

TEMALİ DİN PSİKOLOJİSİ

ARAŞTIRMALARI-II

ERTEMELE DAVRANIŞI

DUYGUSAL ZEKÂ

EVLİLİK DOYUMU

DİNDARLIK

EDİTÖR

Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN

YAZARLAR

Duygu VERİM

Sümeyye PEŞKİR

Hüseyin İbrahim YEĞİN

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak Tasarım / Cover Design • Serüven Yayınevi

İç Tasarım / Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2024

ISBN • 978-625-5552-10-5

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.serüvenyayınevi.com

e-mail: serüvenyayınevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

TEMALİ DİN PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARI - II

ERTEMELE DAVRANIŞI
DUYGUSAL ZEKÂ
EVLİLİK DOYUMU
DİNDARLIK

EDİTÖR

Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN

YAZARLAR

Duygu VERİM

Sümeyye PEŞKİR

Hüseyin İbrahim YEĞİN

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM

YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞI VE DİNDARLIK

Giriş.....	2
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Ertelemenin Tanımı	4
1.1.2. Ertelemenin Tarihsel Arka Planı	6
1.1.3. Ertelemenin Nedenleri	10
1.1.3.1. İlk Çalışmalar	10
1.1.3.2. İrrasyonel İnançlar	12
1.1.1.3. Mükemmeliyetçilik ve Erteleme	14
1.1.4. Ertelemenin Boyutları	16
1.1.4.1. Ertelemenin Bilişsel Boyutları	16
1.1.4.2. Ertelemenin Duygusal Boyutu.....	20
1.1.4.3. Ertelemenin Davranışsal Boyutu.....	21
1.1.4. Erteleme İle İlgili Kuramsal Çerçeve	21
1.1.4.1. Psikanalitik Kuram ve Erteleme Davranışı	21
1.1.4.2. Psikodinamik Kuram ve Erteleme Davranışı.....	22
1.1.4.3. Davranışçı Kuram ve Erteleme Davranışı	23
1.1.5. Erteleme Davranışının Türleri	24
1.1.6. Erteleme Davranışının Sonuçları.....	27
1.2. Yetişkinliğin Tanımı	29
1.2.1. Yetişkinlik Kuramları.....	31
1.2.2. Yetişkinlik Dönemi Dini Gelişim.....	34
1.3. Dinin Tanımı.....	36
1.3.1. Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi	37
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	40
2.1. Araştırmanın Modeli	40
3. BULGULAR VE YORUMLAR.....	42

3.1. - Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	42
SONUÇ	46
Kaynakça.....	50

İKİNCİ BÖLÜM

EVLİLERDE DUYGUSAL ZEKÂ, EVLİLİK DOYUMU VE DİNDARLIK

GİRİŞ.....	58
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	60
1.1. Duygusal Zekâ	60
1.1.1. Duygu	60
1.1.2. Zekâ.....	61
1.1.3. Duygusal Zekânın Tanımı	62
1.1.4. Duygusal Zekâ Modelleri.....	68
1.1.4.1. Salovey Ve Mayer Duygusal Zekâ Modeli.....	68
1.1.4.2. Bar-On Duygusal Zekâ Modeli.....	69
1.1.4.3. Goleman Duygusal Zekâ Modeli.....	70
1.1.4.4. Cooper Ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli.....	71
1.2. Evlilik Doymu.....	72
1.2.1. Evlilik Doymunu Açıklayan Kuramlar	76
1.2.1.1. Psikoanalitik Kuram.....	76
1.2.1.2. Davranışçı Kuram.....	77
1.2.1.3. Bilişsel Kuram	77
1.2.1.4. Öğrenme Kuramı.....	77
1.2.1.5. Sosyal Mübadele Kuramı.....	78
1.2.1.6. Bağlanma Kuramı.....	79
1.2.1.7. Yükleme Kuramı.....	81
1.2.1.8. Hakkaniyet/Adalet Kuramı	82
1.2.1.9. Sevginin Evrimi Kuramı.....	83
1.2.1.10. Tutum Benzerliği ve Kişiler Arası Çekicilik Kuramı	83
1.2.1.11. Sistem Kuramı.....	84

1.2.1.12. İletişim Kuramı.....	84
1.2.1.13. Güvenlik Kuramı.....	85
1.2.1.14. Üçgen Sevgi Kuramı.....	86
1.2.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	88
1.3 Dindarlığın Tanımı.....	93
1.4. Dindarlık ve Duygusal Zekâ İlişkisi	95
1.5. Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi	96
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	104
KAYNAKLAR.....	108

BİRİNCİ BÖLÜM
YETİŞKİNLERDE ERTELEME DAVRANIŞI
VE
DİNDARLIK *

Duygu VERİM ** – Hüseyin İbrahim YEĞİN ***

1 * Bu bölüm, Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN danışmanlığında, BAİBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde Duygu VERİM tarafından tamamlanan “Yetişkin Bireylerde Erteleme ve Dindarlık İlişkisi” adlı yüksek lisans tezinden yararlanarak hazırlanmıştır.

2 ** Din Psikolojisi Alan Uzmanı

3 *** Prof. Dr. BAİBÜ İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi BD Öğretim Üyesi

GİRİŞ

Günlük yaşantımızı kolaylaştıran davranışlar olduğu kadar zorlaştıran davranışlar da bulunmaktadır. Örneğin, düzenli bir yaşam tarzına sahip bireylerin günlük rutinlerine bakıldığında, hayatlarında uyumlu bir ahengin varlığı göze çarpar. Düzenli bireyler, genellikle günlük yapılması gereken işleri vaktinde tamamlarlar. Bu sayede hem özel yaşamlarını hem de sosyal ilişkilerini daha kolay dengeleyebilirler. Nitekim düzenli bireylerin sergilediği sistematik tutumlar, onların yaşam akışını daha rahat bir hale getirmektedir. Buna karşılık düzensiz bireyler, günlük hayatlarını kolaylaştıracak sürekli ve düzenli alışkanlıkları sürdürmekte zorlanırlar. Çünkü onlar, daha çok anlık ve dürtüsel davranışlarda bulunmayı tercih ederler. Bu tür tepkileri besleyen alışkanlıkların başında ise erteleme eğilimi gelmektedir. Erteleme, “sonraya bırakmak, tehir etmek, tecil etmek, talik etmek” gibi anlamlara gelmektedir.⁴

Erteleme eğilimi, gerek sosyal hayatta gerekse akademik alanda genellikle olumsuz anlamlarda kullanılmıştır.⁵ Her ne kadar alanyazında erteleme kavramı ile ilgili olumsuz anlamlar ön plana çıkmış olsa da bazı uzmanlar⁶ için ertelemenin işlevsel olarak olumlu etkilerinden de söz edebilmek mümkündür. Sonuçta erteleme eğilimi, günlük hayatta her insanın başvurduğu bir davranış türüdür. Bu yönüyle ertelemenin olumlu etkilerinden bahseden uzmanlara göre işlevsel olan bir erteleme davranışı, kişi için kısa vadede kurtarıcı olabilir. Ancak erteleme alışkanlığı, hem bireyin kendi hayatını hem de çevresindeki insanları olumsuz etkilemeye başladığında, psikolojik bir sorun olarak ele alınması gerekir.

Bu açıdan erteleme, modern çağın dikkat çeken psikolojik sorunlarından biri olarak görülmekte ve hem klinik psikolojinin⁷ hem de sosyal psikolojinin inceleme alanına girmiştir. Erteleme davranışı, sosyal psikoloji içerisinde yer alan pek çok kavramla (öz-düzenleme, öz-saygı, öz-kontrol vs.) ilişkilendirilmiştir.⁸ Erteleme davranışının bireyler üzerindeki tezahürü kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Bu yüzden araştırmacılar

4 Türk Dil Kurumu (TDK), “Ertelemek” (Erişim 18 Ağustos 2023).

5 Norman A. Milgram vd., “The Procrastination Of Everyday Life”, *Journal Of Research In Personality* 22 (1988), 199.

6 Angela Hsin Chun Chu - Jin Nam Choi, “Rethinking Procrastination: Positive Effects of ‘Active’ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance”, *The Journal of Social Psychology* 145/145 (2005), 245.

7 bk. Hacer Değirmenci vd., “Erteleme Davranışının Kişilik Özellikleri, Üstbilişsel İnançlar ve Endişe ile İlişkisi”, *Klinik Psikoloji Dergisi (KPD)* 7/1 (2023), 60., Joseph Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Treatment* (New York: Springer Science+Business MeSSdia,LLC, 1995), 12.

8 bk. Aslıhan Tansı, *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 5., Halil Ekşi vd., “Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü”, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 6/3 (2019), 716.

arasında erteleme davranışının boyutları, türleri, sebep-sonuçlarına dair görüş farklılıkları bulunduğu için alanyazında bu kavramı tek bir yapıda ele alıp değerlendirmek ve tanımlamak oldukça zordur.

İnsanı bütünüyle kapsayıp şekillendiren, gerek psikolojik gerekse ideolojik olarak onu kuşatan, etkileyen, yaşam biçimi ve alanı sunan olguların başında din olgusu gelmektedir. Din olgusunun tanımı oldukça çeşitlidir.⁹ Bu olguyu genel mahiyette tanımlamak gerekirse eğer “*din, kişinin, ilahi bir kudretin varlığını, bu kudretin her şeyden üstün olduğunu, insandan yapması ve yapmaması hususunda taleplerde bulunduğunu gönülden kabul ve tasdik ederek O’nun hizmetine girmesidir.*”¹⁰ Dindar insan, inandığı dinin kendisinden beklediği görev ve emirleri yerine getirebilmek için gayret gösterir. Dininin emrettiklerini uygulamaya çalışır, uygulamadığında ise bundan dolayı cezai (dünyevi, uhrevi) yaptırımlara maruz kalacağını bilir. Bu yüzden dindar insanlar, dini sorumluluklarından kaçamazlar. Ancak erteleme gibi sahip olunan bazı tutumlar, kişilerin dini yükümlülükleri takip etme ve yerine getirme noktasında sıkıntı yaşamalarına neden olabilmektedir. Erteleme eğilimi de türüne göre kişinin hayatını biçimlendirmektedir. Bu yönüyle, yetişkinlerin erteleme eğilimleri ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin olup olmadığı çalışmamızın konusunu oluşturmaktadır. Araştırmanın öznesini yetişkin bireyler olarak seçilmesinin nedeni, ele alınan konunun muhtevassından kaynaklanmaktadır. Ergenlik ve yaşlılık arasında yer alan yetişkinlik dönemi, hayatımızın önemli bir yüzdesini kapsamaktadır. İnsan ömrünün çoğu bu süreçte geçtiğinden ötürü bu süreçteki insanlar, benimsedikleri ideolojilere göre hayat düzenlerini kurdukları için çalışmamızda, yetişkinler üzerinden iki kavramın ele alınması amaçlanmıştır.

Araştırmada nicel yöntemden istifade edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik sorularla birlikte genel erteleme eğilimlerini ölçmek için “Genel Erteleme Eğilimi Ölçeği”nden ve dindarlık düzeylerini ölçmek için ise “Dindarlık Ölçeği”nden istifade edilmiştir.

9 Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2019), 29.

10 Peker, *Din Psikolojisi*, 30.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ertelemenin Tanımı

Erteleme, her ne kadar kulağa sıradan bir kavrammış gibi gelse de aslında çok yönlü bir kavramdır.¹¹ Günümüzde erteleme kavramı için evrensel bir tanım bulunmamaktadır. Nitekim alanyazın incelendiğinde, uzmanların ertelemeyi farklı ya da benzer şekillerde tanımladığı görülmektedir. Bu nedenle erteleme kavramını tek bir tanımla ifade ederek onu sınırlandırmak hem imkânsız hem de yanlıştır. Çünkü erteleme davranışı, günden güne büyümekte ve gelişmektedir. Geçen her süreçte ise insanoğlu, ertelemenin farklı ve yeni yüzüyle karşılaşmaktadır.

İngilizce karşılığı ‘procrastination’ olan erteleme kavramının etimolojik kökeni Latinceye dayanmaktadır. Erteleme kelimesi Latincedeki ‘procrastinate’ fiilinden gelmekte olup ‘pro-’ *ileri, sonra* anlamına gelirken ‘-crastinus’ *yarın* anlamına gelmektedir.¹²

Procrastination/erteleme ifadesi, iki kelimenin birleşiminden oluşmaktadır. İngilizlerin erteleme kelimesini ilk kez kullandıkları döneme dair bilgi Oxford English Dictionary (OED 1952)’de yer almaktadır. Bu kaynağa göre procrastination kelimesinin en eski İngilizce kullanımı, 1548 yılında Edward Hall’ın ‘*Chronicle: The Union of Two Noble and Illustrious Families of Lancestre and Yorke*’ isimli eserinde; birden fazla geçtiği, olumsuz anlamda kullanılmadığı hatta Roma anlatılarında meşhur olan ‘bilinçli geciktirme’ ya da ‘akılcıca tercih edilen dizginleme’ kavramını yansıttığı belirtilmektedir.¹³ Oxford English Dictionary (OED) sözlüğüne göre erteleme(*procrastination*) kelimesi 1600’lü yılların başlarında daha yaygın bir kullanıma sahipti ancak terimin olumsuz çağrışımları 18.yüzyılın ortalarında -özellikle- sanayi devrimine kadar ortaya çıkmamıştır.¹⁴

Latincedeki Procrastination ifadesinin Türkçe karşılığı olan erteleme kelimesinin etimolojik kökeni ise Eski Türkçeye dayanmaktadır: ‘Erteleme’ kelimesinin ilk kısmını oluşturan erte sözcüğünün aslı, “geçmek” manasındaki ‘*irte, irt-mek*’ olup zarf-fiil kalıplaşması ile irt-e kelimesinden türemiştir.¹⁵ ‘Erte’ sözcüğü mana olarak üç anlamda kullanılmaktadır:

(1) “*Bir günün veya belli bir zamanın hemen arkasından gelen gün veya zaman (Bu anlamda isim tamlamasının ikinci ögesi olarak kullanılır): “Bayram ertesi”* (2) *Bir sonraki günün sabahı, yarın: Erteye kalan arkaya kalır*

11 Fatma Ayyıldız - Bülent Dilmaç, “Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkileri”, *Çekmece İzü Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10-11 (2017), 129.

12 Dr.Ernest Klein, “Procrastinate” (Amsterdam: Elsevier Publishing Company, 1966), A Comprehensive Etymological Dictionary Of The English Language, 1246.

13 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

14 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

15 İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Lügati, 2005), “Erte”, 1/870.

(Atasözü)” (3) zf. Sabah vaktinde, sabah: *Cihan bir kararında durmazgeçer/ Bu yurda gece konan erte geçer* (Süheyl ü Nevbahar-T.S.)”¹⁶

Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından ertelemenin terimsel anlamı “sonraya bırakmak, tehir etmek, tecil etmek ve talik etmek” olarak açıklanmıştır.¹⁷ Bu bilgilere ek olarak erteleme kelimesinin tanım çerçevesinden de bahsetmek gerekir. Erteleme kelimesinin terimsel izahlarında görülen çok yönlülük, tanımsal çerçevesine de etki etmiştir. Özellikle psikolojik araştırmalarda ertelemenin tek tip tanımına rastlamamaktayız. Bu durum ise ertelemenin ne denli karmaşık ve çok yönlü bir olgu olduğunu göstermektedir. Neticede her uzmanın bir düşünsel yöntemi, bir ekolu vardır ve bu ekoller üzerinden erteleme kavramını çeşitli şekillerde tanımlarlar. Bu yüzden çalışmamızda, erteleme davranışı ile ilgili farklı uzmanların çeşitli tanımlarından ayrıca bahsetmek gerekir.

Alanyazında erteleme (procrastination) kavramı ilk kez 1977 yılında Rigenbach tarafından kullanılmıştır. Başlangıçta procrastination kavramı mana yönünden çoğunlukla ‘aylaklık’ kelimesiyle benzer olduğu düşünülse de bazıları tarafından ‘çaba gerektiren bir şeyi yapma hususunda bir isteksizlik ile oluşan psişik bir durum’ olarak tanımlanmıştır.¹⁸ Ancak tarihler 1986 yılını gösterdiğinde Clarry H. Lay procrastination kavramını, “olumsuz sonuçlara rağmen planlanan görevlerin gönüllü ve mantıksız bir şekilde geciktirilmesi” şeklindeki açıklaması ile ertelemenin tanımını güncellemiştir.¹⁹ Daha sonra Milgram ve arkadaşları ertelemeyi ‘karakteristik olarak bir görevi yerine getirmeyi ya da karar vermeyi ertelemek için davranışsal bir eğilim veya bir özellik’ olarak tanımlamışlardır.²⁰ Onlara göre erteleme davranışının temelinde davranışsal eğilim ön plandadır. Klassen, Krawchuk ve Rajani ise ertelemeyi ‘hedeflenen bir eylemin bilerek geciktirilmesi’ şeklinde tanımlarken, Steel ertelemeyi ‘yapılan bir eylem planının geciktirilmesi neticesinde olumsuz bir durum ile sonuçlanacağına bilinmesine rağmen bu planın gönüllü olarak geciktirilmesi’ şeklinde tanımlamıştır.²¹ İki tanım incelendiğinde erteleme davranışının temelinde bilinçli bir tercihin yer aldığı görülmektedir. Ancak Steel’in tanımına bakıldığında erteleme, kişi tarafından her ne kadar bilinçli olarak tercih edilse de birey bu ‘bilinçli’ tercihinin yaratacağı olumsuz koşulların da farkındadır. Bu durumda ‘birey, bilinçli erteleme ile olumsuz bir durumla karşı karşıya kalaca-

16 Ayverdi, “Erte”, 1/870.

17 *Türk Dil Kurumu (TDK)*, “Ertelemek”.

18 O. Yu. Zotova vd., “Personal Predictors of Procrastination and Personality Psychological Security”, *Future Academy* 43 (2018), 266.

19 Zotova vd., “Personal Predictors of Procrastination and Personality Psychological Security”, 266.

20 Wendelien Van Eerde, “Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals”, *Applied Psychology: An International Review* 49/3 (2000), 374.

21 Nuriye Sağır Terazi, *Yüksek Öğretim Kurumu Yöneticilerinin Erteleme Davranışları Üzerine Olgubilim Çalışması* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 9.

ğını bilmesine rağmen neden bu davranışı sergilemekten kendini alıkoyuyor?” sorusu ortaya çıkmaktadır.

Choi ve Moran ertelemeyi ‘olumsuz neticeleri olan sabit bir kişilik özelliği’ olarak ifade ederler.²² Ertelemeyi davranışsal bir özellik olarak değerlendiren Milgram ve arkadaşlarının aksine Choi ve Moran ertelemeyi sabit bir kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir. Solomon ve Rothbulum ise ‘erteleyen kişinin sonunda huzursuzluk duyacağı noktaya gelene kadar işlerin ertelenmesi’ olarak tanımlamışlardır.²³ Steelfe göre birey, erteleme davranışının olumsuz sonuçlarına maruz kalacağını bilmesine rağmen bu eylemi yapmaya devam ederken Solomon ve Rothbulum’a göre erteleme, bireyde huzursuzluk duygusu ortaya çıkararak kişiyi pasif halden aktif hale getirmektedir. Böylece birey, iç huzurunu tekrar geri elde edebilmek için ertelediği işi/görevi yerine getirmeye başlar.

Görüldüğü üzere erteleme davranışının tanımsal çerçevesi oldukça geniştir. Bu tanımsal çerçevenin geniş olmasının sebebi, uzmanların benimsedikleri ekollerden kaynaklandığını daha önce belirtmiştik. Ancak bu durumu her ne kadar ekollere bağlasak da tanımsal çerçevenin bu kadar geniş olmasının yanında ertelemenin bireydeki sübjektif yönün ön planda oluşu da önemli bir etkidir. Çünkü bazı olguların sübjektif yönünün baskın oluşu, psikolojik açıdan değerlendirmelerin farklılaşmasına ve çeşitlenmesine sebep olmaktadır ki erteleme davranışı da bunlardan biridir. Nitekim Knaus’un da dediği gibi “erteleme, kişisel bir süreçtir. Çeşitleri kişiden kişiye göre değişir.”²⁴

1.1.2. Ertelemenin Tarihsel Arka Planı

Her insan, hayatında en az bir kez erteleme davranışı sergilemiştir. Örneğin, bir faturayı ‘daha zamanı var’ diyerek son ana bırakmak ya da geç ödemenin sıkıntısını yaşamak, yorgunluk sebebiyle market alışverişini sonraki güne aksatmak, çöp dolmadan atmaya üşenip birikmesine izin vermek veyahut da diş ağrısı çeken birinin, iğne korkusundan dolayı doktora gitmekten kaçınarak randevularını sürekli geciktirmesi vb. gibi davranışlar, erteleme davranışının günlük hayatımızdaki en basit örnekleridir.

Bu açıdan bakıldığında insanların ertelemeye olan yatkınlığı o kadar

22 Hatice Toker, *Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi* (Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 12.

23 Özsev Berk vd., “Lay(1986)’nın Genel Erteleme Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Araştırması”, *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* 12/2 (2021), 616.

24 William J. Knaus, *Do It Now! : Break The Procrastination Habit* (New York: John Wiley & Sons, Inc., 1998), 21.

sıradan ve doğaldır ki kimi zaman birey, yapmış olduğu eylemin bir erteleme davranışı olduğunun farkına dahi varamamaktadır. Aslında erteleme davranışını bu kadar görünmez kılan şey, bu durumu bir davranış biçimi olarak değil de bahanelerimiz olarak görmemizden kaynaklanmaktadır. Nitekim birey, yapması gereken bir işi anlık bir durumdan dolayı veya kendince ‘geçerli’ bir bahaneden hareketle afaki bir şekilde geciktirebileceğini düşünmektedir ve bu düşüncesinden yola çıkarak zaruri görevi yapmamak için birtakım bahanelerin arkasına saklanıp verilen görevleri ileri bir tarihe aksatmaktadır. Ancak bu bahaneler bireyde sanıldığı kadar anlık mı gerçekleşiyor yoksa bu tutumun altında yatan başka etmenler var mı? Uzmanlar, bu ve benzeri sorulardan hareketle erteleme davranışını yakından takip etmeye başlamışlar, çalışmalarında ertelemenin davranışsal kökenine inmeden önce tarihi süreçte insan hayatındaki ertelemenin konumunu ve anlamını merak etmişlerdir. Bu nedenle çalışmada ertelemenin, davranışsal yönünü ele almadan önce tarihsel kökenine bakmak yerinde olacaktır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde erteleme davranışının tarihi serüveninin insanoğlunun varoluşuna dayandığı görülmektedir. Özellikle yazılı tarihin önemli dönemlerinden biri olan Antik Yunan Çağı’nda ertelemenin izlerini siyasetten felsefeye, askeriyeden adliyeye ve hatta edebiyata kadar görmek mümkündür. Örneğin Milattan önce 44 yılının önemli isimlerinden biri olan Cicero, bir konuşmasında erteleme davranışının insanda yarattığı etkiyi şu şekilde ifade etmiştir: “Hemen hemen her meselenin yürütülmesinde yavaşlama ve erteleme nefret uyandırır.”²⁵ Cicero’nun ifadesinden anlaşılacağı üzere onun düşünce dünyasında erteleme davranışı, nefret duygusunu tetiklemektedir.

