

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI



EVLİ BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKÂ, EVLİLİK
DOYUMU VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜMEYYE PEŞKİR

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN

BOLU, TEMMUZ - 2024

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI



EVLİ BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKÂ, EVLİLİK
DOYUMU VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SÜMEYYE PEŞKİR

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN

BOLU, TEMMUZ - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Sümeyye PEŞKİR tarafından hazırlanan “EVLİ BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKÂ, EVLİLİK DOYUMU VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 23/07/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Seyyid SANCAK
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE
LOKMANOĞLU
Sakarya Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin tarihinde Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için İnsan Araştırmalar Etik Kurulundan 2023/291 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....

SÜMEYYE PEŞKİR

ÖZET

**EVLİ BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKÂ, EVLİLİK DOYUMU VE
DİNDARLIK İLİŞKİSİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
SÜMEYYE PEŞKİR
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)

**BOLU, TEMMUZ - 2024
(XII + 144)**

Bu araştırma evli bireylerde duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, meslek, kardeş sayısı gibi kişisel ve demografik özellikler açısından da bu ilişki ele alınmıştır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel ve betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Bolu’da ikâmet eden 685 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Dindarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Üç ana başlıktan oluşan çalışmada ilk bölümde kavramsal çerçeveye yer verilmiştir. Bu bölümde duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık kavramları ele alınmıştır. İkinci bölümde çalışmanın modeli, evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın neticesinde elde edilen bulgular ve bunlara yönelik değerlendirmeler bulunmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Duygusal zekâ ile evlilik yaşamı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekâ ile dindarlık arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Evlilik yaşamı ile dindarlık arasındaki ilişki ise daha zayıf bir şekilde, ancak yine pozitif ve anlamlı bir şekilde bulunmuştur. Sonuç olarak, duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu özelliklerin birbirleriyle yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELER: Duygusal Zekâ, Evlilik Doyumu, Evli Birey, Dindarlık, Din Psikolojisi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, MARITAL SATISFACTION, AND RELIGIOSITY IN MARRIED INDIVIDUALS.

MASTER THESIS

SÜMEYYE PEŞKİR

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

(SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. HÜSEYİN İBRAHİM YEĞİN)

BOLU, JULY 2024

(XII + 144)

This research examines the relationship between emotional intelligence, marital satisfaction, and religiosity among married individuals. In this context, the relationship is also considered in terms of personal and demographic characteristics such as gender, age, occupation, and number of siblings.

The study employs relational and descriptive survey models, which are among the quantitative research methods. The sample of the study consists of 685 married individuals residing in Bolu. The data collection tools used in the research include the Revised Schutte Emotional Intelligence Scale, the Marital Life Scale, the Religiosity Scale, and the Personal Information Form.

The study is divided into three main sections. The first section presents the conceptual framework, discussing the concepts of emotional intelligence, marital satisfaction, and religiosity. The second section provides information about the study's model, population, data collection tools, and data collection process. The third section contains the findings obtained from the research and their evaluations.

According to the findings of the research, the levels of emotional intelligence, marital satisfaction, and religiosity vary according to demographic variables. A positive and significant relationship was found between emotional intelligence and marital life. A positive and significant relationship was also found between emotional intelligence and religiosity. The relationship between marital life and religiosity was found to be weaker but still positive and significant. In conclusion, it was determined that there is a significant relationship between emotional intelligence, marital life, and religiosity, and these characteristics are closely related to each other.

KEYWORDS: Emotional Intelligence, Marital Satisfaction, Married Individual, Religiosity, Psychology of Religion

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	8
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1 Duygusal Zekâ.....	8
1.1.1 Duygu	8
1.1.2 Zekâ.....	11
1.1.3 Duygusal Zekânın Tanımı	17
1.1.4 Duygusal Zekâ Modelleri.....	26
1.2 Evlilik Doyumu	32
1.2.1 Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar	36
1.2.2 Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	51
1.3 Din ve Dindarlık	60
1.3.1 Dinin Tanımı	60
1.3.2 Dindarlığın Tanımı	65
1.3.3 Dindarlığın Boyutları	68
1.3.4 Dindarlığın Ölçülmesi	71
1.4 Dindarlık ve Duygusal Zekâ İlişkisi.....	72
1.5 Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi	73
İKİNCİ BÖLÜM	78
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	78
2.1 Araştırmanın Modeli	78
2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	79
2.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları	79
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	79
2.3.2 Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.....	79
2.3.3 Evlilik Yaşamı Ölçeği	80
2.3.4 Dindarlık Ölçeği.....	80
2.4 Araştırma Verilerinin Toplanması.....	81
2.5 Verilerin Analizi.....	81

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	83
3. BULGULAR VE YORUMLARI	83
3.1 Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenlere ve Ölçeklere İlişkin Betimleyici (Tanımlayıcı) İstatistikler	83
3.1.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	83
3.1.2 Ölçeğe İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	86
3.2 Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenlere ve Ölçeklere İlişkin Çıkarımsal İstatistikler	92
3.2.1 Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi.....	93
3.2.2 Ölçekler Arası İlişki Düzeylerinin İncelenmesi	105
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	107
ÖNERİLER	120
KAYNAKLAR	122
EKLER.....	133

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Salovey ve Mayer Duygusal Zekâ Modeli	27
Şekil 1.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli	29
Şekil 1.3. Daniel Goleman EQ Modeli	30
Şekil 2.1. Araştırma Modeli.....	78



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Nitel Veriler)	83
Tablo 3.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Sayısal Veriler).....	85
Tablo 3.3. Katılımcıların Duygusal Zekâ Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların 5 Üzerinden Ortalama Puanları	86
Tablo 3.4. Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların 5 Üzerinden Ortalama Puanları	89
Tablo 3.5. Katılımcıların Dindarlık Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların 5 Üzerinden Ortalama Puanları	91
Tablo 3.6. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık.....	93
Tablo 3.7. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığının İncelenmesi	94
Tablo 3.8. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi...	95
Tablo 3.9. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Ekonomik Duruma Göre Farklılığının İncelenmesi.	96
Tablo 3.10. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Kendisini Tanımlamış Olduğu Dindarlık Seviyesine Göre Farklılığının İncelenmesi	97
Tablo 3.11. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Din Eğitimini Aldığı Yere Göre Farklılığının İncelenmesi.....	98
Tablo 3.12. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireylerin Ebeveynlerinin Çiftler Arası İlişki Durumlarına Göre Farklılığının İncelenmesi	99
Tablo 3.13. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireylerin Ailelerinin Dindarlık Seviyelerine Göre Farklılığının İncelenmesi.....	100
Tablo 3.14. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Mesleklerine Göre Farklılığının İncelenmesi.....	102
Tablo 3.15. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Ebeveynlerinden Yeterince Aile Sevgisi, İlgi ve Şefkat Görmüş Olma Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi.....	103
Tablo 3.16. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Kişisel Gelişim Eğitimine Göre Farklılığının İncelenmesi	104
Tablo 3.17. Ölçekler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	105
Tablo 3.18. Hipotezlerin Kabul-Ret Durumu.....	106

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

BAİBÜ : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Bşk. : Başkan, Başkanlık

çev. : Çeviren

DZ : Duygusal Zekâ

ed. : Editör

EQ: Duygusal Zekâ

EYÖ: Evlilik Yaşamı Ölçeği

H: Hipotez

Hız.: Hazreti

IQ: Bilişsel Zekâ

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

TC : Türkiye Cumhuriyeti

TDK : Türk Dil Kurumu

vd.: Ve Diğerleri

TEŞEKKÜR

Böylesine meşakkatli fakat bir o kadar kıymetli yolculuğumda engin bilgi ve güleryüzüyle tecrübelerini benimle paylaşan, üzerimde emeği olan kıymetli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN'e,

Çalışmamın istatistiksel analiz bölümünde bilgi ve deneyimlerinden istifade ettiğim kıymetli hocam Doç. Dr. Hakan Tahiri MUTLU'ya,

Tez savunma sürecimde yer alarak değerli görüşleriyle çalışmamın gelişimine katkıda bulunan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Seyyid SANCAK ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU'na derin saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin tashih sürecinde teorik katkılarıyla ve hayatımda maddi-manevi desteğiyle her zaman yanımda olan, ruhuma huzur ve motivasyon katan, sevgili abim Ömer Faruk PEŞKİR'e yine bu yolculukta bana neşe ve huzur veren sevgili kız kardeşime kalpten teşekkür ederim.

Bu yolculuğumu değerli kılan ailem... Beni yetiştiren, kendimi geliştirme ve anlamlı bir yaşam sürme arzuma her zaman gururla destek olan, bana duydukları güvenle her adımımı sağlamlaştıran, sevgilerini ve güzel dualarını üzerimde hissettiğim anneme ve babama teşekkür ediyorum.

Çalışmam sırasında bana değerli akademik görüşleriyle yol gösteren, isimlerini burada sayamadığım tüm hocalarıma, her daim dua ve destekleriyle yanımda bulunan dostlarıma ve anketimize katkıda bulunarak çalışmamıza yardımcı olan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, en büyük övgü ancak O'na...

Bu başarıyı bana nasib eden Rabbime sonsuz hamd-ü senalar olsun.

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Aile, toplumsal yaşamın temel taşlarından biri olarak kabul edilir ve evlilik yoluyla meydana gelen bir kurum olarak tanımlanabilir. İnsan hayatının önemli bir evresinde başlayarak ömür boyu devam etmesi beklenen evlilik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla derin bir öneme sahiptir. Bireyler, evlenerek bir aile oluşturmayı hedeflediklerinde, bu birlikteliğin mutluluk verici olmasını umarlar. Evlilikten alınan memnuniyet, bireylerin genel yaşam tatminini etkileyebileceği gibi, evlilik içinde yaşanan sorunlar ve mutsuzluk da kişilerin psikolojik refahını olumsuz yönde etkileyebilir ve genel yaşam kalitesine zarar verebilir. Bu nedenle, evlilik içindeki doyum ve mutluluk, evli bireyler için hayati bir önem arz eder.¹

Günümüz dünyasında, her alanda başarı ve mutluluğa ulaşmanın anahtarlarından biri, etkili iletişim becerileridir. Etkili iletişim kurabilen bireyler, hayatlarının çeşitli yönlerinde daha fazla başarı ve mutluluk elde ederler. Bu başarı, duygusal zekânın gelişimine ve bu becerilerin iletişim süreçlerinde uygun şekilde kullanılmasına bağlıdır. Duygusal zekâ, bireyler arası ilişkilerin kalitesini artıran ve sosyal etkileşimlerde önemli bir rol oynayan kritik bir yeterliliktir.

Evlilik ilişkisinde, karşılıklı iletişim, anlayış, hoşgörü, problem çözme yetenekleri ve stresle başa çıkma becerileri yoğun olarak kullanılır. Bu bağlamda, duygusal zekâ önemli bir rol oynayabilir. Duygusal zekâ, kişinin duygusal farkındalığını artırarak, duygu ve davranışlarını kontrol etme yeteneğini geliştirir. Aynı zamanda kişilerarası becerileri kapsar ve olumlu iletişim kurma, stresle başa çıkma ve sağlıklı kararlar alma konularında etkilidir. Uyum yeteneği değişen koşullara daha kolay adapte olmayı sağlar.

Evlilikte karşılaşılan sorunlar ve doyumsuzluklar, ilk aşamada müdahale edilmesi gereken konulardır. Bu noktada iletişim ve duyguların kontrolü, evlilik kalitesini belirlemede kritik bir rol oynar. Özellikle, karşıdaki kişiyi doğru bir şekilde anlamak ve yaşanan sorunlara uygun yaklaşım ve çözüm stratejileri geliştirmek, evliliklerde mutluluk ve doyum üzerinde önemli bir etkiye sahip olan duygusal zekâyı destekler. Araştırmalar, duygusal zekânın evliliklerde başarılı bir

¹ Fatma Balcı Arvas, *Aile Psikolojisi Din ve Değerler* (Emin Yayınları, 2021), 7.

ilişki için kritik bir faktör olduğunu göstermektedir. Duygusal zekâ, çiftler arasındaki anlayışı artırarak, sağlıklı iletişim ve uyum sağlamada yardımcı olabilir. Bu nedenle, evliliklerde duygusal zekânın geliştirilmesi ve kullanılması önemlidir. İyi gelişmiş duygusal zekâ, çiftler arasındaki ilişkiyi olumlu yönde etkileyebilir.

Evlilik ve din arasındaki ilişkiyi açıklayan teoriler, dinin evlilik bağlılığını ve sürekliliğini nasıl desteklediğine dair çeşitli mekanizmalar önermektedir. Bunlardan biri, dinin eşler arasında evlilik memnuniyetini yükselten bir bağ oluşturmastır; Birçok çalışma, dinin evlilik tatmini ve istikrarıyla ilişkili olan duygusal yakınlasmayı pekiştirdiğini göstermektedir. Bir diğeri, bir çiftin dini inancının evliliğin kutsallığını vurgulaması durumunda, eşlerin evliliklerine daha fazla sadakat duymalarıdır. Bir başka mekanizma, bazı dinlerin cinsiyet rolleri ve cinsiyete göre iş paylaşımı konusunda belirli normlar getirmesi ve bu normların evlilik ortakları arasındaki bağımlılığı artırması ve evlilik dayanıklılığına katkıda bulunmasıdır. Son olarak, dinin evlilik dışı birlikteliği yasaklaması, evlilik dışı birliktelik davranışının hem evlilik öncesi hem de evlilik sonrası kabul edilirliliğini düşürerek boşanma riskini azaltabilir.²

Dindarlık, bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilecek bir faktör olarak görülmektedir. Araştırmalar, dindarlık ile psikolojik iyi olma arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Din, bireyin varoluşsal sorularına yanıt bulmasına, sosyal destek sistemini güçlendirmesine ve kimlik duygusunu geliştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, din, bireyin yaşamında ve evliliğinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına da destek olabilir.³

Sağlıklı bir evliliğin devamı için bireylerin evliliklerinde tatmin olmaları gereklidir. Evlilik doyumunu etkileyen çeşitli faktörler vardır ve duygusal zekâ, bireyler arası ilişkilerin yönetiminde çok önemli bir rol oynar. Bu nedenle, evlilik gibi bireyler arası ilişkinin temel olduğu bir bağlamda, duygusal zekânın önemini kavramak ve evlilik doyumunu ile olan ilişkisini incelemek oldukça yararlı olacaktır.

İlgili literatür incelendiğinde, duygusal zekâyı evlilik doyumunu ile ilişkilendiren, duygusal zekâyı dindarlık ile ilişkilendiren ve evlilik doyumunu dindarlık ile ilişkilendiren çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte duygusal

² Vaughn R. A. Call - Tim B. Heaton, "Religious Influence on Marital Stability", *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/3 (1997), 383.

³ Itai Ivztan vd., "Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self-Actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative", *Journal of Religion and Health* 52 (2011), 918.

zekânın çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ancak evlilik doyumu ile olan ilişkisi yeterince ele alınmamıştır.

Bu bağlamda, dinin insanın psikolojik hayatına etkisi olduğundan hareketle, evli bireylerin duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığı araştırmamızın konusunu oluşturmaktadır. Çalışmamız Bolu ili ile sınırlandırılıp bireylerin duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlıkları arasındaki ilişki saptanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çalışmamız Bolu ilinde ikamet eden kadın ve erkek evli bireyler arasında duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı demografik özellikler bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma sonuçları, değişkenler arasındaki ilişkiyi farklı boyutlarıyla anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışmadan elde edilecek bulgular, Din Psikolojisi alanında yapılan duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık konularını içeren çalışmalara, alanda çalışan araştırmacılara ve eğitimcilere katkı sağlanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Bu araştırmanın temel problemi, “evli bireylerin duygusal zekâsı ve evlilik doyumu düzeyleri ile dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunu incelemektir. Ayrıca, “evli bireylerin duygusal zekâları, evlilik doyumları ve dindarlık düzeyleri ile işlenen farklı demografik değişkenler arasında ilişki var mıdır?” sorusuna da yanıt aranmaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın daha ayrıntılı ele alınabilmesi için veriler alt problemlere göre çözümlenmiş ve alt hipotezler oluşturulmuştur.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, nicel bir modelde desenlenmiş bir tarama araştırmasıdır. Betimsel ve açıklayıcı bir araştırma olan bu çalışmada, duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık arasındaki ilişki ölçmeye çalışılmıştır. Katılımcılara yönelik demografik bilgilerin yer aldığı tarafımızca hazırlanan kişisel bilgi formu, Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği dahil edilmiş olan bir form uygulanmıştır.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmamızda kullanılan Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, duygusal zekâ düzeyini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araçtır. Aynı şekilde, Evlilik Yaşamı Ölçeği de evlilik doyumunu ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Dindarlık Ölçeği ise dindarlık düzeyini ölçmek için kullanılan yine geçerli ve güvenli bir ölçme aracıdır. Araştırmaya gönüllü katılan bireyler, kendilerine yöneltilen sorulara anlayarak gerçeği yansıtan ve samimi yanıtlar vermişlerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmamızda incelenen duygusal zekâ değişkenine ilişkin veriler, Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilen ve Austin, Saklofske, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenen Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ile sınırlıdır. Evlilik doyumu değişkenine ilişkin veriler ise Esin Tezer'in geliştirdiği Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır. Ayrıca, dindarlık değişkenine ilişkin veriler Gökhan Özer, Kenan Aydın, Meral Elçi ve Volkan Özbek tarafından geliştirilen Dindarlık Ölçeği'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır. Araştırmamızın örneklemini, Türkçe konuşma, anlama ve yorumlama becerilerine sahip, araştırma sürecini olumsuz etkileyecek engeli bulunmayan 20-60 yaş aralığındaki kadın ve erkek evli yetişkin bireylerle sınırlıdır.

Ayrıca, araştırmamız sadece Bolu ilinde ikamet eden bireyleri içermektedir. Kullanılan veriler, çevrim içi olarak Google Formlar üzerinden elde edilmiştir.

Araştırmamızın bulguları 2023-2024 dönemine aittir ve bu dönemle sınırlıdır. Son olarak, bulgularımız uygulanan ölçeklerin güvenilirliği ile sınırlıdır.

Hipotezler

Evli Bireylerde Duygusal Zekâ, Evlilik Doyumu ve Dindarlık Düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

Ana Hipotezler

H1: Duygusal zekâ demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H2: Evlilik doyumu demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H3: Dindarlık düzeyi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H4: Duygusal zekâ ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Dindarlık ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Dindarlık ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Evlilik doyumu ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Duygusal zekâ ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Alt Hipotezler

H1a: Duygu zekâ cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H1b: Duygusal zekâ yaşa göre farklılık göstermektedir.

H1c: Duygusal zekâ eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H1d: Duygusal zekâ mesleğine göre farklılık göstermektedir.

H1e: Duygusal zekâ evlilik süresine göre farklılık göstermektedir.

H1f: Duygusal zekâ çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.

H1g: Duygusal zekâ nasıl evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H1h: Duygusal zekâ eş ile arasındaki yaşa göre farklılık göstermektedir.

H1i: Duygusal zekâ kaç yaşında evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H1j: Duygusal zekâ ekonomik durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1k: Duygusal zekâ kişinin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılık göstermektedir.

H1l: Duygusal zekâ kişinin dindarlığına göre farklılık göstermektedir.

H1m: Duygusal zekâ kişinin dini eğitimini nereden aldığına göre farklılık göstermektedir.

H1n: Duygusal zekâ kişinin anne-babasının çift ilişkisine göre farklılık göstermektedir.

H1o: Duygusal zekâ kişinin yeterli ebeveyn sevgisi görüp görmemesine göre farklılık göstermektedir.

H1p: Duygusal zekâ kişinin ailesinin dindarlığına göre farklılık göstermektedir.

H1s: Duygusal zekâ kişinin kişisel eğitim alıp almamasına göre farklılık göstermektedir.

H2a: Evlilik doyumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2b: Evlilik doyumu yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2c: Evlilik doyumu eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H2d: Evlilik doyumu mesleğine göre farklılık göstermektedir.

H2e: Evlilik doyumu evlilik süresine göre farklılık göstermektedir.

H2f: Evlilik doyumu çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.

H2g: Evlilik doyumu nasıl evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H2h: Evlilik doyumu eş ile arasındaki yaşa göre farklılık göstermektedir.

H2ı: Evlilik doyumu kaç yaşında evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H2j: Evlilik doyumu ekonomik durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2k: Evlilik doyumu kişinin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılık göstermektedir.

H2l: Evlilik doyumu kişinin dindarlığına göre farklılık göstermektedir.

H2m: Evlilik doyumu kişinin dini eğitimini nereden aldığına göre farklılık göstermektedir.

H2n: Evlilik doyumu kişinin anne-babasının çift ilişkisine göre farklılık göstermektedir.

H2o: Evlilik doyumu kişinin yeterli ebeveyn sevgisi görüp görmemesine göre farklılık göstermektedir.

H2p: Evlilik doyumu kişinin ailesinin dindarlığına göre farklılık göstermektedir.

H2s: Evlilik doyumu kişinin kişisel eğitim alıp almamasına göre farklılık göstermektedir.

H3a: Dindarlık cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H3b: Dindarlık yaşa göre farklılık göstermektedir.

H3c: Dindarlık eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H3d: Dindarlık kişinin mesleğine göre farklılık göstermektedir.

H3e: Dindarlık kişinin evlilik süresine göre farklılık göstermektedir.

H3f: Dindarlık çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.

H3g: Dindarlık nasıl evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H3h: Dindarlık nasıl evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H3i: Dindarlık kaç yaşında evlendiğine göre farklılık göstermektedir.

H3j: Dindarlık ekonomik durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3k: Dindarlık kişinin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılık göstermektedir.

H3l: Dindarlık kişinin dindarlığına göre farklılık göstermektedir.

H3m: Dindarlık kişinin dini eğitimini nereden aldığına göre farklılık göstermektedir.

H3n: Dindarlık kişinin anne-babasının çift ilişkisine göre farklılık göstermektedir

H3o: Dindarlık kişinin yeterli ebeveyn sevgisi görüp görmemesine göre farklılık göstermektedir.

H3p: Dindarlık kişinin ailesinin dindarlığına göre farklılık göstermektedir.

H3s: Dindarlık kişinin kişisel eğitim alıp almamasına göre farklılık göstermektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Duygusal Zekâ

1.1.1 Duygu

Duygunun tanımı yapmak güçtür ama fark etmek kolaydır. Günümüzde uzmanlar duyguyu, kısa sürede ortaya çıkan, belirli sosyal ve fiziksel değişimlere reaksiyon olarak gelişen, deneyime, fizyolojiye ve iletişime dayalı fenomen şeklinde tanımlamışlardır.⁴

Çoklu, çeşitli öğeleri içeren ve kişileri eyleme geçiren bir hal olarak⁵ tanımlanan duygu kişilerin ortamlarına adapte olmasına katkıda bulunabilecek tarihsel ve evrimsel önem taşıyan temel niteliklerden biri olarak görülmektedir.⁶

Duygu sözcüğü, Latince “movere” (hareket etme) köküne “e” ön eki getirilerek türetilmiştir. Bu sözcük, “öteye hareket etme” anlamına gelir. Bu durum, duyguların her zaman bir davranış eğilimine sahip olduğunu gösteren önemli bir çıkarımdır.⁷

İngilizce karşılığı olan “emotion”un sözlük anlamı “dışa doğru hareket”tir ve İngilizce kökeni bedenin dışa doğru yönelişini belirtmektedir. Eylem ve düşüncelerimize yön veren duygular, tutum ve davranışlarımızı da etkilemektedir. Goleman, bir duygunun “o duyguya özgü çeşitli düşünceler, psikolojik ve davranışsal eğilimlerle birlikte yaşanan bir his” olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla duygular, hayatımızın her anında düşüncelerimizi, eylemlerimizi ve tutumlarımızı belirlemektedir. Verdiğimiz kararlar, yaptığımız hamleler sadece aklımızın değil, aynı zamanda geçmişten gelen tecrübe ve birikimlerimizin oluşturduğu duygusal reaksiyonların sonucudur.⁸

⁴ *Encyclopedia of Applied Psychology* (Academic Press, 2004), 714.

⁵ Edward E. Smith vd., *Psikolojiye Giriş: 14. Edisyon*, 2014, 390.

⁶ Patricia C. Broderick - Pamela Blewitt, *The Life Span: Human Development for Helping Professionals* (Boston: Pearson, 2014), 125.

⁷ Stefan Konrad, Claudia Hendl, *Duygularla Güçlenmek (EQ)* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2005), 17.

⁸ Ülkem Altay, *Yöneticilerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karar Verme Stillerine Etkisi Ve Bir Araştırma* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011), 11-12.

Duygusal durumlar, bireyin olayları anlamasına, olaylara ilişkin doğru algılar geliştirmesine ve uygun kararlar vermesine katkıda bulunurlar. Bireyin rasyonel olması duygusal deneyimiyle sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Duygusal açıdan sağlıklı olan bireyler rasyonel davranışlar göstermekte ve doğru çıkarımlarda bulunmaktadır. Bu noktada, duyguların mantığı destekledikleri varsayılmaktadır.⁹

Mayer ve Salovey (1999), duyguların bireylerin fizyolojik reaksiyonlarını, zihinsel işlevlerini ve bilinç düzeylerini gibi farklı psikolojik sistemleri düzenlediğini ileri sürmektedir. Bunun yanı sıra, duyguların insanlar arası ilişkilere bir tepki olarak geliştiğini ve bu ilişkilerde (aile, anı, arkadaş) meydana gelen her türlü değişimin duygusal duruma da etki ettiğini ifade etmektedir.¹⁰ Birey, kendi duygularını ve başkalarının duygularını doğru bir biçimde algılayıp, değerlendirip, ifade edebilir; farklı duyguları birbirinden ayırt edebilir ve bu bilgileri düşünce ve davranışlarını şekillendirmede kullanabilir. Bu durum, duygusal zekânın ve duygusal farkındalığın, zihinsel zekânın yanında eşit derecede önem taşıdığı ortaya koyar.¹¹

Mayer ve Salovey, duyguların ilişkiler bağlamında belirlediğini ileri sürmektedirler. Bir bireyin başka bir birey veya bir nesne ile ilişkisi değiştiğinde duygularının da farklılaştığını ifade etmişlerdir. Bir bireyin korkutucu bir görünümü varsa ondan çekinilir veya bir nesne arzu ediliyorsa sevilmiştir. Veya birey çocukluğuna dair hoş bir hatırasını anımsadığında dünyaya daha olumlu ve aydınlık bakar. Bu düşünceler gerçek olsun veya olmasın, duygular yine de bu düşünce işaretlerine eşlik eder ve onlara uygun olarak yeniden biçimlenir. EI ise, duyguları kavrayıp tanıyarak, ilişkilerde, problem çözmede bir rehber olarak kullanabilme becerisini belirtir.¹²

Duyguların ifade edilmesi, insan gelişimi ve sosyal ilişkilerin düzenlenmesi açısından hayati bir öneme sahiptir. Temel yaşamsal görevlerle mücadele ederken duyguların aktive olması, yaşanan olaylar hakkında bilgi vermenin yanı sıra,

⁹ Robert K. Cooper - Ayman Sawaf, *Liderlikte Duygusal Zekâ*, çev. Banu Sancar - Zelal B. Ayman (Sistem Yayıncılık, 2010), 8.

¹⁰ John D Mayer vd., "Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence", *Intelligence* 27/4 (1999), 270.

¹¹ Füsün Acar, "Duygusal Zekâ ve Liderlik", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/12 (2002), 52.

¹² J. D. Mayer vd., "Emotional Intelligence as a Standard Intelligence", *Emotion (Washington, D.C.)* 1/3 (2001), 234.

organizmanın farklı duygusal durumlara uyum sağlamasına imkan tanıyan psikolojik değişikliklere de neden olur.¹³

Örnek olarak, bireyler korku duyduklarında bir tehlikenin yaratılabileceği unsurlara daha çok odaklanabilmekte ve kendilerini emniyete kavuşturmayı arzulayabilmektedirler. Öte yandan, bireyler mutluluk hissettiklerinde; diğerlerine de hoşnut olduklarını belirtir ve onlara tebessüm eder böylece diğer kişilerin de mutluluk duymasına sebep olarak ilişkilerini kuvvetlendirebilirler. Bu nedenle olumlu ya da olumsuz olsun duygular bireylerin yaşamları süresince eşsiz yaşam güçlükleriyle baş etmelerine, hayatta tutunmalarına ve yaşamlarına uyum sağlamalarına yol açabilmektedir.

Psikiyatristler, korku, üzüntü, neşe, öfke gibi temel duyguların genetik olarak belirlendiğini ve bu duyguların bilgisinin doğuştan geldiğini savunurlar.¹⁴

Schmidt Atzert, duyguların oluşumunda üç faktörün etkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu faktörler şunlardır: (1) bireyin günlük deneyimleri, (2) afet, savaş ve ölüm gibi yaşamsal öneme sahip olaylar, (3) bireyin uzun süreli yaşam koşulları ve çevresel faktörler.¹⁵

Duyguların ifade edilmesi, insanın gelişimi ve sosyal ilişkileri için önemli bir faktördür. Temel yaşamsal görevlerle baş etmede duyguların aktive olması, sadece yaşanan olaylar hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda organizmanın farklı duygusal durumlara uyum sağlayan psikolojik değişiklikler de oluşturur.¹⁶ Her bir duygu, bizi belirli bir eyleme yönlendirir; her biri, insanların sık karşılaştığı zorluklarla mücadele etmelerine yardımcı olacak şekilde evrimleşmiştir. Bu duygular, evrimsel tarihimiz boyunca defalarca tecrübe edildikçe, hayatın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal çeşitliliğin önemi, kalbimizin içgüdüsel ve otomatik tepkileri olarak sinir sistemimize derinlemesine işlenmiştir.¹⁷

Araştırmacılar hangi duyguların tüm duygu bileşimlerini oluşturduğu konusunda hemfikir olmasa da bazı teorisyenler temel duygu gruplarını şöyle

¹³ *Handbook of Cognition and Emotion* (Chichester, England ; New York : Wiley, 1999), 47-48.

¹⁴ Lawrence A. Pervin - Oliver P. John, *Personality: Theory and Research, 7th Ed* (Oxford, England: John Wiley & Sons, 1997), 704.

¹⁵ Stefan Konrad, Claudia Hendl, *Duygularla Güçlenmek (EQ)*, 18.

¹⁶ *Handbook of Cognition and Emotion*, 47-48.

¹⁷ Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ-Neden IQ'dan Daha Önemli*, çev. Banu Seçkin Yüksel (İstanbul: Varlık Yayınları, 2010), 30.

belirtmektedir: kızgınlık, hüzn, korku, haz, aşk, hayret, tiksinti, mahcubiyet. Duygular, amaçlı davranışlarımızı güçlendirir fakat, kişinin duygularını denetleyememesi sonucunda zekâyı etkisizleştirir kişide ilgi kaybı, isteksizlik, konsantrasyon eksikliği, odaklanamama, dikkat dikkat bozukluğu, algı sapmaları gibi sorunlar yaratmaktadır. Bu sorunlar da kişinin yaşamını ve mesleki ve başarısını etkileyebilmektedir. Meydana gelebilecek sorunların ve endişe, gerginlik, kızgınlık vb. duyguların bilincinde olarak bu duyguları yönetebilmeyi kavramak da duygusal zekâ yeteneği ile ilgilidir.¹⁸

Bireyler duygular aracılığıyla kendi his ve düşüncelerini dile getirebilmekte ve aktarabilmektedir. Ayrıca başkalarının his ve düşüncelerini ve muhtemel davranışlarını tahmin edebilmektedir. Bu durumda tahmin, kavrama ve yönetim için bilişsel beceriye yani zekâyı gereksinim duyulmaktadır. Bu çerçevede duygusal zekâ kavramını ele almadan önce zekâ kavramının da kısaca açıklanmasına ihtiyaç duyulmuştur. Aşağıda zekâ kavramına kısaca temas edilmiştir.

1.1.2 Zekâ

Zekânın tanımı literatürde tartışmalı bir konudur. Zekâ, hem soyut düşünme hem de mantıksal ilişkileri kavrama yeteneği olarak farklı dönemlerde ve farklı kişiler tarafından tanımlanmıştır. Descartes zekâyı yanlıştan doğruyu ayırt etme yeteneği olarak belirtirken, Piaget zekâyı çevreye uyum sağlama yeteneği olarak ifade etmiştir. Zekâ, bireyin amaçlı, rasyonel ve çevreyle etkileşimli davranmak için sahip olduğu toplam veya bütünsel kapasite olarak tanımlanabilir.¹⁹

Zekâ, başlangıçta bilim insanları tarafından yalnızca bilişsel becerilerle ilişkili bir kavram olarak görülürken; zaman içinde yapılan araştırmaların ışığında zekânın tanımına, bireyin çevreye uyumunu ve çevresindeki kişilerle etkileşimini de içeren boyutlar da eklenmiştir. Günümüzde insan zekâsının kapsamı ve işlevi, bilişsel süreçlerin yanı sıra duygusal süreçleri de içerdiği açık bir gerçek olarak kabul edilmektedir.²⁰

¹⁸ Berrin Günel, *İntörn Doktorların Duygusal Zekâ Düzeyleri ve İlişkili Faktörler* (Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AnaBilim Dalı, 2021), 3-4.

¹⁹ David Wechsler, *The Measurement of Adult Intelligence* (Baltimore: The Williams & Wilkins Company, 1944), 3.

²⁰ Selim Yerli, *İlk ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zekâ ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, İstanbul Anadolu Yakası Örneği* (Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 2.

Zihinsel yeteneklerdeki bireysel farklılıkları ölçmeye yönelik Francis Galton'un başlattığı çalışmalara önemli katkılarda bulunan Alfred Binet, zekânın basit zihinsel bileşenler olan hafıza, duyu keskinliği ve reaksiyon hızıyla değil, anlama, yargılama, mantık kurma, düşünceyi istikametlendirme, düşünceyi arzu edilen bir sonuca yönlendirme ve kendini eleştirme gibi altı işlevle ortaya çıktığını savunmuştur.²¹

Zekâ, çoğunlukla bilişsel bir yapı olarak ele alınmıştır, ancak zaman içinde farklı yaklaşımlar geliştirilmiştir. 1980'lerin sonlarında Amerikalı psikologlar Peter Salovey ve John Mayer, duygusal zekâ kavramını ortaya koymuşlardır. Duygusal zekâ, sezgisel ve yaratıcı, sevgi dolu ve güvenli, ilişkisel ve cinsel, bütünsel ve anlamlı, öz-farkındalık ve öz-denetim, empatik ve sabırlı, umutlu ve inançlı olma becerilerinden oluşan bir yetenektir.²²

Bilişsel zekâ testleri, insanların zekâ seviyesini ölçmek ve onları gruplandırmak için uzun süre geçerli bir kriter olarak kabul edilmiştir. Ancak bazı insanların el yeteneklerinde, teknik ve mekanik konularda daha başarılı, bazılarının ise soyut konularda daha mahir olduğu ortaya çıkmıştır. İnsanlar bu yeteneklerin tamamına veya bir kısmına sahip olabilirler. Yani bir kişinin hem el yetenekleri hem teknik ve mekanik yetenekleri hem de duygusal yetenekleri gelişkin olabilir. Ya da sadece el yeteneği gelişkin olabilir. İnsanları sahip oldukları belli yeteneklere göre akıllı veya akılsız olarak sınıflandırmanın zaman içinde hatalı olduğu, her insanın kendisini daha çok geliştirdiği ve uzmanlaştığı, bazı alanlarda ise yeteneğinin “köreltiği” noktalar olduğu anlaşılmıştır. Böyle bir sınıflandırma için çok daha fazla veri gerektiği kavranmıştır.²³

Beynin biyolojik olarak incelemesi, çeşitli hücrelerin özgül bilişsel fonksiyonlara sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Mesela, beynin sol yarıküresinde meydana gelen bir zarar, konuşma güçlüklerine sebep olurken; sağ yarıküredeki zarar ise nesneleri tanıma yeteneğini etkileyebilir ve bu durum tıbbi olarak doğrulanmıştır. Beyinde herhangi bir hasar olmaksızın, bazı bireylerde sol yarıküre, diğerlerinde ise sağ yarıküre daha dominant olabilir. Her iki yarıkürenin de eşit derecede etkin olduğu bireyler de bulunmaktadır. Bu sebeple, beyin

²¹ Fethi Toker, *Zekâ Kuramları* (Ankara: MEB, 1968), 23.

²² Vesile Bolaç, *Sevilme Açlığı ve Doyum* (Aritan Yayınevi, 2003), 13-14.

²³ İlknur Yan, *Duygu - Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekânın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma* (Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008), 5.

yapısının biyolojik özellikleri doğrultusunda, bir kişinin belirli alanlardaki becerisi ve kapasitesi diğer alanlara göre daha fazla olabilir ve bu durum kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Matematikte yetenekli bir kişiye zeki denilebilirken, insan ilişkileri veya müzikte yetenekli olan bir kişinin zeki olmadığını söylemek adil olmaz.²⁴

Goleman, Thorndike'ın sosyal zekâ olarak adlandırdığı, Mayer ve Salovey'in ise duygusal zekâ kavramıyla açıkladığı çoklu zekâ yaklaşımının en güncel versiyonuyla zekâyı, sosyal hayatla bağlantılı bir şekilde kendini motive etme, karşılaşılan her türlü zorluğa rağmen ilerlemeye devam etme, duygu durumunu düzenleme, isteklerini kontrol altında tutarak tatmini geciktirebilme, umutlu olma olarak yeniden tanımlamıştır.²⁵

Wechsler ise, zekâ kavramını; “dünyayı kavrayabilme, düşünebilme ve karşılaştığı sorunlarda kaynaklarını verimli bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak tanımlamıştır ve bu yeteneklerin verimliliği bireyin çevreye uyumuna bağlıdır” diye ifade etmiştir.²⁶ Wechsler'in bu tanımı, zekâ kavramını sadece soyut akıl yürütme kapasitesi ile kısıtlamayıp, daha geniş bir çerçevede psikolojik boyutuyla da değerlendirmesinin en belirgin özelliğidir. Ayrıca bu tanımda, çevreye uyum sağlama becerisi olarak ifade edilen zekânın gelişiminde sosyal faktörün önemine işaret edilmiştir.²⁷

Bireyin zekâsını meydana getiren ana unsurlar, genetik miras yoluyla gelecek nesillere aktarılmakta ve çevresel faktörler ile etkileşime girerek kabiliyetlere dönüşmektedir. Ortaya konan kabiliyetler, bireyin zekâsını belirleyen faktörlerdir. Birey, bu kabiliyetler aracılığıyla çevreyle uyumlu bir şekilde entegre olmakta ve çevresi ile kurduğu ilişkiler neticesinde zekâsı gelişmektedir. İlişkinin niteliği bireyin bilişsel seviyesine bağlı olarak değişiklik arz etmektedir. Farklı bilişsel seviyeler farklı zekâ tiplerine sahip bireyleri ortaya çıkarmaktadır. Bireyin zekâsını ölçebilmek için ilk olarak çevreye uyum sağlama sürecinde ortaya koyduğu kabiliyetlerini ölçmek zorunludur. Bilimsel çalışmalar ve çeşitli teorilerle

²⁴ Gülten Ülgen, *Eğitim Psikolojisi* (İstanbul: Alkım Yayınevi, 1997), 27.

²⁵ Osman Titrek, *IQ dan EQ ya Uyguları Zekice Yönetme* (Ankara: Pegem Akademi, 2016), 56.

²⁶ Özkan Cumhur Altıntaş, *Duygusal Zekâ Elemanlarının Liderlik Tarzları ve Örgütsel Sonuçlar Üzerindeki Etkisi: Isparta İli İlköğretim Okullarında Bir Uygulama* (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 8.

²⁷ Şebnem Aslan, *Duygusal Zekâ ve Dönüşümcü, Etkileşimci Liderlik* (Ankara: Nobel, 2009), 8,36,136.

zekâ, uzun yıllardır tanımlanmaya ve sınıflandırılmaya çalışılmıştır. Zekâ kavramının yanında zekâyı esas alan etmenler içerisinde çevresel ve genetik etmenlerin ne ölçüde etkili olduğu nasıl değerlendirildiği sıkça tartışılan konulardan biridir.²⁸

Zekâ, geleneksel anlayışta insan beyninin sınırlı bir kapasitesi olduğu ve insanın bilişsel yeteneklerinin göz ardı edildiği genel bir kavram olarak görülürken; çağdaş anlayışta zekânın çok sayıda niteliği ve yaşamsal aktiviteyi kapsayan geniş bir kavram olarak ele alınmasıyla bu görüş değişmiştir. Çağdaş yaklaşımların analizi sonucunda; zekâ kavramının gelişime açık, çok yönlü ve gerçekçi yaşam koşullarında izlenebilir bir kavram olduğu ortaya çıkmıştır.²⁹ Zekâ, insanların öğrenme, kavrama ve anlama yetenekleri olarak tanımlanmakla birlikte, kişilerin bilişsel performanslarının da bir yansımasıdır. Zekânın oluşumunda hem genetik faktörlerin, hem bireysel gayretlerin hem de çevre ve eğitim koşullarının rolü vardır.³⁰

Zekâ, farklı tanımlara sahip olmasına rağmen, geliştirilebilir bir kapasite veya potansiyel olduğu ve biyolojik temellere dayandığı konusunda ortak bir görüşe sahiptir. Zekâ, bir bireyin genetik mirası olarak nesiller boyu aktarılan ve merkezi sinir sistemi işlevlerini kapsayan doğal yeteneklerin yanı sıra, çevresel etkiler, deneyimler ve öğrenme yoluyla şekillenen bir özellikler toplamıdır. Zekâ, sembollerle, ilişkilerle, prensiplerle, kavramlarla ve kurallarla ilgili soyut düşüncüyü işleyebilme becerisi ve öğrenme yeteneğini ifade eder.³¹

Zekâ, bireylerin birbirinden ayrışmasına neden olan faktörlerden biridir. Kişi, doğuştan sahip olduğu kapasitelerini, tecrübe, öğrenme ve çevre gibi faktörlerle geliştirip nesilden nesile aktarabilen bir bilgi ve beceri kullanım kapasitesidir. Zekâ, sıklıkla bahsedildiği ve bilindiği gibi IQ testleriyle ölçülebilen bir kavramdır. Herhangi bir problemi mantıksal bir şekilde inceleyip çözümleyebilmek için gereken bir yetenekler bütünüdür.³²

²⁸ Merih Tekin Bender, *Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık İlişkileri* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006), 39-40.

²⁹ Emel Gürel - Merba Tat, "Çoklu Zekâ Kuramı: Tekli Zekâ Anlayışından Çoklu Zekâ Yaklaşımına.", *Journal of International Social Research* 3/11 (2010), 342.

³⁰ Birol Vural, *Öğrenci Merkezli Eğitim Ve Çoklu Zekâ* (İstanbul: Hayat Yayınları, 2004), 266.

³¹ Salih Güney, *Davranış Bilimleri* (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2000), 227.

³² Patrick E. Merlevede vd., *7 Adımda Duygusal Zekâ*, çev. Tuğba Kırca (İstanbul: Omega Yayınları, 2006), 25.

Zekâ, eğitimciler tarafından bir yetenek, psikologlar tarafından ise bir kapasite olarak tanımlanmaktadır. Zekâ kavramını ilk defa ortaya koyan kişi, araştırmalarıyla Stern'dir. Bergson ise zekâyı, önceden edinilmiş bilgi ve deneyimlerden faydalanarak karşılaşılan problemleri çözme ve mevcut koşullara adapte olma yetisi olarak tanımlamıştır.³³

Howard Gardner, bilişsel zekâ (IQ) ile ilgili araştırmalarında, bireyin yeteneklerini tek bir zekâ türüyle açıklamanın yeterli olmadığını bireylerin farklı yetenek alanlarında farklı zihinsel süreçlere sahip olduğunu göstermiştir.³⁴ Gardner'ın çoklu zekâ kuramına göre, bireyin birbirinden farklı en az 7 zekâ türü şunlardır:³⁵

Sözel/Dilbilimsel Zekâ: Dil, insanlar arasındaki iletişimin temel aracıdır. Dilin doğru ve etkili bir şekilde kullanılması bir yetenek gerektirir. Sözel/dilbilimsel zekâsı yüksek olan kişiler, okuma, anlama, dinleme ve konuşma gibi dil becerilerinde başarılıdırlar. Bu zekâ türüne sahip olan kişiler genellikle yazarlık, şairlik gibi meslekleri tercih ederler.³⁶

Matematiksel-Mantıksal Zekâ (logical/Mathematical Intelligence): Matematiksel-mantıksal zekâ, rakamlarla etkili bir şekilde çalışma, soyut ve sembolik problemleri çözme, tümevarım, tümdengelim, muhakeme gibi becerileri geliştirme yeteneğidir. Bu zekâ türüne sahip olan bireyler, neden sonuç ilişkilerini kurma ve mantıksal analiz yapma konusunda başarılıdırlar.³⁷

Müziksel-Ritmik Zekâ (Musical Intelligence): Ritim, yankı, ton, müzik aletleri ve diğer ses kaynaklarına karşı hassas olan bireylerde görülen zekâ türüdür. Müziksel zekâsı gelişmiş olan kişiler, sesleri ayırt etme, yeni sesler ve ritimler oluşturma ve bunları kullanma gibi becerileri vardır.³⁸

Bedensel – Kinestetik Zekâ (Bodily- kinesthetic Intelligence): Koordinasyon, hız, denge ve esneklik, belli bir hedefe ulaşmak için aklın ve

³³ Kenjaym Karmyshakova, *Ekip Çalışmasında Liderin Duygusal Zekâsının Önemi ve Bir Uygulama* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2006), 28.

