tarzı, zihinsel yaşantımızı oluşturmak için etkileşim halindedirler. Akılcı zihin, çoğunlukla farkında olduğumuz bir kavrama tarzıdır; bilincimize daha yakındır, düşüncelidir. Bunun yanısıra fevri ve güçlü, bazen de mantıksız olan bir kavrama sistemi daha vardır ki bu da duygusal zihindir.

## DUYGUSAL ZİHİN-AKILCI ZİHİN

Biri duygusal biri akılcı olan bu iki zihin, çoğunlukla bir uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerini birbiriyle kaynaştırarak hayatta yol almamıza yardımcı olurlar. Duygu, akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir ve bazen reddeder. Ancak yine de duygusal ve akılcı zihinler yarı bağımsız melekelerdir; her ikisi de, beyindeki farklı

\* Doç. Dr., Psikolojik Değerlendirme, Terapi ve Eğitim Merkezi, ANKARA

ama birbiriyle bağlantılı devrelerin işleyişini yansıtır. Genelde duygusal ve akılcı zihin denge halindedir. Ancak yaşamın tehlikede olduğu anlarda, hisler yoğunlaştıkça ve tutkular öne çıktıkça, bu ikisi arasındaki denge bozulur ve duygusal zihnin üstünlük sağlayarak akılcı zihni etkisiz hale getirir (Goleman 1996).

Son yıllardaki beyin görüntüleme konusundaki teknolojik gelişmeler ve nörolojik çalışmalar duygusal zihnin nasıl çalıştığı konusunda bazı önemli bilgiler elde etmemize olanak sağlamıştır. Örneğin LeDoux (1992, 1993, aktaran Goleman 1996) tarafından yapılan bazı araştırmalarda, amigdalanın duygusal zihin açısından çok önemli bir role sahip olduğu gösterilmiştir. LeDoux'a göre amigdala, yaygın sinir bağlantıları ağı sayesinde duygusal bir aciliyet durumunda, akılcı zihin de dahil olmak üzere, beynin büyük bir bölümünü kontrol etmekte ve yönlendirmektedir. Bu çalışmalarda göz ya da kulaktan gelen duyu sinyallerinin beyinde önce talamusa, oradan da tek bir sinapsla, amigdalaya ulaştığı saptanmıştır. Talamusdan çıkan ikinci bir sinyal ise düşünen beyin neokortekse ulaşmaktadır. Duyu sinyallerinin tek bir sinapsla amigdalaya ulaşması, amigdalanın neokorteksten önce tepki verebildiğine iyi bir kanıt oluşturmaktadır. Bu ve benzeri çalışmalardan elde sonuçlar henüz kesinlik kazanmamış olsalar da, duygusal zihin / akılcı zihin açıklamalarının destek görmesine ve duygusal zihnin akılcı zihinden önce devreye girmesinin açıklanmasına önemli katkılarda bulunmaktadırlar.

Bu bilgiler ışığında, "zeka" kavramının son yıllara kadar kabul görmüş tanımının genişletilmesi ve "duygusal zeka"nın da zeka tanımı içine alınması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, "zeka" tanımı içinde hem IQ yani entellektüel zeka hem de EQ yani duygusal zeka kapsanmalıdır. Goleman'a (1996) göre IQ ve duygusal zeka birbirine karşıt değil, birbirinden ayrı zeka türleridir. Aslında IQ ve duygusal zekanın bazı yönleri arasında az da olsa bir bağlantı vardır. Bununla birlikte bu iki zeka türünün birbirinden bağımsız olduğunu gösteren pek çok kanıt elde edilmiştir. IQ ve EQ'nun ayrı zeka türleri olduğunu düşündüren en önemli kanıtlar akademik başarı, IQ puanı ya da üniversite giriş sınavı puanları ile hayatta başarılı olmak arasında anlamlı ilişkiler olmadığını ortaya koyan çalışmalardır. Örneğin Harvard'tan mezun olan 95 öğrencinin orta yaşlarına kadar izlendiği bir araştırmada (Vaillant 1977), okul sınavlarında en yüksek notları tutturarak öğrencilerin

daha düşük notları olan arkadaşlarına oranla maaş, verimlilik ve kendi alanlarındaki konumları açısından daha başarılı olmadıkları saptanmıştır. Ayrıca daha düşük notları olan grubun yaşamlarından daha hoşnut ve arkadaş, aile ve aşk ilişkilerinde de daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır. Lise birincileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise (Arnold 1992, aktaran Goleman 1996), bu öğrencilerin üniversitede de çok başarılı olmaya devam ettikleri, ancak 20'li yaşlardan sonra ortalama bir başarı düzeyi sergiledikleri görülmüştür. Liseden mezun olduktan 10 yıl sonra ise, aynı yaşta gençlerle karşılaştırıldıklarında, ancak dördünden birinin, kendi seçtiği dalda en yüksek başarı düzeyine ulaştığı, dörtte üçünün ise çok daha az başarılı olduğu ortaya çıkmıştır. Gardner ve Krechevsky (1993) ve Stenberg (1985) de IQ testlerinde başarılı olmanın ancak o kişinin bir öğrenci ya da bir öğretim üyesi olarak başarılı olup olmayacağını tahmin etmede kullanılabileceğini ifade etmişlerdir.

