

# Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Öz Şefkat Düzeylerinin İncelenmesi

## Examining the Emotional Intelligence and Self-Compassion Levels of University Students Studying at the Faculty of Health Sciences

Behice Belkıs ÇALIŞKAN, Ece ALAGÖZ, Merve BAT TONKUŞ

### ÖZ

Duygusal zekâ ve öz şefkat, bireylerin kontrol edemedikleri durumlar ile baş edebilmek için kendilerini yargılamadan ve şefkatle yaklaşım göstermelerine, stresle baş etme becerilerini etkin kullanmalarına ve yaşam kalitelerinin artmasına zemin hazırlamalarına yardımcı olan becerilerdir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerini incelemek amacıyla yapıldı.

Araştırma evrenini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 722 öğrenci oluşturmakta; örneklem seçimine gidilmeyip araştırmayı kabul eden ve dahil edilme kriterlerine uyan 444 öğrenci araştırmaya dahil edildi. Araştırma verileri Şubat -Mayıs 2022 tarihleri arasında toplandı. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği (RDZÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) ve verilerin değerlendirilmesinde; SPSS 25.00 programı kullanıldı.

Öğrencilerin %77,7'si kadın ve %34,5'i 3. sınıftadır, %85,4'ü sosyoekonomik durumlarını orta olarak tanımlarken ve yaş ortalaması 20,69 olarak bulundu. Öğrencilerin RDZÖ ve ÖŞÖ-KF maddelerine katılım düzeyleri ile cinsiyet, akademik başarılarını nasıl değerlendirdikleri ve sosyoekonomik durumlarını tanımlama değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ( $p<0,05$ ).

Araştırma sonucunda öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi arttıkça öz şefkat düzeylerinin arttığı saptandı. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda duygusal zekâyı artıran müdahale programları uygulanabilir.

**Anahtar Sözcükler:** Duygusal zekâ, Öğrenci, Öz şefkat, Ruh sağlığı

Çalışkan B.B., Alagöz E., & Bat Tonkuş M., (2024). Sağlık bilimleri fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 14(1), 48-54. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1298285>

### Behice Belkıs ÇALIŞKAN

ORCID ID: 0000-0001-7249-2954

İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye  
Istanbul Beykent University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Türkiye

### Ece ALAGÖZ (✉)

ORCID ID: 0000-0002-4913-0944

Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye  
Maltepe University, School of Nursing, Department of Nursing, Istanbul, Türkiye  
ecealagoz@maltepe.edu.tr

### Merve BAT TONKUŞ

ORCID ID: 0000-0002-1046-6862

Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye  
Yeni Yüzyıl University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Türkiye

Geliş Tarihi/Received : 17.05.2023

Kabul Tarihi/Accepted : 07.02.2024



Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

**ABSTRACT**

Emotional intelligence and self-compassion are skills that help individuals to cope with situations they cannot control, to approach themselves with compassion and without judgment, to use their stress coping skills effectively, and to lay the groundwork for an increase in their quality of life. This research was conducted to examine the emotional intelligence and self-compassion levels of university students.

The research population consists of 722 students studying at a foundation university in Istanbul; No sample selection was made, but 444 students who accepted the research and met the inclusion criteria were included in the study. Research data were collected between February and May 2022. Data was collected by using "Information Form", "Rotterdam Emotional Intelligence Scale", and "Self-Compassion Questionnaire Short Form". In the evaluation of the data; SPSS 25.00 program was used.

77.7% of the students were female and 34.5% were in the 3rd grade, 85.4% of them defined their socioeconomic status as medium and the mean age was 20.69 years. A statistically significant difference was found in terms of students' level of participation in the RDST and SSS-SF items, gender, how they evaluated their academic achievement, and the variables of describing their socioeconomic status ( $p < 0.05$ ).

As a result of the research, it was determined that as the emotional intelligence level of the students increased, their self-compassion levels increased. Intervention programs that increase emotional intelligence can be applied in future studies.

