Eğitim Sürecinde Duygusal Yetkinlik

Başarılı Öğrenmenin Merkezi Bir Boyutu

SEVAL TUNCER

Duygusal yetkinlik eğitim sürecinde giderek daha fazla önem kazanmakta ve başarılı öğrenmenin temel koşullarından biri hâline gelmektedir. Bu çalışma, öğrenmede duygusal süreçlerin rolünü çözümlemekte; geliştirilebilir bir yeti olarak duygusal yetkinliğin motivasyonu, öz düzenlemeyi ve öğrenme başarısını ne ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Güncel kuramsal ve görgül bulgular, duyguların bilişsel süreçlerin ayrılmaz bir parçası olduğunu ve onlardan yalıtılarak ele alınamayacağını açıkça göstermektedir. Yazının sonunda, duygusal yetkinliğin eğitim bağlamında dizgeli biçimde desteklenmesine yönelik didaktik çıkarımlar sunulmaktadır.

Çağdaş eğitim süreçlerinde yalnızca alan bilgisinin aktarılması, kalıcı bir öğrenmeyi güvence altına almaya artık yetmiyor. Bunun yerine, öğrenenleri karmaşık taleplerin üstesinden gelmeye muktedir kılan kişisel ve sosyal yetkinlikler giderek daha çok öne çıkıyor. Bu yetkinlikler arasında duygusal yetkinlik merkezî bir yer tutar. Uzun süre boyunca duygular, eğitim bağlamında rahatsız edici ya da en iyi ihtimalle ikincil etkenler olarak görüldü; ilgi öncelikle bilişsel süreçlere yöneldi, duygusal boyut ise büyük ölçüde göz ardı edildi. Ne var ki eğitim araştırmalarının güncel bulguları bu ayrımın sürdürülemez olduğunu gösteriyor. Duygusal ve bilişsel süreçler sıkı bir etkileşim içindedir ve birbirlerini karşılıklı olarak biçimlendirir. Bu çerçevede, duygusal yetkinliğin eğitim sürecini nasıl etkilediği ve onu hedefli biçimde geliştirmenin hangi yollarının bulunduğu sorusu önem kazanıyor.

Bir Anahtar Yetkinlik Olarak Duygusal Yetkinlik

Duygusal yetkinlik; kişinin kendi duygularını olduğu kadar başkalarının duygularını da algılama, anlama, değerlendirme ve yerinde biçimde düzenleme yetisini anlatır. Öz farkındalık ve öz düzenleme gibi kişinin kendisine dönük becerileri olduğu kadar, empati ve toplumsal etkileşim gibi kişilerarası yetkinlikleri de kapsar. Eğitim süreci bağlamında duygusal yetkinlik, öğrenme süreçlerinin etkin biçimde kurulabilmesi için temel bir önkoşuldur. Öğrenenler sürekli olarak duygusal taleplerle karşı karşıyadır: başarı baskısı, belirsizlikler ya da başarı deneyimleri bunların başında gelir. Bu duygularla baş edebilme yetisi, öğrenmenin niteliğini belirleyici ölçüde etkiler. Aynı zamanda duygusal yetkinlik durağan bir özellik değil, geliştirilebilir bir yetidir. Bu bakış açısı, duygusal yetkinliklerin eğitim süreçlerinde hedefli biçimde desteklenmesinin ve öğrenme hedeflerinin kalıcı bir bileşeni olarak bütünleştirilmesinin önünü açar.

Duygular Öğrenme Sürecinde Harekete Geçirici ve Düzenleyici Bir İşlev Üstlenir

Duygular, öğrenme süreçlerinin yönetiminde merkezî bir rol oynar. Dikkati, motivasyonu, bellek başarımını ve karar verme süreçlerini etkilerler. İlgi, merak ya da sevinç gibi olumlu duygular, öğrenme içerikleriyle derinlemesine uğraşma isteğini besler ve bilginin kalıcı biçimde işlenmesini destekler. Buna karşılık kaygı, engellenmişlik ya da aşırı yüklenme gibi olumsuz duygular öğrenme sürecini sekteye uğratabilir. Özellikle stres, ağırlığı büyük bir etkendir. Stres çoğu zaman, öğrenenin kendisinden beklenenler ile kendi baş etme olanakları arasında bir dengesizlik sezdiği anda doğar. Duygusal yetkinlik burada düzenleyici bir işlev üstlenir; öğrenene kendi duygusal tepkileri üzerine düşünme ve onları yapıcı biçimde yönetme imkânı verir. Böylece zorlayıcı öğrenme durumlarının da üstesinden verimli biçimde gelinebilir.

