

Duygusal Zekânın İnsan Hayatındaki Yeri ve Önemi

Emotional Intelligence Its Place and Importance in Human Life

Esra Nur Öztürk

İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi

psk.esranurozturk@gmail.com

ORCID: 0009-0001-5673-5538

Prof. Dr. Çağatay Karşıdağ

Prof. Dr., İstanbul Gedik Üniversitesi

cagatay.karsidag@gedik.edu.tr

ORCID: 0000-0002-2082-4045

Gönderim Tarihi: 29.10.2023

Kabul Tarihi: 25.12.2023

Yayımlanma Tarihi: 30.12.2023

Nasıl Atıf Yapılır:

Öztürk, Esra Nur ve Karşıdağ, Çağatay. “Duygusal Zekânın İnsan Hayatındaki Yeri ve Önemi”. *Eklektik Sosyal Bilimler Dergisi* 1, sy. 2 (Aralık 2023): 331-356.

Duygusal Zekânın İnsan Hayatındaki Yeri Ve Önemi

Esra Nur ÖZTÜRK¹
Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ²

Öz

Bu çalışmanın amacı duygusal zekânın tanımı, tarihi, insan hayatındaki yansımaları ve ahlaki değerler ile olan ilişkisi hakkında alan yazında yer alan bilgileri bir araya getirerek duygusal zekânın insanın kendisiyle, başkalarıyla ve değişen çağımızın şartları ile ilişkisi üzerindeki etkisini güncel bir şekilde ortaya koymak ve ilgili alanlarda farkındalığı arttırmaktır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle duygu kavramı ele alınarak duyguların beyinde izlediği süreçler açıklanmıştır. Duygusal zekânın farklı bilim insanları tarafından yapılan tanımları derlenmiştir. Tarih içinde duygusal zekâ kavramı; bilimsel bir konu olarak ele alınmadan önce insanların hayatında dini öğretiler, filozoflar, sanatçılar aracılığıyla nasıl yer aldığı kısaca ifade edilmiştir. Bilimsel araştırma süreci, kronolojik olarak açıklanmış ve literatürde yer alan modeller hakkında bilgi verilmiştir. Duygusal zekâ ölçümlerinin hangi ölçekler ile yapılabileceği hakkında bilgi verilmiştir. İnsanların aile, iş, eğitim, hayatına olan etkileri çeşitli araştırma sonuçları sunularak açıklanmıştır. Duygusal zekânın duygusal ilişkilerde aldatma, öğrencilerin derse katılım ve motive olabilme üzerindeki aracı rolü açıklanmıştır. Yapay zekâ, akıllı telefonlar ve bağımlılık ile ilişkisi ele alınmıştır. Duygusal zekânın ahlaki değerler ile olan önemli bağı dikkate alınarak ahlaki değerlerden yoksun duygusal zekânın yol açabileceği tehlikeli sonuçlar açıklanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Duygusal Zekâ, Duygusal Hafıza, Duygusal Zekâ Ölçeği, Öğrenme*

1 İstanbul Gedik Üniversitesi Tezli Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi, psk.esranurozturk@gmail.com, ORCID: 0009-0001-5673-5538.

2 Prof. Dr., İstanbul Gedik Üniversitesi, cagatay.karsidag@gedik.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2082-4045.

Emotional Intelligence Its Place and Importance in Human Life

Abstract

The aim of this study is to bring together the information in the literature about the definition of emotional intelligence, its history, its reflections in human life and its relationship with moral values, to reveal the current effect of emotional intelligence on people's relationship with themselves, others and the changing conditions of our age, and to raise awareness in relevant areas. For this purpose, firstly, the concept of emotion was discussed and the processes that emotions follow in the brain were explained. Definitions of emotional intelligence by different scientists have been compiled. Before it was discussed as a scientific subject, it was explained how this concept took place in people's lives. The scientific research process is explained chronologically and information is given about the models in the literature. Its effects on people's family, work, education and life are explained by presenting various research results. Artificial intelligence, smartphones and their relationship with addiction are discussed. Taking into account the important connection between emotional intelligence and moral values, the dangerous consequences that emotional intelligence devoid of moral values can cause are explained.

Keywords: *Emotional Intelligence, Emotional Memory, Emotional Intelligence Scale, Learning*

Giriş

Vincent Van Gogh, "Küçük duygularımız hayatımızın büyük kaptanlarıdır ve fark etmeden onlara itaat ederiz." diyerek duyguların düşünce ve davranışlara öncülüğüne işaret etmektedir.³ Duygularımız düşüncelerimizle iş birliği içindedir ve davranışlarımız üzerinde etkili olabilmektedir. İnsanın sadece entelektüel zekâdan (IQ) oluşan bir varlık olduğu düşüncesi, insanı anlama konusunda eksik kalan ve mekanik bir yorumdur. Kararlarımız, davranışlarımız, prensiplerimiz ve ilişkilerimiz üzerinde etkili olan duygularımız; mutasavvıfların, filozof ve sanatçıların yüzyıllardır üzerinde önemle durduğu bir konu olarak yerini korumaktadır. Günümüze geldiğimizde duygulara bilim dünyasında da verilen önemin arttığını görmekteyiz. Bununla beraber

3 Dırk Lindebbaum, "Rhetoric or Remedy? A Critique on Developing Emotional Intelligence", *Academy of Management Learning & Education* 2, sy. 8 (2009): 225-234.

zekânın birçok çeşidi olduğu ve bunlardan birisinin duygusal zekâ (EQ) olduğu konusunda bilim insanları teoriler sunmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, duygusal zekânın kapsamındaki araştırmaları ele alarak konu hakkında farklı başlıklarla bilgi vermektir. Bu amaç doğrultusunda çeşitli makaleler incelenerek derlenmiştir. Bu çalışma, duygusal zekânın insan ilişkilerindeki ve klinik psikoloji alanındaki önemi dolayısıyla güncel bilgileri edinme ve literatürde konu ile ilgili çalışmaların derlenmiş hâline ulaşılmasına katkı sağlaması açısından önemlidir.

Duygu

Batı bilim ve kültür dünyasına bakıldığında bilim insanlarının geçmişte duyguya gereken önemi vermediği görülmektedir. Duygunun bir amacı olmadığı ve mantıklı düşünmenin önündeki engel olduğu görüşü hakimdir.⁴ Akıl, gücün simgesi olarak görülürken duygular bir zafiyet olarak kabul görmektedir.⁵ Zaman ilerledikçe duyguların insanın farkındalığını artırmaya çalışan bir işlevi olduğu görüşü kabul görmeye başlamaktadır⁶. İnsanın duygusal mı yoksa rasyonel bir canlı mı olduğu hakkında sorular sorulmaya ve bu konu hakkında çeşitli fikirler sunulmaya başlanmaktadır. Tomkins bu konu hakkında görüşünü “...Duygusuz akıl aciz, mantıksız duygu ise kör olur.” ile ifade etmektedir.⁷

Akıl gücüne eşlik eden önemli ikinci güç kaynağı olarak yorumlanmaya başlanan duygular, insana önce kendisi hakkında bilgiler vererek kendisine ayna olmaktadır. Doğru okunabildikleri zaman insana hayatta yönünü bulması konusunda yardımcı olmaktadır.⁸ Acı verici duyguları kabul etmek ve onlarla yüzleşmek insanlara zor geldiği için duygularını fark etse bile görmezden gelebilmektedir. Mevlâna Celâlettîn-i Rûmî acı verici de olsa duyguların insana olan faydasını “Acının tedavisi acıdadır.”

4 Peter Salovey, Brian T. Detweiler-Bedell, J. Wrusha B. Detweiler-Bedell ve John D Mayer, “Emotional Intelligence”, *Handbook of Emotions* içinde, haz. Michael Lewis, Jennette M. Haviland-Jones ve Lisa Feldman Barrett (New York: The Guilford Press, 2000).

5 Emine Babaoğlu, “Okul Yöneticilerinde Duygusal Zekâ”, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11, sy. 1 (2010): 119-136.