**Keywords:** Emotional intelligence, Mental health, Self-compassion, Student

**GİRİŞ**

Duygusal zekâ, bireyin, kendinin ve çevresindeki bireylerin duygularının farkında olması ve duygularını tanımlaması, değerlendirmesidir (Serrat, 2017). Duyguyu yönetme ve düzenleme, anlama, algılama ve değerlendirme kavramlarından oluşmaktadır (Serrat, 2017; Drigas, & Papoutsis, 2018). Goleman (1998) duygusal zekâyı; öz farkındalık, motivasyon, öz düzenleme, empati ve sosyallik özelliklerini içeren bir kavram olarak açıklamıştır. Bu kavramların yanında öz şefkat de duygusal zekâ ile ilişkili olduğunu bildiren birçok araştırma bulunmaktadır (Di Fabio & Saklofske, 2021; Şenyuva ve ark., 2014, Joseph & Elias, 2018). Öz şefkat, sahip olunan fiziksel özellikleri, elde edilen başarıları vb. durumları fark etmeksizin, bireyin değerli olduğu varsayımıyla başlamaktadır (Orsillo & Roemer, 2011). Neff (2003) Bireyler öz şefkati oluşturan bu bileşenler sayesinde duygularını anlayıp ifade etmek ve çevrelerindeki insanlar ile yakın ilişkiler geliştirmek için kullanılmaktadırlar (Dreisöerner ve ark., 2021).

Duygusal zekânın, kalıtsal ya da kalıcı olmadığı, aksine geliştirilebilir bir özellikte olduğu sıklıkla tartışılan bir konudur (Çoban & Albiz Telci, 2016). Ancak, literatürde duygusal zekânın geliştirilebilir ve bireylerin çalışma ortamında sergilediği performansı, çevre ile arasındaki ilişkiyi etkileyebilir olduğu bildirilmektedir (Dulewicz & Higgs, 2004). Yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerde öz farkındalık, öz yönetim, özgüven, empati ve sosyal beceriler de dahil olmak üzere birkaç temel özellik mevcuttur (Beydler, 2017). Neff (2003), özşefkat ve duygusal zekâ ile ilgili olarak, özşefkatin kişinin kendi duygularını izleme ve eylemlerine rehberlik etmek için ustaca kullanma yeteneği ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Neff, 2003). Duygusal zekâ ve öz şefkat, bireylerin kontrol edemedikleri durumlar için kendilerini suçlamayı bırakmalarına, kişilerarası güven oluşturmalarına, iyileşmelerine, stresle baş etme becerilerini etkin kullanmalarına ve yaşam kalitelerinin artmasına zemin hazırlamaktadır (Mayer ve ark., 2008; O'Boyle ve ark., 2011).

Yapılan araştırmalarda; öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz duyguları yargılamadan kabul ettikleri ve daha olumlu yaklaştıkları görülmektedir (Leary et. al., 2007). Bu sayede yaşamdan doyumlarının daha fazla, depresyon ve anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğu ve karşılaştıkları zorlu olaylarla daha kolay baş edebildikleri görülmüştür (Bluth & Blanton, 2015, Yıldırım & Sarı, 2022). Beauvais ve ark. (2017) duygusal zekâ, empati, şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmada, daha yüksek düzey duygusal zekâyâ sahip olanların, başkalarının olumlu ve olumsuz duyguları için yaptıkları empati, şefkat ile ilişkili iken, yalnızca başkalarının olumlu duyguları için yaptıkları empatinin daha az yorgunluk ve tükenmişlik ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Asyiyah ve Dewi (2018) hemşirelerde öz şefkat ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Birçok araştırma literatürle uyumlu olarak, öz şefkat ve duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Heffernan ve ark., 2010, Hollis-Walker & Colosimo, 2011, Neff, 2003, Teleb & Awamleh, 2013).

