

Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Eğitimi: Hemşirelik Öğrencilerinde Duygu Düzenleme ve Ruhsal Güçlenme Üzerine Bir Eylem Araştırması

Ability-Based Emotional Intelligence Training in Nursing Students: An Action Research on Emotion Regulation and Mental Empowerment

✉ Seda Tek Sevindik¹, ✉ Sercan Mansuroğlu²

¹İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul

²Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kütahya

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli'ne dayalı eğitimle hemşirelik öğrencilerinde ortaya çıkan değişimleri derinlemesine incelemektir.

Yöntem: Nitel desende yürütülen bu eylem araştırması, eylem öncesi, sırası ve sonrası olmak üzere üç aşamadan oluşmuştur. Araştırma, birinci sınıfta okuyan 30 hemşirelik öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler, 14 modülden oluşan Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli temelli bir eğitim almış, eğitim tamamlandıktan sonra derinlemesine bireysel görüşmeler yapılmıştır. Veriler tematik analizle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Duyguları algılama ana temasının altında; bastırılan duyguların farkına varma, duygulara anlam yükleyerek benlik tanıma, duygularla düşünmeyi kolaylaştırma ana temasının altında; duygular yoluyla akıl yürütme ve duyguların tepkilere etkisini bilinçle ayarlama alt temalarını, duyguları anlama ana temasının altında çoklu duygular arasında ayırt etme becerisi ve duygusal empatinin derinleşmesi alt temalarının açığa çıktığı görüldü. Son tema olan duyguları yönetme/düzenleme ana temasının altında ise tetikleyici duygularla baş etme stratejisi geliştirme ve duyguların ifade yoğunluğunu ayarlayabilme alt temalarının oluştuğu belirlendi.

Sonuç: Eğitim, öğrencilerin öz farkındalıklarını ve duygularını bilinçli yönetme becerilerini geliştirmiştir. Bulgular, duygusal zekâ temelli eğitimin hem kişisel gelişim hem de mesleki yeterlilik açısından önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli'ne dayalı duygusal gelişim odaklı derslerin hemşirelik müfredatına sistematik olarak entegre edilmesi önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Duygusal zekâ, hemşirelik öğrencileri, duygu yönetimi, özgüven, eylem araştırması

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to explore in depth the changes created by training based on the Ability-Based Emotional Intelligence Model in nursing students.

Method: This action research, conducted with a qualitative design, comprised three phases: before, during, and after the intervention. The study was carried out with 30 first-year nursing students. The students received training based on the Ability-Based Emotional Intelligence Model, consisting of 14 modules. After completion of the training, in-depth interviews were conducted with the students. Data were analyzed using thematic analysis.

Results: Under the main theme of Perceiving Emotions, the subthemes of Awareness of Suppressed Emotions and Self-Awareness through Attributing Meaning to Emotions emerged. Under the theme of Facilitating Thinking through Emotions, the subthemes of Reasoning through Emotions and Consciously Regulating the Impact of Emotions on Reactions were identified. Under the theme of Understanding Emotions, subthemes of Ability to Differentiate Between Multiple Emotions and Deepening of Emotional Empathy were revealed. Finally, under the theme of Managing/Regulating Emotions, the subthemes of Developing Strategies to Cope with Triggering Emotions and Ability to Regulate the Intensity of Emotional Expression were determined.

Conclusion: The study revealed that training based on the Ability Model of Emotional Intelligence enhanced nursing students' self-awareness and ability to manage their emotions more consciously. These findings suggest that EI-based education can play a valuable role in supporting both personal growth and professional competence in nursing students. Accordingly, it is recommended that emotional development-focused courses based on the Ability-Based Emotional Intelligence Model be systematically integrated into the nursing curriculum.

Keywords: Emotional intelligence, nursing students, emotion management, self-confidence, action research

Giriş

İnsan; duyguları, düşünceleri ve beklentileri olan sosyal bir varlıktır. Birey, tüm gereksinimlerini tek başına karşılayamayacağı için diğer insanlarla sosyal etkileşim ve bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Bu bağlamda, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek, toplumsal uyum için yaşamsal önem taşımaktadır. Bireylerin mutlu ve başarılı hissedebilmesi ve başkalarıyla etkili biçimde iletişim kurabilmesi için duygularını ifade edebilmesi,

olumsuz duyguların yol açtığı bedensel tepkileri kontrol edebilmesi ve öfke ile başa çıkabilmesi kritik görülmektedir (Kozubal ve ark. 2023). Bu nedenle, bireylerin duygu yönetimi becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

Duygu yönetimi, bireyin yaşadığı duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenleyerek işlevsel biçimde yönlendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, bireyin yalnızca kişisel iyi oluşunu değil, çevresiyle olan etkileşimini de doğrudan etkilemektedir (McRae ve Gross 2020). Duyguların farkında olmak, onları bastırmadan yönetebilmek ve uygun yollarla ifade edebilmek bireyin özdenetimini güçlendirirken, sosyal ilişkilerde de daha dengeli ve sağlıklı bir iletişim zemini oluşturmaktadır. Bu bağlamda özgüven ise bireyin kendine yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunabilmesi, potansiyeline inanması ve bağımsız biçimde karar verebilmesidir. Duyguların etkin biçimde yönetilmesi, öz güvenin gelişmesini desteklemekte; özgüvenli bireyler ise duygusal süreçleri daha bilinçli biçimde yönlendirebilmektedir (Caprara ve ark. 2022). Literatürde duygu yönetimini sağlamaya yönelik yapılan bir müdahale çalışmasının sonuçlarına göre, duygu yönetimi konusunda müdahalede bulunan hemşirelik öğrencilerinin öz farkındalık, anlayış ve duygusal düzenlemede önemli ölçüde iyileşme gösterdiği ve öğrencilerin farkındalık kapasitelerinde artış, duyguları bastırma eğiliminde azalma ve olumlu ve olumsuz duygular üzerinde düşünmede daha fazla rahatlık gösterdikleri bildirilmiştir (Salem ve ark. 2025).

Duygusal zekâ kavramı; bireyin hem kendi hem de başkalarının duygularını anlama ve yönetme, ayrıca bu duyguları bilişsel süreçler içinde etkili bir şekilde düzenleyebilme kapasitesini ifade eder (Mayer ve Salovey, 1997). Geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir yetenek olarak tanımlanan duygusal zekâ, eğitimle artırılabilir ve kişiler arası ilişkilerde, öfke ve stres yönetiminde, problem çözme gibi alanlarda etkinliği yükseltir (Serrat 2017, Mansuroğlu 2025). Hemşirelik eğitimi bağlamında duygusal zekâ; etik karar verme, hasta güvenliği, empatik iletişim ve ekip çalışması gibi temel mesleki unsurların sağlıklı işleyişi açısından kritik bir değişken olarak görülmektedir (McNulty ve Politis 2023, Machado ve ark. 2025).

Her ne kadar duygusal zekâ kavramı literatürde yoğun ilgi görse de, çelişkili bulgular ve bazı sınırlılıklar da barındırmaktadır. Bazı çalışmalar, duygusal zekânın hemşirelik öğrencilerinin iletişim, empati ve klinik performansını artırdığını bildirirken (Beauvais ve ark. 2011), diğer çalışmalar duygusal zekâ düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Rankin 2013). Ayrıca duygusal zekânın doğası ve ölçümü konusundaki tartışmalar da sürmektedir; bazı araştırmacılar duygusal zekâyı bilişsel bir yetenek olarak kavramsallaştırırken (Mayer ve ark. 2016), diğerleri kişilik temelli bir yapı olarak değerlendirmektedir (Petrides 2011). Öz-bildirim araçlarının kullanılması ve sosyal beğenirlik yanlılığının etkisi de bulguların güvenilirliğini sınırlamaktadır (Landy 2005). Bu nedenle, hemşirelik bağlamında duygusal zekâ eğitimi yararlı olsa da, bu bulguların dikkatle yorumlanması gerekir.