6 Salovey v dğr., “Emotional”.

7 Salovey v dğr., “Emotional”.

8 Babaoğlu, “Okul Yöneticileri”.

diyerek açıklamaktadır.⁹ Duygular, insanın düşüncelerini eyleme geçiren derinliği olan bir ruhtur.¹⁰ İlişkiler duygu, düşünce ve davranış birleşimi ile şekillendiğinden dolayı tüm ilişkilerin temelinde duygusal süreçler yer almaktadır.¹¹

Duygular ve Beyin

Modern psikolojinin gelişmesi ile duygulara yönelik araştırmalar da artmaktadır. William James, duyguların algılanma ve beyindeki işleme sürecinin diğer bilişsel süreçlerden farklı olmadığını savunmaktadır. Bilişsel süreç, çevrede var olan olay ve bilgileri algılayarak elde etme, zihinde işleme, saklama ve sonuç çıkarma süreçlerini ifade etmektedir. Dikkat ve odaklanma, hafıza, düşünme, karar alma bilişsel süreçlerin birkaçını oluşturmaktadır. Papez'in, MacLean'in araştırmaları ve zaman içinde hipotalamus, amigdala ve limbik sistem üzerine yapılan diğer araştırmalarla duygu temelli bilgilerin işlenmesinin bilişsel süreçler olarak tanımlanan bu süreçlerden farklı bir işleyiş tabii olduğu bilgisi değişmeye başlamaktadır.¹² Kluver-Bucy sendromu görme agnozisi, hiperseksüalite, hiperoralite ve hipermetamorfoz belirtileri ile seyreden temporal loblar ve özellikle amigdala ve hipokampusun hasar görüldüğü bir hastalıktır. Kluver-Bucy sendromu olan bireylerde yapılan deneylerde temporal lob ve amigdala hasarının duyguları etkilediği görülmektedir. İlgili araştırmada amigdala hasarı olan hayvanların hasardan önce korkup yaklaşmadığı nesnelere artık korkmadan temasa geçebildiği gözlemlenmektedir. Hayvanlar bu nesnelere dokunmaya başlamaktadır. Bu araştırma, duyguların ve duygusal süreçlerin tanınması adına önemli çalışmalardan biri olarak literatürde yerini korumaktadır.¹³

Canlıların beyinde, hayati işlevleri gerçekleştirmede görevli olan ve ilk gelişen bölge ilkel beyindir. Sistemik düşünme, üst düzey bilişsel süreçler ve duyguların işlendiği bölüm ise neokortekstir. Beyin sapının üzerinde beyin sağ ve sol iki tarafında yer alan limbik sistemin birimi olan "amigdala" duyguların hafızası olarak tanımlanmaktadır. LeDoux'un duygularla olan araştırmaları incelendiği zaman bir uyarın

9 Lindebaum, "Rhetoric".

10 Babaoğlan, "Okul Yöneticileri".

11 Salovey v dğr., "Emotional".

12 Salovey v dğr., "Emotional".

13 Thomas C. Neylan, "Temporal Lobe and Behavior: Klüver and Bucy's Classic", *Neuropsychiatry Classics* 9, sy. 4 (1997): 606-620.

topluluğu karşısında duyguların düşünceden önce oluştuğu ve neokorteksten bağımsız olarak meydana gelebildiği bilgisi elde edilebilmektedir. Bir olguya yönelik düşüncelerimiz şekillenmeden önce ona yönelik duygularımız şekillenmiş olmaktadır.¹⁴

Duyulardan gelen sinyaller önce talamusa oradan da ilgili beyin bölgesine giderken duygusal iletimde sinyaller, talamusu atlayarak doğrudan amigdalaya gitmektedir. Sağ ve sol amigdala, olumlu ve olumsuz duyguların işlenmesi ve tetiklenmesinde görevlidir. Bu sebeple olayların duygusal tarafları talamusu atlayarak amigdala tarafından cevaplanmaktadır. Düşüncelerimizden önce duygularımızın oluşması ve amigdalanın gelen duygusal bilgilere bir yanıt oluşturması davranışlarımıza yansımaktadır.¹⁵

Limbik sistemin diğer bölümü hipokampustur. Hipokampus, hatırlama üzerinde etkindir ve farklılıkları ayırt etmemizde görev almaktadır. Bir arkadaşınızın yüzünü başka birinden ayırt etmenizde hipokampus etkindir, o arkadaşınızı sevip sevmediğinize karar verirken ise amigdala etkin olmaktadır. Yaşantıların yer, zaman, kişi bilgisi hipokampusta depolanırken olaya dair duygularımız amigdalada depolanmaktadır.¹⁶ Duygusal hafızanın ayrı bir birim olması insanı tehlikelere karşı koruyabilmekte ve gelecek hakkında ön bilgi sunabilmektedir. Bunun yanı sıra amigdalaya kaydedilen duygular, yaşanan ana ve geleceğe yanlış sinyaller de verebilmektedir. Bir kişi, mide üşütmesi sonucu mide bulantısı yaşadığı bir anda yediği bir yemeğin tadını, hastalığın neden olduğu acı verici duyguyla istemeden eşleştirdiğinde iyileştiğinde bile o yemeği acı verici olarak hatırlayabilmektedir.

Beyin görüntüleme tekniklerinin gelişimi, insan beynindeki etkileşimlerin olumlu ve olumsuz olarak görülen duyguları nasıl etkilediğinin görülmesine de katkı sağlamaktadır. Beyin ve duygulara yönelik bilimsel bilgi birikiminin artmaya başlaması ile yüksek IQ'ya sahip kimi insanların sosyal ilişkilerde yeteri kadar başarılı olamaması farklı zekâ türlerinin işlevini araştırmayı gerekli kılmaktadır. Bu sorunun cevabını bilim insanları yaptıkları çalışmalara göre “duygusal zekâ” kavramı ile vermektedir. Duygusal zekâ terimi temelde kişinin kendisini, duygularını kontrol etmesini ve düzenlemesini ifade etmektedir. Goleman, toplumların yozlaşmaması için duygusal zekânın oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır.¹⁷

14 Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam, 2005).

15 Goleman, *Emotional Intelligence*.

16 Goleman, *Emotional Intelligence*.

17 Goleman, *Emotional Intelligence*.

Duygusal Zekânın Tanımı

Zekâ, zihinsel süreçlerin verimli ve etkin şekilde kullanılarak elde edilen bilgilerin anlaşılmasını, değerlendirilmesini ve işlenmesini sağlayan kapasitedir.¹⁸

Daniel Goleman duygusal zekâyı, yaşanan tüm sorunlara rağmen hareket etmeye devam edebilme, bu süreçte dürtülerine teslim olmadan duygu durumunu dengeleyebilme ve başkalarıyla empati yapabilme gücü olarak tanımlamaktadır.¹⁹ Reuven Bar-On ise duygusal zekâyı, insanın dışarıda karşılaşılabileceği her türlü zorlama, talep ve reddetmelere karşı sağlıklı bir mücadele yöntemi geliştirebilmesi, sosyal beceri kapasitesi olarak tanımlamaktadır.²⁰ Cooper ile Sawaf da “duyguların gücünü, algılanışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir” şeklinde tanımlamıştır.²¹ Mayer ve Salovey’e göre de duygusal zekâ, duyguları objektif tanımlayıp, değerlendirebilme ve gelişim için yönlendirebilme kabiliyetidir.²²

Duygusal zekâ kavramı ile ilgili Salovey ve Mayer’in yayınladığı makalede duygusal zekâyı, kişinin kendisine ve karşısındaki kişiye ait duyguları fark edebilmesi, bu duyguları ifade edebilmesi, duyguları düzenleyebilmesi, onları değerlendirerek olay ve durumlara karşı spontane şekilde çözüme ulaşabilmesi olarak sınıflandırdıkları görülmektedir.

Kavramın daha geniş topluluklarca tanınıp bilinmesi ise Daniel Goleman’ın *Duygusal Zekâ* isimli kitabıyla gerçekleşmiştir.²³

Goleman ise duygusal zekâyı kişinin kendi duygularının farkında olması, duygularını

18 Richard D. Roberts ve Moshe Zeidner, “Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence? Some New Data and Conclusions”, *American Psychological Association* 1, sy. 3 (2001): 196-231.