³⁴ Yasemin Yurdakavuştu, *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012), 9.

³⁵ Mustafa Zülküf Altan, "Çoklu Zekâ Kuramı", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi* 17/17 (1999), 109.

³⁶ Nilay Talu, "Çoklu Zekâ Kuramı ve Eğitime Yansımaları", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 15 (1999), 166.

³⁷ Kudret Eren Yavuz, *Eğitim ve Öğretimde Çoklu Zekâ Teorisi ve Uygulamaları* (Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları, 2004), 76.

³⁸ Saban, Ahmet, *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim* (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2005), 10.

vücudun uyumlu ve etkili bir şekilde çalışmasını gerektiren zekâ türüdür. Bu zekâ türüne sahip olan bireyler, zihin ve vücut arasındaki eş güdümü sağlayabildikleri gibi fiziksel beceri gerektiren alanlarda da yaratıcı çözümler bulabilirler.³⁹

Kişilerarası- Sosyal Zekâ (Interpersonal Intelligence): Sosyal zekâ, kişinin diğer insanların yüz ifadeleri, ses tonu ve hareketleri gibi ipuçlarından onların duygularını, niyetlerini, güdülerini, ruh hallerini çözümleyebilme, yorumlayabilme ve değerlendirebilme yeteneğidir. Sosyal zekâsı yüksek olan bireyler, farklı kişiliklere sahip insanlarla etkili bir şekilde iletişim kurabilme, yönlendirebilme ve ikna edebilme becerilerine sahiptirler.⁴⁰

Kişisel-İçsel Zekâ (Intrapersonal Intelligence): Bireyin kendi özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesi bu zekâ türünün ayırt edici niteliklerindendir. Bireyin kendisini tarafsız bir şekilde ele alması, duygusal ve zihinsel süreçlerinin bilincinde olması ve bunlara dayanarak hayatını tasarlama, bireysel arzu ve hedeflerine ulaşma kısaca hayatına istikamet verme yetkinliği olarak ifade edilir.⁴¹

Görsel – Uzaysal Zekâ (Visual-Spatial Intelligence): Çizgi, biçim ve şekil gibi görsel unsurlara hassasiyet gösteren, boşluğu zihinsel olarak tasvir eden, renk ve doku uyumunu kolayca zihinde işleyerek sanatsal bir ifade oluşturabilme becerisi olarak tanınan zekâ türüdür. Bu zekâ türüne sahip bireylerin el-göz-beyin uyumu çok iyidir.⁴²

Doğa Zekâsı (Naturalistic Intelligence): Doğal ortamı ve doğal ortamda yaşayan tüm varlıkları inceleme, tanımlama ve bunlara ilgi gösterme yeteneğidir. Bu tür zekâyâ sahip bireylerde doğaya karşı ilgi çok yüksektir. Doğayı, bitkileri ve hayvanları öğrenmeye heveslidirler.⁴³

Zekâ, olaylar ve nesneler arasındaki ilişkiyi kavrama, akıl yürütme, planlama, problem çözme, soyutlama, zor durumlara çözüm önerme, empati kurma, kendini motive etme, sabır gösterme, hızlı ve deneyimlerden faydalanarak öğrenme gibi yetenekleri içeren, genel bir zihinsel yetidir. Bu yetenek sadece kitap okuma, sınırlı anlamda akademik başarı ya da sınavda yüksek not alma şeklinde değildir. Aksine, çevremizdeki insanları anlama veya ne yapacağını zihninde tasarlama,

³⁹ Ziya Selçuk vd., *Çoklu Zekâ Uygulamaları* (Nobel Akademik Yayıncılık, 2002), 5.

⁴⁰ Saban, Ahmet, *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim*, 12.

⁴¹ Selçuk vd., *Çoklu Zekâ Uygulamaları*, 6.

⁴² Saban, Ahmet, *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim*, 9.

⁴³ Yavuz, *Eğitim ve Öğretimde Çoklu Zekâ Teorisi ve Uygulamaları*, 127.

zihinsel becerilerimizi ilişkilerde ve problem çözmede kullanma ile ilgili yeteneklerimizi ifade eder.⁴⁴

Bilim insanları, zekâ kavramını başlangıçta sadece bilişsel niteliklere dayandırırken, yapılan bilimsel araştırmalarda zekânın bireyin çevreye uyum sağlamasını, başkalarıyla etkileşimlerini ve duygularını yönetmesini de içerdiği ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, bilim insanları zekâ ile ilgili çalışmalar yaparken duyguları da ihmal etmemeleri gerektiğini kavramışlardır. U. Erman Eymen'in tanımına göre, bilim insanları zekâyı: "Somut zekâ, soyut zekâ ve sosyal zekâ şeklinde yeniden tanımlayarak duyguları da zekânın bir parçası haline getirmişlerdir."⁴⁵

Zekâ, çok sayıda zihinsel işlevi kapsamaktadır. Bu nedenle, zekâ düzeyleri arasında farklılık bulunan bireylerin, bu işlevlerin değişkenliği sebebiyle davranış örüntüleri, olaylara verdiği reaksiyonlar, kişilik özellikleri çeşitlilik gösterebilir. Örneğin duygusal zekâsı gelişmiş olan bir birey, iş hayatında veya sosyal yaşamında karşılaştığı bir soruna karşı metanetli ve sakin bir şekilde mantıklı ve çabuk bir çözüm üretebilirken, gelişmemiş olan bir birey sinirlenir, stres altında ne yapacağına karar veremez, çekimser ve içine kapanık bir tavır takınır ve sorunu çözmek yerine onun olumsuz sonuçlarına katlanır.

1.1.3 Duygusal Zekânın Tanımı

Kavramı ilk olarak 1990'da Peter Salovey ve John Mayer ortaya atmıştır. Onların tanımına göre, duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını ve diğer insanların duygularını tanıma, onları birbirinden ayırma ve bu bilgileri düşünce ve davranışlarını yönlendirmede kullanabilme yeteneğidir. Mayer ve Salovey, 1997'de yaptıkları daha sonraki çalışmalarında duygusal zekâ tanımını güncellemiş ve şu şekilde açıklamışlardır: "Duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme; duyguları ve duygusal anlamları anlama; duyguları yönetme ve düzenleme; duyguları entelektüel ve duygusal gelişim için kullanma" yetkinliklerinden oluşmaktadır. Goleman 2012 yılındaki çalışmasında ise duygusal zekâyı, "kendini motive etme, zorluklara karşı direnç gösterme, dürtülerini kontrol altında tutma, duygu durumunu ayarlama, stresin zihinsel işlevleri engellemesine

⁴⁴ Sibel Sü Eröz, *Duygusal Zekâ İletişim Arasındaki İlişki: Bir Uygulama* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011), 20.

⁴⁵ U. Erman Eymen, *Duygusal Zekâ* (Kaliteofisi Yayınları, 2007), 44.

izin vermemek, başkalarının bakış açısını anlama” şeklinde tanımlamıştır. Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark ederek, bunları ayırt edip, sorun çözmede davranışlarını kontrol altında tutarak, başarıya ulaşma ve insanlarla iyi ilişkiler kurma yönünde bu bilgiyi düşünce ve davranışlarında etkili bir şekilde kullanması olarak da tanımlanabilir.⁴⁶

Sosyal zekâ olarak E. L. Thorndike’ın 1920 yılında ilk defa ortaya koyduğu kavram, duygusal zekânın temelini oluşturduğu düşünülmektedir.⁴⁷ Salovey ve Mayer’in 1990 yılındaki çalışmaları, duygusal zekâ kavramının sosyal zekânın bir çeşidi olarak ilk kez terimsel olarak ortaya çıktığı yerdur. Yazarlara göre sosyal zekâ, “kişinin hem kendi hem de başkalarının duygularını izleyerek, bu duyguları ayırt etme ve bunları kendi düşünce ve davranışlarına yol gösterecek biçimde kullanma becerisi” dir.⁴⁸ Duygusal zekâ, bu anlamda; sözel veya sözel olmayan duygu ve yargıların dile getirilmesini, bireyin kendi ve başkalarının duygularını yönetmesini, problemleri çözerken duygusal unsurlardan yararlanmasını içermektedir.⁴⁹

Duygular, çevreyle kurduğumuz iletişimde, karşılaştığımız olaylara ve durumlara verdiğimiz tepkilerde yaşamsal bir rol oynamaktadır; beynimizde duyguları yöneten bölgeler hayatta kalabilmemiz için evrimsel olarak gelişmiştir. Ancak, duygular her koşulda uyumlu (adaptive) olmayabilir. Nitekim Izard ve ark., duyguların çevreye, duruma uyum sağlayan (adaptive) işlevlerini şöyle açıklamaktadır:⁵⁰

-Çevremizdeki önemli unsurlara dikkatimizi yoğunlaştırır,

-Çevremizden, mevcut ya da potansiyel durumumuz hakkında ipuçları elde etmemizi sağlar.

-Çevremize uygun tepkiler vermek için bedenimizin belli bölgelerini aktive eder,

⁴⁶ Hülya Çınar vd., “Büro Yönetimi ve Sekreterlik Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkisi : Dumlupınar Üniversitesi Örneği”, *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)* 4/3 (2014), 192.

⁴⁷ Abraham Carmeli - Zvi E. Josman, “The Relationship Among Emotional Intelligence, Task Performance, and Organizational Citizenship Behaviors”, *Human Performance* 19/4 (2006), 404.

⁴⁸ Peter Salovey John D. Mayer, “Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality” 9/3 (1990), 189.

⁴⁹ John D. Mayer - Peter Salovey, “The intelligence of emotional intelligence”, *Intelligence* 17/4 (1993), 433.

⁵⁰ David Schultz vd., “The Emotion Systems and the Development of Emotional Intelligence”, *Emotional intelligence: An international handbook* (Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers, 2005), 52.

-Diğerleriyle iletişim kurabilmemiz için bedensel ve yüzsel ifadelerimizi harekete geçirir.

Bu fonksiyonlar, duygusal zekâmızın hem göstergesi hem de belirleyicisidir ve bunlar olmadan sağlıklı bir yaşam sürdürmemiz oldukça zordur. Bir işi başarıyla tamamlayabilmek için işimize konsantre olabilmemiz, hızlı karar vermemiz gereken durumlarda çevremizdeki koşulları algılayabilmemiz ve bilişsel değerlendirmeden önce bu sinyallere uygun reaksiyon gösterebilmemiz, sosyal hayatımızda diğerleriyle iletişim kurarken onların duygularını fark edebilmemiz ve sosyal uyumu bozmayacak şekilde davranabilmemiz duygusal zekânın önemini vurgulamaktadır.⁵¹

Duygusal zekâ, yaşamın her yönünde karşılaştığımız sorunları çözmede bilişsel yeteneklerle birlikte sosyal ve duygusal becerilerin de etkili olduğunu gösteren bir kavramdır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların yaşam kalitesi ve bilişsel kapasiteleri artmıştır, fakat buna karşılık insanlar arasındaki sosyal bağlar zayıflamıştır. Rekabetçilik, ruhsal tatminsizlik, mutsuzluk ve doyumsuzluk, şiddet ve çatışma, empati eksikliği ve bencillik gibi olumsuz tutum ve davranışlar, toplumsal yapının ve geleceğinin bozulmasına yol açmıştır. Bu sorunların duygusal zekânın önemini vurgulaması, bu zekâ türüne yönelik ilgiyi de artırmıştır.⁵²

Bir binicinin ustalaşmasının ilk şartı, kendini tanıyabilmesi ve yönetebilmesi; işin esası ise duygularını, davranışlarını kavrayabilmesi ve kontrol edebilmesidir. Binicinin, atı idare etmeye başlamadan evvel, bu ilişkiye samimiyetle ve ciddiyetle hazırlanması icap etmektedir. Binicinin at üzerindeki duruşu, kendi ağırlık merkezini atınkine uygun bir şekilde ayarlaması, atın ağzını yönlendiren eller ve yanlarını idare eden bacaklarını etkin kullanması, engel atlama sırasında doğru zamanlamayla hareket etmesi ve atla iletişim kurarken beden dilinden faydalanması gerektirir. Bu eylemler, binicinin güven ve kararlılıkla gerçekleştirmesi halinde, atın da aynı şekilde güvenli ve kararlı hareket etmesini sağlar. Bilindiği gibi beden dili, jestler, mimikler, göz teması ve duruş gibi öğelerle duyguları ve düşünceleri daha inandırıcı ve etkili bir biçimde iletmeyi mümkün

⁵¹ Goleman, *Duygusal Zekâ-Neden IQ'dan Daha Önemli*, 2010, 33-34.

⁵² Semiha Yüksek Usta, *Okul Öncesi Tarih Coğrafya Eğitim Programının Çocukların Duygusal Zekâ Ve Farklılıklara Saygı Düzeylerine Etkisi* (Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019), 12.

kılar.⁵³ Beden dili duygusal durumları ifade ettiğinden, başkalarının duygularına hassas yaklaşabilmenin yöntemi de beden dilini çözümleyebilmektir.⁵⁴

Binicinin tutumları atın davranışlarını etkileyecektir. Çatışmaya girmeksizin, baskı yapmaksızın, yani uzlaşmacı bir şekilde, atın gereksinimlerini önemseyerek hedefin paylaşıldığından emin olmak gerekir. En mühim olan da güven oluşturmaktır. Zira at tüm fiziksel kuvvetine karşın ürkek ve endişe seviyesi yüksek bir canlıdır. Binici ne kadar kendinden emin olursa ve bu güveni atına ne kadar iyi yansıtabilirse, at da binicisinin ritmine ve komutlarına o kadar kolay uyum sağlar. At, binicinin kararlılık, heves ve özgüven seviyesini içgüdüsel olarak algılar ve eğer olumsuz bir tutum sezilirse, güçlü içgüdülerini kullanarak binicinin işini zorlaştırabilir. Atla bir empati bağı kurmak, onun davranışlarının altında yatan nedenleri anlamak ve gerektiğinde yeniden güven inşa etmek en doğru yaklaşım olacaktır. Bu nedenle, duygusal zekâ, bireylerin etraflarındaki insanlarla verimli ilişkiler kurabilmeleri ve onların duygularını anlayabilmeleri için öncelikle kendi duygularının farkında olmalarının önemini vurgular.

Duygusal zekâ, hayatı algılama, anlama, duygusal sezgilere faydalı bir şekilde başvurma yeteneği; sinerji, iletişim, güven, çevik zekâ ve potansiyel kuvvet olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekâ, duyulan sezgiler yoluyla düşüncenin mantıksal verilere dayanması ve kişinin içinde yaşananlarla ilgili daha akılcı düşünebilmesinin bileşimidir. Bu tanımlar çerçevesinde duygusal zekâ yönetimi; kişinin hem içinde yaşananları, hem de etkileşimde bulunduğu canlılarla ilgili duygularını isimlendirme, anlama, yönetme, beklentilere değer ve hayata olumlu bir bakış ve canlılık katabilecek şekilde geliştirme süreci olarak ifade edilmektedir. Bu tanımla birlikte kişinin iç dünyasında ve kişilerarası iletişiminde potansiyelini yükselterek güç elde etmek ve tatmin olmak için duygu dünyasında pratik davranışlar geliştirme yetisini anlatan bir yaklaşım olarak değerlendirmek olasıdır.⁵⁵

Duygusal zekâ, sadece olumlu ve uyumlu davranışlar sergilemek anlamına gelmez. Duygusal zekâlı olmak, aynı zamanda bireyin göz ardı ettiği hoşnutsuzluk oluşturan gerçekliklerle yüzleşebilmesini de içerir. Birey, stresle başa çıkacak

⁵³ Acar Baltaş, Zuhâl Baltaş, *Bedenin Dili* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001), 12-13.

⁵⁴ Acar Baltaş, Zuhâl Baltaş, *Bedenin Dili*, 1.

⁵⁵ Gaye Özdemir Yaylacı, *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği* (İstanbul, 2006), 48.

stratejileri hayata geçirmeden önce, olumsuz duygularını fark etmeli ve bunları net bir biçimde dile getirmelidir. Olumsuzlukları reddetmek, onlara kulak tıkamak, bireyin duygusal sarsıntılarını çözmesine engel olur.

Duygusal zekâ, Mayer, Salovey ve Caruso'ya göre, “etkileşimli ortamlarda, duygu ve mantık arasında denge sağlama, zorlukları pratik yollarla çözüme kavuşturma, duyguların kaynaklarını fark etme, duyguları algılama, duygusal bilgileri bütünleştirme, duyguları uyumlaştırma, anlama, ifade etme, düzenleme ve yönetme becerileri” olarak tanımlanır. Psikolog Dr. Reuven Baron ise, “bir bireyin çevresinin zorlamaları ve istekleriyle başa çıkabilmesinde, duygusal, bireysel ve toplumsal yetkinliklerinin bütünü” olarak görür. Daniel Goleman da, “kişinin özgürce harekete geçebilme, aksiliklere rağmen yaşamını devam ettirebilme, içgüdülerini kontrol ederek tatmini geciktirebilme, ruh halini olumlu yönde etkileyebilme, problemlerin düşünceye engel olmasını önleyebilme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut duyabilme” şeklinde ifade eder.⁵⁶

Goleman kitabında, beynin gelişimi ve duygusal işlevlerden sorumlu bölgeleri de anlatmaktadır. Goleman'a göre, amigdala hasarlı veya çıkarılmış bireylerde duygusal değerlendirme, empati, duygusal ifade gibi yeteneklerde bozulmalar görülmektedir. Ayrıca, duygusal işlevlere katılan beyin bölgeleri düzgün çalışmadığında, sağlıklı bir günlük yaşam sürdürmenin mümkün olmadığını belirtmektedir. Goleman'ın duygusal işlevlere ilişkin vurguladığı önemli bir bulgu da şudur: Primatlar arasında, özellikle insanlarda, bilişsel yeteneklerden sorumlu neokorteks ile duygulardan sorumlu limbik sistem arasındaki bağlantının daha güçlü olduğu, bu sayede daha çeşitli tepkiler verebildiğimiz ortaya çıkmıştır.⁵⁷ Duygusal zekânın, bilişsel zekâdan daha önemli olduğunu ifade ederek, duygusal zekâ eksikliğinin; kişinin kişisel hayatından iş performansına, sosyal ilişkilerden sağlık durumuna kadar birçok alanda kötü etkiler oluşturabileceğini söylemektedir.

Duygusal zekâ, alternatif bir tanımlamaya göre; bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını ve farklı bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını tanıma, bireyler arasında ilişki kurma ve sürdürme, beklenmedik durumlara hızlı ve

⁵⁶ Aslan, *Duygusal Zekâ ve Dönüşümcü, Etkileşimci Liderlik*, 36-37.

⁵⁷ Goleman, *Duygusal Zekâ-Neden IQ'dan Daha Önemli*, 2010, 39-42.

etkili bir şekilde adapte olma, sorunları çözme ve çevresel taleplere uygun performans gösterme yeteneğidir.⁵⁸

Bilişsel zekâ, akademik zekâ olarak tanımlanan ve yüksek seviyede olduğu varsayılan birçok bireyin, sosyal hayatta beklenmedik bir biçimde başarısız oldukları gözlemlenmiştir. Bu bireylerde duygusal zekâ eksikliği olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Duygusal zekâ, akademik zekânın zıddı gibi görünse de aslında akademik zekânın etkinliğini artırmakta ve onu bütünlemektedir.⁵⁹

Goleman, başarı seviyesinin sadece %20'sinin IQ ile ilişkili olduğunu, ancak kalan %80'lik bölümün duygusal zekâ ile tamamen ilgili olmadığını açıkça ifade etmiştir. Yazar, kitabında verdiği bu oranın, başarının geri kalan kısmının yalnızca duygusal zekâ düzeyiyle ilintili olduğu varsayımına itiraz etmiştir. Çünkü burada bireyin ailevi ekonomik durumu, yetiştirme tarzı, şansı gibi pek çok faktör de rol oynamaktadır. Zekâ düzeyleri eşit olan iki kişiden birinin yaşamında başarılı ve mutlu olurken, diğersinin neden tam tersi bir durumda bulunduğunu kavramak için, kişilerin bu alanlarda ne kadar becerikli olduklarını belirlemek son derece önemlidir.⁶⁰

Duygusal zekâ, bir kişinin yaşamındaki başarıyı büyük oranda etkileyen bir yetenek seti olarak kabul edilmektedir. Burada "başarı"dan kasıt yalnızca statü, meslek ya da maddi varlık değil; bireyin mutluluk duygusu, başkalarıyla olan ilişkileri, hayattan aldığı keyif ve yaşam kalitesinden duyduğu memnuniyet gibi unsurlar, yaşamdaki başarının göstergeleri olarak dikkat çekmektedir.⁶¹

Goleman, duygusal zekânın eksikliğinin ruhsal bozukluklar, suç işleme, eğitimsel başarısızlık gibi pek çok sosyal soruna yol açtığını ileri sürmektedir. Zira Goleman'a göre duygusal zekâ; bireylerin kendilerini ve içgüdülerini yönetebilme, duygu durumlarını ayarlayarak iyimser ve dayanıklı olabilme ve başkalarıyla empati kurabilme becerisini sağlar.⁶²

⁵⁸ *Educating People to Be Emotionally Intelligent*, thk. Reuven Bar-On vd. (Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 2007), 2.

⁵⁹ Güney, *Davranış Bilimleri*, 230.

⁶⁰ Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ-Neden IQ'dan Daha Önemli*, çev. Osman Deniztekin (İstanbul: Varlık Yayınları, 1995), 6.

⁶¹ Selen Doğan, *Çalışan İlişkileri Yönetimi* (Kare Yayınları, 2005), 114.

⁶² Steven J. Stein, *Emotional Intelligence For Dummies* (Canada: John Wiley & Sons, 2009),

Duygusal zekâ, bireyin yaşamındaki başarı düzeyini belirleyen bir kabiliyetler toplamıdır. Bu bağlamda başarı, statü, mesleki ilerleme, mesleki beceri veya zenginlik anlamına gelmemektedir. Bireyin kendini iyi hissetmesi, diğer kişilerle kurduğu etkileşim ve iletişimden duyduğu tatmin, yaşam kalitesine olan memnuniyeti, hayatta başarıyı sağlayan faktörler ile başarıyı etkileyen faktörler şeklinde değerlendirilmektedir.⁶³ Duygusal zekâ, bilişsel zekânın aksine, doğuştan gelen bir özellik değildir. Yaşam tecrübelerimizle şekillenir. Çocukluk dönemimizde karşılaştığımız duygusal durumlar, duygusal zekâmızın gelişimine katkıda bulunur. İnsanlar duygusal zekâlarını arttırabilecek potansiyele sahiptirler. Üst düzey başarı sergileyen bireyler, duygusal zekâ seviyeleri yüksek olduğu için, teknik yetkinlik ve uzmanlık alanlarında becerikli olanlara göre daha avantajlıdır. Duygusal zekâ becerilerine sahip olan insanlar, normal çalışan ve yöneticilere kıyasla en az iki kat daha başarılıdır.⁶⁴

Sayısal zekânın önemli bir araştırma alanı olduğu uzun yıllar boyunca kabul edilmiştir. Ancak, zekâ testlerinde yüksek puanlar alan fakat yaşamda başarı gösteremeyen bireylerin varlığı, araştırmacıları zekânın farklı boyutlarını incelemeye yönlendirmiştir. Bu çerçevede, duygusal zekâ, Thorndike tarafından 1920’de başkalarını tanıma ve onlarla etkileşimde bulunma yetisi olarak ifade edilen sosyal zekâ kavramının bir uzantısı olarak geliştirilmiştir. Salovey ve Mayer, 1990’da duygusal zekâyı sosyal zekânın bir parçası olarak değerlendirip, kişinin kendi duygularını ve diğer insanların duygularını tanıma, takip etme ve değerlendirme kapasitesinin yanında, bu bilgileri verimli bir biçimde kullanabilme kabiliyeti olarak tanımlamışlardır.⁶⁵

Duygusal zekâ becerileri, hem evde hem de iş yerinde uzun vadeli ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda başarı sağlamanın yanı sıra, iyi bir ilk izlenim oluşturmaya da katkıda bulunmaktadır. İş hayatında ve özel hayatta başarılı olmanın önemli bir unsuru, başkalarıyla etkili bir iletişim kurabilmektir. Duygusal zekâyı geliştirmek, kendi duygularımızı ve başkalarının duygularını fark etmemize, anlamamıza, düzenlememize ve duygularımızı iletişim aracı olarak kullanmamıza imkan tanır. Bu duygusal zekâ becerilerinin, evde, iş yerinde ve hayatımızın diğer

⁶³ Doğan, *Çalışan İlişkileri Yönetimi*, 118.

⁶⁴ Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ*, çev. Handan Balkara (İstanbul: Varlık Yayınları, 1998), 50-51.

⁶⁵ John D. Mayer, “Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality”, 185-186.

tüm alanlarında iletişim başarımızı artırdığı ve bilişsel zekâdan daha belirleyici olduğu gösterilmiştir.⁶⁶

Duygusal zekâ, bireyin hem kişisel hem de toplumsal boyutta etkinliğini artıran bir yetkinliktir. Duygusal zekâsı gelişmiş olan birey, kişisel boyutta kendi duygu ve düşüncelerini etkili bir şekilde yönetebilir, motivasyonunu, yaratıcılığını ve üretkenliğini artırabilir. Duygusal zekâsı gelişmiş olan birey, toplumsal boyutta ise başkalarının duygularını anlayabilir ve yönlendirebilir, duygusal tepkilerle baş edebilir. Başkalarında coşku ve ilgi uyandırır, onların duygularını olumlu amaçlara kanalize eder. Onlara güven ve değer duygusu verir, böylece daha yüksek performans göstermelerine katkıda bulunur.⁶⁷

Kendi duygularını fark edip yönetebilen, başkalarının duygularını anlayıp onlarla uyumlu bir şekilde etkileşime girebilen kişiler, hayatın her yönünde hem romantik, yakın ilişkilerde, hem de iş yerindeki politik durumlarda başarılı olmak için gerekli olan sözel olmayan iletişim kurallarını kavrama konusunda üstündürler. Duygusal becerileri iyi gelişmiş kişiler yaşamlarını daha tatmin edici ve verimli bir biçimde sürdürürken, kendi ilişkilerini geliştirecek zihinsel alışkanlıkları kazanabilmektedirler; duygusal yaşamını kontrol edemeyen kişiler ise, kendi içlerinde işe yoğunlaşma ve net bir şekilde düşünme yeteneklerini bozan süreçler yaşamaktadırlar.⁶⁸

Ciarrochi ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada, duygusal zekânın kişilik özellikleriyle bağımsız olarak iki ölçütte; yaşam doyumu ve ilişki niteliğiyle, ayrıca özsaygı, empati, duygusal farkındalık ve ekstroversiyonla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Duygusal zekâyla bağlantılı olan bu değişkenler, bireyin bireysel, grup ve toplumsal düzeyde süregelen etkileşimlerini yansıtmaktadır. Üreme, ekonomik işbirliği ve ortak yaşam alanı gibi özelliklerle tanımlanabilecek sosyal bir grup olan aile, bireyler arası ilişki açısından da oldukça kritiktir.⁶⁹

Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler, duygusal tepkilerini kontrol edebilir ve gerektiğinde duygusal durumlarını değiştirmek için stratejiler

⁶⁶ Jeanne Segal - Jaelline Jaffe, *The Language of Emotional Intelligence* (ABD: The McGrawHill Companies, 2008), 2.

⁶⁷ İsmet Barutçugil, *Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi* (Kariyer Yayıncılık, 2003), 10.

⁶⁸ Daniel Goleman vd., *Yeni Liderler* (İstanbul: Varlık Yayınları, 2006), 65.

⁶⁹ İsmen, Ayşe Esra, "Duygusal Zekâ ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki", *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7/11 (2004), 60.

geliştirebilirler.⁷⁰ Hem çevreleriyle hem de kendileriyle uyumludurlar. Bu tip bireyler, karşılaştıkları sorunları hızlı ve etkin bir şekilde anlayıp çözebilir; yakınlarındaki kişilerin duygusal durumlarını algılayıp onlara destek olabilirler. İletişim becerileri de gelişmiş olduğundan, farklı yaş gruplarındaki bireylerle kolaylıkla iletişim kurabilirler.⁷¹

Duygusal zekânın geliştirilmesi için ilk adım, kişinin kendisini ve karakter özelliklerini tanımasıdır. Beden dili, duyguların ifade edilmesinde önemli bir rol oynadığı için, iletişim becerileri yüksek olan kişilerin duygusal zekâsı da daha yüksektir. Ayrıca, hoşgörölü ve empatik bir tutumla insanlarla iletişim kurmak, kabul ve anlama sürecini kolaylaştıran bir etkidir.⁷² Etkili iletişim, herhangi bir işin başarılması için gerekli bir koşuldur. İletişim, bireylerin kendi görüş ve duygularını karşıdaki kişiye aktararak insanlığın sürdürülmesine olanak tanır.⁷³ Duygusal yeterlilik, bireyin kendi duygularını fark etmesi ve yönetmesi, aynı zamanda başkalarının duygularını anlaması ve onlarla etkili bir şekilde etkileşim kurması yeteneğidir. Duygusal yeterlilik sahibi bireyler, hem romantik, yakın ilişkilerde, hem de iş ortamındaki politik faaliyetlerde başarının önemli bir belirleyicisi olan sözel olmayan iletişim kurallarını kavrama konusunda üstünlük gösterirler. Duygusal yeterlilikleri iyi gelişmiş bireyler, yaşamlarını daha tatmin edici ve verimli bir biçimde idame ettirirken, kendi ilişkilerini geliştirecek bilişsel alışkanlıkları kazanırlar; duygusal yaşamlarını kontrol edemeyen bireyler ise, kendi içlerinde işe konsantre olmalarını ve net bir şekilde düşüncelerini engelleyen süreçler yaşarlar.⁷⁴ Yeşilyaprak, duyguların insan doğasının bir parçası olduğunu fakat duygusal zekânın bir beceri olduğunu ileri sürer ve duygusal zekâyı; “kişinin duygularını zekice, hassas ve akıllıca kullanma kapasitesi” şeklinde ifade eder.⁷⁵

⁷⁰ Özlem Mumcuoğlu, *Bar-On Duygusal Zekâ Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-on Eq-I) nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması* (Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002), 26.

⁷¹ Devrim Üzel, Tuğba Hangül, “Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki”, *Balıkesir Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, (2011), 41.

⁷² Zuhale Baltaş, *Duygusal Zekâ* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006), 63.

⁷³ Chris (F) Roebuck - Ali Cevat Akkoyunlu, *Kendi Kendini Geliştirme Programı* (İstanbul: Doğan Kitapçılık, 2000), 8.

⁷⁴ Goleman vd., *Yeni Liderler*, 65.

⁷⁵ Binnur Yeşilyaprak, “Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğurguları”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* 25/25 (2001), 140.

Bilinçli düşünceler ile enerjik duygusal güç arasında bütünlük sağlandığında, duygusal kaynaklar büyük bir avantaj oluşturur; ancak saklandıklarında bir yük olurlar.⁷⁶

1.1.4 Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ modelleri, bilişsel yeteneklere dayanan yetenek modeli ve kişilik özelliklerini de kapsayan karma model olmak üzere iki farklı yaklaşımla değerlendirilmektedir:

Yetenek Modeli, duygusal zekâyı bir beceri kümesi olarak tanımlar ve duygusal zekânın değerini ve duyguları kullanarak akıl yürütmenin potansiyel faydalarını vurgular.

Karma Model, duygusal zekâyı bir beceri seti olarak değil, sosyal yetkinlikler, nitelikler ve tutumlarla bütünleşen bir kavram olarak ele alır. Bu modeller, duygusal zekânın bireysel ve toplumsal başarıya katkı sağlayabileceği yönünde iddialı öngörüler sunar.⁷⁷

Mayer ve Salovey Modeli, duygusal zekânın bir yetenek olduğunu savunan modeldir. Bar-On Modeli, Goleman Modeli, Cooper ve Sawaf Modeli ise duygusal zekânın hem yetenek hem de kişilik bileşenlerini içeren karma modellerdir.

1.1.4.1 Salovey Ve Mayer Duygusal Zekâ Modeli

Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını takip edebilme ve değerlendirebilme, gördüğü duyguların farklarını belirleyebilme, elde edilen bilgileri bireyin akıl yürütmesine ve davranışlarına rehberlik etmesi için kullanması şeklinde tanımlamıştır.⁷⁸

Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı çevreleyen bir halka olarak modellerleyen araştırmacılar, bu modelin evrelerinin gelişimini şöyle anlatırlar. İlk olarak, duygular fark edilir ve dile getirilir, ardından duygular hissedilir ve biliş otomatik olarak etkilenir, bu ilk evredir. İkinci evrede, duyguların biliş üzerindeki sinyallerini ve etkilerini göz önünde bulunduran bilişsel sistem devreye girer. Duygular ve duygularla ilgili bilgi önemsendir. Bu ikinci evre duygusal uyumdur.

⁷⁶ Segal - Jaffe, *The Language of Emotional Intelligence*, 93.

⁷⁷ Ulaş Çakar, Yasemin Arbak, "Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi Ve Duygusal Zekâ", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6/3 (2004), 34.

⁷⁸ Peter Salovey - Daisy Grewal, "The Science of Emotional Intelligence", *Current Directions in Psychological Science* 14/6 (2005), 281.

Üçüncü evrede, ilişkilerle ilgili duygusal sinyaller, zamanla ilgili ipuçları ve bunların etkileşimleriyle ilgili yorumlar, duygusal anlamayı oluşturur. Son evrede ise, duygulardan anlam çıkarma doğrultusunda duyguların anlamları dikkate alınır. Düşünceler, duygusal, entelektüel ve kişisel gelişimi destekler. Bu evre duyguların yönetimidir. Duyguların yönü, hislerin açıklanmasını kolaylaştırır. Bu süreç bir halka biçiminde böyle sürer.⁷⁹ Mayer ve Salovey, duygusal zekâyı, duygusal algılama ve duygusal bütünleştirme gibi basit süreçlerden, duygusal anlama ve duygusal yönetim gibi karmaşık süreçlere doğru ilerleyen dört boyutlu bir model olarak sunmuşlardır. Duygusal zekâ becerileri, duyguları algılamak ve yönetmek arasında dört boyutta sınıflandırılmıştır. Bu beceriler, bireyin kişilik yapısında yer alan psikolojik alt sistemlerle uyumlu bir şekilde bir gelişim düzeyini göstermektedir.⁸⁰

Şekil 1.1. Salovey ve Mayer Duygusal Zekâ Modeli

Bölüm	Yetenek
Bölüm 1: Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme	Duygularını anlama ve ifade etme
	Başkalarının duygularını anlama ve ifade etme.
	Duyguların tam ifadesi ve gereksinimlerin iletimi.
	Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme.
Bölüm 2: Duyguların Kullanımı	Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar.
	Ruh hali kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur.
	Duygusal durumlar problem çözme yaklaşımını teşvik eder.
Bölüm 3: Duyguları Anlama ve Muhakeme Etme	Duyguları nitelendirmek ve farklı duygularla anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak.
	Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak.
	Karmaşık duyguları yorumlamak ve farklı duyguların bileşimini anlamak.
	Duygular arasındaki geçişleri anlamak.
Bölüm 4: Duyguları Yönetme / Düzenleme	Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak.
	Duyguları, duygusal veya zihinsel gelişimde kullanılabilirliği açısından ayırt etmek ya da birleştirmek.
	Olumsuz duyguların etkisini azaltıp, olumlu duyguların etkisini artırmak suretiyle, kendini ve başkalarının duygularını yönetmek. ⁸⁰

⁷⁹ Demet Somuncuoğlu, “Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi Ve Eğitimdeki Rolü”, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 11 (2005), 282.

⁸⁰ John D. Mayer vd., “Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications”, *Psychological Inquiry* 15/3 (2004), 199.

1.1.4.2 Bar-On Duygusal Zekâ Modeli

Bar-On, duygusal zekâyı “bilişsel olmayan yeteneklerin bütünlüğü, yeterlilik (kifayet), dışsal baskı ve taleplerle baş etmede başarılı olma becerisi” olarak ifade etmiştir. Bar-On’un yazdıkları incelendiğinde, hayat başarısına katkı sağlayan beş alanın olduğu görülmektedir.⁸¹

Bar-on, genel zekâyı IQ ve EQ’nun bütünleşmesi olarak tanımlamıştır. Modelini oluştururken, duyguların bireysel başarı üzerindeki etkisini göstermeyi amaçlamıştır. Duygusal zekâyı beş boyutta ele almıştır: a) Kişisel beceriler (içsel dünya alanı)- özgüven, özgerçekleştirme, duygusal ifade, özerklik, duygusal bilinç b) Kişiler arası beceriler (dış dünya alanı)- ilişki kurma, sosyal sorumluluk, empati c) Adaptasyon (uyumluluk), problem çözme, esneklik, gerçeklik testi d) Stres yönetimi- tepkisel kontrol, stres toleransı e) Genel ruh hali- iyimserlik, mutluluk Bar-on, bu modelin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu vurgulayarak, duygusal zekânın önemini bir öz bildiri olarak sunmuştur.⁸²

Duygusal zekânın kapsamına giren, fakat duygusal beceriyle değil, kişilik, ruh hali ve karakterle ilgili olan, ayrıca beceriyle bağlantısı bulunmayan özelliklerin incelendiği yaklaşımlar da mevcuttur. Bar-On’un “Bilişsel Olmayan Zekâ” (noncognitive intelligence) modeli, bilişsel olmayan zekâyı; kişinin çevresel stres ve isteklerle başarılı bir şekilde mücadele edebilme kabiliyetini belirleyen duygusal, bireysel ve sosyal yetkinlik ve becerilerin organizasyonu olarak tanımlamaktadır.⁸³

Genel ruh hali, pozitif duyguları yaşama ve dile getirme, ayrıca iyimserlik kapasitesidir. Bar-On’un duygusal zekâ öğeleri, bilişsel beceriler (örneğin; duygusal farkındalık ve problem çözme) olarak tanımlanabileceği gibi, kişilik özellikleri (örneğin; uyum ve iyimserlik) olarak da görülebilir.⁸⁴

⁸¹ Mayer vd., “Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence”, 401.

⁸² Reuven Bar-On, “The Bar-on Model of Emotional-Social Intelligence (esi)”, *Psicothema* 18/Suppl (2006), 23.

⁸³ Reuven Bar-On vd., “Emotional Expression and Implications for Occupational Stress:an Application of the Emotional Quotient Inventory (eq-l)”, *Personality and Individual Differences* 28 (2000), 1108.

⁸⁴ Ulaş Çakar, Yasemin Arbak, “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ”, 37.

Şekil 1.2. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Bileşenler	Alt Bileşenler
İçsel	Özsaygı
	Duygusal öz farkındalık
	Girişkenlik
	Bağımsızlık
	Kendini gerçekleştirme
Kişilerarası	Empati
	Sosyal sorumluluk
	Kişilerarası ilişkiler
Uyum Yeteneği	Gerçeklik
	Esneklik
	Problem Çözme
Stres Yönetimi	Stres toleransı
Genel Ruh Hali Bileşenleri	İyimserlik
	Mutluluk ⁸⁵

1.1.4.3 Goleman Duygusal Zekâ Modeli

Amerikalı psikolog, eski New York Times muhabiri ve Harvard Üniversitesi öğretim görevlisi olan Goleman, duygusal zekâ çalışmasıyla bu konunun yaygınlaşmasına önemli katkılarda bulunmuştur. Goleman, duygusal zekâyı “kendi duygularımızı ve başkalarının duygularını anlama, kendimizi motive etme, içsel ve ilişkisel duyguları iyi yönetme becerisi” olarak tanımlamıştır.⁸⁶ Duygusal zekânın, IQ'nun aksine, hayatta başarıyı belirleyen önemli bir faktör olduğunu savunmuştur.⁸⁷

Goleman, beynimizin, zihnimizin ve zekâmızın iki farklı türünün olduğunu savunmaktadır. Bu iki tür, rasyonel ve duygusal olarak adlandırılmakta ve yaşamımızda ne yapacağımız konusunda ortaklaşa karar vermektedir. Goleman'ın ana argümanı, akılcı davranışlarımızın ve yaşamdaki başarılarımızın, duygularımızı dengeleme ve yönetme becerimize bağlı olduğudur.⁸⁸

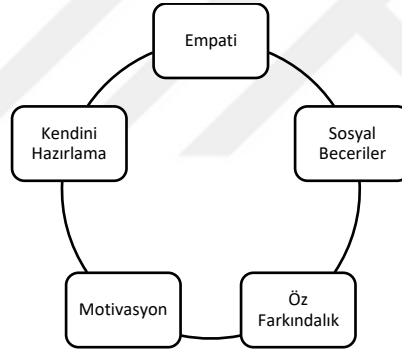
⁸⁵ Rezki Mishar - Yuni R. Bangun, *The 5th Indonesia International Conference on Innovation, Entrepreneurship, and Small Business (IICIES 2013)*, “Create the EQ Modelling Instrument Based on Goleman and Bar-On Models and Psychological Defense Mechanisms”, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 115 (2014), 398.

⁸⁶ Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ*, 393.

⁸⁷ Goleman, *Duygusal Zekâ-Neden IQ'dan Daha Önemli*, 2010, 43.

⁸⁸ Leonard Yong, *Yong EQ Inventory* (Norms & Technical Manual, 2003), 5.

Duygusal zekâ, Goleman tarafından duyguları tanıma, düzenleme, harekete geçirme, empati kurma ve sosyal ilişkileri sürdürme şeklinde beş boyutta ele alınan kişilik özellikleri bütünüdür. Bu beceri tabanlı model, Goleman sonrası dönemde yeni kişilik özelliklerinin katılımıyla genişletilmiştir. Goleman ve arkadaşları, duygusal zekâyı ölçmek için dört temel ve 20 alt kategoriden oluşan Duygusal Yeterlilik Envanteri (Emotional Competence Inventory) adlı bir araç geliştirmişlerdir. Bu aracın temel bileşenleri şunlardır: “öz-farkındalık, sosyal farkındalık, öz-yönetim ve sosyal beceriler”. Ancak, farklı araştırmacılar ve uzmanlar, duygusal zekâ kapsamında değerlendirilecek özellikleri belirlemede ortak bir görüşe sahip olmadıklarından, özellik tabanlı modellere çeşitli özellikler eklemişlerdir.⁸⁹ Bu beş alan, kendi içlerinde alt gruplara bölünmekte ve her bir alan, kariyer hayatında başarılı olmak ve etkili ilişkiler geliştirmek için gereken yetkinlikleri kapsamaktadır. Goleman, modern yaşam, iş dünyası, danışmanlık ve eğitim alanlarına uygun çalışmalarıyla bu konudaki artan ihtiyaçlara önemli katkılarda bulunmuştur.



Şekil 1.3. Daniel Goleman EQ Modeli

Goleman ve Boyatzis, yukarıdaki yaklaşımlarını geliştirerek sosyo-duygusal zekâ modelini ortaya koymuşlardır. Bu model, sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutu kapsamaktadır. Sosyal zekâ, bireyler arası ilişkilerdeki becerileri; duygusal zekâ ise bireysel yetkinlikleri ifade etmektedir. Bu model, çalışanların performansı ve insan kaynakları yönetimi için önemli bir kaynak olarak gösterilmektedir.⁹⁰

⁸⁹ A. Esra İşmen, “Duygusal Zekâ ve Problem Çözme”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 13 (2001), 114-115.

⁹⁰ Gaye Gedizler, “İnsan Kaynakları Yönetiminde ‘Duygusal Zekâ’ Ölçüm ve Modelleri” 5/18 (2010), 2975.