Hemşirelik eğitimi yalnızca bilgi ve beceri aktarımını değil, aynı zamanda öğrencilerin profesyonel oluşumunun bir parçası olarak duygusal yeterliliklerinin desteklenmesini de gerektirir (Park ve ark. 2024). Hemşireler sık sık stresli, belirsiz ve yoğun kişiler arası etkileşim gerektiren ortamlarda çalışır ve duygusal dayanıklılık profesyonel performansı doğrudan etkiler (Cheraghi ve ark. 2025). Literatür, duygusal farkındalığı yüksek hemşirelerin daha etkili iletişim kurduğunu, daha güçlü empati becerilerine sahip olduğunu ve stresi daha sağlıklı biçimde yönettiğini göstermektedir (Jawabreh 2024). Bu nedenle hemşirelik öğrencilerinin eğitim sürecine duygularla başa çıkma, özgüven geliştirme ve öz farkındalık kazandırma süreçlerinin dâhil edilmesi hem bireysel gelişimi hem de mesleki yeterliliği doğrudan destekler (Khalaf Alah ve ark. 2018, Li ve ark. 2024).

Bu araştırmada temel alınan Yetenek Temelli Duygusal Zeka Modeli, Solovey ve Mayer (1990) tarafından geliştirilmiş olup duygusal zekâyı bireyin sahip olduğu entelektüel yetenekler doğrultusunda yapılandırmaktadır. Model dört temel boyuttan oluşmaktadır: duyguları algılama, duygularla düşünmeyi kolaylaştırma, duyguları anlama ve duyguları yönetme. Bu modelin özgün yanı, duygusal zekâyı salt bir kişilik özelliği değil, ölçülebilir ve geliştirilebilir bilişsel bir kapasite olarak ele almasıdır. Bu yönüyle hem bireysel farkındalık süreçlerini hem de akademik/mesleki uygulamaları kuramsal temele dayandırmak adına güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Eğitim yoluyla gelişmeye açık olması nedeniyle hemşirelik eğitimi gibi uygulamalı alanlarda kullanılabilirliği yüksek ve değerlidir. Hemşirelik öğrencilerinin eğitim sürecinde en çok ihtiyaç duyduğu alanlardan biri, klinik uygulamalarda duyguları doğru algılama, anlamlandırma ve yönetebilme becerisidir (Beauvais ve ark. 2011, Foster ve ark. 2015). Bar-On'un Karma Modeli (Bar-On, 2006) kişilik özelliklerine, Goleman'ın Yetkinlik Modeli (Goleman, 1998) ise daha çok profesyonel yaşam bağlamında liderlik ve performansa odaklanırken; Yetenek Temelli Model duygusal zekâyı ölçülebilir bilişsel yetenekler olarak ele almakta ve hemşirelik eğitiminde belirlenen iletişim, empati ve stresle başa çıkma gibi eksik alanları karşılayabilecek öğretilerle becerileri vurgulamaktadır (Mayer ve Salovey, 1997; Mayer ve ark. 2016). Literatür incelendiğinde bu modele dayalı müdahale çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Yakın zamanda yapılan randomize kontrollü bir

çalışmada, bu model temelli bir müdahale sonrası tıp öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarında anlamlı gelişme bildirilmiştir. Ayrıca bu modele dayalı eğitim programlarının öğrencilerin klinik ortamlardaki kişisel gelişimlerini ve kişiler arası iletişim becerilerini güçlendirmede kritik olduğu vurgulanmıştır (Than ve ark. 2025).

Bu araştırmanın amacı, Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli temelinde yürütülen Duygu Yönetimi ve Özgüven dersinin hemşirelik öğrencilerinin duygusal gelişiminde yarattığı değişimi ortaya koymaktır. Bu kapsamda araştırma sorusu, “Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli’ne göre yapılandırılan eğitim, hemşirelik öğrencilerinin duygusal gelişimini nasıl değiştirir?” olarak tanımlanmıştır. Çalışma, hemşirelik eğitiminde Yetenek Temelli modelin uygulanabilirliğine ilişkin nadir bir nitel eylem araştırması bulguları sunması bakımından literatüre katkı sağlamaktadır. Araştırmanın hipotezi, model temelli eğitimin öğrencilerin öz farkındalık, empati, duygu düzenleme ve özgüven becerilerinde anlamlı gelişim sağlayacağı yönündedir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, Yetenek Temelli Duygusal Zeka Modeli temelinde yürütülen Duygu Yönetimi ve Özgüven dersi sonrasında öğrencilerin duygusal gelişimlerinin nasıl bir değişim gösterdiğini anlamak amacıyla yürütülen nitel bir eylem araştırmasıdır. Eylem araştırması, belirli bir sorunu çözmek amacıyla katılımcıların sürece aktif olarak dahil edildiği, işbirliğine dayalı ve sistematik bir sorgulama yaklaşımıdır. Bu yöntemin iki temel amacı bulunmaktadır: Bunlardan ilki, ilgili gruba fayda sağlayacak nitelikte bilgi üretmek; ikincisi ise katılımcıların bilgiye dayalı farkındalık kazanarak güçlenmelerini ve elde edilen bilgileri kendi yaşamlarında kullanmalarını teşvik etmektir (Stringer 2014). Bu çalışmada özellikle ikinci amaca, yani hemşirelik öğrencilerinin farkındalık kazanmalarına ve duygusal zeka gelişimlerine katkı sağlanmasına odaklanılmıştır.

Eylem araştırması süreçleri; davranış değişimini kolaylaştırmayı, değişime yönelik direnci yönetmeyi, yeni uygulamaları hayata geçirmeyi ve katılımcıları güçlendirmeyi hedefler (Speziale ve ark. 2011). Bu çalışmada teknik/bilimsel/işbirlikçi eylem araştırması deseni benimsenmiştir. Bu desen, önceden tanımlanmış kuramsal bir çerçeveye dayalı olarak geliştirilen bir müdahalenin uygulanması ve bireylerin davranışlarını daha etkili ve işlevsel hâle getirmeyi amaçlar (Kemmis ve ark. 2014). Araştırma süreci boyunca araştırmacı; planlayıcı, rehber ve kolaylaştırıcı rollerini üstlenmiş, öğrenme ve dönüşüm sürecini katılımcılarla birlikte yönetmiştir (Stringer 2014). Araştırmanın yürütülmesi ve raporlanmasında nitel çalışmalar için uluslararası bir standart olan COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research) kontrol listesi dikkate alınmıştır (Tong ve ark. 2007).