Antik Yunan felsefesine bakıldığında erteleme davranışına karşılık gelebilecek özel bir kavram kullanılmaktaydı ve bu özel kavramın adı ‘akrasia’ idi. MÖ 384-322 yıllarında çağın ünlü filozoflarından biri olan Yunan Filozofu Aristoteles, “Nikomakhos’a Etik” adlı eserinin yedinci bölümünde akrasia kavramı üzerine uzun uzadıya tartışmıştır.²⁶ Etimolojik olarak akrasia kelimesinin olumsuzluk ön eki olan “a” harfi ‘*olmayan*’ anlamına gelirken “*kratos*” kelimesi ‘*güç*’ ve son ekinden oluşan “*ia*” eki ‘*bir durum veya kaliteye atıfta bulunan*’ anlamında olup Eski Yunanca bir kelime olan ‘*ἀκρασία*’dan gelmektedir.²⁷ Tanım olarak ise akrasia “irade zayıflığı ya da kişinin daha iyi kararının aksine eyleme geçmesi”²⁸ dir. Bu bilgilerden ha-

25 Ezgi Söylemez, *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 7.

26 Andrew M. Colman, *Oxford Dictionary of Psychology* (Great Clarendon Street, Oxford: Oxford University Press, 2015), “Akrasia”, 21.

27 Antonio Fabio Bella, “Psychological Underpinnings of Akrasia: A New Integrative Framework Based on Self-Regulation Vulnerabilities and Failures”, *New Ideas in Psychology* 70 (2023), 1.

28 Colman, “Akrasia”, 21.

reketle Akrasia kelimesi, genel bir tutarlılık, komuta ve kendini sınırlama eksikliği gibi psikolojik özellikleri akla getirmektedir.²⁹ Nitekim Aristo da eserinde Akrasia'yı karşıtı olan "öz denetim erdemi" ile zevke düşkünlüğü ise karşıtı olan "ölçülülük erdemi" ile karşılaştırarak eserinde bu kavramlar arasındaki farkı 'tatlı yiyenler' örneği ile açıklamıştır: "Kendi zevkine düşkün bir kişi, her zaman hazzının peşinden gitmesi gerektiğini düşünerek kendini hazzına göre yönlendirirken, akrates kişi böyle düşünmemesine rağmen yine de hazzının peşinden koşmaktadır."³⁰ Aristo'nun örneğinden de anlaşılacağı üzere akratik/akrates kişi, zevkine düşkün kişiden farklıdır. Ancak bu önemli fark sadece düşünce yapısında yatmaktadır. Öyle ki akratik kişi hazzının peşinde koşarken bunu kendine verdiği bir haklılıkla yapmaz, yanlış bir karar olduğunu bilmesine rağmen yine de hazzının peşinden gitmektedir. Ancak Aristo zevke düşkün insan ile akratik insan arasındaki benzerliğe dikkat çekerek her iki kavramı da erdemlilik özelliklerinin karşısında konumlandırmıştır.

Antik Yunan döneminde ertelemeye ait bir başka ifade ise Antik Yunan Tarihçisi ve generali olan Thucydides tarafından yapılmıştır. Bundan yaklaşık 400 yıl önce kişiliklerin ve stratejilerin çeşitli yönleri de dâhil olmak üzere Spartalılar ile yapılan savaşı kapsamlı bir şekilde yazan Atinalı General Thucydides'e göre erteleme davranışı, karakter özelliklerinin en eleştirilenidir.³¹ Thucydides, ertelemenin sadece savaşın başlamasını geciktirmede faydalı olabileceğini ifade eder. Çünkü ona göre savaş başlangıcının ertelenmesi demek, savaşın bitişini hızlandıracak olan hazırlıklara izin vermesi demektir.³²

Erteleme ile ilgili ciddi araştırmaları bulunan ve günümüz uzmanlarından biri olarak tanınan Joseph Ferrari, yapmış olduğu çalışmalarda Roma metinlerinde geçen erteleme kavramı ile ilgili çarpıcı bilgileri bizlere aktarmaktadır. Ona göre Roma metinlerinde erteleme kelimesinden çok fazla bahsedilmesi şaşırtıcı bir durum değildir. Çünkü Roma döneminde erteleme kelimesi, günlük hayatın her alanında özellikle askeri ve adli alanlarda kullanılmıştır. Askeri alandaki resmi kayıtlar incelendiğinde erteleme, düşmanı beklemek ve çatışmalarda sabırlı olmanın en iyi göstergesi iken, adli alandaki resmi kayıtlarda ertelenmiş yargının gerekli ve akıllıca olabileceği düşüncesini yansıttığı görülmektedir³³. Söz konusu bu durumu Ferrari şöyle açıklamaktadır: "Belki de eski zamandaki insanlar için erteleme kelimesi, ne zaman harekete geçilmeyeceğine yönelik karmaşık bir

29 Bella, "Psychological Underpinnings of Akrasia: A New Integrative Framework Based on Self-Regulation Vulnerabilities and Failures", 1.

30 Colman, "Akrasia", 21.

31 Piers Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure", *Psychological Bulletin* 133/1 (2007), 67.

32 Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure", 67.

33 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Treatment*, 4.

karar, dürtüsellüğün zıttı ve yeterli öngörü olmadan hareket etmemeyi ifade ediyordu.³⁴ Bu bağlamda erteleme eğilimi, bireyin hayatını olumsuz yönde etkilediği için başa çıkılması gereken bir davranış türünü değil de hayata karşı keskin ve belirli kararlar almadan önce stratejik bir adım atmayı, tedbirli olmayı temsil etmektedir.

Tarihin en eski medeniyetlerinden biri de hiç şüphesiz Antik Mısır medeniyetidir. Antik Mısırlılar, erteleme ile ilgili iki fiile sahiplerdi.³⁵ Biri gereksiz çalışma ve dürtüsel çabadan kaçınarak faydalı davranış sergilemeyi niteleyen olumlu bir anlam taşıırken diğeri ise tarım işinde yılın uygun zamanında tarlaları sürme gibi geçinme için gerekli olan bir görevi/işi tamamlamada tembelliğin zararlı alışkanlığı olarak olumsuz bir anlamda kullanılmıştır.³⁶

Mısır ve Yunan medeniyetleri haricinde Anadolu'nun eski uygarlıklarına ev sahipliği yapmış olan Mezopotamya bölgesinde de erteleme kavramı kullanılmıştır. Mezopotamya'nın eski krallıklarından olan Babil Krallığının hükümdarlarından Hammurabi, yasalarında son teslim tarihi ile ilgili anti-erteleme içeren bir önleme yer vermiştir.³⁷

Günümüzde ertelemeye dair ilk analiz ise Norman A. Milgram tarafından yapılmıştır.³⁸ Milgram'a göre erteleme, aslında modern dönemin bir hastalığıdır ve bu hastalık yalnızca teknolojinin geliştiği, programa/sisteme bağlılığın önemli olduğu ülkelerde ortaya çıkmaktadır.³⁹ Bu iddiaya göre erteleme hastalığı sanayileşme ile doğru orantılıdır; bir toplumda sanayileşme oranı ne kadar artarsa erteleme hastalığı da o kadar artar. Desimone, bu iddiayı daha da ilginç hale getirir. Ona göre ilk sanayi toplumlarında erteleme kavramına karşılık gelebilecek herhangi bir kelime yoktur.⁴⁰ Bu iki görüş karşısında Ferrari, Milgram'ın görüşüne katılmakla birlikte ertelemenin tamamen modern bir olgu olduğunu düşünmektedir⁴¹

Erteleme davranışı ile ilgili tarihi bilgiler bizlere sadece kelimenin çağlara göre değişiminin nasıl gerçekleştiğini aktarmaz. Ayrıca bu bilgiler bizlere kelimenin sosyolojik ve psikolojik yönü ile ilgili verilere ulaşmamızda referanslık etmektedir. Bu noktadan hareketle erteleme davranışı ile ilgili çalışmalar yapmaya başlayan uzmanlar, kelimenin tarihsel sürecine bu sebeple önem vermişler ve çalışmalarında ertelemenin geçmişi ile ilgili bil-

34 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4-5.

35 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

36 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

37 William Knaus, *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back* (New Harbinger Publications, Inc, 2002), 7.

38 Söylemez, *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 7.

39 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 3.

40 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

41 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 4.

gileri aktarmaktan çekinmemişlerdir. Sonuç olarak geçmişten günümüze kadar geçen süreç içerisinde insanların ertelemeye olan bakış açılarındaki değişim bizlere şunu kanıtlamaktadır ki: Erteleme davranışı, insanlık ile birlikte büyümekte ve gelişmektedir.

1.1.3. Ertelemenin Nedenleri

1.1.3.1. İlk Çalışmalar

Tarihin erken dönemlerinden itibaren erteleme davranışı ile ilgili yapılan çalışmaların deneysel yönü oldukça azdır. Bundan dolayı ilk zamanlar çalışmalar daha çok teoriksel ilerlemekteydi ve bunların içerisinde en meşhur olanını psikanalitiğin teorileri oluşturmaktaydı. Erteleme eğiliminin sebeplerine dair psikanalitik teoriler, ölüm kaygısı ve ebeveyn tutumları şeklinde iki kısımdan oluşmaktadır.⁴² Örneğin psikanalistlerden Blatt ve Quinlan, erteleme eğiliminin temelinde ölüm kaygısının yer aldığını belirterek, 'herhangi bir işe devamlı geç kalan bir birey, aslında varoluşunun sonluluğuna karşı isyan eder' demişlerdir.⁴³ Bu görüşlerine kanıt olarak Blatt ve Quinlan, bir grup katılımcı üzerinde önceden yapılmış olan bir çalışmanın sonuçlarını göstermişlerdir. Buna göre konuşma sırasında bir cümleyi tamamlarken geleceğe yönelik daha az yanıt veren bireylerin, en çok erteleyen kişiler olduğu tespit edilmiştir.⁴⁴ Missildine ise ertelemenin bir sebebi olarak başarısızlığı teşvik eden aşırı hoşgörülü ebeveyn ile asi bir tembellik içeren aşırı talepkâr ebeveynlerin tutumlarına işaret etmiştir.⁴⁵

Erteleme eğilimine dair yapılan ilk çalışmaların teoriksel yönü zamanla deneysel alana kaymaya başlamış ve bu eğilime yönelik deneysel çalışmaların artmasıyla birlikte erteleme davranışının nedenlerine yönelik birçok görüş ortaya çıkmaya başlamıştır. Erteleme eğilimi üzerinde yapılmış ilk çalışmalarda ertelemenin stres ve strese bağlı sebeplerden kaynaklı meydana gelebileceği ileri sürülmüştür. Buna göre, stres düzeyi yükselen kişiler, yapmaları gereken işlerden kaçınmakta ve daha önemsiz işlerle meşgul olmaya başlamaktadırlar.⁴⁶ Beswick ve arkadaşları, erteleme davranışının bireylerde strese sebep olduğunu belirtmişlerdir. Onlara göre modern bir çağda yaşamakta olan insanoğlu için zaman ve dakiklik, oldukça mühim-

42 William Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", *Personality and Individual Differences* 8/6 (1987), 781.

43 Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", 781.

44 Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", 781.

45 Mccown vd., "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators", 781.

46 Didem Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 21.

dir.⁴⁷ Neticede sanayileşmiş bir toplum için erteleme eğilimi, yıkıcı bir alışkanlıktır ve bu yıkıcı alışkanlık, insanların kişisel ve çalışma hayatında zorluklara sebep olabilmektedir.⁴⁸ Erteleyen bireyler, kendilerine verilen bir görevi belirlenen süre içerisinde zamana yayararak değil de teslim tarihine yakın sürede tamamlamaya gayret gösterirler. Bu durumda ise görevi yetiştirebilmek adına gereğinden fazla çaba sarf ettikleri için doğal olarak stres altına girerler ve yapmaları gereken işi teslim tarihine yetiştiremezler. Sonuçta başarısızlıklar ve eleştirilerle karşılaşır.⁴⁹

İlk çalışmalarda araştırmacılar, stres ile birlikte zaman yönetimi üzerine de eğilmişlerdir. Zaman yönetimi, erteleme gibi evrensel bir kavramdır.⁵⁰ Tanım olarak bu kavram, ihtiyaçların belirlenmesi ve görevlerin önceliklendirilmesini kapsayan bir süreci ifade etmektedir.⁵¹ Erteleme ile ilgili yürütülen çalışmalarda araştırmacıların zaman yönetimi kavramına yönelmesinin asıl nedeni, bu kavramın taşıdığı niteliklerde gizlidir. Nitekim zaman yönetimi erteleme eğiliminin aksine kişisel, mesleki ve akademik noktada önemli hedeflere ulaşabilmeyi ve başarıyı teşvik eden stratejik bir süreci nitelendirir.⁵²

İş hayatında zaman yönetimi ve erteleme eğilimini deneysel açıdan ölçen araştırmalar azdır.⁵³ Çünkü erteleme eğilimi ve zaman yönetimi ile ilgili yapılmış çalışmalar daha çok akademik erteleme ve zaman yönetimi üzerinden ilerlemiştir. Bu konuda iki önemli çalışma, öğrencilerin erteleme eğilimini ve zaman yönetim problemini ölçmüştür: Lay ve Schouwenburg birlikte yapmış oldukları bir çalışmada, erteleme davranışı ile oyalayıcı davranış arasındaki ilişkinin aracı rolünü zaman yönetiminin üstlendiğini iddia etmişlerdir ancak çalışmanın sonucuna bakıldığında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.⁵⁴ Yine Lay'ın 1992 yılında erteleme davranışı ile Macan'ın 1994 yılında "Zaman Yönetimi Davranış Ölçeği"nin alt ölçekleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.⁵⁵ Ancak bu araştırmalar neticesinde genel bir kanıya varacak olursak; erteleyen bireylerin ertelemeyenlere göre

47 Gery Beswick vd., "Psychological Antecedents Of Student Procrastination", *Australian Psychologist* 23/2 (Temmuz 1988), 207.

48 Beswick vd., "Psychological Antecedents Of Student Procrastination", 207.

49 Beswick vd., "Psychological Antecedents Of Student Procrastination", 207.

50 Ayşe Nihan Arıbaş, "The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 46 (2021), 214.

51 Arıbaş, "The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students", 215.

52 Christopher A. Wolters vd., "Examining the Relations of Time Management and Procrastination Within A Model of Self-Regulated Learning", *Metacognition Learning* 12 (2017), 381.

53 Wendelien Van Eerde, "Procrastination at Work and Time Management Training", *The Journal of Psychology* 137/5 (2003), 423.

54 Eerde, "Procrastination at Work and Time Management Training", 424.

55 Eerde, "Procrastination at Work and Time Management Training", 424.

zaman yönetimi ile ilgili daha az meşgul oldukları sonucuna ulaşılabilir.⁵⁶

Zaman yönetimi ve erteleme ile ilgili yapılmış bu ve benzeri çalışmalara rağmen erteleme davranışı, zaman yönetimi ve çalışma becerilerinden çok daha fazlasını içermektedir. Gerek erteleyen bireylerle birebir yapılmış çalışmalardan gerekse erteleyenler üzerinde yapılmış klinik gözlemlerden elde edilen deneysel verilere dayanarak bu davranış modeli için çok fazla sayıda olası sebepler tespit edilmiştir.⁵⁷ Örneğin çoğu insan, kendilerine sorulan ‘niçin erteleme eğiliminde bulduklarına’ yönelik sorulara; tembellik, zamanı nasıl organize edeceğini bilememe veya disiplinsizlik gibi kişilik kusurlarına bağlayarak cevaplandırmışlardır. Ancak bu konuda Burka ve Yuen, erteleyen bireylerle olan görüşmelerden elde ettikleri deneysel verilere dayanarak bu tarz özel açıklamaları reddetmişler ve ilgili açıklamaların yerine “ertelemenin sadece kötü bir alışkanlık değil, aynı zamanda iç çatışmayı ifade etmenin ve kırılğan bir öz saygı duygusunu korumanın bir yolu”⁵⁸ olduğunu belirtmişlerdir. Bu da demek oluyor ki erteleme davranışı sadece kişilik kusurunun bir tezahürü değildir. Aslında isteksiz görev ve sorumlulukların insan üzerinde bıraktığı negatif duygu ve etkilerden kurtulabilmek için seçilen alternatif bir yoldur. Bu davranış biçimi bireyin olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Ancak buna rağmen kısa vadede bireye sağladığı olumlu etki ve iç huzur, olumsuz sonuçları görünmez kılmaktadır. Kırılğan öz saygıya sahip bireyler, kendileri ile barışık olma ve yaşadıkları olumsuz deneyimleri kabullenmede sorun yaşadıkları için erteleme davranışı gibi kısa vadede etkili ve sorun çözücü görünen davranışlara yönelmektedirler.

Ertelemenin nedenlerine yönelik yapılmış deneysel çalışmalardan elde edilen bilgiler ışığında erteleme eğiliminin muhtemel nedenlerinden bazıları şunlardır: **Başarının sonuçlarından korkma, değerlendirilme kaygısı, karar vermede zorluk, kontrole karşı isyan, iddiasızlık, görevden kaçınma algısı ve yeterlilik konusunda aşırı mükemmeliyetçi olma** gibi standartlardan oluşmaktadır.⁵⁹ Bu sebepler zincirine yakından bakıldığında ise aslında erteleme davranışının başlıca nedenlerinden birinin de irrasyonel inançların oluşturduğu görülmektedir.

1.1.3.2. İrrasyonel İnançlar

Erteleme davranışı özünde inançlarla başlar ve bu inançların bireyler tarafından nasıl algılandıkları, ertelemenin ne şekilde gerçekleşeceğini be-

56 Eerde, “Procrastination at Work and Time Management Training”, 424.

57 Laura J. Solomon - Esther D. Rothblum, “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates”, *Journal of Counseling Psychology* 3/4 (1984), 503.

58 Caroline Senecal vd., “Self-Regulation and Academic Procrastination”, *The Journal of Social Psychology* 135/5 (1995), 608.

59 Solomon - Esther D. Rothblum, “Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates”, 503.

lirler.⁶⁰ Erteleme davranışı ile ilgili yapılmış pratik çalışmalarda uzmanlar, zaman yönetim problemi üzerinde durmalarına karşılık daha sonraki çalışmalarda bu durumun sadece bir zaman yönetim problemi olmadığı, yukarıda da bahsettiğimiz gibi duyuşsal, bilişsel ve davranışsal etmenlerden oluşan bir yapının varlığının da söz konusu olabileceği sonraki çalışmalarla ortaya konulmuştur.⁶¹ Erteleme ile nasıl baş edileceğine dair meşhur ve etkili bir yol ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tarafından oluşturulmuştur.⁶² Bu yönüyle BDT, nasıl düşündüğümüz (bilişsel), nasıl hissettiğimiz (duygusal) ve beraberinde nasıl eylemde bulunduğumuzu (davranışsal) ya da iletişimde bulunduğumuzu, düşüncelerimizin davranış ve duygularımızı nasıl belirlediği görüşüne dayanmaktadır.⁶³ Ancak irrasyonel ve rasyonel inançlar üzerine eğilen tek terapi BDT değildir. 1950 yılında Albert Ellis⁶⁴ tarafından BDT'den yola çıkılarak geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'ye (ADDT) göre de duygu ve davranışlarımızın direkt yaşadığımız olaylar tarafından belirlenmediği, daha çok olayların bilişsel olarak işleme ve değerlendirilme biçimleriyle belirlendiği ifade edilir.⁶⁵ Ellis rasyonel inançları, bireyin değer ve hedeflerini etkili bir şekilde başarma çabası olarak ifade ederken irrasyonel inançları, rahatsız edici düşüncelerin gerçekleşmesi olarak ifade etmektedir.⁶⁶ ADDT'ye göre irrasyonel inançlar katıdır, talepleri ve mutlak zorunlulukları içermekle birlikte emir ve arzuları da içerir.⁶⁷ Akılcı olmayan/irrasyonel inançlar, istek ve tercihlerimizden ziyade kişinin kendisine, diğerlerine ve içinde yaşadığı dünya ile ilgili sahip olduğu "-meli/malı" şeklindeki sert zorunlulukları ve talepleri içermektedir.⁶⁸

Bu bilgilere ek olarak gelişim psikolojisine göre de irrasyonel inançlar, mizacımızdan kaynaklı değildir. Kişilerin gösterdiği hoşgörüsüzlük, kendini yıkma, ayrıntıcılık vb. gibi bazı irrasyonel davranışlar, çoğunlukla aile ve içinde yaşadıkları toplumun sahip olduğu kültür tarafından nesilden nesile aktarılmaktadır.⁶⁹ Dolayısıyla bu inanç biçimi bireyde daha çok ilk çocukluk döneminde oluşmaya başlamakla birlikte ergenlik, yetişkinlik gibi ha-

60 Xiaochun Li vd., "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination", *The Journal of Genetic Psychology* 183/1 (2022), 25.

61 Murat Balkıs - Erdiç Duru, "Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 37 (2019), 300.

62 Li vd., "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination", 25.

63 Li vd., "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination", 25.

64 Ekrem Sedat Şahin - Nilüfer Voltan Acar, "Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective", *Journal of Human Sciences* 16/4 (2019), 895.

65 Li vd., "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination", 25.

66 Şahin - Acar, "Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective", 895.

67 Şahin - Acar, "Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective", 897.

68 Erdal Hamarta vd., "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi", *Değerler Eğitimi Dergisi* 7/18 (Aralık 2009), 29.

69 Özden Can, *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 16.

yatının diğer evrelerinde de devam edebilmektedir.⁷⁰

İrrasyonel inançların erteleme ile ilgili yönüne baktığımızda ise önemli bir etkileşimin varlığı söz konusudur. Zira erteleme davranışının ortaya çıkmasına sebep olan etmenler arasında her zaman rasyonel inançlar yer almaz. İrrasyonel inançlar da erteleme davranışının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Alanyazında erteleme ile ilgili yapılmış çalışmalara önemli katkısı bulunan Clarry H. Lay ertelemeyi normalde tamamlanması gereken görevleri, geciktirmeye yönelik irrasyonel yani mantıksız bir eğilim olarak tanımlamaktadır.⁷¹ Yine Steel'in erteleme ile ilgili tanımında da mantıksız bir eğilimin izlerini görürüz.⁷² Nitekim daha önce onun tanımına dayanarak; *'birey, bilinçli erteleme ile olumsuz bir durumla karşı karşıya kalacağını bilmesine rağmen neden bu davranışı sergilemekten kendini alıkoyamıyor?'* sorusunun ortaya çıktığından bahsetmiştik. Steel, sonraki çalışmalarında bu soruya şöyle cevap vermektedir; *'bu durum aslında bizim nörobiyolojimizle ilişkilidir; uzun vadeli niyetler/hedefler, öncelikle prefrontal kortekste meydana gelir ancak bunların yerini-özellikle- anlık hazzı işaret eden somut uyarılara karşı duyarlı olan limbik sistem tarafından üretilen dürtüler olabilir.'*⁷³ Ertelemeye sebep olan irrasyonel inançların arasında mükemmeliyetçilik de yer almaktadır.

1.1.1.3. Mükemmeliyetçilik ve Erteleme

Bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik, zor amaçlar belirleyerek bu amaçlara göre bireysel çabayı eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi ifade etmektedir.⁷⁴ Ferrari, erteleme alışkanlığı olan insanların çoğunlukla diğer kişilerin kendilerini nasıl değerlendireceğine yönelik mükemmeliyetçi bir özelliğe sahip olduklarını ifade etmektedir.⁷⁵ Çoğu yazar da Ferrari gibi erteleyenler ile mükemmeliyetçilerin birtakım benzer özelliklere sahip olduklarını düşünmektedir. Nitekim bu iki tutumdan birine sahip olan insanların standartları diğerlerine göre daha yüksektir. Bu tür davranışlara sahip olanlar, irrasyonel inançları onaylamakla birlikte içlerinde hata yapma korkusu taşımakta ve sürekli olarak başarılarının devamlılığına ehem-

70 Hamarta vd., "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi", 29.

71 Gordon L. Flett vd., "Components of Perfectionism and Procrastination in College Students", *Social Behavior And Personality* 20/2 (1992), 85.

