



# Anlaşılamayan EQ

Duygusal zekâ, 1990'ların en büyük düşüncelerinden biri olabilir. Yalnız ne olduğunu, neye yaradığını iyi bilmek ve nasıl ölçüldüğünü iyi kavramak gerekir.

1980'lerin sonunda Amerikalı iki psikolog, Yale Üniversitesi'nden Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nden John Mayer empati, bilinç ve duygusal denetim gibi insan özelliklerini bir araya toparlamak için etkin bir yol arayışı içine girerler. Birden karşlarına "duygusal zekâ" adında akademik çevrelerce bilinmeyen bir tanımlama çıkar. Daha sonra The New York Times yazarı olan Daniel Goleman bu kavramı en fazla satış yapan kitabına başlık olarak verir (Emotional Intelligence; Why It Can Matter More Than IQ).

Bugünlerde bu kavram her yerde kullanılmaya başlandı. Magazinlerde "kendî duygusal aklınızı keşfedin" başlıklı testlerde, İnternet sayfalarında çeşitli senaryolarda karşımıza çıkar oldu. Örneğin; Uçağınız aniden kötü bir sar-

sıntı geçirdi; siz bu durumda (a) filmi seyretmeye devam ederim (b) acil durumda yapılması gerekenleri uygulayım (c) a ve b'de belirtilenlerin birazını yaparım (d) bilmiyorum, hiç karşılaşmadım... tipi sorularla hazırlanan toplam 200 puanlık skorun duygusal bir "dahiyi", 25 puanlık skorun ise bir "Neanderthal" i tanımladığı duygusal sınırlamalara yöneldi. Duygusal zekâ ilk olarak akademik çalışmalarda yakalandı; fakat 1990'ların ortalarında psikolojik sıralama yolunda ilerliyor.

Günümüzde salgın hastalık gibi çevrimizi saran vahşi cinayetleri, yürütmeyen evlilikleri ve gençlerin uyuşturucuya bağımlılıklarını düşük ahlaka ve karakter çöküşüne bağlamak biraz aptalca ve savunmacı olur. Bu hastalıkları duygusal ve psikolojik bozukluklara bağlamak ise o kadar da yanlış olmaz. Duygusal zekâ düzeyini geliştirme olanağı gençleri aynı zamanda yaşamın zorluklarına karşı hazırlama fırsatını da doğurur. Öfkeyi

kontrol edebilme, başkalarıyla iletişim kurabilme insanın gelecek başarısı için soyut zekânın ölçülmesi olan IQ sonucundan daha iyi bir gösterge değil mi?

Eğer belirleyici ise, duygusal zekâ hakkında iki büyük soru karşımıza çıkıyor. Duygusal zekâ gerçekten anlamlı bir şekilde ölçülebilir mi? Yanıt evet ise, çocuklardan bu zekâyı geliştirebilmeleri için gerekli olan becerileri öğrenmeleri beklenir mi ve duygusal zekâ eğitim sistemlerindeki bozuklukları giderebilir mi?

"Duygusal Zekâ" savunucuları, bu soruların yanıtları konusunda oldukça iyimser gözüküyorlar. Sadece, kavramı IQ gibi rakamsal bir çubuğa indirmede değil, aynı zamanda "marshmallow testi" gibi tahminleme gücü yüksek olan bir aracı olduğundan duygusal zekânın ölçülebilir olduğuna inanıyorlar.

1960'larda Stanford Üniversitesi'nden psikolog Walter Mischel 4-5 yaş çocuklarından oluşan bir gruba marshmallow (sünger şeker) verir; 15-20 da-

kika sonra geri döneceğini, şeker yeme-  
yi bu sürenin sonuna erteleyebilirlerse  
ikinci bir marshmallow ile ödüllendirile-  
bileceklerini söyler. Yıllar sonra Mischel  
şeker yeme isteğinin önüne geçebilen  
ve yemeyi erteleyebilen çocukların, bu  
marshmallowları ilk seferde yiyen ço-  
cuklardan duygusal, sosyal ve akademik  
açıdan daha başarılı ve mücadeleci ol-  
duklarını gözlemler. Goleman, kitabın-  
da 4-5 yaşlarında şeker yememek için  
gösterilen kendini kontrol edebilme ye-  
teneğinin, IQ ile belirlenen zekâ ölçü-  
sünden iki kat fazla güvenilir tahmin ya-  
pılabilmesini sağladığını belirtir.