1.1.4.4 Cooper Ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

“Liderlikte Duygusal Zekâ” adlı kitapta Cooper ve Sawaf, duygusal zekâyı şu şekilde tanımlamaktadır; “duyguların gücünü ve çabuk kavrayışını, insanın enerjisini, bilgisini, ilişkilerini ve nüfuzunu besleyen bir faktör olarak algılama, idrak etme ve verimli bir şekilde kullanma becerisidir.”⁹¹

Cooper ve Sawaf, duygusal zekâyı dört temel boyut ve bunlara bağlı 16 yetkinlik olarak tanımlamışlardır. Bu modelde, iş performansını etkilediğine inandıkları zaman yönetimi ve bağlılık yetkinlikleri de önceki modellere göre eklenmiştir.⁹² Cooper ve Sawaf tarafından 1997 yılında ortaya konan duygusal zekâ, ‘dört köşe taşı modeli’ olarak da bilinmektedir. Bu modele göre, duygusal zekâ dört bileşenden meydana gelir. Bunlar; (i) Duygusal Okuryazarlık, (ii) Duygusal Zindelik, (iii) Duygusal Derinlik ve (iv) Duygusal Simya’dır. Bu bileşenler aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:⁹³

Duygusal okuryazarlık: Bireyin kendi ve diğerlerinin duygularını fark etmesi ve sosyal etkileşimde içsel sesini ve sezgilerini kullanarak yetkinliklerini verimli bir şekilde ortaya koymasına katkı sağlar. ⁹⁴ Bu boyut, duyguların algılanması, anlamlandırılması, öğrenilmesi, bilincinde olunması ve sosyal bağlamda değerlendirilmesini içerir. Bu boyuttaki yeterlilik, bireyin duygusal olarak duyguları nesnel bir şekilde değerlendirebilmesine, bireyin kendi enerjisini duygularıyla bütünleştirebilmesine, duygusal iletileri ve geribildirimleri gerçekçi bir şekilde alabilmesine ve duyguları hızla sezgisel olarak kavrayabilmesine, yani pratik sezgiye dayanır.⁹⁵

Duygusal okuryazarlık, bireyin kendi duygusal durumunu fark etmesini, duygularını kendine güven ve ilham kaynağı olarak kullanmasını, duygularını tanımasını, duygular yoluyla elde edilen bilgileri değerlendirmesini ve bu bilgileri uygun bir tepki vermek için duygusal dürtülerini kontrol etmesini, sezgisel yetenek ve empati ile başkalarından öğrenmesini ve gelişmesini kapsamaktadır.⁹⁶

⁹¹ Cooper - Sawaf, *Liderlikte Duygusal Zekâ*, 12.

⁹² Timea Boda, “Emotional Intelligence as a Determinant Factor of Successful Leadership”, *International Journal of Humanities Social Sciences and Education* 3/9 (2016), 14.

⁹³ Şebnem Aslan, *Duygusal Zekâ Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik* (Eğitim Kitabevi, 2013), 62.

⁹⁴ Aslan, *Duygusal Zekâ Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik*, 62.

⁹⁵ Cooper - Sawaf, *Liderlikte Duygusal Zekâ*, 36-38.

⁹⁶ Christoffer Welén, *Emotionally Intelligent: A Qualitative Exploration of the Sub Concepts That Contextualize the Leadership Style That Comes from Emotional Intelligence* (Linnæus University, 2010), 28-30.

Duygusal zindelik boyutu, bireyin, liderlikte kilit bir unsur olan iletişim yeteneğini etkinleştirmek için duygularını dile getirebilmesini, güvenli bir ortam yaratabilmesini, farklı görüşlere ve yeniliklere karşı açık olabilmesini içermektedir.⁹⁷

Duygusal derinlik, mesleki ve sosyal yaşantıyı uyum içinde sürdürmeyi ve bunu dürüstlük, sorumluluk ve bağlılıkla pekiştirmeyi kapsar.

Duygusal simya ise, problemlerle ve krizlerle baş edebilmeyi, fırsatları değerlendirebilmeyi, rekabet avantajı sağlayabilmeyi ve yaratıcı düşünce geliştirebilmeyi içerir.

Duygusal okuryazarlık, duygusal zindelik ve duygusal derinlik bireysel yeterlilikleri kapsarken; duygusal simya sosyal becerilerin hakimiyetini sağlayan boyuttur.⁹⁸

1.2 Evlilik Doyumu

Evlilik, bireysel ve toplumsal düzeyde çok yönlü etkileri olan bir kurumdur. Evlilikte karşılaşılan çeşitli sorunlara rağmen, eşler arasında mutluluk, doyum ve dayanışma sağlayan özgün bir dinamik mevcuttur. Yapılan çalışmalar, evliliğin bireylerin genel sağlık seviyesini artırdığını ve yaşam doyumlarını yükselttiğini göstermektedir. Birçok insan, evlilik yoluyla mutluluk ve fayda elde etmeyi amaçlamaktadır.⁹⁹

Türk Dil Kurumu'nun açıklamalarına göre, 'doyum' sözcüğü, memnuniyet, kanaat getirme, yeterli bulma, sahip olunanla mutlu olma, tatmin olma ve bazı arzuların giderilmesi gibi anlamlara gelmektedir. Bu tanımlamadan hareketle, evlilik doyumu; evlilik durumundan memnuniyet, evlilikten duyulan hoşnutluk ve evlilikten tatmin duygusu elde etme olarak ifade edilebilir.¹⁰⁰

Evlilik doyumu, evlilikle ilintili kavramlardan biridir. Evlilik ilişkisinin devamlılığını destekleyen ve bireylerin genel memnuniyet seviyeleriyle bağlantılı olan önemli etmenlerden biridir. Tezer 1996 yılındaki çalışmasında evlilik

⁹⁷ Christoffer Welén, *Emotionally Intelligent: A Qualitative Exploration of the Sub Concepts That Contextualize the Leadership Style That Comes from Emotional Intelligence*, 28-30.

⁹⁸ Elizabeth J. Rozell vd., "Customer-Oriented Selling: Exploring the Roles of Emotional Intelligence and Organizational Commitment", *Psychology & Marketing* 21/6 (2004), 405.

⁹⁹ Zhenmei Zhang - Mark D. Hayward, "Gender, the Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife", *Journal of Marriage and Family* 68/3 (2006), 639.

¹⁰⁰ Mihraç Fatma Polatoğlu, *Kadınlarda Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2022), 5.

doyumunu “bireyin kendi evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığına dair algısı” şeklinde ifade etmektedir.¹⁰¹

Evlilik doyumunu, psikolojik bir terim olarak, evli kişilerin evlilik yaşantılarından aldıkları tatmin derecesini tanımlar.¹⁰² Tanımların ortak noktası, eşlerin evlilikteki sevgi ifadeleri, cinsel uyum, iletişim tarzı gibi bireysel faktörleri içermesidir. Ayrıca, karar alma sürecinde işbirliği, ekonomik konularda ortaklık ve sorunları paylaşma becerisi gibi çevresel faktörlerden kaynaklanan psikolojik doyumunu da kapsar.¹⁰³ Evlilik doyumunun yüksek düzeyde olması, evlilik ilişkisinin de kuvvetli ve istikrarlı olduğunu işaret etmektedir.

Evlilik doyumunun yüksek olduğu eşler, mutluluk, sağlık ve üretkenlik açısından daha avantajlı durumdadır.¹⁰⁴ Evlilik doyumunu düşük olan eşler ise, stres, depresyon, boşanma ve aile içi şiddet gibi olumsuz sonuçlara daha yatkın hale gelmektedir.¹⁰⁵ Bu nedenle evlilik doyumunun ölçülmesi ve belirleyicilerinin tespit edilmesi, bireysel ve toplumsal düzeyde iyilik halini geliştirmek için gereklidir.

Evlilik doyumunu, evliliğin niteliğini, devamlılığını ve kararlılığını etkileyen önemli bir faktördür. Bireysel ve toplumsal düzeyde önemli sonuçlara sahiptir. Evlilik doyumunu, evli kişilerin yaşam standartlarını, ruh sağlığını, ebeveynlik yetkinliklerini, sosyal uyumlarını ve aile kurumunun sağlam ve sağlıklı olmasını belirler.¹⁰⁶ Çeşitli yönleri ve kriterleri olan çok yönlü bir kavramdır. Evlilik doyumunu, evli kişilerin eşleriyle kurdukları ilişkileri, aralarındaki iletişimi, uyumu, anlaşmazlıkları, bağlılığı, cinsel hayatı, rolleri, beklentileri ve değerleri nasıl algıladıklarını gösterir.¹⁰⁷

Evlilik doyumunu, kişisel, ilişkisel ve çevresel etmenlerle şekillenir. Bu etmenler içinde cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, meslek, evlilik süresi, evlilik biçimi, çocuk sahibi olma, eş desteği, iletişim, uyum, anlaşmazlık, bağlılık, kişilik, yaşam

¹⁰¹ Esin Tezer, “Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2/7 (1996), 1.

¹⁰² İbrahim Ethem Özgüven, *Evlilik ve Aile Terapisi* (Pdrem Yayınları, 2000), 25.

¹⁰³ Pınar Çağ - İbrahim Yıldırım, “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/39 (2013), 14.

¹⁰⁴ Benjamin R. Karney - Thomas N. Bradbury, “The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research”, *Psychological Bulletin* 118/1 (1995), 3.

¹⁰⁵ Paul R. Amato, “Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments”, *Journal of Marriage and Family* 72/3 (2010), 650.

¹⁰⁶ Karney - Bradbury, “The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability”, 4-5.

¹⁰⁷ Frank D. Fincham - Steven R. H. Beach, “Of Memes and Marriage: Toward a Positive Relationship Science”, *Journal of Family Theory & Review* 2/1 (2010), 475.

stresi, sosyo-ekonomik durum, kültür, din, aile yapısı gibi değişkenler bulunur.¹⁰⁸ Evlilik doyumunu etkileyen bu değişkenler, çeşitli çalışmalarda tutarsız bulgular ortaya koymuştur. Bu tutarsızlıkların, araştırma örnekleme, ölçüm aracı, istatistiksel analiz, kültürel ve sosyal değişkenler gibi faktörlerden kaynaklı olabileceği varsayılmaktadır.¹⁰⁹

Evlilik doyumunu belirleyen faktörleri, 5 S ilkesi ile tanımlayabiliriz. Bunlar sevgi, saygı, sadakat, sorumluluk ve cinsel uyumdur. Evlilikte uyumu sağlamak için bu faktörlerin tümünün eş zamanlı olarak etkin olması gerekir. Rosen-Grandon ise evlilik doyumunu etkileyen üç temel faktör olduğunu ileri sürer. Bunlar, karşılıklı sevginin yeterli düzeyde olması, eşlerin birbirlerine duydukları tatmin edici bağlılık ve ebeveynlikle ilgili inançları konusunda memnun bir ilişki sürdürmeleridir.¹¹⁰

Evliliğin en önemli görevleri, Sevim ve Aydemir'in belirttiği gibi, her iki eşin de memnun olacağı bir yaşam tarzı geliştirmek ve doyurucu cinsel ilişki kalıpları bulmaktır. Sevim ve Aydemir, evlilik yoluyla gerçekleştirilmesi gereken diğer görevlerin ise; ortaklaşa karar vermek, aile yükümlülüklerini bölüşmek ve aile içi çatışmaları nasıl çözebileceklerini öğrenmek olduğunu vurgulamaktadır.¹¹¹

Evlilik doyumu, bireysel, çiftsel ve ailesel işlevselliği etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir. Evlilik doyumu, birçok faktöre bağlı olarak değişebilir. Bu faktörler arasında eş desteği, evlilik uyumu, aşk tutumu, evlilik değerleri, evlilik inançları, bağlanma biçimleri, çatışma çözüm stilleri, aile işlevselliği, cinsel yaşam, sosyo-ekonomik durum, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, yaş, cinsiyet, kültür, din gibi değişkenler sayılabilir.

Evlilik doyumunun en çok araştırılan değişkenlerinden biri cinsiyettir. Cinsiyetin evlilik doyumuna etkisi hakkında çeşitli görüşler mevcuttur. Bazı çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha az evlilik doyumu duyduklarını ortaya koymuştur.¹¹² Diğer yandan, bazı çalışmalar, cinsiyetin evlilik doyumunu anlamlı

¹⁰⁸ Karney - Bradbury, "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability", 6-7.

¹⁰⁹ Özgüven, *Evlilik ve Aile Terapisi*, 28-29.

¹¹⁰ Jane Rosen-Grandon vd., "The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction", *Journal of Counseling & Development* 82 (2004), 64.

¹¹¹ Seher AYDEMİR Sevim, "Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programları", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2/11 (1999), 23.

¹¹² Paul R. Amato - Stacy J. Rogers, "A Longitudinal Study of Marital Problems and Subsequent Divorce", *Journal of Marriage and the Family* 59/3 (1997), 613.

olarak etkilemediğini belirtmiştir.¹¹³ Bu çeşitliliğin, kültürel, sosyal ve bireysel etmenlerin etkisiyle ortaya çıktığı varsayılmaktadır.¹¹⁴

Evlilik doyumu ile ilgili başka bir kritik değişken eş desteğidir. Eş desteği, eşlerin birbirlerine duygusal, bilişsel, davranışsal ve maddi boyutlarda destek vermeleridir. Eş desteği, evli bireylerin stresle mücadele etmelerine, psikolojik sağlıklarını sürdürmelerine ve evliliklerinden memnun kalmalarına yardımcı olur.¹¹⁵ Eş desteği ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir.¹¹⁶

Evlilik bağlamında, eşler arasındaki yakın ilişki, karşılıklı anlayış, duygusal paylaşım ve empati gibi unsurların oluşturduğu sosyal ve duygusal destek, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu destek, evlilik kurumunun sağladığı temel faydalardan biri olarak kabul edilmekte ve eşlerin genel yaşam kalitesini yükseltmektedir.¹¹⁷

Evlilik uyumu, evli bireylerin evliliklerindeki uyum ve mutluluk düzeyi olarak tanımlanabilir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu ile yakından ilişkilidir. Evlilik uyumunun yüksek olduğu evliliklerde, evlilik doyumu da yüksek olur. Evlilik uyumu, eşlerin birbirleriyle olan iletişim, çatışma, uyum, paylaşım, sevgi, saygı, sadakat, cinsellik gibi alanlarda yaşadıkları tatmin düzeyini yansıtır.¹¹⁸ Evlilik uyumunun, evlilik süresi, yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, çocuk sahibi olma gibi faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilik uyumu, evli bireylerin psikolojik sağlıklarını, yaşam standartlarını ve aile işleyişlerini olumlu yönde etkiler.¹¹⁹

Aşk tutumu, evli bireylerin evliliklerinde hissettikleri aşkın kalitesi ve şiddeti olarak ifade edilebilir. Aşk tutumu, evlilik doyumunun önemli bir belirleyicisidir. Aşk tutumu, romantik, arkadaşça, tutkulu, bağlı, oyunlu,

¹¹³ Yağmur Soylu - Hatice Kabasakal, "Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 5/4 (2016), 24.

¹¹⁴ Karney - Bradbury, "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability", 10-11.

¹¹⁵ Carolyn E. Cutrona, *Social Support in Couples: Marriage as a Resource in Times of Stress* (Thousand Oaks [u.a.] : SAGE Publ., 1996), 9.

¹¹⁶ Soylu - Kabasakal, "Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi", 25.

¹¹⁷ Dorie Giles Williams, "Gender, Marriage, and Psychosocial Well-Being", *Journal of Family Issues* 9/4 (1988), 454.

¹¹⁸ Dilara Dünger Mutlu - Fatma Yeşim Can, "Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi", *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences* 4/1 (2021), 100.

¹¹⁹ Mutlu - Can, "Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi", 101.

sahiplenici, kendini feda eden gibi farklı alt boyutlardan oluşur. Bu alt boyutlar, evli bireylerin evliliklerine ilişkin algılarını, beklentilerini, ihtiyaçlarını ve tatmin seviyelerini yansıtır. Aşk tutumu, evlilik süresi, yaş, cinsiyet, kültür, din gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Aşk tutumu, evli bireylerin evliliklerine devam etme isteklerini, bağlılıklarını ve mutluluklarını artırır.¹²⁰

Evlilik değerleri, evli bireylerin evlilik hakkındaki inanç, tutum ve değerlerini ifade eder. Evlilik değerleri, evlilik doyumunun bir göstergesidir. Evlilik değerleri, geleneksel, modern, bireysel, toplumsal, dini, seküler gibi çeşitli alt boyutlardan meydana gelir. Bu alt boyutlar, evli bireylerin evliliklerine verdiği önemi, evliliklerindeki rolleri, evliliklerindeki sorumlulukları, evliliklerindeki hakları ortaya koyar. Evlilik değerleri, eğitim, gelir, kültür, din gibi değişkenlerle ilişkilidir. Evlilik değerleri, evli bireylerin evliliklerine uyum gösterme, evliliklerini iyileştirme ve evliliklerini sürdürme yetkinliklerini etkiler.¹²¹

Evliliğin başarısını veya başarısızlığını değerlendirmek için iki temel yöntem vardır. Birincisi, evliliğin sürekliliği/marital stability kavramını kullanır. Bu kavram, evliliğin ölüm, boşanma veya ayrılma gibi sebeplerle sonlanıp sonlanmadığını ifade eder. İkincisi, evlilikteki ilişkinin niteliğine, yani evlilik kalitesine odaklanır. Bu kavram, evlilik sürecinde ilişkinin nasıl ilerlediği, eşlerin bu konuda ne düşündüğü ve bunun onlara nasıl yansıdığı ile ilgilidir. Evlilik kalitesi, eşin evlilik veya ilişki ile ilgili genel değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeyi kişinin bu ilişkiden ne kadar memnun olduğu belirler. Bu nedenle, evlilik kalitesinin sıklıkla kullanılan bileşenlerinden biri de evlilik doyumudur.¹²²

1.2.1 Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Evlilik konusunda psikolojik kuramlar, eşler arasındaki karşılıklı etkileşimler ve bu etkileşimlerin kişisel ve ilişki sağlığına olan etkileri hakkında bilgi sağlar. Bu teoriler, evlilik içi dinamikleri, anlaşmazlık çözümleme tekniklerini ve ilişki memnuniyetini değerlendirerek, çiftlerin daha uyumlu ve sağlam ilişkiler geliştirmelerine katkıda bulunur. İşte evlilikle ilgili önemli bazı psikolojik kuramlar:

¹²⁰ Mutlu - Can, "Evli Bireylerde Evlilik Uyumunu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi", 102.

¹²¹ Meliha Tekin Çatal - Melek Kalkan, "Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri", *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 3/6 (2019), 99.

¹²² Tarık Solmuş, *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi* (Doruk Yayınları, 2011), 29.

1.2.1.1 Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik yaklaşıma göre, insanlar hayatlarının başlangıcında aileleriyle birlikte yaşam tecrübesi oluştururlar. Bu tecrübenin pozitif olması halinde, bireyler özsaygı geliştirir ve sağlam ilişkiler kurarlar. Eğer bireyler bu dönemleri başarıyla geçemez ve istikrarlı bir özbenlik oluşturamazlarsa, bağımsız bir kimlik edinemez ve bağımlılık içeren ilişkiler meydana getirirler. Bu yüzden psikoanalitik teorisyenlerin temel hedefi, aile bireylerini bilinçaltı kısıtlamalarından özgürleştirmektir.¹²³

Psikoanalitik evlilik teorisine göre, bireylerin çocukluktan itibaren kurdukları hayali ilişkiler, yetişkinlikteki gerçek evlilik ilişkilerini etkiler. İnsanlar, bu hayali ilişkilerdeki rolleri eşlerine atayarak, idealize edilmiş bir evlilik deneyimi arayışında olabilirler. Eşlerinin bu hayalleri karşılamaması durumunda, evlilikle ilgili hayal kırıklığı yaşanabilir. Ayrıca, bireyler bastırdıkları kişilik özelliklerini taşıyan kişilere karşı çekim hissedebilirler. Meissner'in belirttiği gibi, bireylerin iyi ve kötü içsel objelerle olan ilişkilerinin bütünleşmesi, evlilikten duyulan memnuniyet ve evliliğe katılım becerisi üzerinde belirleyici olabilir. Bu teori, evlilik ilişkilerinde transferansın ve erken yaşta kurulan obje ilişkilerinin önemini vurgular.¹²⁴

1.2.1.2 Davranışçı Kuram

1960'lar, psikoanalizin hakim olduğu bir dönemde, davranışçılık psikoloji sahasında yeni bir teori olarak ortaya çıktı. Zihin ve beden arasındaki geleneksel ikili ayrımı reddeden bu yaklaşım, zihinsel süreçler yerine gözlemlenebilir davranışları vurguladı. Pavlov'un köpekler üzerinde gerçekleştirdiği klasik koşullanma deneyleri, davranışçılığın temel taşı oluşturdu. Thorndike'in ödül ve ceza ile öğrenmeyi açıkladığı edimsel koşullanma teorisi ve Skinner'ın pekiştirme yöntemleri, bu kuramın gelişiminde önemli rol oynadı.¹²⁵

¹²³ Samuel T. Gladding, *Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*, çev. İbrahim Keklik, İbrahim Yıldırım (Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, 2012), 261.

¹²⁴ Aysu Çelenoğlu, *Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi* (İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011), 4.

¹²⁵ Özlem Özcan - Gonca Gül Çelik, "Bilişsel Davranışçı Terapi", *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics* 3/2 (2017), 116.

Evlilikte davranışsal perspektif, ödül ve maliyetlerin yanı sıra, bireyler arası etkileşimlerdeki belirli davranışların takasını da önemser. Bu yaklaşım, sorun çözme durumlarında gerçekleşen davranış değişimlerine odaklanır ve pozitif davranışların evlilik üzerindeki genel memnuniyeti artırırken, negatif davranışların zarar verdiği fikrini destekler. Bu kavramsal çerçeve, eşlerin birbirlerinin davranışlarına attettikleri anlamları da dikkate alır. Sosyal değişim teorisinin aksine, davranışsal model, bilişsel yanıtların sonraki etkileşimler üzerindeki etkisini vurgular ve bu etkileşimlerin zaman içinde evlilik kalitesi üzerindeki algıları nasıl değiştirebileceğini önerir.¹²⁶

1.2.1.3 Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre, insanların irrasyonel düşünceleri, duygusal rahatsızlıkların ve tatminsizliklerin ana kaynağı olarak kabul edilir. Bu düşünceler, kişilerin yaşam olaylarını nasıl algıladıkları üzerinde etkili olup, duygusal sorunlara yol açabilir. Bu yaklaşım, eğer bireyler irrasyonel düşüncelerini sorgulayıp, onları daha mantıklı olanlarla değiştirebilirlerse, evliliklerindeki memnuniyet seviyelerinin yükseleceğini önerir.¹²⁷

1.2.1.4 Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramına göre, aşk ve evlilik ilişkilerinin dinamikleri, koşullandırma süreçleri aracılığıyla ele alınmaktadır. Bu perspektif, evli bireyler arasındaki takviye miktarının ve bu takviyelerin aktarımının, ilişkideki memnuniyet düzeylerini belirleyebileceğini öne sürer. Kuram ayrıca, bireylerin geçmiş deneyimlerinin ve öğrendikleri şeylerin, ilişkilerini nasıl algıladıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgular. Genel olarak, bireylerin evlilikten aldıkları tatmin, daha önce pekiştirilmiş ve faydalı buldukları öğrenme deneyimleriyle ilişkilidir.¹²⁸

1.2.1.5 Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal mübadele teorisine göre, insanlar arasındaki ilişkiler, alınan yararlar ve karşılaşılan zorluklar üzerinden değerlendirilir. Thibaut ve Kelley'e

¹²⁶ Karney - Bradbury, "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability", 5.

¹²⁷ Hatice Ketenci, *Evlilik Doyumunun Evlilikte Güç Algısı ve Bağışlayıcılık Açısından İncelenmesi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2023), 15.

¹²⁸ Philip Barker, *Basic Family Therapy* (Oxford: Oxford University Press, 1998), 37.

göre, ilişkiler bir nevi kazanç ve kayıp değişimine dayanır ve insanlar, daha fazla kazanç sağlayan ve daha az kayıpla sonuçlanan ilişkileri tercih ederler. İlişkiden elde edilen yararlar, kişisel memnuniyeti ifade ederken; maliyetler, kişisel çabaları ve fedakarlıkları temsil eder. İlişkilerdeki denge, alınan yararların ve karşılaşılan maliyetlerin kişisel değerlendirmelerine bağlıdır ve bu değerlendirme, ilişkinin tatmin edici olup olmadığını belirler.

Bu bağlamda, ödül bir ilişkiden elde edilen memnuniyet veya haz olarak ifade edilir; maliyet ise bireysel davranışları kısıtlayan unsurlar olarak belirir. Ödül, hoşnutluk veren her türlü durumu kapsar. Mesela, zihinsel destek veya hoşça vakit geçirme, ödülün örneklerindendir. Diğer yandan, maliyet, bir eylemi yapmayı zorlaştıran her türlü faktördür. Maddi giderler, emek harcama veya beklenen karşılığı görememe, maliyetin çeşitleridir. Eğer partnerler, verdiklerinin karşılığını alamadıklarını düşünürlerse, ilişkide bir problem olduğu düşünülür. Karşılaştırma seviyesi, mevcut ilişkinin değerlendirildiği noktadır. Bu seviye tarafsızdır ve sonuçlar bu seviyeyi geçtiğinde, ilişki tatmin edici olarak değerlendirilir. Ancak, sonuçlar bu seviyenin altında kalırsa, bireyler hoşnutsuz ve mutsuz hissederler. Karşılaştırma seviyesi kişiden kişiye değişkenlik gösterir.¹²⁹

Sosyal mübadele teorisi, çiftlerin evliliklerinden düşük memnuniyet duymalarına karşın ilişkilerini sürdürme eğilimlerini incelemiştir. Bu teoriye göre, bir evliliğin cazibesinin temelinde, eşler arasındaki sevgi ve karşılıklı çekim yatar. Bireyler, mevcut durumları ile potansiyel alternatifleri karşılaştırarak, en fazla kazanç sağlayacak ilişkileri ve etkileşimleri tercih ederler. Eğer bir kişi, beklediği ödülleri alamıyorsa, daha düşük ödüllere yetinmeye meyilli olabilir. Beklentilerin altında ödül almak, kişinin genel memnuniyetini azaltabilir.¹³⁰

Bir evlilikten alınan yüksek memnuniyet, genellikle ilişkinin sürekliliğini sağlar. Ancak Lewis ve Spanier'in 1979 yılındaki araştırmalarına göre, evlilik tatmini ile evliliğin devamlılığı birbirinden ayrı konseptlerdir. Bu bağlamda, bir

¹²⁹ Leyla Ayaz, *Evli Bireylerin Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Halinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Topkapı Üniversitesi, 2023), 21.

¹³⁰ George Levinger, "Marital Cohesiveness and Dissolution: An Integrative Review", *Journal of Marriage and Family* 27/1 (1965), 20.

evlilik tatmin edici ve dengeli, tatmin edici fakat dengesiz, tatminsiz ancak dengeli ya da tatminsiz ve dengesiz olabilir.¹³¹

1.2.1.6 Bağlanma Kuramı

Bağlanma teorisine göre, bireylerin erken çocukluk döneminde oluşturdukları bağlar, ileriki yaşamlarındaki ilişkilerin temelini oluşturur. Bu teori, insanların küçükken bakım verenleriyle kurdukları ilişkinin niteliğine dayalı bir içsel çalışma modeli geliştirdiklerini ve bu modelin, yetişkinlikteki ilişkilerinde duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendirdiğini öne sürer.¹³²

Bowlby'nin teorisine göre, bağlanma eyleminin temel gayesi, bağlanma figürüyle özel bir mesafe kurmak, iletişimi devam ettirmek veya bağlanma figürünü tanımadır. Bu sayede, bebeklerin bakıcıları tarafından düzenli bir şekilde ilgilenilmesi, soğuk, açlık ve tehlikeli yırtıcılardan muhafaza edilmesi ve hayatlarını idame ettirebilmesi mümkün olur. Teoriye göre, bakıcılar erişilebilir ve duyarlı olduklarında, bebekler zaman zaman bakıcılarına hızlıca göz atar, onların aktivitelerini izler, göz teması kurar ve onları selamlarlar. Fakat bakıcılarını yakınlarında hissetmediklerinde, endişe ve korku yaşayarak yeniden onlarla bir araya gelme çabasına girerler. Bu durumda, bebekler bakıcılarını çağırma veya ağlama yoluyla onlarla iletişim kurmaya çalışır, bu şekilde yakınlık ve güvenlik hislerini tekrar kazanmaya çalışırlar. Ayrıca, bebekler bakıcılarını stresli durumlardan koruyan 'güvenli bir liman' olarak görürler.¹³³

Bowlby ve primatlar üzerine çalışmalar yapan diğer araştırmacılar, bir bebek annesinin yanında olduğunda, çevresini keşfetme, onunla etkileşim kurma ve diğer insanlarla ilişki geliştirme konusunda daha aktif ve istekli olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu durum, bebeklerin annelerini bir tür güvenli merkez olarak kullandıklarını ve bu güvenli ortamda yeni deneyimlere açık olduklarını göstermektedir. Araştırmacılar, bu davranışı "güvenli üs kullanımı" olarak

¹³¹ Gönül Öziş, *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 12.

¹³² Lütfiye Çınar, *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu* (Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008), 14.

¹³³ John Bowlby, *Attachment and Loss. Vol. 3, Loss: Sadness and Depression* (London: Hogarth Press : Institute of Psycho-Analysis, 1980), 39-40.

adlandırmaktadırlar. Bu kavram, çocukların keşif ve sosyal etkileşim için güvenli bir temel sağlayan annelerine olan bağılılıklarını ifade eder.¹³⁴

Bağlanma teorisinin vurguladığı gibi, bir ilişkinin tatmin edici olması, temel ihtiyaçların karşılanma derecesine bağlıdır. İlişkideki bağlanma kalitesi, partnerin erişilebilir olup olmadığı ve ihtiyaçlara duyarlı yanıt verip veremeyeceği sorusuna verilen cevapla ölçülür. Güven, kişisel açılmayı ve ilişkideki samimiyetin derinleşmesini destekler ve ihtiyaçların açıkça ifade edilmesiyle ilişkilidir. Tatmin edici ilişkiler, çatışmalardan uzak olmasa da, çiftlerin yapıcı diyaloglar kurmalarına ve etkin problem çözme yöntemlerine başvurmalarına olanak tanıyan bir güven ortamı barındırır. Çözümeyen çatışmalar genellikle karşılanmamış ihtiyaçlarla bağlantılı “gizli gündemlerden” kaynaklanır. Bağlanma teorisi, insanların temel ihtiyaçlarını ve partnerin bu ihtiyaçlara olumlu yanıt vermesinin güven oluşturmak için neden bu kadar önemli olduğunu açıklar.¹³⁵

Yetişkin ilişkilerinde, ilişkinin tatmin edici olması için duygusal yakınlık, özen ve cinsel etkileşimlerin entegrasyonu şarttır. Bağlanma teorisine göre, bireylerin duygusal destek, cinsel tatmin ve bakım ihtiyaçlarının yanı sıra sosyal etkileşim ihtiyacı da bulunmaktadır. Bu nedenle, bir ilişki bu temel ihtiyaçları ne kadar karşılıyorsa o kadar tatmin edicidir. Bağlanma teorisi, insanların temel ihtiyaçlarının ne olduğunu ve bu ihtiyaçlara eşin olumlu tepki vermesinin güven duygusu açısından neden bu kadar mühim olduğunu izah eder. Teoriye göre, tatmin olmayan evlilikler bile sürdürülebilir, zira yakın ilişkilerin sağladığı güven duygusu, kişinin bağlandığı eşten ayrılmasını engelleyebilir.¹³⁶

Hazan ve Shaver'ın 1987'de geliştirdiği yetişkin bağlanma stilleri değerlendirme aracı, bireylerin eşleriyle olan ilişkilerinde sergiledikleri üç temel bağlanma stilini ayırt etmektedir: güvenli, endişeli ve kaçınan.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine karşı daha açık ve rahatlar, terk edilme korkusunu nadiren hissederler ve ihtiyaç duyduklarında destek bulma veya sunma konusunda yeteneklidirler. Kendilerini ve partnerlerini sevgiye değer bulurlar, etkili iletişim kurabilirler ve karşılaştıkları sorunlara çözüm bulma

¹³⁴ Cindy Hazan - Phillip Shaver, “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”, *Journal of Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 512.

¹³⁵ Cindy Hazan, Philip R. Shaver, “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve”, çev. Ali Dönmez, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 31/1 (1998), 23.

¹³⁶ Cindy Hazan, Philip R. Shaver, “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve”, 24.

konusunda isteklidirler. Genel olarak, hem kendileri hem de diğer insanlar hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler ve bir partnerle duygusal yakınlık kurma ve karşılıklı destek sağlama konusunda kendilerini rahat hissederler.

Endişeli bağlanma stiline sahip bireyler, sık sık terk edilme endişesi taşırlar, kendi değerlerini ve partnerlerinin onları sevip sevmediğini sorgularlar ve sorunları çözmede güçlük çekerler. Sevdikleri kişilerin kendilerine yeterli sevgi göstermediğine inanırlar ve partnerleriyle olabildiğince yakın bir ilişki kurmayı isterler.

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine duygularını ifade etmekte zorlanırlar, yakınlaşmadan kaçınırlar, iletişimde zorluk yaşarlar ve destek alışverişinde başarısız olma eğilimindedirler. Diğer insanlarla fazla yakınlık kurmaktan hoşlanmazlar ve aşırı samimiyete sıcak bakmazlar. Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip kişilere göre, kaçıngan ve endişeli bağlanma stillerine sahip bireylerin partner ilişkilerinde daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur.¹³⁷

Bağlanma teorisinin evlilik bağlamındaki en önemli unsurlarından biri, güven hissinin altını çizmesidir. Araştırmalar, eşler arasındaki güven duygusunun, evlilik tatmininin yüksek seviyeleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir, bu da evlilik kalitesinin kritik bir göstergesi olarak kabul edilir. Diğer yandan, terk edilme endişesi yüksek olan bireyler genellikle daha düşük evlilik tatmini yaşarlar.

Özetle, güvenli bir bağ kurmuş bireylerin eşlerini aldatma olasılıklarının daha düşük olduğu ve bu tür bağlar kuran çiftlerin evlilikten aldıkları memnuniyetin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan, güvensiz-kaçıncı bağlanma stiline sahip kişilerde aldatma eğiliminin daha yaygın olduğu ifade edilmiştir.

1.2.1.7 Yükleme Kuramı

Evlilik bağlamında Yükleme Kuramı, Bradbury ve Fincham tarafından 1990 yılında ortaya konmuş ve temel olarak bireylerin “neden” ile başlayan sorulara verdiği yanıtları inceleyen bir teori olarak açıklanmıştır. Evlilikte, nedensel ve sorumluluk atfının rolü özellikle vurgulanır. Bradbury ve Fincham, bir durumun

¹³⁷ Betül Gürel, *Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi: Bir Dyadic Model Testi* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2017), 35-36.

nedenlerini ve bir olayın gerçekleşmesinde kimin sorumlu tutulacağını nedensellik ve sorumluluk atıfları aracılığıyla belirlediklerini belirtmişlerdir. Sorumluluk atıfları, niyet, motivasyon ve suçluluk gibi unsurları içerir ve bu atıfların uyumlu ve uyumsuz çiftleri ayırt etmede etkili olduğu düşünülmektedir. Çiftlerin bir olaya attettikleri nedenler, onların ileriki duygusal ve davranışsal tepkilerini önemli ölçüde etkileyebilir. Bir olayın nedenine dair algı, algılayan kişinin ve olayın kendisinin özelliklerine bağlıdır.¹³⁸

Bir kişinin, gözlemlediği eylemlere içten veya dıştan atıflar yaparak, bu eylemlerin neden gerçekleştirildiğini ve neyi amaçladığını anlaması, insanlar arası ilişkilerin zenginleşmesine katkıda bulunur. Bu süreç, bireylerin birbirlerinin motivasyonlarını ve davranışlarının arkasındaki sebepleri kavramalarını sağlayarak, ilişkilerin daha anlamlı ve derinleşmesine olanak tanır.¹³⁹

Bu teoriye göre, nedensel yüklemeler, bir olayın nedenlerini ve sonuçlarını anlamak için kullanılan zihinsel süreçlerdir ve dört ana boyutu vardır: odak, istikrar, kontrol ve genelleme. Evlilik ve partnerler arasındaki ilişkilerde, bu yüklemeler, eşlerin birbirlerine ve ilişkilerine nasıl baktıklarını ve onları nasıl değerlendirdiklerini belirler. Sorumluluk yüklemeleri ise, kişilerin eylemlerinden kaynaklanan sonuçlar için üstlendikleri veya attettikleri sorumluluğu ifade eder. Evlilik bağlamında, eşlerin davranışları sadece kendilerini değil, aynı zamanda partnerlerini de yansıttığı için, bu yüklemeler özellikle önemlidir.¹⁴⁰

Yükleme teorisine göre, eşler arasındaki anlaşmazlıklara yol açan durumlar genellikle belirsizdir. Bunun nedeni, bir olayın algılanış biçiminin, algılayan kişinin perspektifine göre şekillenmesidir. Hatta, bir çatışmanın meydana gelip gelmeyeceği, davranışın kendisinden ziyade, o davranışın algılanma biçimiyle daha yakından ilişkilendirilmektedir. Yapılan çalışmalarda, evliliklerinde uyumsuzluk yaşayan eşlerin, sorunların kaynağını genellikle partnerlerinde buldukları ve partnerlerinin davranışlarını negatif bir şekilde yorumlama eğiliminde oldukları görülmüştür. Diğer yandan, uyumlu çiftlerin olumsuz durumların etkilerini

¹³⁸ Gürel, *Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi*, 37.

¹³⁹ Ayşegül Güngör Houser, *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi* (Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2009), 24.

¹⁴⁰ Thomas N. Bradbury - Frank D. Fincham, "Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework", *Journal of Personality and Social Psychology* 54/4 (1988), 715.

hafifletici açıklamalar yaptıkları ve partnerlerinin olumsuz davranışlarına daha az sorumluluk atfettikleri belirlenmiştir.¹⁴¹

Örneğin evlilikte huzur ve memnuniyet hisseden bir bayan, kocasının kendisine yeterince zaman ayırmamasını, onunla ilgilenmemesini, işlerinin aşırı meşguliyetine bağlarken; mutsuz ve tatminsiz hisseden bir bayan, kocasının kendisine olan aşkının yetersizliğine veya kendisini çekici bulmamasına atfetme eğilimindedir. Öte yandan, evliliğinde mutlu ve tatmin olmuş bir erkek, karısının saçını özel olarak yaptırmasını, bunu onun için yaptığına yorumlarken; mutsuz ve tatmin olmayan bir erkek, eşinin aşırı harcama yapmasını ve savurgan olmasını eleştirecektir.¹⁴²

Bradbury ve Fincham'ın 1990 yılında yaptıkları araştırma, evlilik doyumu ile yüklemeler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evliliklerinde stres yaşayan çiftlerin, mutlu ve doyumlu çiftlere kıyasla daha fazla nedensel ve sorumluluk yüklemesi yaptıkları gözlemlenmiştir. Stresli çiftler, olumsuz olayların etkilerini abartma ve olumlu olayları küçümseme veya göz ardı etme eğilimindedirler. Ayrıca, bu çiftler olumsuz olayları genellikle tüm evliliklerine yayma, olumlu olayları ise sadece belirli durumlara özgü ve geçici olarak algılama eğilimindedirler. Bu bulgular, evlilik doyumu düşük olan çiftlerin, evliliklerini olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirdiklerini ve bu durumun evlilik doyumlarını daha da azaltabileceğini göstermektedir.¹⁴³

1.2.1.8 Hakkaniyet/Adalet Kuramı

Bu teoriye göre, adil bir ilişki, iki tarafın da ilişkiye eşit derecede katkıda bulunduğu ve benzer kazançlar elde ettiği bir durumu ifade eder. Eğer bir kişi, partnerine kıyasla ilişkiye daha fazla emek harcadığını ancak daha az karşılık aldığını düşünürse, bu durumun adil olmadığına inanabilir. Bu hissin şiddeti, kişinin ilişkiyi sonlandırmayı değerlendirmesine yol açabilir. Hakkaniyet teorisine dayalı yapılan çalışmalar, eşlerin evlilik içindeki görev ve kazanımların adilane ya da eşit

¹⁴¹ Gürel, *Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi*, 38.

¹⁴² Melahat Işınso Halat, *Yatırım Kuramı Bağlamında Evli Çiftlerde Uyum, Nedensel Ve Sorumluluk Yüklemeleri İle Yalnızlık Arasındaki Bağlantılar* (Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, 2009), 44.

¹⁴³ Thomas N. Bradbury - Frank D. Fincham, "Attributions in Marriage: Review and Critique", *Psychological Bulletin* 107/1 (1990), 29.

şekilde dağıtıldığını hissettikleri zaman, evlilikteki uyum ve memnuniyet seviyelerinin, diğer durumlara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.¹⁴⁴

1.2.1.9 Sevginin Evrimi Kuramı

Sevgi, insanın doğasında var olan bir duygu olmakla birlikte, bu duyguyu deneyimleme ve gösterme yolları kişiden kişiye değişiklik gösterir. Sevgi hissinin, sevme ve sevmeye dönüşen eylemleri, kişinin içinde büyüdüğü toplumun normlarına, inanç sistemlerine, yetiştirilme biçimlerine ve sosyal etkileşim düzeylerine göre farklılık arz eder.

Wilson'un "Sevginin Evrimi Kuramı"na göre, romantik ilişkilerdeki davranışların üç ana motivasyonu bulunmaktadır. İlk olarak, bireyler eşlerine bağlılık gösterir ve korunma arzusu taşırlar. Bu, çocuklukta anneden alınan koruma ihtiyacının bir yansıması olarak, yetişkinlikte ebeveyn özelliklerine benzer eşler seçilmesine yol açabilir. İkinci olarak, eşler birbirlerini hem yetişkin hem de çocuk olarak görebilirler, bu da hem korunma hem de koruma içgüdülerini tetikler. Son olarak, cinsel ihtiyaçlar önemli bir rol oynar. Wilson'a göre, kadınlar biyolojik ve üreme faktörleri nedeniyle eş seçiminde daha seçici davranma eğilimindedirler. Bu kuram, insan ilişkilerindeki sevgi ve bağlılık dinamiklerinin evrimsel kökenlerini ve bu dinamiklerin nasıl romantik tercihleri şekillendirdiğini açıklamaya çalışır.¹⁴⁵

Evlilik bağlamında, sevgi eşlere yapılan davranışlar ve söylenen kelimeler aracılığıyla ifade edilir. İlişkinin ilk dönemlerinde, çiftler birbirlerine duydukları sevgiyi sıkça ifade eder ve bu sevgiyi farklı şekillerde gösterirler. Bu durum, ilişkinin çekiciliğini artıran unsurlardan biridir. Karşılıklı sevginin ifadesi ve bu ifadenin iletişimde yer alması, evlilik ilişkisinin sağlıklı yürümesi ve geliştirilmesi için temel bir unsurdur.¹⁴⁶

1.2.1.10 Tutum Benzerliği ve Kişiler Arası Çekicilik Kuramı

İnsanlar, bir partner seçerken genellikle kendileri için önemli olan özelliklerde benzerlik ararlar ve benzer çiftler, benzer olmayanlara göre daha fazla memnuniyet duyarlar. İlk tanışma aşamasında paylaşılan hobi ve ilgi alanları gibi

¹⁴⁴ Arvas, *Aile Psikolojisi Din ve Değerler*, 68.

¹⁴⁵ Çınar, *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*, 13-14.

¹⁴⁶ Azize Nilgün Canel, *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Araştırmasının Sınanması* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007), 117.

yüzeysel bilgilerin aksine, ilişkinin ilerleyen safhalarında daha derin bağlılık ve uyum kriterleri önem kazanır. Bu nedenle, partner seçimi sıklıkla daha görünür ve iletişimi kolay olan özelliklere (örneğin, sosyal statü veya fiziksel çekicilik) dayanırken, ilişkinin ilerlemesiyle daha kişisel ve özgün değerler (örneğin, tutumlar veya yaşam tercihleri) ön plana çıkar. Bu durum, mevcut ilişkilerde farklı ilişki dinamiklerinin oluşmasına yol açabilir.¹⁴⁷

İnsanlar, duygusal ilişkiler oluştururken genellikle kendi özelliklerine uygun partnerler seçme eğilimindedirler. Bu tür bir benzerlik, ilişkinin uyumunu ve tatminini artırır. Partnerler arasındaki bu benzerlikler, birbirlerine karşı pozitif duygular beslemelerine ve böylece ilişkinin sağlam bir temel üzerine kurulmasına yardımcı olur.