72 Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure", 66.

73 Piers Steel, "Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist?", *Personality and Individual Differences* 48/8 (2010), 3.

74 Mimi Bong vd., "Perfectionism and Motivation of Adolescents in Academic Contexts", *Journal of Educational Psychology* 106/3 (2014), 711.

75 Jade Carvalho vd., "Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad", *Indian Journal of Mental Health* 5/1 (2018), 125.

miyet vermektedirler.⁷⁶ Bu konuda çalışmalarıyla tanınan Burka ve Yuen başta olmak üzere erteleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki sebep-sonuç ilişkisine dikkat çeken Onwuegbuzie gibi araştırmacılar da pek çok insanın mükemmeliyetçi olmaları nedeniyle erteleme eğiliminde bulduklarını ileri sürmektedirler.⁷⁷ Araştırmacılar, yaptıkları çalışmalarla erteleme ve mükemmeliyetçilik arasında bir bağlantısallık fark etmişlerdir. Bu yüzden yaptıkları incelemelerde erteleme ile mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu arasında pozitif bir korelasyon, mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik boyutu ile erteleme arasında ise negatif bir korelasyonun var olduğunun sonucuna ulaşmışlardır.⁷⁸

Erteleme eğilimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki korelasyonun pozitif olma sebebini daha iyi anlayabilmek için öncelikle mükemmeliyetçiliğin birey üzerinde tezahür eden kişilik özelliklerine değinmek yerinde olacaktır:

Mükemmeliyetçi bireyler genellikle başkaları tarafından onaylanma ve sevilme ihtiyaçlarını karşılayabilmek için 'kusursuz olmak' zorunda olduklarını düşünürler, kendilerine yöneltilen eleştirilere karşı aşırı duyarlılık gösterirler. Böylece yanlışa karşı tahammülsüzlük, yapılan işleri beğenme, başarıyı hafife alma, herhangi bir şeyin olumlu yönlerini görememe ve hemen her şeyi eleştirmeye eğilimli olma gibi kişilik özelliklerine sahiptirler.⁷⁹ Bazı araştırmalara göre mükemmeliyetçilik, çocukluk dönemi ile birlikte bireyde ortaya çıkmaya başlamaktadır.⁸⁰

Bunun gibi mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olanların erteleme eğiliminde bulunmalarının özünde çoğunlukla çevrelere karşı bırakacakları intibalar ön plandadır. Kusursuzluğa düşkün olan bu bireylerin en tahammül edemediği şeylerden biri de hiç şüphesiz diğer insanlar tarafından yanlış değerlendirilmektir. Kendilerine başka insanların gözlerinden bakmayı karakteristik bir özellik haline getiren mükemmeliyetçilerin erteleme eğiliminde bulunmalarının arka planında tembellik, üşengeçlik gibi tutumlar yer almaz. Çünkü kusursuz davranma isteğinin sebepleri arasında tembellik, üşengeçlik gibi davranış türleri yer almamaktadır. Nitekim Swinson ve Antony'nin de belirttikleri gibi mükemmeliyetçiler, diğer insanların kendi eforları ile ilgili ne düşündüklerini merak ederler ve onların kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduklarına inanırlar, herhangi bir olayla karşılaştıkları zaman söz konusu olayı ya tamamen doğru ya

76 Carvalho vd., "Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad", 125.

77 Carvalho vd., "Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad", 125.

78 Carvalho vd., "Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad", 125.

79 İbrahim Erdoğan Yayla, *Lise Öğrencilerinde Kariyer Kaygısı İle Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 17.

80 Hatice Asan, *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 20.

da tamamen yanlış olarak yorumlarlar, olumsuz detayları algıda seçicilik ile hemen fark edip bu detayları kötüye yorarak kaçma veya erteleme eğiliminde bulunurlar.⁸¹

Bu bilgilere ek olarak mükemmeliyetçiler; başarısızlık korkusu ile başkalarına güvenemediklerinden dolayı hem kendi çabalarını hem de başkalarının çabalarını daima kontrol etme ihtiyacı duyarlar, kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslar ve karar verme sürecinde de problem yaşarlar. Bu problem ise mükemmeliyetçilerde erteleme şeklinde ortaya çıkar.⁸² Yapılmış çalışmalarda mükemmeliyetçilik ve erteleme arasındaki pozitif korelasyon bulgusu da bunu kanıtlamaktadır. Nitekim bu kişilerde mükemmeliyetçilik ne kadar azalır ya da artarsa erteleme eğilimi de eşit oranda eksilip artmaya başlamaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçiler, bu davranış biçimlerini çözebilirlerse erteleme eğilimine olan yatkınlıklarında da bir gerileme görülecektir.

1.1.3. Ertelemenin Boyutları

Ertelemenin sebeplerinde görülen çeşitliliğin temelinde bu davranışın boyutsal yönünün ön planda oluşu etkindir. Alanyazındaki mevcut çalışmalara bakıldığında erteleme eğiliminin boyutlarına dair genel çerçeve Solomon ve Rothblum tarafından oluşturulduğu görülmektedir. Buna göre ertelemenin boyutları üç bileşenden oluşmaktadır: Bilişsel, duygusal ve davranışsal.⁸³

Solomon ve Rothblum çalışmalarında erteleme davranışının sadece çalışma alışkanlıkları ile zaman yönetim problemini kuşatan bir davranış biçimi olmadığını belirtmişlerdir.⁸⁴ Onlara göre erteleme eğilimi aynı zamanda duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerin kaotik ilişkilerini de kapsamaktadır ve bu kaotik ilişkiden tek yapı bir tutumun ortaya çıkması imkânsızdır. Dolayısıyla bu boyutların özelliklerine yönelik genel bilgiler şu şekilde izah edilebilir:

1.1.4.1. Ertelemenin Bilişsel Boyutları

Ertelemenin bilişsel boyutu, bir göreve yönelik kişinin hedeflerinin, niyetlerinin veya önceliklerinin görev ile performansı arasında kronik ve-

81 Asan, *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 11.

82 Asan, *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 12.

83 Ester D. Rothblum vd., "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators", *Journal of Counseling Psychology* 33/4 (1986), 387.

84 Solomon - Esther D. Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates", 503.

yahut alışkanlık seviyesindeki bir uyumsuzluk, tutarsızlık olarak tanımlanabilir.⁸⁵ Erteleyen bireyler bilişsel açıdan incelendiğinde ‘sonra yaparım’, ‘daha çok vaktim var’, ‘şu gün/vakit bitireceğim’, ‘yarın okula/işe gitmeden hallederim’ vb. gibi fikirlerin erteleyenlerin zihninden devamlı geçtiği tespit edilmiştir. Bu fikirlere yakından bakıldığında “sonra illüzyonu”nun etkisi görülmektedir. Kişiler, bu tarz düşünce kalıplarından dolayı zaruri görevlere bir türlü başlayamayarak geciktirmektedirler.⁸⁶ Bu tarz fikirler, bilişsel bir oyalanma işlevi görmektedir. Tıpkı bukalemun gibi erteleme düşüncesi de gecikmenin gerçekleştiği yere ve türüne göre şekil alarak oluşmaktadır.⁸⁷

Erteleme düşüncesi, zihinsel bir oyalanmanın ya da süreli ve önemli bir faaliyetten kaçınmanın bir diğer yoludur. Dolayısıyla bilişsel boyutta erteleme davranışını anlamak için öncelikle zihnimizin düşünce yapısına vakıf olmak gerekir. Bilişsel açıdan ertelemenin dört düşünme türü mevcuttur ki bunlar: “Yarın yapacağım” düşüncesi”, “geriye dönük manevra/girişim”, “kendini engelleme/sabote etme düşüncesi” ve “karşı-olguşal düşünce”dir.⁸⁸

(1) ‘Yarın yapacağım’ düşüncesi; bir görevi yapmaya başlamadan önce başka bir görevi ilk önce yapmayı alışkanlık haline getirmektir. Böylece koşullu iş, ertelenmiş olur. Erteleyen insanlar bu tarz koşullu düşünme biçimiyle bir olasılığı diğerine zincirleyebilir ve bir reaksiyona sebep olarak mevcut işlerinin hepsini erteleyebilirler.⁸⁹ Örneğin bir öğrenci, ödevine başlamadan önce odasını ve çalışma masasını toplaması gerektiğini düşünerek önce odasını, daha sonra ise çalışma masasını toplamaya başlar. Bu süreçte öğrenci vakit geçtikçe ödevlerini yapmayı erteler. Başlangıçta öğrenci şartlı şekilde ödevlerini yapmayı alışkanlık haline getirdiği için sonraki günlerde de odasını ve çalışma masasını dağınık görünce ödevi olmasına rağmen odasının dağınıklığını bahane ederek etrafı toplamak istemediği için de ödevine bir türlü başlayamaz. Sonuçta öğrenci, hem ödevine başlayıp bitirmeyi hem de odasını toplamayı ertelemiş olur.

Koşullu düşünmenin başka bir versiyonu olumlu olmaya motive olmak ve mevcut bir işi yapmak için de olumlamanın ilham vermesini beklemektir. Bu tarz düşünceye sahip olan kişiler için iyi hissetmek, bir işe başlamak için ilk öncüdür. Eğer kişi mevcut işini yapmak için kendini iyi hissetmezse yapması gereken işe bir türlü başlayamaz ve zaman geçtikçe onu erteler. Olumlamanın ilham vermesini beklemek ise bir işe başlayabilmek için

85 Fatma Ayyıldız, *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 28.

86 Seda Deniz, *Zaman Yönetimi Becerileri İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elazığ Sağlık Kuruluşları Örneği* (Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 34.

87 William J. Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach* (United States: Mc Graw Hill, 2010), 28.

88 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 28.

89 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 29.

anlık ilham gelmesini beklemektir. Buradaki asıl problem, öngörülemeyen bir duygusal durumu-yani ilhamı-pasif bir şekilde bekleyerek mevcut işi geciktirmektir. Bunun nedeni, bazen kişi, yaşanmış olumlu olaylara ya da talihsizliklere rağmen bundan etkilenmez, zaruri işleri yerine getirir ve normal şartlarda ertelediği işleri bile etkili bir şekilde yerine getirebilir. Bu gibi şartlardan dolayı kişi, güçsüz kaldığı anlarda verimli, etkin halini hatırlayarak şuanda mevcut olan işini bitirebilmek için ilham alarak işlerini daha iyi bitirebildiğini düşünmeye başlar.⁹⁰

(2) Geriye dönük manevra/girişim: Kişi, ertelemeyle baş etmeden önce ertelemeye nasıl yöneldiğini bulması gerektiğini düşünür. Çünkü bu davranışın nedenini bulamadıkça ertelemeye sürekli tekrar etmeye mahkûm olduğu hissine kapılır. Bu süreçte kişi içten içe kendisine, bu problemin nedenini bulana kadar ertelemekten asla kurtulamayacağını söylemektedir. Zamanla kişi, erteleme davranışını devam ettirme hususunda kendisi için bir bahane yaratmış olur. Bu hileci tavır, benlikle alakalı derin sorulara derin cevaplar arıyormuşçasına yüzeysel bir görünüme sahip olabilir. Söz konusu düşünce tarzı kişi için her ne kadar faydalı bir çözüm alternatifi gibi görünse de ertelemenin ortaya çıkması için gerekli olan diğer beklenmedik sebeplerle aynı amaca hizmet eder. Ancak tabii ki erteleme fikrinin neden kaynakladığını bilme kişiye, bu düşünceyi değiştirme ve yapılması gereken işe bir an önce başlama imkânı sağlar.⁹¹

(3) Kendini engelleme düşüncesi: Psikolog Edwin Jones ve Steven Berglas tarafından geliştirilen kendini engelleme terimi “herhangi bir alanda performans gerçekleştirmeden önce başarısızlığı açıklayabilecek bir engel yaratmak ya da engelin olduğunu iddia etmek olarak tanımlanmaktadır.”⁹² Bu terim, kişi kendisi için iyi olunabilecek ya da olunmayacak planlar veya görevler ile boğuşurken bir yandan da öz saygısını arttıran bilişsel bir sürece karşılık gelmektedir.⁹³ Kişi, performansının sonucuna göre yol almaktadır. Eğer performansında başarısız olursa, bu başarısızlığını var olan ya da var olduğunu iddia ettiği herhangi bir engelle indirgeyebilir, eğer ki performansında başarıya ulaşırsa da başarıyı kendisine yükleyerek öz saygısını artırmış olur.

‘Mantıklı bir kişi, niçin bilinçli/bilinçsiz olarak kendini engelleyerek üretken performansta bir azalış olması için çabalar?’ şeklindeki bu soruya; sosyal kaygılar, başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkusu, onaylanmama (değerlendirilme kaygısı), itibar yönetimi ve menfaat gibi tutumlar cevap olarak verilebilir.⁹⁴

90 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 29.

91 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 30.

92 Funda Barutçu Yıldırım - Ayhan Demir, “Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik”, *Ege Eğitim Dergisi* 2/18 (2017), 678.

93 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 30.

94 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, 31.

(4) Karşı-olgusal düşünce: “Gerçekleşmemiş ancak gerçekleşmiş gibi hayal edilebilecek olası sonuçların zihinsel simülasyonlarıdır.”⁹⁵ Karşı-olgusal düşünceyi yukarı ve aşağı yönü gösteren bir doğru üzerinden hayal edersek eğer; yukarı yönü gösteren taraf, geçmişte yapılmış bir işle alakalı daha iyi bir sonuca ulaşmak için ‘neler yapılabilirdi’ düşüncesinin ortaya çıkmasını sağlayan varsayımları temsil etmektedir, aşağı doğru karşı-olgusal düşünce ise eğer öyle davranılmıyaydı ‘ne gibi kötü olumsuz sonuçlarla karşılaşılırdı’ gibi ihtimalleri temsil etmektedir.⁹⁶

Olumsuz geçmiş olaylara sahip olan kronik biçimde erteleyenler, gelecekteki sonuçları iyileştirebilmek adına geçmişteki kötü olaylardan ders almamaları son derece şaşırtıcı bir durumdur.⁹⁷ Söz konusu bireyler, vaktinde harekete geçmiş olsalardı erteleme davranışının ortaya çıkardığı kötü etkilerden etkilenmeyeceklerdi. Ancak kronik şekilde erteleyenler, zamanında hareket etmedikleri ve kötü sonuçlarla karşılaştıklarını kabul etmedikleri için kötü tecrübeleri düzeltmenin imkânları üzerinde düşünme fırsatlarını kaçırmış olacaktırlar.⁹⁸

Sonuç olarak bu gibi olumsuz fikirler ve irrasyonel inançlar, bilişsel yaklaşım yönünden negatif duygulanımın kaynağını oluşturarak kişinin öz yenilgisine neden olacak tutumların içsel anlamda gelişmesine ortam hazırlamaktadır. Bilişsel yaklaşım noktasında bireyin ertelemenin üstesinden gelebilmesi için benimsemiş olduğu kötü düşünce ve mantıksız inançlarının tam tersine olumlu düşünceleri ve mantıklı inançları benimseyip takip etmesi gerekir.⁹⁹ Çünkü davranış ve tutumlarımızı ve duygularımızı şekillendiren, devamlılığını sağlayan ve alışkanlık haline dönüşmesine imkân sağlayan biricik yetimiz fikirlerimizdir. Zihinsel aşamada düşüncelerimizin mantıklı ve olumlu bir seyri olmadığı sürece eylemsel alışkanlıklarımızın sebep olduğu negatif duygusal etkilerinden kurtulamayız. Bu bağlamda bilişsel yaklaşım, hoş olmayan duygulara ve kendini sabote eden/engellenen tavırlara neden olan otomatik olumsuz tutumları değiştirebilmek için fikirlerimiz üzerinde düşünmemize ve buna göre hareket etmemize dayanmaktadır. Bu yüzden meselenin en çetin aşaması; bu olumsuz düşüncelerin nasıl tanınacağını bilmek ve bu bilgiyi ertelemeyi önleme aşamasında nasıl kullanacağını anlamakta yatmaktadır.¹⁰⁰

95 Fuschia M. Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, *British Journal of Psychology* 43/269-286 (ts.), 269.

96 Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, 269.

97 Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, 271.

98 Sirois, “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been”, 271.

99 Deniz, *Zaman Yönetimi Becerileri İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elazığ Sağlık Kuruluşları Örneği*, 35.

100 Knaus, *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*, xxvi.

1.1.4.2. Ertelemenin Duygusal Boyutu

Bireyin teslim günü belirli olan bir işe vaktinde başlayamaması, başladıktan sonra devam ettirememesi veya bitirememesinden ötürü kendini sıkıntılı hissetme hali, ertelemeğin duygusal boyutunu oluşturmaktadır.¹⁰¹ Ertelemeğin duygusal boyutu, işleri geciktirmenin duygusal sonuçlarının olduğu göstermektedir. Öyle ki ertelemeye bulunan kişiler ertelediklerini fark ettiklerinde; yetersizlik, utanç, kendini küçümseme, gerginlik, suçluluk, sahtekârlık duygusu, panik ve genel kaygı gibi bir takım içsel duygular yaşayabilirler.¹⁰²

Erteleme davranışının duygusal kökenleri; anılar, umutlar, baskılar, hayaller ve şüpheler gibi içsel duyguları ve korkuları içermektedir.¹⁰³ Erteleme eğilimi ile kişiler, her ne kadar rahatsız oldukları bir görevden kaçınmak için ertelemeyi tercih etseler de doğrusu bu durum onları rahatsızlık duygusundan kurtarmayıp aksine daha da kaçmak istedikleri olumsuz duyguların içine hapsedmektedir.¹⁰⁴ Bu konuda Solomon, Rothblum ve Murakami tarafından yapılmış bir çalışmanın verilerini duygusal boyut yönünden değerlendirmek gerekir: Çok fazla erteleme davranışında bulunan erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar, erteleme esnasında daha fazla kaygı duyduklarını ifade etmişlerdir.¹⁰⁵ Kaygıyla ilişkili fiziksel belirtiler incelendiğinde cinsiyete dayalı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınlar, erkek katılımcılara nazaran kaygı anında daha fazla fiziksel belirtileri deneyimledikleri anlaşılmıştır.¹⁰⁶

Sonuç olarak ertelemenin duygusal bileşenine dair yapılmış çalışmalar ertelemenin sübjektif rahatsızlık kısmına odaklanmaktadır. Kişi, öznel olarak duygusal direncini geliştirmediği sürece ertelemeyi kurtulması zordur. Çünkü olumsuz olaylar kişilerde; kaygı, endişe ve korku gibi olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır. Bundan dolayı uzmanlar, ertelemeyi, olumsuz duyguları ortaya çıkaran endişe ve kaygı duyguları ile ilişkilendirmişlerdir. Bu sonuçtan yola çıkarak yapılmış çalışmalarda kaygı ve endişenin erteleme eğilimi ile bağlantılı olan en olumsuz duygu olduğu tespit edilmiştir.¹⁰⁷

101 Betül Rana Ulusoy, *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Mersin: Toros Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 17.

102 Kelly Binder, *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being* (Ottawa, Ontario: Carleton University, Doctoral Thesis, 2000), 6.

103 Jane B. Burka - Lenora M. Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It* (New York: Da Capo Lifelong Books, 1983), 1.

104 Tansı, *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı*, 12.

105 Aslıhan Mazlum, *Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 12.

106 Mazlum, *Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi*, 12.

107 Bilge Uzun - Ayhan Demir, "Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etmenler ve Kültürel Farklılıklar", *Ege Eğitim Dergisi* 1/16 (2015), 109.

1.1.3.1. Ertelemenin Davranışsal Boyutu

Bir işi gerçekleştirmek için gerekenlerin yapılmayıp geciktirilmesi ve bu durumun alışkanlığa dönüşmesi, ertelemenin davranışsal boyutunu oluşturmaktadır. Duygu ve düşüncelerimizin etkisiyle benliğimizde oluşmaya başlayan erteleme eğilimi, tamamlanıp şekillenmesi için son aşamada bir eyleme dönüşmesi gerekmektedir. Sonuçta davranışlar, bireylerin eylemselliğini yansıtır ve elbette ki sebepsizce ortaya çıkmazlar. Erteleme de tıpkı diğer davranış ve tutumlarımızda olduğu gibi nedenler zincirinden beslenmektedir.

1.1.4. Erteleme İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Erteleme üzerine yapılmış çalışmalar incelendiğinde teorik kısımların genellikle mevcut yaklaşım ve modellerden faydalanılarak oluşturulduğu görülmektedir. Psikoanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar gibi psikolojideki pek çok teorik çerçeve, erteleme eğilimini açıklamaya yönelik çeşitli yorumlar sunmuştur. Her kuram kendi geliştirdiği sistem ve ölçütler doğrultusunda erteleme eğiliminin nedenlerini ve etkilerini analiz etmiştir. Bu sebeple, çalışmamızda erteleme eğilimini açıklayan psikolojik yaklaşımların görüşlerine yer vermek gerekmektedir.

1.1.1.1. Psikanalitik Kuram ve Erteleme Davranışı

Psikanalitik yaklaşım, pek çok konuyu ele alan ilk yaklaşım olmasından mütevellit erteleme eğilimine dair çarpıcı açıklamalarda bulunan ilk yaklaşımdır. Psikanalitik yaklaşımın kurucusu Sigmund Freud, erteleme eğilimini açıklarken kaygı ve kaçınma kavramları üzerinde yoğunlaşmıştır. Freud'a göre, erteleme davranışının ortaya çıkmasında iki temel faktör etkilidir: kaygı ve kaçınma hisleri. Freud kaygıyı 'bireyin bilinçaltında bastırdığı duyguların egoya iletildiği uyarı sinyalleri' şeklinde tanımlamıştır. Ona göre, bir görev yerine getirilmediğinde kaygı egoyu tehdit etmeye başlar ve ego, kendini korumak için kaçınma ve erteleme gibi çeşitli savunma mekanizmalarına başvurur.¹⁰⁸ Kaçınma davranışıyla birey, aslında kendi eksiklikleriyle yüzleşmekten uzak durmaktadır.¹⁰⁹

108 Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*, 26-27.

109 Ayyıldız, *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, 30.

1.1.5.2. Psikodinamik Kuram ve Erteleme Davranışı

Psikodinamik teorisyenler, her ne kadar Freud'un prensiplerinin katı yapısını reddetseler de çoğunlukla Freud ve takipçilerinin insan davranışlarına dair dinamik modelini ve diğer unsurlarını benimserler.¹¹⁰ Psikodinamistlere göre, bireyin çocukluk döneminde yaşadığı deneyimler, ilerideki kişiliğini şekillendirir ve gelişim sürecindeki bir evrede yaşadığı duyguları, başka bir evrede sembolik biçimde ifade edebilir.¹¹¹ Bu nedenle, psikodinamistler erteleme davranışının sembolik boyutunun erken çocukluk deneyimleri ve travmalardan kaynaklanabileceğini öne sürmektedirler. Nitekim tanınmış psikodinamistlerden W. Hugh Missildine, yetişkinlerin erteleme davranışına yönelmesinde çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumlarının etkili olduğunu ifade etmiştir.