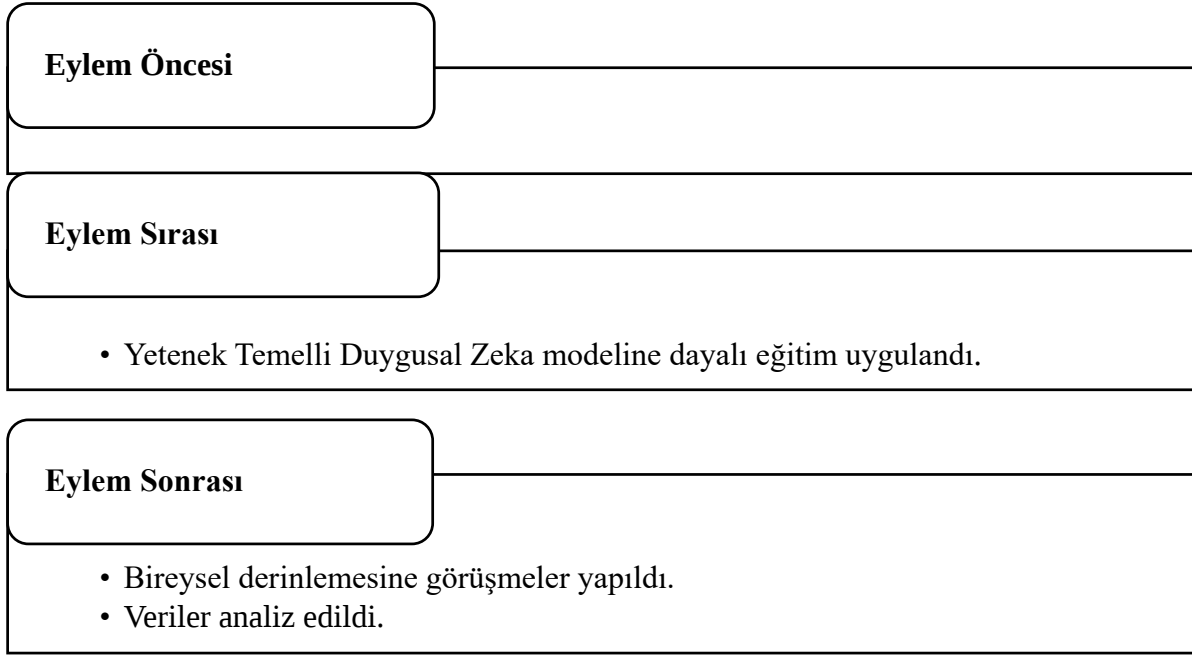
Örneklem

Araştırma, Türkiye’nin Ege Bölgesi’nde yer alan bir devlet üniversitesinin Hemşirelik Bölümü’nde yürütülmüştür. Katılımcı seçimi, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme yöntemiyle yapılmıştır. Çalışmaya katılmaları için toplam 34 öğrenci davet edilmiş; ancak iki öğrenci gönüllü olmadığı, iki öğrenci de devam koşullarını sağlayamadığı için araştırmaya dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak 30 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Dâhil edilme kriterleri: hemşirelik bölümü birinci sınıfta kayıtlı olmak, gönüllü olarak katılmak, daha önce benzer bir eğitim almamış olmak, sağlık sorunları nedeniyle devamsızlık riski taşımamaktır. Dışlanma kriterleri: daha önce benzer bir eğitim programına katılmış olmak, veri toplama sürecine düzenli katılımı engelleyecek bir duruma sahip olmaktır. Araştırmaya katılan öğrenciler, duygu yönetimi ve özgüven konusunda gelişime ihtiyaç duyduğunu belirten ve çalışmaya aktif katılım göstermeye motive olan bireylerdi. Katılımcıların yaşları 18 ile 20 arasında değişmekteydi ve 23’ü kadındı. Tüm öğrenciler bekâr, yurttan kalan ve daha önce duygu yönetimi ve özgüven eğitimi almamış kişilerdi.

Eğitim Programı ve Uygulama Süreci

Araştırmada uygulanan eğitim programı, bireylerin duygusal zekâ düzeylerini artırarak duygu yönetimi becerilerini ve özgüvenlerini geliştirmeyi hedefleyen kuramsal temelli ve yapılandırılmış bir öğretim süreci olarak tasarlanmıştır. Programın kuramsal temeli Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeline (Salovey ve Mayer 1990) dayanmaktadır. Salovey ve Mayer, duyguları zekâ bağlamında açıklayan ilk araştırmacılar olarak, duygusal zekâyı sosyal zekânın bir boyutu ve sosyal alanlarda (aile, iş vb.) başarı için temel bir belirleyici olarak ele almışlardır. Onlara göre duygusal zekâ; bireyin kendi ve başkalarının duygularının farkında olması, duyguları tanıyabilmesi, düşünmeyi kolaylaştıracak şekilde kullanabilmesi ve kişisel gelişimi destekleyecek biçimde yönetebilmesi olarak tanımlanır. Duygusal zekâ, duyguları algılama, düşünmeyi kolaylaştırma, duyguları anlama ve duyguları yönetme olmak üzere dört bileşenden oluşur.

Araştırmanın eylem planı; eylem öncesi, eylem süreci ve eylem sonrası olmak üzere üç aşamada yürütülmüştür (Şekil 1).



Şekil 1. Eylem planı

Birinci Aşama: Tanımlama ve Planlama (Eylem Öncesi)

Bu aşamada araştırma konusu, katılımcı özellikleri, veri toplama yöntemleri ve kullanılacak araçlar sistematik olarak belirlenmiştir. Ön gözlemler ve danışman görüşmeleri sonucunda hemşirelik öğrencilerinin duygu yönetimi ve özgüven konularında zorluk yaşadıkları ve duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme konusunda desteğe ihtiyaç duydukları saptanmıştır. Literatürde de duygusal zekâ düzeyinin artırılmasının hemşirelik öğrencilerinin duygu yönetimi ve özgüven becerilerini olumlu etkilediğine dair bulgular yer almaktadır (Khalaf Alah ve ark. 2018, Li ve ark. 2024, Jawabreh 2024).

Bu doğrultuda, öğrencilerin duygularını yönetmelerini ve özgüven kazanmalarını desteklemek amacıyla Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli temelinde yapılandırılmış bir eğitim programı geliştirilmesi planlanmıştır. Planlama aşamasında modelin dört ana boyutu esas alınmış ve eğitim içeriği bu çerçevede modüler olarak düzenlenmiştir. Ayrıca uygulama sürecinde kullanılacak öğretim yöntemleri, değerlendirme araçları ve izleme stratejileri belirlenmiştir.

İkinci Aşama: Eylemin Uygulanması (Eylem Sırası)

Bu aşamada geliştirilen eğitim programı, her biri iki ders saatinden (bir mola ile) oluşan 14 haftalık modüler bir yapı içinde yürütülmüştür. Her modül, Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli'nin dört ana boyutuna dayandırılmıştır. Ders içerikleri, önce öğrencilerin farkındalıklarını artıracak, ardından bu farkındalığa ilişkin becerileri geliştirecek şekilde tasarlanmıştır. Eğitimde duygu günlüğü, empati egzersizleri, rol oynama ve gerçek yaşam senaryoları gibi etkin öğrenme yöntemleri kullanılmıştır (Tablo 1).

Programın güçlü ve özgün yönlerinden biri, duygusal zekâyı yalnızca kuramsal bir kavram olarak sunmakla kalmayıp, öğrencilerin günlük yaşam ve klinik deneyimlerinde doğrudan uygulayabilecekleri somut becerilere dönüştürmesidir.

Üçüncü Aşama: Değerlendirme (Eylem Sonrası)

Eylem araştırmalarında kritik bir bileşen olan izleme süreci, değişimin değerlendirilmesine odaklanmıştır. Bu araştırmada, eylem süreci bireysel derinlemesine görüşmeler ve gözlem notları aracılığıyla izlenmiştir.

Çalışma alanında iki uzman araştırmacı görev almıştır. Birinci araştırmacı planlama, uygulama ve gözlem aşamalarının tamamında aktif rol almış; öğrencilerle bire bir iletişim kurmuş, gözlemler yapmış, katılımcı çıktıları toplamış ve bireysel görüşmeleri yürütmüştür. Araştırmacı, aynı zamanda çalışmanın yürütüldüğü

kurumda öğretim üyesi olup psikiyatri hemşireliği alanında doktora derecesine sahiptir. Bu nitelikler, uygulama sürecinde hem rehberlik hem de güçlü iletişim kurulmasına katkı sağlamıştır. İkinci araştırmacı da psikiyatri hemşireliği alanında doktora derecesine sahiptir ve planlama ile görüşmelerin yürütülmesi aşamalarına katılmış, gerekli durumlarda notlar almıştır.