Ayrıca fiziksel görünüşün, bireylerin düşünce yapısını ve algılarını etkileyebileceği yaygın bir görüştür. Genellikle, çekici bulunan kişilerin daha pozitif kişilik özelliklerine ve geniş bir dünya görüşüne sahip oldukları düşünülür. Araştırmalar, bu bireylerin evliliklerinde daha yüksek bir mutluluk seviyesine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, çekici kişilerin sosyal becerilerinin gelişmiş olduğu, sağlam kararlar alabildikleri ve yüksek entelektüel kapasiteye sahip oldukları belirtilmiştir. Bu özelliklerin, evliliklerin tatmin edici ve istikrarlı olmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Erkekler açısından, partnerlerinin fiziksel çekiciliği önemli bir faktör olarak görülmekte ve erkeklerin maddi durumu ile eşlerinin çekiciliği arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.¹⁴⁸

1.2.1.11 Sistem Kuramı

Sistem teorisine göre, aile içindeki her bireyin eylemleri diğerlerini etkileyebilir. Örneğin, bir çocuğun üniversiteyi bitirmesi sadece onun değil, tüm ailenin başarısı olarak kabul edilir. Aile üyeleri sürekli olarak birbirlerini farklı yollarla etkilerler. Homeostazis, aile içi dinamik etkileşim sürecinde, ailenin iç dengesini korumak için çalışır ve aile üyelerinin davranışları, alışkanlıkları, beklentileri ve iletişim tarzlarıyla ilişkilendirilir. Her birey bu dengeyi korumak için

¹⁴⁷ Manfred Hassebrauck, "Beziehungskonzepte und Beziehungszufriedenheit: Die Bedeutung tatsächlicher und wahrgenommener Konzeptähnlichkeit in Paarbeziehungen", *Zeitschrift für Sozialpsychologie* 27 (1996), 185.

¹⁴⁸ Öziş, *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi*, 17.

çaba sarf eder. Aile, dış etkenlere karşı dengesini koruma eğiliminde olup, bu durum morfofostasis olarak adlandırılır. Ailenin yapısı, rutinleri ve kuralları, bu dengenin korunmasına yardımcı olur. Ailenin dengesizliği, kaosa ve potansiyel olarak ailenin dağılmasına yol açabilir. Ailelerin istikrarı koruması gerekirken, aynı zamanda değişime uyum sağlayabilme esnekliğine de ihtiyaçları vardır. Ailelerin değişime açıklığı, morfogenesis ile ifade edilir ve bu, evlenme, çocuk sahibi olma, yaşlanma gibi yaşam olaylarına yanıt olarak ailenin yeniden yapılanmasını ve gelişimini temsil eder.¹⁴⁹

1.2.1.12 İletişim Kuramı

Terry ve Kottman'ın 1995 yılındaki çalışmalarına göre, sağlam aile yapısına sahip çiftlerin uyum içinde ve tatmin edici bir evlilik yaşadıkları gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, eşler arası açık iletişim, birbirlerine verilen destek ve onay, ailevi görevlerin yerine getirilmesi, çocukların bakımı, karşılıklı saygı ve takdir, boş zamanların birlikte değerlendirilmesi, ortak sorunlara karşı birlikte mücadele etme, ekonomik katkı ve meslek edinme gibi faktörlerin, evlilikte psikolojik memnuniyeti artırdığını belirtmişlerdir.¹⁵⁰

Hunsley ve Pinsent'in 1995 yılındaki çalışmalarına göre, evlilik uyumu; eşlerin birbirleriyle olan birliktelikleri, birbirlerine olan bağlılıkları, değişime açık tutumları, şeffaf iletişim becerileri ve benzer kişilik özelliklerine sahip olmaları gibi unsurlarla tanımlanır. Evlilik doyumu ise, eşlerin ilişkiden elde ettikleri kişisel memnuniyet olarak ifade edilir. Araştırmacılar, eşler arasındaki bu uyumun, evlilikten alınan doyumu pozitif yönde etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Bu, evlilikteki uyum ve memnuniyetin, eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerindeki kalite ve derinliğe bağlı olduğunu gösterir.¹⁵¹

1.2.1.13 Güvenlik Kuramı

Evlilikteki mutluluk ve istikrarın sütunları, güven temelli bir bağ, duyguların özgürce dile getirilmesi ve eşler arasındaki karşılıklı saygıyı içerir. Bu temeller, evliliğin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için şarttır. Bu yüzden, çiftlerin anlaşmazlıkları savaştan çözme, öğrenmeleri, olumlu etkileşimleri artırarak

¹⁴⁹ Canel, *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Araştırmasının Sınanması*, 52.

¹⁵⁰ Metehan Çelik - Banu Yazgan İnanç, "Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18/2 (2009), 249.

¹⁵¹ Çelik - İnanç, "Evlilik Doyum Ölçeği", 265.

sevgilerini sürdürmeleri ve birbirlerine olan bağılıklarını güçlendirmeleri büyük önem taşır.¹⁵²

Sağlıklı bir evlilik ilişkisinin temellerini oluşturan programlar, genellikle bağlanma, karşılıklı anlayış ve duygusal ifade özgürlüğü gibi güvenlik teorisi unsurlarına dayanmaktadır. Bu programlar, üç ana hedefe odaklanmaktadır: İlk olarak, negatif duyguların yönetilmesi ve önemli meselelerde sakin bir diyalog kurulması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda, kışkırtıcı davranışlar, değersizleştirme, negatif yorumlama ve çatışmadan kaçınma gibi tehlike sinyalleri olarak görülen olumsuz eğilimlerin dönüştürülmesi üzerine çalışılmaktadır. İkinci olarak, eğlence, arkadaşlık, romantizm ve rahat sohbet gibi etkinliklerle ilişkideki pozitif etkileşimlerin artırılması hedeflenmektedir. Bu sayede eşler arasındaki bağ güçlendirilmektedir. Son olarak, eşlerin birbirlerine olan bağılıkları ve ilişkilerine olan adanmışlıkları üzerinde durulmaktadır. Problemler karşısında suçlamalar yerine, yapılandırılmış bir çalışma ile evde duygusal bir güvenlik ortamı oluşturularak, daha yapıcı ve pozitif etkileşimlerin önü açılmaktadır.¹⁵³

1.2.1.14 Üçgen Sevgi Kuramı

Sevgi kavramı, insanın doğasında var olan evrensel bir duygu olmasına rağmen, onu ifade etme ve yaşama şekilleri kişisel deneyimlere ve çevresel faktörlere göre farklılık gösterir. Sevgi, bireyin içinde yetiştiği kültür, aile yapısı, inançlar ve sosyal etkileşimler gibi birçok değişkene bağlı olarak çeşitli biçimlerde tecrübe edilir ve gösterilir. Bu, sevginin sadece kişisel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir olgu olduğunu gösterir. Her birey, sevgiyi kendi benzersiz perspektifinden anlar ve ifade eder. Bu çeşitlilik, insan ilişkilerinin zenginliğini ve karmaşıklığını ortaya koyar.

Robert Sternberg, 1986 yılında yayımladığı çalışmasında, sevgiyi; yakınlık, tutku ve bağılılık olmak üzere üç ana öğeye ayırmıştır. Bu üç öge, sevginin üçgen şeklindeki temelini oluşturur ve Sternberg bu yüzden teorisine “üçgen sevgi kuramı” ismini vermiştir. Şekilde gösterildiği gibi, üçgenin her bir köşesi diğerleriyle bağlantılıdır ve herhangi bir köşede meydana gelecek bir aksaklık, sevginin bütününe zarar verebilir potansiyelini taşır.

¹⁵² Canel, *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Araştırmasının Sınanması*, 60.

¹⁵³ Canel, *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Araştırmasının Sınanması*, 193.

Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı'nda, "yakınlık" kavramı, sevgililer arasındaki duygusal bağın derinliğini, birbirlerine olan anlayış ve iletişim becerilerini, ve birbirlerine karşı hissedilen duygusal bağlılığı ifade eder. Bu, ilişkideki duygusal desteğin hem verilmesi hem de alınmasıyla ilişkilidir ve çiftler arasında sıcak bir ilişkinin gelişmesine katkıda bulunur. "Tutku" ise, romantizm, fiziksel çekicilik ve cinsel ilgi gibi güçlü duygusal tepkileri içerir ve kişinin sevgiliyle birleşme arzusunu yansıtır. Bu, bireyin kendine olan güvenini, başkaları üzerindeki etkisini ve kişisel gelişimini de kapsar. "Bağlılık" ise, birine olan sevginin kabul edilmesi ve ilişkiye uzun vadeli bir bağlılık gösterilmesi anlamına gelir. Bu üç öge, bir ilişkideki aşkın kalitesini ve sağlamlığını belirler ve her biri ilişkinin farklı yönlerini temsil eder.¹⁵⁴

Sternberg'in sevgi teorisine göre, insanlar genellikle ilişkilerde yakınlık ve tutku gibi duygusal yönleri olumlu karşılarken, bağlılık ve taahhüt gibi uzun vadeli ve bilişsel yükümlülükleri içeren yönlerine daha mesafeli yaklaşırlar. Bu durum, bağlılık unsurunun ilişkilerde en zorlayıcı yön olduğunu gösterir. Tutku ve yakınlık geçici duygusal deneyimlerken, bağlılık sürekli bir çaba ve kararlılık gerektirir. Evlilik gibi uzun süreli ilişkilerin sürdürülmesi, başlangıcı belirli olmasına rağmen sonu belirsiz olan sürekli bir çabayı gerektirir ve bu yüzden bağlılık, ilişkinin diğer yönlerinden daha fazla önem taşır. Johnson'a göre, güçlü duygusal bağlarla bir arada olan eşler, birbirlerini ve kendilerini daha net bir şekilde anlayabilirler.¹⁵⁵

Sternberg'in Üçgen Sevgi Kuramı'na göre, yakınlık, tutku ve bağlanma öğelerinin farklı kombinasyonları sekiz farklı aşk türünü meydana getirir. Bu aşk türleri şunlardır:

1.Beğenme/Hoşlanma (Yakınlık): Bu sevgi çeşidi, bir insanın başka birine karşı içtenlikle yakın hissettiği ve ona karşı sıcak duygular beslediği; ancak, bu kişiye yönelik kuvvetli bir aşk ya da kalıcı bir bağlılık duymadığı şeklinde tanımlanabilir.

2.Çılgınca aşk (Tutku): Bu aşk biçimi, "ilk bakışta aşk" olarak adlandırılan kategoriye dahildir. Bir kişinin, gerçekten sevdiği kişi yerine, zihninde yarattığı imajla aşık olması ve bu durumun takıntılı bir hale

¹⁵⁴ Hasan Atak - Nuray Taştan, "Romantik İlişkiler ve Aşk", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4/4 (2012), 528-529.

¹⁵⁵ Canel, *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Araştırmasının Sınanması*, 119.

gelmesi söz konusudur. Kişi, sevdiği kişiden hem fiziksel hem de zihinsel bir çekim hisseder. Bu tür bir sevgi, aşık olan kişi tarafından kolayca sergilenir. Uygun şartlar altında, bu aşk türü hızla belirir ve birey, sevdiği kişiye karşı hızlı bir şekilde hem zihinsel hem de fiziksel bir tepki gösterir.

3.Boş aşk (Bağlanma): Bir bireyin başka birine olan sevgisini sürdürmeye karar verdiği; fakat bu ilişkinin ne yakınlık ne de tutku hissi taşımadığı durumlarda boş sevgi meydana gelir. Yıllar boyu devam eden, ancak zamanla doğal duygusal bağların ve fiziksel çekimin azaldığı ilişkiler bu sevgi türünü temsil eder. Kültürel farklılıklara göre değişiklik gösterse de, bu tür sevgi genellikle uzun süreli ilişkilerin ya sonlarında ya da başlarında görülür.

4.Romantik aşk (Yakınlık+Tutku): Romantik sevgi, kişiler arasındaki beğeniye ek olarak, birbirlerini fiziksel ve zihinsel olarak çekici bulduklarında meydana gelir. Bu sevginin var olabilmesi için, tarafların birbirlerine hem fiziksel hem de duygusal anlamda ilgi göstermeleri şarttır. Ancak, bu ilişki türünde bağlılık şart değildir ve gelecekte bir arada olamama ihtimali bu sevgi biçiminde mevcuttur.

5.Arkadaşça aşk (Yakınlık+Bağlanma): Bu sevgi türü, uzun süreli ve samimi bir dostluğa benzetilebilir. İlişkide tutku faktörü bulunmaz. Birçok romantik ilişki zamanla bu tür bir sevgiye evrilir ve tutkunun azalmasıyla samimiyet öne çıkar. Tutku, zamanla ilişkide derin bir sadakate dönüşebilir. İnsanlar, bu tür ilişkilere alışma konusunda farklı tepkiler gösterirler. Bazıları için bu durum kabul edilemezken, bazıları romantizmsiz bir hayatı hayal bile edemezler. Romantizmi yeniden yaşamak için yeni bir aşk arayışına girenler olabilir; ancak unutulmamalıdır ki, yeni ilişkiler de zamanla dostça bir nitelik kazanabilir.

6.Aptalca aşk (Tutku+Bağlanma): Bu sevgi türü, Hollywood filmlerinde sıkça rastlanan, hızlı bir tanışma ve evlilik sürecini anlatır. İlişkide zamanla oluşması gereken samimiyet göz ardı edilerek, sadece tutkuya dayalı bir bağ kurulur. Film tarzı sevgi, stres yaratmaya meyilli bir durumdur; çünkü tutku azaldığında ya da yok olduğunda, geride sadece sadakat kalır. Sadakat ise, zamanla gelişip derinleşir. Bu aşk türünde, kişiler tutkuyu ilişkinin temel taşı olarak görürler; fakat tutku zayıfladıkça, hayal kırıklığı yaşarlar.

7.Mükemmel aşk (Yakınlık+Tutku+Bağlanma): Bu, özellikle romantik ilişkilerde pek çok kişinin arzuladığı aşk türüdür. Böyle bir sevgiyi deneyimlemek zor olabilir; ancak, onu sürdürmek, yaşamaktan daha zorlayıcıdır.

8.Aşksızlık: Bu ilişki türünde, yakınlık, tutku ve bağlılık gibi üç ana unsur yer almaz. Bu ilişkiler, genellikle tanıdık ve deneyimlenmiş kişilerarası ilişkilerin tipik örnekleridir. Bu ilişkiler, nedensel etkileşimler içerir ve bu tür bir ilişkide dahi arkadaşlık unsuru bulunmayabilir. Bu tür ilişkiler, genellikle zorunluluktan kaynaklanır.¹⁵⁶

1.2.2 Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumu, evlilikle ilgili en sık incelenen konulardan biridir ve araştırmalar, bu doyumu etkileyen pek çok faktör olduğunu göstermektedir. Bu faktörler bireysel, ilişkisel ve sosyo-ekonomik olabilir. Evlilik doyumu için önemli olanlar arasında eşlerin sağlam kişilik özellikleri, etkili iletişim ve empati yeteneği, ebeveynlerin evlilik mutluluğu, evliliğin sosyal çevre tarafından desteklenmesi, eğitim seviyesi, aile gelirinin yeterliliği, eşler arası güçlü bağ, yaşam tarzlarından duyulan memnuniyet, ilişkiye yapılan maddi ve manevi katkılar, evlilikten elde edilen ödüller, ortak etnik veya dini geçmiş, evlenme yaşı, çocukluk döneminde ebeveynlerle olan ilişkiler, ailede çocuk sahibi olma, cinsel tatmin ve güçlü sosyal bağlar sayılabilir. Bu etmenler, evlilik doyumunun karmaşık yapısını oluşturur ve çiftlerin evliliklerinden aldıkları memnuniyeti belirler.¹⁵⁷

Evlilik doyumu, bireylerin genel yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür ve kültürel olarak evliliğe verilen değer, bu doyumun önemini daha da artırmaktadır. Evlilikle ilgili sorunlar yaşandığında, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler gözlemlenebilir. Sacco ve Phares (2001) tarafından belirtildiği üzere, evlilikten alınan doyum, bireyin iyi oluşunun temel bir göstergesidir. Evlilik doyumu, doğrudan yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceği

¹⁵⁶ Atak - Taştan, "Romantik İlişkiler ve Aşk", 529-530.

¹⁵⁷ Fatma Balci Arvas - Hayati Hökelekli, "Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/34 (2017), 132.

gibi, çatışma çözme ve duygusal destek gibi aracı değişkenler yoluyla da etki edebilir.¹⁵⁸

Evlilik tatmini, çiftler arasındaki uyum ve anlaşmazlıkların azalmasıyla ilişkili bir durumdur ve bu durum, ilişkinin sıcak ve destekleyici yönlerinden, gerilimli ve zorlayıcı yönlerine kadar geniş bir spektrumu ifade eder. Sokolski ve Hendrick (1999) evlilik tatminini, eşlerin karar verme süreçlerindeki eşitlik, finansal durum, iş bölümü ve sorun çözme gibi çevresel faktörlerle ve eşlerin birbirlerine olan sevgisi, cinsel memnuniyet ve iletişim gibi kişisel faktörlerle elde edilen psikolojik memnuniyet olarak açıklamışlardır. Heyman, Sayers ve Bellack (1994) ise, evlilik tatminini, eşler arasındaki uyumun ve ilişkinin kalitesinin yanı sıra, bu ilişkiden elde edilen mutluluk ve uyumlu bir denge olarak tanımlamışlardır.¹⁵⁹

Bir çiftin ilişki kalitesi, uyumu ve ilişkiden aldıkları memnuniyet, çok sayıda faktöre bağlı olarak şekillenir. Bu faktörler arasında şunlar yer alır:

•**Kişilik Özellikleri:** Farklı kişilik yapıları, bireylerin çatışma anlarında nasıl tepki vereceklerini, bu durumları nasıl yöneteceklerini ve çözüme kavuşturacaklarını etkiler.

•**Özsaygı, Güven ve Yeterlilik:** Bireylerin kendilerine olan saygısı, ilişkilerini sürdürme konusunda kendilerini ne kadar yetkin hissettikleri ve kendilerine olan güvenleri, ilişkinin seyrinde önemli bir rol oynar.

•**Demografik Özellikler:** Farklı dini inançlar, politik görüşler, meslek grupları ve gelir düzeyleri, ilişki üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilir.

•**Sağlık Sorunları:** Çiftlerin kronik, psikolojik veya fiziksel sağlık sorunları, ilişkilerini etkileyebilir.

•**İlişkinin Süresi ve Statüsü:** Evlilik öncesinde, kişilerin birbirlerinin genel yaşam anlayışlarını ve birbirlerine olan güven seviyelerini anlamaları önemlidir.

¹⁵⁸ Mehmet Ali Yıldız - Kemal Baytemir, "Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17/1 (2016), 73.

¹⁵⁹ Mustafa Buluş - Burcu Bağcı, "Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1/40 (2016), 137.

•**Sınırlar ve Bunların Korunması:** Sınırların farkında olmak ve bunları korumak, çiftler arasındaki saygıyı, güvenliğini ve ilişkinin kalitesini artırır ve mutluluğa katkıda bulunur.¹⁶⁰

Evlilik memnuniyeti, çiftlerin bir arada kalmasının temel motivasyonlarından biridir. Evlilik memnuniyeti, çiftlerin birlikteliğini sağlayan temel bir bağ olarak işlev görür. Erkeklerin evlilikten aldıkları memnuniyeti etkileyen faktörler incelendiğinde, eşlerinin iletişimde gösterdiği ilgisizlik, duygusal anlayış eksikliği ve şiddet vakalarındaki artış gibi olumsuz davranışlar memnuniyeti azaltırken, çocuk sahibi olmanın bu memnuniyeti artırdığı görülmektedir. Kadınların evlilik memnuniyetini azaltan faktörler arasında, eşlerine duygularını ve sorunlarını açamama ve taleplerde bulunmaktan çekinme yer alırken, geç yaşta evlenmenin memnuniyeti artırdığı belirtilmektedir. Hem erkekler hem de kadınlar için, şiddet olayları ve iletişim problemleri evlilik memnuniyetini düşüren unsurlardır. Erkekler, eşlerinin kendilerini dinlemesini ve duygularını anlamasını önemserken, kadınlar eşlerine duygularını, sorunlarını ve isteklerini korkusuzca ifade edebilme özgürlüğünü değerlendirirler. Bu farklılıklar, toplumsal cinsiyet rolleriyle uyumlu olarak görülebilir. Çocuk sahibi olan erkeklerin evlilikten aldıkları memnuniyetin yüksek olması, babalık rollerinin ilişkideki konumlarını güçlendirdiği ile ilişkilendirilebilir. Geç evlenen kadınların yüksek evlilik memnuniyeti ise, genellikle daha fazla eğitim alma ve sosyal olarak kendilerini geliştirme fırsatlarına sahip olmalarından kaynaklanabilir.¹⁶¹

Evliliklerin sürdürülebilirliği için, eşlerin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermeleri hayati önem taşır. Bu gereksinimlerin karşılanıp karşılanmadığı, evlilikten alınan memnuniyeti doğrudan etkiler. Evlilik tatmini, ilişkiden beklenenlerin ne derece yerine getirildiğiyle ilintilidir. Evlilik, her ne kadar global bir olgu olsa da, yaşanan kültürün etkisiyle farklılık gösterir. Kültürel normlara bağlı olarak, evlenme usulleri, evlilik standartları, evdeki görev dağılımı ve ayrılık süreçleri değişkenlik gösterir. Araştırmalar, kültürel değerlerin bireysel

¹⁶⁰ Nihal Sancaktar, *Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi* (Sosyal Bilimler Enstitüsü, masterThesis, 2018), 16-17.

¹⁶¹ Hacer Harlak - Mehmet Eskin, "Dini Yönelim ve Dindarlık Ölçeklerinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", *Yeni Symposium* 56/2 (2018), 235.

veya toplumsal olarak iki ana grupta incelendiğini ve kültürel çeşitliliğin çiftler üzerinde ciddi stres oluşturduğunu göstermektedir. İnsanlar, yalnızca aynı mekanı paylaşmakla kalmaz, aynı zamanda geçmiş tecrübelerini ve değerlerini de bir araya getirirler. Bu faktörler, evlilikten elde edilen tatmin seviyesini belirleyici bir etkidir.¹⁶²

Bazı çalışmalar, belirli kişisel özelliklerin evlilik tatminindeki artışla pozitif bir bağlantıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Mesela, duygusal zekâ ile ilişki tatmini arasındaki bağ incelendiğinde, aralarında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Duygularını fark eden ve bunları iyi yönetebilen bireylerin, ilişkilerinden daha fazla tatmin elde ettikleri gözlemlenmiştir.¹⁶³

Evlilikte mutluluğu artıran en belirgin faktörlerden biri, iletişim kalitesidir. Bu, açık iletişim, duygusal ifade ve empatik anlayış gibi unsurları içerir. Ayrıca, partner tarafından sunulan karşılıklı destek ve sosyal destek de çiftlerin memnuniyetinde önemli bir rol oynamaktadır. Mutlu çiftler ile mutsuz çiftler arasındaki fark, büyük ölçüde bu pozitif iletişim ve destek boyutları tarafından belirlenir.¹⁶⁴

Evlilikteki iletişim yetenekleri, çiftlerin memnuniyeti için hayati öneme sahiptir. İyi iletişim becerilerine sahip olmak, anlaşmazlıkların çözümünde, kararların birlikte alınmasında ve sorunların çözülmesinde kritik bir rol oynar. Eşlerin bu beceriler üzerine eğitim alması, evlilik içi çatışmaların önlenmesine yardımcı olabilir. Çiftlere, yaşadıkları anlaşmazlıklar ve uyumsuzluklarla başa çıkma yöntemleri öğretilirse, bu, gelecekte karşılaşılabilecekleri sorunları çözmelerine ve ilişkilerini sağlıklı bir biçimde sürdürmelerine katkıda bulunacaktır.¹⁶⁵

¹⁶² Çatal - Kalkan, "Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri", 180.

¹⁶³ John M. Malouff vd., "Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis", *American Journal of Family Therapy* 42/1 (2014), 55.

¹⁶⁴ Anna Bertoni - Guy Bodenmann, "Satisfied and Dissatisfied Couples: Positive and Negative Dimensions, Conflict Styles, and Relationships With Family of Origin", *European Psychologist* 15 (2010), 178-179.

¹⁶⁵ Rojin Yazar - Özlem Tolan, "Evlilik Terapilerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 13/1 (2021), 4.

Evlilik memnuniyetini etkileyen unsurlar arasında, evlilik içi sorunların çözülmesi önemli bir yer tutar. Evlilikte hiçbir anlaşmazlık yaşanmayacağına dair bir beklenti gerçekçi olmasa da, etkili problem çözme tekniklerinin uygulanması ilişkiyi olumlu yönde etkileyebilir. Fletcher, Thomas ve Durrant'ın 1999 yılındaki araştırmalarına göre, evliliklerini daha kaliteli olarak değerlendiren çiftler, olumsuz his ve düşüncelerini birbirleriyle açıkça paylaşabilmektedirler. Fincham'ın 1999 yılındaki çalışmasında ise, eşler arası iletişimde olumlu tutumların, özellikle kadınların evlilikten aldıkları memnuniyeti artırdığını göstermiştir. Chiu 1998 yılındaki çalışmasında ise, aile içi anlaşmazlıkların kişilerin evlilikten aldıkları memnuniyeti düşürdüğünü belirtmiştir. Ilfeld (1980) ise, katılımcıların evlilik problemleriyle başa çıkma biçimlerinin, evlilikteki stresi, davranış kalıplarını, kişilik özelliklerini, mevcut sosyal stres faktörlerini ve demografik özellikleri daha etkili bir şekilde tahmin ettiğini bulmuştur.¹⁶⁶

Larson'ın 2002 yılında gerçekleştirdiği araştırma, evlilik memnuniyetini etkileyen unsurları üç ana kategori altında incelemiştir ve bu modeli “evlilikte üçgen modeli” olarak adlandırmıştır. Bu şekilde, evlilik memnuniyetine etki eden pek çok faktör sistematik bir şekilde ele alınmıştır. İşte bu faktörler:

1.Bireysel Nitelikler: Stres yönetiminde zorlanma, işe yaramaz düşünce kalıpları, aşırı duyarlılık, öfke ve agresif davranışlar, tedavi görmemiş depresyon, sürekli irritasyon, fazla çekingenlik, sosyallik, uyum yeteneği, kendine güven, iddialı olma, boyun eğme, sevgi.

2.Çift Özellikleri: İletişim yetenekleri, anlaşmazlık çözümleme teknikleri, birliktelik, samimiyet, güç dengesi veya kontrol konusunda uzlaşma, ilişki dinamikleri.

3.Çevresel Etmenler: Aile geçmişinin etkileri, aile içi dinamikler, aile bağlarından bağımsızlaşma, ebeveynlerin evlilik durumu, ebeveyn ve arkadaş desteği, iş hayatındaki stres, ebeveynlik stresi, dış meşguliyetlerin oluşturduğu baskılar gibi etmenler.¹⁶⁷

¹⁶⁶ Tülin Gençöz - Olga S. Hünler, “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi* 18/51 (2003), 101.

¹⁶⁷ Hülya Akar, *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyum ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması* (İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, 2005), 25-26.

Levis ve Speiner'in 1979'daki çalışmalarında, evlilik tatmin seviyelerini belirleyen üç ana faktörü tanımlamışlardır. İlk faktör, eşler arasındaki benzerlikler, kişisel katkılar, ebeveyn örnekleri ve aile ile arkadaş çevresinden alınan desteği içeren evlilik öncesi koşullardır. Irk, din, zekâ, yaş ve sosyoekonomik durum gibi evlilik öncesi faktörlerdeki benzerlikler ne kadar yüksekse, evlilik tatmini de o derece artmaktadır. Ebeveynlerin ve arkadaşların eş seçimini onaylaması ve desteklemesi de evliliğin kalitesini yükseltmektedir. Eşlerin sağlıklı bir aile ortamında büyümüş olmaları ve ebeveynleriyle olan olumlu ilişkileri, kendi evliliklerindeki işlevsellik ve tatmini artırıcı etkiye sahiptir. İkinci faktör, ekonomik refah, iş statüsü ve aile büyüklüğü gibi sosyoekonomik koşulları içerir. Üçüncü ve son faktör ise, eşler arası ilişkilerdir. Eşlerin birbirlerine karşı besledikleri olumlu duygular, evlilikten elde edilen duygusal kazanımlar, empatik iletişim ve etkileşim, rollerin karşılıklı paylaşımı ve birbirini tamamlama gibi faktörlerin kalitesi ne kadar yüksekse, evlilik tatmini de o kadar artmaktadır.¹⁶⁸

Terry ve Kottman'ın 1995 yılındaki çalışmalarına göre, sağlıklı ailelerdeki çiftlerin uyumlu ve tatmin edici ilişkileri bulunmaktadır. Bu çalışma, eşler arasında etkili iletişim, destek ve onay, ailevi görev ve sorumlulukların uygun şekilde yerine getirilmesi, çocuklarla ilgilenebilme yeteneği, karşılıklı saygı ve takdir, boş zamanların birlikte değerlendirilmesi, ortak sorunlara karşı birlikte mücadele etme, eşlerin aileye ekonomik katkı sağlaması ve meslek sahibi olmalarının evlilikteki psikolojik memnuniyet üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtir. Bu faktörler, evlilik ilişkisindeki doyumun ve sağlığın temel taşları olarak kabul edilir.¹⁶⁹

Araştırmalar, evlilikteki memnuniyetin, çiftlerin birlikte sorunları çözme ve birbirlerinin stresle başa çıkmasına yardımcı olma gibi işbirlikçi ve destekleyici yaklaşımlarla pozitif yönde ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, eşlerden birinin diğerini stresle baş edememekle suçlayan düşmanca tutumlar ise evlilik doyumunu negatif etkilemektedir. Bu nedenle, çiftlerin birbirlerine destek olmaları ve olumsuz yaklaşımlardan uzak durmaları, evliliklerindeki tatmin

¹⁶⁸ Hüdayar Cihan Güngör, *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme* (Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007), 17-18.

¹⁶⁹ Çelik - İnanç, "Evlilik Doyum Ölçeği", 249.

duygusunu artırmaktadır.¹⁷⁰ Çiftlerin karşılaştıkları zorlukları ‘biz birbirimize karşıyız’ yerine ‘biz soruna karşıyız’ mantığıyla ele almalarının, evliliklerindeki mutluluk ve uyum seviyelerini iyileştirdiği belirtilmektedir. Bu tür bir yaklaşım, sorunların üstesinden gelmede daha etkili bir birliktelik ve işbirliği ruhu oluşturmaya yardımcı olur.¹⁷¹

Sığırcı’nın 2010 yılındaki çalışması, evli bireylerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin artışının, evlilik memnuniyetinde bir düşüşe yol açtığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, Brennan ve Shaver’ın 1995 yılındaki çalışmalarıyla uyumlu olup, güvenli bağlanma ile evlilik doyumunun pozitif bir ilişkisi olduğunu, buna karşın güvensiz bağlanma biçimlerinin ise negatif bir ilişki sergilediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalar, bağlanma stillerinin evlilik ilişkilerindeki doyum üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.¹⁷²

Partnerleriyle fiziksel olarak daha sık samimi olan kişilerin (yedi çeşit fiziksel sevgi gösterisiyle belirtilen), az samimi olanlara kıyasla ilişkilerinde genel olarak daha fazla mutluluk ve tatmin duyduğu varsayılmıştır.¹⁷³

Din, aile yaşantısının birçok boyutunu derinden etkiler. Bu etki, eşler arası iletişimden çocukların yetiştirilip eğitim almasına, maddi kaynakların dağıtımından sosyal bağların kurulmasına ve yaşanacak yerin seçimine kadar uzanır. Bu unsurlar, aile bireylerinin günlük yaşamlarında ve karar alma süreçlerinde önemli bir rol oynar.¹⁷⁴

Aile bağlarının manevi boyutu, bireyler için sayısız psikolojik avantaj sağlar. Bu, insanların aile yaşantılarından daha derin bir tatmin duygusu çıkarmalarına olanak tanır. İnsanlar, ilişkilerini ilahi güçlerle ilişkilendirerek, bu bağların yalnızca biyolojik veya sosyal işlevlerin ötesinde bir amaca hizmet ettiğine

¹⁷⁰ Özge Ünal - Serap Akgün, “Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14/3 (2022), 328.

¹⁷¹ Ünal - Akgün, “Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi”, 329.

¹⁷² İrem Bedir, *Evli Bireylerde Evlilik Doyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018), 59.

¹⁷³ Andrew Gullledge vd., “Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction”, *American Journal of Family Therapy - AMER J FAM THER* 31 (2003), 235.

¹⁷⁴ Linda J. Waite - Evelyn L. Lehrer, “The Benefits from Marriage and Religion in the United States: A Comparative Analysis”, *Population and development review* 29/2 (2003), 264.

inanma eğilimindedirler. Bu algı, aile ilişkilerinden alınan memnuniyeti ve anlamı artırabilir ve diğer yaşam alanlarıyla kıyaslandığında daha fazla doyum sağlayabilir. Ayrıca, aile ilişkilerini kutsal bir hediye olarak görmek, bireylere özel bir memnuniyet ve mutluluk hissi verebilir. İnsanlar, aile ilişkilerine atfedilen kutsal nitelikler sayesinde daha büyük bir güvenlik hissi yaşayabilirler ve Tanrı'nın bu ilişkilerde merkezi bir rol oynadığına inandıklarında, geleceğe dair daha fazla güven hissedebilirler. Maneviyatla yoğrulmuş aile ilişkileri, iç çatışmalardan, günlük zorluklardan ve dış tehditlerden korunma hissi verir. Dini öğretiler, aile ilişkilerinin nasıl yönetileceği konusunda rehberlik ederek, bireylerin endişelerini azaltabilir ve aile içi uyumu artırabilir. Son olarak, aile ilişkilerinin kutsallaştırılması, bireylerin manevi yaşamlarını geliştirebilir ve inancın nesiller arası devamlılığını pekiştirebilir.¹⁷⁵

Çeşitli çalışmalar, dini inançların evlilik tatmini üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Özellikle, Hünler ve Gençöz'ün 2002 yılında gerçekleştirdiği çalışma, dindarlık düzeyinin, evlilikle ilgili memnuniyet ve evlilikle ilgili sorunların çözülmesindeki beceriler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar, evlilik tatminini ölçmek için özel bir yöntem kullanmışlar ve sonuçta, dindarlığın, evlilik sorunlarını çözme yeteneği ile evlilik tatmini arasında önemli bir bağlantı olduğunu ve dindarlığın evlilik içi sorunların üstesinden gelmede önemli bir rol oynadığını tespit etmişlerdir.¹⁷⁶

Aile ilişkilerinin kutsal olarak değerlendirilmesi, aile üyelerini bu ilişkilere daha fazla çaba ve kaynak ayırmaya teşvik edebilir. Bu, özellikle aşağıdaki durumlarda geçerlidir: a) aile yararına kişisel özveride bulunmak, b) aile bireylerinin hatalarını hoş görmek, c) aile içindeki karakter farklılıklarını kabullenmek, d) evlilik ve ebeveyn-çocuk arasındaki anlaşmazlıkları azaltmak veya görmezden gelmek, e) düşmanca etkileşimleri önleyen olumlu niyet yüklemeleri yapmak, f) tartışmalar sırasında negatif duygusal reaksiyonların şiddetlenmesinden sakınmak, ve g) anlaşmazlıkları çözmek için olumlu yöntemler kullanmak. Bu tür yatırımların, ilişkinin işleyişine ve aile bireylerinin kişisel iyiliğine olumlu katkıları

¹⁷⁵ Annette Mahoney vd., "Religion and the Sanctification of Family Relationships", *Review of Religious Research* 44 (2003), 227.

¹⁷⁶ Esra Taşdemir, *Evlilik Doyumu ile Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişki* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tez, 2014), 12.

olduğu bilinmektedir. Aile ilişkileri zorlandığında, bu ilişkileri kutsal olarak görenler sorunları kabul etmeye daha açık olabilir ve bu bağların kaybının yüksek psikolojik ve manevi bedeli nedeniyle değişime daha az direnç gösterebilirler. Ayrıca, kutsal aile ilişkilerine yönelik tehditlerle karşılaştıklarında, insanlar dini başa çıkma yöntemlerinden (örneğin dua etmek) daha fazla faydalanabilirler.¹⁷⁷

Aile yapısını bir bütün olarak ele aldığımızda, bu sistemin işlerliğini ve gidişatını yönlendiren ana unsurlar eşlerdir. Eşlerin bu etkileşimdeki rolünü belirleyen birçok faktör mevcuttur ve bunlardan bir tanesi de evlilik öncesi bireylerin dini inanç seviyeleridir. Evlilik düşüncesine varmadan önce, bir kişinin kendi karakteristik özelliklerinin ve eş adayının beklentilerinin bilincinde olması, ve bu beklentilerin karşılanıp karşılanmadığını titizlikle incelemesi gerekmektedir. Evlilik sürecine giren bireylerin, bu değerlendirmelere dini inançlarını da dahil etmeleri, daha sağlam bir temel atabilir. Din, bir insanın yaşamını derinden etkileyebilecek önemli bir faktördür. Dinin, neslin devamı ve mutluluk arayışında evliliğin kilit bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, dinin evlilik üzerindeki etkisinin birçok araştırmacı tarafından kabul edilmesine rağmen, evlilik ve din ilişkisini inceleyen çalışmaların tarihinin görece yeni olduğunu ortaya koymaktadır. Arvas ve Hökelekli'nin çalışmaları da, bu teorik alanda hâlâ gelişmekte olan bir alan olduğunu göstermektedir.

Bu durumda, eşlerin dini konularda benzer görüşlere sahip olmalarının evlilikteki mutluluğa katkısı büyüktür. Benzer inançlara ve dini perspektiflere sahip çiftler, ortak bir düşünce yapısını paylaşmaktadırlar. Bu ortaklık, hem fikir birliği hem de dini inançlar açısından uyumu sağlayan bir dini anlayış oluşturmaktadır. Ortak dini anlayışa sahip çiftlerde, evlilik tatmini artmakta ve paylaşılan dini değerler, anlaşmazlıkları çözme ve mücadeleleri hafifletme sürecini kolaylaştırmaktadır.¹⁷⁸

Dini inançlar, bir kişinin karakterini ve sosyal ilişkilerini derinden etkiler, ayrıca onlara özgü bir yaşam görüşü ve tarzı sağlar. Kişiliği ve dünya görüşünü şekillendiren bir faktörün, evlilik kalitesini ve ilişkileri etkilemesi beklenen bir durumdur. Bir kişinin dini bağlılığı, evlilik süresince partnerler arası ilişkiler,

¹⁷⁷ Mahoney vd., "Religion and the Sanctification of Family Relationships", 228.

¹⁷⁸ Mohammad Khodayarifard vd., "Religiosity and Marital Satisfaction", *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 82 (2013), 310.

karşılaşılan sorunların çözölme biçimi, boş zaman etkinlikleri ve aile bütçesinin yönetimi gibi evliliğin birçok yönünü etkileyebilir.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında, bireylerin bağlanma stilleri, cinsel tatmin düzeyleri, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları, cinsiyetlerine duydukları memnuniyet, kişilik özellikleri, sağlık durumları, yaşam görüşleri, dini inançları ve kültürel değerleri gibi doğrudan etkiler bulunmaktadır. Ayrıca, eşler arasındaki etkileşimi dolaylı olarak etkileyen faktörler de mevcuttur; bunlar arasında yaşadıkları yerin sosyal çevresi, çocukların varlığı ve sayısı, aile geliri, eğitim seviyesi, meslekler, evliliğin hangi sıradaki evlilik olduğu, evlilik süresi, evlilik türü ve eşler arasındaki yaş farkı gibi unsurlar yer almaktadır. Bu çeşitlilik, evlilik doyumunun karmaşık ve çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir.

1.3 Din ve Dindarlık

1.3.1 Dinin Tanımı

Din, bireyin iç dünyasına, hislerine, düşüncelerine ve eylemlerine seslenir. Din, varoluşun anlamını bulma, hayatın tamamlanması, güven duygusu, bireysel eksikliklerin ve zorlukların üstesinden gelme, sosyal dışlanmışlık hissinden kurtulma, etik değerler edinme, ölüm endişesinden arınma, daha büyük bir güce dayanma ve bu dünyada erişilemeyen hedef ve arzuların ötesinde bir umut sunarak insanlara manevi bir rahatlama sağlar.

“Din” terimi, hem Batı dillerinde hem de Arapça’da, esas itibariyle “bağlılık” ve “izlenen yol” anlamlarına gelmektedir. İnsanların çoğunun doğrudan dini deneyimlere ve inançlara sahip olması, din üzerine evrensel bir açıklamanın formüle edilmesini zorlaştırmaktadır. Dinin evrensel bir açıklamasının olmamasının nedenleri arasında, dinin özü, açıklamayı yapan kişinin karakteri, açıklamanın yapıldığı zamanın kültürü, o dönemin yaygın görüşleri, dinlerin farklılığı, dinlerdeki etik meseleler ve dinin asıl kaynağı hakkındaki tartışmalar sayılabilir.¹⁷⁹

Geertz'in tanımına göre ise: "Din, genel bir varoluş düzenine ilişkin kavramlar tasarlayarak insanlarda güçlü, kapsamlı ve uzun süreli ruh halleri ve güdüler oluşturan ve bu kavramları bir gerçeklik halesiyle bürüyerek, söz konusu ruhi hal ve güdülerin eşsiz bir şekilde gerçekmiş gibi görünmesini sağlayan bir

¹⁷⁹ Ali Ulvi Mehmedoğlu, “Din, Dindarlık ve Değerler”, *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 2/1 (2013), 177.

semboller sistemidir." Bu bakış açısına göre, din; kültürel bir çerçevede anlam yüklenen sembollerin oluşturduğu bir sistem, toplum içindeki düzeni ve değerleri sürdüren bir kurum ve kişisel inançlar ile yaşam tarzının öznel yansıması olarak görülebilir. Din, bu üç boyutuyla insan deneyiminin farklı yönlerine dokunur ve bireylerin hem toplumsal hem de kişisel düzeyde dünyayı algılayış ve etkileşim kurma biçimlerini şekillendirir. Sembolik olarak, din bireylerin ve toplulukların gerçeklikleri anlamlandırmalarına yardımcı olurken, kurumsal olarak toplumsal yapıyı destekler ve bireysel olarak da kişisel arayış ve ifadeler için bir alan sunar.¹⁸⁰

Jung, dinin temel amacının ruhsal dengeyi korumak olduğunu savunur. İnsanlar, hayatın zorlukları, travmalar ve içsel çatışmalar nedeniyle ruhsal olarak dengesizlik yaşayabilirler. Din, bu dengeyi sağlamak için bir çerçeve sunar. Dinin "ruhsal enfeksiyonlara karşı tek etkili silah" olduğunu ifade eder. Ruhsal enfeksiyonlar, negatif düşünceler, korkular, takıntılar ve benzeri olumsuz etkileri ifade eder. Din, bu tür enfeksiyonlara karşı bir savunma mekanizması olarak işlev görür. Bu, insanların içsel dünyalarını korumak ve negatif etkilerden arındırmak için dinin bir işlevi olduğunu gösterir. Dinin kişiliğin sağlıklı bir şekilde gelişmesine ve olgunlaşmasına katkıda bulunduğunu söyler. Din, insanların değerlerini ve inançlarını şekillendirir ve bu da onların kişiliği etkiler. Aynı zamanda nevrotik hastaların tedavisinde de din önemli bir rol oynar. Din, bu hastaların içsel çatışmalarını çözmelerine yardımcı olabilir ve sağlıklı bir dengeye ulaşmalarına destek olabilir.¹⁸¹

Dinin tanımıyla ilgili zorlukların başlıca iki nedeni bulunmaktadır. İlk olarak, dinin karmaşık ve çok katmanlı bir olgu olması, onun herhangi bir ögesinin basitçe azaltılmasına izin vermez. Eğer dini, düşünce, bilinç, davranış ve ilişkilerin bir yolu olarak görürsek, din insan ve toplum yaşamının her aşamasında etkin bir rol oynar. Bu nedenle, dinin tüm yönlerini kapsayan tek bir tanım yapmak zordur. İkinci olarak, bilim adamları din üzerine çalışmalarında genellikle kendi kişisel görüş ve eğilimlerine göre bir yaklaşım sergilerler. Bu durum, genellikle dinin bir yönünün veya işlevinin öne çıkarılması ve dinin genel gerçekliğinin bu perspektife indirgenmesi anlamına gelir.¹⁸²

¹⁸⁰ Clifford Geertz, "Anthropological Approaches to the Study of Religion", *Religion as a Cultural System*, ed. Michael Banton (London: Routledge, 1966), 4.

¹⁸¹ Carl Gustav Jung, *Din ve Psikoloji*, çev. Cengiz Şişman (İnsan Yayınları, 1993), 17-20.

