



Duygu Çimen ve Adil Denizli

Hacettepe Üniversitesi Kimya Bölümü

# Duygusal Zeka (EQ) Neden IQ'dan Daha Önemli?

İlk olarak 1990 yılında iki ünlü psikoloji uzmanı John D. Mayer ve Peter Salovey duygusal zeka kavramını, bir insanın kendi duygularını ve başka insanların duygularını tanıyabilme, duygularını birbirinden ayırt edebilme ve bütün bu bilgileri düşünce ve davranışların oluşumunda doğru bir biçimde kullanabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır.

Daniel Goleman, IQ'su yüksek olduğu halde hayatta başarısız olanlardan hareketle duygusal zeka kavramını, ruh halini düzenleyebilme, kendini harekete geçirebilme ve kendini başkalarının yerine koyabilme olarak da tanımlamıştır.

Prof. Howard Gardner'in Çoklu Zeka Teorisi dünya eğitim tarihinde bir dönüm noktası olmuştur. Bu kavramın doğmasıyla, dünya eğitim alanında bir çok uygulama yıkılırken insana bakış açısında yeni bir anlayış oluşturmuştur.

Duygusal zekayı olumlu yönde etkileyen faktörlerin başında bireyin çocukluk dönemindeki aile ortamı, geçmişte yaşadığı duygusal tecrübeler ve bazı kişisel gelişim teknikleri gelmektedir. Duygusal zeka, kişisel yetkinlik (kendisiyle ilgili farkındalık, kendini yönetme ve motivasyon) ve sosyal yetkinliğin (empati ve sosyal beceriler) birleşenidir.

Duygusal zekası yüksek insanlar, mesleki anlamda başka insanlar ile iyi iletişim kurabildiklerinden ve yönetme becerisine sahip olduklarından genellikle çok başarılı olmaktadır. İnsanların başarısında IQ'nun yüzde 20, duygusal zekanın ise yüzde 80 oranında belirleyici olduğu bilinmektedir. Günlük

hayatta duygusal zeka insanların iş arkadaşları ve aile bireyleri ile iyi anlaşabilmelerini sağladığı için, kendileri ve çevresindekiler ile ilgili sorunları çabuk çözümlenmektedir. Duygusal zekası yüksek insanlar, diğer insanları olduğu gibi kabul edip onları dinleyip anladıkları için sevilirler ve arkadaşlık ilişkileri daha güçlü olmaktadır. Genellikle kendileri ile barıştırlar . Duygusal zeka, geliştirilebilen bir yetenekler dizisidir. İnsanların hayatlarının her alanında başarılı olabilmesi için duygusal zeka becerilerini etkin şekilde kullanmaları gerekmektedir. Bunu yaparken, öncelikle kişi kendi duygularını anlayıp, kontrol edebilmeli, isteklerine ulaşana kadar motivasyonundan hiçbir şey kaybetmemeli, başkalarını anlamaya ve onlarla iyi ilişkiler kurmaya istekli olmalıdır.

## Kaynaklar

[1] Daniel Goleman, New York Times Science Reporter, APRIL 7, 2015

*"Duygusal zekası yüksek insanlar, mesleki anlamda başka insanlar ile iyi iletişim kurabildiklerinden ve yönetme becerisine sahip olduklarından genellikle çok başarılı olmaktadır...."*