Sağlık profesyonelleri, sağlık bakım hizmeti sunarken emosyonel olarak zorlayıcı bir meslek grubuna mensuptur. Ancak, bazen sağlık hizmeti sunduğu hastalara öz şefkat becerisi olmadan merhametli hizmet sunmak konusunda yetersiz olabilirler (Joshi ve ark., 2017; Bardhan ve ark., 2019). Merhametin ve duyarlılığın önemli olduğu sağlık hizmetinde duygusal zekâ yeteneğinin de önemi yadsınamaz bir gerçektir. Sağlık profesyonellerinin hastaların duygularını anlayıp, duyguların niteliklerine göre ve öz şefkatli yaklaşımla bakım vermeleri sağlık hizmetlerinin kalitesini artırır nitelikte olmasına katkı sağlayacaktır. Öğrencilerin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi ve bu becerilerin geliştirilmesine yönelik eylemlerin yapılması gelecekte sunacakları sağlık bakım hizmetindeki kalitenin artmasını destekleyecektir. Bu çalışmanın sonuçları sağlık bölümünde öğrenim göre öğrencilerin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyinin eğitim hayatları süresince değişimi ve gelişimi konusunda literatüre katkı sunacaktır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

### Amaç

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin belirlenmesinin amaçlandığı tanımlayıcı, ilişki arayıcı tipte bir çalışmadır.

### Araştırma Soruları

Çalışmada, çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ölçeği puan ortalamaları nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ölçeği puan ortalamaları nasıldır?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre özşefkat ölçeği puan ortalamaları nasıl farklılaşmaktadır?
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve özşefkat puan ortalamaları arasında ilişki var mıdır?

### Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul ilinde yer alan bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde 2021-2022 eğitim yılında öğrenim gören 722 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyerek araştırma kriterlerine uyan, araştırmayı kabul eden tüm öğrencilere kolayda örnekleme yöntemi uygulanması hedeflenmiştir. Bunun sonucunda 444 öğrenciyle çalışma tamamlanmıştır. Araştırma verileri Şubat -Mayıs 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği (RDZÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF); kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanmış olan 10 soru yer almıştır.

(RDZÖ); Pekaar ve ark. (2017) tarafından duygusal zekâ düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını Tanrıoğen ve Türker (2019) gerçekleştirmiştir. Ölçek, 5'li likert tipinde toplam 28 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelere verilen cevaplar "hiç katılmam (1)", "az katılırim (2)", "orta derecede katılırim (3)", "çok katılırim (4)", "tam katılırim (5)" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarını ise "Kendi Duygularını Değerlendirme" (KDD), "Başkalarının Duygularını Değerlendirme"(BDD), "Kendi Duygularını Kontrol Etme" (KDK) ve "Başkalarının Duygularını Kontrol Etme" (BDK) oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140, en düşük puan 28'dir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin kullanıldığı çalışmalardan biri olan Koçdaş (2020) de olduğu gibi bu çalışmada da kullanılan ölçeğin eşit aralıklı olduğu varsayımından hareket edilmiştir. Puan aralığı katsayısı 0.80 olarak belirlenmiştir. Buna göre 1.00-1.80 arası "çok düşük", 1.81-2.60 arası "düşük", 2.61-3.40 arası "orta", 3.41-4.20 arası "yüksek" ve 4.21-5.00 arası ise "çok yüksek"

olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin "Kendi Duygularını Değerlendirme" boyutunun güvenilirlik değeri .82, "Başkalarının Duygularını Değerlendirme" boyutunun güvenilirlik değeri .85, "Kendi Duygularını Kontrol Etme" boyutunun güvenilirlik değeri .80, "Başkalarının Duygularını Kontrol Etme" boyutunun güvenilirlik değeri ise .82 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach's Alpha değerleri; RDZÖ 0,941, ölçeğin boyutlarının ise KDD 0,921, BDD 0,902, KDK 0,870 ve BDK 0,921 olarak bulunmuştur.

(ÖŞÖ-KF); Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından zaman açısından uzun forma göre daha kullanışlı olduğu düşünülmüş olan ölçek kullanılmıştır. ÖŞÖ-KF, 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeğinden alınmış maddelerden oluşan bu kısa formun oluşturulması amacıyla öz-şefkatin her alt bileşeni için iki madde ölçekte yer almış olup toplamda 12 maddedir. Ölçeğin son yıllarda literatürde özellikle kullanım kolaylığı nedeniyle kullanılmaya başlandığı görülmektedir. (ÖŞÖ-KF)'nin Türkçeye uyarlaması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlama sonucunda, ölçek son hâliyle 11 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55, en düşük puan ise 11'dir. Ölçekten alınan puanların artması kişilerin öz şefkat düzeylerinin artması yönünde olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ÖŞÖ-KF Cronbach's Alpha değeri 0,811 bulunmuştur.