¹⁸² Rıza Altun, "Dindarlık ve Depresyon ilişkisi", *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi* 1/1 (2015), 17.

Dinin geniş ve derin yapısı, onu tek bir açıklama veya tanımla sınırlamayı zor kılar. Ayrıca, dinin tanımını yapmaya alan uzmanlarının kendi öznel görüşlerini tanımın merkezine koymaları, bu süreci daha da karmaşık hale getirir. Dinin sadece bir yönünün veya işlevinin öne çıkarılması ve geniş dini deneyimin bu dar bakış açısına indirgenmesi, dinin bütünsel anlamını anlamada bir engel oluşturur.¹⁸³

Araştırmacılar, evrensel bir din tanımının yapılmasının zor olduğu konusunda fikir birliğine varmışlardır. Dinin çok yönlü ve kültürel olarak çeşitli yönleri, onu herkes için geçerli tek bir tanımla sınırlamayı zorlaştırır. Bu nedenle, dinin tanımı konusunda birçok farklı yaklaşım ve anlayış bulunmaktadır. Her bir araştırmacının kendi perspektifinden yola çıkarak din hakkında farklı tanımlar yapması, bu alanın karmaşıklığını ve çeşitliliğini yansıtır.

Başlangıçta dindarlık, genellikle kilise ziyaretleri, dua sayısı ve kiliseye yapılan bağışlar gibi tek bir ölçütle değerlendirilen basit bir olgu olarak görülürdü. Ancak Glock, dindarlığı ilk defa çok boyutlu bir olgu olarak ele almış ve bu kavramı derinlemesine incelemiştir. Glock'a göre, dünya dinlerinde dindarlık ifadesi benzer özellikler gösterir ve bu nedenle farklı dinler tarafından kabul edilebilecek dindarlık boyutları tanımlanabilir. Glock'un belirlediği beş dindarlık boyutu şunlardır: ideolojik, ibadet, tecrübe, zihni ve etki. İdeolojik boyut, dine olan bağlılığı; ibadet boyutu, dini pratikleri; tecrübe boyutu, tanrısal varlıkla doğrudan iletişimi; zihni boyut, dini metinlerden alınan bilgiyi; ve etki boyutu ise dinin bir bireyin yaşam tarzı, insan ilişkileri ve genel davranışları üzerindeki etkisini ifade eder.¹⁸⁴

Dinin dış ve iç kontrol olmak üzere iki tür kontrol görevi bulunmaktadır. Bunlar, ferdi dışarıdan, toplum vasıtasıyla itaate zorlayan dış kontrol ve ferdin dahili alemine, vicdanına etki ederek itaate zorlayan iç kontroldür. Din, her iki kontrol türüyle de önemli bağlara sahiptir.¹⁸⁵ Dini inançlara bağlı kişiler, dini değerlere dayanan gelenekleri benimsedikleri ve saygı gösterdikleri kadar, dinin öğretilerine ters düşen geleneklere de direnç gösterirler. Ayrıca, dinin prensipleriyle

¹⁸³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2010), 38.

¹⁸⁴ Volkan Tekdemir - İbrahim Gürses, "Aile Krizleri Karşısında Aile Yılmazlığı Üzerinde Dinin Etkisi: Dindar Aileler Örneği", *Kocaeli İlahiyat Dergisi* 4/2 (2020), 258.

¹⁸⁵ Peter L. Berger, "Dini Kurumlar", çev. Adil Çiftçi, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9 (ts.), 433.

çatışmayan ve dini duyarlılıkları zedelemeyen yeniliklere de açık oldukları söylenebilir.¹⁸⁶

Dini bağlılık ve yaşam tatmini arasındaki ilişki, dini bağlılığın ruh sağlığı üzerindeki etkileri açısından sıkça incelenen bir mevzu olup, bu alanda birçok empirik çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalar genel olarak bu iki faktör arasında pozitif bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Örnek olarak, Koenig ve Larson tarafından yapılan bir inceleme, dini bağlılık ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi değerlendiren 850 çalışmanın yaklaşık %80'inde, dini inanç ve uygulamaların daha yüksek yaşam tatmini ile ilişkili olduğunu belirlemiştir.¹⁸⁷

Koenig ve Larson'ın 2001 yılında çalışmalarında belirttiği üzere, dini inançlar ve pratikler genellikle bireylere başkalarına yardım etme, cömertlik ve şefkat gibi davranışları önerir. Bu tür dini prensipleri benimseyen kişiler, kendi sorunlarından sıyrılabilir ve duygusal zorluklarının üstesinden gelmeleri daha mümkün hale gelebilir.¹⁸⁸

Dinlerin evlilik ve aile yaşantısındaki sosyal destek işlevi, çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerini güçlendiren temel değerleri teşvik etmesiyle ön plana çıkar. Hürmet, saygı, sevgi, şefkat, affetme, anlayış ve feragat gibi değerler, evlilik içindeki uyumu ve dayanıklılığı artırır. Bu değerler, eşler arasında karşılıklı anlayış ve bağlılığı pekiştirir, zor zamanlarda birbirlerine destek olmalarını sağlar ve ilişkideki fedakârlıkların önemini vurgular. Bu değerlerin benimsenmesi ve uygulanması, evlilik sürecinde karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmeyi kolaylaştırabilir, çiftlerin iletişimini güçlendirebilir ve ilişkiye olan bağlılığı artırabilir. Dinler, bu değerleri vurgulayarak, evlilik ve aile yaşantısında sosyal destek sağlayan bir yapı olarak işlev görebilir ve bireylerin evliliklerini daha sağlam temeller üzerine inşa etmelerine katkıda bulunabilir. Dinlerin bu pozitif etkisi, evlilik kurumunun modern toplumun zorluklarına karşı direncini artırabilir ve çiftlerin birlikte mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir.¹⁸⁹

¹⁸⁶ Elnur Azimli - Ali Coşkun, "Sosyal Kontrol ve Din: Dinin Dindar Bireyler Üzerindeki Kontrol Gücü", *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 9/1 (2023), 11.

¹⁸⁷ Ali Ayten, "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013), 24.

¹⁸⁸ Harold G. Koenig - David B. Larson, "Religion and Mental Health: Evidence for an Association", *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001), 72.

¹⁸⁹ Ahmet Rifat Geçioğlu - Hasan Kayıklık, "Dindarlık ve Evlilik Uyumu İlişkisi: Evli Bireyler Üzerine Bir İnceleme", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 213.

Dinler, bireylerin düşünce ve davranışlarını şekillendirerek onlara belirli bir hayat görüşü kazandırır ve yaşamın her alanında nasıl hareket etmeleri gerektiğini belirler. Birey ve toplum için neyin doğru veya yanlış olduğunu belirleyen din, günlük yaşamda bireylerin dini öğretilere göre hareket etmelerini bekler. Özellikle ataerkil toplumlarda ortaya çıkan Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi dinler, erkek ve kadınların hayata bakış açılarını, davranışlarını ve ibadet etme biçimlerini net bir şekilde tanımlar.¹⁹⁰

Din, aile birliğini destekleyen ve evlilik tatminini güçlendiren temel unsurlardan biri olarak görülmektedir. Dini ritüellere katılım ve inanç paylaşımı, evliliklerde daha yüksek memnuniyet ve dayanıklılık ile ilişkilendirilmektedir. Bu tür dini bağlılık, ailelerin zor zamanlarda karşılaştıkları sorunları aşmalarına yardımcı olur ve manevi bir dayanak noktası sağlar. Aile içi ilişkilerde sevgi ve saygıyı teşvik eden dini değerler, aynı zamanda evlilik bağlarını da pekiştirir. Böylece, dinin aile üzerindeki pozitif etkisi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde hissedilir.¹⁹¹

Dini değerleri benimseyen eşler, evliliğin önemi ve sürdürülmesi konusunda ortak görüşlere sahip olma eğilimindedir. Bu tür çiftler arasında evlilik amaçları üzerine anlaşmazlık yaşama ihtimali daha düşüktür ve birbirlerine karşı karşılıklı beklentileri paylaşma olasılığı daha fazladır. Ayrıca, birbirlerine olan bağlılık ve sorumluluk hissi daha güçlüdür, bu da evlilikteki bağlılık duygusunu pekiştirir.¹⁹²

Araştırmalar, dini inançların insanlar üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koydukça, bu inançların sunduğu yapıcı tavsiyelerden ve prensipleri temelinde geliştirilen terapilerin de yaygınlaştığını göstermektedir. Amerika'daki bir kuruluş, inanç ve maneviyatın iyileştirici etkilerini kullanarak alkol bağımlılığı tedavisi yapmaktadır. Tedavi sürecinde, hastaların yüksek bir güce inanmaları ve ondan yardım beklemeleri önerilmektedir. Dini inançlar, bireylerin manevi dayanıklılıklarını artırarak, yaşamın zorluklarına karşı koymalarını ve stres ile depresyonu yönetmelerini sağlar. Din, aynı zamanda, acı ve sıkıntıları hafifleten ve

¹⁹⁰ Asım Yapıcı, *Kimlik, Bilinç ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Din ve Kadın* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 1.

¹⁹¹ John Wilson - Marc Musick, "Religion and Marital Dependency", *Journal for the Scientific Study of Religion* 35/1 (1996), 30.

¹⁹² Wilson - Musick, "Religion and Marital Dependency", 32.

teselli veren bir umut kaynağı olarak işlev görür. Dini inanç ve uygulamalar, depresyon, intihar ve anksiyete gibi negatif ruhsal durumları azaltırken, bireylerin psikolojik sağlığını iyileştirmeye katkıda bulunur.¹⁹³

Fromm'a göre din, bireylerin kendilerini adayabilecekleri ve grup içinde paylaşılan ortak bir amaç sunan, aynı zamanda onlara birlikte hareket etme yönünde bir davranış kalıbı sağlayan bir yapı olarak tanımlanabilir.¹⁹⁴

Bir kişinin dini inançları, onun kişisel dünyasının bir yansıması olarak kabul edilir. Örneğin, bir kişi bir dini benimsediğinde, bu inançlar onun içsel yapısını ifade eder. Bu bağlamda, Hz. Ömer'in (r.a.) hayatı incelendiğinde, İslam öncesi dönemdeki katı karakterinin, Müslüman olduktan sonra da devam ettiği ve dini yaşayışını bu karakter özellikleri üzerinden sürdürdüğü görülür. Bu, bir bireyin dindarlık anlayışının, kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu gösterir.¹⁹⁵

1.3.2 Dindarlığın Tanımı

Din, kutsiyet atfedilen inançlar ve uygulamalar topluluğunu ifade eder. Dindarlık ise, bu inançların bireysel yaşantıda nasıl tecelli ettiğiyle ilgilidir. Dindarlığın temelinde, doğaüstü bir gücün varlığına olan inanç yatar. Bu inanca gönülden bağlılık ve bu doğrultuda bir yaşam sürme arzusu dindarlığın özünü oluşturur. Dindar bir hayat, sürekli değişen koşullara adapte olabilen ve kişisel ile toplumsal faktörlerle şekillenen dinamik bir süreçtir. İnançların kişisel ifadesi, bireyin ve toplumun özelliklerine göre çeşitlilik gösterir.¹⁹⁶

Bireyin dindarlığı, iç dünyasının bir yansıması olarak ortaya çıkar. Dini inançlar, duygusal deneyimler, düşünceler, şüpheler, ibadet tutumları, dini esasları yorumlama biçimi ve yaşam tarzı, bireyin dindarlık kimliğini oluşturan temel unsurlardır. Bu faktörler, kişinin dini pratiğini şekillendirir ve onun dini yaşamını yansıtır.¹⁹⁷

¹⁹³ Hüseyin İbrahim Yeğin, "Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 248.

¹⁹⁴ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Karahan Kitabevi, 2013), 12.

¹⁹⁵ Tülay Davulcu, *Evli Erkeklerin Dindar Eşlerine Karşı Davranışlarının Eşleri Tarafından Algılanması* (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021), 18.

¹⁹⁶ Muhammed Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 200'ü* (Otto, 2015), 58.

¹⁹⁷ Abdullah Dağcı, *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi`* (Ann Arbor, United States, M.A., 2014), 60.

Dindarlık, bireyin özgür iradesiyle benimsediği ve içselleştirdiği bir durumdur. Bu nedenle, dindar kişilerin, kendi inanç sistemlerinin getirdiği kurallara ve yasaklara sadık kalmaları beklenir. Eğer bir kişi bu ilkelere uymazsa, onun dindarlığı sorgulanabilir. Gerçekten dindar bir kişi, inancının temel prensiplerini benimsemeli ve bu prensiplerin getirdiği yükümlülükleri yerine getirmeli, aynı zamanda temsil ettiği değerlerin farkında olmalıdır.¹⁹⁸

Lambert ve Dollahite, 2006 yılında, dindarlığın ailevi uyumu koruma ve çatışmaları halletme konusunda ne kadar etkili olabileceğini açıklayan bir teori sunmuşlardır. Bu teorik çerçevede, çatışma önleme, çözümleme ve anlaşmaya varma gibi unsurlar bulunmaktadır. Araştırmacılara göre, eşler arası uyumu sağlamada kilit rol oynayan faktörler, paylaşılan hedefler ve ilişki içindeki ahlaki değerlerdir. Dindarlık, eşlerin ortak bir yaşam görüşüne ve hedeflere sahip olmalarını teşvik ederek ve evlilikte önemli olan ahlaki değerleri pekiştirerek, uyumsuzluk başlamadan önce olası sorunları bertaraf eder. Sorunların çözümünde ise, dini ritüeller ve ibadetler, Tanrı'ya yönelme ve dua gibi stratejiler devreye girer. Uzlaşma aşamasında, Tanrı'ya ve eşe olan sadakat ve Tanrı'nın öğütlediği affedicilik gibi davranışlar ön plana çıkar. Bu dini yaklaşımlar sayesinde, eşler arasındaki anlaşmazlıklar ya önlenir ya da çözülür ve böylece uzlaşma sağlanır.¹⁹⁹

Valenzuela'nın 2004 tarihli çalışması, dindarlığın evlilik üzerindeki olumlu etkilerini ve eşlerin bu sayede daha mutlu ve huzurlu hissettiklerini belirtmektedir. Araştırma, aile içinde dinin aktif bir rol oynamasının; Tanrı inancı, dua, dini ritüeller ve organizasyonlara katılım gibi unsurların evlilikte uyumu ve mutluluğu desteklediğini göstermiştir. Brody, Stoneman ve Flor'un 1998'deki çalışması, dindar ailelerdeki ilişkilerin daha olumlu olduğunu, dini aktivitelerin yoğun olduğu ailelerde daha az çatışma ve daha sağlam aile bağları olduğunu raporlamıştır. Ayrıca, bu tür ailelerin genç üyelerinde daha az sorun yaşandığı bulunmuştur. Steley'in İngiliz yetişkinler üzerindeki çalışması da, dini açıdan aktif ebeveynlerin çocuklarıyla daha iyi ilişkiler kurduğunu ortaya koymuştur.²⁰⁰

¹⁹⁸ Abdülcélil Bilgin, "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014), 77.

¹⁹⁹ Nathaniel M. Lambert - David C. Dollahite, "How Religiosity Helps Couples Prevent, Resolve, and Overcome Marital Conflict", *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies* 55/4 (2006), 447.

²⁰⁰ Asım Yapıcı, "Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur Mu, Kusur Mu?", *Turkish Studies (Elektronik)* 13/2 (2018), 88.

Max Scheler, dindarlığı; bireyin iç dünyasında Tanrı'ya olan inancını derinden hissetmesi ve bu inancın, huzur bulan ve kendini Tanrı'ya adayan kalpler üzerinde ilham verici bir etki yaratması olarak tanımlar.²⁰¹

Dini öğretiler, evlilik ve aile yaşantısının temel ilkelerini sunar ve bu ilkeler, aile birliğinin hem sağlıklı hem de mutlu bir yapıda olmasına katkıda bulunur. Aynı zamanda, hayatın bu kritik alanında karşılaşılan zorluklarla mücadele etme yolları hakkında yol gösterir. Dini inançların, evlilik içindeki sorunların çözümünde etkili bir faktör olduğu kabul edilir ve bu bağlamda dini metinlerde yer alan referanslar önem taşır. Mesela, Kur'an'da sosyal ve ailevi ilişkiler bağlamında inanan bir bireyin nasıl olması gerektiği anlatılırken, sabır, nezaket, dürüstlük, adalet, verilen sözlerin yerine getirilmesi, bağışlama, alçakgönüllülük, kararlılık, zina gibi kötü davranışlardan kaçınma, öfke kontrolü, düşmanca tavırlardan uzak durma, kibirli olmamak, merhamet, aile büyüklerine ve yakınlarla iyilik yapma, eşler arasında sağlıklı ilişkiler kurma, aile bireylerini koruma ve onlar için maddi destek sağlama gibi aile yaşamı için önemli olan doğru davranışlar öne çıkarılmıştır.²⁰²

Kısaca ifade etmek gerekirse, evlilik ve aile yaşamı, insan varoluşunun sosyal ve psikolojik yönlerinden dolayı büyük bir önem taşımaktadır ve karmaşık, çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Evlilikteki mutluluğu ve istikrarı etkileyen pek çok faktör vardır ve bu faktörler arasında din öne çıkan bir rol oynamaktadır. Dini öğretiler, evliliğin kıymetini ve mutlu bir evlilik yaşamının sürdürülmesini destekleyen bir dizi prensip sunar. Din, evlilikleri kutsal olarak görmeyi teşvik eder, eşler arasında inanç ve ibadette birlik sağlar, topluluk içinde sosyal destek sağlar, evlilikle ilgili değerleri öne çıkarır, evlilik sorunlarıyla başa çıkma konusunda yardımcı olur, boşanmayı önleyici bir etken olarak işlev görür ve çocuk yetiştirme konusunda rehberlik eder. Böylece, din evlilik yaşamına ve mutluluğuna pozitif bir etki yapar.²⁰³

Uzmanlar, dinin bireylerin cinsellikten siyasete, milliyetten ekonomiye, beslenmeden iş hayatına ve evlilik dinamiklerine kadar geniş bir yelpazede etkili

²⁰¹ Necmi Karslı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi, Erzurum Örneği* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011), 79.

²⁰² Muhammed Osman Necati - Hayati Aydın, *Kur'an ve Psikoloji* (Ankara: Fecr Yayınları, 2021), 207.

²⁰³ Arvas - Hökelekli, "Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", 135-136.

olduğunu belirtiyorlar. Aynı zamanda, bu faktörlerin kişilerin dini kimliklerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığına dikkat çekiyorlar.²⁰⁴

Din ve aile kurumları, benzer değer sistemlerine sahip olmaları ve sosyal bütünleşmeyi desteklemeleri bakımından ortak yönler göstermektedirler. Bu ortak yönlerden hareketle, araştırmacılar din ve aile kurumlarının nitelikleri arasında bir bağlantı bulunabileceğini varsaymışlardır.

1.3.3 Dindarlığın Boyutları

Dindarlık kavramı ilk etapta basit bir perspektifle incelenmiş, ancak zamanla bu yaklaşımın eksik olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır. Araştırmalar sonucunda, dindarlığın çok katmanlı bir yapıya sahip olduğu ve inanç, ibadet, tecrübe, bilgi ve etki olmak üzere beş ana boyutu içerdiği belirlenmiştir. Bu beş boyut, dini yaşantının derinliğini ve çeşitliliğini daha iyi kavramamızı sağlar.

1.3.3.1 İnanç Boyutu

Dini inançlar, Tanrı'ya olan imanla başlar ve bu, bireylerin kabul ettiği ve doğru olarak gördüğü dini öğretilerle temellenir. İnanç yolculuğu, bu öğretilere sadakat ve uyumla devam eder; yani, Tanrı'nın buyruklarına itaat edilir ve bu kuralların gerektirdiği davranışlar sergilenir. Dolayısıyla, dini inanç sadece teorik bir kabulü değil, aynı zamanda inanılanın öğrettiklerine uygun eylemleri de kapsar. Bu, inançların günlük yaşamda uygulanmasını ve ibadetler aracılığıyla hayata geçirilmesini içerir.²⁰⁵

Din tarafından belirlenen inanç prensipleri, genellikle bir ilahi varlığın varlığını, onun özelliklerini ve diğer inanç öğelerini (ahiret, kurtuluş, ceza, kader vb.) kabul etmeyi içerir. Her din, bu inanç prensiplerinin farklı yönlerini vurgular, ancak genellikle yaygın olarak kabul edilen dini inançlar, bir dinin inanç boyutunu oluşturur. Örneğin, bir Müslümanın Allah'ın varlığı ve birliği, melekler, peygamberler, ahiret günü gibi temel prensipleri kabul etmesi ve onaylaması, onun dindarlığının inanç boyutunu ifade eder. İnanç boyutunun en önemli yönü, hayatın merkezinde yer alması ve inananların “nihai anlam” hakkındaki sorularına cevaplar sunmasıdır.²⁰⁶

²⁰⁴ Turgay Şirin, “Evli Çiftlerin Evlilik Uyumları İle Dini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (2018), 705.

²⁰⁵ Hasan Kayıklık, *Değişen Dünyada Birey Din ve Dindarlık, Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi İçinde* (Adana: Karahan Kitabevi, 2006), 136.

²⁰⁶ Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 111.

1.3.3.2 İbadet Boyutu

İnsan toplumlarında, basit toplum yapılarından en gelişmişlerine kadar, tanrıya inanma ve ona tapınma pratikleri yaygındır. İbadet, inançların sürekli hatırlatılması ve canlandırılması için yapılan ritüeller ve eylemlerdir. Her dini inanış, bu inanışa özgü tapınma yöntemlerini beraberinde getirir ve bu yüzden ibadet olmadan bir inanç sistemi düşünülemez.²⁰⁷

Bu manevi pratikler, kişisel ve toplumsal düzeyde derin bir anlam taşıyabilir ve bireylerin manevi yolculuklarında önemli bir yer tutar. İbadet, sadece bir saygı gösterisi olmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin iç dünyasını ve ruhani arayışlarını dışa vurduğu bir eylemdir.

Bilgi boyutu bir inancın anlaşılması ve uygulanması için temel bir adımdır. Dini öğretileri ve metinleri bilmek, bir kişinin o inanca olan bağlılığını ve uygulamasını derinleştirebilir. Ancak, dini bilgilerin farkında olmak otomatik olarak o inanca sahip olmak anlamına gelmez. İnanç, kişisel bir karar ve taahhüt gerektirir ve bu, sadece bilgi ile değil, aynı zamanda kişisel deneyimler ve içsel ikna ile de şekillendirilir. Bilgi, inanç yolculuğunda önemli bir rol oynasa da, inanç boyutu daha kapsamlı ve çok yönlü bir süreci ifade eder.

Dindarlık, farklı yönleriyle sıkıca ilişkili ve bütüncül bir yapıdır. Bu yapı, dini inançların bireyin davranışları üzerindeki etkisini açıklar. İnançlar, dini eylemler kadar, dini olmayan eylemleri de şekillendirir. Dini inançların somut ifadesi olan ibadetler, inançların bir yansımasıdır. İnançlı bir birey, dinin buyruklarına uygun olarak ibadetlerini yerine getirir. Bir kişinin dini inancı ve bilgi düzeyi, onun davranışlarını, ibadet şeklini ve ahlaki tutumlarını belirleyici olur.²⁰⁸

1.3.3.3 Dini Tecrübe Boyutu

Her inanan, kendi inancının Tanrısıyla bireysel bir bağ kurar ve bu ilişkiden doğan içsel sezgileri, duyguları ve algıları deneyimler. Bu doğrudan ve kişisel deneyimler, “dini tecrübe” olarak adlandırılır ve çeşitli biçimlerde yaşanır ve

²⁰⁷ Bahadır Abdülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 147.

²⁰⁸ Habil Şentürk, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Esra Yayınları, 1997), 97.

tanımlanır. Bazı dini gelenekler, bu içsel deneyimlere büyük önem atfederken, diğerleri daha ziyade dini ritüelleri ve ahlaki değerleri vurgular.²⁰⁹

Dini hisler, kişisel ve özgün yaşantılar olarak, insanlar arasında geniş bir yelpazede değişiklik gösterir. Bu yaşantılar, kutsal bir varlığa duyulan derin bağlılık ve huzur gibi çeşitli duygusal halleri içerebilir ve her din bu tür içsel deneyimlere kendi anlayışı çerçevesinde önem atfeder. Böylece, dini deneyimlerin çok boyutlu doğası, onları evrensel bir tanımlamadan ziyade bireysel bir yorumlamaya açık hale getirir.²¹⁰

1.3.3.4 Dini Bilgi Boyutu

Dini inançlar, genellikle kutsal metinler ve öğretilerle desteklenir ve bu, inanan kişiler için inançlarını oluşturmakta kullanılan bilgileri sağlar. Bu bilgiler, inançların temelini oluşturur ve onları anlamlandırmak için gereklidir. Ancak, inanç her zaman somut bilgilere dayanmak zorunda değildir ve bazen kişisel deneyimlere dayanabilir. Yine de, çoğu zaman dini bilgiler, inanç sistemlerinin temelini oluşturur ve inançlarını şekillendirmek için bireyler tarafından kullanılır.²¹¹

Dindarlık deneyiminde, bilginin diğer boyutlarla olan ilişkisi ve etkileşimi kaçınılmazdır. Özellikle inanç ile dini bilgi arasında güçlü bir bağ vardır. Dini bilgi, ancak inançla birlikte anlam ve işlev kazanabilir; inancı olmayan bir kişinin bilgisi, ne kadar geniş olursa olsun, dindarlık açısından bir ölçüt olarak değerlendirilemez. Bilgi düzeyinin yanı sıra, dini öğrenmeye olan istek, buna verilen önem ve dini öğrenmeye ayrılan zaman, bir kişinin dindarlığının göstergesi olarak görülür.²¹²

1.3.3.5 Etki Boyutu

Dinlerin insan hayatı üzerindeki etkisi, inanç ve değerlerin bireylerin davranışlarına nasıl yansıdığı konusunda oldukça derin bir konudur. Dinler, müntesiplerine belirli davranış kalıpları sunar ve bu kalıplar, bireylerin günlük yaşamlarında bilinçli veya bilinçsiz olarak sergiledikleri davranışlara yön verir. İbadetlerin icrası, inançların güçlenmesine ve birey ile yüce varlık arasındaki ilişkinin derinleşmesine katkıda bulunabilir. Bu ilişki, bireyin duygusal yaşamını

²⁰⁹ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 53.

²¹⁰ Mehmet Erkol, "Türkiye'de Dini Hayatı Anlamlandırmak: Dindarlık Olgusu ve Dindarlığın Ölçülmesi", *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/2 (2016), 144.

²¹¹ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015), 99.

²¹² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 54.

etkileyerek, yaşamına yeni tecrübeler ve anlamlar katmasına olanak tanır. Dinî inançlar ve değerler, bireyin kimliğiyle özdeşleştiğinde, onun davranışlarını şekillendiren bir güç haline gelir. Bu, bireyin toplum içindeki yerini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini de etkileyebilir. Dinin önerdiği birey ve toplum modeli, bireylerin değerlerini ve inançlarını davranışlarına yansıtmasını sağlayarak, toplum içinde uyum ve düzenin sağlanmasına katkıda bulunur. Böylece, din, bireylerin hayatlarını düzenleyen ve toplumsal normlar oluşturan önemli bir etkidir.²¹³

Sonuç itibarıyla, bireyler inançlarına göre davranışlarında manevi bir anlam bulurlar. Bu durum, dinin insan yaşamındaki derin etkisini vurgular. Dinin etkileri, bireysel ve toplumsal düzeyde hem iyi hem de kötü sonuçlar doğurabilir.

Dinin insan üzerindeki etkisi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde incelenebilir ve bu etki, çevresel faktörler ile psikolojik süreçlerin inançların şekillenmesindeki rolü açısından değerlendirilebilir. Dinin, insan davranışları üzerinde belirgin bir etkisi olup olmadığı sorusu, bu incelemenin merkezindedir. Genel kanı, dini inançların ve uygulamaların, bireyin seçtiği inanç sistemine olan bağlılığından kaynaklandığı yönündedir. Bu bağlılık, hem pozitif kazanımlar hem de yerine getirilmesi gereken yükümlülükler getirir. Bir kişi, tercih ettiği dini kabul ederek, bu dinin sunduğu manevi ödüllerin yanı sıra, belirli sorumlulukları ve görevleri de üstlenir.

1.3.4 Dindarlığın Ölçülmesi

Dindarlık düzeylerini ölçmeye yönelik çabalar, iki temel zorluk içerir. İlk olarak, dindarlığı belirleyebilecek bir ölçüt geliştirmek; ikinci olarak, bu ölçütlere dayanarak bir tipoloji oluşturmak zordur. Her din ve toplum için evrensel bir ölçek ve tipoloji oluşturmak neredeyse imkansızdır, çünkü her birinin dindarlıkla ilgili kendi özgül anlayışları ve kriterleri vardır. Bu yüzden, her toplum ve din için özel ölçekler ve tipolojiler geliştirilmelidir. Bu tür bir girişimde, farklı toplum ve dinler üzerine yapılmış mevcut çalışmalardan faydalanmak mümkündür.²¹⁴

Dindarlık ölçümleri üzerine yapılan bir çalışmada, ölçeklerin inanç, deneyim, dini pratikler, bireysel ahlaki sonuçlar, dini bilgi ve sosyal sonuçlar

²¹³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 104.

²¹⁴ Erol Erkan, "Türkiye’de Dindarlığın Tespiti İle İlgili Çalışmalar ve Tahkikî Dindarlığın Ölçülmesiyle İlgili Öneriler", *EKEV Akademi Dergisi* 60 (2014), 134.

boyutlarını içerdği belirtilmiştir. Ancak dindarlığın boyutları konusunda genel bir görüş birliği olmadığını da belirtmek gerekir. Bu nedenle, dindarlık kavramı çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahiptir.²¹⁵ Farklı disiplinler bu konuda farklı yaklaşımlar benimsemiştir. Sosyoloji, psikoloji ve antropoloji gibi alanlarda dindarlık tanımlamaları, bu disiplinlerin kendi bakış açılarına göre şekillenmiştir. Bu nedenle, dindarlık ölçümü için tek bir standart yöntem veya tanım yoktur.²¹⁶

Dindarlığın ölçülmesine yönelik Batı’da yapılan çalışmalar incelendiğinde, dindarlığın ampirik olarak 1930’lara kadar uzandığı görülmektedir. Bu çalışmalarda kabul edilen dindarlık göstergeleri, dini ibadetlere katılım, dini gruplara üyelik ve Tanrı’ya inanç şeklinde tanımlanmıştır. Allport ve Ross’un çalışması da dindarlığın içsel ve dışsal boyutlarını anlamamıza katkı sağlamıştır. İnsanları iç-güdümlü ve dış-güdümlü dindarlar şeklinde kategorize ederek, dindarlık deneyimini daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur.²¹⁷

Dindarlık farklı sosyal şartlar ve kültürlerde farklılaştığı gibi aynı toplum içinde de çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu çeşitlilikle ilgili olarak farklı disiplinlerde farklı ayrımlara gidildiği de olmuştur. Buradan, dindarlığın ya da dini bağlılığın tek değil, çok boyutlu bir olgu olduğunu söylemek mümkündür.

1.4 Dindarlık ve Duygusal Zekâ İlişkisi

Duygusal zekâ, insanlara evrensel ahlaki değerleri kazandırmak için önemlidir. Bu, insanların empati, anlayış ve saygı gibi temel ahlaki ilkeleri içselleştirmelerine yardımcı olur. Duygusal zekâ, insanların kendi duygularını yönetmelerini, başkalarının duygularını anlamalarını ve etkili iletişim kurmalarını sağlar. Bu da ahlaki değerleri yaşamın her alanında uygulamalarına katkıda bulunur.

Allah’ın rızasını elde etmek, dinin temel prensiplerinden biridir. Bu, “Yaratana itaat, yaratılanlara şefkat” ilkesine dayanır. Din, toplumsal değerlerin oluşturulması ve sürdürülmesinde önemli bir kaynaktır. İnsanlardan, tüm varlıkla olan ilişkilerini sevgi, hoşgörü, anlayış ve merhamet üzerine inşa etmelerini

²¹⁵ Harlak - Eskin, “Dini Yönelim ve Dindarlık Ölçeklerinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi”, 26.

²¹⁶ Özlem Altunsu Sönmez, “Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri”, *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 36 (2016), 560.

²¹⁷ İdris Yakut, “Değişen Dünyada Yeni Dini Formlar: Postmodern Dönemde Dindarlık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53 (2022), 559.

istemektedir. Bu, insanların hem Yaratıcılarına hem de diğer varlıklara saygı göstermelerini ve iyi niyetle yaklaşımlarını gerektirir.²¹⁸

Dinin insan hayatındaki rolü ve işlevi, dinin ortaya çıkmasından belki de daha fazla önemsenen bir konudur. Sosyal, kültürel, ekonomik, zihinsel ve fiziksel alanlarda dinin etkilerini görmek mümkündür. Hayatın sonunda ölümle sonuçlanan, acılarla ve saçmalıklarla dolu bir cezaevi metaforuyla nitelendirilen (Schopenhauer, 2014) yaklaşımlara rağmen, dinin pozitif bir bakış açısıyla hayata ve varlığa anlam katan şemalar sunduğu ve aynı zamanda travmatik ve trajik süreçlerde ve varoluşsal sorgulamalarda önemli bir başvuru noktası olduğu bilinmektedir. Bu süreçlerin duygu ve düşünce dünyasında oluşturduğu kaotik yapının giderilmesinde dinin psikolojik, zihinsel ve manevi yönden insanlığa katkı sağladığı da kabul edilen bir gerçektir. Dolayısıyla, dinin insanın duygusal, psikolojik ve zihinsel sağlığı açısından da önemli bir belirleyici olduğunu söylemek mümkündür.²¹⁹ Seligman, psikolojinin bazen erdemleri göz ardı ettiğini belirtmiş ve bu noktada felsefe ve dinin bu konuda daha fazla ilgi gösterdiğini ifade etmiştir. Bu, insanın içsel değerleri ve ahlaki yönelimleriyle ilgili bir perspektif sunar.²²⁰

Shapiro'nun da ifade ettiği gibi, kişinin sağlıklı bir duygusal gelişim yaşaması tesadüflere bırakılmamalıdır. “Yüce Allah vahyini gönderirken, insanları öğretime ve eğitime tabi tutarken amaçlarından biri insanın davranışlarını şekillendirmek, onları disipline etmek ve faydalı hale getirmektir.” Bu düşünce, insanların duygusal ve ahlaki gelişimini yönlendirmek için eğitim ve öğretimin önemini vurgular. Dini inançlar, insanların hayatına anlam katar ve onları olumlu davranışlar sergilemeye teşvik eder. Bu nedenle, insanların duygusal sağlığını desteklemek için eğitim ve öğretim süreçlerine önem vermek gerekir.²²¹

1.5 Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi

Din ve inançlar, insanların hayatını anlamlandırmada, sosyal ilişkilerde güçlü bağlar kurmada, başa çıkma mekanizmalarını güçlendirmede ve olumlu

²¹⁸ Zeynep Özcan, *Merhamet Psikolojisi Zihinsel İmgeler Işığında Merhamet* (Çamlıca Yayınları, 2024), 132-133.

²¹⁹ Selahattin Yakut, *Ahlaki Zekâ, Din ve Dindarlık (Psikososyal Bir Bakış)* (Ankara: İKSAD Publishing House, 2022), 73-74.

²²⁰ Büşranur Yüksel, “Gerçek Mutluluk, Yazar Martin Seligman, Çev. Semra Kunt-Akbaş (İstanbul: Eksi Kitaplar, 2021), 454 Sayfa. İsnbn 9786059305136”, *Eskiye* 49 (2023), 594-595.

²²¹ Bayraktar Bayraklı, *Kur'an-i Ahlak* (Düşün Yayıncılık, 2016), 13.

benlik duygularını geliştirmede önemli bir rol oynar. Bu nedenle, din ve mutluluk arasındaki ilişki çok boyutludur ve insanların ruhsal sağlığına katkıda bulunabilir.²²²

Evlilik ve aile hayatı ile din arasındaki etkileşim, insan psikolojisinin en derin bağlılıklarını ve yüksek ideallerini artırmada önemli bir rol oynar. Din, aile değerleri ve ilişkileri destekleyerek insanların yaşamlarını anlamlı ve tatmin edici hale getirebilir. Bu iki alanın birlikte ele alınması, insanların hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha iyi bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Evlilik, kadınlar, erkekler ve çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı, değerleri ve ekonomik durumları ile ilişkilidir. Ancak son zamanlarda yapılan sosyal bilimsel çalışmalar, anlam yüklü dini inançların ve düzenli dini uygulamaların, evliliğin sürdürülmesi ve evlilik doyumunun artırılması üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.²²³

Kişisel dindarlık ile evlilik doyumu arasında bir ilişki olduğu araştırmalarla desteklenmektedir. Bu ilişki, evliliğin geleneksel bir şekilde yaşanmasının bir sonucu olabilir. Geleneksel dindar insanlar, dini organizasyonlara daha sık katılır ve bu da evlilik mutluluklarını artırabilir.

Dindarlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki, birçok araştırmada incelenmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, dindarlık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yani, dindar bireylerin evliliklerinde daha yüksek bir doyum yaşadığı görülmüştür. Ancak, çiftler arasındaki dini konulardaki görüş benzerliği de önemlidir. Eşler arasındaki dini benzerlik, tartışmaların azalmasına ve boşanma oranlarının düşmesine katkı sağlayabilir 689

Lambert ve Dollahite (2006) tarafından önerilen kavramsal model, dindarlığın aile içi çatışmaların önlenmesi ve çözülmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu model, üç aşamadan oluşmaktadır:

Sorunları Önleme Aşaması: Eşler arası uyumun korunmasında kilit rol oynayan unsurlar, paylaşılan ortak hedefler ve ilişki değerleridir. Dindarlık, eşlerin ortak bir yaşam görüşünü benimsemelerine yardımcı olmak ve evlilikte önemli olan ilişki değerlerini pekiştirmek suretiyle bu süreçte önemli bir etkiye sahiptir.

²²² Michael Argyle, *Din ve Psikoloji*, çev. Hatice Büşra Gök (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 143.

²²³ Khodabakhsh Ahmadi vd., "The Influence of Religiosity on Marital Satisfaction", *Journal of Social Sciences* 4/2 (2008), 103.

Sorun Çözme Aşaması: Karşılaşılan sorunlarla mücadele ederken, dini pratikler ve ibadetler, Tanrı'ya yönelme ve dua gibi baş etme stratejileri devreye koyulur. Bu pratikler, eşler arası anlaşmazlıkların üstesinden gelinmesinde destekleyici bir rol oynar.

Uzlaşma Aşaması: Uzlaşma aşamasında, hem Tanrı'ya hem de eşe bağlılık duygusu ve Tanrı'nın tavsiye ettiği affetme davranışı önemlidir. Bu dini yöntemlerle eşler arasındaki sorunlar önlenmiş veya çözümlenmiş ve uzlaşma sağlanmış olur.

Bu model, dindarlık ile evlilik ilişkilerinin kalitesi arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Dindarlık, çiftlerin birbirleriyle daha iyi iletişim kurmalarına, sorunları çözmelerine ve uzlaşmalarına yardımcı olabilir. Ancak, her çiftin dinî inançları farklıdır ve bu modelin genel geçerliği her zaman için geçerli değildir. Her çift, kendi dinî inançlarına ve ilişki dinamiklerine göre bu faktörleri değerlendirmelidir.²²⁴

Din, insanlar arasında yakın ilişkiler kurma fırsatı sunan bir araç olarak görülebilir. Özellikle evlilik ve aile hayatında, inananlar topluluğuna dahil olmanın önemi büyüktür. Dini kurumlar, kişilere ve ailelere kolektif bir kimlik sunarak, aynı değerlere sahip bireyleri bir araya getirir. Bu sayede aileler, toplumla bütünleşme, sosyal destek ve sosyal etkinliklerde bulunma imkanı elde ederler. Dini bağlamda, insanlar benzer inançları paylaşan diğer insanlarla bir araya gelirler. Bu, aile içi ilişkileri güçlendirebilir ve toplumsal dayanışmayı artırabilir. Ancak, her bireyin dini inançları farklıdır ve bu faktörlerin her aile için farklı sonuçlar doğurabileceğini unutmamak önemlidir.²²⁵

Din, toplumun birçok yönünü etkileyen önemli bir faktördür. Evlilik hayatı da bu etkilerden biridir. Din adamları, vaizler ve dini liderler, evlilikle ilgili hatırlatmalar, öneriler ve yönlendirmeler yaparak dinleyenleri etkileyebilir. Araştırmalar, dini toplumların evliliği kutsal bir bağ olarak gördüğünü ve boşanma ile ilgili engelleyici mesajlar verdiğini göstermektedir. Bu nedenle dini faktör, evli kalma kararını etkileyen bir rol oynayabilir.

²²⁴ Lambert - Dollahite, "How Religiosity Helps Couples Prevent, Resolve, and Overcome Marital Conflict", 2006, 447.

²²⁵ Ed Diener vd., "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin* 125/2 (1999), 289.

Din, aile hayatında önemli bir rol oynar ve birçok erdem ve değeri destekler. Sevgi, dürüstlük, yardımlaşma, affedici olma gibi değerler, dini öğretiler ve topluluklar tarafından teşvik edilir. Araştırmalar, bu ailevi değerlerin dindarlıkla ilişkili olduğunu ve dinin aile mutluluğuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle din, aile hayatında olumlu etkiler yaratır.²²⁶

Din, evlilik ve aile hayatıyla ilgili önemli prensipler içerir. Bu prensipler, aile hayatının daha sağlıklı ve mutlu olmasına katkıda bulunurken, yaşamın bu önemli bölümünde ortaya çıkan problemlerle nasıl başa çıkılacağına dair tavsiyeler de içerir. Dini metinlerdeki atıflar, evlilikteki problem çözümünde önemli bir rol oynar. Örneğin, Kuran'da, sosyal ve ailevi bağlarla ilgili olarak müminlerin kimliğini tanımlarken, sabır, nezaket, dürüstlük, adalet, sözünü tutma, bağışlayıcılık, alçakgönüllülük, kararlılık, zina yapmaktan sakınma, öfke kontrolü, düşmanca davranışlardan kaçınma, kibirli olmamak, merhametlilik, ebeveyn ve yakınlarla karşı iyilikseverlik, eşler arasında sağlıklı ilişkiler kurma, aile bireylerini koruma ve infak etme (yardımseverlik) gibi aile yaşamı için elzem olan doğru davranış biçimleri üzerinde durulmuştur.²²⁷

Dinler, aile üyelerinin birbirlerine nasıl davranmaları gerektiği konusunda kılavuz ilkeler sunar. Saygılı davranma, fedakarlık etme ve hata yaptığında affetme gibi değerleri teşvik eder. Aynı zamanda bireylerin Tanrı'ya gösterdikleri bağlılık, güven, affedicilik ve sevgiyi aile içinde birbirlerine de göstermeleri beklenir. Bu, aile içinde sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur.

Bu noktada dinlerin aile içi geçimsizliği önlemede ve huzurlu bir aile ortamı oluşturmada rol oynadığı düşünülmektedir. İlişki erdemleri, dindar bireylerin evliliklerinde daha iyi iletişim, hoşgörü, affetme ve dayanışma gibi değerleri beslemelerine yardımcı olabilir.²²⁸

Evlilik ve aile hayatı, hem sosyolojik hem de psikolojik açıdan büyük bir öneme sahiptir. Bu alanlar çok boyutlu ve karmaşık yapılar içerir. Din, evlilik ve aile yaşamını etkileyen birçok faktörden biridir. Dini gelenekler, evliliğin kutsal bir bağ olduğunu vurgular ve çiftlerin birlikte inanç ve ibadetlerini paylaşmalarını

²²⁶ Ayten, Ali, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/37 (2009), 116.

²²⁷ Necati - Aydın, *Kur'an ve Psikoloji*, 207.

²²⁸ Nathaniel M. Lambert - David C. Dollahite, "How Religiosity Helps Couples Prevent, Resolve, and Overcome Marital Conflict", *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies* 55/4 (2006), 443.

teşvik eder. Ayrıca, din, aile içinde dayanışma, sevgi ve destek oluşturabilir. İnananlar topluluğundan gelen sosyal destek, evlilik hayatını olumlu etkileyebilir. Din aynı zamanda evlilik problemleriyle başa çıkmada da yardımcı olabilir ve çocuk yetiştirme konusunda rehberlik sağlayabilir.