19 Selen Doğan ve Faruk Şahin, “Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 16, sy. 1 (Haziran 2007): 231-252.

20 Doğan ve Şahin, “Duygusal Zekâ”.

21 Doğan ve Şahin, “Duygusal Zekâ”.

22 Doğan ve Şahin, “Duygusal Zekâ”.

23 Kyle D. Killian, “Development and Validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: A Measure of Emotional Intelligence”, *Journal of Marital and Family Therapy* 38, sy. 3 (2011).

yönetmesi, kendisini motive etmesi, empati ve sosyal beceriler olarak alt birimlere ayırmaktadır.²⁴

Duygusal Zekânın Tarihi

Goleman, rasyonel ve duygusal olarak iki düşünme şekli bulunduğunu belirtmektedir. İlki daha çok farkında olduğumuz süreçler ile ilgili olan rasyonel düşünmedir. İkincisi, rasyonel zekâyâ göre daha dürtüsel tarafı ifade eden duygusal düşünmedir. Duygusal zekâ, kimi zaman rasyonel zekâyâ yol gösteren güçlü bir kaynak olmaktadır.²⁵

Duygusal zekânın bilimsel geçmişi yeni olsa da anlamsal olarak geçmişi çok daha eskilere dayanmaktadır. 2000 yıl önce Platon, duyguların bilişsel süreçlerle ilişkisini “all learning has an amotional base (tüm öğrenmelerin duygusal bir temeli vardır)” şeklinde ifade etmektedir. Hinduizm’de ise kutsal kabul edilen *Bhagavad-Gita* kitabında bugünkü anlamında ve ismiyle kullanılmasa da duygusal zekâyâ değinen metinler bulunmaktadır. *Bhagavad-Gita*’da duygusal zekânın duyguları yönetebilme yönüne vurgu yaparak olumlu ve olumsuz her durumu soğukkanlılıkla karşılamanın duygusal olarak duyarsızlık olmadığını aksine duygusal güçten kaynaklandığı belirtmektedir. Bu durumu duygusal istikrar olarak tanımlamaktadır. Tek tanrılı dinlerin ilahi kitaplarında da bugünkü duygusal zekânın içeriğine uyan anlatılar bulunmaktadır.²⁶

Batı topluluklarında duygusal zekânın bilimsel ve toplumsal yankısına dair bilgiye ise daha ileriki yıllarda rastlanmaktadır. Bilimsel çerçevede incelenmeye başladığı dönemde duygusal zekâ, diğer zekâ türlerinden biri olan sosyal zekânın alt birimi olarak kabul edilmektedir. Thorndike, ilişkileri düzenleme ve iyi geçinebilme becerisi olarak yorumladığı sosyal zekâ kavramını ilk kullanan bilim insanıdır. Sosyal zekânın ölçümünün yapılamayacağı düşünülerek bu kavram ile ilgili araştırmalara

24 Meltem Onay ve Buket Uğur, “Sağlıktaki Memnuniyetin Sessiz Sihri: “Duygusal Zekâ”, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi* 3, sy.2 (Aralık 2011): 23-39.

25 Goleman, *Emotional Intelligence*.

26 Priyam Dhani ve Tanu Sharma, “Emotional Intelligence; History Models and Measures”, *International Journal of Science Techonology and Management* 5, sy.7 (July 2016): 189-201.

yönelik ayrılan zamanın çok kısıtlı kaldığı bilinmektedir.²⁷ Bu gelişmeyle birlikte yakın tarihlerde Wechsler ve Gardner gibi araştırmacılar, IQ ölçümlerinin zekânın tüm boyutlarını kapsamadığını iddia etmeye başlamaktadır.²⁸ David Weschler zekânın bilişsel boyutu dışında insan yaşamının sosyal ve duygusal deneyimler için bölümleri olduğunu savunmaktadır.²⁹ Bundan dolayı IQ testinin kapsamını Wechsler sözel bölüm (genel bilgi, sayı dizisi, sözcük dağarcığı, aritmetik, yargılama) ve performans bölümü (resim tamamlama, resim düzenleme, küplerle desen, parça birleştirme, şifre) ile alt ölçeklere ayırarak genişletmiştir.³⁰

1950’lerde Abraham Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi ile ilgili araştırmasında “kendini gerçekleştirme” evresinin gerekliliklerini ortaya koymaktadır. Kendini gerçekleştirmenin sağlanabilmesi için kişinin kendisini her yönüyle kabul edebilmesi, insanlarla sağlıklı ilişki kurabilmesi, sorumluluk alabiliyor olması, çözüm üretebilme niyeti ile yeteneğinin olması ve objektif davranabiliyor olmasının gerekli olduğunu ifade etmektedir.³¹ Maslow, duygusal potansiyelin geliştirilebileceğini savunmaktadır.³²

Howard Gardner, *Frames of Mind* isimli kitabında zekânın kapsamını sorgulamaktadır. Bu eseriyle “çoklu zekâ” teorisini tanıtmaktadır.³³ “Çoklu Zekâ Teorisi” olarak tanımlanan çalışma, zekâ kavramına yeni bir bakış açısı sunmaktadır.³⁴ Gardner’a göre zekâ, çeşitli türlere ayrılmaktadır ve tek bir zekâdan bahsetmek mümkün değildir. Bilim insanları tarafından zekâ türleri üzerindeki nitelik ve nicelik ile ilgili çalış-

27 R. L. Thorndike ve S. Stein, “An Evaluation of the Attempts to Measure Social Intelligence”, *Psychological Bulletin* 34 (1937): 245-260; Kyle D. Killian, Development and Validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: A Measure of Emotional Intelligence, *Journal of Marital&Family Therapy* 38, sy. 3 (2011): 502-514.

28 Jan Derksen, I. Kramer ve M. Katzko, “Does a Self-Report Measure of Emotional Intelligence Assess Something Different Than General Intelligence?”, *Personality and Individual Differences* 32, sy. 1(2002):37-48.

29 Dhani ve Sharma, “Emotional Intelligence”.

30 Killian, “Development”.

31 Reuven Bar-On, “Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology”, *South African Journal of Psychology* 40, sy.1 (2010): 54-62.

32 Dhani ve Sharma, “Emotional Intelligence”.

33 Dhani, Sharma, “Emotional Intelligence”.

34 Nazan Yelkikalan, “21.Yüzyılda Girişimcilerin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ”, *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi* 1, sy.2 (2006): 39-51.

malar devam etse de temel olarak bu türler sözel zekâ, görsel zekâ, mantıksal zekâ, fiziksel zekâ, yaratıcı zekâ ve duygusal zekâ olarak belirtilmektedir.³⁵ Gardner'ın kişinin kendisini ve karşısındaki kişiyi anlaması ve ilişki kurabilmesi olarak ele aldığı kişiler arası zekâ, duygusal zekâ kavramı olarak 1990'da Peter Salover ve John Mayer tarafından öne çıkarılmaktadır.³⁶

Duygusal zekâ ile ilgili çalışmalar günümüzde devam etmektedir. Genel olarak kavram ile ilgili üç model, iki bakış açısı bulunmaktadır. Bu bakış açılarından biri yeteneği öne çıkarırken diğer iki modelin bakış açısı ise yetenek ile kişilik özelliklerinin birleşimidir. Yetenek merkezli Mayer ve Salovey'in modeli ile birleşik model, aynı fikir temeline dayanmaktadır. Birleşik modelin kişilik özelliklerini de ele almasından dolayı duygusal zekânın insanın hayatına ve başarılarına olan saf etkisini incelemek için yetenek merkezli modeli incelemek fayda sağlayabilecektir.³⁷

Duygusal zekâ ile ilgili temelde üç model yer almaktadır:³⁸

- 1) Duyguları; anlama, yönetme ve kullanma olarak yorumlayan Mayer ve Salovey modeli,
- 2) Temelde yetenek ve başarı olarak yorumlayan Goleman modeli,
- 3) Duygusal zekâ ve sosyal zekâyı birbiriyle ilişkili gören Bar-on modeli.

Mayer ve Salovey'in 1997'deki modeline göre duygusal zekâ, dört boyuttan oluşmaktadır:

- 1) Duyguları Tanıma ve Dile Getirebilme Boyutu: İnsanın kendisi ve başkalarına ait duyguları değiştirmeden anlaması, birbirinden ayırt edebilmesi ve dile getirebilmesi gerekir.