Duygusal zekanın tanımına ve özelliklerine geçmeden önce "duygu nedir?" sorusunu yanıtlamak yararlı olacaktır.

## DUYGU

Duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir (Goleman 1996). Duygu bebeklerde ayrışmamış bir enerji olarak başlar (Passons 1975). Önceleri bu enerji organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için harcanır. Organizma çevredeki bazı unsurların yaşamın sürdürülmesi ve gelişme açılarından gerekli olduğunu, bazı unsurların ise gereksiz hatta zararlı olduğunu farkeder. Böylece zamanla bebek çevredeki hangi unsurların gereksinimlerini karşıladığı, hangilerinin karşılamadığı konularında daha seçici olmaya başlar. Bu seçicilik arttıkça değerlendirme ortaya çıkar. Başlangıçta ayrışmamış olan enerji artık nelerin gerekli olduğu, nelerin gereksiz ya da zararlı olduğu üzerinde yoğunlaşmaya başlar. Enerjinin spesifik ve değerlendirici bir biçimde kullanılması duygular yoluyla olur.

Duygular iki amaca hizmet ederler (Passons 1975). Bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleridir. İkincisi ise, kişinin kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi için çevreyi manipüle edebilmesi ya da bu gereksinimleri karşılayacak uygun davranışları yapabilmesi için, yönlendirici ya da değerlendirici bir fonksiyon göstermeleridir. Bu enerji kişiye gereksinimlerini karşılamak

için harekete geçiriyor ya da çevreyi manipüle etmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkar. Eğer enerji, gereksinimlerin karşılanmasında etkisi olmayan ya da zararlı etkisi olan unsurlara yöneltilirse olumsuz duygular ortaya çıkar.

Pekçok yazar temel duygusal yüz ifadelerinin neler olduğu konusunda çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Genel olarak temel duyguları öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme, utanç şeklinde adlandırmak mümkündür. Söz konusu temel duygusal ifadeler yüzümüzde tek tek görülebildiği gibi, bazen de birkaçı birleşerek karışım ifadeleri ortaya çıkabilir (Plutchik 1962, Tomkins ve McCarter 1964, Dökmen 1987).

Schacter (1964) duygusal yaşantıların gerisinde bilişsel etkinliklerin rol oynadığını ileri sürmüştür. Schacter'e göre, çevremizi algılamamız ve anlamlandırmamız sonucunda, içimizdeki fizyolojik değişikliklerle ilgili duygulara belli adlar veririz. Yani bilişsel yaşantılarımız doğrultusunda duygusal yaşantılarımızı adlandırırız. Dolayısıyla farklı ortamlarda benzeri uyarıcılara farklı tepkiler vermemizin ve birtakım çatışmalara girmemizin nedeni duygularımızı farklı şekillerde yönlendiren, farklı bilişsel yaşantılar geçirmemizdir.

Duygular yaşamın akışı içinde alınabilecek sonsuz sayıda kişisel karar arasından seçim yapılmasında çok önemli bir rol oynarlar. Hangi mesleğin seçileceği, nerede yaşanacağı, kiminle evleneceği vb. pekçok karar salt mantığa dayanarak alınmaz. Bu tip konularda salt biçimsel mantık işe yaramaz, doğru kararların verilebilmesi için kişinin güdülerine ve geçmiş yaşantılarından derlenmiş duygusal bilgiye ihtiyacı vardır. Duyguların farkında olmamak ise, verilecek kararların seçiminde yanılığara yol açabilir (Passons 1975).

### DUYGUSAL ZİHNİN ÖZELLİKLERİ

Ekman (1992), Epstein ve Brodsky (1993) ve Goleman'ın (1996) görüşlerinden yararlanarak duygusal zihnin özellikleri şöyle özetlenebilir:

\* Duygusal bir durumda, duygusal zihin akılcı zihinden çok daha hızlı harekete geçer ve ne yaptığını gözden geçirmeden eyleme atılır.

Duygusal zihin bizim tehlikeye karşı radarımızdır. Acil durumlar karşısında ne yapacağımızı ya da nasıl karşılık vereceğimizi düşünmeye zaman harcamadan tepki göstermek üzere bizi harekete geçirir. Örneğin

balkondan düşmek üzere olan çocuğunu kurtaran anne gibi.

Duyguyu başlatan şeyle, duygunun patlak vermesi arasında geçen süre çok kısadır. Bu nedenle algıyı tartarak değerlendirmeye zaman kalmaz. Bu hızlı algılama tarzı sürat uğruna isabetliliği feda eder, çünkü genel görüntüye ya da onun en çarpıcı yanlarına karşılık verir. Herşeyi bir bütün olarak ve bir arada görerek, dikkatli bir analize zaman ayırmadan tepki gösterir. Örneğin geç kaldığı için eve pencereden girmeye çalışan kızını hırsız zanneden babanın, kızına ateş ederek öldürmesi gibi.

\* Duygusal zihnin mantığı çağrışımsaldır, bir gerçekliği simgeleyen ya da onun bir anısını çağrıştıran öğeleri, o gerçekliğin aynısı olarak kabul eder.

