Duygusal Zekânın Başarıya Etkileri

Okul yıllarında başarısız olan çocuklara baktığımızda, bu çocuklarda öğrenme güçlüğü gibi bilişsel problemler olsa da olmasa da gördüğümüz, onların duygusal zekânın bazı temel becerilerinden, bir ya da birkaçından yoksun olduğudur. Bu nokta çok önemlidir. Gereksiz sınıf tekrarları, sınıfta kalmalar ya da en hafifinden arkadaşlarından bariz geri kalmalar yaşandıkça çocuklar da kırılıp, küskün ve huysuz olurlar. Bir çocuğun okula hazır olması, tüm bilgilerin aslı olan nasıl öğreneceğine bağlıdır. Nasıl öğreneceğinin yedi anahtar öğesine gelince:

1. Güven: Kişinin kendi bedeni, davranışı ve dünyası üzerinde bir denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesi, çocuğun başarı olasılığının daha yüksek olduğuna ve yetişkinlerin kendisine yardımcı olacağına inancı.

2. Merak: Bir şeyleri keşfetmenin olumlu ve keyif veren bir deneyim olduğu duygusu.

3. Amaç gütme: Bir etki yaratma arzusu ve yeteneğiyle birlikte bunu hayata geçirmek için kararlılık gösterme. Bu etkililik ve yeterlilik duygularıyla ilintilidir.

4. Özdenetim: Yaşına uygun biçimde kendi hareketlerini ayarlayıp kontrol edebilme, içsel bir deneyim hissi.

5. İlişki kurabilme: Diğerleri tarafından anlaşıldığını ve diğerlerini anladığını duyumsayarak başkaları ile iletişime geçme.

6. İletişim yeteneği: Sözel olarak fikir, duygu ve kavram alışverişinde bulunabilme.

7. İş birliği yapabilme: Bir grup faaliyeti içinde kendi ihtiyaçlarını başkalarınınki ile dengede tutabilme.

Anne ve bebek arasındaki etkileşim çocuğun temel duygusal dersleridir. Söz gelimi gecenin yarısında bebeğini emzirmek üzere kalkan bir annenin sevgi ve şefkat duyguları ile bunu yapması, bebeği kendinden memnun ve rahatlamış olarak uykuya dalmasını sağlar. Bebek sevildiğinden ve kendinden emindir, üstelik her anlamda doymuştur. Bunun tersinin yaşandığı durumlar da olasıdır. Anne yaşadığı bir şeylerden dolayı gergin, huzursuz, mutsuz olabilir ve bir görev gibi bebeğini emzirebilir. O sırada bebek ile göz teması belki kısıtlıdır, kurulmamış bile olabilir. Bebek emmeyi erkenden bırakır; hem besin olarak hem de duygusal olarak doymaz. Huzursuz ve gergin bir bebek olur çıkar. Uykusu da düzenli ve rahat değildir. Ağlamaları da sonuçsuz kalır. Anne doyurduğundan emin, uyuması için zorlamaktadır. Aslında herhangi bir çocuğun yaşamında her iki senaryo da yaşanmaktadır. Ancak bunlardan birinin baskın olduğu durumda ona bağlı duygulanım ağır basar. Bebeğin temel duygusal eğitimi artık ona göre şekillenmiştir.

Yaşanan ilk olumlu tecrübelerde, bebek kendi gereksinimlerinin başkaları tarafından fark edilebileceğini, kendisinin başkalarından yardım isteyebileceğini ve yapılan yardımda etkin olabileceğini öğrenir. Olumsuz yaşam tecrübelerinde ise bebek kimsenin kendisini umursamadığını, insanlara güvenilmeyeceğini, yardım çağrılarının da sonuçsuz kalacağını öğrenmiştir. Bütün çocuklarda yaşam onlara ilk yıllardan başlayarak bu tür duygusal dersler vermektedir. Çocukla çevresinde onunla ilgilenen, bakan kişiler –öncelikle anne baba vb.- arasında etkileşim sürmektedir. Bu etkileşimlerin bir de alt yazısı vardır. İşte bu mesajların yıllar içinde pekişmesi ile çocuklar kendi duygusal tavırlarının ve yeteneklerinin özünü oluştururlar. Çocuğun ebeveynden aldığı mesaj, ileride çocuğun ilişkilerden beklentilerinin çekirdeğini oluşturacaktır. Burada sergilenen tavırlar çocuğun yaşamında herhangi bir alanda yaptığı şeyleri iyi ya da kötü mutlaka etkileyecektir. Bu noktada şansız olan çocuklar ebeveynlerinin duygusal sorunları olanlardır. Ebeveynleri yeterince matür (olgunlaşmamış), yetersiz kişilikler olabilir. Ya da duygu durumu bozukluğu örneğin, depresyon, kaygı, öfke kontrol güçlüğü, amaçsızlık, kişilik bozuklukları, madde bağımlılıkları gibi sorunlar görülebilir. Böyle bir durumda değil çocukla iletişim ve onun duygusal gereksinimlerine uyum göstermek, yeterli ilgi göstermeleri bile olası değildir. Çocuk istismarı ve ihmali konularında vurgulandığı gibi, duygusal ihmal belirlenmesi en zor olan ihmal olup, etkisi sinsi bir şekilde yıllarca devam eder. Yaşamın biçimlenmesini doğrudan ve olumsuz etkiler. Yani ihmal, açık istismardan daha fazla zarar verir.