### Veri Toplama Aşaması

Veri toplama süreci çevrimiçi Google forms aracılığıyla kartopu yöntemi ile öğrencilere ulaşılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Şubat-Mayıs 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

### Etik Yönu

Araştırmanın yapılabilmesi için bir vakıf üniversitenin Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul'undan 17.01.2022 tarihinde 168 numaralı onay yazısı ile onay alındı. Araştırmaya gönüllü katılan öğrencilerden yazılı onam alındı.

### Sınırlılıklar

Araştırmanın bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmesi ve ayrıca öğrencilerin veri toplama araçlarına verdiği cevap ve veri toplama araçlarının kapsadığı boyutlarla sınırlı olması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

### Veri Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 25.0 versiyon programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımının normallik dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick & Fidell, 2013). Verilerin normal dağılımından dolayı parametrik testler kullanılmıştır. Farklılık analizleri için Bağımsız Örneklem T testi ve Tek Yön ANOVA analizleri kullanılmıştır. Tek Yön ANOVA analizinde gruplar arasındaki farklılıklar için Post Hoc. analizlerinden Tukey değerlerine bakılmıştır. Ölçekler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon, aralarındaki etkiye bakılabilmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Bunlara ek olarak sıklık analizleri de yapılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Verilerin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach's Alpha katsayısından yararlanılmıştır. Cronbach's Alpha Katsayısı 0 ile 1 arasında değer almaktadır (Özdamar, 2010). RDZÖ 0,941, ölçeğin boyutlarının ise KDD 0,921, BDD 0,902, KDK 0,870 ve BDK 0,921 olarak bulunmuştur ve analizler için uygun olduğu sonucuna varılmıştır. ÖŞÖ-KF Cronbach's Alpha değeri 0,811 bulunmuştur ve verilerin analizler için güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin 345'i (%77,7) kadın, 153'ü (%34,5) 3. sınıf, 281'i (%63,3) hemşirelik bölümünde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 273'ü (%61,5) çekirdek aile yapısına sahip, 315'i (%70,9) çocukluğunu bir ilde geçirmiş, 205'i (%46,2) ise ailesinin koruyucu özellikle olduğunu düşünmekte, 254'ü (%57,2) akademik başarılarını orta ve 379'u (%85,4) sosyoekonomik durumlarını orta düzeyde bulmaktadır. Ayrıca öğrencilerin yaş ortalaması 20,69 olarak belirlenmektedir.

**Tablo 1:** RDZÖ ve ÖŞÖ-KF Tanımlayıcı Bilgileri

Alt Boyutlar ve Genel Ortalama	$\bar{X}$	S.S.
RDZÖ Genel Ortalaması	3,55	,61
KDD Ortalaması	3,72	,78
BDD Ortalaması	3,62	,73
KDK Ortalaması	3,39	,84
BDK Ortalaması	3,49	,78
ÖŞÖ-KF Genel Ortalaması	3,11	,61

Tablo 2'de RDZÖ ve ÖŞÖ-KF ait ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. RDZÖ'nin geneline bakıldığında ( $\bar{X}=3,55\pm 0,61$ ) puan ortalamasının yüksek olduğu bulunmuştur. Boyutlar ise sırasıyla; KDD ( $\bar{X}=3,72\pm 0,78$ ), BDD ( $\bar{X}=3,62\pm 0,73$ ), BDK ( $\bar{X}=3,49\pm 0,78$ ) ve KDK ( $\bar{X}=3,39\pm 0,84$ ) olarak sonuçlanmaktadır. ÖŞÖ-KF geneline baktığımızda puan ortalamasının ( $\bar{X}=3,11\pm 0,61$ ) olduğu bulunmuştur.