Goleman, zevkleri erteleme yetene-  
ğini, sorgulayan beynin dürtülere karşı  
kazandığı bir zafer olarak görür. Fakat  
bu, yeteneğin duygusal zekâyı tam ola-  
rak belirlediği açıkça belli değildir.  
Marshmallow testleri, sonuçta diğer ye-  
teneklerin de bulunduğu bazı karmaşık  
beyinsel davranışları gizlemektedir.

Mischel daha sonra başarılı çocukla-  
rın, başka şeyleri de düşünebildiğini  
keşfeder. Bazıların şeker yemektense  
şarkı söylediğini, ayaklarını yere vurdu-  
ğunu, birbirlerine hikâyeler anlattıkları-  
nı ve birisinin de elinde şekerle uyuya  
kaldığını gözlemler.

Bu sonuçlardan, istenilen davranışın  
ortaya çıkmasında, konulan ödülün mut-  
lak etkisi olmadığı, bununla beraber bi-  
reyin karmaşık olan bilişsel yetenekleri-  
nin de ortaya çıkan davranışa belirlediği  
görölmektedir. Zevkleri erteleme yete-  
neğinin yanında, kendini bilme, dürtü  
kontrolü, güdülenme ve empati duygus-  
al zekâyı oluşturan yetenekler olabilir.

Bazı psikologlar ise duygusal zekâ  
hakkındaki endişelerini gizlemiyorlar.  
Connecticut Üniversitesi iletişim bilim-  
leri psikoloğu olan Ross Buck, duygusal  
zekâyı, IQ gibi ölçme  
fikirinin yanlış oldu-  
ğunu söylüyor. Tanıdık  
biriyile kurulan iletişim  
yeteneğinin, bir yaban-  
eriyile kurulan iletişim-  
den farklı olduğunu ve  
her ikisinin kendine  
özgü duygusal iletişim  
özelliklerine sahip oldu-  
ğunu, buna dayanarak  
duygusal yeteneklerin  
geçici ve göreceli oldu-  
ğunu, IQ'yu belirleyen  
yeteneklerin ise kişiye  
göre değişmediğini id-

dia eder. Ross Buck'ın bu düşünceleri-  
ne Oxford Üniversitesi deneysel psiko-  
loji profesörlerinden Paul Harris de katı-  
larak; empatiyi ölçerken empati derecesinin  
çocuğun kiminle empati içinde  
bulduğuna bağlı olduğunu, diğer bir  
deyişle her duygusal tepkinin sosyal  
bünyede değerlendirilmesi gerektiğini  
söyler.

Video kameraların bulunuşunun  
önemli kolaylık sağladığı davranışsal  
araştırma, yaşamda empatinin ne kadar  
erken başladığını gözler önüne seriyor.  
Portsmouth Üniversitesi psikoloğu Va-  
sudevi Reddy bir çalışmada, küçük  
bebeklerdeki utangaçlık ifadelerinin,  
sosyal bünyeye bağlı olarak farklılaştığını  
belirtir. Küçük bebekler kafalarını çe-  
virerek, kollarıyla yüzlerini kapatarak  
veya düz bakışlardan sakınarak utangaç-  
lıklarını belli ederler. Fakat bu davranış-  
ları ne zaman ve ne sıklıkla yaptıkları  
kiminle ve kimlerle beraber olduklarına  
bağlıdır. Goleman, bu davranışların de-  
recelerini çocuklarda ve gençlerde ölç-  
ebilesek bile, onlara bu davranışları kontrol  
etmeyi öğretmenin kolay olmadığını  
söyler. Bireysel farklılıklar, sosyal bü-  
nyeye bağlı duygularla birleştiğinde farklı  
ihtiyaçları olan çocuklara uygun bir eği-  
tim vermenin zor olacağını belirtir.  
"Eğer bir kimse saldırgan olmaya eği-  
limliyse onu, duygularını kontrol altına  
almak için ve bu olguyu hatırlamak için  
eğitebilirsiniz; fakat dışa dönük birini  
eğitmek, içe dönük birini eğitmekten  
farklı olacaktır. Bu da, bu kişinin empa-  
tik olup olmadığını söylemek ile aynı  
şey değildir."