İKİNCİ BÖLÜM

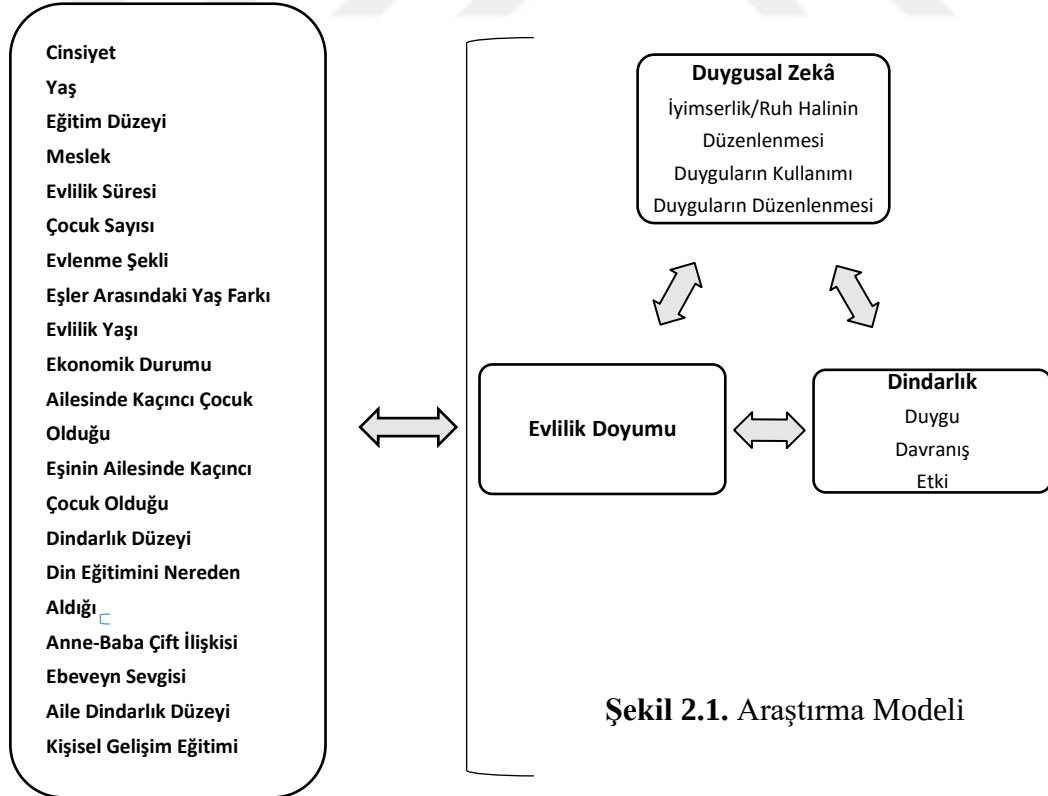
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizinde kullanılan tekniklerle alakalı bilgilere yer verilecektir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve alt boyutları ile evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki analiz edilmiş ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri de tespit edilerek, bu üç değişkenin demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modeline uygun olarak aşağıdaki şekilde verilmiştir:



2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmada, Bolu ilinde yaşayan ve yaşları 22-65 arasında olan 685 evli bireyden veriler toplandı. Amaçlı ve basit tesadüfi örnekleme yöntemleri kullanılarak hedef kitleye ulaşıldı ve Google Forms çevrimiçi anketlerle veri toplama işlemi gerçekleştirildi.

Amaçlı örnekleme, araştırmacının belirli bir amacı veya hedefi doğrultusunda örneklem seçtiği bir yöntemdir. Bu sayede araştırmanın spesifik hedeflerine ulaşmak mümkün olur. İlk olarak amaçlar doğrultusunda 22-65 yaş arası evli bireyler seçildi.

Basit tesadüfi örnekleme ise her bireyin seçilme olasılığının eşit olduğu bir yöntemdir. Rastgele seçilen bireyler, popülasyonun homojen olduğu durumlarda etkili bir örnekleme yöntemidir. Bu nedenle amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen 22-65 yaş arası evli bireyler arasından rastgele bireyler seçilerek anket toplama işlemi gerçekleştirildi.

2.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Çalışmamızın amacına uygun olarak katılımcılara demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulmuş sorulardan oluşan bilgi formu, duygusal zekâlarını ölçmek için Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, evlilik doyumunu ölçme amacıyla Evlilik Yaşamı Ölçeği, dindarlık düzeyini ölçmek için Dindarlık Ölçeği uygulanmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Tarafımızca hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda araştırmaya katılanların yaşı, cinsiyeti, öğrenim durumu, ekonomik düzeyi, mesleği gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca konu ile ilişkilendirilebileceği düşünülen destekleyici sorular da yöneltilmiştir.

2.3.2 Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Araştırmamızda Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum). İyimserlik ve Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Değerlendirilmesi ve Duyguların Kullanımı olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve duygusal zekânın 3 faktör altında toplandığı ve model

uyumunun sağlandığı belirtilmiştir. Ölçeğin güvenirliği ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile test edilmiş ve 82 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, test-tekrar test korelasyon katsayısı 78 olarak belirtilmiştir.²²⁹

2.3.3 Evlilik Yaşamı Ölçeği

Esin Tezer tarafından geliştirilen Evlilik Doyum Ölçeği, çiftlerin evlilik ilişkisinden ne kadar doyum aldıklarını objektif bir düzlemde incelemek için kullanılan bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, 10 maddeden oluşur ve 5’li Likert tipine uygun olarak sırasıyla “kesinlikle katılmıyorum,” “katılmıyorum,” “kararsızım,” “katılıyorum,” ve “kesinlikle katılıyorum” seçenekleriyle değerlendirilir. Seçeneklerdeki 3 madde (2, 4 ve 5) doyum-doyumsuzluk düzeylerini 5-1 arasında değerlendirir. Böylelikle olumlu yanıtı yönelmenin önüne geçilir. Puanlar 1 (en düşük doyum) ile 5 (en yüksek doyum) arasında değişir. En yüksek puan 10-50 aralığındadır. Ölçeğin geçerliği grupların karşılaştırılması tekniğiyle sınanmıştır.²³⁰

2.3.4 Dindarlık Ölçeği

Araştırmada kullanılan dindarlık ölçeği, Özbek (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, güvenirlik ve geçerliliği kanıtlanmış beş farklı ölçekten (Gorsuch ve McPherson, 1989; McDaniel ve Burnett, 1990; Marta, 1999; Plante, Wallaey, Sherman ve Wallston, 2002; Coştu, 2009a; 2009b) alınan 28 madde ile oluşturulmuştur. Araştırmacı, doğrulayıcı faktör analizi yaparak bu yeni ölçeğin güvenirliği ve geçerliliği konusunda olumlu sonuçlar elde etmiştir. Ölçek, duygu, davranış ve etki olmak üzere üç boyuttan oluşur ve tek faktöre bağlı ölçek sorularının faktör yükleri ideal sonuçlar verdiği için tek boyutlu olarak da kullanılabileceği belirtilmektedir. Bu çalışmada da dindarlık ölçeği tek boyut olarak kullanılmıştır. Ölçek, Likert ölçeğiyle sunulmuş olup “Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.” ve “Hayatımın her alanında, dini inançlarıma göre yaşamak için çaba gösteririm. Dinim, hayatımın odak

²²⁹ Müge Yukay Yüksel vd., “Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zekâ ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 53/53 (2021), 147-148.

²³⁰ Esin Tezer, “Evlilik Doyumu ve İş Doyumu: Bir Ön Çalışma”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 1/3 (1992), 25.

noktasındadır ve hayatıma yön verir.” gibi ifadeler içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri bu çalışmada 0.929 olarak bulunmuştur.²³¹

Dindarlık düzeyini ölçmek amacıyla farklı ölçeklerden alınan yararlanılarak hazırlanan yeni bir dindarlık ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek, beş ayrı, güvenilir ve geçerli ölçekten seçilen 28 maddenin analizleriyle 11 maddeye düşürülmüştür. Ölçek, tek boyutlu kullanımının yanında, direct oblimin rotasyon tekniği ile üç boyutlu olarak da uygulanabilir durumdadır.²³²

2.4 Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmada anket uygulaması yapılmıştır. Google Formlar üzerinden hazırlanan anketler çevrimiçi olarak 29.08.23–11.12.23 tarihleri arasında katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışma için kullanılacak formların izni, ölçeği geliştiren araştırmacılardan alınmıştır. Hazırlanan anket formunu uygulamak için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. 2023/06 tarihli yapılan toplantıda 2023/291 protokol no ile 07.08.2023 tarihinde formların etik olarak uygun bulunduğu kararı tarafımıza bildirilmiştir. Bolu ilini kapsayan araştırmamızda uygulama için valilik izni de alınmıştır.

Ölçek ve Bilgi Formunu uygulamak için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Etik Kurulu’ndan gerekli izinler alınmıştır. 2023/291 protokol no ile 07.08.2023 tarihinde etik olarak uygun bulunduğu tarafımıza bildirilmiştir.

Elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. 08.09.2023 tarihli E-2300128935 sayılı yazıda çevrim içi anket uygulaması talebinin uygun görüldüğü bildirilmiştir.

2.5 Verilerin Analizi

Bu çalışmada anket yöntemiyle toplanan verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin genel kontrolleri yapılarak kayıp veri olup olmadığı ve aykırı değerler içerip içermediği kontrol edilmiştir. Herhangi olumsuz bir veriye rastlanmamıştır. Daha sonra katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş; sürekli veriler için ortalama, standart sapma, çarpıklık ve

²³¹ Elif Kocagöz vd., “Mahremiyet ve Dindarlık Perspektifinden Sosyal Medya Platformlarında Görsel Paylaşımın İncelenmesi: Ksü Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama”, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 10/1 (2020), 89.

²³² Volkan Özbek - Gökhan Özer, “Küçük İşletme Sahiplerinin Dindarlık Düzeyleri, Etik İdeolojileri ve Algıları Arasındaki İlişkiler”, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15/27 (2012), 176-177.

basıklık değerleri hesaplanmış, kesikli veriler için ise frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık ölçeklerinin hem madde madde hem de alt boyutlar bazında ortalama değerleri incelenerek yorumlanmıştır. Katılımcıların duygusal zekâ ve alt boyutları, evlilik yaşamı ve alt boyutları ile dindarlık düzeyleri ve alt boyutlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Verilerin normal dağılımdan geldiğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görölmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini vurgulamaktadır.²³³

Çeşitli değişkenler (yaş, meslek, öğrenim durumu vb.) iki veya daha fazla kategoriye ayrıldığı için bu değişkenler arasındaki farklılığı incelemek amacıyla parametrik bir yöntem olan ANOVA (varyans analizi) kullanılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ve etki düzeyini değerlendirmek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kabul edilmiştir.

²³³ Julie Pallant, *SPSS Survival Manual* (Buckingham: Open University Press, 2001).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR VE YORUMLARI

Araştırmanın bu kısmında verilere ilişkin yapılan analiz sonuçları yer almaktadır. İlk aşamada, araştırmanın odak noktasını oluşturan demografik değişkenlerin ve kullanılan ölçeklerin ayrıntılı tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Daha sonra, çıkarımsal istatistiklerin geniş bir yelpazesini kapsayan bir analiz yapılmıştır. Bu analizde ölçeklerin öncelikle demografik değişkenlere göre olan farklılıkları detaylı bir şekilde ele alınmış, ardından ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkileri incelenmiştir. Bu yaklaşım, araştırmanın derinlemesine ve kapsamlı bir analizini sağlamıştır, böylelikle elde edilen verilerin anlamlı bir şekilde yorumlanması ve sonuçların çıkarılması mümkün olmuştur.

3.1 Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenlere ve Ölçeklere İlişkin Betimleyici (Tanımlayıcı) İstatistikler

Betimleyici istatistikler, bir veri kümesinin temel özelliklerini tanımlamak ve özetlemek için kullanılan istatistiksel yöntemlerdir. Bu istatistikler, veri setinde bulunan sürekli değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık gibi değerlerine; kesikli değişkenlerin ise frekans sıklık değerlerine odaklanmaktadır.

3.1.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırma çerçevesinde öncelikle katılımcılara ilişkin demografik değişkenlerden nitel veriler için frekans değerlerine; nicel verilere ilişkin ise ortalama ve standart sapmalara bakılmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Nitel Veriler)

		N	%			N	%
Cinsiyet	Kadın	392	57,2%	Nasıl evlendiniz?	Anlaşarak /Severek	379	55,3%
	Erkek	293	42,8%		Görücü Usulü	306	44,7%
Kendi ailenizde kaçınıcı çocuksunuz?	Büyük	249	36,4%	Eşiniz kendi ailesinde kaçınıcı çocuk?	Büyük	249	36,4%
	Küçük	175	25,5%		Küçük	189	27,6%
	Ortanca	261	38,1%		Ortanca	247	36,1%
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	26	3,8%	Ekonomik durumunuzu nasıl	Çok düşük	5	0,7%
	Lise	81	11,8%		Düşük	42	6,1%
	Önlisans	129	18,8%		Orta	359	52,4%

	Lisans	343	50,1%	değerlendirirsiniz?	İyi	255	37,2%
	Lisansüstü	106	15,5%		Çok iyi	24	3,5%
Kendinizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?	Dindar değilim	12	1,8%	Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?	Ailemden	199	29,1%
	Dine ilgisiz	7	1,0%		Kendi kendime öğrendim	115	16,8%
	Biraz dindar	124	18,1%		Camii veya Kur'an Kursundan	234	34,2%
	Dindar	477	69,6%		Okuldan	130	19,0%
	Çok dindar	65	9,5%		Din eğitimi almadım	7	1,0%
Anne-babanızın çift ilişkisini nasıl değerlendirirsiniz?	Çok iyi	95	13,9%	Ailenizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?	Dindar değil	13	1,9%
	İyi	240	35,0%		Dine ilgisiz	7	1,0%
	Orta	216	31,5%		Biraz dindar	169	24,7%
	Kötü	94	13,7%		Dindar	407	59,4%
	Çok kötü	40	5,8%		Çok dindar	89	13,0%
Mesleğiniz	İşsiz	59	8,6%	Ebeveynlerinizden yeterli aile sevgisi, ilgi ve şefkat gördüğünüzü düşünüyor musunuz?	Evet	491	71,7%
	Memur	234	34,2%		Hayır	194	28,3%
	Esnaf	82	12,0%	Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.	Kişisel gelişim eğitimi aldım	60	8,8%
	Öğretmen	174	25,4%		Kişisel gelişim kitabı okudum	244	35,6%
	Doktor, Avukat, Mühendis	41	6,0%		Kişisel gelişim kitabı okudum ve kişisel gelişim eğitimi aldım	164	23,9%
	Ev Hanımı	95	13,9%		Kişisel gelişim kitabı okumadım ve kişisel gelişim eğitimi almadım	217	31,7%

Toplam katılımcı sayısı: 685

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %57,2'sinin kadın, %42,8'inin erkek olduğu görülmektedir. Aile içindeki çocuk sıralaması incelendiğinde, %36,4'ünün büyük, %25,5'inin küçük ve %38,1'inin ortanca çocuk olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi açısından, katılımcıların %3,8'inin ilköğretim, %11,8'inin lise, %18,8'inin önlisans, %50,1'inin lisans ve %15,5'inin lisansüstü eğitim aldığı

gözlemlenmektedir. Dindarlık düzeyini tanımlarken, katılımcıların %1,8'inin dindar olmadığını, %1,0'unun dine ilgisiz olduğunu, %18,1'inin biraz dindar olduğunu, %69,6'sının dindar olduğunu ve %9,5'inin çok dindar olduğunu belirttiği görülmektedir.

Anne-baba ilişkilerinin değerlendirilmesinde, katılımcıların %13,9'unun çok iyi, %35,0'sinin iyi, %31,5'inin orta, %13,7'sinin kötü ve %5,8'inin çok kötü olarak nitelendirdiği görülmüştür. Meslek dağılımında ise, katılımcıların %8,6'sının işsiz, %34,2'sinin memur, %12,0'sinin esnaf, %25,4'ünün öğretmen ve %6,0'ının doktor, avukat veya mühendis olduğu gözlenmektedir.

Nasıl evlendiklerine dair, katılımcıların %55,3'ünün anlaşarak veya severek, %44,7'sinin ise görücü usulüyle evlendiği belirtilmiştir. Eşlerin kendi ailelerindeki çocuk sıralamasına göre, %36,4'ünün büyük, %27,6'sının küçük ve %36,1'inin ortanca çocuk olduğu görülmektedir.

Ekonomik durumunu değerlendirirken, katılımcıların %52,4'ünün orta, %37,2'sinin iyi ve %3,5'inin çok iyi olduğunu belirttiği gözlenmektedir. Din eğitimi aldıkları kaynaklara bakıldığında, katılımcıların %29,1'inin ailelerinden, %16,8'inin kendi kendine, %34,2'sinin camii veya Kur'an kurslarından ve %19,0'ının okullardan dini eğitim aldığı tespit edilmiştir.

Ailenin dindarlık düzeyini tanımlarken, katılımcıların %1,9'unun dindar olmadığını, %1,0'unun dine ilgisiz olduğunu, %24,7'sinin biraz dindar olduğunu, %59,4'ünün dindar olduğunu ve %13,0'unun çok dindar olduğunu belirttiği görülmektedir. Aile sevgisi, ilgisi ve şefkatini değerlendirirken, katılımcıların %71,7'sinin evet, %28,3'ünün ise hayır yanıtını verdiği görülmüştür.

Kişisel gelişimle ilgili olarak, katılımcıların %8,8'inin kişisel gelişim eğitimi aldığını, %35,6'sının kişisel gelişim kitabı okuduğunu, %23,9'unun ise hem kitap okuduğunu hem de eğitim aldığını belirttiği gözlenmektedir. Ayrıca, katılımcıların %31,7'sinin ne kitap okuduğunu ne de eğitim aldığını ifade ettiği tespit edilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Sayısal Veriler)

	N	Min.	Maks.	Ort.	Medyan	Mod	Std. Sap.
Yaşınız	685	22	65	37,81	37	29	9,131
Ne kadar zamandır evlisiniz?	685	0	45	13,13	12	2	9,696
Kaç tane çocuğunuz var?	685	0	7	1,75	2	2	1,181
Eşinizle aranızda kaç yaş var?	685	0	20	3,42	3	1	2,944
Kaç yaşında evlendiniz?	685	0	40	24,67	25	26	4,068

Bu verilere göre, katılımcıların yaş ortalaması 37,81'dir ve yaş dağılımı 22 ile 65 arasında değişmektedir. Katılımcıların evlilik sürelerinin ortalaması 13,13 yıl olup, evlilik süreleri 0 ile 45 yıl arasında değişmektedir. Çocuk sayısı açısından, katılımcıların ortalama çocuk sayısı yaklaşık olarak 2'dir ve çocuk sayısı 0 ile 7 arasında değişmektedir. Eşler arasındaki yaş farkının ortalama değeri 3,42'dir ve bu fark 0 ile 20 arasında değişmektedir.

Katılımcıların evlenme yaşları incelendiğinde ise, ortalama evlenme yaşı 24,67 olarak belirlenmiştir ve bu değer 0 ile 40 arasında değişmektedir. Bu veriler, katılımcıların genel olarak orta yaş grubunda olduğunu ve evlilik sürelerinin çoğunlukla 0 ile 25 yıl arasında olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çocuk sayısının genellikle sınırlı olduğu ve eşler arasındaki yaş farkının da genellikle 0 ile 5 yaş arasında olduğu gözlemlenmektedir.

3.1.2 Ölçeğe İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında çalışmada kullanılan “Duygusal Zekâ”, “Evlilik Yaşamı (Doyumu)” ve “Dindarlık Düzeyi” ölçeklerinden elde edilen ortalama puanlara ve standart sapmalarına bakılmış ve ölçeklere ilişkin güvenilirlik düzeyleri incelenmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Duygusal Zekâ Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların 5 Üzerinden Ortalama Puanları

DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	Cronbach's Alpha
1.Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1,00	5,00	3,98	0,85	0,847
2.Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1,00	5,00	4,00	0,81	
3.Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	1,00	5,00	2,37	1,07	
4.Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1,00	5,00	2,64	1,11	
5.Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlir.	1,00	5,00	4,14	0,76	
6.Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1,00	5,00	1,97	0,95	
7.Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1,00	5,00	4,19	0,81	
8.Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	1,00	5,00	2,43	1,11	
9.Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1,00	5,00	3,72	0,86	
10.Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	1,00	5,00	2,10	1,04	
11.Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1,00	5,00	4,09	0,73	
12.Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	1,00	5,00	2,41	1,08	
13.Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	1,00	5,00	2,99	1,15	
14.Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	1,00	5,00	3,12	1,18	
15.Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	1,00	5,00	3,39	0,96	
16.Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1,00	5,00	3,82	0,92	
17.Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	1,00	5,00	2,04	0,83	
18.Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	1,00	5,00	4,02	0,83	
19.Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1,00	5,00	4,00	0,81	

20.Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.	1,00	5,00	2,39	1,03
21.Ruh halim iyi-yiken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1,00	5,00	4,24	0,77
22.İnsan yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam	1,00	5,00	2,50	1,05
23.Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	1,00	5,00	2,66	1,04
24.Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	1,00	5,00	2,27	0,93
25.Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.	1,00	5,00	2,01	0,80
26.Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1,00	5,00	2,57	1,08
27.Hissettiğim duyguların farkındayım.	1,00	5,00	4,08	0,75
28.İnsanlar bana benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	1,00	5,00	2,04	0,95
29.Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1,00	5,00	3,98	0,89
30.İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1,00	5,00	4,20	0,70
31.Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1,00	5,00	3,98	0,74
32.Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.	1,00	5,00	3,54	1,02
33.Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1,00	5,00	3,35	0,91
34.Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1,00	5,00	2,26	0,91
35.Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1,00	5,00	2,40	1,13
36.Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	1,00	5,00	3,34	1,00
37.İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1,00	5,00	4,13	0,64
38.İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1,00	5,00	3,94	0,87
39.Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	1,00	5,00	2,10	0,79
40.İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1,00	5,00	2,21	0,87
41.Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım	1,00	5,00	2,25	1,13
Duygusal Zekâ Ölçeği Genel Puan Ortalaması	2,56	4,80	3,77	0,35

(Ters yönlü maddeler: 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40, 41)

Araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ ölçeğine ilişkin en yüksek ortalamaya sahip üç madde incelendiğinde, katılımcıların duygusal zekâ becerilerinin belirli alanlarda güçlü olduğu görülmektedir.

İlk olarak, "Ruh halimin iyi-yiken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır." ifadesinde (Ortalama: 4,24), katılımcıların duygusal denge ve iç güçlendirme konusunda yetenekli olduklarına işaret etmektedir. Bu sonuç, kişilerin olumlu bir ruh halindeyken zorlukları daha etkili bir şekilde ele alabildiğini göstermektedir.

İkinci olarak, "Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler." ifadesinde (Ortalama: 4,14), katılımcıların güvenilir ve empatik bir iletişim tarzına sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, kişilerin çevrelerindeki insanlarla sağlam ilişkiler kurduğunu ve bu ilişkilerde güvenilir bir destek sağlayabildiğini göstermektedir.

Üçüncü olarak, "Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım." ifadesinde (Ortalama: 4,02), katılımcıların duygusal iyiliklerini korumak ve geliştirmek için aktif bir çaba gösterdiklerini göstermektedir. Bu sonuçlar, kişilerin kendi mutluluklarını önemseyerek yaşam kalitelerini artırmaya odaklandıklarını göstermektedir.

Bu değerlendirme, kişilerin duygusal zekâ becerilerinin çeşitli yönlerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir kaynak sağlamaktadır. Sonuçlar, bireylerin duygusal güçlükleri anlamalarına ve bu güçlüklerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir, böylece daha tatmin edici ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.

Araştırmada kullanılan Duygusal Zekâ ölçeğine ilişkin en düşük ortalamaya sahip üç madde incelendiğinde,

İlk olarak, "Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım." ifadesinde (Ortalama: 1,97), verilen cevapların ortalaması "katılmıyorum" a karşılık gelen 2 değerine yakın çıkması katılımcıların nonverbal iletişim becerilerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, kişilerin karşılarındaki insanların duygusal durumlarını veya iletilerini anlamakta zorlanmadıklarını işaret etmektedir.

İkinci olarak, "Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım." ifadesinde (Ortalama: 2,04), verilen cevapların ortalaması "katılmıyorum" a karşılık gelen 2 değerine yakın çıkması katılımcıların sosyal ilişkilerde ve toplumsal dinamiklerde anlama ve yorumlama zorluğu yaşamadıklarını göstermektedir. Bu durum, kişilerin çevresel ipuçlarını yanlış yorumlama eğiliminde olmadıklarını göstermektedir.

Üçüncü olarak, "İnsanlar bana benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler." ifadesinde (Ortalama: 2,04), verilen cevapların ortalaması "katılmıyorum" a karşılık gelen 2 değerine yakın çıkması katılımcıların iletişim becerilerinde zorluk yaşamadıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, kişilerin etkili iletişim kurma ve karşılıklı anlayışı sağlama konusunda güçlük yaşamadıklarını göstermektedir.

Bu değerlendirme, kişilerin duygusal zekâ becerilerinin geliştirilmesi gereken alanlarını belirlemek ve bu alanlarda iyileşme sağlamak için önemli bir başlangıç noktası sağlamaktadır. Sonuçlar, bireylerin sosyal etkileşimlerde daha

yetkin olmalarına ve duygusal iletişimlerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca Duygusal Zekâ ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin yüksek çıktığı görülmüştür (Cronbach's Alpha= 0,847).

Tablo 3.4. Katılımcıların Evlilik Yaşam Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların 5 Üzerinden Ortalama Puanları

EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sap.	Cronbach's Alpha
1.Evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti.	1,00	5,00	3,48	1,15	0,935
2.Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.	1,00	5,00	2,07	1,02	
3.Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.	1,00	5,00	3,83	1,04	
4.Evliliğimizdeki giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor	1,00	5,00	2,54	1,23	
5.Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.	1,00	5,00	2,40	1,25	
6.Huzurlu bir ev yaşamım var.	1,00	5,00	3,90	1,05	
7.Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.	1,00	5,00	3,69	1,08	
8.Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.	1,00	5,00	3,60	1,10	
9.Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.	1,00	5,00	3,72	1,17	
10.Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.	1,00	5,00	3,65	1,16	
Evlilik Yaşamı Ölçeği Genel Ortalama Puanı	1,00	5,00	3,69	,89	

(Ters yönlü maddeler: 2, 4, 5)

Araştırmada kullanılan Evlilik Yaşamı (Doyumu) ölçeğine ilişkin en yüksek ortalamaya sahip üç madde incelendiğinde, katılımcıların evlilik yaşamlarında belirli olumlu deneyimler yaşadığı ve belirli beklentilerini karşıladığı gözlemlenmektedir.

İlk olarak, "Huzurlu bir ev yaşamım var." ifadesinde (Ortalama: 3,90), katılımcıların evliliklerinin huzurlu olduğunu ve ev yaşamlarının genel olarak memnuniyet verici olduğunu belirtmektedir. Bu durum, katılımcıların evliliklerinde barış ve huzurun varlığını vurgulamakta ve evliliklerinin pozitif bir atmosfere sahip olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak, "Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti." ifadesinde (Ortalama: 3,69), katılımcıların evliliklerinin zaman içinde olumlu bir şekilde ilerlediğini ve iyileştiğini düşündüklerini belirtmektedir. Bu durum, evliliklerinin sürekli olarak geliştiğini ve olumlu yönde ilerlediğini göstermektedir.

Üçüncü olarak, "Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum." ifadesinde (Ortalama: 3,83), katılımcıların evliliklerinin anlam ve önem taşıdığını ve kendileri için değerli olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, katılımcıların evliliklerinden anlam ve tatmin aldıklarını ve evliliklerinin onlar için önemli bir yaşam deneyimi olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, katılımcıların evliliklerinin genel olarak olumlu olduğunu ve belirli olumlu deneyimler yaşadıklarını göstermektedir. Evlilikte huzur, gelişme ve anlam gibi unsurların varlığı, katılımcıların evliliklerini tatmin edici ve değerli bulmalarına katkıda bulunmaktadır.

Araştırmada kullanılan Evlilik Yaşamı (Doyumu) ölçeğine ilişkin en düşük ortalamaya sahip üç madde incelendiğinde, katılımcıların bazı evlilik deneyimlerine işaret ettiği görülmektedir.

İlk olarak, "Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum." ifadesinde (Ortalama: 2,07), verilen cevapların ortalaması "katılmıyorum" a karşılık gelen 2 değerine yakın çıkması katılımcıların evliliklerinde karşılaştıkları sorunları aşmanın mümkün olduğunu düşündükleri belirtilmektedir. Bu düşünce, katılımcıların evliliklerinde çözümsüz problemler olduğu algısını taşımadıklarını göstermektedir.

İkinci olarak, "Evliliğimizdeki giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor." ifadesinde (Ortalama: 2,54), verilen cevapların ortalaması "kararsızım" a karşılık gelen 3 değerine yakın çıkması katılımcıların evliliklerinde zamanla azalan heyecanın olup olmadığı konusunda emin olmadıklarını ifade etmektedir. Bu durum, katılımcıların evliliklerinde tutku ve heyecanın azalıp azalmadığı konusunda fikir sahibi olmadıklarını göstermektedir.

Üçüncü olarak, "Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor." ifadesinde (Ortalama: 2,40), verilen cevapların ortalaması "katılmıyorum" a karşılık gelen 2 değerine yakın çıkması katılımcıların evliliklerinin zaman zaman kendilerine yük gibi gelmediği ve yüksek bir yük altında olmadıklarını düşündükleri belirtilmektedir.

Bu sonuçlar, katılımcıların evliliklerinde belirli olumsuz deneyimler yaşamadıklarını göstermektedir. Evlilikte karşılaşılan engellerin aşılmaz olmadığı, heyecanın azalması ve evliliğin yük olarak algılanması gibi durumların hissedilmediği ifade edilmiştir.

Ayrıca Evlilik Yaşamı ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek çıktığı görülmüştür (Cronbach's Alpha= 0,935).

Tablo 3.5. Katılımcıların Dindarlık Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların
5 Üzerinden Ortalama Puanları

DİNDARLIK ÖLÇEĞİ	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	Cronbach's Alpha
1.Dinim benim için çok önemlidir.	1,00	5,00	4,80	,84	0,927
2.Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	1,00	5,00	4,79	,72	
3.Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir.	1,00	5,00	4,80	,79	
4.Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yapıyorum.	1,00	5,00	4,63	1,23	
5.Dinimle ilgili yayınları okumayı severim	1,00	5,00	4,59	1,04	
6.İbadet etmek ve dinim hakkında düşünmek için zaman harcamaya önem veririm.	1,00	5,00	4,58	1,04	
7.Hayatımın her alanında, dini inançlarıma göre yaşamak için çaba gösteririm.	1,00	5,00	4,77	,99	
8.Dinim, hayatımın odak noktasındadır ve hayatıma yön verir.	1,00	5,00	4,71	,95	
9.Dini inançlarım hayatıma anlam ve amaç katar.	1,00	5,00	4,73	,82	
10.Aynı inancı paylaştığım kişilerle bir arada olmaktan hoşlanırım.	1,00	5,00	4,78	,79	
11.Kişinin, dini uğruna bazı güçlüklerle katlanmasını doğru bulurum.	1,00	5,00	4,75	,84	
Dindarlık Ölçeği Genel Ortalama Puanı	1,00	5,00	4,72	,70	

Araştırmada kullanılan Dindarlık ölçeğine ilişkin en yüksek ortalamaya sahip üç madde incelendiğinde, katılımcıların dini inançlarının ve pratiklerinin hayatlarında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir.

İlk olarak, "Dinim benim için çok önemlidir." ifadesinde (Ortalama: 4,80), katılımcıların dinin kişisel önemini vurguladıkları belirtilmektedir. Bu, katılımcıların dinin hayatlarında merkezi bir rol oynadığını ve onlar için değerli olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak, "Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum." ifadesinde (Ortalama: 4,79), katılımcıların düzenli ibadetin önemine inandıkları ifade edilmektedir. Bu, katılımcıların ibadet etmeye ve dinlerini uygulamaya verdiği değeri göstermektedir.

Üçüncü olarak, "Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir." ifadesinde (Ortalama: 4,80), katılımcıların dinin hayatlarını anlamlı kıldığına ve onlara heyecan verici bir yolculuk sunduğuna inandıkları belirtilmektedir. Bu ifade, katılımcıların dini inançlarının onlara yaşamda bir amaç ve anlam sağladığına işaret etmektedir.

Bu bulgular, katılımcıların dini inançlarının hayatlarında merkezi bir yer tuttuğunu ve dinin onlar için anlam ve amaç kaynağı olduğunu göstermektedir. Dinin kişisel önemi, düzenli ibadetin değeri ve dinin yaşama kattığı anlam ve

heyecan, katılımcıların dindarlık pratiğine ve inanç sistemlerine olan bağlılıklarını yansıtmaktadır.

Araştırmada kullanılan Dindarlık ölçeğine ilişkin en düşük ortalamaya sahip üç madde incelendiğinde, katılımcıların dini pratiklerdeki düzenlilik ve bağlılık konusunda belirli zorluklar yaşayabileceklerini veya daha az vurgu yapabileceklerini göstermektedir.

İlk olarak, "Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yapıyorum." ifadesinde (Ortalama: 4,63), katılımcıların günlük ibadetlerini düzenli olarak yerine getirme konusunda bir miktar zorluk yaşadıkları belirtilmektedir. Bu, bazı katılımcıların günlük ibadetlerini konsistan bir şekilde gerçekleştirmekte daha az başarılı olduklarını veya daha az vurgu yaptıklarını gösterebilir.

İkinci olarak, "Dinimle ilgili yayınları okumayı severim." ifadesinde (Ortalama: 4,59), katılımcıların dini içerikli yayınları okuma konusunda daha az ilgi gösterdikleri belirtilmektedir. Bu, bazı katılımcıların dini bilgiye ulaşma veya dini içerikli yayınları okuma konusunda daha az motive olduklarını veya bu faaliyetlere daha az zaman ayırdıklarını gösterebilir.

Üçüncü olarak, "İbadet etmek ve dinim hakkında düşünmek için zaman harcamaya önem veririm." ifadesinde (Ortalama: 4,58), katılımcıların ibadet etme ve dini düşüncelere zaman ayırma konusunda bir miktar zorluk yaşadıkları belirtilmektedir. Bu, bazı katılımcıların dinî uygulamaları ve düşünceleri için yeterli zaman ayırmakta daha az başarılı olduklarını veya bu aktivitelere daha az önem verdiklerini gösterebilir.

Bu bulgular, bazı katılımcıların dini pratiklerdeki düzenlilik ve bağlılık konusunda belirli zorluklar yaşadığını veya dini içerikli aktiviteler ve okumalar konusunda daha az ilgi gösterebileceklerini göstermektedir. Bu durum, dini uygulamalar ve bilgi edinme konusundaki farklılıkları vurgulamakta ve katılımcıların dini yaşama katılım düzeylerindeki çeşitliliği yansıtmaktadır.

Ayrıca Dindarlık ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin oldukça yüksek çıktığı görülmüştür (Cronbach's Alpha= 0,927).

3.2 Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenlere ve Ölçeklere İlişkin Çıkarımsal İstatistikler

Bu bölümde, çalışmada kullanılan Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık ölçeklerinin demografik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir. Ardından, bu ölçekler arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve

basıklık katsayılarına bakılarak analizlere başlanmıştır. Bu katsayıların ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiş ve bu durum verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Bu nedenle, araştırmada çıkarımsal istatistik analizlerinde parametrik teknikler tercih edilmiştir. Bu yöntemler, verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımına dayanarak uygulanmıştır.²³⁴

3.2.1 Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Farklılığının İncelenmesi

Verilerin normal dağılıma sahip olması nedeniyle, bu çalışmanın bu aşamasında, ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılığını belirlemek için parametrik teknikler olan "Bağımsız örneklem t testi" ve "ANOVA" yöntemleri tercih edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0.05 kabul edilmiş ve bu düzeyde analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.6. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığının İncelenmesi

	Cinsiyet	Ort.	Std. Sap.	t	p-değeri
Duygusal Zekâ Ölçeği	Erkek	3,82	,34	4,507	0,000
	Kadın	3,70	,35		
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Erkek	3,56	,94	-4,536	0,000
	Kadın	3,86	,79		
Dindarlık Ölçeği	Erkek	4,76	,65	1,796	0,073
	Kadın	4,66	,77		

Bu araştırmada, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri cinsiyet açısından incelenmiştir. Duygusal zekâ ölçeği sonuçlarına göre, erkeklerin ortalama duygusal zekâ puanı 3,82 iken kadınlarınki 3,70 olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, erkeklerin duygusal zekâ düzeyinin kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir ($t=4,507$, $p=0,000$). Dolayısıyla, cinsiyetin duygusal zekâ üzerinde belirgin bir etkisi olduğu sonucuna varılabilir.

Evlilik yaşamı ölçeği sonuçlarına göre, erkeklerin ortalama evlilik yaşamı puanı 3,56 iken kadınlarınki 3,86 olarak bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların evlilik yaşamlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede daha olumlu olduğunu göstermektedir ($t=-4,536$, $p=0,000$). Dolayısıyla, cinsiyetin evlilik yaşamı üzerinde belirgin bir etkisi olduğu söylenebilir.

²³⁴ Ömer Faruk İpek - Hakan Tahiri Mutlu, "English Outside The Classroom in the Age of Technology: A Concurrent Triangulation Mixed Method Study" 9 (2022), 110.

Dindarlık ölçeği sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalama dindarlık puanının 4,76 olduğu, kadınların ise 4,66 olduğu görülmektedir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=1,796$, $p=0,073$). Dolayısıyla, cinsiyetin dindarlık düzeyi üzerinde belirgin bir etkisi olduğu konusunda kesin bir sonuca varmak için daha fazla araştırma gerekebilir.

Bu sonuçlar, cinsiyetin duygusal zekâ ve evlilik yaşamı üzerinde belirgin etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, dindarlık düzeyi açısından cinsiyetin etkisinin daha belirsiz olduğu görülmektedir. Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik ve sosyal özellikler üzerindeki karmaşık etkilerini anlamak için önemli bir katkı sağlamaktadır.

Tablo 3.7. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Evlenme Şekline Göre Farklılığının İncelenmesi

	Nasıl evlendiniz?	Ortalama	Std. Sapma	t değeri	p-değeri
Duygusal Zekâ Ölçeği	Anlaşarak/Severek	3,79	,33	2,148	0,032
	Görücü Usulü	3,73	,37		
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Anlaşarak/Severek	3,72	,91	1,089	0,277
	Görücü Usulü	3,64	,87		
Dindarlık Ölçeği	Anlaşarak/Severek	4,63	,81	-3,872	0,000
	Görücü Usulü	4,83	,52		

Bu çalışmada, katılımcıların evlenme şekline göre duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgulara göre, duygusal zekâ ölçeği üzerinde yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, anlaşarak/severek evlenenlerin duygusal zekâ puan ortalaması ($M = 3,79$, $SD = 0,33$) görücü usulü ile evlenenlere ($M = 3,73$, $SD = 0,37$) göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($t(1,58) = 2,148$, $p = 0,032$). Benzer şekilde, dindarlık ölçeği üzerinde yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, anlaşarak/severek evlenenlerin dindarlık düzeyi puan ortalaması ($M = 4,63$, $SD = 0,81$), görücü usulü ile evlenenlere göre ($M = 4,83$, $SD = 0,52$) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür ($t(1,58) = -3,872$, $p = 0,000$).

Ancak, evlilik yaşamı ölçeği üzerinde yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, anlaşarak/severek evlenenler ile görücü usulü ile evlenenler arasında evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t(1,58) = 1,089$, $p = 0,277$). Bu sonuç, evlilik yaşamı ölçeği altında değerlendirilen faktörlerin, evlenme şekline bağlı olarak değişmeyebileceğini göstermektedir.

Bu bulgular, anlaşılarak/severek evlenenlerin duygusal zekâ ve dindarlık düzeylerinin, görücü usulü ile evlenenlere göre daha yüksek olduğunu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, evlenme şeklinin bireylerin duygusal zekâ ve dindarlık düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 3.8. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	Eğitim Durumu	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	İlköğretim	3,55	,47	7,789	,000	Lisans>İlköğretim Lisans>Lise Lisans>Ön lisans Lisansüstü>İlköğretim Lisansüstü>Ön lisans
	Lise	3,68	,34			
	Ön lisans	3,69	,35			
	Lisans	3,81	,33			
	Lisansüstü	3,82	,35			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	İlköğretim	3,65	,68	3,623	,006	Lisans>Ön lisans
	Lise	3,55	1,00			
	Ön lisans	3,47	,98			
	Lisans	3,77	,85			
	Lisansüstü	3,78	,83			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	İlköğretim	4,76	,51	3,817	,004	Lisans>Lise
	Lise	4,48	,91			
	Ön lisans	4,70	,57			
	Lisans	4,80	,66			
	Lisansüstü	4,66	,80			
	Total	4,72	,70			

Bu çalışmada, katılımcıların eğitim düzeylerine göre duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerindeki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, duygusal zekâ ölçeği üzerinde eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(4, 595) = 7,789$, $p = 0,000$). Bu farklılık incelendiğinde, lisans ve lisansüstü eğitim seviyelerinin, ilk ve ortaöğretim düzeylerine göre duygusal zekâ düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (Lisans > İlköğretim, Lisans > Lise, Lisans > Ön lisans, Lisansüstü > İlköğretim, Lisansüstü > Ön lisans).

Benzer şekilde, evlilik yaşamı ölçeği üzerinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 595) = 3,623$, $p = 0,006$). Bu farklılık incelendiğinde, lisans düzeyinin ön lisans düzeyine göre evlilik yaşamı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Lisans > Ön lisans).

Dindarlık ölçeği üzerinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre de, eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F(4, 595) = 3,817$, $p =$

0,004). Bu farklılık incelendiğinde, lisans düzeyinin lise düzeyine göre dindarlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Lisans > Lise).

Bu bulgular, eğitim düzeyinin bireylerin duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve daha yüksek eğitim seviyelerinin genellikle daha yüksek düzeyde duygusal zekâ, daha tatmin edici bir evlilik yaşamı ve daha yüksek bir dindarlık düzeyiyle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Tablo 3.9. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Ekonomik Duruma Göre Farklılığının İncelenmesi

	Ekonomik Durum	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	Çok düşük	3,69	,48	3,087	,016	İyi > Düşük
	Düşük	3,65	,37			
	Orta	3,75	,34			
	İyi	3,82	,33			
	Çok iyi	3,71	,48			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	Çok düşük	2,84	1,76	2,989	,018	
	Düşük	3,50	,99			
	Orta	3,64	,90			
	İyi	3,78	,84			
	Çok iyi	3,93	,75			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	Çok düşük	4,67	,80	2,512	,041	
	Düşük	4,56	,88			
	Orta	4,70	,68			
	İyi	4,80	,67			
	Çok iyi	4,43	,95			
	Total	4,72	,70			

Bu araştırmada, katılımcıların ekonomik durumlarına göre duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerindeki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, duygusal zekâ ölçeği üzerinde ekonomik durum grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(4, 595) = 3,087$, $p = 0,016$). Bu farklılık incelendiğinde, iyi ekonomik durumun, düşük ekonomik durumdan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyi ile ilişkilendirildiği görülmüştür (İyi > Düşük).

Evlilik yaşamı ölçeği üzerinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, ekonomik durum grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4, 595) = 2,989$, $p = 0,018$). Bu farklılık incelendiğinde, iyi ekonomik durumun, çok düşük

ekonomik durumdan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bir evlilik yaşamı düzeyi ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir.

Dindarlık ölçeği üzerinde yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre de, ekonomik durum grupları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F(4, 595) = 2,512, p = 0,041$). Bu farklılık incelendiğinde, iyi ekonomik durumun, çok iyi ekonomik durumdan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bir dindarlık düzeyi ile ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir.

Bu bulgular, ekonomik durumun bireylerin duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve genel olarak daha iyi ekonomik durumun daha yüksek düzeyde duygusal zekâ, daha tatmin edici bir evlilik yaşamı ve daha yüksek bir dindarlık düzeyiyle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık düzeylerinin hem kendilerinin hem de eşlerinin ailede kaçınıcı çocuk oldukları durumuna göre farklılığı incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık çıkmamıştır.