Duygusal zihne göre önemli olan bir şeyin nasıl algılandığı, nasıl görüldüğüdür. Bir şeyin bize ne hatırlattığı, ne olduğundan daha önemli olabilir. Akılcı zihin nedenlerle sonuçlar arasında mantıksal bağlantılar kurarken, duygusal zihin ayırım yapmadan sadece benzer çarpıcı özellikleri dikkate alır. Örneğin mavi çorabını giyerek gittiği bir sınavın iyi geçmesi üzerine, her sınava aynı mavi çorapla giden bir öğrencinin davranışı gibi.

Bir olayın herhangi bir özelliği geçmişin duygu yüklü bir anısına benzer görünürse, duygusal zihin hatırlanan olayla ilgili duyguları başlatarak buna tepki verir. Başka bir deyişle, duygusal zihin şimdiki zamana sanki geçmiş zamanmış gibi tepki verir. Örneğin küçükken anne-babası arasındaki kavgalara sık sık tanık olan ve korkan bir çocuk, daha sonra bir filmdeki kavga sahnelerinde bile aynı korkuyu yaşayabilir.

\* Duygusal zihin birçok açıdan çocuksudur ve bu özelliği duygu güçlendikçe artar.

Duygusal zihnin çocuksu özelliklerinden biri herşeyin siyah ve beyaz olduğu grilerin olmadığı kategorik düşüncedir. Örneğin bir sınavdan başarısız olan bir kişinin, "ben başarısız biriyim" şeklinde düşünmesi gibi. Bu çocuksu tarzın bir diğer işareti de kişiselleştirmedir. Örneğin "ne zaman pikniğe gitmeye kalkışsam yağmur yağar" diyen bir kişi, olayları ben merkezli bir sapma eğilimiyle algılamaktadır.

Çocuksu tarz kendi kendini doğrular, inançlarını zayıflatacak anıları ya da gerçekleri bastırarak ya da gözardı ederek, sadece destekleyenlere tutunur. Akılcı zihnin inançları geçicidir, yeni kanıtlar geldiğinde

değiştirilebilir. Duygusal zihin ise inançlarını mutlak doğrular olarak kabul eder ve bunlara ters düşen kanıtları kabul etmez.

\* Duygusal zihnin işleyişi duruma bağlıdır ve belirli bir anda yükselen hangi duygu ise, onun doğrultusundadır.

Duygunun mekaniğinde her hissin kendine özgü düşünce, tepki ve hatta anılar repertuarı vardır. Duruma bağlı bu repertuarlar, yoğun duygu anlarında en baskın hale gelirler. Bu tür bir repertuarın etkin olduğunun bir işareti de seçici bellektir. Düşünüş ve hareket tarzımız kendimizi mutlu hissettiğimizde farklı, kızgın ya da canımız sıkın iken farklıdır. Örneğin öfkeli bir şekilde evden çıkan birinin, trafik kurallarına uymayan sürücülere diğer günlere nazaran daha fazla tepki göstermesi gibi.

Duygusal zihnin özelliklerini saptayabilmek, kişinin duygusal yeteneklerini belirleyebilmek ve geliştirebilmek için öncelikle duygusal zekanın tanımına gereksinmemiz vardır.

#### DUYGUSAL ZEKA

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zeka tanımını 5 ana başlık altında toplamışlardır.

1. Duygularının farkında olma: Belirli bir durumda ya da anda ne hissettiğinin farkına varabilmek duygusal zekanın temelidir. İçgörü kazanabilmek ve kendini anlayabilmek için duyguların her an farkında olmak çok önemli bir gerekliliktir. Duygularını tanıyan kişiler, ruh hallerinin farkındadırlar, kişisel karar gerektiren konularda daha sağlıklı kararlar verebilirler, daha özerk davranabilirler, kendi sınırlarından emindirler ve hayata olumlu bir gözle bakabilirler.

2. Duygularla başa çıkabilmek: Farkına varılan duygularla uygun biçimde başa çıkabilmek duygusal zekanın temel özelliklerinden bir diğeridir. Kendini yatıştırma, yoğun endişelerden, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulma yeteneği gibi yetenekleri kapsar. Bu yeteneği zayıf olan kişiler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedirler.

3. Kendini motive etmek: İnsanın kendini motive edebilmesi için öncelikle duygularını bir amaç etrafında toplayabilmesi gerekir. Duygusal özdenetim yani doyumunu erteleyebilme ve fevri davranışları engelleyebilme her başarının altında yatan çok önemli bir özelliğdir.

Kendini motive edebilme yeteneğine sahip kişiler yaptıkları herşeyde çok daha üretken ve etkili olurlar.

4. Başkalarının duygularını farketmek: Başkalarının duygularını farkedebilmek ya da başka bir deyişle empati kurabilmek, duygusal zekanın vazgeçilemez özelliklerinden bir diğeridir. Empatik kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren sinyallere karşı daha duyarlıdırlar.