Missildine, okul çağındaki 64 çocuk üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, 50 çocuğun ebeveynlerinin tutumlarında aşırı otoriterlik ve aşırı hoşgörünün yer aldığını tespit etmiştir. Aşırı otoriter tutuma sahip ebeveynler, çocuklarının kendi kendine etkinlik başlatma ve sürdürme ihtiyaçlarını göz ardı ederek onların faaliyetlerini fazlasıyla kontrol etmektedir. Bu tür ebeveynlerin çocuklarına sıkça 'bunu yap' ya da 'bunu yapma' gibi talimatlar verdikleri görülmüştür. Aşırı hoşgörülü tutum ise, ebeveynlerin çocuklarının her isteğini, kaprisini, öfkesini ve dürtüsel davranışlarını dikkate alarak sınırsız bir şekilde kabul etmelerini ifade etmektedir.¹¹²

Araştırmanın ilerleyen bölümlerinde, ebeveynlerin aşırı yönlendirme tutumlarına pasif ya da aktif bir dirençle karşılık veren çocukların, öğretmenlerinin onları okul ortamında motive etmekte de yetersiz kaldığı tespit edilmiştir. Bu tür çocukların yönlendirmelere karşı inatla itiraz etme, oyalanma, hayallere dalma, işleri erteleme veya unutmama gibi tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Missildine, bu direnç nedeniyle anne-baba ve öğretmenlerin çocuk üzerinde daha fazla kaygılı bir baskı kurduğunu, bunun da çocuk ve yetişkinler arasında bir kısır döngüye yol açtığını belirtmiştir.¹¹³ Missildine, erteleyen bir yetişkinin, çocukluk döneminde başarısıyla ilgilenmeyen ve kendisine gerçekçi olmayan hedefler koyan bir ebeveynin sevgi ve ilgisinden mahrum kaldığı için erteleme davranışı geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu tür ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların, kaygılı bir kişilik geliştirerek kendilerini değersiz hissettiğini belirtmiştir. Yetişkinlik dönemine gelen bu bireyler, yeteneklerini ve kişisel değerlerini sorgulayan bir durumla karşılaştıklarında, geçmişteki bu erken dönem deneyimlerini ve duygularını yeniden hatırlama ve canlandırma eğiliminde olabilirler.¹¹⁴

110 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 23.

111 Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*, 26.

112 W.Hugh Missildine M.D., "Poor Progress in School", *Postgraduate Medicine* 35/2 (1964), 203.

113 Missildine M.D., "Poor Progress in School", 203-204.

114 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 24.

1.1.5.3. Davranışçı Kuram ve Erteleme Davranışı

Davranışçı kurama göre, öğrenme süreci bireyin yeni davranışlar kazanmasıyla gerçekleşir. Bu davranışların kazanımı, uyarıcı ile tepki arasında bir bağ kurulması ve bu bağın pekiştirme yoluyla davranışa dönüşmesi ya da değiştirilmesi yoluyla meydana gelir. Davranışçılık kuramının temelini, davranışların pekiştirilmesiyle ilgili teoriler oluşturur. Pekiştirme, davranışların öğrenilmesinde kritik bir rol oynar. Nitekim Skinner'in ifade ettiği üzere, davranışlar pekiştirildikçe süreklilik kazanır.¹¹⁵

Davranışçı kurama göre erteleme davranışını açıklamak gerekirse, erteleyen bireylerin bu davranışta bu kadar başarılı olmalarının nedeni, geçmişte ertelemenin pekiştirilmiş olması ya da pekiştirici görevler bulma konusunda yeterince deneyim kazanmamalarıdır. Pekiştirilen erteleme eylemi, zamanla bir davranış haline gelir ve birey, erteleme alışkanlığını edinmiş olur. Klasik öğrenme teorisinde ödül ve ceza sistemi önemli bir yere sahiptir. Bu teoriye göre, erteleme davranışı sergileyen bireyler, bu davranışın geçmişte ödüllendirilmesi ya da yeterince cezalandırılmaması nedeniyle bu alışkanlığı geliştirmişlerdir. Ferrari ve McCown, bu teoriyi test etmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmışlardır.

Araştırmada öğrenciler, erteleyenler ve ertelemeyenler şeklinde olmak üzere iki gruba ayrılmış ve her iki gruba da 'kendilerine verilen bir görevi teslim tarihine yetiştirme konusunda ne kadar başarılı ya da başarısız oldukları' sorulmuştur. Pekiştirme teorisinin öngördüğü gibi, ertelemeci bireylerin görevlerini teslim tarihinin son gününe yetiştirdiklerinde başarılı oldukları anları daha kolay hatırladıkları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, ertelemeci bireylerin çalıştıkları kurumlar tarafından dakik olmadıkları gerekçesiyle cezalandırıldıkları anı ise daha az hatırladıkları sonucuna varılmıştır.¹¹⁶

Davranışçı yaklaşımdan erteleme davranışını değerlendirdiğimizde, basit bir erteleme eğiliminin tek başına bireyde bir davranışa dönüşmesi için yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, erteleme davranışı günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve bu alışkanlıktan kolayca vazgeçemeyiz. Bu sebeple, davranışçı yaklaşım ertelemeyi yalnızca bir eylem olarak görmez; bireyin bu davranışı edinebilmesi için tekrar tekrar sergilemesi gerektiğini savunur. Bununla birlikte, bu süreçte ödüllendirme ve cezalandırma olmak üzere iki temel etkenin varlığına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu iki faktör, bir eylemin pekiştirilerek davranışa dönüşmesinde kritik bir rol oynar.

Araştırma örneklerinden de görüldüğü gibi, bireylerin erteleme eğilimi sırasında elde ettikleri geçici haz ve teslim tarihine yetişme başarısı,

115 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 26.

116 Ferrari vd., *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*, 26.

erteleme davranışını güçlendiren ödüllendirici ve motive edici bir etki yaratmaktadır. Benzer şekilde, yetersiz düzeydeki cezalandırma da bu davranışın tekrarında teşvik edici bir rol üstlenmektedir. Bu nedenle, erteleme davranışı gibi birçok diğer davranışın benimsenmesinde, bu iki etken bir neden-sonuç zinciri oluşturarak pekiştirme sürecinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, davranışçı yaklaşıma göre, birey için olumsuz sonuçlar doğuran erteleme gibi davranışlardan kurtulmanın yolu yine pekiştirme yönteminin doğru bir şekilde uygulanmasından geçmektedir. Bu kurama göre, pekiştirme ile yerleşmiş bir davranıştan rahatsız olan bireylerin yapması gereken, ödüllendirme ve cezalandırma süreçlerini yeniden gözden geçirerek, bu teşvik edici etkileri ortadan kaldırmaktır.

1.1.5. Erteleme Davranışının Türleri

Erteleme davranışı, günlük yaşantımızın pek çok anında karşımıza çıkan bir olgudur. Uzmanlar, bireylerin neden ertelemeye yöneldiği konusunu derinlemesine incelemiş ve elde ettikleri bulgular doğrultusunda erteleme davranışının farklı türlerini tanımlamışlardır. Ancak, her uzman erteleme türlerini farklı bir şekilde sınıflandırmıştır. Bu davranışın karmaşık yapısı, uzmanların erteleme türlerine dair görüşlerinin çeşitlenmesine neden olmuştur. Örneğin, günümüz uzmanlarından Joseph Ferrari, erteleme türlerini 'işlevsel erteleme' ve 'işlevsel olmayan erteleme' olarak iki başlık altında ele almıştır. Ferrari'ye göre, işlevsel erteleme türüne sahip bireyler, görevlerini yerine getirme konusunda özenli davranırlar. Bu kişiler, başka işlere yönelmek yerine mevcut sorumluluklarını tamamlamayı hedefleseler de, karşılıklarına çıkan beklenmedik bir durum nedeniyle öncelik verdikleri işleri erteleyebilirler. Ferrari, bu tür durumların zaman zaman yaşanmasının kabul edilebilir olduğunu ifade etmektedir.

Ferrari'ye göre, birey zaman zaman ortaya çıkan ani durumlar nedeniyle öncelikli işlerini erteleyebilir. Ona göre, bu tür bir erteleme davranışı işlevsellikten kaynaklanır ve bu nedenle kabul edilebilir. İşlevsel erteleme, genellikle mevcut bir görevin başarı olasılığını artırmaya yardımcı olabilir. Ancak, işlevsel ertelemenin aksine bireyin sürekli olarak işlerini başlatma ve tamamlama konusunda zorluk yaşaması ve bu durumu alışkanlık haline getirmesi, işlevsiz ertelemenin bir göstergesidir. Ferrari, bu tür ertelemenin kişinin görevlerinden yüksek düzeyde başarı elde etmesini engellediğini belirtmekte ve bu davranışı 'işlevsiz erteleme' olarak tanımlamaktadır.¹¹⁷

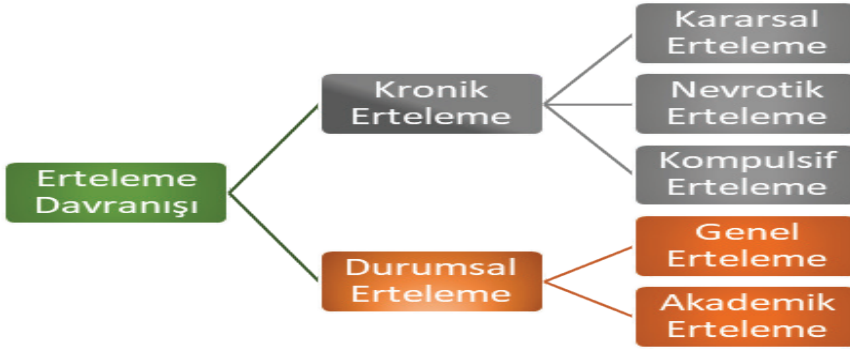
Erteleme türlerine dair bir başka örnek olarak Chu ve Choi'nin 'pasif erteleme' ve 'aktif erteleme' ayrımı verilebilir. Araştırmacılara göre pasif er-

117 Joseph R. Ferrari, "Dysfunctional Procrastination and Its Relationship With Self-Esteem, Interpersonal Dependency, and Self-Defeating Behaviors", *Personality and Individual Differences* 17/5 (1994), 673.

teleyiciler, geleneksel erteleyici profiline uyan bireylerdir. Pasif erteleyiciler, bir işi bilinçli olarak ertelemeyi amaçlamazlar. Ancak, hızlı karar alma ve harekete geçme konusunda yetersiz oldukları için görevlerini ertelemeye meyillidirler. Öte yandan, aktif erteleyiciler bu durumun tam tersidir. Aktif erteleyiciler, zamanında karar alabilme ve uygulama becerisine sahiptirler ve bilinçli olarak eylemlerini durdurarak dikkatlerini başka işlere yönlendirebilirler.

Bu farklar, aktif ve pasif erteleyicilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan farklılaşmasına yol açmaktadır. Pasif erteleyiciler, görev teslim tarihi yaklaştığında kendilerini baskı altında hisseder ve başarısızlık korkusuyla olumsuz düşüncelere kapılırlar. Bu durum, işlerini zamanında tamamlama ihtimallerini düşürür. Aktif erteleyiciler ise baskı altında çalışmayı tercih ederler ve teslim tarihi yaklaştığında kendilerini daha motive ve enerjik hissederler. Pasif erteleyiciler başarısız olma eğilimindeyken, aktif erteleyiciler genellikle görevlerini başarıyla tamamlayabilir. Bu farklılık, pasif erteleyicilerin yetersizlik duygusuna kapılmasına karşın, aktif erteleyicilerin baskı altında daha etkili olmasını sağlamaktadır.¹¹⁸

Bunların dışında, literatürde erteleme davranışına ilişkin farklı bir üçüncü sınıflandırma daha bulunmaktadır. Bu sınıflamaya göre, erteleme davranışı iki ana kategoriye ayrılmaktadır: 'kronik erteleme' ve 'durumsal erteleme'. Bu tasnifi diğerlerinden farklı kılan temel özellik, her iki ana kategorinin de kendi içerisinde alt gruplara ayrılabilmesidir. Kronik ve durumsal erteleme türlerinin alt başlıkları şu şekilde sıralanabilir:



Şekil 1: Erteleme Davranışının Türleri

Kronik erteleme, bir kişilik özelliği olarak da tanımlanır ve belirli bir teslim tarihi olan işleri, gereksiz yere farklı koşullara bağlı olarak geciktirme eğilimidir. Bu tür bir eğilime sahip bireyler, işler arasında kolay ya da

118 Chu - Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance", 247.

zor ayrımı yapmaksızın her durumda ertelemeyi alışkanlık haline getirirler. Kronik teriminin kullanılmasının nedeni, bu davranışın uzun süreli, kalıcı ve çabucak ortadan kalkması zor bir durum olduğunu ifade etmektedir.¹¹⁹ Kronik erteleme davranışını günlük hayatta gözlemlediğimizde, bu eğilime sahip bireylerin sıkça görevlerinden kaçındıkları ve bu kaçınmanın sonucunda oluşan sorunları kabul etmekten kaçındıkları görülür. Bu kişiler, genellikle durumlarından dolayı içsel bir pişmanlık hissetmezler ve sezgisel olarak ‘Herkes bir şeyleri erteliyor, bu benim hatam değil, üzerinde durmaya gerek yok’ gibi düşüncelerle ertelemenin neden olduğu olumsuzlukları görmezden gelmeye çalışırlar.¹²⁰ Díaz-Morales ve Ferrari tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, kronik erteleyicilerin sergiledikleri inkâr davranışlarını doğrular niteliktedir.¹²¹ Bu araştırmaya göre kronik erteleme eğilimi gösteren bireyler, görevlerini bilinçli olarak aksatıp geciktirmenin yanı sıra, sonrasında yaşadıkları performans yetersizliğini mazur göstererek kendilerini haklı çıkarmaya eğilimlidirler. Ferrari ve Díaz, kronik erteleme tutumunun bireyin kendini dış dünyaya nasıl sunduğuyla bağlantılı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Nitekim önceki araştırmalarda da erteleyen bireylerin sosyal ve toplumsal imajları konusunda aşırı hassasiyet gösterdikleri ve başkalarının onayını bekledikleri tespit edilmiştir.¹²²

Kronik erteleme, kompulsif, nevrotik ve kararsal erteleme olmak üzere üç alt kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategoriler şu şekilde tanımlanmaktadır: (1) Zamanında karar verememe durumu kararsal erteleme olarak adlandırılır, (2) yaşamın önemli kararlarını sürekli olarak erteleme eğilimi nevrotik erteleme olarak tanımlanır, (3) hem kararsal hem de davranışsal boyutta erteleme eğilimine ise kompulsif erteleme denir.¹²³ Kronik erteleme üzerine yapılan araştırmalar, bu davranışın ortaya çıkmasında etkili olan faktörler arasında düşük öz güven ve öz saygı, artmış depresyon seviyesi, nevrotiklik, bireysel farkındalık eksikliği, sosyal kaygı, unutkanlık, düzensizlik, rekabet edememe, davranışta katılık ve enerji yetersizliği gibi kişilik özelliklerinin bulunduğunu göstermektedir.¹²⁴

Erteleme davranışının bir diğer türü olan durumsal erteleme, kronik ertelemeden farklı olarak bireyin günlük yaşantısındaki işleri belli koşullara veya durumlara bağlı olarak ertelemesiyle ortaya çıkar. Durumsal ertelemede, belirli bir konuya yönelik erteleme eğilimi ön plandadır. Kronik

119 MedlinePlus, “Chronic” (Erişim 17 Şubat 2024).

120 Ayyıldız, *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, 38.

121 Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, 116.

122 Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, 116.

123 Norman A. Milgram vd., “Correlates of Academic Procrastination”, *Journal of School Psychology* 31 (1993), 487.

124 Ferrari vd., “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”, 116.

ertelemeye sahip bireyler, bu davranışı hayatlarının her alanında (iş, sosyal çevre, ev işleri, ödevler vb.) gösterirken, durumsal erteleyiciler yalnızca belirli alanlarda bu eğilimi sergilerler. Durumsal erteleme, belirli alanlarla sınırlı olsa da genel erteleme ve akademik erteleme olmak üzere iki farklı kategoriye ayrılır.

Bu kategorilerin tanımları şu şekildedir: 1- Genel erteleme, bireyin günlük yaşamındaki işleri planlama ve zamanında tamamlama konusunda zorlanmasını ifade eder. Günlük rutin işlerin ertelenmesi de bu kapsamda değerlendirilir. Örneğin, her hafta düzenli olarak pazar alışverişi yapan Ayşe Hanım'ın, günün yorgunluğu nedeniyle alışverişini yapmaması genel ertelemeye örnek olarak verilebilir. 2- Akademik erteleme ise okul ile ilgili yapılması gereken ödev veya görevlerin geciktirilmesi durumudur. Bu tür erteleme davranışına sahip bireyler, sınavlarına son gece çalışmayı tercih eder ve kendilerine verilen görevleri zamanında tamamlama konusunda zorluk yaşarlar.¹²⁵

1.1.6. Erteleme Davranışının Sonuçları

Ertelemenin sonuçlarına ilişkin alanyazında farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı uzmanlar ertelemenin olumsuz etkilerini vurgularken, bazıları ise olumlu yönlerini ön plana çıkarmaktadır. Ertelemenin sadece olumsuz sonuçlar doğurmadığını savunan araştırmacılara göre, bu davranış zaman zaman birey için avantajlı durumlar yaratabilir. Bu görüşü savunan uzmanlar arasında Burka ve Yuen öne çıkmaktadır. Ayrıca Chu ve Choi, Tice ve Baumeister, Vein ve Knaus gibi araştırmacılar da ertelemenin olumlu etkilerini dile getiren isimler arasındadır.

Burka ve Yuen'e göre, erteleyen bireyler bir görevi yerine getirirken bekledikleri performans sergileyemediklerinde, bu durumu ertelemeyi tercih ederler. Çünkü bu kişiler, düşük bir performans sergilediklerinde çevrelerindeki tarafından eleştirileceklerini veya küçümseneceklerini düşünmektedir. Bu nedenle, duygusal olarak olumsuz tepkilerle yüzleşmek yerine, ertelemenin getirdiği sonuçlara katlanmayı seçmektedirler. Aslında bu kişiler, başarısızlıktan duydukları korkuyu azaltmak ve bu duyguyla başa çıkabilmek için erteleme davranışını bir strateji olarak kullanmaktadır.¹²⁶ Burka ve Yuen'e göre, erteleme davranışı yalnızca başarısızlık korkusundan kaynaklanmaz. Aynı zamanda, birçok insan için bağımsızlık duygusunu ifade eder. Örneğin, 'Ben birey olarak özgürüm ve kendi kararlarımın göre hareket ederim' diyen kişiler, erteleme davranışı yoluyla dış

125 Doğan, *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*, 25.

126 Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, 22.

kontrol mekanizmalarına karşı bir duruş sergilemektedirler.¹²⁷

Bu tarz düşünen erteleyiciler, kendilerini özgür ve bağımsız bir birey şeklinde görerek özgüvenlerini güçlendirmeye çalışırlar. Özellikle, bu tür bireyler öz saygılarını özerklik hissi ile ilişkilendirirler. Özerklik arayışıyla erteleyen kişiler, tıpkı başarısızlık korkusuyla erteleyenler gibi, kendi değerlerini performansları üzerinden ölçmektedirler. Ancak bu iki grup arasındaki temel fark, özerklik duygusuyla erteleyen bireylerin, performans sergilemek yerine erteleme davranışı yoluyla öz değerlerini arttırmalarıdır. Görevi yerine getirmemek, bu kişilerin yeteneklerini ortaya koyma biçimi olarak görülmektedir.¹²⁸ Bu nedenle Burka ve Yuen'e göre, erteleme davranışı bireyin öz saygısını koruma işlevi görmektedir. Ertelemenin olumlu yönlerine dikkat çeken bir diğer uzman ise Knaus'tur. Knaus, her ertelemenin mutlaka olumsuz sonuçlar doğurmayacağını savunmaktadır. Birçok kişi, mevcut işine son anda başlasa bile zamanında tamamlayabileceğini düşünmektedir. Bu bireyler, zaman baskısı altında daha hızlı çalıştıklarını ya da daha yaratıcı fikirler ürettiklerini ifade etmektedir.¹²⁹

Bu tür izahlar, ertelemenin farklı türleri olabileceğini ve bazı durumlarda olumlu sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, Chu ve Choi ertelemenin pasif ve aktif olmak üzere iki farklı türü olduğunu öne sürmüştür. Bu iki türün sonuçları ise birbirinden ayrılmaktadır. Pasif erteleyiciler, klasik anlamda erteleyen bireylerdir. Her ne kadar bilinçli olarak erteleme eğiliminde olmasalar da hızlı karar alıp çabuk harekete geçemedikleri için görevlerini genellikle ertelemek zorunda kalırlar. Aktif erteleyiciler ise pasiflerden farklı olarak, karar alma ve görevlerini zamanında tamamlama yeteneğine sahiptir. Ancak, aktif erteleyiciler işleri kasıtlı olarak erteleyip dikkatlerini diğer önemli görevlere yönlendirebilirler. Pasif erteleyiciler, bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikler bakımından aktif erteleyicilerden ayrılmaktadır.¹³⁰ Chu ve Choi, araştırmalarında aktif ve pasif erteleme türlerinin kişi üzerindeki etkilerini açıkladıktan sonra alanyazındaki mevcut teorik ve uygulamalı çalışmaları incelemiştir. Onlara göre, her ne kadar pek çok çalışma erteleme davranışının olumsuz etkilerine odaklansa da bazı araştırmacılar, ertelemenin kısa vadeli faydalarını ortaya koymuştur. Örneğin, Tice ve Baumeister tarafından yapılan bir çalışmada ertelemeyen bireylerin aksine erteleyenlerin, daha az stres yaşadığı ve görevlerinin teslim tarihi yaklaştığında sağlık durumlarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Chu ve Choi, ertelemenin olumsuz duyguları hafifleterek bireylerin en azından geçici bir süre kendilerini daha

127 Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, 56.

128 Burka - Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*, 56.

129 Chu - Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance", 246.

130 Chu - Choi, "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance", 247.

iyi hissetmelerine imkân tanıyan bir strateji olarak değerlendirilebileceğini öne sürmüşlerdir.¹³¹

Ancak Tice ve Baumeister, araştırmalarında performans, sağlık ve hastalık gibi unsurlarda erteleme olumlu etkilerinden söz ederken, aynı zamanda potansiyel olumsuz sonuçlarına da dikkat çekmişlerdir. Tice ve Baumeister'ın çalışmalarının sonuçlarına bakıldığında, erteleme davranışının birey üzerindeki etkilerine ilişkin görüşleri şu şekilde dile getirilmektedir:

“Ertelemeyi çekici kılan kısım, kısa vadede gerçek faydalar sağlaması olabilir. Erteleyenler teslim tarihi çok uzak olduğunda kendilerini daha iyi ve daha sağlıklı hissedebilirler ve görevlerini erteleyebilirler. Ancak sonuçta bu faydalar olumsuz etkileriyle dengelenir. Çünkü erteleyenlerin işin sonlarında maruz kaldığı stres ve hastalık, başlangıçtaki faydalardan daha ağır ve fazla basmaktadır. Bu yüzden, kısa süreli faydalara ve olumsuzluklara rağmen erteleme, ne uyumlu ne de zararsız bir davranış olarak değerlendirilmez. Erteleyenler, diğer insanlardan daha fazla acı çeker ve daha kötü performans gösterirler.”¹³²

Erteleme sonuçlarına ilişkin elde edilen veriler, genel olarak bu davranışın birey üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Son dönemde erteleme olumlu yönleri hakkında bazı uzmanların görüşleri bulunsa da uzun vadede erteleme, çoğu insanın kurtulmak istediği bir alışkanlık olarak değerlendirilmektedir. Örneğin Burka ve Yuen, Knaus, Chu ve Choi gibi isimlerin belirttiği kısa vadeli faydalar, birey üzerinde kapsamlı ve kalıcı bir olumsuz etkiye neden olmamaktadır. Ancak bu durum, ‘ertelemenin olumlu etkileri vardır’ anlamına gelmemektedir. Zira herhangi bir davranışın sonuçları, genel etkiler dikkate alınarak değerlendirilir. Erteleme kısa vadede görülen olumlu yönleri, bu davranışın insan psikolojisi üzerinde bütüncül bir olumlu etki taşıdığını göstermez. Bu tür pozitif etkiler çoğu zaman bir algı yanılgısından ibarettir.