Tablo 3'de RDZÖ ve ÖŞÖ-KF düzeylerinin öğrencilerin bireysel özellikleri ile fark analizi sonuçları görülmektedir. Öğrencilerin RDZÖ maddelerine katılım düzeyleri ile cinsiyet, algılanan akademik başarıları ve sosyoekonomik durumlarını tanılama değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ( $p<0,05$ ), erkek öğrencilerin ( $\bar{X}=3,77\pm 0,63$ ) RDZÖ toplam puan ortalamalarının kadın öğrencilere ( $\bar{X}=3,49\pm 0,60$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akademik başarı ile RDZÖ toplam puanı karşılaştırıldığında; akademik başarısını iyi olarak değerlendiren öğrenciler ile orta olarak değerlendiren öğrenciler arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekâ düzeyi, akademik başarısını "iyi" olarak nitelendirenlerde yüksektir ( $\bar{X}=3,71\pm 0,57$ ). Sosyoekonomik durum ile RDZÖ toplam puanı karşılaştırıldığında; bütün gruplar arasında farklılık tespit edilmiş, ortalamalara bakıldığında ise sırasıyla yüksek ( $\bar{X}=3,81\pm 0,63$ ), orta ( $\bar{X}=3,55\pm 0,60$ ) ve düşük ( $\bar{X}=3,13\pm 0,62$ ) olduğu görülmüştür. Öğrencilerin ÖŞÖ-KF maddelerine katılım düzeyleri ile cinsiyet, akademik başarı ve sosyoekonomik durumlarını tanımlama değişkenleri ile istatis-

tiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Erkek öğrencilerin ( $\bar{X}=3,23\pm 0,54$ ) ÖŞÖ-KF toplam puan ortalamalarının kadın öğrencilerden ( $\bar{X}=3,08\pm 0,63$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiş, akademik başarısını "iyi" olarak algılayan öğrencilerin ( $\bar{X}=3,25\pm 0,67$ ) orta ve düşük olarak algılayanlara göre ÖŞÖ-KF toplam puan ortalamaları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyoekonomik durum ile ÖŞÖ-KF formuna verilen yanıtlar karşılaştırıldığında; sosyoekonomik durumunu yüksek ( $\bar{X}=3,18\pm 0,64$ ) olarak değerlendirenlerin orta ve düşük olarak değerlendirilenlere göre ÖŞÖ-KF toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4'te RDZÖ ve alt boyutları ile ÖŞÖ-KF seviyesi arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre RDZÖ ile ÖŞÖ-KF arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,370, p<0,01$ ).

## TARTIŞMA

Araştırmada, erkeklerin, akademik başarılarını iyi ve sosyoekonomik durumlarını yüksek olarak değerlendirenlerin duygusal zekâlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre duygusal zekâ düzeylerinin düşük olduğu (Austin ve ark., 2005, Singh, 2002, Katyal & Aswathi, 2005, Aithal ve ark., 2016, Sevindik ve ark., 2012, Eraslan, 2016), bazı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal zekâları olduğu belirlenmiştir (Tambağ ve ark., 2014, Sevindik ve ark., 2012). Bu sonuç; cinsiyetin, akademik başarının ve sosyoekonomik durumun duygusal zekâ üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Genel popülasyonda kadınların duygusal zekâ seviyelerinin daha yüksek olduğu algısı hâkimken, araştırma sonucu bu duruma ters düşmektedir. Bu farkın nedenleri arasında çalışmaların farklı zamanlarda ve farklı örneklem grupları üzerinde yapılmış olması, çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin demografik özellikleri ve seçim kriterlerinin, yaş aralıklarının, sosyoekonomik durumlarının farklı olması sayılabilir. Ayrıca, duygusal zekâ; bireylerin eğitim düzeyi, kişisel gelişim ve deneyimleri ve kişilerarası etkileşimlerden de etkilenebilir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin sosyoekonomik durumlarını ve akademik başarılarını iyi olarak tanımlayanların yüksek olduğu bulundu. Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik başarısını yüksek olarak değerlendirenlerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı (Çapan, 2019). Şimşek'in (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada akademik başarılarını orta ve yüksek düzeyde algılayan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olarak algılayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlendi. İyi akademik başarı ve yüksek sosyoekonomik durumla ilgili bulgular literatürle paralellik göstermektedir (Aithal ve ark., 2016, Grehan, 2011, Parker ve ark., 2004, Parker ve ark., 2004). Olumsuz yaşantılara rağmen bireylerin kendilerine iyimser bakış açısı ile yaklaşabilmeleri öz şefkati yüksek bireylerin özelliklerindedir. Bu bağlamda akademik başarı düşük olan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olması yaşanan olumsuz olaylar karşısında kendilerine karşı iyimser bir bakış açısı geliştirememiş olmalarından kaynaklanmış olabilir. Litera-