Rogers'a (1970) göre empati, bir kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesidir. Bu durumda empatinin 3 özelliği vardır:

\* Empati kurabilmek için kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyması, olaylara onun bakış açısıyla bakması gerekir. Başka bir deyişle empati kurmak isteyen kişi, karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmelidir.

Fenomenolojik yaklaşım'a göre her insan gerek kendini gerekse çevresini kendine özgü bir biçimde algılar. Bu algısal yaşantı özeldir, kişiye özgüdür ve o kişinin fenomenolojik alanını oluşturur (Merleau-Ponty 1973).

\* Empati kurabilmek için kişinin karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması gerekir. Her ne kadar empatinin bileşenlerinin neler olduğu konusunda araştırmacılar arasında bazı görüş farklılıkları varsa da, bugün için çoğunluğun üzerinde uzlaştığı görüş, empatinin bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluştuğu yolundadır (Pecukonis 1990, Poresky 1990). Dolayısıyla karşısındaki kişinin sadece duygularını ya da sadece düşüncelerini anlamış olmak empati kurabilmek için yeterli değildir.

\* Empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşısındaki kişiye aktarılması gerekir. Bu aktarım olmadan empati süreci tamamlanmamış sayılır. Empatik tepki vermenin başlıca iki yolu vardır. Bunlardan birincisi yüzü ve bedenimizi kullanmak, ikincisi ise sözel ifadelerden yararlanmaktır. Empatik tepki vermenin en etkili yolu bu ikisini birlikte kullanmaktır.

5. İlişkileri yürütebilmek: Duygusal zekanın bir diğer özelliği de diğer insanlarla olan ilişkileri yürütebilmektir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişilerarası etkililiğin altında yatan unsurlardır.

Her insan duygusal zekanın bu beş farklı alanındaki yetenekleri açısından farklılıklar gösterir. Örneğin bazı kişiler başkalarının kaygılarını yatıştırma konusunda çok becerikli olmalarına rağmen aynı beceriyi kendi duygularını yatıştırma konusunda gösteremeyebilirler. Ya da bazı insanlar daha empatik olabilirken bazıları hem kendi duygularının farkında olmak hem de başkalarının duygularına karşı duyarlı olmak konularında çok daha yetersiz kalabilirler.

### DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞMESİ

Duygusal zekanın gelişmesi açısından üzerinde durulan en önemli faktörler yaş, aile ortamı ve cinsiyettir:

**Yaş:** Duygusal zekanın gelişmesi açısından ele alınan faktörlerden ilki yaştır. Duygusal zeka bebeklikten itibaren gelişmeye başlar. Örneğin Craig (1989) 6 aydan küçük bebeklerin zevk, rahatlık ve öfke gibi daha az özelleşmiş duyguları, 6 aydan büyük bebeklerin ise sevinç, korku ya da kızgınlık gibi farklı duyguları yaşayabildiklerini ortaya koymuştur. Crawford ve arkadaşları (1992) da 2 yaşındaki çocukların hem kızgınlıklarını hem de olumlu duygularını ifade edebildiklerini belirtmişlerdir.

Campos ve arkadaşları (1983) bebeklerin çok erken aylardan itibaren annelerinin yüz ifadelerini değerlendirmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Yapılan bir çalışmada 10 haftalık bebeklerin annelerinin yüz ifadelerinden ve ses tonlarından onların mutlu, üzgün ve kızgın olduklarını anlayabildikleri saptanmıştır (Haviland ve Lelwica 1987). Pek çok çalışmada 2-3 yaş çocuklarının mutlu, neşeli, kızgın, öfkeli ve üzgün duygularını tanıyabildikleri, ancak hayret, korku ve yalnızlık duygularını yüz ifadelerinden anlamada başarılı olamadıkları belirtilmektedir (Ari ve ark. 1995, Gross ve Ballif 1991, Laksman ve Whissel 1991, Walden ve Field 1982). Duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisinin, okul öncesi ve ilköğretim yıllarında hızlı bir gelişme gösterdiği de çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Boyatzis ve ark. 1993, Camras ve Allison 1985, Profyt ve Whissel 1991, Sayıl 1996).

**Aile ortamı:** Duygusal zeka gelişimi açısından çocuğun yetiştiği aile ortamı da çok önemlidir. Aile yaşamı, duygusal derslerin verildiği ilk okuldur. Bu duygusal dersler sadece anne-babanın çocuklarına doğrudan söyledikleri ve yaptıkları ile değil, kendi hislerini ifade edişleriyle ve aralarındaki etkileşim modeliyle de verilir (Goleman 1996). Virginia Satir (1994) "Peoplemaking" adlı kitabında, aileyi insan üreten bir fabrikaya benzetir. Ortaya çıkacak "ürünün" nasıl ola-

cağı ailedeki yetişkinlerin duygusal anlamda ne kadar destekleyici olduklarına bağlıdır. Yakın ilişkilerin bu potasında, kendimizi nasıl göreceğimizi ve başkalarının bizim hislerimize ne şekilde tepki vereceğini, bu hisler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçeneklerimiz olduğunu, umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edeceğimizi öğreniriz. Bazı anne-babalar üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, bazıları ise çok yetersizdir.