1.1. Yetişkinliğin Tanımı

Yetişkin kelimesi, erişkin anlamını taşımasının yanı sıra bedensel gelişimini tamamlamış bireyi de ifade etmektedir.¹³³ İngilizce karşılığı ‘adult’ olan bu terim, kökenini Latince’den alır ve “büyümek, olgunlaşmak veya olgunluğa ulaşmış olmak” anlamlarına gelir.¹³⁴ Yetişkinlik, genel olarak ka-

131 Chu - Choi, “Rethinking Procrastination: Positive Effects of ‘Active’ Procrastination Behavior on Attitudes and Performance”, 246.

132 Dianne M. Tice - Roy F. Baumeister, “Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs and Benefits of Dawdling”, *American Psychological Society* 8/6 (1997), 458.

133 Esra Burcu Ataman, *Yetişkinlik Döneminde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 8.

134 Ataman, *Yetişkinlik Döneminde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma*, 8.

dın ve erkeklerin fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişimlerinin yavaşlayarak en yüksek seviyeye ulaştığı bir insan gelişim evresi olarak tanımlanır.¹³⁵ Uzmanlar, yetişkinlik üzerinde tutarlı teoriler geliştirmeye çalışsalar da, gelişimsel olarak bu dönemin tanımı; ekonomik koşullar ve sosyokültürel faktörler doğrultusunda ülkeler ve kültürler arasında farklılık göstermektedir.¹³⁶ Yetişkinlik kavramı, bu farklılıklar nedeniyle birçok disiplin tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Her disiplin yetişkinliği farklı bir bakış açısıyla ele aldığı için kavramın tanımı oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Biyoloji, psikoloji, hukuk ve ekonomi gibi alanların yetişkinlik kavramına ilişkin yaklaşımları ve tanımları arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Örneğin, biyoloji yetişkinliği fizyolojik büyüme ve olgunlaşma ile ilişkilendirirken, hukuk yetişkinliği bireylerin yasal olarak belirli haklara ve sorumluluklara sahip olduğu bir durum olarak tanımlamaktadır.¹³⁷ Psikoloji açısından ise bu kavram, uzmanların farklı yorumları doğrultusunda değerlendirilmekte olup, özellikle gelişim psikolojisi alanında ele alınmaktadır.¹³⁸

Gelişim psikolojisi, yetişkinlik kavramını ele almaya oldukça geç bir dönemde başlamıştır. İlk başlarda, insan gelişimi yalnızca bebeklik, çocukluk ve ergenlik olmak üzere üç temel aşamada incelenmekteydi. 19. yüzyıldan 20. yüzyılın ortalarına kadar, insan yaşamının gelişim dönemlerine yönelik araştırmalar bu üç aşama üzerinden yürütülmüştür. Ancak 1940 yılından itibaren uzmanlar, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerini de gelişim süreçlerine dâhil ederek incelemeye başlamışlardır.¹³⁹ Psikolojik açıdan gelişim aşamalarına ilk dikkat çeken kişi C.G. Jung olmuştur. Jung, insan yaşamını dört temel gelişim dönemine ayırmış ve bu süreçleri açıklarken özellikle yetişkinlik dönemine büyük önem atfetmiştir.¹⁴⁰ Jung'un yaklaşımına karşın Freud, gelişim aşamalarını psikoseksüel gelişim evreleri şeklinde düzenlemiş ve gelişimin son aşamasını ergenlik dönemi olarak belirlemiştir. Görüldüğü üzere, yaşam evreleri konusunda uzmanlar arasında fikir birliği bulunmamaktadır. Bu nedenle, yetişkinlik döneminin tanımı, kuramları ve evrelerine ilişkin farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Bu çeşitlilik nedeniyle, yetişkinlik döneminin evreleri ve kuramlarına dair psikologların yaklaşımlarını ayrıca ele almak gerekmektedir.

135 Andrzej Klimczuk, "Adulthood", *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology*, ed. Harold L. Miller (Thousand Oaks: Sage Publications, 2016), 15.

136 Klimczuk, "Adulthood", 15.

137 Demet Vural Yüzbaşı, *Türkiye'de Beliren Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi* (İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 1.

138 Yüzbaşı, *Türkiye'de Beliren Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi*, 1.

139 Ali Eryılmaz, "Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/1 (2011), 52.

140 Kzyz, *Orta Yetişkinlik Döneminde Dini İnanç ve Tutumlar: Kırgızistan Örneği*, 7.

1.2.1. Yetişkinlik Kuramları

Gelişim psikolojisinde yetişkinlik dönemini kapsayan kuramlar oldukça sınırlıdır. Bunun nedeni, bazı uzmanların gelişim süreçlerini yalnızca üç ana evreyle ele almasıdır; dolayısıyla yetişkinlik ve sonrasını içeren kuramlar nadiren geliştirilmiştir. Genel anlamda gelişim, bireyin doğumuyla başlayan biyolojik süreçlerin çevresel faktörlerle sürekli etkileşimi sonucu şekillenmektedir.¹⁴¹ Etkileşimsel psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologlar, biyolojik yapı ile çevrenin farklı yönlerine odaklanmışlardır. Bu nedenle, etkileşimsel yaklaşım çerçevesinde çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramlar arasında öne çıkanlar Freud, Erik Erikson ve Jean Piaget'dir. Freud, psikoseksüel gelişim teorisini; Erikson, psikososyal gelişim yaklaşımını; Piaget ise bilişsel gelişim teorisini benimsemiştir. Freud, geliştirdiği psikoseksüel gelişim evrelerinde ergenlik sonrasına yer vermezken, Piaget de benzer şekilde yetişkinlik dönemini kuramında ele almamıştır. Ancak Erikson'un gelişim aşamaları arasında yetişkinlik dönemine rastlanmaktadır. Bu üç kuramın yanı sıra alanyazında Levinson, Bühler ve Arnett gibi isimlerin geliştirdiği kuramlar da bulunmaktadır ve bu kuramlarda yetişkinlik evresi açıkça ele alınmaktadır

Erikson, insan gelişiminin belirli evrelerden oluştuğunu savunur ve bu evrelerin temelinde cinsel gelişim yerine psikososyal gelişimin bulunduğunu öne sürer. Bu nedenle kuramını psikososyal gelişim kuramı olarak adlandırmıştır. Erikson'a göre, her bir gelişim aşamasında bireyin ihtiyaçları ile toplumun bireyden beklentileri değişiklik göstermektedir. Örneğin, bebeklik dönemindeki bir çocuk yürümeye başladığında, ebeveynlerinin üzerindeki kontrol ve etkisi artar. Benzer şekilde, diğer gelişim aşamalarında da birey üzerinde çevrenin beklentileri ve denetimi artış gösterir. Yetişkinliğe kadar, çocuğun bağımsızlık arzusu ebeveynlerinin kontrolü altında şekillenir. Bu süreç boyunca, çocuğun bağımsızlık isteği ile ebeveynlerin kontrol eğilimi arasında bir denge kurulur ve bu denge her bireyde farklı bir biçimde ortaya çıkar.¹⁴²

Ebeveyn ile çocuk arasındaki bu uyum, çocuğun ilerleyen dönemlerdeki yetişkinlik yaşamında kişilik özelliklerinin oluşmasında bir temel teşkil eder. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı sekiz aşamadan meydana gelmektedir:

1. Temel güvene karşılık güvensizlik (0-1)
2. Bağımsızlığa karşılık utanç ve şüphe (1-3)
3. Girişime karşılık suçluluk (4-5)
4. Üreticiliğe karşılık aşağılık duygusu (6-12)

141 Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2018), 334.

142 Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 334.

5. Benlik özdeşleşmesine karşılık rol bunalımı (13-18)
6. Yakınlığa karşılık yalnızlık (19-25)
7. Üretkenliğe karşılık verimsizlik (26-40)
8. Benlik kaynaşımına karşılık çökkünlük ve bezginlik (40+)

Erikson'un gelişim aşamalarında da görülebileceği üzere, bireyin kazanması gereken kişilik özellikleri sosyal çevre tarafından desteklenmediğinde, bireyde bunun zıddı olan duygu durumları ve karakter özellikleri gelişebilir. Örneğin, gelişim sürecinde yer alan ilk yetişkinlik dönemi, kuramın altıncı aşamasında gerçekleşir. Bu dönemde birey, ergenlikte yaşadığı kimlik karmaşasını başarıyla geride bırakmışsa, sosyal hayata aktif bir şekilde katılmayı hedefler. Bu hedefler arasında arkadaşlık bağlarını güçlendirmek ve aile kurma planları yapmak bulunur. Ancak kişi, bu dönemde sosyal hayata sağlıklı bir biçimde uyum sağlayamazsa, kendini toplumdan soyutlanmış ve yalnız hissedebilir.¹⁴³ Orta yetişkinlik dönemine denk gelen 7. aşama, bireyin yaşam boyunca edindiği bilgi ve deneyimlerini kullanarak yeni şeyler ürettiği bir dönemdir. Bu aşamada kişi, kendi ihtiyaçlarından ziyade toplumun ve gelecek kuşakların yararına olacak çalışmalara odaklanır. Yedinci aşamadaki bireyin üretkenliğini belirleyen en önemli faktörlerden biri, önceki evrelerde kazandığı beceri ve özelliklerdir. Çünkü kişi, geçmiş aşamalarda kazanması gereken nitelikleri yeterince geliştiremediğinde, toplumsal fayda sağlamaktan uzaklaşarak bir durağanlık içine girer. Bunun sonucunda, içsel olarak kendini toplum karşısında değersiz ve etkisiz hissedebilir.

Erikson'un gelişim kuramındaki son evre olan 8. aşama, ileri yetişkinlik dönemini ifade etmektedir. Bu aşamada birey, içe dönerek geçmiş yaşamını sorgular. Kişi, hayatı boyunca başardığı ve kendini mutlu hissettiği anıları hatırlayarak huzur bulurken, gerçekleştiremediği hedeflerinden dolayı üzüntü ve pişmanlık hissedebilir. Ancak birey, bu içsel değerlendirme sonucunda hayatından memnuniyet duyuyorsa, geri kalan yaşamını daha huzurlu ve bilge bir şekilde geçirebilir. Aksi durumda, gerçekleştiremediklerine yeniden ulaşacak gücü bulamadığında umutsuzluğa kapılabilir.¹⁴⁴

Levinson da Erikson gibi aşamalı bir gelişim modelini benimsemiştir. Bu tür uzmanlar, 'evre kuramcıları' olarak adlandırılmaktadır. Onlara göre, nasıl ki çocukluk dönemi belirli gelişim aşamalarından oluşuyorsa, yetişkinlik dönemi de kendi içinde sıralı ve birbiriyle bağlantılı evrelerden meydana gelmektedir.¹⁴⁵ Levinson ve çalışma arkadaşları, bu bakış açısıyla yetişkinliği, yaşam boyunca devam eden bir yapı inşa etme süreci olarak

143 Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 335.

144 Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 335.

145 Hasan Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8/3 (2016), 211.

tanımlamışlardır. Levinson'a göre, Freud ve Piaget gibi uzmanlar, ergenlik döneminin ardından gelişimin büyük ölçüde tamamlandığını düşündükleri için kuramlarında ne yetişkinlik ne de yaşlılık dönemine yer vermemişlerdir.¹⁴⁶

Levinson'un yetişkinlik gelişim evreleri dört ana bölümden oluşmaktadır. Yaşam döngüsü olarak adlandırılan bu evreler: ön yetişkinlik dönemi, erken yetişkinlik dönemi, orta yetişkinlik dönemi ve ileri yetişkinlik dönemi olarak sıralanmıştır. Bununla birlikte Levinson, bu dört ana dönem arasına 'yetişkin gelişimi' olarak tanımladığı beş geçiş aşaması eklemiştir. Bu geçişler sırasıyla erken yetişkinliğe geçiş, otuz yaşa geçiş, orta yetişkinliğe geçiş, elli yaşa geçiş ve ileri yetişkinliğe geçiş şeklinde adlandırılmış olup her biri bir dönemin sonu ile bir sonrakinin başlangıcını ifade etmektedir.¹⁴⁷ Bu geçiş dönemlerinde birey, ne önceki dönemin özelliklerini tamamen barındırır ne de sonraki dönemin özelliklerini tam anlamıyla benimser.¹⁴⁸

- İlk Yetişkinliğe Geçiş (17-22)
- İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş (22-28)
- 30 Yaş Geçişi (28-33)
- İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (33-40)
- Orta Yaş Geçişi (40-45)
- 50 Yaş Geçişi (50-55)
- Orta Yaşın Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (55-60)
- Son Yetişkinliğe Geçiş (60-65)¹⁴⁹

Levinson'un kuramını incelediğimizde, ilk yetişkinliğe geçiş aşamasının 17 ile 22 yaş aralığını kapsadığı görülmektedir. Bu süreçte ön yetişkinlik dönemi sona ererken, ilk yetişkinlik döneminin temelleri atılır. İlk yetişkinliğe geçiş, ön yetişkinlik ve ilk yetişkinlik dönemleri arasında köprü görevi görür. Bu aşamada birey, ebeveynleriyle olan ilişkisinde farklılıklar yaşamaya başlar ve ön yetişkinlik evresinden kazandığı bazı deneyimlerle yetişkinlik sürecine ilk adımlarını atar.¹⁵⁰ Orta yetişkinlik aşamasındaki ilk üç geçiş dönemi, yetişkinlik sürecinin başlangıcını, aynı zamanda bireyin

146 Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

147 Yahya Aktu, *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi* (Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 19-20.

148 Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 212.

149 Daniel J. Levinson, *The Seasons of A Man's Life* (New York: Ballantine Books, 1978), 57.

150 Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 212.

çıraklık ve öğrenme dönemini temsil etmektedir.¹⁵¹

Gelişim kuramında yetişkinlik dönemine değinen psikologlardan biri de Bühler'dir. Kuramını biyolojik temellere dayandırmış olsa da, yetişkinliğe geçiş ve yetişkinlik gelişimi konularına kısmen de olsa değinmiştir.¹⁵² Bühler'in 'insan yaşamının akışı' adını verdiği kuramı, toplamda beş evreden oluşmaktadır. Bu evrelerden üçüncüsü 'büyümede kararlılık dönemi' olarak adlandırılmaktadır.¹⁵³ Bu dönem, 25-45 yaş aralığındaki yetişkin bireyleri kapsar ve bireylerin mevcut amaçlarını değerlendirdiği, gerekirse yeni hedefler belirlediği bir süreçtir.¹⁵⁴

1.2.2. Yetişkinlik Dönemi Dini Gelişim

İnsanların fizyolojik, biyolojik ve psikolojik gelişim süreçlerinde din de önemli bir yer tutmaktadır. Dini sorumlulukların düzeyi, bireylerin gelişim aşamalarına göre değişkenlik göstermektedir. Çoğu din, inananlarından biyolojik ve psikolojik gelişimlerine uygun şekilde dini vecibelerini yerine getirmelerini bekler. Ancak bazı bireyler, inançlarının gerektirdiği fedakârlıkları yerine getirme konusunda başarılı olurken, bazıları ise bu yükümlülüklerle yeterince uyum sağlayamamaktadır. Bu durum, dini süreçlerin her bireyde farklı şekillerde gelişim göstermesinden kaynaklanan kişisel farklılıklara dayanmaktadır.

Gelişim dönemlerine bakıldığında yetişkinlik öncesi süreçte insanlar-daki dini kimlik gelişiminin ilk tezahürü, ergenlik dönemi denilen gençlik çağında görülmektedir.¹⁵⁵ Gençlik çağından sonra yetişkinlik dönemine girmeye başlayan gençler, kendi hayat düzenini kurabilmek için ilk olarak ekonomik bağımsızlık arayışına girerler. Bu arayış tamamlandıktan sonra genellikle toplumsal kabullere göre yetişkinlik sürecinde yapılması gerekenler (evlilik, çocuk, ekonomik yatırımlar vs.) kademeli olarak yapılmaya çalışılır.¹⁵⁶ Yetişkinliğin ilk dönemlerinde dini inançlar, genellikle gençlik veya ergenlik döneminde edinilen ve öğrenilen bilgiler doğrultusunda şekillenmeye devam eder. Örneğin, ergenlik döneminde dini inançlarına bağlı olan bireyler, genellikle ilk yetişkinlik döneminde de bu inançlarını sürdürme eğilimi gösterirler. Benzer şekilde, ergenlik döneminde herhangi bir dini inancı olmayan ya da farklı ideolojik yaklaşımları (örneğin agnos-

151 Aktu, *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi*, 20.

152 Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

153 Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

154 Atak vd., "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme", 213.

155 Kerim Yavuz, *Günümüzde Dini İnançın Psikolojisi* (Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013), 164.

156 Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi* (Adana: Karahan Kitabevi, 2021), 99-100.

tisizm, deizm, panteizm, Şamanizm gibi) benimseyen bireyler, yetişkinliklerinin ilk aşamasında da bu inançlarını devam ettirme eğiliminde olabirler.¹⁵⁷

Ancak bazı bireyler, orta yetişkinlik dönemine adım attıklarında iç dünyalarına yönelerek geçmişlerini sorgulama eğilimi gösterirler. Bu süreçte, daha önce önemsemedikleri ya da göz ardı ettikleri bazı temel kabulleri yeniden değerlendirip sorgulama yoluna gidebilirler. Bu dönemde birey, daha sade bir yaşam anlayışı benimsemeye başlayarak hem iç dünyasında hem de çevresinde huzurlu ve dingin bir hayat kurma çabası içine girebilir. Bu sadeleşme süreci, kişinin ilgisini daha önce fark etmediği ya da göz ardı ettiği konulara yönlendirebilir. Orta yaş döneminde bireylerin yoğunlaştığı en temel konulardan biri de dini meselelere olan ilgidir.

Genellikle dine yeniden odaklanan kişiler, geçmişlerinde dinle bir şekilde bağlantısı olan bireylerdir. Çocukluklarında dindar bir çevrede büyümüş olmaları ya da önceki yaşam evrelerinde dine pozitif bir ilgi göstermeleri, bu yeniden yönelimi daha olası hale getirmektedir. Zira her yaşam evresi, kendine özgü bazı zorluklar ve krizler barındırır. Orta yetişkinlik dönemi de 'orta yaş krizi' olarak adlandırılan bir psikolojik süreç içerir. Bu kriz sürecinde bazı bireyler, yaşadıkları ruhsal sıkıntılardan kurtulmak adına dini bir çıkış yolu olarak görebilirler. Ancak bu dönemde dine yönelen bireyler olduğu gibi aksi bir eğilim gösterenler de bulunmaktadır. Bu kişiler, dini inançlarının artık kendilerine huzur vermediğini veya din ile günlük yaşamları arasında çatışmalar olduğunu düşündükleri için inançlarını reddetme yoluna gidebilirler.¹⁵⁸

Yetişkinliğin son dönemlerinde, yaş ilerledikçe dini ilgi ve bağlılık artış göstermektedir. Konuyla ilgili çalışmalar, ilerleyen yaşlarda bireylerin dini yaşantılarındaki içsel derinliğin güçlendiğini, ancak dışa dönük dini arayışların azalma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁵⁹ Çünkü yaş ilerledikçe genellikle ölüm ve ölüm sonrasına dair bilinmezliklerle ilgili ilgi ve endişelerin belirgin şekilde arttığı gözlemlenmektedir. Son yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki bireyler için dini inanç, hayatın sınırlılıklarını ve karşılaşılan zorlukları kabullenme, bu durumlarla başa çıkma ve teselli bulma konusunda önemli bir destek kaynağı haline gelir. Bu nedenle, orta yaş ve yaşlılık dönemlerinde bireylerin dini sorgulamaktan ziyade dine yönelme eğiliminde olmaları son derece doğal ve anlaşılır bir durumdur.¹⁶⁰

157 Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 100.

158 Peker, *Din Psikolojisi*, 176.

159 Kayıklık, *Din Psikolojisi*, 102.

160 Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 112.

1.3. Dinin Tanımı

Etimolojik açıdan din kelimesi, aslen Arapça kökenli olup “deyn (دین)” kelimesinin mastar ya da isim halinden türemiştir.¹⁶¹ Dil âlimlerine göre din, mana olarak tek bir kelimeye karşılık gelmemektedir. Örneğin Cevherî’ye göre din kelimesi “âdet, durum; ceza, mükâfat; itaat” gibi manalara karşılık gelmektedir.¹⁶² İbni Manzur bu manalara “İslam” ve “hesap” kavramlarını da eklemiştir.¹⁶³ Din kelimesinin Latince’deki karşılığı ise “Religion” sözcüğü olup kelimenin karşılığı “Allah’a saygı ve korku ile bağlılık, kendini ibadete verme, tören ve ayinlere katılma” olarak açıklanmıştır.¹⁶⁴ Tanımsal yönden dinin tek tip izahı bulunmamaktadır. Bu yüzden din kavramını genel mahiyette tanımlamak gerekirse “tabiatüstü (aşkın; müteal) ilahi ve kutsal bir varlık (Tanrı, Allah, ilah...) ile ilişkili olan inançların, tasavvurların, tecrübelerin, duyguların, işaretlerin, dilin ve davranışların bütünü” şeklinde tanımlanmaktadır.¹⁶⁵ Bir başka tanımda ise “Din, kişinin, ilahi bir kudretin varlığını, bu kudretin her şeyden üstün olduğunu, insandan yapması ve yapmaması hususunda taleplerde bulunduğunu gönülden kabul ve tasdik ederek O’nun hizmetine girmesidir.”¹⁶⁶

Din kavramına psikoloji perspektiften bakıldığında kavramın taşıdığı olduğu anlamların mahiyeti değişmekte ve genişlemektedir. Bu noktada din kavramını din psikolojisi perspektifinden ele almak gerekir. Din psikolojisi yönünden bu disiplinin kurucu sayılan William James’e göre dinin tanımı, “bireyin duyguları, fiilleri ve tecrübeleri”şeklinindedir.¹⁶⁷ James’in dini bu açıdan ele almasının nedeni, dini iki kategoride ele almasından kaynaklanmaktadır. Ona göre din, kurumsal ve bireysel olmak üzere iki kategoriden oluşmaktadır.

