

## DUYGULARI GÜÇLENDİRME EĞİTİMİ PROGRAMININ ANNELERİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Seher Balcı\*

### ÖZET

Bu araştırmada, annelere verilen Duyguları Güçlendirme Eğitiminin annelerin duygusal zeka düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 60 aylık çocuğu olan 20 anne oluşturmuştur. Araştırma da, öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen uygulanmış, 10 anne deney, 10 anne de kontrol grubunu oluşturmuştur.

Annelerin duygusal zeka düzeyleri Yılmaz ve Ergin (1999) tarafından adaptasyonu yapılan Duygusal Zeka Ölçeği ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular, Duyguları Güçlendirme Eğitiminin deney grubundaki annelerin duygusal zeka düzeylerini artırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermiştir.

### ANAHTAR SÖZCÜKLER

Duyguları Güçlendirme Eğitimi, Duygusal Zeka, Anne, Duygusal Zeka Ölçeği.

### ABSTRACT

In this study, the effect of a training program for strengthening emotions on the emotional intelligence levels of mothers was examined. The sample of this study included 20 volunteer mothers, each of whom had a 60 month-old child. The pre-test and post-test experimental control group design was used, 10 mothers being the experimental group, while the other 10 being the control group.

Mothers' emotional intelligence levels were measured by 'Emotional Intelligence Scale', adopted into Turkish by Yılmaz and Ergin (1999). Mann Whitney U Test and Wilcoxon Test were used to analyze the data.

The results showed that the training program for strengthening emotions was an effective method to increase mothers' emotional intelligence level.

### KEY WORDS

Strengthening emotions through training, emotional intelligence, mothers, EQ Scale.

İnsan düşünen bir varlıktır. Her gün, her an gördüklerinden, işittiklerinden ve yaşadıklarından anlamlar çıkarmaya çalışır. Düşünmek bir yeti, insan bilincinin bir işlevi ve insan varoluşunun temel unsurlarından da biridir. Olumlu ve olumsuz duyguların tümü düşüncelerimizin ürünüdür. Düşünceler duygusal durumu, duygusal durum da algı ve hatırlananları etkilemektedir. Kıskançlık düşüncesi olmadan kıskançlık duyulmaz, kızgınlık düşüncesi zihnimizde yer almıyorsa kızgınlık duyulmaz. Bu nedenle duygular insanların hayatını etkileyen içsel hava durumunu bildiren barometreler (Carlson, 2001) olduğu gibi, kendilerini nasıl hissettiklerini psikolojik açıdan gösteren içsel mekanizmalardır. Bu mekanizma bireyi harekete geçirir ve hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilmesi için onu yönlendirir, özel yeteneklere katkıda bulunurlar. Belli bir yaşama biçimine ve önceden belirlenmiş olan davranış kalıbına uygun gelen durumlarda ortaya çıkmaktadırlar. Amaçları, bu gibi durumları bireylerin yararına göre değiştirmek (Adler, 1995), genel işlevleri ise, doğaya ve topluma uyum

(\* Yrd.Doç.Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD. Kurupelit-SAMSUN  
Tel: 0 (362) 457 60 20-5370 Fax: 0 (362) 457 60 78  
E mail: balseher@yahoo.com

sağlamak olup, kültürler arasında farklılık gösterirler (Dökmen, 2002; Mesquita ve Walker, 2003). Bu nedenle de bireyin istediği sonuca ulaşabilmesi, hayatını etkili ve verimli bir şekilde devam ettirebilmesi için düşünsel zekasının yanında duygusal zekasının da bir payı vardır (Mayer ve Salovey, 1993; Goleman,1998; Elder, 1997; Yavuz, 2002).