Eğitimciler için diğer bir engel ise,  
empati ve kendini bilme kavramlarıdır.  
5 yaşındaki çocuğunuzla empati hakkın-  
da konuştuğunuzda, bir duyguyu ifade

edebilmek onu anlamak ile aynı olmadığı  
için, fazla bir tepki alamayabilirsiniz.  
Harris, 4-5 yaşlarındaki çocukların duy-  
gusal yaşamının, diğer insanların duygularını  
bilmekle sınırlı olduğunu ve bu  
yaşta çocukların mutluluğun ve üzüntü-  
nün sadece insanların istediklerini elde  
edebilmelerine bağlı olduğuna inandıkları-  
nı, sonraları duygusal evrenlerinin bil-  
inçli hale geldiğini ve utangaçlık, suçluluk  
ve övünç gibi hisleri içine alarak ge-  
nişlediğini söyler.

Bu karışıklıklara rağmen, ABD'de  
birçok eğitimi ve psikolog özel olarak  
tasarlanmış eğitim programlarının yardı-  
mıyla duygusal yeteneklerini geliştirmeyi  
amaçlıyorlar. New Heaven'da, August-  
ta Lewis Troup Ortaokulu'nda davranışları  
ve tepkileri kontrol etmeyi öğreten  
dersler veriliyor. Çocuklara trafik  
ışığı sistemiyle düşünmeleri öğretiliyor.  
Siniirden patlayacak durumda olsalar da  
önce kırmızı ışığı görmeleri, durmaları  
ve sakinleşmeleri; sarı ışıkta içinde bu-  
lundukları sorunu düşünmeleri; yeşil  
ışıkta ise ilimli ve saldırgan olmayan bir  
çıkış yolu, çözüm bulmaları öneriliyor.

Goleman'ın kitabı bu programlar  
için bir dayanak ve teşvik niteliğinde,  
Harris'e göre duyguları kontrol etmeyi  
öğreten eğitim programlarının değeri,  
çocukların çoğunluğu üzerinde kanıtlan-  
mamış olsa bile, özellikle eziyet görmüş  
veya belirli ihtiyaçları uzun süre karşıla-  
namamış çocuklarda etkili oluyor.

Goleman'ın kitabında altını çizdiği  
bir diğer konu ise "Nicomachos Etik".  
Aristoteles, "Herkes öfkelenebilir, bu  
kolaydır; fakat doğru insana, doğru dere-  
cede, doğru zamanda, doğru amaç için  
ve doğru şekilde öfkelenmek kolay de-  
ğildir." der. Duygusal zekâ kavramı in-  
sanlara entellektüel başarılarında duy-

gusal yeteneklerinin  
önemini hatırlatmada  
yardımcı olabilir, ancak  
duygusal zekânın nasıl  
ölçülebileceği ve geliştire-  
bileceği konusunda  
2000 yıl önce Aristoteles'in  
vardığı noktadan  
daha ileride olduğumuz  
söylemek şimdilik  
güç görünüyor.

Gold, K. ve D. Concar,  
"Evasive EQ"  
New Scientist Supplement,  
Nisan 1996  
Çeviri: Ela Şahin