35 Yelkikalan, "21.Yüzyılda Girişimciler".

36 Goleman, *Emotional Intelligence*.

37 Lefkios Neophytou, "Emotional Intelligence and Educational Reform", *Educational Review* 65, sy. 2 (J2013): 140-154.

38 Reuven Bar-On, "Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology", *South African Journal of Psychology* 10, sy.1 (2010).

2) Duyguların Kullanımı Boyutu: Dikkat, duygular ile bağlantılı olduğu için duyguların düşünceler üzerinde de etkisi vardır.

3) Duyguyu Anlama ve Muhakeme Etme Boyutu: Duyguların birbiriyle olan ilişkisinin farkına varmak önemli ve gereklidir. Duygular her zaman açık ve net görünmeyebilir.

4) Duyguyu Yönetme ve Düzenleme Boyutu: İyi duygulara açık olunduğu kadar rahatsız edici duygulara da açık olarak olumsuz yönlerinin etkisini azaltmaya çalışmak gerekir.³⁹

Bar-On duygusal zekâ modelini kişisel beceri, kişiler arası beceri, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu boyutlarıyla tanımlamaktadır. Bu boyutlara göre kişinin kendine olan güveni, saygısı, kendini gerçekleştirme, bağımsızlığı, sosyal sorumluluk alma, problem çözme ve empati kapasitesi, esnekliği, stres toleransı ve olayları yorumlama şekli duygusal zekânın içeriğini oluşturmaktadır.⁴⁰

Goleman ise duygusal zekâyı, kişisel yeterlilik ve sosyal yeterlilik başlıkları ile incelemektedir. Buna göre kişisel yeterlilik öz bilinç, kendini yönlendirme ve kendine motive edebilme güdüsünden oluşmaktadır. Sosyal yeterlilik ise kendine ve çevreye yönelik empati ile etkili sosyal ilişkiler kurabilmekten oluşmaktadır.⁴¹

Duygusal Zekânın Ölçümü

Duygusal zekâ, operasyonel bir tanım hâline getirilmeye çalışılmaktadır ve ölçekler geliştirilmektedir. Duygusal zekâ, kişinin kendi değerlendirmeleri, başkalarını algılama ile değerlendirme şekline göre ve yetenek/performans testleri ile ölçülebilmektedir. Bunlardan bazılarını Robert ve Zeidner Bar-On Duygusal Bölüm Envanteri, EQ Harita Testi olarak belirtmektedir. Alandaki kavram ile ilgili kabul edilen ilk ölçek, açık uçlu soru şeklinde hazırlanan Beth Israel Hastanesi Psikosomatik Anketidir. Bu anketteki “Size doğru 140 km hızla gelen bir kamyon olsa nasıl hissederdiniz?” sorusuna normal olarak kabul edilen cevaplar arasında “Korkardım, paniklerdim.” gibi ifadeler yer almaktadır. Ama “duygusal körlük” olarak tanımlanan ve duygusal zekâ

39 Doğan ve Şahin, “Duygusal Zekâ”.

40 Doğan ve Şahin, “Duygusal Zekâ”.

41 Doğan ve Şahin, “Duygusal Zekâ”.

ile ilişkili görülen aleksitimi görülen bireylerin cevapları “Sanırım yoldan çekilmek istiyorum.” gibi ifadeler olduğu görülmektedir. Zekâ testlerinin objektifliği ve doğru ölçülebilirliği hakkındaki endişelerin bir benzeri, duygusal zekâ ölçümlerinde de bulunmaktadır.

Duygusal zekânın ölçümü ile ilgili sorunlardan biri deneklerin yaşadıkları olaylara karşı verdiği tepkilerin kültüre, kişiliğe, kişisel amaçlarına göre değişme ihtimalinin bulunmasıdır. Benzer durum araştırmayı yapan uzmanlar için de geçerlidir. Uzmanın takip ettiği ekole göre tepkileri yorumlama şekli de değişmektedir. Boyatzis, Goleman ve Rhee'nin geliştirdiği dört alt grubu araştıran 110 maddelik ölçek, yaşanabilecek sorunlara da çözüm üretmeye çalışılarak oluşturulmuştur. Bu amaç kapsamında öz farkındalık, toplumsal bilinç, kendini yönetim, toplumsal beceri ve uzman değerlendirme başlıkları altında düzenleme yapılmıştır.

Duygusal Zekânın İnsan Hayatına Yansımaları

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar EQ'nun insan ve toplumların mutluluk, refah seviyesi ve başarısı ile yakın ilişkisini göstermektedir. Duygusal zekânın insanların aile, iş, eğitim hayatlarına ve kişiler arası ilişkilerine yansımaları vardır.⁴² Akıllı telefon kullanımı, yapay zekâ teknolojilerinin gelişiminde ve bağımlılık türlerinde önemli bir kavram olarak yerini korumaktadır.

Kendini bilen insanın olayları felaketleştirme alışkanlığı yoktur. Duygu durumları çöküşe girdiği zaman burada derinleşmeden çıkabilmektedirler. Duygu durumlarının ve onların hangi sebepten kaynaklandığının farkındadırlar. Duyguları tarafından yutulmuş insan, duygularının farkındadır. Ama bu farkındalık zıt yönde sonuç verir. Kişi bu farkındalıktan kaçmak için duygularını görmezden gelir, duygularını kontrol edemeyeceğini düşünür. Bundan dolayı duyguları tarafından boğulmaya başlar.⁴³

Duyguların bastırılması, kişide duygusal soğukluğa yol açmaktadır. Aynı şekilde aşırılığa varırsa da patolojiye dönüşebilmektedirler.⁴⁴ Hassan, Robani ve Bokhari'nin öğretmenlerle yaptığı duygusal zekâ araştırmasında kendi duygularının farkında olan öğretmenlerin meslektaş ve öğrencileriyle daha sağlıklı ilişkileri olduğu gözlemlen-

42 Neophytou, “Emotional Intelligence”.

43 Goleman, *Emotional Intelligence*.

44 Salovey v dğr., “Emotional Intelligence”.

miştir. Duygusal zekâ ölçeğinden yüksek puan alan ani duygu patlamaları yaşamayan öğretmenler; kızgınlıklarının duruma bağlı olduğunu, neye kızgın olduklarının farkında olduklarını ve öfkelerini genellemediklerini belirtmektedir.⁴⁵

Duyguları yönetebilmek, duygusal zekânın önemli işlevlerinden birisidir. Olumsuz olarak görülen duyguların içinde bulunmak, dikkati olumsuz durumlara kaydırabilmektedir. Asıl odak noktasından uzaklaşabilmektedir. Bu noktada duyguları yönetebilmek zeki olmaktan önemli hâle gelir. Çinlilerin kültürel çalışma prensiplerinden birisi duygu yönetimidir. Bu anlamda Asyalıların bu konudaki genel kabullerinden biri “İyi olunamayan bir nokta varsa gece de çalışmalı. Yine iyi olunamıyorsa sabahları erken kalkarak çalışılmalıdır.” Bu anlamda Çinlilerin bu anlayışı, olumsuzlukları “becerisizlik, yetersizlik” veya “zekâ eksikliği” olarak yorumlamaktan ziyade sorunların çözümüne odaklıdır. Duygularını yönlendirerek kendilerini çalışma ve ileriye dönük hedefler için motive ederek yeteneklerini geliştirebilmektedirler. Hassan, Robani ve Bokhari’nin araştırmasında duygusal zekâ puanı yüksek çıkan öğretmenler özel yaşamlarındaki sorunları sınıfa yansıtılmamak, eğitim ve ilişkileri etkilememek için kendilerini topladıklarını sözel olarak belirtmektedir. Çalışmada deneklerden biri “Kim olduğumuzun farkına varırız, kabulleniriz ve bunun sonucunda sorumluluk duygusu gelir.” diyerek durumu ifade etmektedir.⁴⁶

Kişinin kendisine ve karşısındaki kişiye ait duygularını fark ederek onları yönlendirebilmesi liderlik vasıflarındandır.⁴⁷ Çalışmalar, duygusal zekâ ile dönüşümcü liderlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.⁴⁸

21. yüzyıl, yapay zekâ araştırma ve gelişimlerinin hız kazandığı bir dönemdir. İnsanların gerçekleştirdiği görevleri daha hızlı ve hatasız yapma ideolojisi ile ortaya çıkan yapay zekâ, günümüzde birçok alanda karşımıza çıkmaktadır. Bu alanlar arasında tıp, endüstri, sanayi, özel şirketler gibi spesifik alanlar da bulunmaktadır. Entelektüel zekâ kapsamında gelişen yapay zekâ, duyguları anlama konusunda entelektüel zekâ

45 Syed Najmuddin Syed Hassan, Anidah Robani ve Mohammad Bokhari, “Elements of Self-Awareness Reflecting Teachers’ Emotional Intelligence”, *Asian Social Science* 11 (2015): 109-115.