Kurumsal din, belli bir inancın belli bir kurum önderliğinde yürütülmesini temsil etmektedir. Örneğin Hristiyanlık inancının kilise önderliğinde dini etkinlikleri (ayın, tören vs.) ve ibadetleri yönetmesi kurumsal din anlayışının benimsendiğini göstermektedir.¹⁶⁸ James ise bireysel din kavramıyla kişinin ferdi olarak yapmış olduğu ibadetlerini (dua, zikir vs.) kastetmektedir.¹⁶⁹ Din psikolojisinin önemli isimlerinden biri olan Eric Fromm’a göre din; “Bir grup tarafından paylaşılan, o grup üyelerine kendilerini adayabilecekleri bir hedef sunan ve onlara ortak bir davranış biçimi veren bir sistemdir.”¹⁷⁰ Fromm’un tanımına göre bu sistem, farklı ideolojik nitelikleri

161 Günay Tümer, “Din”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Erişim 06 Mayıs 2024).

162 Tümer, “Din”.

163 Tümer, “Din”.

164 Peker, *Din Psikolojisi*, 29.

165 Hökekleli, *Din Psikolojisine Giriş*, 38.

166 Peker, *Din Psikolojisi*, 30.

167 Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 28.

168 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 28.

169 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 28.

170 Hökekleli, *Din Psikolojisine Giriş*, 40.

taşıdığı zaman da din kategorisine dâhil olabilmektedir.

Aslında Fromm, dinin işlevsel yönünden hareketle daha kolektif ve daha bütüncül bir şekilde dini tanımlandırmaktadır. Ancak bu tarz indirgemeci yaklaşım, dinin taşımış olduğu manevi ve ruhani havayı olumsuz yönde etkilemektedir. Nitekim işlevsel açıdan dinin varış noktası kutsal varlıkla bağlantılı olduğu için hem bireysel hem de toplumsal yönden insanı kuşatmaktadır.¹⁷¹ Abraham Maslow ise Eric Fromm ve William James'den etkilenerek dinin bireysel yönünü ele almıştır. Ona göre din, insan tabiatının doğal bir ürünüdür. Ayrıca Maslow'a göre dinin tecrübi yönü, kurumsal yönünden daha çok önemlidir.¹⁷² Viktor Frankl ise dini, bilinçdışı deneyim üzerinden ele almaktadır. Ona göre insanın Tanrı ile olan bağlantısı bilinç düzeyinde değil, bilinçdışı vasıtasıyla ortaya çıkmaktadır. Frankl, bilinçdışı ifadesi ile panteist bir düşünceyi savunmamaktadır.¹⁷³ Frankl'a göre din, insanın "nihai anlam arayışı"dır ve kişi, nihai anlam arayışının neticesinde Tanrı'ya ulaşmaktadır.¹⁷⁴ Frankl'ın düşüncesine göre dinin işlevi, insana Tanrı tarafından sunulan bir yardım elidir ve başka bir yerde kimsenin sunamayacağı bir güven duygusunu kişiye sunmaktadır.¹⁷⁵ Bu yönüyle din, insanlara hayatlarını anlamlandırma yönündeki sorularını cevaplama konusunda imkân tanır, hayatı nasıl harcadıkları ve ölümü nasıl anlamlandırabilecekleri konusunda dindarına yardımcı olmaktadır.¹⁷⁶

1.3.1. Erteleme Davranışı ve Dindarlık İlişkisi

Uzun yıllar boyunca tembellik olarak değerlendirilen ve günümüzde de insanlar arasında bu şekilde algılanmaya devam eden erteleme davranışı, aslında bireyin psikolojik durumu ile bağlantılıdır.¹⁷⁷ Erteleme, genellikle daha az dikkat çeken ve tolere edilebilir davranışlar arasında yer alır. Ancak sürekli erteleme alışkanlığına sahip bireyler için bu durumun tolere edilebilirliği oldukça sınırlıdır. Çünkü erteleme davranışı, zamanla birey üzerinde artan olumsuz etkiler yaratır. Bu olumsuzluklar sadece bireyin görevlerini yerine getirme süreciyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda psikolojik açıdan da zarar verici olabilir. Erteleme alışkanlığının yarattığı bu olumsuz tabloyu değiştirmek isteyen bireyler, çözüm bulmak için çeşitli kaynaklardan faydalanmayı tercih ederler. Bu kaynaklar arasında psikoloji, başlıca destek alanlarından biri olarak öne çıkar. Psikolojik açıdan erteleme davranışının olumsuz etkilerinden kurtulmak isteyen bireyler, terapi se-

171 Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 41.

172 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 139.

173 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 163.

174 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 161.

175 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 165.

176 Ayten, *Psikoloji ve Din*, 165.

177 Knaus, *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back*, 21.

ansları ve alternatif çözüm yöntemlerinden yararlanırlar. Bunun yanı sıra, bireylere ertelemeyi aşmaları konusunda rehberlik eden bir diğer alan ise dini inançlardır.

Din, bilindiği üzere bireyin yaşamına yön veren ve manevi boyutuna odaklanarak onu şekillendirmeyi amaçlayan bir olgudur. Öğretileri doğrultusunda, bireyi hem manevi hem de ruhsal açıdan destekleyen din, psikoloji gibi ruhsal yönlere hitap ederek kişinin hem dini hem de zihinsel ihtiyaçlarını karşılamayı ve manevi iyilik halini güçlendirmeyi hedefler. Ancak, dinin birey üzerindeki etkileri her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Bu durumun temel nedeni, bireylerin dini inançlarını nasıl yorumlayıp hayatlarında nasıl konumlandıklarıyla ilişkilidir. Tıpkı her dinin kendine özgü ibadet ve inanç sistemiyle farklı dindarlık türleri ortaya koyduğu gibi o dine inanan bireyler de dini öznel bir şekilde algılayarak yaşam tarzlarında farklılıklar sergileyebilirler.¹⁷⁸

Ülkemizde din psikolojisi alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde, erteleme ve dindarlık kavramları üzerine herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak, yurtdışında bu iki kavram arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma bulunmaktadır. Zarzycka ve çalışma arkadaşları, 2021 yılında Hristiyan bireyler üzerinde din ve erteleme ilişkisinin incelendiği bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, dindar bireyler Tanrı'ya daha fazla güvenerek din merkezli bir bakış açısını benimsediklerinde öz düzenleme becerilerinde bir düşüş yaşanmaktadır. Öz düzenlemedeki bu azalma, davranışsal erteleme eğiliminin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Öz düzenleme derecesinin, erteleme davranışını en fazla etkileyen unsurlardan biri olduğu daha önce vurgulanmıştır. Ancak dinin erteleme üzerindeki etkisi, hem bireysel hem de kültürel farklılıklar gösterebilir. Zarzycka ve arkadaşlarının belirttiği üzere, Hristiyanlık inancının öğretileri doğrudan erteleme kavramıyla ilişkilendirilmemiştir. Bununla birlikte, Hristiyanlıkta temel kaynak olan İncil'in tembelliğe karşı uyarılarda bulunduğu ve sıkı çalışmayı teşvik ettiği görülmektedir. Yine Eski Ahit'te geçen "Rab'be güven bütün yüreğinle, Kendi aklına bel bağlama"¹⁷⁹ ifadesi de temelde bireyin kendi aklına güvenmek yerine Tanrıya güvenmeyi vurgulamaktadır. Zarzycka'ya göre İncil ve Eski Ahit'teki bu ifadeler, dindar insanlar Tanrı'ya karşı iyi niyetler beslemesinin yanı sıra kişilerin sorunlarını çözerken kişisel kaynaklardan istifade etmesini önleyebileceği ve Tanrıya yönelmeyi teşvik edebileceği anlamına gelmektedir.¹⁸⁰ Bu nedenle, Zarzycka'nın araştırmasına katılan Hristiyan bireylerin inançlarını hayatlarının merkezine koymaları, davranışsal erteleme oranlarının artmasına yol açmıştır. Tanrıya güvenme veya ona bel bağlama, bu bireylerde genellikle tüm işleri ve sorunları Tanrıya havale ettiklerinde çö-

178 Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 111.

179 Kitab-ı Mukaddes (Erişim 26 Mayıs 2024), *Özd.3:5*.

180 Zarzycka vd., "Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer", 3221.

züleceği inancını pekiştirdiğinden, öz düzenleme becerilerinin zayıflamasına neden olmakta ve bu durum davranışsal erteleme eğilimlerini arttırmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, farklı kültürlerde ve inanç sistemlerinde yer alan belirli öğretiler, dindar bireylerin dini yaşantılarını şekillendirmektedir. Dinin birey üzerindeki etkisini daha net bir şekilde ortaya koyabilmek adına İslam dininden de örnekler sunmak faydalı olacaktır.

İslam dininin temel kaynakları olan Kur'an ve sünnet, Müslümanların davranışlarını şekillendirmede rehberlik etmektedir. Bu iki önemli kaynaktan erteleme kavramına yönelik hem dolaylı hem de doğrudan ifadeler mevcuttur. Öncelikle Kur'an-ı Kerim perspektifinden erteleme kelimesi, birçok ayette geçmektedir. Kur'an-ı Kerim'de erteleme kelimesine karşılık gelen iki kavram bulunmaktadır. Erteleme anlamındaki "E h r" (ع ه ر) kökünden türemiş olan ilk kelime, Kur'an'da yaklaşık 12 ayette geçmektedir. Bu ayetlerde geçen ve Türkçe karşılığı tehir etme olan "yüehhirhum" ifadesi (ör. İbrahim 14/42) daha çok dünya hayatında mazumlara zulmeden zalimlerin cezasının hesap gününe ertelendiğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak ayrıca bazı ayetlerde (ör. Hud 11/8, Hicr 15/5, İsrâ 17/62 vb.) her ümmetin sonu geldiğinde helakî zühur edeceği, ne bir an ileri ne de bir an geri gelebileceğine yönelik uyarı ve açıklamalar ile ilgili aynı kelime, erteleme kavramına karşılık olarak kullanılmıştır.

Ancak Kuran'da sadece bir ayette erteleme, farklı bir kelimeyle ifade edilmiştir ki bu kelime, "n-s-e" (ن س ع) kökünden gelmektedir. Tevbe suresinin 37. ayetinde geçen "(*Haram ayları*) ertelemek, sadece kâfirlikte ileri gitmektir(...)"¹⁸¹ ifadesindeki erteleme kavramına karşılık nse (ن س ع) kelimesi kullanılmıştır. El-İsfahani'ye göre bu (ن س ع) kelimesinin anlamı: "Zaman olarak bir süre geciktirir."¹⁸² Bunların haricinde erteleme kavramı, Kur'an'da farklı manada kullanılmamıştır. Ancak Kur'an'da erteleme kavramına paralel ifadeler de bulunmaktadır. Kur'an'da vakti boşa geçirmemeye ilgili öğüt bağlamında bir ayet bulunmaktadır. İnşirah suresi 7. Ayette geçen "Öyleyse, bir işi bitirince diğerine koyul."¹⁸³ İfadesi Mü'minlere vakitlerini boşa harcamamayı öğütlemektedir. Erteleme davranışından kurtulmak isteyen bir kişi, bu ayetteki öğüdü günlük hayattaki işlerini düzenleme konusunda referans edinebilir. Örneğin durumsal erteleme hastalığından muzdarip olan bir kişi, psikolojik olarak kendini görevine başlama noktasında hazır hissetmese bile eylemsel olarak atağa geçtiğinde zamanla bu alışkanlığını yenebilecektir. Nitekim modern psikolojide de durumsal erteleme hastalığından muzdarip olan bireylere, kendilerinde psikolojik yönden baskı, stres, kaygı ve gerginlik oluşturan işlerde eylemselliği önermektedir. Zira eylemsellik, gerek fizyolojik gerekse psikolojik yönden kişiyi dinç tutmaktadır.

181 "Tevbe Suresi 9/37. Ayet", *Kuran Meali* (Erişim 18 Haziran 2024).

182 Rağıb El-İsfahani, *Müfredat*, çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu (Çıra Yayınları, 2010), 1055.

183 (*Kuran Meali*, 01 Haziran 2024, İnşirah Suresi 94/7. Ayet).

İslam'ın ikinci ana kaynağı olan sünnette, zamanı doğru ve ölçülü kullanmaya yönelik Hz. peygamberin öğüt ve uyarıları bulunmaktadır. Erteleme ve din ikilisi arasındaki ilişki İslami düşünceden bakıldığında akla ilk gelen hadis hiç şüphesiz “erteleyenler helak oldu”¹⁸⁴ hadisidir. İslam inancına göre insanlar, Allah'a kulluk etmeleri için yaratıldığından dünyadaki hayat geçicidir. İslam dinine göre asıl önemli olanın ahiret hayatı olduğu için dünyada harcanan her ömür, her an kıymetli ve değerlidir. Nitekim kıyamet sonrası hesap gününü anlatan ayet ve hadislerde günahkâr insanların en çok yakındıkları ve Allah'tan istedikleri şey, hatalarını telafi edebilecekleri ikinci bir şansın kendilerine verilmesidir.¹⁸⁵ İslami öğreti Müslümanlara, dünya hayatındaki her anın ehemmiyetini vurgulamaktadır. Dolayısıyla İslam nazarında mevcut yükümlülükleri zamanında yapmak elzemedir. Aynı zamanda bu ayet ve hadislerden anlaşıldığı üzere zamanı etkili ve doğru biçimde kullanmak, günlük işleri vakitlice yapmak, kişiyi pek çok olumsuz sonuçtan korumaktadır. Bu da bize gösteriyor ki İslam inancındaki öğretiler, dindarına iç motivasyon oluşturma ve bunu koruma noktasında onu hem uyarmakta hem de yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak, dünya genelindeki birçok din, erteleme davranışıyla ilgili olarak dindarlarına doğrudan ya da dolaylı yollardan uyarılarda bulunmaktadır. Dini öğretiler, genellikle bireylerin toplumsal hayatta uygulamaları gereken etik kuralları ön planda tutmaktadır. Bu bağlamda, dindarlar söz konusu ahlaki ilkelere hayata geçirebilmek için çeşitli ibadetleri yerine getirmekle yükümlüdürler. Bu ibadetler, bireyin öz düzenleme becerilerini destekleyerek tembellik veya erteleme alışkanlıklarını dolaylı olarak önlemeyi hedefler. Dinler, sundukları öğretiler aracılığıyla dindarlarına içsel bir motivasyon kaynağı sağlamaktadır. Bu sayede bireyler, davranışlarını şekillendirmek istediklerinde dini prensiplerden ilham alarak günlük yaşamlarına uygulayabilirler.

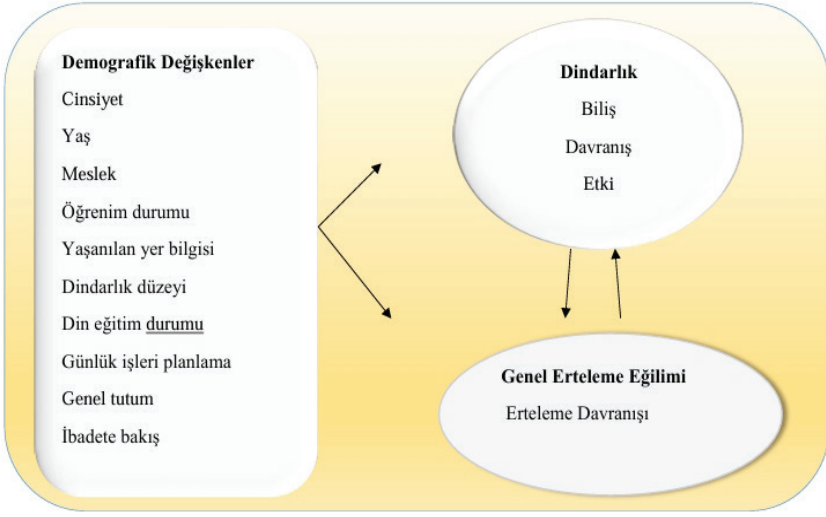
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, yetişkinlerde gözlemlenen erteleme eğilimleri, dindarlık seviyeleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın modeli ilişkiisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. Araştırmamızda istifade ettiğimiz ölçeklerin birbirleriyle olan ilişkisi aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

184 Ahmed b. Hanbel, *El-Müsned*, çev. Rifat Oral (İstanbul: Eser Yayıncılık, 2003), 1/129.

185 (*Kuran Meali*, 02 Haziran 2024, Fâtır Suresi 35/37. Ayet).



Şekil 2: Araştırmanın Modeli

2.1.1. Verilerin Analizi

Anket verilerinin analiz ve değerlendirmesi için SPSS programından istifa edilmiştir. Veriler, başlangıçta kayıp veri veya aykırı-uç değerler açısından incelenmiş ve herhangi bir sorunla karşılaşmamıştır. Genel ön incelemenin ardından, demografik özellikler göz önünde bulundurularak sürekli veriler için standart sapma, ortalama, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; kesikli veriler için ise yüzde ve frekans değerleri analiz edilmiştir. Ankette yer alan dindarlık ve genel erteleme eğilim ölçekleri, madde ve alt boyutlarındaki ortalama değerler üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca genel erteleme ile dindarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkiler istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin normal dağılımdan geldiğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları gözden geçirilmiş ve bu katsayılar -2 ile +2 arasında olduğu için verilerin normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmıştır.¹⁸⁶ Normal dağılımın doğrulanmasının ardından, çıkarımsal istatistik analizi için parametrik teknikler kullanılmıştır çünkü veriler normal dağılım göstermektedir. Demografik değişkenlere göre ölçeklerin farklılığını incelemek için ise 'bağımsız örneklem t testi' ve 'ANOVA' gibi parametrik teknikler kullanılmıştır. Dindarlık düzeyi ile erteleme eğilimi ölçekleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için 'Pearson korelasyon katsayısı'na bakılmış ve elde edilen sonuçların istatistiksel anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

¹⁸⁶ Aliye Çılan Akın vd., "Are Tourists Neophobic Against Offal Meals?", *International Journal of Gastronomy and Food Science* 31/3 (2023), 100684.

3. BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. - Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılanların demografik yapıları incelenmiş olup her bir değişken alt kategorilere ayrıldığı için frekans ve yüzde değerleri tespit edilmiştir. İlgili sonuçlar aşağıdaki Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (Nitel Veriler)

		N	%			N	%
Cinsiyet	Kadın	55	56,2	Meslek	Memur	162	25,6
	Erkek	277	43,8		Esnaf veya İşçi	203	32,1
Yaş	18-25 arası	182	28,8	Çoğunlukla Yaşanılmış Olan Yer	Öğrenci veya İşsiz	161	25,5
	26-33 arası	115	18,2		Emekli	31	4,9
	34-41 arası	100	15,8		Ev Hanımı	75	11,9
	42-49 arası	89	14,1		Köy/Kasaba	95	15,0
	50 ve üzeri	146	23,1		İlçe	78	12,3
Kendini Dindarlık Yönünden Tanımlama	İnanıyorum, Bütün ibadetlerimi yerine getiriyorum	243	38,4	Din Eğitimi Aldığı Yer	Şehir	309	48,9
	İnanıyorum ama ibadetlerimin bir kısmını yerine getirebiliyorum	349	55,2		Büyükşehir	150	23,7
	İnanıyorum ama hiçbir ibadetimi yerine getiremiyorum	27	4,3		Ailemden	209	33,1
	Herhangi bir dine inanmıyorum	13	2,1		Camii veya Kur'an kursundan	250	39,6
Anne-Baba Tutumu	Aşırı baskıcı ve otoriter tutum	160	25,3	Ailenin Dindarlık Düzeyi	Okulda	112	17,7
	Dengesiz ve kararsız tutum	62	9,8		Kendi kendime öğrendim	61	9,7
	Güven verici ve hoşgörülü tutum	242	38,3		Biraz Dindar	147	23,3
	Aşırı hoşgörülü ve Düşkünlük	168	26,6		Dindar	402	63,6
Günlük işleri planlama ve zamanında yapma hususunda güçlük çekme	Hiçbir Zaman	126	19,9	'İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer'	Çok Dindar	83	13,1
	Nadiren	403	63,8		Hiç Katılmıyorum	30	4,7
	Her Zaman	103	16,3		Kararsızım	88	13,9
'İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim'	Hiç Katılmıyorum	379	60,0	Herhangi Bir İş Yaparken Sergilenen Tavrı	Kesinlikle Katılıyorum	514	81,3
	Kararsızım	174	27,5		Üşengeç/ Umursamaz	67	10,6
	Kesinlikle Katılıyorum	79	12,5		Mükemmeliyetçi	251	39,7
'Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm'	Hiç Katılmıyorum	325	51,4	Aceleci	80	12,7	
	Kararsızım	100	15,8	Sakin	178	28,2	
	Kesinlikle Katılıyorum	207	32,8	Kaygılı/Endişeli	56	8,9	
Toplam Katılımcı Sayısı: 632							

3.2. Ölçeklerle İlgili Bulgular

Katılımcıların erteleme eğilimi ve alt boyutları ile dindarlık düzeyleri ve alt boyutlarının Özellikleri Demografik değişkenlere göre farklılığı incelendiğinde;

Cinsiyete göre; Erteleme oranları incelendiğinde kadınların oranı erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinde yer alan “*Erteleme, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir*” alt hipotezini desteklememektedir.

Katılımcıların cinsiyet özelliği dindarlık düzeyleri ile karşılaştırıldığında ise kadınların dindarlık düzeyi erkeklere göre biraz daha yüksektir. “*Dindarlık cinsiyete göre farklılık göstermektedir: Kadınlar erkeklere göre daha dindardır*” alt hipotezini desteklemektedir. Ancak yine de bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Yaşa göre; Erteleme davranışı incelendiğinde 18-25 yaş arasındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bir erteleme davranışı ortalamasına sahip olduğu görülmektedir” Benzer şekilde 26-33 arası yaşta bulunan bireylerin erteleme davranışı 50 ve üzeri bireylerden yüksek çıkmıştır. Dindarlık düzeyi açısından incelendiğinde ise 42 yaş ve üzerindeki katılımcıların 18-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Mesleğe göre; erteleme davranışı incelendiğinde en yüksek erteleme eğilimine sahip olan meslek grubunun öğrenciler ve işsizlerin olduğu tespit edilmiştir. Ortalama erteleme oranına sahip olan memurların erteleyici davranışının diğer meslek gruplarına (Esnaf ve İşçi, Emekli ve Ev Hanımı) göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Meslek gruplarının dindarlık düzeyleri karşılaştırıldığında ortalama dindarlık düzeyine memurlar sahip olurken, en yüksek dindarlık düzeyine sahip olan mesleğin ev hanımları arasında gözlemlenmiştir.

Yaşanılan yere göre; erteleme eğilimi incelendiğinde farklı yerlerde yaşayan bireyler arasında herhangi bir anlamsal farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Dindarlık düzeyleri açısından yaşanılan yerler arasındaki yine herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Dindarlık algısına göre; katılımcıların erteleme seviyelerinin dindarlık algısına göre herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Dindarlık düzeyi yönünden ise katılımcıların dindarlık seviyelerini önemli şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Din Eğitiminin alındığı yere göre; katılımcıların erteleme eğilimleri kıyaslandığında gruplar arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Günlük işleri planlamaya göre; erteleme açısından günlük işleri ile ilgili ‘hiçbir zaman’ planlama yapmayan katılımcıların erteleme seviyeleri ‘nadiren’ ve ‘her zaman’ planlayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

“İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer” görüşüne; ‘hiç katılmayan’ katılımcıların erteleme seviyeleri kararsız ve kesinlikle katılanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde söz konusu görüşe hiç katılmayan katılımcıların, ‘kararsız’ ve ‘kesinlikle’ katılanlara göre dindarlık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

“Bir iş yaparken sergilenen tavırlara göre; erteleme eğilimi açısından katılımcılar incelendiğinde üşengeç veya umursamaz olanların diğer gruplara kıyasla erteleme oranlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların bir iş yaparken sergiledikleri tavırlar dindarlık düzeyleri ile karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

“İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim” görüşüne göre; katılımcıların erteleme eğilimi yönünden bu görüşe kesinlikle katılanların ortalama erteleyici davranışlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Yaşlandığım Zaman Dini Vecibelerimi (İbadetlerimi) Yerine Getiririm” görüşüne göre; katılımcıların erteleme davranışları açısından bu görüşe ‘hiç katılmayanların’ erteleme düzeylerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dindarlık açısından ise bu görüşe ‘hiç katılmayanların’ dindarlık düzeylerinin diğer gruplara göre oldukça düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu görüşe ‘kesinlikle katılanların’ ise dindarlık düzeylerinin diğerlerine göre çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi

Katılımcıların erteleme 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.

