

DUYGUSAL ZEKA

DUYGUSAL ZEKANIN ÖNEMİ

- Bilişsel ve duygusal zekanın farklı işlevlerinin olduğu ve birbirlerinden ayrı çalışmadıkları son yıllarda yapılan psiko-fizyoloji ve beyin MR çalışmalarıyla açıklık kazandı.
- Bilişsel ve duygusal zekası yüksek olanlar hayatı daha iyi anlamaya ve anlamlı kılmaya yetkindir.
- Bir ressamın, eserinde tuvale yansıttığı form bilişsel zeka; renk ve ışığın kesişmelerinde ortaya çıkan ise duygusal zekadır.

DUYGU-AKIL/GÖNÜL -AKIL BİRLİĞİ

- “Duygular akıllı kararlar için vazgeçilmezdir.”
- “Duygular mantıklı olmak için gereklidir.”
- Duygusal zeka, kendimizle ve başkalarıyla başa çıkabilmeyi kolaylaştıran duyguları tanıma, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneğidir, yani, başkalarının neyi istediklerini, neye ihtiyaç duyduklarını, güçlü ve zayıf yanlarını duyguları değerlendirerek anlayabilmek, stresle başa çıkabilmek ve insanların çevrelerinde görmek istedikleri gibi biri olmak için gerekli bir yetkinliktir.

DUYGULARIMIZIN KAYNAĞI

- ◉ Beyni, üst beyin ve alt beyin olarak bölümlendiririz.
- ◉ Üst beyin olarak adlandırılan korteks bölümüyle, okur, düşünür, felsefe yapar, para kazanırız.
- ◉ Bilişsel zekanın ortaya çıktığı ve beyin hücrelerinin %28'lik kısmının kullanıldığı yerdir.
- ◉ Alt beyin ise tüm duygularımızın ve iç güdülerimizin kaynağıdır. Bu kısım beyin hücrelerinin %72'sini kullanır ve duygusal zeka faaliyetleri burada gerçekleşir.

DUYGULARIMIZIN KAYNAĞI

- Alt beynin üzerinde, onu bir halka gibi saran yapıya *limbik sistem* denir. Limbik sistem içerisinde bulunan hipokampus ve amigdala gibi yapılar nefret, korku, kızgınlık gibi duyguların ortaya çıkmasından sorumludur.
- Travma sonucu amigdalası beynin geri kalan kısmından ayrılan kişilerin, olayların duygusal anlamını değerlendirmekte zorluk çektikleri, hatta “duygusal körlük” denilen belirtileri gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

DUYGULARIMIZIN KAYNAĞI

- Bir iş ya da sorunu halledebilmek için gerekli verileri akılda tutma yeteneğine “işleyen bellek” denilmektedir.
- Prefrontal korteks işleyen bellekten sorumlu beyin bölgesidir. Ancak limbik bölgeden prefrontal kortekse gelen iletiler sonucu işleyen bellek etkinlikleri kesintiye uğrar. Kaygı, öfke ve benzeri kuvvetli duygu sinyalleri aktif beyin fonksiyonlarını bozar.

İŞLEYİŞ

- Bir şeyi algıladığımız ilk birkaç milisaniye içinde bilinçsizce onun ne olduğunu anlamakla kalmayıp ondan hoşlanıp hoşlanmadığımıza da karar verebiliyoruz; bu “bilişsel bilinçsizlik” sadece gördüğümüzün kimliğini fark etmemize değil, onun hakkında bir fikir edinmemizi de sağlıyor.
- Duygularımızın akılcı zihinden bağımsız olarak görüş edinebilen kendilerine özgü bir zihinleri vardır.

İŞLEYİŞ

- Görsel sinyal öncelikle retinadan talamusa ulaşır ve orada beyin diline çevrilir. Mesajın büyük bir kısmı buradan görsel kortekse ulaşır, anlamı analiz edilir ve uygun tepki belirlenir.
- Tepki duygusalsa, duygu merkezlerini harekete geçirmek için amigdalaya sinyal gönderilir.
- İlk sinyalin daha ufak bir bölümü, daha hızlı bir aktarımla talamustan dosdoğru amigdalaya gidip daha çabuk (ancak daha az kesin) bir tepkiye yol açar. Böylece kortikal merkezler ne olup bittiğini daha tam anlayamadan, amigdala duygusal bir tepkiyi başlatabilir.

DUYGUSAL ZEKANIN KAYNAĞI

- ◉ Kişinin kendi içinde gizlidir.
- ◉ Ömür boyu yaşadıklarımızla gelişir.
- ◉ Kendini tanıyan, kendi duygularını ifade edebilen insanlar, kendi dünyalarının sorumluluğunu alabilirler.

KİŞİSEL VE SOSYAL OLGUNLUK DÜZEYİNİ GÖSTERİR

- ◉ Duygusal zeka iki farklı alanda yeterliliğin birleşmesi sonucu oluşur.
 1. Kişisel Yeterlilik (Kişisel Etkinlik)
 2. Sosyal Yeterlilik (Sosyal Etkinlik)

KİŞİSEL YETERLİKLER

- ◉ Kişinin kendisi ile ilgili farkındalık
- ◉ Duygusal farkındalık
- ◉ Kendini değerlendirme
- ◉ Kendine güven
- ◉ Kendini yönetme ve kendini kontrol edebilme
- ◉ Güvenirlilik
- ◉ Esneklik
- ◉ Yeniliklere açık olma
- ◉ Kişisel sorumluluk
- ◉ Öz-motivasyon ve başarıya yönelme
- ◉ Girişimcilik
- ◉ Olumlu bakış açısı

SOSYAL YETERLİKLER

- ◉ Empati
- ◉ Başkalarının ihtiyaçlarına saygı
- ◉ Başkalarını geliştirmek
- ◉ İletişim
- ◉ Çatışma çözümü
- ◉ İş birliği

YÜKSEK DUYGUSAL ZEKAYA SAHİP İNSANLAR ŞUNLARI HAYATLARINA KATARLAR

- ◉ Akıl
- ◉ Özbilinç
- ◉ Soğukkanlılık
- ◉ Güler Yüzlülük

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- ◉ Zuhal Baltaş, *Duygusal Zekâ*, Remzi Kitabevi, 2. Basım 2006 İstanbul.
- ◉ Daniel Goleman, *Duygusal Zeka*, Çev: Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yay., İstanbul 2007.
- ◉ Kudret Eren Yavuz, *7-12 yaş Dönemi Çocuklarda Duygusal Zeka Gelişimi*, Özel Ceceli Okulları Yayınları, Ankara.