**Tablo 2:** Öğrencilerin Bireysel Özellikleri ile RDZÖ ve ÖŞÖ-KF'nin Karşılaştırılması

Bireysel Özellikler		RDZÖ			ÖŞÖ-KF		
		$\bar{X}$	S.S.	p	$\bar{X}$	S.S.	P
Cinsiyet	Kadın	3,49	0,6	0,000	3,08	0,63	0,036
	Erkek	3,77	0,62		3,23	0,54	
Sınıf	1. sınıf	3,49	0,63	0,512	3,09	0,63	0,706
	2. sınıf	3,57	0,58		3,15	0,58	
	3.sınıf	3,6	0,61		3,12	0,68	
	4.sınıf	3,54	0,64		3,04	0,47	
Bölüm	Hemşirelik	3,53	0,63	0,464	3,07	0,6	0,138
	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	3,51	0,66		3,13	0,63	
	Beslenme ve Diyetetik	3,58	0,59		3,26	0,6	
	Sağlık Yönetimi	3,74	0,57		3,07	0,67	
	Çocuk Gelişimi	3,53	0,43		3,01	0,73	
Aile Tipi	Geniş Aile	3,48	0,59	0,055	3,02	0,48	0,006
	Çekirdek Aile	3,6	0,62		3,17	0,68	
Çocukluğun geçtiği yerleşim birimi	İl	3,56	0,62	0,531	3,08	0,6	0,124
	İlçe	3,49	0,61		3,16	0,62	
	Köy-Kasaba	3,61	0,57		3,27	0,7	
Ebeveyn Tutumu	İlgisiz	3,15	0,36	0,331	2,88	0,48	0,201
	Koruyucu	3,53	0,59		3,06	0,65	
	Kayıtsız	3,4	0,22		2,8	0,43	
	Demokratik	3,6	0,76		3,12	0,6	
	Güven verici	3,59	0,61		3,18	0,58	
Algılanan Akademik Başarı	İyi	3,71	0,57	0,000	3,25	0,67	0,001
	Orta	3,46	0,62		3,02	0,56	
	Kötü	3,41	0,54		3,11	0,61	
Algılanan Sosyoekonomik düzey	Düşük	3,13	0,62	0,000	2,72	0,77	0,011
	Orta	3,55	0,6		3,13	0,6	
	Yüksek	3,81	0,63		3,18	0,64	
Anne ve babanın medeni durumu	Birlikteler	3,55	0,61	0,15	3,09	0,61	0,06
	Boşandırlar	3,79	0,68		3,38	0,54	
	Vefat	3,45	0,6		3,27	0,82	