Duygusal Yetkinlik ve Öğrenme Motivasyonu

Duygu ile motivasyon arasındaki bağ, eğitim sürecinin merkezî bileşenlerinden biridir. Duygular, öğrenme davranışını başlatan ve onu ayakta tutan itici güçler olarak iş görür. Özellikle olumlu duygusal deneyimler, en kalıcı biçim olarak kabul edilen içsel motivasyonu güçlendirir. Duygusal yetkinliği gelişkin öğrenenler, kendi motivasyonlarını düzenlemekte de daha başarılıdır. Aksilikleri sindirebilir, engellenmişliğe katlanabilir ve uzun erimli öğrenme hedeflerinin peşinden gidebilirler. Bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejileri, yıpratıcı durumların yeniden yorumlanmasına ve böylece olumsuz duygusal tepkilerin hafiflemesine olanak tanır. Bunun ötesinde duygusal yetkinlik, öz yeterlik duygusunu da güçlendirir. Duygularını başarıyla düzenleyen öğrenen, kendini yetkin ve eyleme muktedir hisseder. Bu deneyim de motivasyona, katılıma ve başarıma olumlu biçimde yansır.



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Öğretme–Öğrenme Süreçleri Açısından Anlamı

Duygusal yetkinlik yalnızca öğrenenler açısından değil, öğretenler açısından da belirleyicidir. Öğretmenler, davranışlarıyla ve duruşlarıyla sınıftaki duygusal iklimi belirleyici ölçüde etkiler.

Değer veren, empatik bir etkileşim, öğrenmeyi besleyen bir ortamın kurulmasına katkı sunar. Böyle bir ortamda öğrenenler kendilerini daha güvende hisseder ve öğrenme sürecine etkin biçimde katılmaya daha isteklidir. Aynı zamanda öğretenler, duygularla baş etmenin birer modelidir. Davranışlarıyla duygu düzenleme stratejilerini aktarır ve böylece öğrenenlerde duygusal yetkinliğin gelişimini biçimlendirirler.

Bunun yanı sıra olumlu bir öğrenme ikliminin yalnızca öğrenenlerin iyi oluşunu artırmakla kalmayıp bilişsel başarımlarını da desteklediği görülüyor. Duygusal güvenlik, böylece etkili öğrenmenin başlıca zeminini oluşturur.

Eğitim Sürecinde Duygusal Yetkinliğin Desteklenmesi

Duygusal yetkinliğin hedefli biçimde geliştirilmesi, onun öğretme–öğrenme süreçlerine dizgeli biçimde bütünleştirilmesini gerektirir. Bu sırada öğrenmenin hem bilişsel hem de duygusal boyutları birlikte gözetilmelidir.

Uygun didaktik yaklaşımlar arasında şunlar sayılabilir:

- düşünüm odaklı yöntemler (ör. öğrenme günlükleri, geri bildirim görüşmeleri)
- deneyim temelli öğrenme biçimleri (ör. rol oyunları, benzetimler)
- çözüm odaklı görüşme tekniği
- duygu düzenleme stratejileri (ör. yeniden çerçeveleme)

Bu yöntemler öğrenenlere, duygusal deneyimlerini bilinçli biçimde fark etme, üzerlerine düşünme ve onları öğrenme sürecine katma imkânı verir. Hem duygusal katılımı hem de bilişsel etkinleşmeyi destekleyen öğrenme düzenlemeleri özellikle etkilidir. Duygusal yetkinliğin geliştirilmesinde merkezî bir yaklaşım da öz düzenlemenin güçlendirilmesinde yatar. Öğrenenler, kendi öğrenme süreçlerini bağımsız biçimde yönlendirebilecek ve duygularını bilinçli olarak düzenleyebilecek duruma getirilmelidir. Duygusal yetkinliği geliştirmeye yönelik programlar bunun için yapılandırılmış ve kanıta dayalı yöntemler sunar.

Duygusal yetkinlik, başarılı öğrenmenin merkezî bir boyutunu oluşturur ve motivasyonla, öz düzenlemeyle ve başarımla sıkı sıkıya bağlıdır. Eldeki bulgular, duyguların bir bozucu etken olarak değil, eğitim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak anlaşılması gerektiğini açıkça ortaya koyuyor. Uygulama açısından bu, duygusal yetkinliğin hedefli biçimde desteklenmesi ve açık bir öğrenme hedefi olarak eğitim süreçlerine katılması anlamına gelir. Ancak bu yolla, öğrenmenin hem bilişsel hem duygusal yönlerini gözeten bütüncül bir eğitim anlayışı hayata geçirilebilir.

Duygusal yetkinliğin dizgeli biçimde geliştirilmesi, böylelikle yalnızca öğretme–öğrenme süreçlerinin tasarımına yeni ufuklar açmakla kalmaz; öğrenenlerin kişisel ve akademik gelişimlerinde kalıcı biçimde desteklenmesine de katkı sunar.