Duygusal zeka kavramı ilk olarak 1990'da Salovey ve Mayer tarafından 'empati, duyguları ifade etme, bağımsızlık, uyum yapabilme, beğenilme, kişilerarası problem çözme, sebat, sevecenlik, nezaket, saygı...' gibi duygusal nitelikleri belirlemede kullanılmıştır (Shapiro, 1998). Daha sonra Goleman' ın 1995 yılında 'Duygusal Zeka' adlı kitabını yayınlamasıyla ün kazanmıştır. Duygusal zeka bu ünü kazanmasına rağmen halen tartışılan bir konudur. Bu nedenle üzerinde yapılan çalışmalar hem zekayla hem de duygularla ilgilidir. Duygusal zeka, günlük hayatımızdaki duygularımızın zeka potansiyelidir. Yesilyaprak (2001; 2001a) kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirme, duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler verme, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneği, Salovey ve Mayer'e (1989) göre kişinin kendisini ve başkalarının hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinde kullanma becerisini içeren sosyal zekanın bir alt kümesi, Goleman, (1998) kendini hareket geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme olarak tanımlamışlardır.

Duygusal zeka, bir zeka türü olarak kabul edildiğinde, duyguların davranışları nasıl harekete geçirdiği önemlidir. Duygular, bireyi farklı şekillerde etkilemektedir. Aynı duygular bireyleri değişik şekillerde etkilediği gibi, aynı birey farklı duygulardan da farklı şekilde etkilenebilir (Izard,1989). Bu nedenle de farklı duygular farklı davranış kalıplarını içerir (Ortony, Clore ve Collins, 1998). Duygular sadece bireyi etkilemekle kalmayıp onun yaşadığı topluluğu da etkiler. Duygular sonucu oluşan davranış kalıpları da duygusal zeka düzeyi-

ni gösterir. Böylece bireyin uyum sürecinde zeka ve duyguların iç içe geçerek duygusal zekayı oluşturmaktadır. Duygusal zeka, öğrenilebilir ve öğretilebilir olması nedeniyle IQ'dan ayrılır. Bireyin duygusal zekasını anlamak için onun yaşadığı kültürü bilmek ve anlamak gereklidir (Salovey ve Sluyter,1997).

Duygusal zekanın öğrenilebilir olması onun kişiler arası ilişkilerdeki önemini de göstermektedir. Duygusal zeka, iletişim becerileri ve duygularla ilgili becerileri içermektedir. Kişiler arası ilişkilerin ilk basamağını anne-çocuk iletişimi oluşturduğu için, anne ile çocuk arasında tamamen özel bir ilişki biçimi vardır. Çünkü ilişki kurduğu ilk insan annesidir. Annenin çocukla olan ilişkisinin en önemli evresi, doğumdan hemen sonra başlayıp, devam eder. Özellikle ilk on sekiz ay içindeki eğitim biçimi, çocuğun yetiştirilme şekli ve onunla kurulan duygusal etkileşim, güven ya da güvensizlik duygusunun gelişmesine neden olur. Güven duygusu içinde olan bireyler, kendileriyle ve çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler. Güven duygusundan yoksun olanlar ise, içe kapanma, çekingenlik, davranışlarında tereddüt ve kararsızlık, görülebilir (Dönmezer, 1999; Razon, 1983; Yavuzer, 2001).

Çocukların ebeveynlerini kendilerine model almaları duygu, düşünce ve davranış kalıplarının gelişmesine yardımcı olacaktır. Duygularını rahatça ifade edebilen, duygularının farkında olan, duygularını yönetebilen, empati kurabilen, ilişkilerini kontrol eden bir ebeveyni kendine model alan bir çocuk da, aynı davranışları gösterecektir. Dolayısıyla annelerin çocuklarının duygusal zekalarını geliştirmelerinde önemli bir yeri vardır. Bu nedenle annelere verilecek eğitim ile geleceğin yetişkinlerinin daha sağlıklı, başarılı, mutlu ve duygusal zeka düzeyi yüksek bir birey olmalarında önemli adımların atılması mümkün olacaktır. Bu nedenle bu çalışmada annelere verilecek duyguları güçlendirme eğitiminin annelerin duygusal zeka düzeylerine etkisi olup olmadığı araştırılmıştır.

#### **Araştırmanın Denenceleri**

Araştırmanın amacına dayalı olarak aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1. Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programına katılan annelerin duygusal zeka düzeyleri, bu programa katılmayan annelerin duygusal zeka düzeylerinden daha yüksektir.

2. Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programına katılan annelerin duygusal zeka son-test puanlarının ortalaması, ön-test puanlarının ortalamasından daha yüksektir.