Tablo 1. Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeline dayalı duygu yönetimi ve özgüven eğitimi

Modül	Modül Başlığı	Modül İçeriği	Kullanılan Öğretim Teknikleri
1	Duyguların Temel Dinamikleri	Duyguların tanımı, fizyolojik ve psikolojik temelleri, duyguların birey ve davranış üzerindeki etkileri	Anlatım, beyin fırtınası, kavram haritası
2	Duygusal Farkındalık ve Duyguları Algılama	Kendi duygularını tanıma, başkalarının duygularını ayırt etme, bedensel duyularla duygu farkındalığı geliştirme	Duygu günlüğü, bireysel farkındalık çalışmaları, duygusal durum çizelgesi
3	Duyguların İfadesi ve Duygusal Okuryazarlık	Duyguları sözel ve yazılı olarak ifade etme, duygusal kelime dağarcığını geliştirme	Rol oynama, yaratıcı yazma, duygu kartları ile grup çalışması
4	Özgüvenin Psikolojik Temelleri	Özgüvenin tanımı, gelişimsel kaynakları, içsel konuşma ve öz değer algısının rolü	Yansıtıcı yazım, öz değerlendirme envanterleri, kişisel başarı öyküleri paylaşımı
5	Kendini Tanıma ve Duygular Yoluyla Benlik Farkındalığı	Duygularla benlik algısı kurma, güçlü yönler-zayıf yönler analizi	SWOT analizi, bireysel sunumlar, grup geri bildirimi
6	Duygularla Düşünmeyi Kolaylaştırma	Duyguların karar verme, dikkat, motivasyon ve muhakeme süreçlerine etkisi	Vaka tartışması, duygusal tepki analizi, düşünce-duygu-davranış üçgeni
7	Duygusal Tepki Farkındalığı	Duygu ve davranış arasındaki bağ, dürtüsellikten uzak duygusal karar alma	Etkileşimli drama, olay akışı çizimi, düşünmeden önce dur! uygulaması
8	Duyguları Anlama ve Adlandırma	Karmaşık ve çoklu duygular, duygular arası geçişler, duyguların ardındaki ihtiyaçları fark etme	Duygu haritası, metafor kullanımı, duygu analizi egzersizleri
9	Duygusal Empatiyi Geliştirme	Başkalarının duygularını sezme, yargılamadan dinleme, empatik dinleme ve yansıtma becerisi	Empati tiyatrosu, aktif dinleme atölyesi, göz teması ile hikâye anlatma
10	Duygusal Yönetim Stratejileri	Zorlayıcı duygularla baş etme yolları: nefes egzersizi, gevşeme, duygunun ertelenmesi	Nefes ve beden farkındalığı egzersizi, duygusal gevşeme teknikleri, çözüm odaklı mini çalıştaylar
11	Öfke ve Kaygı ile Baş Etme	Öfke ve kaygının fiziksel ve bilişsel belirtileri, baş etme becerilerinin inşası	Rol oynama, bireysel baş etme planı geliştirme, grup destek tartışmaları
12	İletişimde Duyguların Rolü ve Uygun İfade	İletişimde duygu aktarımı, sözel ve sözel olmayan ifade biçimleri, duygusal yanlış anlaşılmalara önleme	Video analizi, geri bildirim çalışmaları, beden dili ile duygu okuma
13	Özgüvenli İfade ve Sınır Koyma	Özgüvenli iletişim, hayır diyebilme, sınır belirleme ve içsel otoriteyi güçlendirme	İfade şekli analizi, canlandırma, "ben dili" egzersizleri
14	Entegre Uygulama ve Yansıtıcı Değerlendirme	Tüm modüllerin yansıtıcı analizi, bireysel gelişim raporu, öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kullanılabilirliği	Portfolyo sunumu, bireysel gelişim hikâyesi yazımı, akran geribildirimi ile yuvarlak masa değerlendirme

Uygulama

Çalışma için etik onay, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu - 2 (Spor ve Sağlık) tarafından verilmiştir (Onay Tarihi: 18.08.2024 – Karar No: 240099/97). Ayrıca, katılımcıların kayıtlı olduğu fakülte tarafından kurumsal izin verilmiştir. Katılım öncesinde, tüm bireylere çalışma hakkında kapsamlı bilgi verilmiş ve yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Gizliliği sağlamak için, tüm ses kayıtları gizli olarak değerlendirilmiş ve katılımcılar kimlik kodları (ör. K1, K2, vb.) ile anonimleştirilmiştir. Araştırma, gönüllü katılım, gizlilik ve zarar vermeme gibi etik ilkelere sıkı sıkıya bağlı kalınarak yürütülmüştür. Katılımcılara, herhangi bir aşamada çalışmadan çekilme hakları olduğu ve bunun herhangi bir sonuç doğurmayacağı açıkça bildirilmiştir. Gözlem sırasında katılımcılara önceden bilgi verilmiştir. Araştırmacılar, toplanan tüm verilerin

korunması konusunda tam sorumluluk üstlenmiştir. Raporlama sürecinde kullanılan tüm doğrudan alıntılar anonimleştirilmiştir. Çalışma, Helsinki Bildirgesi'nin en son sürümü ile tam uyumlu olarak yürütülmüştür.

Eylem uygulamasının tamamlanmasından yaklaşık 15–20 gün sonra veri toplama süreci bireysel görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler öncesinde öğrencilerle uygun tarih ve saat belirlenmiş ve randevu gününde katılımcılar davet edilmiştir. Her görüşme öncesinde ses kayıt cihazı, boş kâğıt ve kalem hazırlanmıştır. Ses kaydı ve not alma için yazılı onam alınmış, onam süreci tamamlandıktan sonra görüşmelere başlanmıştır.

Tüm görüşmeler, katılımcıların kendilerini rahat ve güvende hissedebileceği, dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış, sessiz ve geniş bir ortamda yapılmıştır. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile yürütülmüştür (Yıldırım ve Şimşek 2016). Katılımcılara demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, ikamet yeri ve daha önce duygu yönetimi/özgüven eğitimi alma durumu) ve yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular yöneltilmiştir (Tablo 2). Her soru sonrasında katılımcılara düşüncelerini serbestçe ifade etmeleri için yeterli süre tanınmıştır. Görüşme süreleri yaklaşık 45–50 dakika arasında değişmiştir.

Tablo 2. Yarı yapılandırılmış görüşme formu

1. “Duygu Yönetimi ve Özgüven” dersi, “Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme” açısından size nasıl katkıda bulunmuştur? Kendi ve başkalarının duygularını anlama ve ifade etme konusunda, Duyguları tam olarak ifade etme ve ihtiyaçları iletme konusunda, Farklı duygu ifadelerini ayırt etme konusunda.
2. “Duygu Yönetimi ve Özgüven” dersi, “Duyguları Kullanma” açısından size nasıl katkıda bulunmuştur?
3. “Duygu Yönetimi ve Özgüven” dersi, “Duyguları Anlama ve Mantıkla Yorumlama” açısından size nasıl katkıda bulunmuştur?
4. “Duygu Yönetimi ve Özgüven” dersi, “Duyguları Yönetme ve Düzenleme” açısından size nasıl katkıda bulunmuştur?

Görüşmeler birinci araştırmacı tarafından yürütülmüş, ikinci araştırmacı ise gözlemci olarak katılmış ve ayrıntılı gözlem notları almıştır.

Veri Analizi

Veri analizi için herhangi bir bilgisayar yazılımı kullanılmamıştır. Tüm görüşme kayıtları araştırmacılar tarafından manuel olarak analiz edilmiştir. Analiz süreci, Braun ve Clarke’ın (2006) önerdiği altı aşamalı tematik analiz yaklaşımına göre yürütülmüş ve iki bağımsız araştırmacı tarafından kodlama yapılmıştır. Kodların tutarlılığı üçüncü bir uzman tarafından kontrol edilmiştir. Kodlama sürecinde modelin dört ana boyutu tematik çatı olarak belirlenmiş; her bir ana tema altında toplanan ifadeler doğrultusunda alt temalar türetilmiştir. Bu yapıya göre analiz süreci şu şekilde yürütülmüştür:

1. Verilere aşinalık kazanılması
2. Açık kodların çıkarılması
3. Kodlardan temaların oluşturulması
4. Temaların gözden geçirilmesi ve yapılandırılması
5. Model boyutlarına göre temaların yerleştirilmesi
6. Yorumlama ve raporlama

İlk aşamada, tüm görüşme kayıtları ve gözlem notları araştırmacı tarafından defalarca okunarak veriye aşinalık sağlanmıştır. İkinci aşamada, metinler satır satır incelenmiş ve anlamlı ifadelerden ilk kodlar oluşturulmuştur. Üçüncü aşamada, benzer kodlar gruplandırılarak aday temalar belirlenmiştir. Dördüncü aşamada, bu temaların iç tutarlılığı ve birbirlerinden ayrışma düzeyi gözden geçirilmiş, gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Beşinci aşamada, temalar açıkça tanımlanarak adlandırılmıştır. Altıncı ve son aşamada ise elde edilen temalar, araştırma soruları ile ilişkilendirilmiş, bulgular bölümünde doğrudan katılımcı ifadeleri ile desteklenmiş ve literatürle karşılaştırılarak raporlanmıştır. Her ana tema altında ilgili öğrencilerdeki değişimleri temsil eden katılımcı ifadeleriyle örneklenen alt temalar oluşturulmuştur. Bu süreçte, tüm görüşme kayıtları yazılı hale getirilmiş ve analiz araştırma ekibi tarafından özenle yürütülmüştür.