46 Hassan, Robani, Bokhari, Elements of Self-Awareness Reflecting Teachers’ Emotional Intelligence, 109-115

47 Nurul H. Nawi, Marof Redzuan, Hanina Hamsan ve Noor H. Nawi, “Emotional Intelligence (Self-Awareness, Self- Management, Social Awareness And Relationship Management) and Leadership Behavior (Transformational And Transactional) Among School Educator Leaders”, *ESci Journals* 2 (2017): 37-47.

48 Nawi v dğr., “Emotional”.

alanındaki iddiasına kıyasla daha geride bulunmaktadır. Uzmanlar, yapay zekânın duyguları da anlayabilmesi için insanların yüz ifadelerini -gizlemedikleri ölçüde- kameralar ve videolar aracılığı ile kayıt altına almaktadır. Videolar izleyen insanların yüz ifadesi, mimikleri ve ses tonları kaydedilerek bir algoritma oluşturulmaya çalışılmaktadır. Ama duyguların zihinsel süreci ve düşünceler ile algoritması gerçekte çok daha karmaşıktır. Gelişen tüm teknolojilere rağmen yapay zekâ, henüz şirketlerin duygusal zekâ kapasitesi yüksek personel ihtiyacının önüne geçememektedir. Duygusal zekâsı yüksek personelin şirketler için sağladığı verimi yapay zekânın veremediği görülmektedir.⁴⁹ Yapay zekâyâ duyguları tanıma özelliği eklenmeye çalışılsa da bu ileriki dönemlerde yapay zekânın yargı ve ceza kapsamına girememesinden dolayı temel etik ve ahlak sorunlarına da yol açacaktır.

Akıllı telefonların çağımızda daha çok kullanılır hâle gelmesinin bireylerin duygularını anlama, farkına varma ve ifade edebilme yeteneklerini körelttiği gözlenmektedir. Sosyal stres, telefonda daha çok vakit geçirmeye yol açtığı için izole yaşama yönelik bir alışkanlık oluşmaya başlamaktadır. İnsanlar stres altına girmeden kendilerini sanal bir dünyada tanıma ve tanıma fırsatı bulmakta ve kendilerini tanımak için ayırmaları gereken zaman dilimi kısalmaktadır. Akıllı telefonlardan sürekli olarak gelen güncelleme ve bildirimler insanlar üzerinde ödül etkisi oluşturarak telefonda geçirilen sürenin artmasına yol açmaktadır. Bu sürenin artması insanların kendi duygularına yabancılaşması gibi bir sorunu da beraberinde getirmektedir. Duygularla bağın zayıflaması duygusal zekâ seviyesini olumsuz etkilemektedir. Özellikle çocukluk dönemi duygusal gelişim için önemli bir dönem olduğu için bakım verenlerin, çocukların televizyon ve telefon kullanımını kontrol altında tutması gerekmektedir.⁵⁰

Akıllı telefon kullanımının bağımlılığa dönüşmesi, duygusal zekâ gelişimi için olumsuz bir faktör olduğu gibi diğer bağımlılık türleri ile de duygusal zekâ arasında negatif yönde ilişkilidir. Madde bağımlılığı olan kişilerle yapılan araştırmalara göre iki değişken arasında karşılıklı ilişki bulunmaktadır. Duygusal zekânın yetersiz olduğu durumlarda bağımlılığa daha sık rastlanmaktadır. Bağımlı kişilerin de zamanla duygusal zekâ puanlarında düşüş görülmektedir. Duygusal zekâ, duygularla baş edebilme kapasitesini ifade etmektedir. Duyguları ile baş etmekte zorlanan ve işlevsel başka bir

49 Emine Kambur, “Emotional Intelligence or Artificial Intelligence?: Emotional Artificial Intelligence”, *Florya Chronicles of Political Economy* (2021): 147-168.

50 Alexander J.A.M. van Deursen, Colin L. Bolle, Sabrina M. Hegner, Piet A.M. Kommers, “Modeling Habitual and Addictive Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age and Gender”, *Computers in Human Behavior* 45 (2015) 411-420.

yöntem bulma konusunda becerisi sınırlı olan kişilerin uyuşturucu kullanımına daha kolay başladığı bildirilmektedir. Arkadaş yönlendirmesi ile madde kullanımına başlama durumu da duygusal zekâ kapasitesi ile ilgilidir. Bu kapasitesi yüksek olan kişi, çevreden gelen baskı ve yönlendirmeleri doğru değerlendirebilir ve zararlı sonuçların farkına varabilir.⁵¹

Duygusal zekâ, eşler arasında evliliğin huzuru ve davamı için de önem taşımaktadır. Duygusal zekâyâ sahip kişiler, duyguları tanıma ve anlama konusunda yetenekli olduğu gibi olumsuz duygusal deneyimlere engel olmaya ve olumlu duygusal deneyimleri artırmaya daha yatkın olmaktadır. Bu özellikleri, evliliklerinde çözümü daha makul sınırlarda sorun yaşamalarına destek olmaktadır. Elde edilen bulgulara göre düşük duygusal zekâ ile eşler arasındaki birbirini aldatma olayları arasında olumsuz yönde bağlantı bulunmaktadır. Duygusal zekâ seviyesi düştükçe eşlerden birinin diğerini aldatma olayları artmaktadır.⁵²

Duygusal zekâsı yüksek ve buna bağlı olarak kendini motive edebilme beceresine sahip olan çocuklar okula gitme konusunda daha istikrarlı, ödevlerini tamamlama konusunda diğer çocuklara göre daha yetenekli olabilmektedir. Neden eğitim aldıklarının bilincinde olmaktadır.⁵³ Ödevlerini yerine getirebilmeleri istek ve arzularını erteleyebilmeleri ile yakından ilişkilidir. Marshmallow deneyinin sonuçlarına bakıldığı zaman istek ve arzularını erteleyebilme becerisine sahip olan çocukların sosyal ilişkilerinde daha atılgan olduğu ve kolay iletişim kurabildiği gözlemlenmiştir. Kendisini kontrol ve motive edebilmek duygusal zekâyâ bağlı olarak gelişir ve bu beceri kişilerin geleceğe dönük hedeflerini de etkiler.⁵⁴ Yaşıtlarına kıyasla daha hızlı öğrenme süreci olan, bilişsel esneklik ve beceriye sahip, kreatif düşünen, farklı çalışma alanlarında önderlik yapma kapasitesine sahip özel yetenekli çocukların yüksek duygusal

51 Fatemeh Haj Hosseini ve Ali Mehdizadeh Zare Anari, “The Correlation between Emotional Intelligence and Instable Personality in Substance Abusers”, *Addict Health* (2011): 130–136.

52 Shokoh Navabinejad, Mehdi. Rostami ve Kamdin Parsakia, “The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Marital Conflicts and Tendency to Marital Infidelity in Couples”, *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling* 5 (2023).

53 Melanie Richburg, Teresa Fletcher, “Emotional Intelligence: Directing a Child’s Emotional Education”, *Child Study Journal* 32, sy.1 (2002).