## YÖNTEM

Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programının annelerin duygusal zeka düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmada 'Ön-test, Son-test Kontrol gruplu deneysel model' uygulanmıştır.

Aşağıda işlem yolu hakkında bilgiler verilmiştir:

60 aylık bebeğe sahip olan annelerin duygusal zeka düzeylerini geliştirmeye yönelik Duyguları Güçlendirme Eğitimi verileceği Samsun doğum evinde görevli annelere duyurulmuş ve başvuran annelerle (76 anne) yapılan ön görüşmenin ardından ilgili ölçme araçları uygulanmıştır. Annelerin yaş aralıkları 21-32 arasında değişmektedir. 21-24 arasında 24 anne (% 31.58), 25-28 yaşları arasında 30 anne (%39.48), 29-32 yaşları arasında ise 22 anne (%28.94) çalışmanın evrenini oluşturmuştur.

Puanları birbirine denk olanlardan (toplam puanları 117-150 arasında); istenilen gün ve saatte eğitim programına katılacaklarını bildiren ve sosyo-demografik özellikleri de birbirine benzer 20 anne çalışma grubunu oluşturmuştur. Programa istenilen gün ve saatte katılacağını bildiren 10 anne deney grubuna, programa uymadığı için katılmayacaklarını bildiren 10 anne daha sonra bir uygulama düzenlenebileceği duyurularak kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubundaki annelere haftada iki gün, her bir oturum 90 dakika olmak üzere altı hafta süresince Duyguları Güçlendirme Eğitimi verilmiştir.

Araştırmada kullanılan eğitim programı yerli ve yabancı literatür taranarak geliştirilmiştir. Her oturum için hedefler belirlenmiş ve bu hedeflere ulaşmaya çalışılmıştır. Ayrıca, çalışmada kullanılan eğitim

modeli, (Burnard, 1992; Konrad ve Hendl, 2001; Medmevede, Bridoux ve Vandamme, 2001; Erkan, 2002) gibi literatürün yanı sıra eğitim programında yer alan etkinlikleri kapsayan ilgili diğer kaynaklar da gözden geçirilerek hazırlanmıştır.

Annelere kazandırılmak istenen duyguları güçlendirme eğitiminde; ilk oturumlarda iletişim becerileriyle ilgili (etkin dinleme, sen ve ben dilini kullanma, empati gibi) etkinliklere yer verilmiştir. Sonraki oturumlarda farkındalığı geliştirme, duyguları ifade edebilme, gözlem yoluyla duyguları anlama, duygusal çelişkileri farketme, duygulara odaklanma ve duygularla iletişim kurma gibi etkinliklere yer verilmiştir. Her oturumun sonunda annelerden oturumla ilgili izlenimleri alınmış, günlük hayata nasıl aktaracakları tartışılmış ve bir sonraki oturumun başında günlük hayatlarında nasıl aktardıkları sorularak oturuma başlanmıştır.

Deney ve kontrol grubunun duygusal zeka ölçeğinden aldıkları ön-test puanlarının ortalamaları arasında fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile kontrol edilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön-test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Bu verilere ait Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygusal Zeka Düzeyi ÖnTest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U testi Sonuçları

Gruplar	n	R	Z	p
Deney	10	9.80	-.530	.596
Kontrol	10	11.20		

p> .05

Tablo 1'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grupları arasında Duygusal Zeka Ölçeğinden elde edilen puan dağılımları açısından fark olmadığı ve çalışmanın başında deney ve kontrol grubunun ölçülen nitelik açısından denk sayılabileceği bulunmuştur.

### Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada annelerin, duygusal zeka düzeylerini ölçmek amacıyla Yılmaz ve Ergin (1999) tarafından

adaptasyonu yapılan 30 madde ve beş alt boyuttan oluşan 'Duygusal Zeka Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Duygusal zekayı ölçmek amacıyla yurt dışında geliştirilmiş olan beş ölçekten bir tanesi uzman kanaatine baş vurularak seçilmiştir Ölçeğin orijinal İngilizce formu İngiliz Dili ve Edebiyatı son sınıf öğrencilerinden İngiliz Dili ve gramer derslerinden not ortalaması 70 ve üzerinde olan 55 kişiye uygulanmıştır. Türkçe çevirisi Dil uzmanı ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında en az Doçent unvanına sahip bir ekip tarafından gerçekleştirilmiştir. Gözden geçirilen ve düzeltilen her bir madde Türkçe formu oluşturmuştur. Türkçe form İngilizce formunun uygulandığı aynı gruba bir ay sonra tekrar uygulanmıştır. Ölçeğin birinci alt boyutunun (özbilinç) ilk ve son uygulama arasındaki korelasyon .76, ikinci alt boyutunun (duyguları yönetme) ilk ve son uygulama arasındaki korelasyon .92, üçüncü alt boyutunun (kendini motive etme) ilk ve son uygulama arasındaki korelasyon .91, dördüncü alt boyutunun (empati) ilk ve son uygulama arasındaki korelasyon .88, besinci alt boyutunun (ilişkileri kontrol etme) ilk ve son uygulama arasındaki korelasyon .86 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puan açısından bakıldığında ilk ve son uygulama arasındaki korelasyon .84 olarak bulunmuştur.

Böylece, deneklerin İngilizce formundan anladıkları ve algıladıkları ile Türkçe formundan anladıkları ve algıladıkları arasında büyük benzerlik çıkmıştır. Yapılan madde-toplam puan analizi sonucunda iki madde dışında korelasyon katsayısı .73-.89 arasında bir dağılım göstermiştir. İki madde tekrar gözden geçirilmiş ve anlaşılır hale getirilmiştir. Ayrıca test yarılama yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışmasında korelasyon katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

Ölçek Duyguların Farkında Olma (özbilinç), Duyguları Yönetme, Kendini Motive Etme, Empati ve İlişkileri Kontrol Etme olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten hem alt ölçeklere hem de toplam puana göre, yüksek, normal ve düşük olmak üzere üç puan elde edilmektedir. Duygusal zeka düzeyi toplam puanı 155 ve üzeri olanlar yüksek, 154-130 arası normal ve 129 ve altı düşük olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada sadece toplam puanlara bakılarak değerlendirmeler yapılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler grupları oluşturan denek sayısının az olması nedeniyle parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol gruplarını karşılaştırmak için Mann Whitney U Testi; deney ve kontrol grubu ön-test, son-test puanlarını karşılaştırmak için Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek testi kullanılmıştır. Veriler SPSS for Windows istatistiksel programı kullanılarak bilgisayar ortamında yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlam düzeyi dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın birinci denencesi 'Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programına katılan annelerin duygusal zeka düzeyleri, bu programa katılmayan annelerin duygusal zeka düzeylerinden daha yüksektir' şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 2'de denence ile ilgili bulgular verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygusal Zeka Düzeyi Son-test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	R	Z	p
Deney	10	13.30	-2.121	.035*
Kontrol	10	7.70		

\*p<.05

Tablo 2'de görüldüğü gibi duyguları güçlendirme eğitimi verilen ve verilmeyen annelerin duygusal zeka son-test puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi 'Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programına katılan annelerin duygusal zeka son-test puanlarının ortalaması, ön-test puanlarının ortalamasından daha yüksektir' şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 3'de deney grubunun duygusal zeka ölçeğinden aldıkları ön-test, son-test puanlarının

ortalamları arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 3. Deney Grubunun Ön test, Son-test Puanlarına İlişkin Wilcoxon Eşleşmiş İki Örnek Testi Sonuçları

Deney ön- Deney son	n	R	Z	p
Negative	1	1.00	-2.708	.007*
Positive	9	6.00		
Ties	0			
Toplam	10			