Araştırmanın Güvenirliği ve Geçerliliği

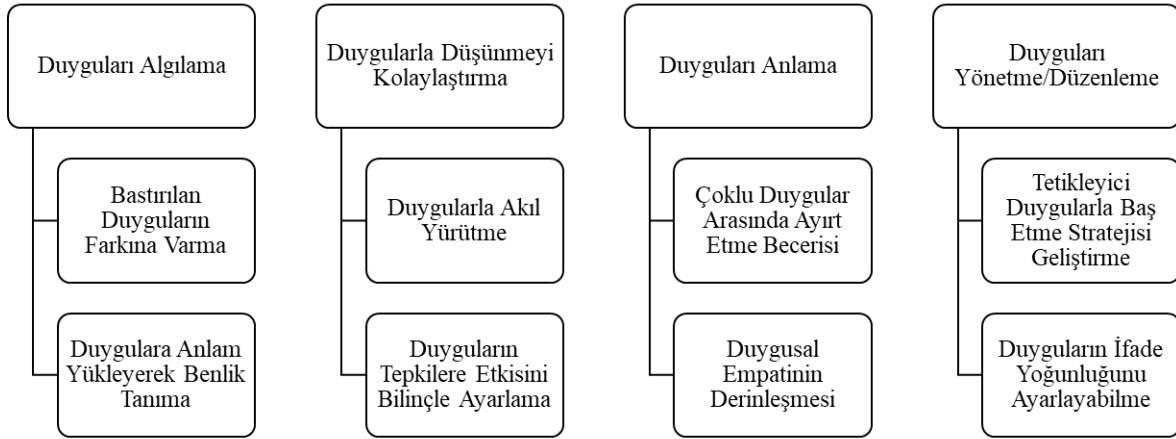
Nitel araştırmalarda geçerlik, bulguların gerçekliği ve doğruluğunu; güvenirlilik ise elde edilen verilerin tutarlılığını ve tekrar edilebilirliğini ifade eder. Bu çalışmada, Lincoln ve Guba’nın (1985) geliştirdiği

inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik ilkeleri temel alınarak geçerlik ve güvenilirlik sağlanmıştır (Stringer, 2014).

1. İnadırıcılık: Araştırma sürecinde veri çeşitlemesine gidilmiş; hem görüşme hem de gözlem verileri toplanmıştır. Görüşme notları, her bir katılımcıya iletilerek içerik teyit edilmiş ve doğruluğu onaylanmıştır. Uzun süreli etkileşim, doğrudan alıntılar ve araştırmacıların sürece aktif katılımı ile derinlemesine veri elde edilmiştir.
2. Aktarılabirlik: Araştırmanın bağlamı, katılımcı profili, veri toplama araçları ve analiz süreci detaylı biçimde tanımlanmıştır. Amaçlı örnekleme kullanılması, bulguların benzer bağlamlarda değerlendirilebilmesine olanak sağlamaktadır.
3. Tutarlılık: Kodlama süreci bağımsız iki araştırmacı tarafından yürütölmüş, ilk aşamada transkriptler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Kodlar daha sonra karşılaştırılmış, anlamlı birimlerin benzerlik ve farklılıkları tartışılmış ve ortak kategori yapısı oluşturulmuştur. Kodlamaların son hali üçüncü, bağımsız bir uzman tarafından gözden geçirilmiş ve kodlayıcılar arası tutarlılık oranı (Kappa Değeri) 0.84 olarak hesaplanmıştır. Bu değeri, 0.81-1.00 aralığında olduğundan mükemmel uyum anlamına gelmektedir. Böylece kodlamanın güvenilir olduğu kabul edilmiştir.
4. Teyit Edilebilirlik: Elde edilen veriler, analiz notları, ses kayıtları ve kodlama süreçleri, dış bir uzmana sunularak analiz üçlemesi yapılmıştır. Böylece araştırmacı öznelliği minimize edilerek bulguların nesnelliği desteklenmiştir. Veriler, sürece dışarıdan bakan bağımsız kişilerce denetlenebilir nitelikte arşivlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, Yetenek Temelli Duygusal Zeka Modelini temel alan Duygu Yönetimi ve Özgüven dersine katılan hemşirelik öğrencilerinin görüşleri tematik analiz yöntemiyle incelenmiş, modelin dört boyutu ana temalarını oluşturmuş ve her tema altında öğrenci görüşlerinden yola çıkarak alt temalar oluşturulmuştur. Her bir alt tema için katılımcılardan elde edilen görüş örnekleri sunularak analiz derinleştirilmiştir (Şekil 2).



Şekil 2. Ana ve alt temalar

Ana Tema 1. Duyguları Algılama

Bu tema, bireyin kendi duygularını tanıma, fark etme ve anlamlandırma becerilerini kapsamaktadır. Katılımcılar, bu becerilerinin derste öğrendikleri ile geliştiğini belirtmiştir.

Alt Tema 1.1: Bastırılan Duyguların Farkına Varma

Bazı katılımcılar, daha önce bastırdıkları ya da görmezden geldikleri duyguların farkına vardıklarını ve bunları tanımlamaya başladıklarını belirtmişlerdir.

K1: "Önceden duygularımı ifade ederken dışavurumum yetersizdi... Şimdi ise duygularımı ifade ederken kendimi yeteri kadar açıklayabiliyorum."

K8: "Duygularımın farkında olduktan sonra kendimle daha iyi konuşmaya ve motive etmeye başladım."

Alt Tema 1.2: Duygulara Anlam Yükleyerek Benlik Tanıma

Duyguların anlamlandırılması sürecinde bireyler benlik farkındalığı kazandıklarını, kendilerini daha iyi tanımaya başladıklarını ifade etmiştir.

K5: "Duygularımı anlama konusunda önceden hiç çabam yoktu... Artık kendimi daha iyi analiz edebiliyorum."

K6: "Duyguları anlamamız için önce kendimizi tanımamız gerekir... Neyi sevip sevmediğimi fark ettim."

Ana Tema 2. Duygularla Düşünmeyi Kolaylaştırma

Bu tema, bireyin duygularını bilişsel süreçlere dahil ederek muhakeme, karar verme ve anlamlandırma becerisini kapsamaktadır.

Alt Tema 2.1: Duygular Yoluyla Akıl Yürütme

Bazı öğrenciler duygularını analiz ederek neden-sonuç ilişkisi kurduklarını ve daha mantıklı kararlar verebildiklerini ifade etmiştir.

K17: "Her duygunun altında bir sebep olduğunu ve bu sebebi anlamanın doğru tepkiyi vermek için gerekli olduğunu öğrendim."

K27: "Bazı duygulara entelektüel açıklama yaparak onları daha iyi yönetebildiğimi fark ettim."

Alt Tema 2.2: Duyguların Tepkilere Etkisini Bilinçle Ayarlama

Katılımcılar, yaşadıkları duygulara bağlı olarak verdikleri tepkiler üzerinde düşünmeye başladıklarını ve daha tutarlı tepkiler geliştirdiklerini ifade etmiştir.

K2: "Duygularımı anlamış olsam da davranışlarım uyuşmuyordu. Şimdi ise duyguma uygun davranış sergileyebiliyorum."