Tablo 3.10. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Kendisini Tanımlamış Olduğu Dindarlık Seviyesine Göre Farklılığının İncelenmesi

	Dindarlık Tanımlaması	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	Dindar değilim	3,79	,38	6,623	,000	Dindar değilim > Dine ilgisiz Dindar > Dine ilgisiz Dindar > Biraz dindar Çok dindar > Dine ilgisiz Çok dindar > Biraz dindar
	Dine ilgisiz	3,32	,42			
	Biraz dindar	3,66	,39			
	Dindar	3,79	,32			
	Çok dindar	3,82	,39			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	Dindar değilim	3,41	1,08	4,398	,002	Dindar > Dine ilgisiz Çok dindar > Dine ilgisiz
	Dine ilgisiz	2,71	1,22			
	Biraz dindar	3,54	,92			
	Dindar	3,71	,88			
	Çok dindar	3,91	,79			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	Dindar değilim	2,63	1,44	96,676	,000	Biraz dindar > Dindar değilim Biraz dindar > Dine ilgisiz Dindar > Dindar değilim Dindar > Dine ilgisiz Dindar > Biraz dindar Çok dindar > Dindar değilim Çok dindar > Dine ilgisiz Çok dindar > Biraz dindar
	Dine ilgisiz	2,39	1,17			
	Biraz dindar	4,34	,78			
	Dindar	4,87	,47			
	Çok dindar	4,96	,27			
	Total	4,72	,70			

Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile kendilerini tanımladıkları dindarlık seviyeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analizde, dindarlık seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F=6,623$, $p<.001$). Dindar olmayanlar ile dine ilgisiz olanlar arasında duygusal zekâ açısından belirgin bir fark bulunurken, dindar bireylerin ise dindar olmayanlara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları gözlenmiştir. Benzer şekilde tanımlanan dindarlık seviyesi arttıkça duygusal zekâ düzeyinin de arttığı ortaya çıkmıştır.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde de, dindarlık seviyeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($F=4,398$, $p=.002$). Dindar bireyler ile dindar olmayanlar arasında evlilik yaşamı açısından önemli bir ayrım bulunurken, çok dindar bireylerin dine ilgisiz olanlara göre daha olumlu evlilik yaşamına sahip oldukları gözlenmiştir.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ise, dindarlık seviyeleri arasında oldukça belirgin farklılıklar tespit edilmiştir ($F=96,676$, $p<.001$). Dindar bireyler ile dindar olmayanlar arasında, dindarlık düzeyi açısından göze çarpan önemli bir ayrım bulunurken, aynı zamanda biraz dindar olan bireylerin dindar olmayanlara göre daha yüksek dindarlık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Özetle bireyin kendini tanımlamış olduğu dindarlık seviyesi arttıkça doğal olarak dindarlık düzeyinin de arttığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, dindarlık seviyesinin bireylerin duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve genel dindarlık algısı üzerindeki etkisini göstermektedir.

Tablo 3.11. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireyin Din Eğitimi Aldığı Yere Göre Farklılığının İncelenmesi

	Din Eğitiminin Alındığı Yer	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	Ailemden ^a	3,76	,35	3,428	,009	a,b,c,d > e
	Kendi kendime öğrendim ^b	3,79	,35			
	Camii veya Kur'an Kursundan ^c	3,74	,34			
	Okuldan ^d	3,81	,36			
	Din eğitimi almadım ^e	3,36	,29			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	Ailemden	3,75	,92	1,209	,306	
	Kendi kendime öğrendim	3,74	,86			
	Camii veya Kur'an Kursundan	3,68	,85			
	Okuldan	3,55	,95			
	Din eğitimi almadım	3,86	1,12			
	Total	3,69	,89			

Dindarlık	Ailemden ^a	4,83	,52	10,429	,000	a,b,c,d > e
	Kendi kendime öğrendim ^b	4,78	,67			
	Camii veya Kur'an Kursundan ^c	4,69	,69			
	Okuldan ^d	4,64	,86			
	Din eğitimi almadım ^e	3,21	1,21			
	Total	4,72	,70			

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile din eğitimini aldıkları yere göre anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analize göre ($F=3,428$, $p=.009$), din eğitimini almadığı belirtilen bireyler ile diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Ailelerinden dini eğitim alanlar, kendi kendine dini öğrenenler, cami veya Kur'an kurslarından dini eğitim alanlar ve okuldan dini eğitim alanlar, din eğitimi almayan bireylere kıyasla daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahiptirler.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde ($F=1,209$, $p=.306$), din eğitimini aldıkları yer ile evlilik yaşamı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Dindarlık düzeyi üzerindeki analize göre ($F=10,429$, $p<.001$), din eğitimini almadığı belirtilen bireyler ile diğer gruplar arasında önemli farklar tespit edilmiştir. Ailelerinden dini eğitim alanlar, kendi kendine dini öğrenenler, cami veya Kur'an kurslarından dini eğitim alanlar ve okuldan dini eğitim alanlar, din eğitimi almayan bireylere göre daha yüksek dindarlık düzeylerine sahiptirler.

Bu sonuçlar, bireylerin din eğitimini aldıkları yerin duygusal zekâ ve dindarlık düzeyleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Ancak evlilik yaşamı ile din eğitiminin alındığı yer arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 3.12. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireylerin Ebeveynlerinin Çiftler Arası İlişki Durumlarına Göre Farklılığının İncelenmesi

	Ebeveynlerin Çiftler Arası İlişkisi	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	Çok iyi	3,80	,40	,770	,545	
	İyi	3,75	,32			
	Orta	3,74	,35			
	Kötü	3,80	,33			
	Çok kötü	3,79	,43			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	Çok iyi	3,97	,84	6,731	,000	Çok iyi > Orta Çok iyi > Kötü Çok iyi > Çok kötü
	İyi	3,79	,80			
	Orta	3,57	,93			

	Kötü	3,56	,89			İyi > Çok kötü
	Çok kötü	3,31	1,06			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	Çok iyi	4,60	,88	1,686	,151	
	İyi	4,75	,71			
	Orta	4,79	,59			
	Kötü	4,67	,74			
	Çok kötü	4,59	,66			
	Total	4,72	,70			

Tablodan elde edilen verilere göre, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerinin bireylerin ebeveynlerinin çiftler arası ilişki durumlarına göre incelendiği görülmektedir.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analizde ($F=0.770$, $p=0.545$), ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının duygusal zekâ üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde ($F=6.731$, $p<0.001$), ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynlerinin çiftler arası çok iyi bir ilişkiye sahip olan bireylerin, orta, kötü ve çok kötü ilişkiye sahip olanlara kıyasla daha olumlu bir evlilik yaşamına sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, ebeveynlerinin çiftler arası ilişkide iyi ilişkiye sahip olan bireylerin de çok kötü ilişkiye sahip olanlara göre daha olumlu bir evlilik yaşamına sahip olduğu bulunmuştur.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ($F=1.686$, $p=0.151$), ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının dindarlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının katılımcıların evlilik yaşamı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu ancak duygusal zekâ ve dindarlık düzeyleri üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 3.13. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Bireylerin Ailelerinin Dindarlık Seviyelerine Göre Farklılığının İncelenmesi

	Ailelerin Dindarlık Seviyeleri	Ort.	Std. Sap.	F	P-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	Dindar değil	3,86	,44	3,540	,007	Çok dindar > Biraz dindar
	Dine ilgisiz	3,92	,44			
	Biraz dindar	3,70	,35			
	Dindar	3,77	,34			

	Çok dindar	3,85	,37			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	Dindar değil	2,93	1,14	5,333	,000	Dindar > Dindar değil Dindar > Biraz dindar Çok dindar > Dindar değil
	Dine ilgisiz	3,40	1,06			
	Biraz dindar	3,51	,92			
	Dindar	3,76	,84			
	Çok dindar	3,82	,93			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	Dindar değil	3,50	1,58	13,452	,000	Dine ilgisiz > Dindar değil Biraz dindar > Dindar değil Dindar > Dindar değil Dindar > Biraz dindar Çok dindar > Dindar değil
	Dine ilgisiz	4,82	,48			
	Biraz dindar	4,60	,84			
	Dindar	4,81	,55			
	Çok dindar	4,72	,69			
	Total	4,72	70			

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile ailelerinin dindarlık seviyeleri arasında farklılıklar incelenmiştir.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analize göre ($F=3.540$, $p=0.007$), ailelerin dindarlık seviyelerinin duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Çok dindar ailelere sahip olan bireylerin, biraz dindar ailelere sahip olanlara kıyasla daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde ($F=5.333$, $p<0.001$), ailelerin dindarlık seviyelerinin evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Dindar ailelere sahip olan bireylerin, dindar olmayan ailelere sahip olanlara kıyasla daha olumlu bir evlilik yaşamına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, dindarlık düzeyi yüksek ailelere sahip olan bireylerin de evlilik yaşamlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ($F=13.452$, $p<0.001$), ailelerin dindarlık seviyelerinin bireylerin dindarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Dine ilgisiz ailelere sahip olan bireylerin, dindar olmayan ailelere sahip olanlara göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, biraz dindar, dindar ve çok dindar ailelere sahip olan bireylerin de dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile ailelerinin dindarlık seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle, ailelerin dindarlık seviyelerinin bireylerin evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.14. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Mesleklerine Göre Farklılığının İncelenmesi

	Meslek	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	İşsiz	3,73	,31	5,475	,000	Öğretmen > İşsiz Öğretmen > Memur Öğretmen > Esnaf
	Memur	3,70	,34			
	Esnaf	3,74	,38			
	Öğretmen	3,87	,32			
	Doktor, Avukat, Mühendis	3,74	,39			
	Ev Hanımı	3,78	,34			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	İşsiz	3,55	1,00	1,926	,088	
	Memur	3,70	,88			
	Esnaf	3,80	,86			
	Öğretmen	3,75	,85			
	Doktor, Avukat, Mühendis	3,81	,83			
	Ev Hanımı	3,48	,99			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	İşsiz	4,81	,54	1,051	,387	
	Memur	4,66	,81			
	Esnaf	4,65	,68			
	Öğretmen	4,75	,72			
	Doktor, Avukat, Mühendis	4,76	,60			
	Ev Hanımı	4,80	,51			
	Total	4,72	,70			

Verilen tabloya göre, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile meslekleri arasında farklılıklar incelenmiştir.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analize göre ($F=5.475$, $p<0.001$), katılımcıların meslekleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, işsizlerin duygusal zekâ düzeylerinin de diğer meslek gruplarından daha düşük olduğu saptanmıştır.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde ($F=1.926$, $p=0.088$), katılımcıların meslekleri ile evlilik yaşamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, ev hanımlarının evlilik yaşamı üzerinde diğer meslek gruplarına kıyasla daha düşük bir ortalama puan aldığı gözlemlenmiştir.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ($F=1.051$, $p=0.387$), katılımcıların meslekleri ile dindarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Meslek grupları arasında dindarlık düzeyi açısından belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların meslekleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuşken, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile meslekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin meslekleriyle ilişkili olabileceğini ancak evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerinin mesleklerle ilişkisinin daha karmaşık olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.15. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Ebeveynlerinden Yeterince Aile Sevgisi, İlgi ve Şefkat Görmüş Olma Durumuna Göre Farklılığının İncelenmesi

	Ebeveynlerinizden yeterli aile sevgisi, ilgi ve şefkat gördünüz mü?	Ort.	Std. Sap.	t	p-değeri
Duygusal Zekâ Ölçeği	Evet	3,78	,35	2,041	,042
	Hayır	3,72	,35		
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Evet	3,80	,85	5,313	,000
	Hayır	3,40	,94		
Dindarlık Ölçeği	Evet	4,72	,72	,161	,872
	Hayır	4,71	,67		

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile ebeveynlerinden yeterince aile sevgisi, ilgi ve şefkat görmüş olma durumu arasında farklılıklar incelenmiştir.

Duygusal zekâ ölçeği üzerinde yapılan analize göre ($t=2.041$, $p=0.042$), katılımcıların ebeveynlerinden yeterince aile sevgisi, ilgi ve şefkat görmüş olma durumunun duygusal zekâ düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerinden yeterli sevgi, ilgi ve şefkat görmüş olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Evlilik yaşamı ölçeği üzerinde yapılan analize göre ($t=5.313$, $p<0.001$), katılımcıların ebeveynlerinden yeterince aile sevgisi, ilgi ve şefkat görmüş olma durumunun evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerinden yeterli sevgi, ilgi ve şefkat görmüş olan katılımcıların evlilik yaşamlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Dindarlık ölçeği üzerinde yapılan analizde ($t=0.161$, $p=0.872$), katılımcıların ebeveynlerinden yeterince aile sevgisi, ilgi ve şefkat görmüş olma durumunun dindarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Yani, ebeveynlerinden yeterli sevgi, ilgi ve şefkat görmüş olmanın katılımcıların dindarlık düzeylerini etkilemediği bulunmuştur.

Sonuç olarak, katılımcıların duygusal zekâ ve evlilik yaşamı üzerinde ebeveynlerinden yeterince aile sevgisi, ilgi ve şefkat görmüş olma durumunun anlamlı bir etkisi olduğu ancak dindarlık düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, çocukluk dönemindeki aile ilişkilerinin yetişkinlikte duygusal zekâ ve evlilik yaşamı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Tablo 3.16. Katılımcıların Duygusal Zekâ, Evlilik Yaşamı ve Dindarlık Düzeylerinin Kişisel Gelişim Eğitimine Göre Farklılığının İncelenmesi

	Kişisel Gelişim Eğitimi Durumu	Ort.	Std. Sap.	F	p-değeri	Farkın Kaynağı
Duygusal Zekâ	Kişisel gelişim eğitimi aldım ^a	3,69	,39	9,357	,000	b > d c > a c > d
	Kişisel gelişim kitabı okudum ^b	3,81	,34			
	Kişisel gelişim kitabı okudum ve kişisel gelişim eğitimi aldım ^c	3,85	,34			
	Kişisel gelişim kitabı okumadım ve kişisel gelişim eğitimi almadım ^d	3,68	,34			
	Total	3,77	,35			
Evlilik Yaşamı	Kişisel gelişim eğitimi aldım	3,73	,79	,469	,704	
	Kişisel gelişim kitabı okudum	3,64	,91			
	Kişisel gelişim kitabı okudum ve kişisel gelişim eğitimi aldım	3,67	,92			
	Kişisel gelişim kitabı okumadım ve kişisel gelişim eğitimi almadım	3,74	,88			
	Total	3,69	,89			
Dindarlık	Kişisel gelişim eğitimi aldım	4,50	,94	2,304	,076	
	Kişisel gelişim kitabı okudum	4,73	,68			
	Kişisel gelişim kitabı okudum ve kişisel gelişim eğitimi aldım	4,77	,68			
	Kişisel gelişim kitabı okumadım ve kişisel gelişim eğitimi almadım	4,73	,67			
	Total	4,72	,70			

Verilen tabloya göre, katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile kişisel gelişim eğitimine göre farklılıklar incelenmiştir.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analize göre ($F=9.357$, $p<0.001$), kişisel gelişim eğitimi almış olan bireylerin diğer gruplara kıyasla daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, kişisel gelişim kitabı okuyanlar ve hem kitap okuyup hem de eğitim alanlar da diğer gruplara kıyasla daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahiptirler.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde ($F=0.469$, $p=0.704$), kişisel gelişim eğitimi almanın veya kişisel gelişim kitabı okumanın evlilik yaşamı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Yani, evlilik yaşamı üzerinde kişisel gelişim eğitimi almanın veya kitap okumanın herhangi bir fark yaratmadığı görülmüştür.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ($F=2.304$, $p=0.076$), kişisel gelişim eğitimi almanın veya kişisel gelişim kitabı okumanın dindarlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Yani, kişisel gelişim eğitimi almak veya kitap okumak dindarlık düzeyini etkilememektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri kişisel gelişim eğitimine göre farklılık gösterirken, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerinde kişisel gelişim eğitiminin veya kitap okumanın belirgin bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

3.2.2 Ölçekler Arası İlişki Düzeylerinin İncelenmesi

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerinden elde ettikleri ortalama puanlar arası ilişki düzeylerinin incelenmesi amacıyla veriler normal dağıldığı için parametrik tekniklerden “pearson korelasyon katsayısı”na bakılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.17. Ölçekler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Duygusal Zekâ	Evlilik Yaşamı	Dindarlık
Duygusal Zekâ	İlişki Katsayısı		,294	,233
	p-değeri		,000	,000
Evlilik Yaşamı	İlişki Katsayısı	,294		,174
	p-değeri	,000		,000
Dindarlık	İlişki Katsayısı	,233	,174	
	p-değeri	,000	,000	

Verilen tabloya göre, duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Duygusal zekâ ile evlilik yaşamı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0.294$, $p<0.001$). Yani, duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin evlilik yaşamlarının da genellikle daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir.

Duygusal zekâ ile dindarlık arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.233$, $p<0.001$). Bu da, duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin genellikle daha dindar olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Evlilik yaşamı ile dindarlık arasındaki ilişki ise daha zayıf bir şekilde, ancak yine pozitif ve anlamlı bir şekilde bulunmuştur ($r=0.174$, $p<0.001$). Bu da, daha olumlu evlilik yaşamına sahip olan bireylerin genellikle daha dindar olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu özelliklerin birbirleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Tablo 3.18. Hipotezlerin Kabul-Ret Durumu

H1 Hipotezi	Kabul
H2 Hipotezi	Kabul
H3 Hipotezi	Kabul
H4 Hipotezi	Kabul
H5 Hipotezi	Kabul
H6 Hipotezi	Kabul
H7 Hipotezi	Kabul
H8 Hipotezi	Kabul

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, Bolu ilinde yaşayan evli kadın ve erkeklerin duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine odaklanmıştır. Çalışma, evlilik bağlamında duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesi ve bu faktörlerin demografik değişkenlere göre nasıl değiştiğinin araştırılması amacını taşımaktadır.

Bu amaçla öncelikle katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş; aile yapıları, eğitim seviyeleri, dindarlık düzeyleri, meslekleri, evlilik tercihleri, ekonomik durumları ve kişisel gelişim eğilimleri hakkında önemli bilgiler sunulmuştur.

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, kadınların katılım oranının erkeklerle göre daha yüksek olduğu; aile içi çocuk sıralamasına bakıldığında ise, büyük oranda katılımcıların ortanca çocuk oldukları görülmektedir. Eğitim düzeyine gelindiğinde, katılımcıların çoğunluğunun lisans düzeyinde eğitim aldığı; dindarlık düzeyine göre de, büyük çoğunluğunun kendini dindar veya biraz dindar olarak tanımladığı gözlemlenmektedir.

Anne-baba ilişkilerinin genellikle iyi veya orta seviyede olduğu; meslek dağılımına bakıldığında ise, katılımcıların çeşitli meslek gruplarına dağıldığı ancak memurların en büyük grup olduğu görülmektedir. Evlenme tercihleri arasında anlaşarak veya severek evlenenlerin oranı, görücü usulüyle evlenenlerin oranından biraz daha yüksektir. Ayrıca, eşlerin kendi ailelerindeki çocuk sıralaması incelendiğinde, büyük bir kısmının ortanca çocuk olduğu görülmektedir.

Ekonomik durumun genellikle orta veya iyi olduğu; din eğitimi alma kaynağına bakıldığında da, camii veya Kur'an kursları ile ailelerden din eğitimi alma oranının diğer kaynaklara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, ailenin dindarlık düzeyi genellikle dindar veya biraz dindar olarak tanımlanmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu, ebeveynlerinden yeterli aile sevgisi, ilgi ve şefkat gördüklerini düşünmektedir. Kişisel gelişim eğilimlerine bakıldığında, birçoğunun kişisel gelişim materyali okuduğu veya eğitim aldığı görülmektedir.

Katılımcıların genel olarak orta yaş grubunda olduğu ve uzun süreli evliliklere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, çoğunluğun çocuk sahibi olduğu ve eşler arasındaki yaş farkının genellikle sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların evlenme yaşları incelendiğinde ise, genç yetişkinlik veya erken orta yaş dönemlerinde evlendikleri görülmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçeklere verilen cevapların ortalama puanları incelendiğinde ilk olarak, Duygusal Zekâ ölçeği üzerinden katılımcıların duygusal zekâ becerilerini çeşitli yönlerden analiz etmeyi amaçlayarak önemli bulgulara ulaşılmıştır. Bulgular, katılımcıların belirli alanlarda güçlü yönler gösterdiklerini ve aynı zamanda gelişim gerektiren noktalar olduğunu ortaya koymaktadır.

İncelenen güçlü yönler arasında, katılımcıların duygusal denge ve iç güçlendirme konusunda yetenekli oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların olumlu bir ruh halindeyken karşılaştıkları zorlukları daha etkin bir şekilde yönetebildiğini işaret etmektedir. Benzer şekilde, katılımcıların empatik iletişim ve sağlam ilişki kurma yetenekleri konusunda da güçlü oldukları belirlenmiştir. Bu durum, katılımcıların çevrelerindeki insanlarla güvenilir bir bağ kurduklarını ve bu ilişkilerde destekleyici bir rol üstlendiklerini göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların kendi mutluluklarını koruma ve geliştirme konusunda aktif bir çaba gösterdikleri belirlenmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların duygusal iyiliklerini önemsediklerini ve yaşam kalitelerini artırmaya odaklandıklarını göstermektedir.

Öte yandan, değerlendirme sırasında geliştirilmesi gereken alanlar da belirlenmiştir. Özellikle, katılımcıların nonverbal iletişim becerilerinin orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların karşılarındaki insanların duygusal durumlarını veya iletilerini anlamakta zorlanmadıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, katılımcıların sosyal ilişkilerde anlama ve yorumlama yeteneğinin orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların çevresel ipuçlarını doğru bir şekilde yorumladıklarını göstermektedir. Son olarak, katılımcıların iletişim becerilerinde zorluk yaşamadıkları belirlenmiştir. Bu bulgu, katılımcıların etkili iletişim kurma ve karşılıklı anlayışı sağlama konusunda güçlük yaşamadıklarını göstermektedir.

Bu bulgular, katılımcıların duygusal zekâ becerilerinin farklı yönlerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir kaynak sağlamaktadır. Bu değerlendirme, katılımcıların duygusal zekâlarını geliştirmek için belirli alanlara odaklanmalarına

ve bu alanlarda iyileşme sağlamalarına yardımcı olabilir. Bu şekilde, katılımcılar daha tatmin edici ve sağlıklı bir yaşam sürmeye katkıda bulunabilirler.

Araştırmada kullanılan Evlilik Yaşamı (Doyumu) ölçeği ise, katılımcıların evlilik deneyimlerini ölçmek amacıyla tasarlanmış bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bulgular, katılımcıların evlilik yaşamlarında hem olumlu hem de olumsuz deneyimlere işaret etmektedir. Özellikle, ölçeğin en yüksek ortalamalı üç maddesi incelendiğinde, katılımcıların evliliklerinde belirli olumlu deneyimler yaşadığı ve belirli beklentilerini karşıladığı gözlemlenmektedir.

Huzurlu bir ev yaşamının varlığı, katılımcıların evliliklerinde barış ve huzurun hâkim olduğunu ve genel olarak memnuniyet verici bir ev yaşamlarına sahip olduklarını yansıtmaktadır. Benzer şekilde, evliliğin sürekli olarak geliştiği ve olumlu bir yönde ilerlediği düşüncesi, katılımcıların evliliklerinde zaman içinde iyileşme ve büyüme yaşadıklarını göstermektedir.

Öte yandan, en düşük ortalamalı üç madde incelendiğinde, katılımcıların bazı evlilik deneyimlerine işaret ettiği görülmektedir. Engellerin aşılabileceğine dair inanç, katılımcıların evliliklerinde karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebileceklerine olan güvenlerini yansıtmaktadır. Heyecanın azalması ve evliliğin zaman zaman bir yük gibi hissedilmesiyle ilgili belirsizlik, katılımcıların bu konularda net bir fikre sahip olmadıklarını göstermektedir.

Bu bulgular, evlilikte karşılaşılan olumlu ve olumsuz deneyimlerin çeşitliliğini ve karmaşıklığını vurgulamaktadır. Evlilikteki dinamiklerin karmaşıklığını anlamak için, katılımcıların deneyimlerinin çeşitli yönlerini dikkate almak önemlidir. Bu bağlamda, Evlilik Yaşamı (Doyumu) ölçeği gibi araçlar, evlilik danışmanları ve araştırmacılar için değerli birer kaynak olabilir, çünkü evlilikteki güçlü ve zayıf yönlerin anlaşılmasına ve desteklenmesine katkıda bulunabilirler.

Araştırmada kullanılan dindarlık ölçeğinin sonuçlarına dayanarak katılımcıların dindarlık düzeyleri ve dini inançlarının hayatlarındaki rolü incelenmiştir. Yüksek ve düşük ortalamalara sahip üçer madde incelenerek, katılımcıların dinî tutumlarında görülen çeşitlilik belirlenmeye çalışılmıştır.

Yüksek ortalamalı maddelerin incelenmesi, katılımcıların dinin kişisel önemi ve yaşamlarına kattığı anlam konularında belirgin bir vurgu yaptıklarını göstermektedir. Örneğin, "Dinim benim için çok önemlidir" ifadesindeki yüksek ortalama, katılımcıların dinin bireysel önemini vurguladığını yansıtmaktadır.

Benzer şekilde, "Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir" ifadesindeki yüksek ortalama, dinin katılımcılar için yaşama kattığı anlam ve heyecanı vurgulamaktadır.

Düşük ortalama maddelerin incelenmesi ise, katılımcıların dini uygulamalarda düzenlilik ve bağlılık konusunda bazı zorluklar yaşadıklarını veya dini içerikli aktivitelere daha az ilgi gösterdiklerini işaret etmektedir. Örneğin, "Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yapıyorum" ifadesindeki düşük ortalama, katılımcıların günlük ibadetlerini konsistan bir şekilde gerçekleştirmekte zorluk yaşadıklarını göstermektedir.

Bu bulgular, katılımcıların dini inançlarının ve pratiklerinin çeşitli yönlerini yansıtmaktadır. Yüksek ortalama maddeler, katılımcıların dinin kişisel önemi ve yaşama kattığı anlamı vurgularken, düşük ortalama maddeler, bazı katılımcıların dinî uygulamalarda düzenlilik ve bağlılık konusunda zorluklar yaşadığını göstermektedir. Bu tür çeşitlilikler, dindarlık kavramının karmaşıklığını ve katılımcıların dinî tutumlarında farklılıkları anlamak için önemlidir.

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri arasındaki cinsiyet temelli farklılıkları araştırmak amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, cinsiyetin duygusal zekâ ve evlilik yaşamı üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu göstermektedir. Duygusal zekâ ölçeği sonuçlarına göre, erkek katılımcıların duygusal zekâ puanlarının kadın katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin duygusal zekâ düzeyi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, evlilik yaşamı ölçeği sonuçlarına göre, kadın katılımcıların evlilik yaşamlarının erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, cinsiyetin evlilik yaşamı deneyimleri üzerinde de belirgin bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Öte yandan, dindarlık düzeyi açısından yapılan analizde cinsiyet temelli farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Erkek ve kadın katılımcıların dindarlık puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak belirsiz olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, cinsiyetin dindarlık düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını işaret etmektedir. Ancak, bu bulguların daha geniş bir örnekleme ve daha kapsamlı bir araştırmaya dayandırılarak doğrulanması gerekmektedir.

Bu çalışma cinsiyetin duygusal zekâ ve evlilik yaşamı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, dindarlık düzeyi açısından cinsiyet temelli farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik ve sosyal deneyimler üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir katkı sağlamaktadır.

Katılımcıların evlenme biçimlerinin (anlaşarak/severek ve görücü usulüyle) katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerindeki olası etkileri araştırılmıştır. Bulgular, anlaşarak/severek evlenenlerin duygusal zekâ ve dindarlık düzeylerinin, görücü usulüyle evlenenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir.

Öncelikle, duygusal zekâ ölçeği üzerinde yapılan analizlerde, anlaşarak/severek evlenenlerin duygusal zekâ puanlarının, görücü usulüyle evlenenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, evlenme biçiminin bireylerin duygusal zekâ seviyeleri üzerinde etkili olabileceğini işaret etmektedir.

Benzer şekilde, dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizlerde de, anlaşarak/severek evlenenlerin dindarlık düzeyi puanlarının, görücü usulüyle evlenenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, evlenme biçiminin bireylerin dindarlık düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Ancak, evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizlerde herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu durum, evlenme biçiminin evlilik yaşamı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmayabileceğini düşündürmektedir. Evlilik yaşamı ölçeği altında değerlendirilen faktörlerin, evlenme biçimine göre değişmeyebileceği sonucunu çıkarmak mümkündür.

Bu bulgular, evlenme biçiminin bireylerin duygusal zekâ ve dindarlık düzeylerini etkileyebileceğini öne sürmektedir. Ancak, evlilik yaşamı üzerindeki etkisinin belirsizliği, bu ilişkinin karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgulamaktadır. Bu bağlamda, gelecekte daha kapsamlı ve derinlemesine araştırmaların yapılması, bu ilişkilerin tam olarak anlaşılmasına ve açıklığa kavuşturulmasına katkı sağlayabilir.

Katılımcıların eğitim düzeylerinin, duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerindeki muhtemel etkilerini analiz etmek amacıyla yapılan ANOVA analizleri sonucunda elde edilen bulgular, eğitim seviyesinin incelenen

değişkenlerle ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur.

Öncelikle, duygusal zekâ ölçeği üzerinde yapılan analizler, eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu farklılık incelendiğinde, lisans ve lisansüstü düzeylerinin, ilk ve ortaöğretim düzeylerine göre duygusal zekâ düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, daha yüksek eğitim seviyelerinin genellikle daha gelişmiş duygusal zekâ becerileriyle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, evlilik yaşamı ölçeği üzerinde yapılan analizler de eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılık incelendiğinde, lisans düzeyinin ön lisans düzeyine göre evlilik yaşamı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, daha yüksek akademik eğitimin, evlilik ilişkilerinde daha tatmin edici sonuçlarla ilişkilendirilebileceğini işaret etmektedir.

Son olarak, dindarlık ölçeği üzerinde yapılan analizler de eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılık incelendiğinde, lisans düzeyinin lise düzeyine göre dindarlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, daha yüksek eğitim seviyelerinin genellikle dindarlık düzeyinde de artışla ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Bu bulgular, eğitim düzeyinin bireylerin duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu desteklemektedir. Ancak, bu ilişkinin nedenleri ve mekanizmaları daha detaylı bir şekilde araştırılmalıdır. Bu araştırmalar, eğitim seviyesi ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve genel dindarlık düzeylerinin kendilerini tanımlamış oldukları dindarlık seviyesine göre farklılıkları incelenmiş ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, dindarlık kavramının bireylerin yaşamında çeşitli alanlarda etkili olduğu belirlenmiştir.

Öncelikle, duygusal zekâ üzerinde yapılan analizde, dindarlık seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dindar olmayanlar ile dine ilgisiz olanlar arasında belirgin bir fark gözlenirken, dindar bireylerin daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, dini inançların bireylerin duygusal zekâ gelişimine katkıda bulunabileceğini işaret

etmektedir. Ayrıca, tanımlanan dindarlık seviyesinin artmasıyla duygusal zekâ düzeyinin de arttığı ortaya konmuştur.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde de, dindarlık seviyeleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Dindar bireyler ile dindar olmayanlar arasında evlilik yaşamı açısından önemli bir ayrım bulunurken, çok dindar bireylerin daha olumlu evlilik yaşamına sahip oldukları gözlenmiştir. Bu sonuç, dini değerlerin ve pratiklerin evlilik ilişkilerinde olumlu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ise, dindarlık seviyeleri arasında oldukça belirgin farklılıkların tespit edildiği görülmüştür. Dindar bireyler ile dindar olmayanlar arasında, dindarlık düzeyi açısından göze çarpan önemli bir ayrım bulunurken, aynı zamanda biraz dindar olan bireylerin dindar olmayanlara göre daha yüksek dindarlık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin dini kimliklerini benimsemeleriyle birlikte dindarlık düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Bu bulgular, dindarlık seviyesinin bireylerin duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve genel dindarlık algısı üzerindeki etkisini gösteren bu bulgular, dini inançların ve pratiklerin sosyal ve duygusal yaşamımızı nasıl şekillendirebileceğini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile din eğitimini aldıkları yer arasında belirgin ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle, duygusal zekâ üzerinde yapılan analizde, din eğitimi almış bireyler ile almamış olanlar arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Dini eğitim almış bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin, din eğitimi almayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, din eğitiminin bireylerin duygusal zekâ gelişimine olumlu yönde katkı sağlayabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Ancak, evlilik yaşamı ile din eğitiminin alındığı yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yani, evlilik yaşamı üzerinde din eğitiminin alındığı yerin etkisinin belirgin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu, evlilik yaşamının din eğitimi kaynağından ziyade, diğer faktörlerle daha fazla ilişkili olduğunu düşündürebilir. Bu bağlamda, bireylerin evlilik yaşamlarının din eğitimi kaynaklı faktörlerle değil, daha geniş bir dizi etkenle şekillenebileceği düşünülmelidir.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analiz ise, din eğitimi almış ve almamış bireyler arasında belirgin farkların bulunduğunu ortaya koymuştur. Dini eğitim almış olan bireylerin, din eğitimi almamışlara göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, din eğitiminin bireylerin dindarlık düzeyini artırıcı bir etkisi olabileceğini işaret etmektedir.

Genel olarak, bu bulgular, din eğitiminin bireylerin duygusal zekâ ve dindarlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak, evlilik yaşamı ile din eğitiminin alındığı yer arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı dikkate alınmalıdır. Bu, evlilik yaşamının din eğitimi kaynağından ziyade, diğer etmenlerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürülebilir.

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve genel dindarlık düzeylerinin bireylerin ebeveynlerinin çiftler arası ilişki durumlarına göre farklılıkları incelenmiş ve evlilik yaşamı üzerinde belirgin bir etkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu analizde elde edilen sonuçlar, ebeveynlerin çiftler arası ilişkisinin, bireylerin evlilik deneyimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ebeveynleri iyi bir çift ilişkisine sahip olan bireylerin, orta, kötü ve çok kötü ilişkilere sahip olanlara kıyasla daha olumlu bir evlilik yaşamına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum, anne-babalar arasındaki çiftler arası ilişkinin çocuklarının evliliklerindeki uyum ve memnuniyet düzeylerini şekillendirebileceğini ortaya koymaktadır.

Öte yandan, duygusal zekâ üzerinde yapılan analizde ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, duygusal zekâ ile ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumu arasında doğrudan bir ilişki olmadığına işaret etmektedir. Dolayısıyla, duygusal zekâ düzeyinin, ebeveynlerin çiftler arası ilişkisinin kalitesi üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu gösteren bir kanıt elde edilmemiştir.

Benzer şekilde, dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde de ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu da, dindarlık düzeyi ile ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumu arasında doğrudan bir ilişki olduğuna dair kanıt bulunmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, dindarlık düzeyinin, ebeveynlerin çiftler arası ilişkisinin kalitesi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar, ebeveynlerin çiftler arası ilişki durumlarının, evlilik yaşamı üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ancak duygusal zekâ ve dindarlık

düzeyleri üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, evlilik danışmanlığı ve rehberliği gibi alanlarda, çiftler arasındaki ilişkilerin kalitesinin artırılması ve evlilik deneyimlerinin geliştirilmesi için daha fazla çalışmanın gerekliliğini vurgulamaktadır.

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerinin ailelerin dindarlık seviyelerine göre farklılığı incelendiğinde elde edilen bulgular, aile içi dindarlık seviyesinin bireyin duygusal zekâ düzeyi, evlilik yaşamı ve kendi dindarlık düzeyi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Duygusal zekâ üzerinde yapılan analizlerde, ailelerin dindarlık seviyelerinin duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Özellikle, çok dindar ailelere sahip bireylerin, biraz dindar ailelere sahip olanlara kıyasla daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, ailenin dindarlık seviyesinin bireyin duygusal gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizlerde de benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. Dindar ailelere sahip olan bireylerin, dindar olmayan ailelere sahip olanlara kıyasla daha olumlu bir evlilik yaşamına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, dindarlık düzeyi yüksek ailelere sahip olan bireylerin evlilik yaşamlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, aile içi dindarlık seviyesinin bireyin evlilik deneyimini etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizlerde ise, ailelerin dindarlık seviyelerinin bireyin dindarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Dine ilgisiz ailelere sahip bireylerin, dindar olmayan ailelere sahip olanlara göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, biraz dindar, dindar ve çok dindar ailelere sahip olan bireylerin de dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, ailenin dindarlık seviyesinin bireyin dini inançlarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu çalışma katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile ailelerinin dindarlık seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle, aile içi dindarlık seviyesinin bireyin sosyal ilişkiler, duygusal gelişim ve dini inançlar üzerinde derin etkilere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgular, sosyal bilimler alanında daha fazla araştırma

yapılmasının ve bu kompleks ilişkilerin daha iyi anlaşılması için derinlemesine çalışmaların gerekliliğini öne sürmektedir.

Katılımcıların meslekleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Özellikle, öğretmenlerin diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, öğretmenlik mesleğinin sosyal etkileşimlerin ve duygusal farkındalığın daha fazla olduğu bir ortam sağlamasıyla açıklanabilir. Aynı şekilde, işsizlerin duygusal zekâ düzeylerinin diğer meslek gruplarından daha düşük olması da dikkat çekicidir. Bu durum, işsizlik durumunun stres ve belirsizlikle ilişkilendirilerek duygusal zekâ üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan, evlilik yaşamı üzerinde yapılan analizde meslekler ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak, ev hanımlarının evlilik yaşamı üzerinde diğer meslek gruplarına kıyasla daha düşük bir ortalama puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, ev hanımlarının belki de evlilik yaşamlarına daha fazla odaklanmaları ve bu nedenle daha düşük puanlar almasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak, bu konuda daha derinlemesine araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizde ise meslekler ile anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Meslek grupları arasında dindarlık düzeyi açısından belirgin bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, bireylerin dini inançlarının meslekleriyle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, dindarlık düzeyinin meslek seçimi üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla çalışma gerekebilir.

Bu bulgular bireylerin meslekleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında belirgin bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ancak, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile meslekleri arasında net bir ilişki bulunmamıştır. Bu tür ilişkilerin anlaşılması, bireylerin meslek seçimleri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini daha iyi değerlendirmemize yardımcı olabilir.

Çocukluk döneminde ebeveynlerden alınan sevgi, ilgi ve şefkatin yetişkinlikteki psikolojik ve duygusal gelişim üzerindeki etkisini incelemek amacı ile katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile ebeveynlerinden yeterince aile sevgisi, ilgi ve şefkat görmüş olma durumu arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular, ebeveynlerin bu temel duygusal ihtiyaçları karşılamasının, bireylerin duygusal zekâ ve evlilik yaşamları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Duygusal zekâ üzerine yapılan analizde, ebeveynlerden yeterince sevgi, ilgi ve şefkat gören katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin belirgin biçimde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, çocukların duygusal zekâ becerilerini geliştirmede aile içi ilişkilerin kritik önemde olduğunu işaret etmektedir. Ebeveynlerin duygusal desteği, çocukların duygusal farkındalık, empati ve ilişki becerilerini güçlendirebilir.

Benzer şekilde, evlilik yaşamı üzerine yapılan analizde de, ebeveynlerden yeterli sevgi, ilgi ve şefkat gören katılımcıların evlilik yaşamlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sağlıklı aile ilişkilerinin, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde ve evliliklerinde daha tatmin edici bir deneyim yaşamalarını sağladığını göstermektedir.

Ancak, dindarlık düzeyi ile ebeveynlerden aile sevgisi, ilgi ve şefkat görme arasındaki ilişkisizlik dikkat çekicidir. Yapılan analizler, ebeveynlerin duygusal desteğinin dindarlık düzeyini etkilemediğini ortaya koymuştur. Bu durum, dini inançların ve aile ilişkilerinin birbirinden bağımsız olarak şekillendiğini düşündürmektedir.

Bu bulgular, aile içi ilişkilerin çocukların duygusal gelişimi ve yetişkinlikteki ilişkileri üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları duygusal destek ve ilgi, bireylerin psikolojik sağlığı ve mutluluğu için kritik öneme sahiptir. Ayrıca, dini inançların ve aile ilişkilerinin birbirinden ayrı olduğu ve her birinin farklı etkilere sahip olduğu gerçeği, daha fazla araştırma ve derinlemesine analiz gerektirmektedir.

Katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeylerinin kişisel gelişim eğitimi durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Analiz sonuçları, kişisel gelişim eğitimi almış bireylerin diğer gruplara göre daha yüksek bir duygusal zekâ seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, kişisel gelişim eğitiminin duygusal farkındalığı artırmada etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Ancak, evlilik yaşamı üzerindeki etkiler incelendiğinde, kişisel gelişim eğitimi almanın ya da kişisel gelişim kitabı okumanın evlilik yaşamı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, kişisel gelişim eğitiminin duygusal zekâ dışındaki alanlarda belirgin bir etki göstermediğini göstermektedir.

Benzer şekilde, dindarlık düzeyi üzerinde yapılan analizler de ilginç sonuçlar ortaya koymaktadır. Kişisel gelişim eğitimi almanın ya da kişisel gelişim kitabı okumanın dindarlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu da kişisel gelişim eğitiminin dinî inançlar üzerinde belirgin bir değişim sağlamadığını göstermektedir.

Bu bulgular kişisel gelişim eğitiminin etkilerini daha derinlemesine anlamak adına önemli bir katkı sunmaktadır. Bu eğitimlerin duygusal zekâ üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülürken, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyi gibi diğer alanlarda belirgin bir etkiye sahip olmadığı gözlemlenmektedir. Bu durum, kişisel gelişim eğitimlerinin farklı alanlarda farklı etkilere sahip olabileceğini veya belirli koşullarda daha etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Son olarak duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygusal zekâ ile evlilik yaşamı arasında pozitif ilişkinin bulunması, psikolojik ve sosyal ilişki literatüründe önemli bir keşif olarak değerlendirilebilir. Duygusal zekâ, bireylerin duygularını anlama, ifade etme ve yönetme becerilerini kapsayan önemli bir bilişsel süreç olarak tanımlanır. Bu beceriler, özellikle romantik ilişkilerde, çatışmaları çözme, empati kurma ve uyum sağlama gibi kritik roller üstlenir.

Evlilik yaşamıyla duygusal zekâ arasındaki ilişki, bu becerilerin evlilikteki rolünün anlaşılması açısından kilit öneme sahiptir. Örneğin, yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin, eşlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlama ve karşılama eğiliminde olması beklenir. Bu da ilişkide daha sağlıklı iletişim, daha derin bağlantılar ve daha olumlu bir evlilik yaşamıyla sonuçlanabilir. Özellikle, çatışma anlarında duygusal zekâ, tartışmaları sakinleştirme ve yapıcı bir şekilde çözme becerileriyle ilişkide önemli bir rol oynar.

Duygusal zekâ ile dindarlık arasındaki pozitif ilişki de dikkat çekicidir. Dindarlık genellikle bireylere bir tür iç huzur ve anlam sağlayabilir. Bu, duygusal zekâ becerilerini destekleyebilir, çünkü duygusal olarak dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürdürme isteğiyle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, dindar bireylerin genellikle empati, hoşgörü ve affetme gibi duygusal zekâ özelliklerini sergileme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Bu da dindarlık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin temelini oluşturabilir.

Evlilik yaşamı ile dindarlık arasındaki ilişki, belirgin bir pozitif ilişki göstermekle birlikte, duygusal zekâ ile olan ilişkiden daha zayıf bir şekilde ortaya

çıkmiştir. Bu ilişkinin doğası daha karmaşıktır ve muhtemelen birden çok faktörün etkileşimiyle açıklanabilir. Örneğin, dindarlık, evlilikteki zorluklarla başa çıkma mekanizmalarını etkileyebilir veya çiftler arasındaki bağlılığı artırabilir. Ancak, bu ilişkinin tam olarak anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu bulgular, duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılmasına katkıda bulunur. Bu ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi, hem bireylerin hem de toplumların daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve duygusal refahlarını artırmalarına yardımcı olabilir.



ÖNERİLER

Bu tezin sonuçlarından elde edilen bulgular, evli bireylerin duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri arasındaki karmaşık ilişkileri anlamak ve bu alanlarda literatüre katkıda bulunmak adına önemli bir adım oluşturmıştır. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara yönelik bazı öneriler şunlardır:

- Evlilik öncesi ve evlilik içi eğitim programları, çiftlere sağlam ilişki becerileri kazanmaları ve evliliklerini sürdürülebilir kılmaları için destek sağlayabilir. Bu eğitimler, duygusal zekâ, iletişim ve çatışma yönetimi gibi konuları ele almalıdır.
- Eğitim düzeyinin duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla araştırma yapılmalıdır. Eğitim politikaları, eğitim sisteminin duygusal zekâ ve ilişki becerilerini desteklemeye odaklanmasını sağlayacak şekilde revize edilebilir.
- Aile içi ilişkilerin önemi göz önüne alındığında, ebeveynlere yönelik aile içi iletişimi güçlendirme programları oluşturulabilir. Bu programlar, ebeveynlere çocuklarıyla duygusal olarak sağlıklı bağlar kurma ve onların duygusal gelişimlerini destekleme konusunda rehberlik sağlayabilir.
- Kişisel gelişim eğitimlerinin sadece duygusal zekâ üzerinde değil, aynı zamanda evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyi üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göz önünde bulundurarak, bu eğitimlerin kapsamının genişletilmesi önemlidir. Bu, bireylerin daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam için gerekli olan çeşitli becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Teorik bulguların pratik uygulamalara dönüştürülmesini sağlayacak daha fazla uygulamalı araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışmalar, evli bireylerin günlük yaşamlarında duygusal zekâlarını, evlilik doyumlarını ve dini pratiklerini iyileştirmeye yönelik stratejiler geliştirmeye odaklanabilir.