Yaşamın ilk üç, dört yılı gelişimin neredeyse en hızlı olduğu dönemdir. Beynin gelişimi de bu dönemde erişkin halinin dörtte üçüne kadar ulaşabilmektedir. Bu hızlı gelişim döneminde temel nitelikteki dersler de daha kolay öğrenilir. Bunların başında da duygusal dersler gelir. Bu dönemde yoğun stres yaşanması beynin gelişimine de olumsuz katkıda bulunacaktır. Daha sonraki okul yıllarında öğrenme ve dikkatle ilgili sorunlar yaşanmasına yol açabilecektir. Çocukların duygusal gelişimlerini inceleyen uzun soluklu çalışmalar vardır. Bu çalışmaların ortak sonuçları, çocuklukta duygusal doyum yaşanmamasının, reddedilmişlik deneyimleri yaşamanın, ileride kaçınılmaz biçimde yansımaları olacağıdır. Ebeveynlerinin acımasız ya da keyfî bir şiddetle uyguladıkları eğitimi gören çocuklar, ileride kendi çocuklarına da aynı biçimde davranacaklardır. Şiddet ya da reddedilmişlik deneyimleri ebeveynlerden yalnızca biri tarafından da uygulanmış olabilir. Hangi ebeveynin olduğunun bir önemi yoktur. Bir konuda ceza verirken aşırıya kaçan ebeveyn aslında çocuğun hayatıyla az ilgilenen, çocukla iletişimde tutarsız ve yetersiz olandır. Çocuk gördüğü ilişki biçimini önce oyun alanına, sonra okula, ardından ergenliğe, daha sonra da tüm yaşamına taşır.

Olması gerekenin, söz gelimi cezanın bu olduğuna, uygulanacak modelin de böyle olacağına inanmıştır. Normalin bu olduğu düşüncesindedir. Burada ebeveynin terbiye verme biçiminde keyfiyet görüyoruz. Anne baba kızgın, sinirli vb. olumsuz bir duygu durumu içinde ise şiddetle cezalandırırken, bir başka gün keyifleri yerinde ise gürültü de yapsa, evin altını üstüne de getirse ses çıkarmayabilir. Burada çocuğa uygulanan cezanın çocuğun yaptığı ya da yapmadığı bir şeyle ilgisi yoktur. Burada belirleyici kriter ebeveynin kendisini nasıl hissettiğidir. Keyifsiz hissediyorsa farklı, değilse farklı davranacaktır. Böyle bir durumda çocuk, neyin doğru, neyin yanlış olduğunu ayırt edemez. Kafası karışır ve kendisini çaresiz hisseder. İyiye, doğruya ulaşmak konusunda yeterli değildir, ayrıca tehlikenin nereden ve ne zaman geleceğini de bilemez. Çocukluğunda bu tür deneyimleri olan ergenlerin dışarıya karşı küstah ve alaycı olduğunu görürüz. Kafaları karışıktır, doğruyu bulmak konusunda yetersizlikleri vardır. Bu tür çocuklar, çevreye karşı aldırmaz ve küstah davranışların arkasına saklanır. Üstelik onlara göre kötülük her an, her yerde karşılarına çıkabilir. Bu nedenle bıçak sırtında yaşarlar. Kendilerini motive etme ve hedef belirlemede yetersizdirler, çünkü kafaları karışıktır. Duygusal zekânın en temel özelliklerinden biri olan empati duygusundan yoksundurlar. Çünkü onlara hiç empati yapılmamıştır. Duygularını doğru, yerinde ve uygun yolla ifade edemezler. Öfke ve dürtü kontrolünde zorlanırlar. Ortama uyum sağlayamaz, kişilerarası ilişkilerde başarısız kalırlar. Beğenilme arzuları had safhada olup, sevecenlik ve nezaketten yoksundurlar. Bağımsız olarak kendini bir hedefe yöneltme ve bu konuda kararlılık gösterme noktasında ise başarısızdırlar.

Bu yazı, Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın “10 Adımda Pozitif Psikoloji” adlı kitabından alınmıştır.)