K10: "Artık hangi duyguya hangi tepkileri vermem gerektiğini sınıflandırabiliyorum."

Ana Tema 3. Duyguları Anlama

Bu tema, hem kendi hem başkalarının duygularını anlama, empati kurma ve duyguların çok boyutlu yapısını çözümleme becerisini kapsar.

Alt Tema 3.1: Çoklu Duygular Arasında Ayırt Etme Becerisi

Katılımcılar, eş zamanlı yaşanan duyguları birbirinden ayırma ve baskın olanı belirleme konusunda gelişim gösterdiklerini belirtmiştir.

K22: "Bazen aynı anda iki duyguyu da yaşıyoruz ama ağır olanı bulup ona göre tepki vermem gerektiğini anladım."

K30: "Genel olarak duygularımı adlandıramıyordum... bu derste bazılarını birbirinden ayırmayı öğrendim."

Alt Tema 3.2: Duygusal Empatinin Derinleşmesi

Katılımcılar, sadece karşı tarafın duygu ifadesini gözlemlemekle kalmayıp o duyguyu hissetmeye yönelik bir anlayış geliştirdiklerini belirtmişlerdir.

K15: "Arkadaşımla yaşadığım bir olayda empati kurarak onun neden öyle davrandığını anlamaya çalıştım."

K16: "Empati kavramının kapsam alanının daha geniş olduğunu öğrendim."

Ana Tema 4. Duyguları Yönetme/Düzenleme

Bu tema, bireyin yoğun ya da olumsuz duygularla başa çıkabilmesi, bunları düzenleyebilmesi ve uygun ifade yolları bulmasını içerir.

Alt Tema 4.1: Tetikleyici Duygularla Baş Etme Stratejisi Geliştirme

Bazı katılımcılar, geçmişte ani tepki verdikleri durumlarda artık duygularını bastırmadan fakat kontrol altında tutarak hareket ettiklerini ifade etmişlerdir.

K25: "Yılan gördüğümde önceden çığlık atardım ama şimdi nefes egzersizi yaparak sakinleşiyorum."

K17: "Sinirli anımda uzaklaşmak yerine kalıp sorunu konuşmayı tercih ediyorum."

Alt Tema 4.2: Duyguların İfade Yoğunluğunu Ayarlayabilme

Öğrenciler, duygu yoğunluğunu dengede tutabilmenin hem iletişimi hem de kişisel iyi oluşu desteklediğini vurgulamıştır.

K6: "Her şey dozunda yaşanmalı, fazla olursa yıpratıcı oluyor."

K11: "Duygumu yaşarken ne yaptığımı bilemiyordum, şimdi kararında yaşayıp kontrol etmeye başladım."

Genel olarak bulgular değerlendirildiğinde, Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeline temellendirilen Duygu Yönetimi ve Özgüven dersinin öğrencilerde duygusal zekâ bileşenlerinin gelişiminde belirgin bir katkı sağladığı, özellikle duyguların tanınması, anlaşılması, ifade edilmesi ve yönetilmesinde bireysel ilerlemeler kaydedildiği görülmektedir. Katılımcıların görüşleri, sadece bilgi edinmekle kalmayıp bu bilgileri yaşamlarında kullanmaya başladıklarını, duyguların davranışlarına olan etkisini daha bilinçli şekilde gözlemlediklerini ortaya koymaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada, Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli temelinde yürütülen Duygu Yönetimi ve Özgüven dersinin hemşirelik öğrencilerinde yarattığı gelişmeler modelin dört temel boyutu çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bulgular, duyguları algılama, duygularla düşünmeyi kolaylaştırma, duyguları anlama ve duyguları yönetme boyutlarında belirgin gelişmeler olduğunu göstermiştir. Her alt tema, öğrencilerin içsel farkındalık, bilişsel süreç, empati kapasitesi ve düzenleyici becerilerindeki kazanımlar bağlamında ele alınmıştır.

Katılımcıların daha önce bastırılmış ya da göz ardı edilmiş duyguların farkına vardıklarını ve bu duyguları tanımlama becerilerinin güçlendiğini belirtmesi, duygusal öz farkındalığın geliştiğini göstermektedir. Mayer ve Salovey'in (1997) Yetenek Temelli modelinde doğru duygu algısı duygusal zekânın temel bileşeni olarak kabul edilmektedir. Öğrencilerin bastırılmış duyguları tanıyabilmesi, öz farkındalığın artması ve duygusal farkındalık eşiğinin genişlemesi anlamına gelir. Bu bulgu, hemşirelik öğrencilerinde duygusal içgörü ile bakım kalitesi arasındaki ilişkiye dikkat çeken Codier ve arkadaşları (2010) ile uyumludur. Duygularla kurulan bu yeni ve bilinçli ilişki, bireyin duygusal dünyasını daha açık ve kapsayıcı biçimde kabul etmesine olanak tanımaktadır. Benzer şekilde Salem ve arkadaşları (2025), duygu yönetimi eğitiminin hemşirelik öğrencilerinde duyguları bastırma eğilimini azalttığını ve hem olumlu hem olumsuz duyguları ifade etme konusunda özgüveni artırdığını bildirmiştir.

Duygulara anlam atfetme sürecinin öz farkındalık üzerinde katkı sağladığı görülmüştür. Katılımcılar, duygular aracılığıyla kendilerini daha yakından tanımaya başladıklarını belirtmiş ve bu durum, bireyin benlik algısının duygusal süreçler yoluyla şekillenebileceğini ortaya koymuştur. Yetenek temelli modele göre duygular, kimlik gelişimi ve içsel tutarlılık üzerinde dönüştürücü bir etkiye sahiptir (Mayer ve ark. 2004). Bu bağlamda duygulara anlam yükleme, öğrencilerin değer sistemlerini, kişisel sınırlarını ve tercihlerini daha iyi kavramalarına imkân tanımıştır (Filice ve Weese 2024). Öz tanıma süreci, bireysel özerklik ve benlik saygısının psikolojik temelini oluşturan bir yapı inşa etmiştir (Merino ve ark. 2024).

Katılımcıların duygular aracılığıyla neden-sonuç ilişkileri kurma becerisi, duyguların bilişsel süreçlere dâhil edilebildiğini göstermektedir. Bu bulgu, modelde "duygularla düşünmeyi kolaylaştırma" yeteneği ile örtüşmektedir. Mayer ve Salovey (1997), bu boyutta bireyin duyguları bilgi kaynağı olarak kullanma ve karar verme süreçlerine entegre etme becerisinin önemini vurgular. Bulgular, öğrencilerin duygularını entelektüel süreçlerin bir parçası olarak değerlendirmeye başladığını ve böylece daha dengeli ve bağlama uygun tepkiler geliştirdiğini ortaya koymuştur. Özellikle hemşirelik gibi duygusal yoğunluğu yüksek bir meslekte bu beceri, klinik muhakeme kalitesini etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Kozłowski ve ark. 2017, Khademi ve ark. 2021).

Öğrencilerin duygusal tepkilerini bilinçli düzenleme becerilerindeki gelişim, duyguların yalnızca tanınması değil, davranışsal yansımalarının da yönetilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Katılımcılar, geçmişte otomatik biçimde verdikleri tepkiler yerine daha bilinçli ve bağlama uygun davranışlar geliştirdiklerini belirtmiştir. Bu durum, Mayer ve Salovey'in (1997) modelinde tanımlanan duygu düzenleme becerisinin işlevselleştiğini göstermektedir. Literatür, bu becerinin özellikle stres yönetimi ve kişiler arası çatışma çözümünde kritik olduğunu vurgulamaktadır (Kozubal ve ark. 2023, Allegretta ve ark. 2024).