**Tablo 3:** ÖŞÖ-KF ve RDZÖ Arasındaki İlişki

Değişkenler	ÖŞÖ-KF
ÖŞÖ-KF	1
RDZÖ	,370*
KDD	,375*
BDD	,207*
KDK	,386*
BDK	,182*

\*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

türde öz şefkat ve sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. Öz şefkat ile ilgili yapılmış olan bazı çalışmalarda, öz şefkat düzeyi ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (Neff & Vonk, 2009, Akyol, 2011, Andiç, 2013, İme, 2018). Başka bir çalışma da ise sosyoekonomik durum ile öz şefkat arasında anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Hwang, 2016). Bu araştırmanın literatür ile tutarlılık göstermemesinin nedeni, örneklemin diğer çalışmalardan farklı olması olabilir. Bununla birlikte, öz şefkat ve sosyoekonomik durum arasındaki ilişkiyi etkileyen eğitim düzeyi, yaş, kültürel kimlik gibi diğer değişkenlerin kontrol edilememektedir. Sonuç olarak, literatürdeki çeşitli sonuçları açıklamak için benzer örneklem gruplarıyla yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Ayrıca, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumlu olarak, iyi akademik başarı ve yüksek sosyoekonomik durumun öğrencilerin öz şefkat düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aithal ve ark., 2016, Grehan, 2011, Parker ve ark., 2004). Bu durum, öğrencilerin başarı ve sosyoekonomik avantajlarıyla birlikte kendilerine yönelik daha olumlu bir içsel tutuma sahip olabilecekleri fikrini desteklemektedir. Akademik başarı ve sosyoekonomik durumun iyi olmasının getirdiği fırsatlar, öğrencilerin yaşamboyu olumlu deneyimlere sahip olabilecekleri düşünülebilir. Bu durum öğrencilerin kendilerine olan güven ve değerlerini artırıp, stres faktörlerini azaltabilir. Daha düşük sosyoekonomik duruma sahip olan bireyler genellikle daha fazla stresle karşılaşabilirken, yüksek sosyoekonomik durum ve başarı, psikolojik iyi oluşu destekleyebilir ve dolayısıyla öz şefkat düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde temel ihtiyaçların karşılanmasından sosyal ihtiyaçlara kadar birçok alanı etkileyen ekonomik durumun özşefkat üzerinde etkili olması beklenen sonuçlardandır denilebilir.

Araştırma bulgularına göre, bireylerin duygusal zekâ ile öz şefkat düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlendi. Herffernan ve arkadaşlarının yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada öz şefkat ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Herffernan, 2010). Şenyuva ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Şenyuva ve ark. 2014). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da duygusal zekâ ile öz şefkat arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çırpan, 2017). Araştırmanın sonucu, duygusal zekânın bireylerin öz şefkat düzeylerini etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal zekânın yüksek olması, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve duygusal dengeyi sağlamalarına katkıda bulunabilir.

Duyguların tanımlanması, regülasyonunun sağlanması, değişken duygulara adaptasyonun kolay olması ve tüm bunların farkında olup yapılabiliyor olması duygusal zekâ düzeyinin artarak öz şefkate katkı sağlaması beklenen bir sonuç olabilir.

## SONUÇ

Öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada;

- Öğrencilerin Duygusal Zekâ Ölçeği puan ortalamasının  $3,11 \pm ,61$  olduğu,
- Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının  $3,55 \pm ,61$  olduğu,
- Akademik başarısını “iyi”, sosyoekonomik düzeyini “yüksek” olarak ifade eden ve erkek öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin yüksek olduğu,
- Özşefkat düzeyi akademik başarısını “iyi”, sosyoekonomik düzeyini “yüksek” olarak ifade eden erkek öğrencilerin akademik başarısını orta ve kötü olarak yorumlayanlardan, sosyoekonomik düzeyini düşük ve orta olarak ifade eden kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu,

- Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyi ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı.

Çalışmanın, sağlık alanında öğrenim gören öğrenciler ile yapılmış olması oldukça sınırlayıcıdır. Sağlık alanında çalışan sağlık profesyonelleri ile planlanması, öz şefkati ve duygusal zekâyı artıran uygulamaların yapılması ilerleyen çalışmalar için bir öneri niteliğindedir. Ayrıca, sağlık alanındaki müfredat programlarına da öz şefkat ve duygusal zekâyı artıran alan seçmeli derslerinin eklenmesi diğer bir öneridir.