\*p< .05

Tablo 3’de görüldüğü gibi duyguları güçlendirme eğitimi verilen annelerin duygusal zeka düzeyi ön-test, son-test puanlarının ortalamaları arasındaki farkın .01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Ayrıca, kontrol grubu ön-test, son-test puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Elde edilen bulgulara göre, on haftalık duyguları güçlendirme eğitimi verilen deney grubundaki annelerin duygusal zeka son test puanlarının ortalaması, eğitim verilmeyen kontrol grubundaki annelerin duygusal zeka son test puanlarını ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu duyguları güçlendirme eğitimi programının annelerin duygusal zeka düzeylerin de anlamlı yönde etki ettiğini göstermektedir. Yılmaz (2002) yaptığı çalışmada, duygusal zeka düşünme becerileri eğitiminin annelerin duygusal zeka düzeylerini yükselttiğini bulmuştur. Yavuz (2002) ‘Duygusal Zeka Anne Gelişim Projesi’ başlatmış ve annelere 20 saat süreklilik gerektiren bir gelişim projesi uygulayarak annelerin gelişimlerini gözlemiştir. Sayısal veri olmamasına rağmen annelerin duygusal zeka düzeylerinde gelişmeler olduğunu gözlemiştir. Bu çalışmanın bulguları literatürdeki bu bulgularla da tutarlılık göstermektedir.

Ayrıca duyguları güçlendirme eğitimi programına katılan annelerin duygusal zeka düzeyleri ön-test, son-

test puanları arasında da anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Verilen eğitim annelerin duygusal zeka düzeylerini geliştirmede etkili olmuştur.

Yurtdışında yapılan araştırma bulguları incelendiğinde duygusal zeka eğitimiyle ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bundan sonraki literatür bulguları duyguları güçlendirme eğitimi programında öğretilen becerilerle ilgili araştırma bulguları ile duygusal zekası yüksek olan bireylerin sahip oldukları özelliklerle ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Pearson (2000) duygusal zekanın iletişim becerileri ve duygularla ilgili becerileri içerdiğini bu becerilerin eksikliği bireyin kişiler arası ilişkilerde başarısız ve mutsuz olmasına neden olduğunu belirtmiştir. Duygusal zeka, başarı ve mutluluğu belirleyen önemli faktörlerden biri olup, doğuştan olmadığını, çeşitli yollarla gelişebileceğini, bu yollardan birisinin de oyun ve oyuncaklar olduğunu belirtmiştir.

Mayer ve arkadaşları (2001), duygusal zeka ve sosyal davranışı açıklayabilmek için yaptıkları çalışmada duygusal zekası yüksek olanların kendilerinin ve başkalarının duygularını daha iyi anlamış ve açıklamışlardır.

Ciarrochi, Deane ve Anderson (2002), stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin duygusal zeka ile azaltılmasıyla ilgili olarak yaptıkları çalışmada, stres ve üç önemli ruh sağlığı değişkeni olan depresyon, çaresizlik ve intihar eğilimi arasındaki ilişkiyi anlamak için bir tek katkısı olduğu düşünülen duygusal zeka düzeylerine bakılmıştır. 302 üniversite öğrencisinin stres düzeyi, ruh sağlığı ve duygusal zeka düzeyi ölçülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda stres düzeyleri yüksek ve duyguları anlama düzeyi düşük olan bireyler arasında intihar eğiliminin daha fazla olduğu, başkalarının duygularını yönetme düzeyi düşük olanların intihar eğilimleriyle, depresyon ve çaresizlik arasında daha yüksek bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Hem duyguları anlama hem de duyguları yönetmenin ilişkili diğer ölçümlerle istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüş, stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi anlamada duygusal zekanın önemli bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir.

Jordan, Ashkanasy, Härtel ve Hooper (2002), duygusal zeka çalışma grubunun ölçek geliştirme, takım sürecine ve amaca odaklanmanın takımdaki ilişkisini araştırdıkları araştırmada çalışma grubuna katılan bireylerin duygusal zeka profilleri Çalışma Grubu Duygusal Zeka Profili (WEIP-3) ile değerlendirilmiştir. Düşük duygusal zeka grubundakiler, yüksek duygusal zeka grubundakilerden daha düşük düzeyde performans göstermişler ve duygusal zeka düzeyi ortalaması düşük olan gruptakiler yüksek olanlara göre performansları artış göstermiştir.