Katılımcıların aynı anda birden fazla duyguyu ayırt edebilmesi ve baskın duyguyu belirleyebilmesi, duygular arası karmaşık ilişkileri kavrayabilme yeteneklerinin geliştiğine işaret etmektedir. Mayer ve Salovey'in modeline göre duygusal zekâ, yalnızca duyguları algılama değil, aynı zamanda duygular arasındaki geçişleri ve etkileşimleri anlama kapasitesini de içerir. Bu beceri, klinik ortamlarda eş zamanlı olarak birden fazla duygusal durumun

yaşandığı durumlarda doğru ve etkili kararlar verilmesi açısından belirleyicidir (Raghubir 2018). Bu yeteneğin öğrencilerde gelişmesi, mesleki hazır bulunuşluklarına katkı sağlamış olabilir.

Empati becerilerinin yalnızca bilişsel değil, duygusal bir derinlik kazandığı da görülmüştür. Katılımcılar, başkalarının duygularını hissetmeye yönelik çabalarının, sosyal-duygusal bileşenlerin gelişimini yansıttığını ifade etmiştir. Literatür, empati kapasitesinin başkalarının duygusal durumlarını anlama ve uygun yanıt verme yeteneği ile doğrudan ilişkili olduğunu vurgular (Mora-Pelegrín ve ark. 2021). Hemşirelik uygulamasında bu beceri, hasta merkezli bakımın temel taşı oluşturur (Babaii ve ark. 2021).

Son olarak, öğrencilerin tetikleyici duygularla başa çıkmak için daha yapılandırılmış stratejiler geliştirdiği ve duygusal yoğunluğu düzenleyebildiği gözlenmiştir. Mayer ve Salovey'in (1997) modelinde duygu düzenleme; duyguların aşırı tepkiler üretmesini önleme ve duygusal enerjiyi uyumlu davranışlara yönlendirme süreci olarak tanımlanır. Katılımcılar, nefes egzersizleri, stresli durumdan uzaklaşma veya duyguları sözelletirme gibi baş etme stratejileri kullandıklarını ifade etmiştir. Literatürde bu stratejilerin hemşirelik öğrencilerinde tükenmişliği önlemede ve klinik stresi yönetmede etkili olduğu vurgulanmaktadır (Rafati ve ark. 2017, Labrague 2024). Duygusal ifadenin yoğunluğunu düzenleme becerisi, sosyal çevrede daha uyumlu ve sürdürülebilir ilişkiler kurulmasına da katkı sağlar.

Bununla birlikte, mevcut bulgular olumlu gelişmelere işaret etse de duygusal zekâ eğitimlerinin etkinliğine dair sınırlılıklar ve alternatif görüşler literatürde yer almaktadır. Örneğin, bazı çalışmalar duygusal zekâ eğitimlerinin kısa vadede etkili olduğunu ancak uzun vadede sürdürülebilirliğinin tartışmalı olduğunu bildirmiştir (Schutte ve ark. 2013). Benzer şekilde Zeidner ve arkadaşları (2009), öz-bildirim temelli ölçümlerin sosyal beğenirlik yanlılığına açık olması nedeniyle duygusal zekâ müdahalelerinin her zaman davranışsal sonuçlara dönüşmeyebileceğini vurgulamıştır. Ayrıca bazı araştırmalar, empati veya duygu yönetimi eğitiminin öğrencilerde farkındalık oluşturmaya rağmen bu farkındalığın klinik performansa doğrudan yansımayaabileceğini belirtmiştir (Grant ve ark. 2014). Bu bulgular, mevcut çalışmada katılımcıların rapor ettiği olumlu algıların temkinli biçimde yorumlanması gerektiğini ve kazanımların klinik uygulamaya aktarımının objektif ölçümlerle sınanması gerektiğini göstermektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Veriler, hemşirelik öğrencilerinin öz bildirimlerine dayanmaktadır; bu durum, objektif ölçütlerle doğrulanmamış olması açısından bir kısıt oluşturmaktadır. Ancak nitel eylem araştırmasının amacı, katılımcıların deneyimlerini, farkındalıklarını ve eğitim sürecine ilişkin içselleştirmelerini ortaya koymak olduğundan, öz bildirim yöntemi bilinçli olarak tercih edilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, ön test/son test tasarımıyla geçerliliği kanıtlanmış duygusal zekâ ölçeklerinin kullanılması, klinik eğitimden davranışsal gözlemler alınması ve öğrencilerin klinik performansının değerlendirilmesi yoluyla bulguların güvenilirliğini ve genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca algılanan değişimlerin klinik uygulamaya ne ölçüde yansıdığının belirlenmesi, bu tür eğitim müdahalelerinin etkilerini daha bütüncül biçimde ortaya koyacaktır.

Bir diğer sınırlılık, tüm katılımcıların eğitimin duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağladığını belirtmiş olmasıdır. Görüşmelerde anlamlı olumsuz geribildirim elde edilememiştir. Bu durum, katılımcıların gönüllü katılımı ve programa yönelik yüksek motivasyonu ile ilişkili olabilir. Ayrıca araştırmacının aynı zamanda dersin yürütücüsü olması, öğrencilerin olumsuz görüş bildirme konusunda çekinceli davranmasına yol açmış olabilir. Bu durum, bulguların olumlu sonuçları olduğundan fazla yansıtmaya olasılığını barındırmaktadır. Gelecek çalışmalarda bağımsız değerlendiricilerden gözlem alınması veya anonim anketlerin kullanılması, olası olumsuz görüşlerin de ortaya çıkarılmasına yardımcı olabilir.

Çalışma çoğunluğu kadın olan tek bir bölümde, tek bir kurumda yürütülmüş ve güç analizi yapılmamıştır. Nitel araştırma doğası gereği veri doygunluğu dikkate alınmış olsa da bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Son olarak, analiz süreci Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli'nin dört ana boyutu çerçevesinde gerçekleştirilmiştir; bu yaklaşım analize keşifsel olmaktan çok doğrulayıcı bir nitelik kazandırmış ve araştırmanın keşifsel yönünü sınırlamış olabilir.

Sonuç

Bu çalışmanın bulguları, Yetenek Temelli Duygusal Zekâ Modeli'nin hemşirelik öğrencilerinin duygusal gelişimini anlamada güçlü bir kuramsal çerçeve sunduğunu ortaya koymaktadır. Model temelinde yürütülen Duygu Yönetimi ve Öz güven dersi sayesinde öğrenciler yalnızca öz farkındalıklarını geliştirmekle kalmamış, aynı zamanda duyguları daha bilinçli biçimde algılama ve düzenleme becerileri de kazanmıştır. Eğitim müdahalesi sonrasında tüm beceri alanlarında gözlenen belirgin gelişmeler, duygusal zekânın öğrenilebilir ve öğretilbilir bir yetenek olduğunu destekleyen literatürle uyumludur (Mattingly ve Kraiger 2019).

Öğrencilerin duyguları bastırmadan tanıma, yorumlama ve ifade etme konusundaki farkındalıklarının derinleşmesi; benlik algılarını yeniden yapılandırmalarına ve özsaygılarını pekiştirmelerine olanak tanımıştır. Duyguların bilişsel süreçlere entegre edilmesi, öğrencilerin daha bütüncül, dengeli ve rasyonel kararlar vermelerini sağlamış; sosyal ortamlarda daha uyumlu ve empatik ilişkiler geliştirmelerine katkı sunmuştur. Özellikle birden fazla duyguyu ayırt edebilme, yoğunluklarını yönetebilme ve uygun tepkiler geliştirme gibi üst düzey becerilerdeki ilerleme, modelin eğitimle desteklendiğinde öğrencilerde işlevsel çıktılar oluşturabileceğini göstermektedir.

Bu bulgular, duygusal zekânın yalnızca kişisel iyi oluşu değil, aynı zamanda mesleki rol yeterliliğini ve etik karar verme kapasitesini de güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. İnsan merkezli bir meslek olan hemşirelikte duygusal zekânın öğrenilebilir bir beceri olarak desteklenmesi; öğrencilerin mesleki dayanıklılıklarını, stresle başa çıkma yetilerini ve bakım kalitesini doğrudan artırma potansiyeline sahiptir.