Tablo2: Erteleme Davranışı ve Dindarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi

		Dindarlık
Erteleme Davranışı	İlişki Katsayısı	-,123
	p-değeri	,002

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre, dindarlık ile erteleme eğilimi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.123$, $p=0.002$). Bu sonuç, yetişkin bireylerin dindarlık düzeyleri arttıkça erteleme eğiliminin azaldığını göstermektedir. Yani elde edilen bu sonuç bizlere, daha yüksek dindarlık seviyesine sahip olan yetişkinlerin işlerini erteleme oranlarının çoğunlukla daha düşük olduğunu göstermektedir. Böylece dindarlık yaşam biçiminin benimsenmesi, yetişkinlerin disiplin ve sorumluluk algısını güçlendirebileceğini ve bu sayede erteleyici davranışların azalmasına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Ayrıca dindarlık, yetişkin bireylerin zaman yönetimi ve görevlerini tamamlama hususunda daha kararlı olmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir.

SONUÇ

Erteleme, ‘zamanında yapılması gereken ve önceliği olan bir işi gereksiz yere geciktirme ya da son ana bırakma’ anlamına gelmektedir.¹⁸⁷ Günlük hayatımızın vazgeçilmez parçası olan erteleme davranışının dindar bireyler üzerindeki etkisi ve ilişkisine dair alanyazına dair yapılan incelemeler sonucunda mevcut bir çalışmanın yapılmadığı fark edilmiştir. Bu bakış açısından hareketle araştırmamızda, yetişkin bireylerde erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki ele alınarak, yetişkinlerin günlük hayatlarındaki erteleme davranışı ile dindarlık düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi hedeflenmiştir. Böylece araştırmamızda öncelikle katılımcıların demografik özellikleri incelenerek erteleme eğilimleri ve dini pratiklerine dair ilgili sorular sorularak çeşitli sonuçlara ulaşmak hedeflenmiştir.

Çalışmamızda öncelikle yetişkinlerin erteleme eğilimlerini ölçebilmek için Genel Erteleme Eğilimi Ölçeğinden faydalanılmış ve araştırma sonucunda verilen cevaplar değerlendirilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların genel olarak erteleme eğilimlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde ettiğimiz bu sonuç katılımcıların, günlük işlerini yerine getirirken genellikle son dakikaya kadar beklemediği ve görevlerini zamanında yerine getirme eğilimine sahip olduklarına işaret etmektedir.

Genel olarak katılımcıların erteleme eğilimlerinin düşük olmasına rağmen belirli görevlerde erteleme oranlarının farklılık gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır. Bu bulgular, erteleme eğilimini anlamak ve yönetmek için kişiselleştirilmiş stratejilerin önemini vurgulamaktadır. Bu stratejiler sayesinde katılımcılar, belirli görevlere karşı gösterdikleri erteleme eğilimini azaltmalarına veya yönetmelerine yardımcı olabilir, daha etkili ve sistematik bir şekilde çalışabilirler.

Araştırmamızda kullandığımız bir diğer ölçek ise Dindarlık Ölçeğidir. Çalışmaya katılanların Dindarlık Ölçeğine verdiği cevaplar incelendiğinde ise genel olarak ibadetlerin ve dini inançların katılımcılar için oldukça önemli olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre dini inançlar, katılımcıların hayatlarında etkin bir rol oynamaktadır. Ancak elde edilen verilere göre bazı katılımcılar, günlük hayatlarında düzenli ibadet etme hususunda daha çok zorlanabilir veyahut diğerlerine oranla daha az disiplinli olabilecekleri tespit edilmiştir.

Araştırmamızda kullanmış olduğumuz bu iki ölçeğin demografik değişkenlere göre farklılıkları da incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda elde edilen verilere göre katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir

187 Türkan Doğan vd., “Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı”, *Başkent Ankara University Journal Of Education* 1/1 (2014), 1.

farklılık bulunmamıştır. Hem erkeklerin hem de kadınların erteleme eğilimleri ve dindarlık düzeylerinin ortalamaları birbirine çok yakındır.

Demografik değişkenlerden biri olan yaş faktörüne göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bilhassa 18-25 yaş aralığındaki katılımcılar ile diğer yaş grupları arasında dikkate değer bir ayırım gözlenmiştir. 18-25 yaş aralığındaki bireyler, diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla erteleme eğilimi sergilemekle birlikte dindarlık düzeyleri daha düşüktür. Buna ek olarak 26-33 yaş arası katılımcıların erteleme eğilimleri 50 yaş ve üzerinelere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yaşa bağlı faktörlerde öne çıkan genç yetişkinlik döneminin, belirsizlikle başa çıkma ve gelecek kaygıları gibi değişkenlerin etkisiyle erteleme davranışını artırabileceği ve ayrıca dindarlık düzeylerini azaltabileceğine işaret etmektedir. 42 yaş ve üzerindeki katılımcılar ile 18-25 yaş grubu arasında dindarlık düzeyi açısından da belirgin bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, yaşın dindarlık üzerindeki etkisinin belirgin olduğuna işaret etmektedir, çünkü bu sonuç bize şuna işaret etmektedir ki yaş ilerledikçe yetişkin bireylerdeki dindarlık düzeyleri artmaya başlamaktadır.

Meslek değişkenine göre erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erteleme davranışı açısından öğrenci veya işsizlerin diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksek bir erteleme eğilimi olduğu gözlemlenmiştir. Dindarlık düzeyi açısından ise memurların diğer meslek gruplarına göre daha düşük, esnaf veya işçilerin ise diğer meslek gruplarına göre daha yüksek bir dindarlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrenci veya işsizlerin belirgin bir şekilde daha yüksek erteleme davranışı sergilemeleri, belirsizlik ve gelecek kaygıları gibi faktörlerin bu grup üzerinde daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca memurların dindarlık düzeylerinin diğer meslek gruplarına göre daha düşük olması belki de mesleki stres veya iş gereksinimlerinin dini inançlar üzerindeki etkisine işaret edebilir. Ancak bu bulguların daha derinlemesine anlaşılması için ileri araştırmalara ihtiyaç vardır.

Bireylerin erteleme davranışı ve dindarlık düzeylerinin çoğunlukla yaşanan yere göre farklılığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Buna göre farklı yerlerde yaşayan bireylerin genel olarak erteleme davranışı ve dindarlık düzeyi açısından benzer eğilimler sergiledikleri görülmektedir. Fakat bu sonuçların diğer değişkenlerle birlikte incelenmesi daha kapsamlı bir analiz sağlayabilir.

Erteleme davranışının dindarlık algısına göre incelenmesi ise aslında dini inançların ve ibadetlerin kişisel davranışları nasıl etkilediğinin anlaşılması için önemli bir adımdır. Ancak yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum, erteleyici dav-

ranışların dindarlık algısına bağlı olmadığı veya başka faktörlerin etkisinin olduğunu düşündürmektedir.

İncelemeler ışığında dindarlık düzeyinin dindarlık algısını önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Buna göre inanan ve ibadetlerini düzenli olarak yerine getiren yetişkinlerin dindarlık düzeylerinin diğerlerine göre ciddi oranda daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir ki bu da bize dinin, kişisel hayata etkisinin derinliğini ve dini inançların bireyin yaşam tarzını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Ayrıca bu bulgular bize, dini inançların, davranışların karmaşıklığını ve kişisel dindarlık düzeylerinin nasıl belirlendiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ancak dini inançların bireylerin yaşam stillerine ve davranışlarına nasıl yansıdığını daha iyi anlayabilmek için derinlemesine araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların din eğitimini aldığı yerlere göre erteleme eğilimleri ve dindarlık düzeyleri incelendiğinde, erteleme eğilimleri ve dindarlık düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Örneğin aile, camii veya Kur'an kursu, okul veya kendi kendine öğrenme gibi farklı eğitim kaynaklarına sahip olan yetişkinlerin, erteleme eğilimleri ve dindarlık düzeyleri benzer seviyede seyretmektedir ki bu da bize din eğitiminin erteleme eğilimi ve dindarlık seviyesi üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların günlük işleri planlama ile erteleme eğilimi ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; katılımcılar arasında günlük işlerini hiçbir zaman planlamayanların erteleme düzeyleri, nadiren ve her zaman planlayanlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Günlük işlerin düzenli bir şekilde planlanması erteleme eğilimini azaltabileceğine işaret etmektedir. Katılımcıların "İbadetlerimi sürekli ve düzenli bir şekilde yerine getirdiğim zaman hayatım da düzene girer" görüşüne katılıp katılmama durumu erteleme eğilimi ve dindarlık düzeyleri açısından incelenmiştir:

Katılımcılar arasında erteleme eğilimi açısından "hiç katılmıyorum" diyenlerin erteleme oranları, "kesinlikle katılıyorum" diyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında günlük ibadetlerin düzenli ve sürekli bir şekilde yerine getirildiğinde hayatlarının da düzene gireceği görüşüne katılmayanların erteleme eğilimlerinin katılanlara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu görüş, katılımcıların dindarlık düzeyleri açısından değerlendirildiğinde ise "hiç katılmıyorum" diyenlerin dindarlık seviyelerinin, "kararsızım" ve "kesinlikle katılıyorum" diyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu tespit edilmiştir

Katılımcıların bir iş yaparken sergiledikleri tavır ile erteleme davranışı ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir:

Erteleme davranışı açısından herhangi bir işi yaparken üşengeç/umursamaz tavıra sergileyen katılımcıların erteleme eğilimleri, istatistiksel olarak diğerlerine oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde kaygılı/endişeli tavra sahip olanların erteleme seviyelerinde de diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların “İş hayatımdan dolayı dini vecibelerimi ertelerim” görüşüne katılıp katılmama durumuna göre erteleme ve dindarlık düzeyleri incelenmiş ve önemli ilişkiler tespit edilmiştir:

Erteleme eğilimi yönünden bu görüşe “kesinlikle” katılanların ortalama erteleme eğilimlerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde “kararsızların”, “kesinlikle” katılanlara göre erteleme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “Yaşlandığım zaman dini vecibelerimi (ibadetlerimi) yerine getiririm” görüşüne katılıp katılmama durumuna göre dindarlık düzeyleri ve erteleme eğilimleri incelenmiştir: Erteleme eğilimi açısından bu görüşe “hiç katılmayanların” ortalama erteleme eğilimlerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu görüş katılımcıların dindarlık düzeyleri açısından incelendiğinde ise söz konusu görüşe “hiç katılmayanların” ortalama dindarlık düzeyinin diğerlerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu görüşe “kesinlikle” katılanların, diğerlerine oranla dindarlık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak araştırmamızda dindarlık ile erteleme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişkinin var olduğu anlaşılmıştır. Nitekim bu anlamlı ilişki negatif yönlüdür, yani yetişkin bireylerin dindarlık düzeylerinde bir artış söz konusu olduğunda erteleme eğilimlerinde bir azalışın meydana geldiği tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı olan bu ilişki, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin erteleyici davranışlarının daha az olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, dindarlık ile ertelemenin birbiriyle ilişkili olduğunu ve dindarlık düzeyinin ertelemenin azalmasına katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca ulaşılmış olduğumuz bu sonuç, erteleme davranışından muzdarip olan bireylerin bu davranışı içsel olarak çözebilme noktasında dini öğretilerinin kendilerine referanslık edebileceğini de göstermektedir. Günümüzde önemli bir problem haline gelen erteleme davranışının olumsuz etkilerini en aza indirebilmek için psikolojinin sunmuş olduğu çözüm yollarına ek olarak dini yaşam biçimleri sayesinde de ertelemeyle başa çıkma konusunda ilgili kişilere yardımcı olacaktır. Nitekim araştırmamızın verilerinden hareketle dindarlık seviyeleri yüksek olan yetişkinlerin, ibadetlerini yerine getirme konusunda daha kararlı oldukları ve bu sayede de diğer günlük işlerini erteledikleri gözlenmiştir.

Kaynakça

- Akın, Aliye Çılan vd. "Are Tourists Neophobic Against Offal Meals?" *International Journal of Gastronomy and Food Science* 31/3 (2023), 100684. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100684>
- Aktu, Yahya. *Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Arıbaş, Ayşe Nihan. "The Relationship of Time Management and Academic Procrastination: A Case of University Students". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 46 (2021), 214-224.
- Asan, Hatice. *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Özellikleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Atak, Hasan vd. "Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8/3 (2016), 204-227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Ataman, Esra Burcu. *Yetişkinlik Döneminde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 5.Baskı., 2017.
- Ayverdi, İlhan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. 3 Cilt. İstanbul: Kubbealtı Lügatı, 1.Baskı., 2005.
- Ayyıldız, Fatma. *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Ayyıldız, Fatma - Dilmaç, Bülent. "Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Akademik Erteleme ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkileri". *Çekmece İzü Sosyal Bilimler Dergisi* 5/10-11 (2017), 127-146.
- Balkıs, Murat - Duru, Erdinç. "Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 37 (2019), 299-315. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00314-6>
- Bella, Antonio Fabio. "Psychological Underpinnings of Akrasia: A New Integrative Framework Based on Self-Regulation Vulnerabilities and Failures". *New Ideas in Psychology* 70 (2023), 101027. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0732118X2300020X?via%3Dihub>
- Berk, Özsev vd. "Lay(1986)'nın Genel Erteleme Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Araştırması". *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* 12/2 (2021), 614-626.

- Beswick, Gery vd. "Psychological Antecedents Of Student Procrastination". *Australian Psychologist* 23/2 (Temmuz 1988), 207-217.
- Binder, Kelly. *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being*. Ottawa, Ontario: Carleton University, Doctoral Thesis, 2000. <https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>
- Bong, Mimi vd. "Perfectionism and Motivation of Adolescents in Academic Contexts". *Journal of Educational Psychology* 106/3 (2014), 711-729.
- Burka, Jane B. - Yuen, Lenora M. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Da Capo Lifelong Books, 1983.
- Can, Özden. *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stillерinin İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009. <http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/8958/234964.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carvalho, Jade vd. "Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad". *Indian Journal of Mental Health* 5/1 (2018), 124-129.
- Chu, Angela Hsin Chun - Choi, Jin Nam. "Rethinking Procrastination: Positive Effects of 'Active' Procrastination Behavior on Attitudes and Performance". *The Journal of Social Psychology* 145/145 (2005), 245-264.
- Colman, Andrew M. *Oxford Dictionary of Psychology*. Great Clarendon Street, Oxford: Oxford University Press, 4. Edition., 2015. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=UDnvBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=-R5Ijp7wuI4&sig=jAl1ZK3NpE2rCPsaXY-XImmvnaw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 36. Baskı., 2018.
- Değirmenci, Hacer vd. "Erteleme Davranışının Kişilik Özellikleri, Üstbilişsel İnançlar ve Endişe ile İlişkisi". *Klinik Psikoloji Dergisi (KPD)* 7/1 (2023), 60-74. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000079XX1>
- Deniz, Seda. *Zaman Yönetimi Becerileri İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Elazığ Sağlık Kuruluşları Örneği*. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Doğan, Didem. *Öğretim Görevlilerinin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Doğan, Türkan vd. "Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı". *Başkent Ankara University Journal Of Education* 1/1 (2014), 1-8.
- Eerde, Wendelien Van. "Procrastination at Work and Time Management Training". *The Journal of Psychology* 137/5 (2003), 421-434.
- Eerde, Wendelien Van. "Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals". *Applied Psychology: An International Review* 49/3 (2000), 372-389.

- Ekşi, Halil vd. “Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 6/3 (2019), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- El-İsfahani, Rağıb. *Müfredat*. çev. Abdalbaki Güneş - Mehmet Yolcu. Çıra Yayınları, 2010.
- Eryılmaz, Ali. “Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı”. *Psikyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/1 (2011), 49-66.
- Ferrari, Joseph vd. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research And Threatment*. New York: Springer Science+Business MeSSdia,LLC, 1995.
- Ferrari, Joseph R. “Dysfunctional Procrastination and Its Relationship With Selt-Esteem, Interpersonal Dependency, and Self-Defeating Behaviors”. *Personality and Individual Differences* 17/5 (1994), 673-679. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)
- Ferrari, Joseph R. vd. “Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes”. *Individual Differences Research* 5/2 (2007), 115-123.
- Flett, Gordon L. vd. “Components of Perfectionism and Procrastination in College Students”. *Social Behavior And Personality* 20/2 (1992), 85-94.
- Hamarta, Erdal vd. “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Yaklaşımlarının Analizi”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 7/18 (Aralık 2009), 25-42.
- Hanbel, Ahmed b. *El-Müsned*. çev. Rifat Oral. 5 Cilt. İstanbul: Eser Yayıncılık, 2003.
- Hökekleli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 6.Baskı., 2017.
- Kayıklık, Hasan. *Din Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi, 7. Baskı., 2021.
- Klein, Dr.Ernest. *Procrastinate*. Amsterdam: Elsevier Publishing Company, 1966.
- Klimczuk, Andrzej. “Adulthood”. *The SAGE Encyclopedia of Theory in Psychology*. ed. Harold L. Miller. 15-18. Thousand Oaks: Sage Publications, 2016.
- Knaus, William. *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free From The Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications, Inc, 2002.
- Knaus, William J. *Do It Now! : Break The Procrastination Habit*. New York: John Wiley & Sons, Inc., Revised Edition., 1998. <https://zoboko.com/read/do-it-now-break-the-procrastination-habit-1wj85e6r?hash=cf719cb2abe-2bf090d66806a2f30a7ee>
- Knaus, William J. *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. United States: Mc Graw Hill, 2010. https://www.academia.edu/35810335/End_procrastination_now
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 10. Baskı., 2019.

- Kyzy, Aitolkun Valerıı. *Orta Yetişkinlik Döneminde Dini İnanç ve Tutumlar: Kırgızistan Örneği*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Levinson, Daniel J. *The Seasons of A Man's Life*. New York: Ballantine Books, 1. Edition., 1978. <https://archive.org/details/seasonsofmanslif00levirich/page/n1/mode/1up?q=seasons>
- Li, Xiaochun vd. "Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination". *The Journal of Genetic Psychology* 183/1 (2022), 23-39.
- Mazlum, Aslıhan. *Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Mccown, William vd. "An Experimental Study Of Some Hypothesized Behaviors And Personality Variables Of College Student Procrastinators". *Personality and Individual Differences* 8/6 (1987), 781-786.
- Milgram, Norman A. vd. "Correlates of Academic Procrastination". *Journal of School Psychology* 31 (1993), 487-500.
- Milgram, Norman A. vd. "The Procrastination Of Everyday Life". *Journal Of Research In Personality* 22 (1988), 197-212. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0092656688900153?via%3Dihub>
- Missildine M.D., W.Hugh. "Poor Progress in School". *Postgraduate Medicine* 35/2 (1964), 202-205. <https://doi.org/10.1080/00325481.1964.11695017>
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 17. Baskı., 2019.
- Rothblum, Ester D. vd. "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators". *Journal of Counseling Psychology* 33/4 (1986), 387-394.
- Senecal, Caroline vd. "Self-Regulation and Academic Procrastination". *The Journal of Social Psychology* 135/5 (1995), 607-619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Sirois, Fuschia M. "Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been". *British Journal of Psychology* 43/269-286 (ts.), 2004. <https://doi.org/10.1348/0144666041501660>
- Solomon, Laura J. - Esther D. Rothblum. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology* 3/4 (1984), 503-509.
- Söylemez, Ezgi. *Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışı İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Steel, Piers. "Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist?" *Personality and Individual Differences* 48/8 (2010), 926-934.

- Steel, Piers. “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure”. *Psychological Bulletin* 133/1 (2007), 65-94.
- Şahin, Ekrem Sedat - Acar, Nilüfer Voltan. “Rational Emotive Behavior Therapy from A New Perspective”. *Journal of Human Sciences* 16/4 (2019), 894-906.
- Tansı, Ashhan. *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu, Öz-Düzenleme ve Kararsızlık Düzeylerinin Erteleme Davranışlarını Yordayıcılığı*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Terazi, Nuriye Sağır. *Yüksek Öğretim Kurumu Yöneticilerinin Erteleme Davranışları Üzerine Olgubilim Çalışması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Tice, Dianne M. - Baumeister, Roy F. “Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs and Benefits of Dawdling”. *American Psychological Society* 8/6 (1997), 454-458.
- Toker, Hatice. *Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi*. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014. file:///C:/Users/user/Downloads/399487.pdf
- Tümer, Günay. “Din”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim 06 Mayıs 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/din?ysclid=lvveamf4hg733408818>
- Ulusoy, Betül Rana. *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Mersin: Toros Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Uzun, Bilge - Demir, Ayhan. “Erteleme: Türleri, Bileşenleri, Demografik Etmenler ve Kültürel Farklılıklar”. *Ege Eğitim Dergisi* 1/16 (2015), 106-121.
- Wolters, Christopher A. vd. “Examining the Relations of Time Management and Procrastination Within A Model of Self-Regulated Learning”. *Metacognition Learning* 12 (2017), 381-399.
- Yavuz, Kerim. *Günümüzde Dini İnançın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları, 1. Baskı., 2013.
- Yayla, İbrahim Erdoğan. *Lise Öğrencilerinde Kariyer Kaygısı İle Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Yıldırım, Funda Barutçu - Demir, Ayhan. “Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik”. *Ege Eğitim Dergisi* 2/18 (2017), 676-701.
- Yüzbaşı, Demet Vural. *Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.

- Zarzycka, Beata vd. "Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer". *Current Psychology* 40 (2021), 3216-3225. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>
- Zotova, O. Yu. vd. "Personal Predictors of Procrastination and Personality Psychological Security". *Future Academy* 43 (2018), 265-273. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.35>
- MedlinePlus*. Erişim 17 Şubat 2024. <https://medlineplus.gov/ency/article/002312.htm>
- Türk Dil Kurumu (TDK)*. Erişim 18 Ağustos 2023. <https://sozluk.tdk.gov.tr/>
- Fâtır Suresi 37. Ayet. "Kuran Meali". 02 Haziran 2024. Erişim 02 Haziran 2024. <https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=35&ayet=37>
- İnşirah Suresi 94/ 7. Ayet. "Kuran Meali". Erişim 01 Haziran 2024. <https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=94&ayet=7>
- Kuran Meali. "Tevbe Suresi 9/37.Ayet". Erişim 18 Haziran 2024. <https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=9&ayet=37>
- Özd.3:5. Kitab-1 Mukaddes. Erişim 26 Mayıs 2024. <https://kutsalkitap.info.tr/?q=ozd%203>

İKİNCİ BÖLÜM

EVİLİLERDE DUYGUSAL ZEKÂ, EVİLİLİK DOYUMU VE DİNDARLIK^{1*}

*Sümeyye PEŞKİR^{2**} – Hüseyin İbrahim YEGİN^{3***}*

1 * Bu bölüm, Prof.Dr. Hüseyin İbrahim YEGİN danışmanlığında , BAİBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde, Sümeyye PEŞKİR tarafından tamamlanan ‘Evli Bireylerde Duygusal Zekâ, Evlilik Doyumu ve Dindarlık İlişkisi’ adlı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

2 ** Din Psikolojisi Alan Uzmanı

3 *** Prof. Dr. BAİBÜ İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi ABD Öğretim Üyesi

GİRİŞ

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.⁴

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 yeterlidir.

