Doi: 10.34247/artukluakademi.1770671 | Araştırma Makalesi

Artuklu Akademi

# Duygusal Zekânın Dindarlık ile Minnettarlık Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü

Şerife Ericek Maraşlıoğlu | 0009-0004-5406-0700 | serife.ericekmaraslioglu@gumushane.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi | Gümüşhane Üniversitesi | İlahiyat Fakültesi | Din Psikolojisi Anabilim Dalı | Gümüşhane | Türkiye

https://ror.org/00r9t7n55

**Atıf**

Maraşlıoğlu, Şerife Ericek. "Duygusal Zekânın Dindarlık ile Minnettarlık Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü", *Artuklu Akademi* 12/2 (Aralık 2025), 356-376. https://doi.org/10.34247/artukluakademi.1770671

**Öz**

Teorik ve ampirik çalışmalar bireylerin ruhsal bozukluklarına odaklansa da son dönem araştırmalar, insanların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında çeşitli olumlu olguların güçlendirici rolüne ilişkin yararlı bulgular ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; yaşamın zorlu bir evresi olarak kabul edilen üniversite yıllarında, öğrencilerde dindarlık ile minnettarlık arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü test etmektir. Üniversite dönemi, bireylerin akademik, sosyal ve duygusal açıdan önemli stres faktörleriyle karşılaştıkları bir yaşam evresidir. Bu nedenle, söz konusu psikososyal değişkenler arasındaki etkileşimin anlaşılması, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın temel problemleri şu sorular etrafında şekillenmektedir: "Bireylerin dindarlık düzeyleri ile minnettarlık eğilimleri arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?" ve "Bu iki değişken arasındaki ilişkide bireylerin duygusal zekâ düzeyleri aracılık rolü üstlenmekte midir?" Çalışma grubu 19-29 arasında değişen ve ortalama yaşı 23 olan 659 (420 kadın 239 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmanın verileri Dini Tutum, Minnettarlık ve Duygusal Zekâ Ölçeği ile toplanmıştır. Bunlar IBM SPSS AMOS ve SPSS için PROCESS eklenti modülü kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları, dini tutum ile minnettarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygusal zekânın bu ilişkide aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin yüksek olması, dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkinin gücünü artırabilir. Bulgular, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stresörler, akademik ve sosyal uyum sorunları ile kimlik inşası sürecindeki belirsizlikler gibi zorluklarla, sahip oldukları duygusal zekâ düzeyi sayesinde daha etkili başa çıkabildiklerini ve bu süreçte dindarlık ile minnettarlık düzeylerinin güçlenebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla duygusal zekâ, dindarlık ile minnettarlık arasındaki bağı açıklayan önemli bir mekanizma olmasının yanı sıra, psikolojik ve eğitimsel müdahalelerde stratejik bir hedef olarak da değerlendirilebilir.

**Anahtar Kelimeler**

Din Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Üniversite Öğrencileri, Minnettarlık, Dindarlık, Duygusal Zekâ.

**Öne Çıkanlar**

- Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile minnettarlık eğilimleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal zekâ düzeyleri de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan katılımcıların daha minnettar oldukları gözlemlenmiştir.
- Duygusal zekânın dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu bulgulanmıştır.
- Araştırma sonuçları din psikolojisi ile pozitif psikoloji kesişim alanında literatüre yeni bir katkı sunmuştur.

**Makale Bilgileri**

| | |
|---|---|
| *Makale Türü* | Araştırma Makalesi |
| *Değerlendirme* | İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme |
| *Geliş Tarihi* | 22.08.2025 |
| *Kabul Tarihi* | 08.12.2025 |
| *Yayın Tarihi* | 31.12.2025 |
| *Benzerlik Taraması* | Yapıldı- intihal.net |
| *Yapay Zeka Beyanı* | Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir. |
| *Etik Kurul İzni* | Etik onay, Gümüşhane Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından verilmiş olup 28/05/2025 tarihli ve 2025/5 numaralıdır. |
| *Etik Bildirim* | artukluakademi@gmail.com |
| *Çıkar Çatışması* | Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. |
| *Lisans* | Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır |
| *Dizinleme Bilgileri* | Dergi TrDizin, DOAJ, EBSCO, ERIH PLUS, Ulrich's ve ATLA'da taranmaktadır. |

# The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Religiosity and Gratitude

Serife Ericek Maraslıoglu | 0009-0004-5406-0700 | serife.ericekmaraslioglu@gumushane.edu.tr

Asst. Prof. Dr. | Gumushane University |Faculty of Theology | Department of Psychology of Religion | Gumushane |Türkiye

https://ror.org/00r9t7n55

**Citation**

Maraslıoglu, Serife Ericek. "The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Religiosity and Gratitude", *Artuklu Akademi* 12/2 (Dec 2025), 356-376. https://doi.org/10.34247/artukluakademi.1770671