Petrides ve Furnham (2003) ilk çalışmalarını, duygusal zeka düzeyi düşük ve yüksek 85 kişilik bir örneklem grubundan 10 düşük ve 10 yüksek duygusal zeka kişilik özelliğine sahip 20 kişi seçmişlerdir. Yüksek duygusal zeka kişilik özelliğine sahip kişilerin daha çabuk yüz ifadelerini teşhis ettiklerini bulmuşlardır. İkinci çalışmalarını ise, 102 kişiden 15 düşük ve 15 yüksek duygusal zeka kişilik özelliğine sahip 30 kişi seçmişlerdir. Yüksek duygusal zeka kişilik özelliğine sahip kişilerin ruh halini tayin etme sürecinde daha duyarlı olduklarını bulmuşlardır.

Sonuç olarak duygusal zeka öğrenilen ve öğretilen bir zeka çeşidi olduğuna göre, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin duygu ve düşüncelerinin, kuvvetli ve zayıf yönlerinin farkında oldukları, anlık başarı ve hazzardan uzak durdukları, kendi hedeflerini kendilerinin belirledikleri ve hedeflerine kilitlendikleri, kendilerin başkalarının yerine koyabildikleri, başarısızlığa uğradıklarında umut ve iyimserliklerini koruyup yeniden denedikleri ve kişiler arası çatışmaları çözmekte başarılı oldukları görülmüştür. Bu nedenle duygusal zekayı oluşturan alt boyutlar da dikkate alınarak düzenlenecek programlarla bireylerin duygusal zeka düzeyleri yükseltilerek, kendini tanıyan daha mutlu ve başarılı bireyler yetiştirilebilir.

## KAYNAKLAR

Adler, A. (1995). **İnsanı tabiatını tanıma**. (Çev. Ayda Yörükan) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Burnard, P. (1992). **Interpersonal skills training: Sourcebook of activities for trainers**. London: Kogan Page Limited.

Carlson, R. (2001). **Ne olursa olsun mutlu olabilirsiniz** (Çev. Burcu Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.

Ciarrochi, J. Deane, P. F. ve Anderson, S. (2002). Emotional intelligence modulates the relationship between stress and mental health. **Personality and Individual Differences**, 32, 197-209.

Dökmen, Ü. (2002). **Varolmak, gelişmek, uzlaşmak**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dönmezer, İ. (1999). **Ailede iletişim ve etkileşim**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Elder, L., (1997). Critical thinking: The key to emotional intelligence. **Journal of Developmental Education**, 21, 1, 40-41.

Erkan, S. (2002). **Grup rehberliği etkinlikleri**. Ankara: Pegem Yayınları.

Goleman, D. (1998). **Duygusal zeka**. (Çev. Banu Seçkin Yüksel) İstanbul: Varlık Yayınları.

Izard, C. (1989). **Human emotions**. Newyork: Plenum Pres.

Jordan, J. P., Ashkanasy, N. M., C. E. J. Härtel ve G. S. Hooper., (2002). Workgroup emotional intelligence scale development and relationship to team process effectiveness and goal focus. **Human Resource Management Review**, 12, 195-214.

Konrad, S. ve Claudia Hedl. (2001). **Duygularla güçlenmek**. (Çev. Meral Taştan), İstanbul: Hayat Yayınları.

Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional intelligence. **Intelligence**, 17, 434-442.

Mayer, J. D., Perkins, D. M., Caruso, D.R., ve Salovey, P. (2001). Emotional intelligence and giftedness. **Roeper Review**, 23,3, 131-137.