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 uyum sağlamayı 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 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

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

bir bağ oluşturmasıdır; Birçok çalışma, dinin evlilik tatmini ve istikrarıyla ilişkili olan duygusal yakınlaşmayı 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.⁵

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.⁶

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

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

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

6 Itai Ivtzan 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.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 . Duygusal Zekâ

1.1.1. Duygu

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 bedenın dışı 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

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 bulunmaktadırlar. 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

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

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

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.

zekânın yanında eşit derecede önem taşıdığını 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 çözmeye bir rehber olarak kullanabilme becerisini belirtir.¹²

Psikiyatristler, korku, üzüntü, neşe, öfke gibi temel duyguların genetik olarak belirlendiğini ve bu duyguların bilgisinin doğuştan geldiğini savunurlar.¹³

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.¹⁴

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.¹⁵

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.¹⁶ Wechsler’in bu tanımı, zekâ kavramını sadece soyut akıl yürütme kapasitesi ile kısıtlamayıp, daha geniş bir

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.

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

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

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

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

çerçevede psikolojik boyutuyla da değerlendirmesinin en belirgin özelliğidir. Ayrıca bu tanımında, çevreye uyum sağlama becerisi olarak ifade edilen zekânın gelişiminde sosyal faktörün önemine işaret edilmiştir.¹⁷

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 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.¹⁸

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 kurullarla ilgili soyut düşüncüyü işleyebilme becerisi ve öğrenme yeteneğini ifade eder.¹⁹

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.²⁰

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

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

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

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

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

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 izin vermemek, başkalarının bakış açısını anlama” şeklinde tanımlamıştır. Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark ederek, bunları ayırt edip, sorun çözmeye davranışlarını kontrol altında tutarak, başarıya ulaşma ve insanlarla iyi ilişkiler kurma yönünde bu bilgiyi düşünce ve davranışlarında etkili bir şekilde kullanması olarak da tanımlanabilir.²¹

Sosyal zekâ olarak E. L. Thorndike’in 1920 yılında ilk defa ortaya koyduğu kavram, duygusal zekânın temelini oluşturduğu düşünülmektedir.²² Salovey ve Mayer’in 1990 yılındaki çalışmaları, duygusal zekâ kavramının sosyal zekânın bir çeşidi olarak ilk kez terimsel olarak ortaya çıktığı yerdir. 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.²³ 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.²⁴

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 doyumumsuzluk, 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.²⁵

21 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.

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

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

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

25 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.

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 değerlendirilmektedir.²⁶

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 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.²⁷

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 so-

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

27 Aslan, *Duygusal Zekâ ve Dönüştürücü, Etkileşimci Liderlik*, 36-37.

rumlu limbik sistem arasındaki bağlantının daha güçlü olduğu, bu sayede daha çeşitli tepkiler verebildiğimiz ortaya çıkmıştır.²⁸ 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 etkili bir şekilde adapte olma, sorunları çözme ve çevresel taleplere uygun performans gösterme yeteneğidir.²⁹

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 bütünlendirmektedir.³⁰

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, yetişme tarzı, şansı gibi pek çok faktör de rol oynamaktadır. Zekâ düzeyleri eşit olan iki kişiden birinin yaşamında başarılı ve mutlu olurken, diğerinin neden tam tersi bir durumda bulunduğunu kavramak için, kişilerin bu alanlarda ne kadar becerikli olduklarını belirlemek son derece önemlidir.³¹

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.³²

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 iç-

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

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

30 Güney, *Davranış Bilimleri*, 230.

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

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

güdülerini yönetebilme, duygu durumlarını ayarlayarak iyimser ve dayanıklı olabilme ve başkalarıyla empati kurabilme becerisini sağlar.³³

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.³⁴

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.³⁵

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 tüm alanlarında iletişim başarılarımızı artırdığı ve bilişsel zekâdan daha belirleyici olduğu gösterilmiştir.³⁶

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; duygu-

33 Steven J. Stein, *Emotional Intelligence For Dummies* (Canada: John Wiley & Sons, 2009), 12.

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

35 John D. Mayer, "Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality", 185-186.

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

sal yaşamını kontrol edemeyen kişiler ise, kendi içlerinde işe yoğunlaşma ve net bir şekilde düşünme yeteneklerini bozan süreçler yaşamaktadırlar.³⁷

Ciarrochi ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada, duygusal zekânın kişilik özellikleriyle bağımsız olarak iki ölçütü; yaşam doyumu ve ilişki niteliğiyle, ayrıca özsaygı, empati, duygusal farkındalık ve ekstrover-siyonla 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.³⁸

Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler, duygusal tepkilerini kontrol edebilir ve gerektiğinde duygusal durumlarını değiştirmek için stratejiler geliştirebilirler.³⁹ 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.⁴⁰

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 etken-dir.⁴¹ Etkili iletişim, herhangi bir işin başarılması için gerekli bir koşuldur. İletişim, bireylerin kendi görüş ve duygularını karşıdaki kişiye aktararak insanlığın sürdürülmesine olanak tanır.⁴² 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

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

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

39 Özlem Mumcuoğlu, *Bar-On Duygusal Zekâ Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-on Eq-1) nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması* (Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002), 26.

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

41 Zuhul Baltaş, *Duygusal Zekâ* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006), 63.

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

bireyler ise, kendi içlerinde işe konsantre olmalarını ve net bir şekilde düşünmelerini engelleyen süreçler yaşarlar.⁴³ 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.⁴⁴

Bilinçli düşünceler ile enerjik duygusal güç arasında bütünlük sağlandığında, duygusal kaynaklar büyük bir avantaj oluşturur; ancak saklandıklarında bir yük olurlar.⁴⁵

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.⁴⁶

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.⁴⁷

Salovey ve Mayer, duygusal zekâyı çevreleyen bir halka olarak modellerleyen araştırmacılar, bu modelin evrelerinin gelişimini şöyle anlatırlar.

43 Goleman vd., *Yeni Liderler*, 65.

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

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

46 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.

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

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 önemsenir. Bu ikinci evre duygusal uyumdur. 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.⁴⁸ 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 algulamak ve yönetmek arasında dört boyutta sınıflandırılmıştır. Bu beceriler, bireyin kişilik yapısında yer alan psikolojik alt sistemlerle uyumlu bir şekilde bir gelişim düzeyini göstermektedir.⁴⁹

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.⁵⁰

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.⁵¹

Duygusal zekânın kapsamına giren, fakat duygusal beceriyle değil, kişilik, ruh hali ve karakterle ilgili olan, ayrıca beceriyle bağlantısı bulunma-

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

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

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

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

yan özelliklerin incelendiği yaklaşımlar da mevcuttur. Bar-On'un "Bilişsel Olmayan Zekâ" (nongognitive 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.⁵²

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.⁵³

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.⁵⁴ Duygusal zekânın, IQ'nun aksine, hayatta başarıyı belirleyen önemli bir faktör olduğunu savunmuştur.⁵⁵

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.⁵⁶

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 olmadıklarını

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

53 Ulaş Çakar, Yasemin Arbak, "Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ", 37.

54 Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ*, 393.

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

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

dan, özellik tabanlı modellere çeşitli özellikler eklemiştirler.⁵⁷ 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.

*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.*⁵⁸

1.1.4.4. Cooper Ve Sawaf'in 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.”⁵⁹

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.⁶⁰ 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 Simyadır. Bu bileşenler aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:⁶¹

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

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

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

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

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

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

ve gelişmesini kapsamaktadır.⁶²

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 olabildiğini içermektedir.⁶³

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.⁶⁴

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.⁶⁵

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 doyumunu; evlilik durumundan memnuniyet, evlilikten duyulan hoşnutluk ve evlilikten tatmin duygusu elde etme olarak ifade edilebilir.⁶⁶

Evlilik doyumunu, evlilikle ilgili kavramlardan biridir. Evlilik ilişkisinin devamlılığını destekleyen ve bireylerin genel memnuniyet seviyeleriyle bağlantılı olan önemli etmenlerden biridir. Tezer 1996 yılındaki çalışmasında evlilik doyumunu "bireyin kendi evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını ne

62 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.

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

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

65 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.

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

ölçüde karşılığında dair algısı” şeklinde ifade etmektedir.⁶⁷

Evlilik doyumunu, psikolojik bir terim olarak, evli kişilerin evlilik yaşantılarından aldıkları tatmin derecesini tanımlar.⁶⁸ 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.⁶⁹ 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.⁷⁰ Evlilik doyumunu düşük olan eşler ise, stres, depresyon, boşanma ve aile içi şiddet gibi olumsuz sonuçlara daha yatkın hale gelmektedir.⁷¹ 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.⁷² 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.⁷³

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 stresi, sosyo-ekonomik durum, kültür, din, aile yapısı gibi değişkenler bulunur.⁷⁴ Evlilik doyumunu etkileyen bu değişkenler, çeşitli çalışmalarda tutarsız bulgular ortaya koymuştur. Bu tutarsızlıkların, araştırma örnekleme, ölçüm aracı, istatistiksel analiz, kültürel ve sosyal değiş-

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

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

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

70 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.

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

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

73 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.

74 Karney - Bradbury, “The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability”, 6-7.

kenler gibi faktörlerden kaynaklı olabileceği varsayılmaktadır.⁷⁵

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.⁷⁶

Evlilik doyumunu, bireysel, çiftsel ve ailesel işlevselliği etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir. Evlilik doyumunu, 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 doyumunu duyduklarını ortaya koymuştur.⁷⁷ Diğer yandan, bazı çalışmalar, cinsiyetin evlilik doyumunu anlamlı olarak etkilemediğini belirtmiştir.⁷⁸ Bu çeşitliliğin, kültürel, sosyal ve bireysel etmenlerin etkisiyle ortaya çıktığı varsayılmaktadır.⁷⁹

Evlilik doyumunu 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.⁸⁰ Eş desteği ile evlilik doyumunu arasında olumlu yönde kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir.⁸¹

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

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

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

77 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.

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

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

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

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

biri olarak kabul edilmekte ve eşlerin genel yaşam kalitesini yükseltmektedir.⁸²

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.⁸³ 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.⁸⁴

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, 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.⁸⁵

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 etkinliklerini etkiler.⁸⁶

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

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

83 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.

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

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

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

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.⁸⁷

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:

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.⁸⁸

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.⁸⁹

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

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

89 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.

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.⁹⁰

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 atfettikleri 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.⁹¹

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.⁹²

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, ilişki-deki memnuniyet düzeylerini belirleyebileceğini öne sürer. Kuram ayrıca, bireylerin geçmiş deneyimlerinin ve öğrendikleri şeylerin, ilişkilerini nasıl algıladıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgular. Genel olarak,

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

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

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

bireylerin evlilikten aldıkları tatmin, daha önce pekiştirilmiş ve faydalı buldukları öğrenme deneyimleriyle ilişkilidir.⁹³

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 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. Mesele, zihinsel destek veya hoşça vakit geçirme, ödülün örneklerindedir. 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.⁹⁴

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.⁹⁵

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

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

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

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

bağlamda, bir evlilik tatmin edici ve dengeli, tatmin edici fakat dengesiz, tatminsiz ancak dengeli ya da tatminsiz ve dengesiz olabilir.⁹⁶

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.⁹⁷

Bowlby'nin teorisine göre, bağlanma eyleminin temel gayesi, bağlanma figürüyle özel bir mesafe kurmak, iletişimi devam ettirmek veya bağlanma figürünü tanımaktır. 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.⁹⁸

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. Çözülemez çatışmalar genellikle karşılanmamış ihtiyaçlarla bağlantılı "gizli gündemlerden" kaynaklanır. Bağlanma teorisi, insanların temel ihtiyaçlarını ve partnerin bu ihtiyaçlara olumlu yanıt vermesinin güven oluşturmak için

96 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.

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

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

neden bu kadar önemli olduğunu açıklar.⁹⁹

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.¹⁰⁰

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 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.

Kaçınan 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, kaçınan ve endişeli bağlanma stillerine sahip bireylerin partner ilişkilerinde daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur.¹⁰¹

Başlanma teorisinin evlilik bağlamındaki en önemli unsurlarından biri, güven hissinin altını çizmesidir. Araştırmalar, eşler arasındaki güven

99 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.

100 Cindy Hazan, Philip R. Shaver, "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve", 24.

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

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-kaçınmacı 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 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 atfettikleri nedenler, onların ileriki duygusal ve davranışsal tepkilerini önemli ölçüde etkileyebilir. Bir olayın nedenine dair algı, algılayan kişinin ve olayın kendisinin özelliklerine bağlıdır.¹⁰²

Bir kişinin, gözlemediği 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.¹⁰³

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 atfettikleri sorumluluğu ifade eder. Evlilik bağlamında, eşlerin davranışları sadece kendilerini değil, aynı zamanda partnerlerini de yansıttığı için, bu

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

103 Ayşegül Güngör Houser, *Evlilik Kalitesinin Etkisi Üzerine Etkisi* (Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2009), 24.

yüklemeler özellikle önemlidir.¹⁰⁴

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 hafifletici açıklamalar yaptıkları ve partnerlerinin olumsuz davranışlarına daha az sorumluluk atfettikleri belirlenmiştir.¹⁰⁵

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.¹⁰⁶

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 şekilde dağıtıldığını hissettikleri zaman, evlilikteki uyum ve memnuniyet seviyelerinin, diğer durumlara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.¹⁰⁷

104 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.

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

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

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

1.2.1.9. Sevginin Evrimi Kuramı

Sevgi, insanın doğasında var olan bir duygu olmakla birlikte, bu duygu deneyimleme ve gösterme yolları kişiden kişiye değişiklik gösterir. Sevgi hissinin, sevme ve seilmeye 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.¹⁰⁸

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.¹⁰⁹

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 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.¹¹⁰

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

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

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

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.¹¹¹

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 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, morfogenez ile ifade edilir ve bu, evlenme, çocuk sahibi olma, yaşlanma gibi yaşam olaylarına yanıt olarak ailenin yeniden yapılanmasını ve gelişimini temsil eder.¹¹²

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 gözlem-

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

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

lenmiştir. 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.¹¹³

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.¹¹⁴

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 çözmeyi öğrenmeleri, olumlu etkileşimleri artırarak sevgilerini sürdürmeleri ve birbirlerine olan bağlılıklarını güçlendirmeleri büyük önem taşır.¹¹⁵

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, kıskırtıcı 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 bağlılıkları 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.¹¹⁶

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

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

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

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

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 bağlılık olmak üzere üç ana ögeye 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.

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.¹¹⁷

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.¹¹⁸

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

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

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 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 zorluluktan kaynaklanır.¹¹⁹

1.2.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumunu, evlilikle ilgili en sık incelenen konulardan biridir ve araştırmalar, bu doyumunu etkileyen pek çok faktör olduğunu göstermektedir. Bu faktörler bireysel, ilişkisel ve sosyo-ekonomik olabilir. Evlilik doyumunu 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.¹²⁰

Evlilik doyumunu, 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 doyumunu, doğrudan yaşam doyumunu üzerinde etkili olabileceği gibi, çatışma çözme ve duygusal destek gibi aracı değişkenler yoluyla da etki edebilir.¹²¹

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

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

121 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.

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.¹²²

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.

Sınırlar ve Bunların Korunması: Sınırların farkında olmak ve bunları korumak, çiftler arasındaki saygıyı, güvenliği ve ilişkinin kalitesini artırır ve mutluluğa katkıda bulunur.¹²³

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, yaşanılan kültürün etkisiyle farklılık gösterir. Kültürel normlara bağlı olarak, evlenme usulleri, evlilik standart-

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

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

ları, evdeki görev dağılımı ve ayrılık süreçleri değişkenlik gösterir. Araştırmalar, kültürel değerlerin bireysel 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.¹²⁴

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.¹²⁵

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.¹²⁶

Evlilik memnuniyetini etkileyen unsurlar arasında, evlilik içi sorununun 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.¹²⁷

Araştırmalar, evlilikteki memnuniyetin, çiftlerin birlikte sorunları çözme ve birbirlerinin stresle başa çıkmasına yardımcı olma gibi işbirlikçi ve destekleyici yaklaşımlarla pozitif yönde ilişkilendirildiğini ortaya koy-

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

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

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

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

maktadır. 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 duygusunu artırmaktadır.¹²⁸ 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.¹²⁹

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 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.¹³⁰

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.¹³¹

Aile ilişkilerinin kutsal olarak değerlendirilmesi, aile üyelerini bu iliş-

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

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

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

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

kilere 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 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.¹³²

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 Hökekleli'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 çözüme ve mücadeleleri hafifletme sürecini kolaylaştırmaktadır.¹³³

Evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında, bireylerin bağlanma stilleri, cinsel tatmin düzeyleri, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları,

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

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

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 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.¹³⁴

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.¹³⁵

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.¹³⁶

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 ol-

134 Muhammed Kızılgöçer, *Din Psikolojisinin 200'ü* (Otto, 2015), 58.

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

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

duğunu, 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.¹³⁷

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.¹³⁸

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.¹³⁹

Uzmanlar, dinin bireylerin cinsellikten siyasete, milliyetten ekonomiye, beslenmeden iş hayatına ve evlilik dinamiklerine kadar geniş bir yelpazede etkili olduğunu belirtiyorlar. Aynı zamanda, bu faktörlerin kişilerin dini kimliklerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığına dikkat çeki-

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

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

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

yorlar.¹⁴⁰

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.

1.4 . 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 istemektedir. Bu, insanların hem Yaraticılarına hem de diğer varlıklara saygı göstermelerini ve iyi niyetle yaklaşmalarını gerektirir.¹⁴¹

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.¹⁴² 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.¹⁴³

140 Turgay Şirin, "Evli Çiftlerin Evlilik Uyumları İle Dini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", (2018), 705.

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

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

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

Shapiro'nun da ifade ettiği gibi, kişinin sağlıklı bir duygusal gelişim yaşamayı 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.¹⁴⁴

1.5 . Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi

Din ve inançlar, insanların hayatını anlamlandırmada, sosyal ilişkilerde güçlü bağlar kurmada, başa çıkma mekanizmalarını güçlendirmede ve olumlu benlik duygularını geliştirmede önemli bir rol oynar. Bu nedenle, din ve mutluluk arasındaki ilişki çok boyutludur ve insanların ruhsal sağlığına katkıda bulunabilir.¹⁴⁵

Evlilik ve aile hayatı ile din arasındaki etkileşim, insan psikolojisinin en derin bağılıklarını 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.¹⁴⁶

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

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

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

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

düşmesine katkı sağlayabilir 689

Lambert ve Dollahite (2006) tarafından önerilen kavramsal model, dindarlığın aile içi çatışmaların önlenmesi ve çözümlenmesinde 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.

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.¹⁴⁷

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.¹⁴⁸

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

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

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

gördüğünü ve boşanma ile ilgili engelleyici mesajlar verdiğini göstermektedir. Bu nedenle dini faktör, evli kalma kararını etkileyen bir rol oynayabilir.

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.¹⁴⁹

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, Kur'an'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.¹⁵⁰

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.¹⁵¹

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 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.

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

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

151 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.

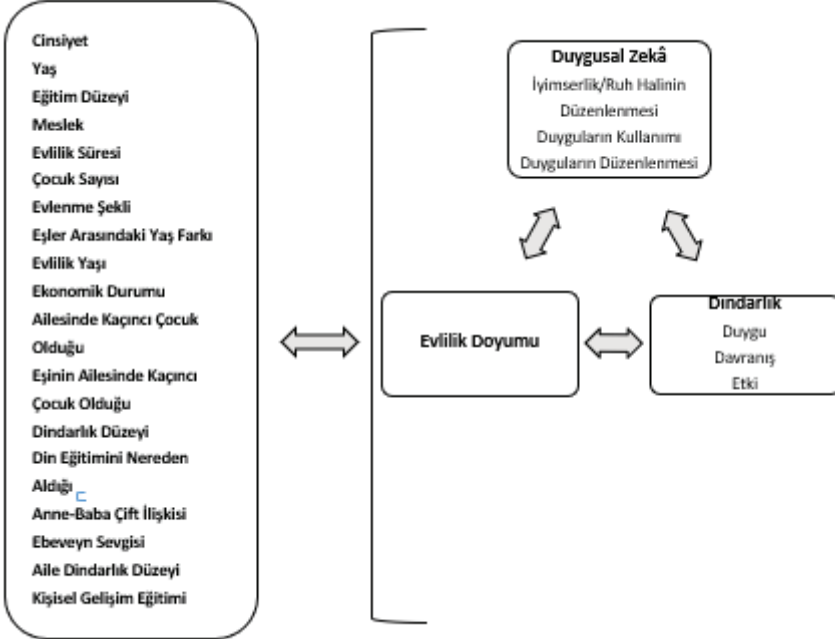
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

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

2.1 . Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, 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, ilişki tarama modeline uygun olarak aşağıdaki şekilde verilmiştir:



Şekil 2.1. Araştırma Modeli

2.2 . 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 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 görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini vurgulamaktadır.¹⁵²

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 doyumunu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ve etki düzeyini değerlendirmek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kabul edilmiştir.

3. BULGULAR VE YORUMLAR

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 istatistik-

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

ler, 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 çocuğunuz?	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 değerlendirirsiniz?	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%		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

3.1.2. 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.

SONUÇ VE TARTIŞMA

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.

Bu çalışma katılımcıların duygusal zekâ, evlilik yaşamı ve dindarlık düzeyleri ile ailelerinin dindarlık seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler oldu-

ğunu 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 sev-

gi, 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 zekâya 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 çıkmıştır. 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.

KAYNAKLAR

- 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 Uyumu 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 Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik*. Eğitim Kitabevi, 2013.
- Aslan, Şebnem. *Duygusal Zeka ve Dönüşümcü, 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, Zuhâl. *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>
- 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/maeuefd/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. *Evlü 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. *Evlü Erkeklerin Dindar Eşlerine Karşı Davranışlarının Eşleri Tarafından Algılanması*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2021. <http://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 Tahkiki 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>
- 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 Rıfat - 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 Kıskançlık 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&jrnl=13079581&AN=51548036&h=OxH%2FvwLbi2zR%2FFtg%2Br7uRwumPez2AwB7HkR1nSKmklc8iIwBTq07-KFvx0xL7G9ZfcbWpqRo7F1nTKGQAhnxWgQ%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>
- Işinsu Halat, Melahat. *Yatırım Kuramı Bağlamında Evli Çiftlerde Uyum, Nedenler 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/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>
- Karşlı, 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>
- Kızılgöç, 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/ksuifb/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. <https://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, Güvenirlilik ve Geçerlilik 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://dergi-park.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, Mihraç Fatma. *Kadınlarda Evlilik Doyumunu, 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 İlişkinin 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.
- Token, 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.
- 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.
- 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 Açısından 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. <http://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. “Evlili 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>
- Yüksel, Büşranur. “Gerçek Mutluluk, Yazar Martin Seligman, Çev. Semra Kunt-Akbaş (istanbul: 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.