54 Yuichi Shoda, Walter Mischel ve Philip K. Peake, “Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions”, *Developmental Psychology* 26 (1990): 978-986.

zekâya sahip olduğu görülmektedir. Özel yetenekli çocukların empati ölçeklerinden yüksek puan almalarının nedeninin yaşlılarına göre yüksek olan duygusal zekâlarına bağlı olarak yoğun duygular yaşamaları olduğu öne sürülmektedir. Özel yetenekli çocuklarda sağlıklı mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmak, yüksek duygusal zekâ ile ilişkilidir. Bunun aksine sağlıklı mükemmeliyetçiliğin düşük duygusal zekâ ile ilişkisi olduğu kaygı, depresyon ve strese yol açabileceği bildirilmektedir.⁵⁵

Duygusal zekânın yüksek olması kişinin daha esnek, değişikliklere daha kolay adaptasyon sağlamasını ve olgunlaşmayı sağlamaktadır. Zekânın doğru ve etkin kullanımı üzerinde duygusal zekâ etkilidir.⁵⁶ Kişisel zayıflıkları fark ederek onların olası bir başarısızlığa yol açmasının önüne de geçilmiş olmaktadır.⁵⁷ Duygusal zekânın öğrenme üzerindeki etkisini incelemek için öğrencilerle yapılan araştırmada duygusal zekânın öğrenme ile arasında pozitif yönde korelasyon kaydedilmiştir.⁵⁸ Duygusal zekâ ile öğrencilerin derse katılımı arasında da ilişki bulunmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek olan öğrencilerin derste söz almak için çabaladığı ve grup çalışmalarına daha yatkın olduğu bildirilmektedir. Bununla beraber EQ düzeyi diğer öğrencilere nazaran daha düşük çıkan öğrencilerin derse aktif katılım sağlama konusunda istekli olmadığı da bildirilmektedir. Yapılan bu çalışmaya göre derse katılım sağlamakta zorluk çeken öğrencilerin duygusal zekâlarını geliştirmenin yollarından biri onları yapabildikleri işler konusunda teşvik etmektir. Öğretmenlerin bu öğrencilerinin kendi ihtiyaçlarının ve ilgi alanlarının farkına varmalarını sağlaması önemlidir.⁵⁹

Duygusal zekânın önemli işlevlerinden bir diğeri de duygu geçişlerinin de farkına varmaktır. Tangney ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada suçluluk duygusunun utanç yerine öfkeye çevrilebileceği gözlemlenmiştir. Yaşantılar sonucunda insanın edindiği deneyimler duygusal veriler içerir. O duyguların hangi koşullar altında ortaya çıktığını incelemek ise kendisini ve etrafındaki insanları daha iyi anlamasına katkı sağlamaktadır. Duygusal zekâ bu işleviyle bireylerin ve toplumların huzurunu da et-

55 Afra Selcen Taşdelen ve Serap Emir, “Özel Yetenekli Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zekâ: Bir Derleme Çalışması”, *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi 2* (2022): 63-91.

56 Hendra Hadiwijaya ve Ganda Hutasoit, “Effect of Emotional Intelligence on Student Learning Achievement”, *Guidena Jurnal 7*, (2017): 29-39.

57 Hadiwijaya, Hutasoit, Effect of Emotional Intelligence on Student Learning Achievement

58 Goleman, *Emotional Intelligence*.

59 F. Duygu Bora, “The Impact of Emotional Intelligence on Developing Speaking Skills: From Brain-Based Perspective”, *Social and Behavioral Sciences 46* (2012): 2094 – 2098.

kilemektedir.⁶⁰

Duygusal zekâ ve iyi oluş arasındaki ilişki araştırıldığında aralarında yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.⁶¹ Bu sonuç, ilgili değişkenlerin incelendiği diğer araştırmaların sonuçları ile paraleldir.⁶² Duygusal zekânın insanın hayattaki var oluş nedeni ve anlamını bulma ve onun için çabalama üzerinde de etkisi vardır. Kişi hayat amacını ararken, bu amaca uygun hedeflerini belirlerken ve bunlara ulaşmak için çabalarken duygusal güç ve yetenek gerekir. Bu değişkenlerle olan ilişkiye bakıldığında duygusal zekânın kendini gerçekleştirme ile yakından ilişkili olduğu öngörülebilmektedir.⁶³ Duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin yaşamdan aldıkları doyumun da yüksek olduğu görülmektedir.⁶⁴

Aile içinde sağlıklı sınırların ve esnekliğin dengeli olması duygusal zekânın gelişimi için önemlidir. Aile bireylerinin sorumluluklarını yerine getirmesi ve aile içinde sevgi, güven ilişkisinin kurulması duygusal zekânın gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Aile içinde büyüklerin küçüklere aşırıya varan koruyuculuğu ise kişinin kendi duygularını yönlendirebilmesini ve olumlu benlik gelişimini engellemesinden dolayı duygusal gelişimi olumsuz etkilemektedir. Ayrıca ebeveynlerin kurallarının olmaması, var olan kuralların istikrarının olmaması, aşırı müsamahakârlık duygusal zekânın gelişimini baltalamaktadır.⁶⁵

Duygusal zekânın yaşa göre gelişimini inceledikleri araştırmada duygusal zekânın hayat boyu geliştirilebilen bir yetenek olduğu görülmektedir.⁶⁶ Bunun aksine duygusal zekânın yaş ile karşılaştırıldığı bazı çalışmalarda yaş arttıkça duygusal zekânın

60 Salovey v dğr., “Emotional Intelligence”.

61 Bar-On, “Emotional Intelligence”.

62 Bar-On, “Emotional Intelligence”.

63 Bar-On, “Emotional Intelligence”.

64 Taşdelen ve Emir, “Özel Yetenekli”.

65 Szczesniak ve Tulecka, “Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediatory Role of Emotional Intelligence”, *Psychology Research and Behavior Management* (2020): 223-232.

66 Lorenzo Fariselli, Massimiliano Ghini, Joshua Freedman, “Age And Emotional Intelligence, The Emotional Intelligence Network” *Research on Emotional Intelligence* (2006).

değişmediği görülmektedir.⁶⁷ Yaşı büyük olanların yaşı küçük olanlara göre duygusal zekâsının yüksek çıkma nedenlerinden biri edinilen yaşam deneyimlerinin olduğu öngörülmektedir. Yaş ilerledikçe ilişki kurulan insan sayısının artması, ebeveyn olmak, duygusal zekâ kapasitesini artırabilmektedir. Bununla beraber yaşı küçük olanların yaşı büyük olanlara göre duygusal zekâsının yüksek çıkma nedeni öz farkındalığı geliştirebilmekle ilişkili bulunmaktadır.⁶⁸ Duygusal zekânın edinimi ve gelişimi ile ilgili bilimsel araştırmalara göre EQ yetenek ve beceri gerektirse de insanlar bu zekâyı geliştirebilmektedir. Duygusal zekâyı geliştirmek bu alanda kabiliyetli olmak her insanın sorumluluğudur.⁶⁹

Duygusal zekâyâ yönelik araştırmaların çoğunluğunun Batı kültürü etkisinde yapılması ile duygusal zekâ becerilerini etkileyen ve gelişimine neden olan faktörlerin bireyci kültür perspektifi ile yorumlandığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Kolektif kültüre sahip toplumların kişiler arası ilişkilerinin daha sık olmasından dolayı bireyci kültüre göre duyguları fark etme, tanımlama, dile getirme konusunda daha yüksek kapasiteye sahip olduğu ifade edilmektedir.⁷⁰ Bu sebeple duygusal zekâ ile ilgili araştırmalarda kültür faktörünün de göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır. Duygusal zekânın biyolojik faktörler üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar kısıtlı olmakla beraber mevcuttur. Elde edilen verilere göre duygusal zekâsı yüksek kişilerin kortizol ve kan şekeri düzeyinin duygusal zekâsı nispeten daha düşük kişilere göre dengeli seyretmektedir.⁷¹

Duygusal Zekâ ile Değerler Arasındaki İlişki

Duygusal zekâ, insanın kendi yaşamı ve diğer insanlarla olan etkileşimi üzerinde önemli güç faktörüdür. Ama insanlar duyguların anlaşılması, değerlendirilmesi ve yönlendirilmesi ile her zaman istenen mutlu ve iyi sonuçlara ulaşamamaktadır. Duygusal olarak zeki olmak, moral değerlerle (saygı, dürüstlük, sorumluluk sahibi olma,