## KAYNAKLAR

- Aithal, A.P., Kumar, N., Gunasegeran, P., Sundaram, S.M., Rong, L.Z., Prabhu SP. (2016) A survey-based study of emotional intelligence as it relates to gender and academic performance of medical students. *Educ Health*, 29(1), 255-8.
- Akyol, Ü. (2011). Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları. Muğla Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilgili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. Ankara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi
- Asyiyah, N., Dewi, M. P., & Si, M. (2018). International journal for social studies nurses' self-compassion and its correlation to emotional intelligence. *International Journal for Social Studies*, 4(12), 106–113. <https://pen2print.org/index.php/ijss/>
- Austin, E.J., Evans, P., Goldwater, R., Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Pers Individ Dif*, 39(1),1395-405.
- Bardhan, R., Heaton, K., Davis, M., Chen, P., Dickinson, D. A., & Lungu, C. T. (2019). A cross sectional study evaluating psychosocial job stress and health risk in emergency department nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3243.
- Beauvais, A., Andreychik, M. & Henkel, L. A. (2017). The role of emotional intelligence and empathy in compassionate nursing care. *Mindfulness & Compassion*, 2(2),92–100. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.001>
- Beydler, K. W. (2017). The role of emotional intelligence in perioperative nursing and leadership: Developing skills for improved performance. *AORN Journal*, 106(4), 317–323. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2017.08.002>
- Bluth, K., Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Çapan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 554662).
- Çırpan, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri Ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017.
- Çoban, F., Albiz Telci, Ü. (2016). The role and importance of emotional intelligence in the acquisition of translation skills and translator training: Does a translator or interpreter need emotional intelligence? *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 2(2),118-125 .

- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Dreisöerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Drigas, A. S., Papoutsis, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 8(5), 45. <https://doi.org/10.3390/bs8050045>
- Dulewicz, V., Higgs, M. (2004). Can Emotional Intelligence be developed? *The International Journal of Human Resource Management*, 15(1), 95–111. <https://doi.org/10.1080/0958519032000157366>
- Eraslan M. (2016) Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1839-52.
- Goleman, D. (1998). The emotional intelligence of leaders. *Leader to Leader*, 1998(10), 20–26. <https://doi.org/10.1002/ltl.40619981008>
- Grehan, P.M., Flanagan, R., Malgady, R.G. (2011). Başarılı lisansüstü öğrenciler: Kişilik özellikleri ve duygusal zekanın rolleri. *Psychol Sch*, 48(1), 317-31.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366–373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., & Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.
- İme, Y. (2018). Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Joseph, C. M., Elias, A. (2018). *International Journal of Social Sciences Review*, 2018, 6(7), 1465-1468
- Joshi, J., Arora, A., Kahar, A. R., Radke, U., & Talvekar, K. (2017). Evaluation of emotional intelligence among students of nursing college, Nagpur. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4), 166-181.
- Katyal, S., Aswathi, E. (2005). Gender differences in emotional intelligence among adolescents of Chandigarh. *Hum Ecol*, 17(1), 153-5.
- Koçdaş, Z. (2020). Çalışanların duygusal zekâ düzeyleri ile çatışma çözüme düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- O'Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788–818. <https://doi.org/10.1002/job.714>
- Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2011). *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life* (1st ed.). Guilford Press. [www.guilford.com/p/orsillo](http://www.guilford.com/p/orsillo)
- Özdamar, K. (2010). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-2*. 7. Baskı. Eskisehir: Kaan Kitabevi.
- Parker, J.D., Creque, S., Barnhart, D.L., Harris, J.I., Majeski, S.A., Wood, L.M., et al. (2004). Lisede akademik başarı: Duygusal zeka önemli mi? *Pers Bireysel Fark*, 37(1), 1321-30.
- Parker, J.D., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., Majeski, S.A. (2004). Duygusal zeka ve akademik başarı: Liseden üniversiteye geçişin incelenmesi. *Pers Individ Dif*, 36(1), 163-72.
- Petrides, K.V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Ruiz, M.J.S., Furnham, A., Gonzalez, J.C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341.
- Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. In: Knowledge Solutions. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9\\_37](https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37)
- Sevindik, F., Uncu, F., Güneş Dağ, D. (2012) Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*; 26, 21-26.
- Singh, D. (2002). *Emotional Intelligence at Work: A Professional Guide*. New Delhi: Sage Publications.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B., & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International journal of nursing practice*, 20(6), 588–596. <https://doi.org/10.1111/ijn.12204>
- Şimşek, NS. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 564546).
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Tambağ, H., Kaykunoğlu, M., Gündüz, Z., Demir, Y. (2014) Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11(1), 41-6.
- Teleb, A. A., Awamleh, A. (2013). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20–27. <https://doi.org/10.3844/crsp.2013.2027>
- Yıldırım, M., Sarı, T. (2022). Exploring the effects of self-compassion development program for adolescents on self-compassion, fear of self-compassion and subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(64), 109–129. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096012>