Duygusal açıdan yetersiz ebeveynlik tarzları arasında en sık rastlanılanlar şunlardır:

\* Hisleri tamamen gözardı etmek: Eğer bir çocuk yetiştirilirken duyguları, yaptıkları ya da davranışları yaşamındaki önemli kişiler tarafından onaylanmamış, kabul edilmemiş ve takdir edilmemiş ise o çocuğun duygusal anlamda tam bir gelişme göstermesi mümkün değildir (Field 1993). Eğer çocuğun çeşitli duygularına empati göstermekten sürekli uzak kalınırsa, çocuk bu duygularını ifade etmekten hatta hissetmekten vazgeçmeye başlar. Bu tür anne-babalar çocuklarının duygusal sıkıntılarını önemsemezler ve kendiliğinden geçmesi gerektiğine inanırlar. Duygusal anları, çocuğa yakınlaşmak ya da onun duygusal yeterlilik konusunda birşeyler öğrenmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak kullanmayı beceremezler.

\* Fazlasıyla serbest bırakmak: Anne-babaların çocukları bilinçsizce serbest bırakmaları çocuklarda sağlıklı bir duygusal yaşam ve vicdan gelişiminde eksikliğe yol açar (Wolf 1986). Bu tür anne-babalar çocuğun ne hissettiğinin farkındadırlar, ancak çocuk duygularıyla başa çıkamada uygun olmayan yollar gösterse bile aldırış etmezler. Çocuğun hislerini gözardı eden ailelerde olduğu gibi, bu anne-babalar da çocuklarına alternatif bir duygusal tepki öğretmeye ender olarak kalkışırlar.

\* Aşırı katı bir disiplin uygulamak: Çocuğun hiçbir yaptığının onaylanmaması, sert bir şekilde eleştirilmesi ve cezalandırılması da duygusal gelişimi engeller (Goleman 1996). Örneğin, bu tür anne-babalar çocuğun öfkesini belli etmesine hiçbir şekilde izin vermeyip en ufak bir huysuzluk belirtisinde bile cezalandırmaya yönelirler. Bunlar, çocuk bir şeyi kendi açısından anlatmaya başladığı zaman, "sakın bana karşılık verme" diye öfkeyle bağırarak anne-babalardır.

\* Tutarsız davranmak: Duygusal gelişim açısından olumsuz sonuçlara yol açan diğer bir anne-baba tarzı ise çocuğun duygu ve davranışlarına sürekli olarak farklı tepkiler gösterilmesidir (Wilson ve Gottman

1994). Bu evlerde çocuklara keyfi bir terbiye verilir. Anne-babalar kendilerini kötü hissettiklerinde çocuklar ciddi biçimde cezalandırılır, iyi hissettiğinde ise evin altını üstüne getirirler bile tepki gösterilmez. Yani ceza, çocuğun ne yapmış olduğu ile değil, ebeveynin kendini nasıl hissettiği ile ilintilidir. Bu çocuklar kendilerini değersiz ve çaresiz hissederler. Her an, her yerde bir tehlike ile karşılaşabilecekleri beklentisi içinde çok endişeli ve gergin olurlar.

**Cinsiyet:** Duygusal zekanın gelişmesi açısından üzerinde durulan konulardan bir diğeri de cinsiyettir. Aileler kız ve erkek çocuklarını farklı duygusal yaklaşımlarla eğitmektedirler (Brody ve Hall 1993). Anne ve babaların kız ve erkek bebeklerini severken çıkardıkları sesler ve kullandıkları kelimeler farklıdır. Anneler kızlarına hikaye anlatırken oğullarına nazaran daha fazla duygu yüklü ifadeler kullanmaktadırlar. Kızlara ve erkekler duygularla başatma konusunda verilen dersler de çok farklıdır. Örneğin Brody ve Hall (1993) yaptıkları bir çalışmada anne-babaların duygularını (öfke hariç) kızlarıyla oğullarından daha fazla konuştuklarını saptamışlardır. Erkek çocuklarla ise genellikle öfke duygularının neden ve sonuçları hakkında konuşulmaktadır. Aynı yazarlar kızların dil yetisinin erkeklerden daha erken geliştiğini ve bunun kızların duygularını açıklamak, ve başkalarının duygularını anlamakta daha çabuk ustalaşmalarına yol açtığını ifade etmişlerdir. Duygularını ifade etmek için teşvik görmeyen erkek çocuklar ise hem kendi hem de başkalarının duygularını anlamada zorluk çekmektedirler. Duygusal gelişimle ilgili bu cinsiyet farklılıkları çocukların arkadaş seçimini de etkilemektedir. 3 yaşındaki çocukların %50'sinin en iyi arkadaşı karşı cinsten olurken, 5 yaşında bu oran %20 ye düşer. 7 yaşında hemen hiçbir çocuğun en iyi arkadaşı karşı cinsten değildir (Gotmann 1986).