67 Lindebaum, “Rhetoric or Remedy? A Critique on Developing Emotional Intelligence,” 225-234.

68 Fariselli, Ghini ve Freedman, “Age And Emotional Intelligence”.

69 Neophytou, “Emotional Intelligence”.

70 Taşdelen ve Emir, “Özel Yetenekli”.

71 Ainize Sarrionandia ve Moira Mikolajczak, “A Meta-Analysis of the Possible Behavioural and Biological Variables Linking Trait Emotional Intelligence to Health”, *Health Psychology Review* (2019).

vicdan vb.) ve ahlaken tamamlanmadığı durumlarda da kötülüğün de daha niteliksel hâle gelme riski bulunmaktadır. Erdemli davranışlar, insan eğitiminin önemli bir bileşenidir. İslam'ın kutsal kitabında, Hristiyanlık ve Yahudiliğin tahrif edilmeyen ilahi kitaplarında, Hinduizm öğretilerinde ve birçok filozofun görüşlerinde insanların erdemli bir birey olarak kendilerine ve toplumlara faydalı olmaları amaçlandığı görülmektedir.⁷²

Gardner, farklı zekâ türlerinin varlığını açıklayıp bir araya getirilebileceklerini ifade ederken zekânın ahlaktan ayrı düşünülemediğinin önemine vurgu yapmaktadır. Özellikle içinde bulunduğumuz çağda çıkarları için toplumların maddi ve manevi zarara uğramasına yol açan uluslararası planlar uygulayan devlet ve örgütlerin olduğu bir çağda duygusal zekânın ahlaktan ayrı düşünülmesi imkansızdır.⁷³

Kristjánsson, duygusal zekâ kavramını erdemler bağlamında Aristoteles'in "duygusal erdem" kavramıyla karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Duygusal zekânın ahlaktan farklılaştığını, insana farkındalık kazandırsa da "duygusal erdem" kavramına göre daha zayıf ve içi boş kaldığını savunmaktadır. Bu düşüncesini ise duygusal zekâsı yüksek olan yasak madde satıcıları ile örneklendirmektedir. Bu satıcı, madde satarken para kazanma arzusunun kendisinde yarattığı duyguların farkına varmaktadır. Bu duyguya daha çok erişebilmek için işleri yolunda gitmediğinde soğukkanlı olup çözüm aramaktadır. Bunu yaparken de merhamet ve vicdanını susturabilmektedir. Başkalarının duygularının farkına varabildiği için de onları kolaylıkla manipüle edebilmektedir.⁷⁴ Bu durumda duygusal zekâ bir fayda sağlamaktan ziyade kötülüğün nitelikli hâle gelmesine yol açan bir aracı görevi üstlenmektedir.

Duygusal zekâ duyguların farkına vararak onları değerlendirme ve bir kanıya ulaşma açısından kişinin kendine yönelik güveni ile yakın ilişkilidir. Ahlaki değerler, duygusal zekânın işlevsel kullanımını için gerekli olduğu gibi ahlaki değerlerin korunması ve gelişiminde de duygusal zekânın görevi bulunmaktadır. Duygusal zekânın varlığına bağlı olarak kendisine güvenen ve kendisini tanıyan kişi etraftan gelen uyarılara karşı kolaylıkla karar değiştirmeyeceğinden dolayı duygusal zekâ, erdemlerin korun-

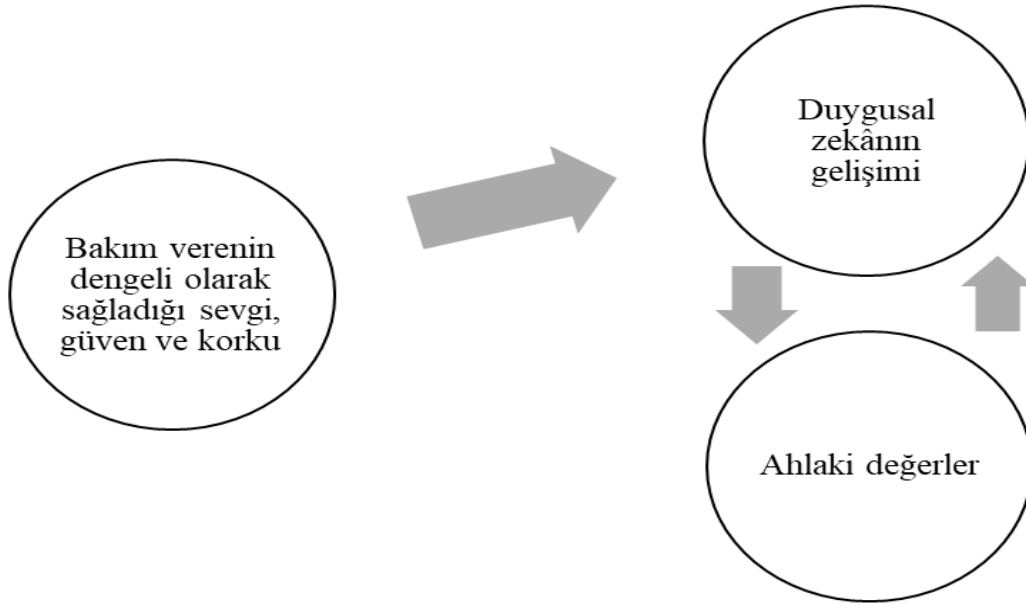
72 Neophytou, "Emotional".

73 Goleman, *Emotional Intelligence*.

74 Neophytou, "Emotional".

masına da önemli bir kalkan görevi üstlenmektedir.⁷⁵ Erdemlilik ve duygu kontrolü arasında karşılıklı ilişki bulunmaktadır. Duygusal zekânın otokontrolü sağlaması kişinin hem kendisi hem diğer insanlara yönelik güven, empati, merhamet ve dürüstlük değerlerinin gelişimi ve korunmasını sağlamaktadır.⁷⁶

Bu değerlerin öğrenildiği ilk yer ise ailedir. Duygusal gelişim ile ilgili en temel duygular sevgi, güven ve korkudur. Duygusal zekânın duygusal gelişim ile bağlantılı olması nedeniyle çocukluk dönemi özellikle bu duygular açısından önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde bakım veren kişilerin sevgi, güven ve korku duygularını çocuklara dengeli bir şekilde vermesi temellerin sağlam ve sağlıklı atılması açısından gereklidir. Bu duyguların davranışlarla pekişebilmesi, güzelin ve erdemin çocuklarda yer tutabilmesi için örnek alabileceği bakım veren, eğitimci kişilerle ve çevrede büyümesi, yaşadığı çevrenin mümkün olduğunca temiz ve düzenli olması önemlidir.⁷⁷



Şekil 1. Duygusal zekânın duygu ve ahlaki değerler ile ilişkisi

75 Recep Kaymakcan ve Hasan Meydan, “Ahlaki Karakter ve Eğitimi, Değerler ve Eğitimi 2” (Değerler ve Eğitimi Sempozyum Bildirileri Kitabı,169-193, Ankara, 2015).

76 Paulo N. Lopes, Peter Salovey, Rebecca Straus, “Emotional intelligence, Personality, and the Perceived Quality of Social Relationships”, *Personality and Individual Differences* 35 (2003): 641–658.