**Abstract**

Although theoretical and empirical studies focus on individuals' mental disorders, recent research has yielded useful findings regarding the empowering role of various positive phenomena in helping people cope with the challenges they face. In this context, aim of this study is to examine the direct relationship between religiosity and gratitude in students during the university years, considered a challenging phase of life, and to test the mediating role of emotional intelligence in the subject relationship. Training in a university is a life stage in which individuals encounter significant academic, social, and emotional stressors. Therefore, understanding the interaction between these psychosocial variables is crucial for supporting students' psychological well-being. To this end, the research focuses on the following questions: "What is the relationship between individuals' levels of religiosity and their tendency to express gratitude?" and "Does individuals' emotional intelligence play a mediating role in the relationship between these two variables?" The study group consisted of 659 participants (420 female, 239 male) between 19 and 29 years of age with an average age of 23. Data were collected using the Religious Attitude, Gratitude, and Emotional Intelligence Scale. These were analyzed using IBM SPSS AMOS and the PROCESS add-on module for SPSS. The study findings indicated a statistically significant and positive correlation between religious attitude and gratitude. Furthermore, emotional intelligence was determined to play a mediating role in this relationship. Therefore, higher levels of emotional intelligence in individuals can strengthen the relationship between religiosity and gratitude. The findings indicate that individuals can cope more effectively with difficulties such as stressors encountered in daily life, academic and social adjustment problems, and uncertainties in the identity formation process thanks to their emotional intelligence level, and that their religiosity and gratitude levels may strengthen during this process. Therefore, emotional intelligence is not only an important mechanism explaining the link between religiosity and gratitude, but it can also be considered a strategic target in psychological and educational interventions.

**Keywords**

Psychology of Religion, Positive Psychology, University Students, Gratitude, Religiosity, Emotional Intelligence.

**Higlights**

- A significant and positive correlation was found between participants' levels of religiosity and their tendency to feel grateful.
- Research has found that people who are highly religious also tend to have a higher level of emotional intelligence.
- Participants with high levels of emotional intelligence were found to be more grateful.
- Emotional intelligence was found to play a mediating role in the relationship between religiosity and gratitude.
- These research findings provide new insights into the intersection of religious and positive psychology.

**Article Information**

| | |
|---|---|
| *Article Type* | Research Article |
| *Reviewers* | Two external reviewers / Double-blind |
| *Date of Submission* | 22.08.2025 |
| *Date of Acceptance* | 08.12.2025 |
| *Date of Publication* | 31.12.2025 |
| *Plagiarism Checks* | Done- intihal.net |
| *AI Disclosure* | No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. All content of the study was produced by the authors in accordance with scientific research methods and academic ethical principles. |
| *Ethics Committee Approval* | Ethical approval was given by Gümüşhane University Scientific Research and Publication Ethics Committee and is dated 28/05/2025 and numbered 2025/5. |
| *Complaints* | artukluakademi@gmail.com |
| *Conflict of Interest* | No conflict of interest declared |
| *License* | The authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the CC BY-NC 4.0 license. |
| *Indexing Information* | The journal is indexed in TrDizin DOAJ, EBSCO, ERIH PLUS, Ulrich's and ATLA. |

## Giriş

Ruh sağlığı sorunları, günümüzde önemli bir küresel halk sağlığı problemi hâline gelmiştir.[1] Küresel Sağlık Veri Değişimi raporlarına göre, dünya nüfusunun yaklaşık %3,8'i ve Türkiye nüfusunun %3,35'i ruhsal sağlık problemleri yaşamaktadır.[2] Üniversite öğrencileri ise bu bağlamda özellikle risk altında olan bir grup olarak öne çıkmaktadır; birçok öğrenci, üniversite yaşamını hayatlarının zorlu bir dönemi olarak tanımlamaktadır.[3] Bu süreçte öğrenciler; güçlü sosyal ilişkiler kurma, farklı kültürlerden bireylerle etkileşimde bulunma ve akademik başarı elde etme gibi olumlu hedeflere yönelirken,[4] aynı zamanda kişisel gelişim ve yeni ortamlara uyum sürecine eşlik eden depresyon ve anksiyete gibi stres faktörleriyle de karşı karşıya kalmaktadır.[5] Buna ek olarak, öğrencilerin üniversiteye başlangıç döneminde sigara, alkol ve tütün kullanımına ilişkin davranışlarının değişebileceği gözlemlenmektedir.[6] Bu gibi durumlar, uzun vadede bireylerin sağlık davranışları ve yaşam biçimleri üzerinde etkili olabilmektedir. Dolayısıyla, üniversite yaşamı hem psikolojik hem de davranışsal açıdan kritik bir geçiş dönemi olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, öğrencilerin psikolojik iyilik halini ve ruhsal sağlıklarını desteklemek amacıyla, bireylerin güçlü yönlerine dayalı psikososyal yaklaşımların geliştirilmesi önemlidir.