6 yaşından 8'e doğru grup oyununda giderek bir artma görülür (Yavuzer 1979). Kızlar birlikte oynarken, husumetin en az, işbirliğinin en üst noktada olduğu küçük ve yakın grupları, erkekler ise rekabetin vurgulandığı daha büyük grupları tercih etmektedirler. Oynarken birinin canının yanmasıyla oyun durakladığında, kızlarla erkekler arasında bariz bir fark ortaya çıkar. Canı yanan bir erkek çocuğun morali bozulursa, oyuna devam edebilmesi için ortalıktan çekilip ağlamayı kesmesi beklenir. Bu olayın aynısı oyun oynayan bir grup kız arasında olursa, oyun durur ve herkes ağlayan kıza yardım etmek için etrafına toplanır (Brody ve Hall 1993).

10 yaş civarında açıkça saldırganlık gösteren kız ve erkek çocukların oranı kabaca aynıdır (Cairns & Cairns 1994). Ancak 13 yaşlarında kızlarla erkekler arasında farklılıklar ortaya çıkmaya başlamaktadır. Kızlar küsme, uzak durma, dedikodu yapma ve dolaylı ve incelikli saldırı taktiklerinde, erkekler göre daha ustalaşmaktadırlar. Erkekler ise büyük ölçüde bu tür taktiklerden habersiz, öfkelenmelerinde açık saldırıya devam etmektedirler. Bu durum kız ve erkeklerin tercih ettikleri kitap türlerinde de kendini göstermektedir. Örneğin Başaran (1974) 7-11 yaşları arasındaki kızların masal ve hikaye türü kitaplarla resimli aşk romanlarını, erkeklerin ise macera ve savaş kitaplarını tercih ettiklerini ifade etmiştir. Erol ve Şahin (1995) ise 9-13 yaş grubundaki kızların erkeklerden daha fazla ve daha sık korku yaşadıklarını belirtmişlerdir.

## DUYGUSAL ZEKANIN İNSANLARARASI İLİŞKİLERDEKİ ROLÜ

### Eş İlişkileri

Duygusal zekanın yeterince gelişmemiş olması insanlararası ilişkilerde özellikle de kadın/erkek arasındaki ilişkilerde sorunların ortaya çıkmasında çok önemli bir rol oynamaktadır (Gotmann 1993). Duygusal öğrenme sürecine bağlı olarak kadın ve erkeklerde çok farklı beceriler gelişir. Kadınlar sözlü, sözsüz duygusal işaretleri okumada, hislerini ifade etmede ve iletmede ustalaşırken, erkekler incinebilirlik, suçluluk, korku ve acıyla ilgili duygularını en aza indirmekte beceri sahibi olurlar (Brody ve Hall 1993).

Kadınlar için evlilikte en önemli faktör "iyi iletişim" dir. "İyi iletişim" ise bir şeyler, özellikle de ilişkinin kendisi hakkında konuşabilmek demektir. Erkekler ise konuşmaktan çok birlikte birşeyler yapmaktan daha çok zevk almaktadırlar (Davis ve Oathout 1987). Kadınlar evliliklerindeki sorunlu noktalara eşlerine nazaran daha duyarlıdırlar. Evlilikle ilgili bir çalışmada (Stenberg 1988), erkeklerin ilişkilerindeki hemen her şeyi (cinsellik, mali durum, birbirlerini ne kadar iyi dinledikleri vb.) eşlerine oranla daha toz pembe görmekte oldukları ortaya konmuştur. Yine bir kadının erkeğin yüzündeki üzgün ifadeye karşı duyarlılığı, erkeklerin bir kadının yüz ifadesindeki üzüntüye karşı olan duyarlılığından daha fazladır. Sonuçta bütün bunlar insafsız eleştirilere, araya duvar örmeye (Gotmann 1993) ve çeşitli zehirli düşüncelerin (Beck 1988) ilişkiye hakim olmasına yol açarak evliliklerin önemli sarsıntılar geçirmesine neden olmaktadır.

Evlilik ilişkileri açısından önemli olan bir diğer noktada içselleştirilmiş derin utanma duygusudur (Lee 1994). Çocuğun yaşamındaki önemli kişiler çocuğun belirli bir ihtiyacını, duygusunu, amacını farketmezler, kabul etmezler ya da bunlara uygun tepkiler vermezlerse, utanma duygusu çocuğun bu ihtiyaç, duygu ya da istekten vazgeçerek geri çekilmesine yol açar. Eğer bu durum sık tekrarlanır ya da yeterince travmatik olursa, çocuk bu ihtiyaç, istek ya da amaçtan utanmayı içselleştirir. İçselleştirilmiş yoğun utanma duygusu kişinin diğeriyle empati kurmasını, yakın ilişkilerde bulunmasını engelleyici bir faktördür. Bu tür kişiler duygularının farkına varmakta, ne zaman kendilerini açmalarının uygun olacağına, eşinin duygularına tepki vermekte, istek ve tercihlerini ifade etmekte, eşinin duygu ve isteklerini farketmede, çatışmalarla yüzleşmek ve çözmekte, kendi ve eşinin kısıtlılıklarını tolere etmekte önemli derecede zorluk çekerler.