Bu doğrultuda, Duygu Yönetimi ve Özgüven dersi gibi duygusal zekâ temelli müdahalelerin hemşirelik müfredatına yapılandırılmış ders veya kişisel gelişim etkinlikleri içinde destekleyici eğitim olarak entegre edilmesi önerilmektedir. Bu tür eğitimlerin yalnızca kuramsal bilgiye dayanmaması; öz değerlendirme, yansıtıcı uygulamalar, grup dinamikleri ve deneyimsel öğrenme gibi uygulamalı içeriklerle zenginleştirilmesi etkinliği artıracaktır. Gelecekte yapılacak çalışmalar için, Daha geniş ve heterojen örneklemeler içeren çok merkezli araştırmalar planlanmalı, Hem nitel hem nicel verileri değerlendiren karma yöntem tasarımları uygulanmalı, Eğitim müdahalelerinin etkilerini değerlendirmek için uzun dönemli izlem çalışmaları yapılması önerilebilir. Ayrıca, bu tür eğitim programlarının yalnızca öğrencilere değil, klinik hemşirelere ve eğitimcilere de uygulanması; duygusal zekâ gelişiminin mesleki performans üzerindeki uzun vadeli etkilerini ortaya koymada önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Allegretta RA, Rovelli K, Balconi M (2024) The role of emotion regulation and awareness in psychosocial stress: an eeg-psychometric correlational study. *Healthcare (Basel)*, 12:1491
- Babaii A, Mohammadi E, Sadooghiasl A (2021) The meaning of the empathetic nurse-patient communication: A qualitative study. *J Patient Exp*, 8: 23743735211056432.
- Bar-On R (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl):13–25.
- Beauvais AM, Brady N, O'Shea ER, Griffin MT (2011) Emotional intelligence and nursing performance among nursing students. *Nurse Educ Today*, 31:396–401.
- Braun V, Clarke V (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*, 3:77–101.
- Caprara M, Gerbino M, Mebane ME, Ramirez-Uclés IM (2022) Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect, and life satisfaction across gender and ages. *Front Hum Neurosci*, 16: 927648.
- Cheraghi R, Parizad N, Alinejad V, Piran M, Almasi L (2025) The effect of emotional intelligence on nurses' job performance: the mediating role of moral intelligence and occupational stress. *BMC Nurs*, 24:130.
- Codier E, Muneno L, Franey K, Matsuura F (2010) Is emotional intelligence an important concept for nursing practice? *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 17:940–948.
- Filice L, Weese WJ (2024) Developing Emotional Intelligence. *Encyclopedia*, 4:583-599.
- Foster K, McCloughen A, Delgado C, Kefalas C, Harkness E (2015) Emotional intelligence education in pre-registration nursing programmes: An integrative review. *Nurse Educ Today*, 35:510–517.
- Grant L, Kinman G, Alexander K (2014) What's all this talk about emotion? Developing emotional intelligence in social work students. *Soc Work Educ*, 33:874–889.
- Goleman D (1998) *Working with Emotional Intelligence*. New York, Bantam Books.
- Jawabreh N (2024) The relationship between emotional intelligence and coping behaviors among nurses in the intensive care unit. *SAGE Open Nurs*, 10:23779608241242853.
- Kemmis S, McTaggart R, Nixon R (2014) *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Singapore, Springer.
- Khademi E, Abdi M, Saeidi M, Piri S, Mohammadian R (2021) Emotional intelligence and quality of nursing care: A need for continuous professional development. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 26:361–367.
- Khalaf Alah S, Abdelrahman S, Abd ELbaset M (2018) Emotional intelligence and its relation to stress coping strategies and academic achievement among Faculty of Nursing students. *Minia Scientific Nursing Journal*, 3:44-52.
- Kozłowski D, Hutchinson M, Hurley J, Rowley J, Sutherland J (2017) The role of emotion in clinical decision making: An integrative literature review. *BMC Med Educ*, 17:255.
- Kozubal M, Szuster A, Wielgopolan A (2023) Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Front Psychol*, 14: 1218694.

- Labrague LJ (2024) Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among student nurses. *Nurs Rep*, 14:362-375.
- Landis JR, Koch GG (1977) The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33:159-174.
- Landy FJ (2005) Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *J Organ Behav*, 26:411-424.
- Li MN, Ren YL, Liu LJ, Cheng MH, Di Q, Chang HJ et al. (2024) The effect of emotion regulation on empathic ability in Chinese nursing students: The parallel mediating role of emotional intelligence and self-consistency congruence. *Nurse Educ Pract*, 75:103882.
- Lincoln Y, Guba EG (1985) *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA, Sage.
- Machado, DR, Brás MM, Almeida ALd, Vilela C (2025) The relationship between nurses' emotional competence and evidence-based nursing: a scoping review. *Nurs Rep*, 15:124.
- Mansuroğlu S (2025) The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: A randomized controlled trial. *Appl Psychol Health Well Being*, 17:e70014.
- Mattingly V, Kraiger K (2019) Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29:140-155.
- Mayer JD, Salovey P (1997) What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (Eds P. Salovey, DJ Sluyter):3-34. New York, Basic Books.
- Mayer JD, Caruso DR, Salovey P (2016) The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emot Review*, 8:290-300.
- Mayer JD, Salovey P, Caruso DR (2004) Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psycholo Inq*, 15:197-215.
- McNulty JP, Politis Y (2023) Empathy, emotional intelligence and interprofessional skills in healthcare education. *J Med Imaging Radiat Sci*, 54:238-246.
- McRae K, Gross JJ (2020) Emotion Regulation. *Emotion*, 20:1-9.
- Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez V (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare (Basel)*, 12:1396.
- Mora-Pelegrín M, Montes-Berges B, Aranda M, Vázquez MA, Armenteros-Martínez E (2021) The empathic capacity and the ability to regulate it: Construction and validation of the empathy management scale (EMS). *Healthcare (Basel)*, 9:587.
- Park J, Rajaguru V, Kim J (2024) The effect of emotional intelligence, caring efficacy, and social support on clinical competency of nursing students. *Open Nurs J*, 18:e18744346358099.
- Petrides KV (2011) Ability and trait emotional intelligence. In *Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences* (Eds T Chamorro-Premuzic, A Furnham, S von Stumm):656-678. Chichester,UK, Wiley-Blackwell.
- Rafati F, Nouhi E, Sabzevari S, Dehghan-Nayeri N (2017) Coping strategies of nursing students for dealing with stress in clinical setting: A qualitative study. *Electron Physician*, 9:6120-6128.
- Raghubir AE (2018) Emotional intelligence in professional nursing practice: A concept review using Rodgers's evolutionary analysis approach. *Int J Nurs Sci*, 5:126-130.
- Rankin B (2013) Emotional intelligence: enhancing values-based practice and compassionate care in nursing. *J Adv Nurs*, 69:2717-2725.
- Salem GMM, Hashimi W, El-Ashry AM (2025). Reflective mindfulness and emotional regulation training to enhance nursing students' self-awareness, understanding, and regulation: a mixed method randomized controlled trial. *BMC Nurs*, 24:478.
- Salovey P, Mayer JD (1990) Emotional intelligence. *Imagin Cogn Pers*, 9:185-211.
- Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB (2013) Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5:56-72.
- Serrat O (2017) *Knowledge Solutions: Tools, Methods, and Approaches to Drive Organizational Performance*. Singapore, Springer.
- Speziale HS, Streubert HJ, Carpenter DR (2011) *Qualitative Research In Nursing: Advancing The Humanistic Imperative*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Stringer ET (2014) *Action Research: A Handbook for Practitioners* (4th ed.). Thousand Oaks, CA, Sage.
- Than NN, Soe HHK, Abas ABL, Rampal KG, Begum J, Bahari R (2025) The development and effectiveness of ability based model intervention on emotional intelligence in final year medical students: A randomized control trial. *J Educ Health Promot*, 14:188.
- Tong A, Sainsbury P, Craig J (2007) Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*, 19:349-357.
- Yıldırım A, Şimşek H (2016) *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Seçkin Yayınevi.
- Zeidner M, Matthews G, Roberts RD (2009) *What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health?* Cambridge, MA, MIT Press.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.