- Merlevede, P.E., Bridoux, D. ve Vandamme, R., (2001). **7 steps to emotional intelligence**, Crown House Publishing Limited.
- Mesquita, B. ve Walker, R., (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. **Behaviour research and therapy**, [www.elsevier.com/locate/brat](http://www.elsevier.com/locate/brat).
- Salovey, P. ve Sluyter, D. (1997). **Emotional development and emotional intelligence**. Educational Implications, Basic Books.
- Shapiro, L. E. (1998). **Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek**. (Çev. Ümran Kartal) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Ortony, A., Clore, G.L. ve Collins, A. (1998). **The cognitive structure of emotions**, Cambridge University Press.
- Pearson. L. (2000). Emotional intelligence development in children: why it's so important. [www.Wondertoy.com/edit.html](http://www.Wondertoy.com/edit.html).
- Petrides. K.V. ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. **European journal of personality**, 17, 39-57.
- Razon, N. (1983). **Çalışan anne ve çocuk**. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayınları, No. 3091.
- Salovey, P. ve Mayer J.D. (1989). Emotional intelligence. **Imagination Cognition Personality**, 9, 3, 185-121.
- Yavuz, K. E. (2002). **7-12 Yaş dönemi çocuklarda duygusal zeka gelişimi**, Ankara: Özel Ceceli Okulları Eğitim Dizisi No:4.
- Yavuzer, H. (2001). **Anne-baba çocuk**. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, 7, 25, 139-146.
- Yeşilyaprak, B. (2001a). Duygusal zeka: Duygu mu, zeka mı? Duygu+zeka mı?, [www.google.com](http://www.google.com).
- Yılmaz, H., ve Ergin, E. (1999). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. **VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Yılmaz, M., (2002). **Duygusal zeka düşünme becerileri eğitiminin annelerin duygusal zeka düzeyine etkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, OMÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

## Summary

### THE EFFECT OF THE TRAINING PROGRAM FOR STRENGTHENING EMOTIONS ON THE EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF MOTHERS

Seher Balci

*The fact that emotional intelligence can be learnt shows its importance in interpersonal relationships. Emotional intelligence includes the communicative and affective skills. The first stage in interpersonal relationships is related to mother-child relationship. This relationship starts just after the birth and continues. Especially, the type of education within the first eighteen months, the way the child develops and the emotional interaction established with her lead to the development of the feeling of trust or distrustfulness.*

*The fact that children see their parents as models will surely help the patterns of thought, emotion and behavior to develop. Thus, mothers play a vital role in helping children in the development of their emotional intelligence. For this reason, in this study, it has been questioned whether the education for stimulating the feelings to be given to the mothers brings about a significant effect on their emotional intelligence level.*

#### METHOD

*In this study, investigating the effect of the training program for strengthening emotions on the emotional intelligence levels of mothers, pre-test and post-test experimental design with a control group was used. The sample included 20 volunteer mothers, each of whom had a 60 month-old child, 10 mothers being the experimental group, while the other 10 serving as the control group.*

*Mothers' emotional intelligence levels were measured by 'Emotional Intelligence Scale', which was adopted into Turkish by Yılmaz and Ergin (1999). Mann*

*Whitney U Test and Wilcoxon Test were used to analyze the data.*

#### RESULTS

*According to the findings, the average of the post-test scores regarding the emotional intelligence of the mothers in the experimental group, to whom a ten-week training for strengthening emotions was given, was significantly marked as higher than the average of the emotional intelligence post-test scores of the mothers in the control group, to whom no education was given. It was also found out that there is a significant difference between the pre-test and post-test scores of the emotional levels of mothers participating in this program. It can be stated that the education given was influential in developing the emotional level of mothers.*

#### DISCUSSION

*The education program for strengthening emotions reveals that it has a substantial impact on the emotional level of mothers. In his study, Yılmaz (2002) found out that training for the emotional intelligence skills increased the emotional intelligence of mothers. Yavuz (2002) started 'The Mother Emotional Intelligence Development Project' and observed the development of mothers by applying a development project requiring a 20 hour-attendance by mothers. Despite not supplying any numerical data, his observation was in favor of the existence of development in the emotional intelligence of mothers. Further, it has been found out that there was a considerable difference between the emotional intelligence levels according to the pre-test and post-test*



*scores of mothers participating in the program. People with higher emotional intelligence understand the feelings of both themselves and others.*

*Now that emotional intelligence is a kind of intelligence learnt and taught, the individuals whose emotional levels are high have proved to be aware of their strong and weak sides and remain far from the momentary success and pleasures and to determine their own targets and get absorbed in their targets and to be able to put himself to the place of another person and to try again when failing by preserving their hope and optimism and to be successful in solving the interpersonal conflicts. For this reason, taking into account the sub-dimensions forming emotional intelligence along with the programs to be arranged, the happier and more successful individuals can be grown, increasing the emotional intelligence level of individuals.*