- Evlilik öncesi ve evlilik içi eğitimlere manevi farkındalık modülleri eklenerek çiftlerin manevi değerler konusunda bilinçlenmeleri sağlanmalıdır.
- Manevi danışmanlık programları oluşturularak çiftlerin manevi ihtiyaçları karşılanmalı ve evlilikleri güçlendirilmelidir.
- Manevi pratiklerin evlilik üzerindeki etkilerini araştırmak için çalışmalar yapılmalı ve bu veriler doğrultusunda programlar geliştirilmeli.
- Manevi danışmanlık hizmetleri, psikolojik destek programlarıyla entegre edilerek çiftlere kapsamlı ve dengeli bir destek sunulmalıdır.
- Duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık arasındaki ilişkilerin farkındalığını artırmak için eğitim programları ve danışmanlık hizmetleri geliştirilmelidir. Bu programlar, bireylerin duygusal zekâ becerilerini güçlendirmeye, evlilik ilişkilerini iyileştirmeye ve dini kimliklerini derinleştirmeye odaklanabilir.
- Son olarak, bu karmaşık ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılması için araştırma ve bilinçlendirme projelerine yatırım yapılmalıdır. Bu, toplumun geniş kesimlerine bu konularda farkındalık sağlayarak, daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasına ve sürdürülmesine yardımcı olabilir.

Bu öneriler, evli bireylerin duygusal zekâ, evlilik doyumu ve dindarlık düzeyleri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve evlilik ilişkilerini güçlendirmek için önemli adımlar olarak değerlendirilebilir. Gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar, bu önerilerin daha da geliştirilmesine ve evlilik alanındaki bilgi ve pratiklerin ilerlemesine katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında İSNAD 2 atıf sistemi kullanılmıştır.)

Acar Baltaş, Zuhal Baltaş. *Bedenin Dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 29. Basım, 2001.

Acar, Füsün. "Duygusal Zeka ve Liderlik". *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/12 (2002).

Ahmadi, Khodabakhsh vd. "The Influence of Religiosity on Marital Satisfaction". *Journal of Social Sciences* 4/2 (2008), 103-110. <https://doi.org/10.3844/jssp.2008.103.110>

Akar, Hülya. *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyum ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, 2005.

Altan, Mustafa Zülküf. "Çoklu Zeka Kuramı". *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi* 17/17 (1999), 105-117. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10379/127013>

Altıntaş, Özkan Cumhuri. *Duygusal Zeka Elemanlarının Liderlik Tarzları ve Örgütsel Sonuçlar Üzerindeki Etkisi: Isparta İli İlköğretim Okullarında Bir Uygulama*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/621850>

Altun, Rıza. "Dindarlık ve Depresyon İlişkisi". *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi* 1/1 (2015), 0-2. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijhe/issue/31784/348361>

Amato, Paul R. "Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments". *Journal of Marriage and Family* 72/3 (2010), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>

Amato, Paul R. - Rogers, Stacy J. "A Longitudinal Study of Marital Problems and Subsequent Divorce". *Journal of Marriage and the Family* 59/3 (1997), 612-624. <https://doi.org/10.2307/353949>

Arvas, Fatma Balcı. *Aile Psikolojisi Din ve Değerler*. Emin Yayınları, 2021.

Arvas, Fatma Balcı - Hökelekli, Hayati. "Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme". *Değerler Eğitimi Dergisi* 15/34 (2017), 129-160. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/37287/430591>

Aslan, Şebnem. *Duygusal Zeka Dönüştürücü ve Etkileşimci Liderlik*. Eğitim Kitabevi, 2013.

Aslan, Şebnem. *Duygusal Zeka ve Dönüştürücü, Etkileşimci Liderlik*. Ankara: Nobel, 2009.

Atak, Hasan - Taştan, Nuray. "Romantik İlişkiler ve Aşk". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4/4 (2012), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>

Ayaz, Leyla. *Evli Bireylerin Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Halinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Topkapı Üniversitesi, 2023.

Ayten, Ali. "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/37 (2009), 111-128.

Ayten, Ali. "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013), 7-31. <https://dergipark.org.tr/en/pub/daad/issue/4485/61804>

Azimli, Elnur - Coşkun, Ali. "Sosyal Kontrol ve Din: Dinin Dindar Bireyler Üzerindeki Kontrol Gücü". *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 9/1 (2023), 1-16. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/78282/1254281>

Bahadır Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.

Baltaş, Zuhal. *Duygusal Zekâ*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006.

Bar-On, Reuven vd. "Emotional Expression and Implications for Occupational Stress:an Application of the Emotional Quotient Inventory (eq-I)". *Personality and Individual Differences* 28 (2000), 1107-1118. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00160-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00160-9)

Bar-On, Reuven. "The Bar-on Model of Emotional-Social Intelligence (esi)". *Psicothema* 18/Suppl (2006), 13-25.

Barutçugil, İsmet. *Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi*. Kariyer Yayıncılık, 2003.

Bayraklı, Bayraktar. *Kur'an-i Ahlak*. Düşün Yayıncılık, 2016.

Bedir, İrem. *Evli Bireylerde Evlilik Doyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Bender, Merih Tekin. *Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaratıcılık İlişkileri*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

Bertoni, Anna - Bodenmann, Guy. "Satisfied and Dissatisfied Couples: Positive and Negative Dimensions, Conflict Styles, and Relationships With Family of Origin". *European Psychologist* 15 (2010), 175-184. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015>

Bilgin, Abdülcelil. "Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştiril Bir Değerlendirme". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/2 (2014), 75-84. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/1832/22314>

Bolaç, Vesile. *Sevilme Açlığı ve Doyum*. Arıtan Yayınevi, 2003.

Bowlby, John. *Attachment and Loss. Vol. 3, Loss: Sadness and Depression*. London: Hogarth Press : Institute of Psycho-Analysis, 1980.

Bradbury, Thomas N. - Fincham, Frank D. "Attributions in Marriage: Review and Critique". *Psychological Bulletin* 107/1 (1990), 3-33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>

Bradbury, Thomas N. - Fincham, Frank D. "Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework". *Journal of Personality and Social Psychology* 54/4 (1988), 713-721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.713>

Broderick, Patricia C. - Blewitt, Pamela. *The Life Span: Human Development for Helping Professionals*. Boston: Pearson, 4th edition., 2014.

Buluş, Mustafa - Bağcı, Burcu. "Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1/40 (2016), 0-0. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mauefd/issue/26849/282356>

Call, Vaughn R. A. - Heaton, Tim B. "Religious Influence on Marital Stability". *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/3 (1997), 382-392. <https://doi.org/10.2307/1387856>

Canel, Azize Nilgün. *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Araştırmasının Sınanması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007.

Carmeli, Abraham - Josman, Zvi E. "The Relationship Among Emotional Intelligence, Task Performance, and Organizational Citizenship Behaviors". *Human Performance* 19/4 (2006), 403-419. https://doi.org/10.1207/s15327043hup1904_5

Christoffer Welén. *Emotionally Intelligent: A Qualitative Exploration of the Sub Concepts That Contextualize the Leadership Style That Comes from Emotional Intelligence*. Linnæus University, 2010.

Cindy Hazan, Philip R. Shaver. "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve". çev. Ali Dönmez. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 31/1 (1998), 49.

Clifford Geertz. "Anthropological Approaches to the Study of Religion". *Religion as a Cultural System*. ed. Michael Banton. London: Routledge, 1966.

Cooper, Robert K. - Sawaf, Ayman. *Liderlikte Duygusal Zeka*. çev. Banu Sancar - Zelal B. Ayman. Sistem Yayıncılık, 2010.

Cutrona, Carolyn E. *Social Support in Couples: Marriage as a Resource in Times of Stress*. Thousand Oaks [u.a.] : SAGE Publ., 1996.

Çağ, Pınar - Yıldırım, İbrahim. "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/39 (2013), 13-23.

Çatal, Meliha Tekin - Kalkan, Melek. "Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri". *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 3/6 (2019), 179-186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>

Çelenoğlu, Aysu. *Evli Bireylerin, Bağlanma Stillerine ve Kendilik Algısına Göre Evlilikte Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Çelik, Metehan - İnanç, Banu Yazgan. "Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18/2 (2009), 247-269. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4382/60137>

Çınar, Hülya vd. "Büro Yönetimi ve Sekreterlik Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki: Dumlupınar Üniversitesi Örneği". *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)* 4/3 (2014), 189-197. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejovoc/issue/5386/73041>

Çınar, Lütfiye. *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.

Dağcı, Abdullah. *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*. Ann Arbor, United States, M.A., 2014. <https://www.proquest.com/docview/2606861899/abstract/69A8283B70264A1APQ/1>

Davulcu, Tülay. *Evli Erkeklerin Dindar Eşlerine Karşı Davranışlarının Eşleri Tarafından Algılanması*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/3460>

Devrim Üzel, Tuğba Hangül. "Duygusal Zeka ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki". *Balıkesir Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 1-11.

Diener, Ed vd. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress". *Psychological Bulletin* 125/2 (1999), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Doğan, Selen. *Çalışan İlişkileri Yönetimi*. Kare Yayınları, 2005.

Erkan, Erol. “Türkiye’de Dindarlığın Tespiti İle İlgili Çalışmalar ve Tahkikî Dindarlığın Ölçülmesiyle İlgili Öneriler”. *EKEV Akademi Dergisi* 60 (2014), 125-140. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosekev/issue/71563/1151539>

Erkol, Mehmet. “Türkiye’de Dini Hayatı Anlamlandırmak: Dindarlık Olgusu ve Dindarlığın Ölçülmesi”. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/2 (2016), 131-161. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akusosbil/issue/45068/562778>

Eröz, Sibel Sü. *Duygusal Zeka İletişim Arasındaki İlişki: Bir Uygulama*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Eymen, U. Erman. *Duygusal Zekâ*. Kaliteofisi Yayınları, 2007.

Fincham, Frank D. - Beach, Steven R. H. “Of Memes and Marriage: Toward a Positive Relationship Science”. *Journal of Family Theory & Review* 2/1 (2010), 4-24. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x>

G. Koenig, Harold - Larson, David B. “Religion and Mental Health: Evidence for an Association”. *International Review of Psychiatry* 13/2 (2001), 67-78. <https://doi.org/10.1080/09540260124661>

Geçioğlu, Ahmet Rifat - Kayıklık, Hasan. “Dindarlık ve Evlilik Uyumu İlişkisi: Evli Bireyler Üzerine Bir İnceleme”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 202-224. <https://doi.org/10.30627/cuilah.536797>

Gedizler, Gaye. “İnsan Kaynakları Yönetiminde ‘Duygusal Zeka’ Ölçüm ve Modelleri” 5/18 (2010), 2970-2984. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jyasar/issue/19130/202999>

Gençöz, Tülin - Hünler, Olga S. “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü”. *Türk Psikoloji Dergisi* 18/51 (2003), 99-108. <http://search/yayin/detay/3417>

Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka-Neden IQ’dan Daha Önemli*. çev. Osman Deniztekin. İstanbul: Varlık Yayınları, 34. Basım, 1995.

Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka-Neden IQ’dan Daha Önemli*. çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 33. Basım, 2010.

Goleman, Daniel. *İşbaşında Duygusal Zeka*. çev. Handan Balkara. İstanbul: Varlık Yayınları, 15. Basım, 1998.

Goleman, Daniel vd. *Yeni Liderler*. İstanbul: Varlık Yayınları, 2006.

Gulledge, Andrew vd. “Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction”. *American Journal of Family Therapy - AMER J FAM THER* 31 (2003), 233-242. <https://doi.org/10.1080/01926180390201936>

Günel, Berrin. *İntörn Doktorların Duygusal Zeka Düzeyleri ve İlişkili Faktörler*. Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AnaBilim Dalı, 2021.

Güney, Salih. *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2. Basım, 2000.

Güngör Houser, Ayşegül. *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskaçlık Ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi*. Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2009. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/520435>

Güngör, Hüdayar Cihan. *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007.

Gürel, Betül. *Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi: Bir Dyadic Model Testi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2017.
<https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/handle/11655/3339>

Gürel, Emet - Tat, Merba. “Çoklu Zekâ Kuramı: Tekli Zekâ Anlayışından Çoklu Zekâ Yaklaşımına.” *Journal of International Social Research* 3/11 (2010).
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jnl=13079581&AN=51548036&h=OxH%2FvWlbi2zR%2FFtg%2Br7uRwumPez2AwB7HkR1nSKmklc8iIwBTq07KFvx0xL7G9ZfcbWpqRo7F1nTKGQAhnXWgQ%3D%3D&crl=c>

Harlak, Hacer - Eskin, Mehmet. “Dini Yönelim ve Dindarlık Ölçeklerinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi”. *Yeni Symposium* 56/2 (2018), 24.
<https://doi.org/10.5455/NYS.20180730021249>

Hassebrauck, Manfred. “Beziehungskonzepte und Beziehungszufriedenheit: Die Bedeutung tatsächlicher und wahrgenommener Konzeptähnlichkeit in Paarbeziehungen”. *Zeitschrift für Sozialpsychologie* 27 (1996), 183-192.

Hazan, Cindy - Shaver, Phillip. “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”. *Journal of Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 511-524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 2010.
<http://www.dr.com.tr/Kitap/Din-Psikolojisine-Giris/Din-Mitoloji/Islamiyet/urunno=0000000516554>

İşinsu Halat, Melahat. *Yatırım Kuramı Bağlamında Evli Çiftlerde Uyum, Nedensel Ve Sorumluluk Yüklemeleri İle Yalnızlık Arasındaki Bağlantılar*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, 2009.
<https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/33946>

İsmen, Ayşe Esra. “Duygusal Zeka ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki”. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7/11 (2004), 55-75.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/baunsobed/issue/50343/651903>

İşmen, A. Esra. “Duygusal Zeka ve Problem Çözme”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 13 (2001), 111-124.

Ivtzan, Itai vd. “Linking Religion and Spirituality with Psychological Well-Being: Examining Self-Actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative”. *Journal of Religion and Health* 52 (2011). <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>

İpek, Ömer Faruk - Mutlu, Hakan Tahiri. “English Outside The Classroom in the Age of Technology: A Concurrent Triangulation Mixed Method Study” 9 (2022), 104-122.

John D. Mayer, Peter Salovey. “Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality” 9/3 (1990), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Jung, Carl Gustav. *Din ve Psikoloji*. çev. Cengiz Şişman. İnsan Yayınları, 1993.

Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015.

Karney, Benjamin R. - Bradbury, Thomas N. “The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research”. *Psychological Bulletin* 118/1 (1995), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

Karlı, Necmi. *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi, Erzurum Örneği*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Kayıklık, Hasan. *Değişen Dünyada Birey Din ve Dindarlık, Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi İçinde*. Adana: Karahan Kitabevi, 2006. <https://avesis.cu.edu.tr/yayin/7ba0b55c-99b6-40da-b3db-7ca0669ce2a4/degisen-dunyada-birey-din-ve-dindarlik>

Kenjayım Karmyshakova. *Ekip Çalışmasında Liderin Duygusal Zekasının Önemi ve Bir Uygulama*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2006. <https://avesis.istanbul.edu.tr/yonetilen-tez/3be73660-e592-45c4-a009-0550d10ea0fa/ekip-calismasinda-liderin-duygusal-zekasinin-onemi-ve-bir-uygulama>

Ketenci, Hatice. *Evlilik Doyumunun Evlilikte Güç Algısı ve Bağışlayıcılık Açısından İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2023.

Khodayarifard, Mohammad vd. "Religiosity and Marital Satisfaction". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 82 (2013). <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.266>

Kızılgeçit, Muhammed. *Din Psikolojisinin 200'ü*. Otto, 2015.

Kocagöz, Elif vd. "Mahremiyet ve Dindarlık Perspektifinden Sosyal Medya Platformlarında Görsel Paylaşımın İncelenmesi: Ksü Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 10/1 (2020), 83-101. <http://iibfdergisi.ksu.edu.tr/tr/pub/ksuiibf/issue/55534/742107>

Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2. Basım, 2012.

Lambert, Nathaniel M. - Dollahite, David C. "How Religiosity Helps Couples Prevent, Resolve, and Overcome Marital Conflict". *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies* 55/4 (2006), 439-449. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00413.x>

Lambert, Nathaniel M. - Dollahite, David C. "How Religiosity Helps Couples Prevent, Resolve, and Overcome Marital Conflict". *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies* 55/4 (2006), 439-449. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00413.x>

Leonard Yong. *Yong EQ Inventory*. Norms & Technical Manual, 2003.

Levinger, George. "Marital Cohesiveness and Dissolution: An Integrative Review". *Journal of Marriage and Family* 27/1 (1965), 19-28. <https://doi.org/10.2307/349801>

Mahoney, Annette vd. "Religion and the Sanctification of Family Relationships". *Review of Religious Research* 44 (2003), 220. <https://doi.org/10.2307/3512384>

Malouff, John M. vd. "Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis". *American Journal of Family Therapy* 42/1 (2014), 53-66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>

Mayer, J. D. vd. "Emotional Intelligence as a Standard Intelligence". *Emotion (Washington, D.C.)* 1/3 (2001), 232-242.

Mayer, John D vd. "Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence". *Intelligence* 27/4 (1999), 267-298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)

Mayer, John D. vd. "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications". *Psychological Inquiry* 15/3 (2004), 197-215. <https://www.jstor.org/stable/20447229>

Mayer, John D. - Salovey, Peter. "The intelligence of emotional intelligence". *Intelligence* 17/4 (1993), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

Mehmedoğlu, Ali Ulvi. "Din, Dindarlık ve Değerler". *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 2/1 (2013), 173-189. <http://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/99>

Michael Argyle. *Din ve Psikoloji*. çev. Hatice Büşra Gök. İstanbul: İz Yayıncılık, 1. Basım, 2022.

Mishar, Rezki - Bangun, Yuni R. *The 5th Indonesia International Conference on Innovation, Entrepreneurship, and Small Business (IICIES 2013)*. "Create the EQ Modelling Instrument Based on Goleman and Bar-On Models and Psychological Defense Mechanisms". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 115 (2014), 394-406. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.446>

Mumcuoğlu, Özlem. *Bar-On Duygusal Zeka Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-on Eq-I) nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002.

Mutlu, Dilara Dünger - Can, Fatma Yeşim. "Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi". *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences* 4/1 (2021), 99-117. <http://ijeass.gedik.edu.tr/tr/pub/ijeass/issue/63080/869298>

Necati, Muhammed Osman - Aydın, Hayati. *Kur'an ve Psikoloji*. Ankara: Fecr Yayınları, 5. bs., 2021.

Özbek, Volkan - Özer, Gökhan. "Küçük İşletme Sahiplerinin Dindarlık Düzeyleri, Etik İdeolojileri ve Algıları Arasındaki İlişkiler". *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15/27 (2012), 169-188. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/baunsobed/issue/50194/646278>

Özcan, Özlem - Çelik, Gonca Gül. "Bilişsel Davranışçı Terapi". *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics* 3/2 (2017), 115-120.

Özcan, Zeynep. *Merhamet Psikolojisi Zihinsel İmgeler Işığında Merhamet*. Çamlıca Yayınları, 2024.

Özgüven, İbrahim Ethem. *Evlilik ve Aile Terapisi*. Pdrem Yayınları, 2000.

Öziş, Gönül. *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

Pallant, Julie. *SPSS Survival Manual*. Buckingham: Open University Press, 2001.

Patrick E. Merlevede vd. *7 Adımda Duygusal Zeka*. çev. Tuğba Kırca. İstanbul: Omega Yayınları, 1. Baskı., 2006.

Pervin, Lawrence A. - John, Oliver P. *Personality: Theory and Research, 7th Ed.* Oxford, England: John Wiley & Sons, 1997.

Peter L. Berger. "Dini Kurumlar". çev. Adil Çiftçi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9 (ts.), 425-465.

Philip Barker. *Basic Family Therapy*. Oxford: Oxford University Press, 6. Basım, 1998.

Polatoğlu, Mihrac Fatma. *Kadınlarda Evlilik Doyumu, Depresyon ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2022.

Roebuck, Chris (F) - Akkoyunlu, Ali Cevat. *Kendi Kendini Geliştirme Programı*. İstanbul: Doğan Kitapçılık, 1. bsk., 2000.

Rosen-Grandon, Jane vd. "The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction". *Journal of Counseling & Development* 82 (2004). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

Rozell, Elizabeth J. vd. "Customer-Oriented Selling: Exploring the Roles of Emotional Intelligence and Organizational Commitment". *Psychology & Marketing* 21/6 (2004). <https://doi.org/10.1002/mar.20011>

Saban, Ahmet. *Çoklu Zeka Teorisi ve Eğitim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2005.

Salovey, Peter - Grewal, Daisy. "The Science of Emotional Intelligence". *Current Directions in Psychological Science* 14/6 (2005), 281-285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>

Samuel T. Gladding. *Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. çev. İbrahim Keklik, İbrahim Yıldırım. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, 2012.

Sancaktar, Nihal. *Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, masterThesis, 2018. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/711147>

Schultz, David vd. "The Emotion Systems and the Development of Emotional Intelligence". *Emotional intelligence: An international handbook*. 51-67. Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers, 2005.

Segal, Jeanne - Jaffe, Jaelline. *The Language of Emotional Intelligence*. ABD: The McGrawHill Companies, 2008.

Selçuk, Ziya vd. *Çoklu Zeka Uygulamaları*. Nobel Akademik Yayıncılık, 2002.

Sevim, Seher AYDEMİR. "Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programları". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2/11 (1999), 19-25. <https://doi.org/10.17066/pdrd.92663>

Smith, Edward E. vd. *Psikolojiye Giriş: 14. Edisyon*, 2014.

Solmuş, Tarık. *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi*. Doruk Yayınları, 2011.

Somuncuoğlu, Demet. "Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi Ve Eğitimdeki Rolü". *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 11 (2005), 269-293. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunikkefd/issue/2772/37089>

Soylu, Yağmur - Kabasakal, Hatice. "Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 5/4 (2016), 21-31. <https://avesis.deu.edu.tr/yayin/501cb916-b390-4e53-8097-f346df3f0f70/evli-bireylerin-evlilik-doyumunun-cinsiyet-ve-es-destegine-gore-incelenmesi>

Sönmez, Özlem Altunsu. "Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri". *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 36 (2016), 557-578. <https://www.acarindex.com/selcuk-universitesi-edebiyat-fakultesi-dergisi/dindarligin-olculebilirligi-uzerine-gelistirilen-dindarlik-olcekleri-89258>

Stefan Konrad, Claudia Hendl. *Duygularla Güçlenmek (EQ)*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2005.

Steven J. Stein. *Emotional Intelligence For Dummies*. Canada: John Wiley & Sons, 2009.

Şentürk, Habil. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Esra Yayınları, 1997.

Şirin, Turgay. “Evli Çiftlerin Evlilik Uyumları İle Dini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12949>

Talu, Nilay. “Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 15 (1999), 164-172.

Taşdemir, Esra. *Evlilik Doyumu İle Bilişsel Şemalar Arasındaki İlişki*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tez, 2014.

Tekdemir, Volkan - Gürses, İbrahim. “Aile Krizleri Karşısında Aile Yılmazlığı Üzerinde Dinin Etkisi: Dindar Aileler Örneği”. *Kocaeli İlahiyat Dergisi* 4/2 (2020), 253-295. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kider/issue/58628/825524>

Tezer, Esin. “Evlilik Doyumu ve İş Doyumu: Bir Ön Çalışma”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 1/3 (1992), 24-26. <https://doi.org/10.17066/pdrd.71670>

Tezer, Esin. “Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2/7 (1996), 1-7. <https://doi.org/10.17066/pdrd.19981>

Timea Boda. “Emotional Intelligence as a Determinant Factor of Successful Leadership”. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education* 3/9 (2016), 12-18.

Titrek, Osman. *IQ dan EQ ya Duyguları Zekice Yönetme*. Ankara: Pegem Akademi, 2016.

Toker, Fethi. *Zeka Kuramları*. Ankara: MEB, 1968.

Ulaş Çakar, Yasemin Arbak. “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka”. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6/3 (2004), 26.

Usta, Semiha Yüksek. *Okul Öncesi Tarih Coğrafya Eğitim Programının Çocukların Duygusal Zeka Ve Farklılıklara Saygı Düzeylerine Etkisi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019.

Ülgen, Gülten. *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi, 3. Basım, 1997.

Ülkem Altay. *Yöneticilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Karar Verme Stillerine Etkisi Ve Bir Araştırma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Ünal, Özge - Akgün, Serap. “Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14/3 (2022), 322-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1016806>

Vural, Birol. *Öğrenci Merkezli Eğitim Ve Çoklu Zeka*. İstanbul: Hayat Yayınları, 2004.

Waite, Linda J. - Lehrer, Evelyn L. “The Benefits from Marriage and Religion in the United States: A Comparative Analysis”. *Population and development review* 29/2 (2003), 255-276. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2614329/>

Wechsler, David. *The Measurement of Adult Intelligence*. Baltimore: The Williams & Wilkins Company, Third edition., 1944. <https://bac-lac.on.worldcat.org/oclc/1032859905>

Williams, Dorie Giles. “Gender, Marriage, and Psychosocial Well-Being”. *Journal of Family Issues* 9/4 (1988), 452-468. <https://doi.org/10.1177/019251388009004002>

Wilson, John - Musick, Marc. “Religion and Marital Dependency”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 35/1 (1996), 30-40. <https://doi.org/10.2307/1386393>

Yakut, İdris. “Değişen Dünyada Yeni Dini Formlar: Postmodern Dönemde Dindarlık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53 (2022), 555-572. <https://doi.org/10.17120/omuifd.1105042>

Yakut, Selahattin. *Ahlaki Zeka, Din ve Dindarlık (Psikososyal Bir Bakış)*. Ankara: İKSAD Publishing House, 2022.

Yan, İlknur. *Duygu - Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma*. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008. <https://acikerisim.aku.edu.tr/xmlui/handle/11630/2788>

Yapıcı, Asım. “Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur Mu, Kusur Mu?” *Turkish Studies (Elektronik)* 13/2 (2018), 79-106. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13025>

Yapıcı, Asım. *Kimlik, Bilinç ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Din ve Kadın*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013. <https://www.ilahiyatvakfi.com/kitap/toplumsal-cinsiyet-din-ve-kadin-asim-yapici-9789758646630>

Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Karahan Kitabevi, 2013.

Yavuz, Kudret Eren. *Eğitim ve Öğretimde Çoklu Zekâ Teorisi ve Uygulamaları*. Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları, 2004.

Yaylacı, Gaye Özdemir. *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği*. İstanbul, 2006.

Yazar, Rojin - Tolan, Özlem. “Evlilik Terapilerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 13/1 (2021), 1-22. <https://doi.org/10.18863/pgy.708061>

Yeğin, Hüseyin İbrahim. “Öfke Duygusu ve Dinî Açıdan Baş Edebilme Yolları”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 235-258. <https://dergipark.org.tr/en/pub/daad/issue/4495/61922>

Yerli, Selim. *İlk ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zeka ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, İstanbul Anadolu Yakası Örneği*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009. <https://acikerisim.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/2847>

Yeşilyaprak, Binnur. “Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* 25/25 (2001), 139-146. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10371/126935>

Yıldız, Mehmet Ali - Baytemir, Kemal. “Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı”. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17/1 (2016), 0-0. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627>

Yurdakavuştu, Yasemin. *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Yüksel, Büşranur. “Gerçek Mutluluk, Yazar Martin Seligman, Çev. Semra Kunt-Akbaş (İstanbul: Eksi Kitaplar, 2021), 454 Sayfa. Isbn 9786059305136”. *Eskiyeşi* 49 (2023), 591-602. <https://doi.org/10.37697/eskiyeşi.1279988>

Yüksel, Müge Yukay vd. “Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 53/53 (2021), 141-156. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.718932>

Zhang, Zhenmei - Hayward, Mark D. "Gender, the Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife". *Journal of Marriage and Family* 68/3 (2006), 639-657. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00280.x>

Educating People to Be Emotionally Intelligent. thk. Reuven Bar-On vd. Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 2007.

Encyclopedia of Applied Psychology. Academic Press, 2004.

Handbook of Cognition and Emotion. Chichester, England ; New York : Wiley, 1999. http://archive.org/details/handbookofcognit0000unse_g1z7



EKLER



Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

3 ileti

Sümevve Peşkir <

18 Şub 2023 Cmt, 14:17

Merhabalar Arkun hocam,

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisiyim. Eğer izniniz olursa Yüksek Lisans Tezim kapsamında Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Bunun için sizden ölçeğiniz ve puanlaması hakkında da bilgi almak isterim. Cevabınızı bekler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılar,
Sümevve Peşkir

Arkun T

Alıcı:

18 Şub 2023 Cmt, 15:26

Sümevve,

Ekledim.

İyi çalışmalar,

arkun
[Alınılan metin gizlendi]

Sümevve Peşkir <

Alıcı:

18 Şub 2023 Cmt, 18:54

Çok teşekkür ederim hocam.

18 Şub 2023 Cmt 15:26 tarihinde Arkun Ta'
[Alınılan metin gizlendi]



Evlilik Yaşamı Ölçeği

3 ileti

Sümeyye Peşkir
Alıcı: e...

16 Eki 2022 Pzt, 10:32

Merhabalar Esin hocam,
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisiyim. Eğer izniniz olursa Yüksek Lisans Tezim kapsamında Evlilik Yaşamı Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Bunun için sizden ölçeğiniz ve puanlaması hakkında da bilgi almak isterim.
Cevabınızı bekler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılar,
Sümeyye Peşkir

Alıcı: Sümeyye P...

17 Eki 2022 Pzt, 10:27

Sümeyye Peşkir,

Yüksek lisans tezi araştırmanızda Evlilik Yaşamı Ölçeği'ni kullanmanızı uygun gördüğümü belirtir, başarılar dilerim.

Prof. Dr. Esin Tezer (E)

Galaxy cihazımdan gönderildi

----- Orijinal mesaj -----

Kimden: Sümeyye Peşkir

Tarih: 16.10.2022 10:32 (GMT+03:00)

Konu: Evlilik Yaşamı Ölçeği

[Alıntılanan metin gizlendi]

Sümeyye Peşkir

19 Eki 2022 Çar, 13:08

Alıcı: e...

Çok teşekkür ederim hocam, iyi çalışmalar dilerim.

17 Eki 2022 Pzt 10:27 tarihinde e...

[Alıntılanan metin gizlendi]



Dindarlık Ölçeği

4 ileti

Sümeyye Peşkir
Alır

16 Eki 2022 Pzt, 10:11

Merhabalar Gökhan hocam,
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisiyim. Eğer izniniz olursa Yüksek Lisans Tezim kapsamında Dindarlık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Bunun için sizden ölçeğinizi ve puanlaması hakkında da bilgi almak isterim.
Cevabınızı bekler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılar,
Sümeyye Peşkir

Gökhan Öz
Alıcı: Sümeyye Peşkir

17 Eki 2022 Pzt, 15:01

Dindarlık ölçeğini kullanabilirsiniz. Makale ekte. Sağlıklı günler dilerim.

Prof. Dr. Gökhan Özer (SMMM, BD)

GTÜ, İşletme Fakültesi Dekanı



[Alıntılanan metin gizlendi]

"Bu e-posta mesajı ve ekinde bulunabilecek dosyalar yalnız mesajın alıcısı hanesinde kayıtlı kullanıcı(lar) içindir. Mesajın alıcısı değilseniz, lütfen hemen göndericiyi uyarınız. Mesajı dağıtmayınız, kopyalamayınız, içeriğini açıklamayınız ve çıktı almayınız siliniz. Bu mesajda kayıtlı görüş ve düşünceler hiçbir şekilde Gebze Teknik Üniversitesi'ne (GTÜ) atfedilemeyeceği gibi, kurumumuz açısından bağlayıcı da değildir. Virüs ve kötü amaçlı yazılımların bu mesajda yerleşmesinin engellenmesi amacıyla gerekli tüm önlemler alınmış olsa da, bu mesajın sisteminizde yaratabileceği kayıp ve zararlardan dolayı kurumumuz hukuken sorumluluk kabul etmez. GTÜ'nün yüksek öğretim alanında yürüttüğü faaliyetlere ilişkin bilgi almak için internet sitemizi (www.gtu.edu.tr) ziyaret edebilirsiniz.

"This email message and the files that may be included are only for the user(s) registered in the recipient's recipient. If you are not the recipient of the message, please notify the sender immediately. Do not distribute the message, do not copy it, do not disclose the content and delete it without printing. The opinions and opinions recorded in this message cannot be attributed to Gebze Teknik University (GTU) in any way, nor are they binding for our institution. Although all necessary measures have been taken to prevent the installation of viruses and malware in this message, For information about GTU's activities in the field of higher education (www.gtu.edu.tr) whether to visit you can follow our pages.

Sümeyye Peşkir
Tarih

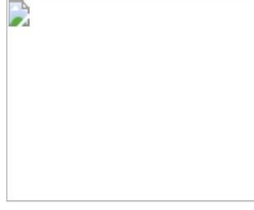
19 Eki 2022 Çar, 13:06

17 Eki 2022 Pzt 15:01 tarihinde Gökhan Öz tarafından gönderildi:

Dindarlık ölçeğini kullanabilirsiniz. Makale ekte. Sağlıklı günler dilerim.

Prof. Dr. Gökhan Özer (SMMM, BD)

GTÜ, İşletme Fakültesi Dekanı



From: Sümeyye Peşkir
Sent: Sunday, October 16, 2022 10:11 AM
To: Gökhan
Subject: Dindarlık Ölçeği

Merhabalar Gökhan hocam,

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisiyim. Eğer izniniz olursa Yüksek Lisans Tezim kapsamında Dindarlık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Bunun için sizden ölçeğinizi ve puanlaması hakkında da bilgi almak isterim.

Cevabınızı bekler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılar,

Sümeyye Peşkir

*Bu e-posta mesajı ve ekinde bulunabilecek dosyalar yalnız mesajın alıcısı hanesinde kayıtlı kullanıcı(lar) içindir. Mesajın alıcısı değilseniz, lütfen hemen göndericiyi uyarınız. Mesajı dağıtmayınız, kopyalamayınız, içeriğini açıklamayınız ve çıktı almaksızın siliniz. Bu mesajda kayıtlı görüş ve düşünceler hiçbir şekilde Gebze Teknik Üniversitesi'ne (GTU) atfedilemeyeceği gibi, kurumumuz açısından bağlayıcı da değildir. Virüs ve kötü amaçlı yazılımların bu mesajda yerleşmesinin engellenmesi amacıyla gerekli tüm önlemler alınmış olsa da, bu mesajın sisteminizde yaratabileceği kayıp ve zararlardan dolayı kurumumuz hukuken sorumluluk kabul etmez. GTU'nun yüksek öğretim alanında yürüttüğü faaliyetlere ilişkin bilgi almak için internet sitemizi (www.gtu.edu.tr) ziyaret edebilirsiniz.

*This email message and the files that may be included are only for the user (s) registered in the recipient's recipient. If you are not the recipient of the message, please notify the sender immediately. Do not distribute the message, do not copy it, do not disclose the content and delete it without printing. The opinions and opinions recorded in this message cannot be attributed to Gebze Teknik University (GTU) in any way, nor are they binding for our institution. Although all necessary measures have been taken to prevent the installation of viruses and malware in this message, For information about GTU's activities in the field of higher education (www.gtu.edu.tr) whether to visit you can follow our pages.

Sümeyye Peşkir
Alic...

19 Eki 2022 Çar, 13:07

Çok teşekkür ederim hocam, iyi çalışmalar dilerim.

17 Eki 2022 Paz 15:01 tarihinde ... yazdı:

Dindarlık ölçeğini kullanabilirsiniz. Makale ekte. Sağlıklı günler dilerim.

[Alıntılanan metin gizlendi]
[Alıntılanan metin gizlendi]



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Sümeyye PEŞKİR

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi,
Lisansüstü Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri

Sayın Sümeyye PEŞKİR,

“Evli Bireylerde Duygusal Zeka, Evlilik Doyumu ve Dindarlık İlişkisi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2023/291) kurulumuzun 07.08.2023 tarihli ve 2023/06 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Ali Rıza ERGİT (Üye)

Prof. Dr. Altay EREN (Üye)

Prof. Dr. Seval ALKÖY (Üye)

İzinli

Doç. Dr. Seval ALKÖY (Üye)

Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

İzinli

Av. Zühal Demirci (Üye)



T.C.
BOLU VALİLİĞİ
İl Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : E-98064033-249-34030
Konu : Araştırma İzni (Sümeyye PEŞKİR)

25.10.2023

BOLU İL EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesine Rektörlüğünün 08.09.2023 tarihli ve E-2300128935 sayılı yazısı,

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sümeyye PEŞKİR'in "Evli Bireylerde Duygusal Zeka, Evlilik Doyumu ve Dindarlık İlişkisi" konulu tez çalışması kapsamında, Bolu ilinde ikamet eden evli bireylere çevrim içi anket uygulama talebine ilişkin ilgi yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Fatih DAMATLAR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi yazı (11 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

İmza: 3-1e0Ug3-k8n/pch9 Doğrulama Linki: <https://www.turkiye.gov.tr/cisleri-ehys>

R11

EVLİ BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKA, EVLİLİK DOYUMU VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

ANKET FORMU

Değerli Öğrenci Arkadaşlar,
Elimizdeki anket formu BAİBÜ öğrencilerinin "Evlili Bireylerde Duygusal Zeka, Evlilik Doymu ve Dindarlık İlişkisi"nin araştırılmasına yönelik bilimsel bir çalışma için hazırlanmıştır. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından verdiğiniz cevaplar kesinlikle saklı tutulacak ve bu amacın dışında kullanılmayacaktır.
Elde edilecek verilerin güvenilirliği ve geçerliliği açısından anket sorularına içtenlikle ve gerçeği yansıtan cevaplar vermeniz araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Lütfen soruları boş bırakmayınız. Adınızı yazmayınız.
Katılımınız için teşekkür ederiz.

Sümeyye PEŞKİR
BAİBÜ SBE Felsefe ve Din Bilimleri ABD
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Eğitim Durumunuz:
() İlköğretim () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü
4. Mesleğiniz?
() İşsiz () Memur () Esnaf () Öğretmen () Sanayici (fabrika) () Çiftçi (Büyük)
() Çiftçi (Küçük) () Doktor, Avukat, Mühendis Diğer:.....
5. Ne kadar zamandır evlisiniz:.....
6. Kaç tane çocuğunuz var?:.....
7. Nasıl evlendiniz?
() Anlaşarak/Severek () Görücü Usulü () Diğer
8. Eşinizle aranızda kaç yaş var?:.....
9. Kaç yaşında evlendiniz?:.....
10. Gelir durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?
() Kötü () Orta () İyi
11. Kendi ailenizde kaçınıcı çocuksunuz?
() Büyük () Küçük () Orta () Tek çocuk
12. Eşiniz kendi ailesinde kaçınıcı çocuk?
() Büyük () Küçük () Orta () Tek çocuk
13. Kendinizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?
() Dindar değilim () Dine ilgisiz () Biraz Dindar () Dindar () Çok Dindar
14. Din eğitiminizi daha çok nereden aldınız?
() Ailemden () Camii veya Kur'an kursundan () Okuldan
() Kendi kendime öğrendim. () Din eğitimi almadım.
15. Anne-babanızın size karşı tutumu aşağıdakilerden hangisine daha uygun?
() Otoriter (baskıcı) tutum () Aşırı koruyucu tutum () Demokratik tutum

☐ Serbest (ilgisiz) tutum ☐ Tutarsız (dengesiz) tutum ☐ İzin verici tutum

16. Ailenizi dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?

☐ Dindar değil ☐ Dine ilgisiz ☐ Biraz Dindar ☐ Dindar ☐ Çok Dindar

17. Eşinizin ailesini dindarlık yönünden nasıl tanımlarsınız?

☐ Dindar değil ☐ Dine ilgisiz ☐ Biraz Dindar ☐ Dindar ☐ Çok Dindar

11. Aşağıdaki ölçek sorularında her satırdaki kutucuklardan yalnızca bir tanesini işaretleyiniz.

Puanlama:					
Her cümleyi, aşağıdaki sisteme göre puanlayınız:					
Hiç katılmam: 1 Az katılırım: 2 Orta derecede katılırım: 3 Çok katılırım: 4 Tam katılırım: 5					
1. Her zaman ne hissettiğimin bilincindeyim.	1	2	3	4	5
2. Kendi duygularımı çok iyi ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
3. Kendi duygularımın farkındayım.	1	2	3	4	5
4. Neden öyle hissettiğimi anlarım.	1	2	3	4	5
5. Hangi duyguları yaşadığımı bilirim.	1	2	3	4	5
6. Çoğunlukla, nasıl hissettiğimi tam olarak açıklayabilirim.	1	2	3	4	5
7. Beni duygusal olarak etkileyen olayları doğru tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
8. Çevremdeki insanların duygularının farkındayım.	1	2	3	4	5
9. Başkalarının hangi duygular içerisinde olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
10. Diğer insanlara baktığımda onların neler hissettiklerini anlayabilirim.	1	2	3	4	5
11. Çevremdeki insanlarla empati kurabilirim.	1	2	3	4	5
12. Diğer insanların neden öyle hissettiklerini anlarım.	1	2	3	4	5
13. Diğer insanların duygularını çok iyi ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
14. Başkalarını duygusal olarak etkileyen olayları doğru tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
15. Kendi duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
16. Duygularımı kolayca bastırabilirim.	1	2	3	4	5
17. Duygularımın beni kontrol etmesine izin vermem.	1	2	3	4	5
18. Duygularımı sadece durum uygun olduğunda dışa vururum.	1	2	3	4	5
19. Öfkeli olsam bile sakin kalabilirim.	1	2	3	4	5
20. Eğer istersem duygularımı kimseye belli etmem.	1	2	3	4	5
21. Gerekli olduğunda duygularımı içinde bulunduğum koşullara uygun hale getirebilirim.	1	2	3	4	5
22. Başka birinin farklı hissetmesini sağlayabilirim.	1	2	3	4	5
23. Başka bir insanın ruh halini değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
24. Başkalarının duygularını coşturabilir veya yatıştırabilirim.	1	2	3	4	5
25. Başkalarının hisleri üzerindeki etkim büyüktür.	1	2	3	4	5
26. İnsanların duygusal durumlarını iyileştirmek için ne yapılması gerektiğini biliyorum.	1	2	3	4	5
27. İnsanları nasıl etkileyeceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5
28. Başkalarını sakinleştirebilirim.	1	2	3	4	5

12. Aşağıdaki ölçek sorularında her satırdaki kutucuklardan yalnızca bir tanesini işaretleyiniz.

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Her türlü cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti.					
2	Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.					
3	Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.					
4	Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.					
5	Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.					
6	Huzurlu bir ev yaşamım var.					
7	Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.					
8	Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.					
9	Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşdır.					
10	Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.					

13. Aşağıdaki ölçek sorularında her satırdaki kutucuklardan yalnızca bir tanesini işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Dinim benim için çok önemlidir.	()	()	()	()	()	()	()
2.	Düzenli bir şekilde ibadet etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
3.	Dini inanç, hayatı anlamlı ve heyecan verici bir yolculuk haline getirir.	()	()	()	()	()	()	()
4.	Günlük ibadetlerimi düzenli olarak yapıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
5.	Dinimle ilgili yayınları okumayı severim.	()	()	()	()	()	()	()
6.	İbadet etmek ve dinim hakkında düşünmek için zaman harcamaya önem veririm.	()	()	()	()	()	()	()
7.	Hayatımın her alanında, dini inançlarımın göre yaşamak için çaba gösteririm.	()	()	()	()	()	()	()
8.	Dinim, hayatımın odak noktasındadır ve hayatıma yön verir.	()	()	()	()	()	()	()
9.	Dini inançlarım hayatıma anlam ve amaç katar.	()	()	()	()	()	()	()
10.	Aynı inancı paylaştığım kişilerle bir arada olmaktan hoşlanırım.	()	()	()	()	()	()	()
11.	Kişinin, dini uğruna bazı güçlüklerle karşılaşmasını doğru bulurum.	()	()	()	()	()	()	()