77 Kaymakcan ve Meydan, “Ahlaki Karakter”.

Duygusal zekâ, moral değerlere bağlı olmadığı durumlarda tehdit unsurudur. Literatürde entelektüel ve duygusal zekâ dâhil tüm zekâ türlerinin pozitif psikoloji ile yakın ilişkisi anlatılmaktadır. Ancak amacına uygun kullanılmaması durumunda oluşabilecek sorunlar hakkında çalışmalar daha sınırlı sayıdadır. Literatür bu bakımdan genişletilebilir.⁷⁸

Sonuç

Zekâ, birçok türden oluşmaktadır. Duygusal zekâ, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla olan ilişkisinin niteliğini etkileyen eğitim ve iş hayatındaki başarısı ve kişilik gelişimi için gerekli olan empati, anlayış ve merhameti besleyen önemli bir tür olarak bu türler arasında yer tutmaktadır. İnsan hayatının her noktasında duygusal zekânın varlığına ihtiyaç duyulmaktadır. Gelişen ve değişen teknolojik gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan yapay zekâ ve türevleri duyguları aslından uzaklaştırarak mekanikleştirme çabası taşımaktadır. Teknolojinin sağladığı faydaları ve insanların kendisiyle ilişkisini bozmayacak şekilde düzenlemeler ve bu alandaki bilgi birikimini artırmak için araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır. Duygusal zekânın ahlaktan bağımsız olarak düşünülmesi imkansızdır. Karakter gelişimi ile yakından ilgili olduğu için duygusal zekâ ve ahlak gelişimi erken dönem yaşantılarıyla birlikte bakım veren kişiler, öğretmenler ve yetişilen ortam tarafından şekillenmeye başlamaktadır. Aileler bu konuda bilinçlendirilebilir, okullarda ilgili konularda öğretmen ve öğrencilere eğitimler verilebilir. Duygusal zekânın gelişiminin hayat boyu devam etmesinden dolayı toplumun bu konuda bilgilendirilmesi sağlanabilir.

78 Elizabeth J. Austin, Daniel Farrelly, Carolyn Black, Helen Moore, “Emotional Intelligence, Machiavellianism and Emotional Manipulation: Does EI have a Dark Side?”, *Personality and Individual Differences* 43 (2007):179-189.

Yazarların Katkı Oranı

SIRA	AD SOYAD	ORCID	MAKALEYE KATKISI
1	Esra Nur ÖZTÜRK	0009-0001-5673-5538	1,2,3,4,5
2	Çağatay KARŞIDAĞ	0000-0002-2082-4045	5
*Katkı bölümüne ilgili açıklamanın karşılığına gelen rakam(lar)ı yazınız.			
1- Çalışmanın tasarlanması			
2- Verilerin toplanması			
3- Verilerin analizi ve yorumu			
4- Yazının yazılması			
5- Kritik revizyon			

Kaynakça

Austin, Elizabeth, J. Daniel Farrelly, Carolyn Black ve Helen Moore. “Emotional Intelligence, Machiavellianism and Emotional Manipulation: Does EI have a Dark Side?”. *Personality and Individual Differences* 43 (2007): 179-189.

Babaoğlan, Emine. “Okul Yöneticilerinde Duygusal Zekâ”. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11 (2010): 119-136.

Bar-On, Reuven. “Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology”. *South African Journal of Psychology* 40 (2010): 54-62.

Bora, F. Duygu. “The Impact of Emotional Intelligence on Developing Speaking Skills: From Brain-Based Perspective”. *Social and Behavioral Sciences* 46 (2012): 2094 – 2098.

Boyatzis, Richard E., Daniel Goleman ve Kenneth Rhee. “Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory”. *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations* (1999)

Dhani, Priyam ve Tanu Sharma. “Emotional Intelligence; History, Models and Measures”. *International Journal of Science Technology And Management* 5 (2016) :189-201.

Doğan, Selen ve Faruk Şahin. “Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler için Önemine Kavramsal Bir Bakış”. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 16 (2007): 231-252.

Fariselli, Lorenzo, Massimiliano Ghini ve Joshua Freedman. “Age and Emotional Intelligence”. *Research on Emotional Intelligence* (2006).

Gayathri, N. Ve K. Meenaskshi. “A Literature Review of Emotional Intelligence”. *International Journal of Humanities and Social Science Invention* 2 (2013): 42-5.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam, 2005.

Hadijiwiya, Hendra ve Gandra Hutasoit. “Effect of Emotional Intelligence on Student Learning Achievement”. *Guidena Journal* 7 (2017): 29-39.

Hassan, Syed Najmuddin, Anidah Robani ve Mohammad Bokhari. “Elements of Self-Awareness Reflecting Teachers’ Emotional Intelligence”. *Asian Social Science* 11 (2015): 109-115.

Hosseini, Fatemeh Haj ve Ali Mehdizadeh Zare Anari. “The Correlation between Emotional Intelligence and Instable Personality in Substance Abusers”. *Addict Health* (2011): 130–136.

J.A.M. van Deursen, Alexander, Colin L. Bolle, Sabrina M. Hegner ve Piet A.M. Kommers. “Modeling Habitual and Addictive Smartphone Usage Types, Emotional

Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age and Gender”. *Computers in Human Behavior* 45 (2015) 411–420.

Kambur, Emine. “Emotional Intelligence or Artificial Intelligence? Emotional Artificial Intelligence”. *Florya Chronicles of Political Economy* (2021): 147-168.

Kaymakcan Recep ve Hasan Meydan. “Ahlaki Karakter ve Eğitimi, Değerler ve Eğitimi 2” Değerler ve Eğitimi Sempozyum Bildirileri Kitabı, 169-193. Ankara, 2015.

Killian, Kyle. “Development And Validation of The Emotional Self-Awareness Questionnaire: A Measure of Emotional Intelligence”. *Journal of Marital and Family Therapy* 38 (2012): 502-514.

Lindebaum, Dirk. “Rhetoric or Remedy? A Critique on Developing Emotional Intelligence”. *Academy of Management Learning & Education* 8 (2009): 225-237

Lopes, Pauno, Peter Salovey ve Rebecca Straus. “Emotional intelligence, Personality, and The Perceived Quality of Social Relationships”. *Personality and Individual Differences* 35 (2003): 641–658

Navabinejad, Mehdi, Rostami ve Kamdin Parsakia. “The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Marital Conflicts and Tendency to Marital Infidelity in Couples”. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling* 5 (2023).

Nawi Nurul H., Marof Redzuan, Hanina Hamsan ve Noor H. Nawi. “Emotional Intelligence (Self-Awareness, Self-Management, Social Awareness And Relationship Management) and Leadership Behavior (Transformational And Transactional) Among School Educator Leaders”. *ESci Journals* 2 (2017): 37-47.

Neophytou, Lefkios. “Emotional Intelligence And Educational Reform”. *Educational Review* 65 (2013): 140-154

Neylan, Thomas. “Temporal Lobe and Behavior: Klüver and Bucy’s Classic”. *Neurops-*

ychiatry Classics 9 (1997): 606-620

Onay, Meltem ve Buket Uğur. “Sağlıktaki Memnuniyetin Sessiz Sihri: Duygusal Zekâ”. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi* 3 (2011): 23-34

Peter Salovey, Brian T. Detweiler-Bedell, J. Wrusha B. Detweiler-Bedell, John D Mayer, “Emotional Intelligence”. *Handbook of Emotions* içinde, haz. Michael Lewis, Jennette M. Haviland-Jones, Lisa Feldman Barrett. New York: The Guilford, 2000.

Richburg, Melanie ve Teresa Fletcher. “Emotional Intelligence: Directing A Child’s Emotional Education”. *Child Study Journal* 32, sy.1 (2002).

Roberts, Richard, Moshe Zeidner ve Gerald Matthews. “Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence? Some New Data and Conclusions”. *American Psychological Association* 1 (2001): 196-231.

Salovey, Peter and John Mayer. “Emotional Entelligence”. *Baywood Publishing*, 1990.

Schuette, Nicola, John M. Malouff, Lena E. Hall, Donald J. Haggerty, Joan T. Cooper, Charles J. Golden ve Liane Dornheim. “Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence”. *Personality and Individual Differences* 25 (1998): 167-177.

Sarrionandia ve Moira Mikolajczak. “A Meta-Analysis of the Possible Behavioural and Biological Variables Linking Trait Emotional Intelligence to Health”. *Health Psychology Review* (2019).

Shoda, Yuichi, Walter Mischel ve Philip K. Peake. “Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification: Identifying Diagnostic Conditions”. *Developmental Psychology* 26 (1990): 978-986.

Szczesniak ve Maria Tulecka. “Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediator Role of Emotional Intelligence”. *Psychology Research and Behavior Management* (2020): 223-232.

Taşdelen, Afra Selcen ve Serap Emir. “Özel Yetenekli Öğrencilerde Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Zekâ: Bir Derleme Çalışması”. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi* 2, (2022): 63-9.

Yelkikalan, Nazan. “21. Yüzyılda Girişimcilerin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ”. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi* 1 (2006): 39-50.