### İş İlişkileri

Duygusal zeka yalnızca evlilik ilişkilerinde değil, iş yaşamında da önemli sorunlar ortaya çıkmasına yol açabilir. Empatik becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin, çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar (Dökmen 1995). Çalışmalar empati kurma becerisi ile işbirliği (Marcus ve ark. 1979) ve liderlik (Bell ve Hall 1954) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Brems (1988) ise empati ile toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum arasında pozitif; saldırgan davranışlar arasında ise negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Empatinin kişilerarası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için, empatik becerilerini arttırmak amacıyla

çeşitli meslek gruplarına empati eğitimi verilmektedir. Örneğin hekimlere (Fine ve Teerrien 1977), hemşirelere (Herbek ve Yammarino 1990), ticaretle uğraşanlara (McEuen 1985), satış elemanlarına (Dawson ve ark. 1992), öğretmenlere, sosyal çalışmacılara, psikiyatristlere, psikologlara, danışmanlara (Collingwood 1971, Egan 1971, Blair ve Fretz 1980, Avery ve Thiessen 1982) empati kurma becerilerini arttırmak amacıyla çeşitli programlar uygulanmaktadır.

Kuşkusuz duygusal zeka gelişimindeki aksaklıklar sadece iş ve eş ilişkilerinde değil, çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasında da çok önemli bir rol oynamaktadır. Tüm bu sorunların yaşanmasını önleyebilmek amacıyla duygusal zekanın geliştirilmesine yönelik olarak "duygusal okuryazarlık" adı verilen programlar oluşturulmaktadır (Goleman 1996). Bu programların uygulanmasıyla çok olumlu sonuçlar elde edildiği pek çok yazar tarafından ortaya konmuştur (Elias ve Weissberg 1990, Elias ve Clabby 1992, Hawkins ve ark. 1991). Ancak ne yazık ki ülkemizde bu tür çalışmalar henüz yaygınlık kazanmamıştır. Bu konuda ülkemizde gerçekleştirilen en kapsamlı uygulama "Anne-baba-bebek ilişkisini güçlendirme ve çocuğun psikososyal gelişimini temel sağlık hizmetleri yoluyla destekleme projesi"dir (Erol ve ark. 1997). Dokuz ilde uygulanan bu projede anne-baba-bebek etkileşiminin sağlanması, bebeğin duygusal ve sosyal gereksinmelerine, sinyallerine, mesajlarına karşı anne-babanın duyarlılığının artırılması amaçlanmış ve olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Önümüzdeki yıllarda duygusal okuryazarlık programlarının artırılması ve özellikle okullarda bu tür uygulamaların yaygınlık kazanması başarısızlıkların ve mutsuzlukların önlenmesi açısından çok gereklidir.

### KAYNAKLAR

Arı M, Bayhan P, Üstün E ve ark. (1995) 48-72 aylar arasındaki çocukların duygusal ifadeleri tanımlama ve algılamalarının yaş ve cinsiyete göre incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(3):119-125.

Avery AW, Thiessen JD (1982) Communication skills training for divorces. *Journal of Counseling Psychology*, 29:203-205.

Başaran F (1974) Psikososyal gelişim: 7-11 yaş çocukları üzerinde yapılan bir araştırma. D.T.C.F. Yayınları 254, Ankara, Kalite Matbaası.

Beck A (1988) *Love is never enough*. New York, Harper & Row, s.145-146.

Bell GB, Hall HE (1954) The relationship between leadership and empathy. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49:156-157.

Blair MC, Fretz BR (1980) Interpersonal skills training for pre-medical students. *Journal of Counseling Psychology*, 27:380-384.

Boyatzis CJ, Chazan E, Ting CZ (1993) Preschool children's decoding of facial emotions. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(3):375-382.

Brems C (1988) Dimensionality of empathy and its correlates. *The Journal of Psychology*, 123(4):329-337.

Brody LR, Hall JA (1993) *Gender and Emotion*. Handbook of Emotions, M Levis, J Havilland (Ed), New York, Guilford Press.

Cairns RB, Cairns BD (1994) *Girls and the Art of Aggression, Lifelines and Risks*. New York, Cambridge University Press.

- Campos J, Barret K, Lamp M ve ark. (1983) Socioemotional development. *Handbook of Child Psychology: Infancy and Developmental Psychology*, PH Mussen (Ed), New York, Wiley, s.783-915.
- Camras L, Allison K (1985) Children's understanding of facial expression and and verbal labels. *Journal of Nonverbal Behavior*, 9:84-94.
- Collingwood TR (1971) Retention and retraining of interpersonal communication skills. *J Clin Psychology*, 27:294-297.
- Craig E (1989) *Human Development*. New Jersey, Prentice Hall, s. 273-279.
- Crawford J, Kippax S, Onyx J ve ark. (1992) *Emotion and Gender*. London: Sage Publications, s.15-36.
- Davis MH, Oathout HA (1987) Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *J Pers Soc Psychol*, 53(2):397-410.
- Dawson LE, Soper B, Pettijohn CE (1992) The effects of empathy on salesperson effectiveness. *Psychology and Marketing*, 9(4):297-310.
- Dökmen Ü (1987) Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(21):75-79.
- Dökmen Ü (1995) *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. 2. baskı, Ankara, Sistem Yayıncılık.
- Egan G (1975) *The Skilled Helper: A Model for Systematic Helping Interpersonal Relating*. CA, Wdsworth Publishing Com., Inc.
- Ekman P (1992) An argument for the basic emotions, *Cognition and Emotion*, 6:175-189.
- Elias MJ, Clabby J (1992) *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines from a School-Based Program*. San Francisco, Jossey-Bass.
- Elias MJ, Weissberg RP (1990) School-based social competence promotion as a primary prevention strategy: A tale of two projects. *Prevention in Human Services*, 7(1):177-200.
- Epstein S, Brodsky A (1993) *You're Smarter Than You Think*. New York, Simon, s.55.
- Erol N, Şahin N (1995) Fears of children and the cultural context: The Turkish norms. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 4(2):85-94.
- Erol N, Şimsek ZT, Ertem İ (1997) Önleyici çalışmalar: Anne-baba-bebek ilişkisini güçlendirme ve çocuğun psikosoyal gelişimini temel sağlık hizmetleri yoluyla destekleme projesi. *Farklılıkla Yaşamak*, N Karancı (Ed) Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s.113-131.
- Field L (1993) *Creating Self-Esteem*, Dorset: Element Books Limited, s.42-44.
- Fine VK, Therrien ME (1977) Empathy in the doctor-patient relationship: Skill training for medical students. *J Med Educ*, 52:752-757.
- Gardner H, Krechevsky M (1993) *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York, Basic Books.
- Goleman D (1996) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London: Cox & Wyman Ltd.
- Gottman J (1986) Same and cross sex friendship in young children. *Conversation of friends*. J Gottman, J Paker (Ed), New York, Cambridge University Press.
- Gotmann J (1993) *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Hillsdale NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gross AL, Ballif B (1991) Children's understanding of emotion from facial expressions and situations: A review. *Developmental Review*, 11:368-398.
- Haviland J, Lelwica M (1987) The induced affect response. *Developmental Psychology*, 23:97-104.
- Hawkins JD, Von Cleve E, Catalano RF (1991) Reducing early childhood aggression: Results of a primary prevention program. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 30(2):208-217.
- Laksman MN, Whissel C (1991) Children's understanding of facial expression of emotion II: Drawing of emotion-faces. *Perceptual and Motor Skills*, 72:1228-1230.
- LeDoux J (1992) *Emotion and the Limbic System Concept, Concepts in Neuroscience*, 2.
- LeDoux J (1993) Emotional memory systems in the brain. *Behavioral Brain Research*, 58.
- Lee R (1994) Couple's shame: The Unaddressed Issue. *On Intimate Ground: A Gestalt Approach to Working with Couples*, G Wheeler, S. Beckman (Ed), California, Jossey-Bass Inc., s.262-291.
- Marcus RF, Telleen S, Roke E (1979) Relation between cooperation and empathy in young children. *Developmental Psychology*, 15(3):346-347.
- McEuen V (1985) Integrating new office technology in the business communication curriculum. *Educational Media*, 2:20-24.
- Merlau-Ponty M (1973) *Phenomenology and the Science of Man. Phenomenology and the social sciences*. M Natanson (Ed), Evanston, IL, Northwestern University Press. s.47-105.
- Passons WA (1975) *Gestalt Approaches in Counseling*, New York, Holt, Rinehart and Winston, s.183-185.
- Pecukonis EV (1990) A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25(97):59-76.
- Plutchik R (1962) *The Emotions: Facts, Theories and A New Model*. New York, Random House.
- Porsky RH (1990) The young children's empathy measure: Reliability, validity and effects of companion animal bonding. *Psychological Reports*, 66:931-936.
- Profty L, Whissel C (1991) Children's understanding of facial expression of emotion I: Voluntary creation of emotion-faces. *Perceptual and Motor Skills*, 73:199-202.
- Salovey P, Mayer JD (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9:185-211.
- Satir V (1994) *Peoplemaking*. London: Souvenir Press Ltd.
- Sayıl M (1996) Okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal yüz ifadelerini tanıma ve çizme becerileri, *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36):61-69.



Schachter S (1964) The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. *Advances in Experimental social Psychology*, Vol 1, I Berkowitz (Ed), New York, Academic Press, s.49-80.

Sternberg RJ (1985) *Beyond IQ*. New York, Cambridge University Press.

Stenberg RJ (1988) *Trangulating Love. The Psychology of Love*, RJ Stenberg, M Barnes (Ed), New Haven, Yale University Press.

Tomkins SS, McCarter R (1964) What and where are the primary affects? Some evidence for a theory. *Perceptual and Motor Skills*, 18:119-158.

Vallant G (1977) *Adaptation to Life*. Boston: Little Brown.

Yavuzer H (1979) 6-12 yaş çocuklarının psikososyal gelişmesi. *Psikoloji Dergisi*, 5:20-25.

Walden TA, Field TM (1982) Discrimination of facial expressions by preschool children. *Child Development*, 53:1312-1319.

Wilson B, Gottman J (1994) *Marital Conflict and Parenting: The role of negativity in families*. *Handbook of Parenting*, MH Bornstein (Ed), cilt 4, Hillsdale NJ, Lawrence Erlbaum.

Wolf S (1986) *Problem çocuklar ve tedavi*, İstanbul, Say Kitap Pazarlama, s.213.