Çalışmalar, üniversite öğrencilerinin yüksek öğrenim dışındaki akranlarına kıyasla daha büyük psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalabileceğini, evden uzakta olmak, yeni arkadaşlıklar kurmak ve akademik talepler gibi faktörler nedeniyle daha fazla depresif semptom ve artan stres gösterebileceğini ortaya koymaktadır.[7] Fakat bu gibi stres durumları karşısında her bireyin aynı deneyime aynı şekilde tepki vermesi pek olası değildir; yani süreçleri tolere etme ve onunla mücadele kapasitesi farklıdır.[8] İnsanların stresli olaylara verdiği tepki büyük ölçüde dayanıklılık kapasitelerine ve psikolojik iyi oluşlarına bağlıdır.[9] Nitekim psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, engellerle ve stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha güçlüdür.[10] Bu durum, yalnızca ruhsal sağlık açısından bir gösterge olmakla kalmayıp, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumalarına, kriz anlarında sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine ve stresin olumsuz etkilerini azaltmalarına olanak tanır.[11] Dolayısıyla bireyin



1 M. M. Alsubaie vd., "The Role of Sources of Social Support on Depression and Quality of Life for University Students", *International Journal of Adolescence and Youth* 24/4 (2019), 484-496.

2 *Global Health Data Exchange (GHDx)* (Institute of Health Metrics and Evaluation., 2023).

3 Sultan Özkan - Emel Yılmaz, "Üniversitenin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği)/Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Hayatına Uyum Durumları (Bandırma Örneği", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 5/13 (2010), 154-169.

4 Golsa Parvizi - Nilüfer Özabacı, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü", *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 13/1 (2022), 65-81.

5 Burak Köksal - Nursel Topkaya, "Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sorunlar ve Sorun Alanlarının Depresyon, Anksiyete ve Stresle İlişkisi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 19/2 (2021), 926-949.

6 Matthew Y. Kwan vd., "Physical Activity and Other Health-Risk Behaviors During the Transition Into Early Adulthood: A Longitudinal Cohort Study", *American Journal of Preventive Medicine* 42/1 (2012), 14-20; Emel Bahar - Sait Söyler, "Üniversite Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanma Sıklığı ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Araştırma", *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 14/3 (2021), 570-584.

7 Henry Xiao vd., "Are We in Crisis? National Mental Health and Treatment Trends in College Counseling Centers", *Psychological Services* 14/4 (2017), 407-415; Köksal - Topkaya, "Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sorunlar ve Sorun Alanlarının Depresyon, Anksiyete ve Stresle İlişkisi".

8 Katharine R. Parkes - Emily L. Hughes, "Individual Differences in Coping with Stress", *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, ed. Bernardo J. Carducci vd. (Wiley, 2020), 377-381.

9 Veysel Uysal vd., "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52 (2017), 139-160.

10 Sonay Yıldırım - Orhan Gürsu, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi", *Turkish Academic Research Review* 6/1 (2021), 27-54; Sema Karagöz, "Hemşirelerde Tükenmişlik ve Dinî Başa Çıkma İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü", *Hitit İlahiyat Dergisi* 21/1 (2022), 749-784.

11 Erhan Cengiz - Zeynep Sağır, "The Relationship between Religious Attitude, Psychological Resilience and Depression: A Quantitative Research on Syrian Adolescent Individuals", *Journal of Ilahiyat Researches* 1/60 (2023), 36-49; Şerife Ericek Maraşlıoğlu,

refahını sürdürebilmesi, stres ve kriz durumlarında hayatta kalabilmesi ve etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirebilmesi, psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluş düzeyinin yüksek olmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Pozitif psikoloji literatüründe minnettarlık, bir durum veya olay karşısında gelişen olumlu bir bilişsel değerlendirme ve duygulanım içeren çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır. Minnettarlık yalnızca anlık bir duygu olmanın ötesinde, bireyin yaşamı algılama ve anlamlandırma biçimini etkileyen bir tutum, ahlaki bir erdem, alışkanlık, kişilik özelliği ya da başa çıkma mekanizması olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Minnettarlığın nesnesi genellikle başkalarına, kişisel olmayan kaynaklara veya insan dışı varlıklara (doğa, hayvanlar, Tanrı veya kozmos) yöneliktir.[12] Bu durum, minnettarlığın hem maddi hem de maddi olmayan (örneğin duygusal veya manevi) bir hediye, katkı veya kazanç karşısında gelişebilen, atıf bağımlı ve iki aşamalı bilişsel bir süreçten kaynaklanan duygusal-bilişsel bir durum olduğunu göstermektedir.[13] Kısaca minnettarlık, olumlu sonuçlar elde etmek için başkalarının katkılarını fark etme ve bunlara karşılık verme konusunda uyarlanabilir bir davranış olarak nitelendirilmektedir.[14] Öngörülmeyen ve kontrol altına alınamayan stresörler ve engellerle olumlu başa çıkmada minnettarlık düzeyi belirleyici bir rol oynamaktadır.

Hem teorik hem de ampirik çalışmalar, bireyin mevcut olumlu sonuçların farkında olmasını ifade eden minnettarlığın, yaşamda mutluluk, umut, iyimserlik ve memnuniyeti etkileyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.[15] Diğer bir deyişle, bireyin minnettarlık düzeyi arttıkça psikolojik refahını destekleyen koruyucu bir başa çıkma mekanizması olabilir.[16] Aynı zamanda çalışmalar daha fazla minnettarlık duygusu bildiren bireylerin depresyon, kaygı, kıskançlık veya algılanan stres gibi olumsuz duygularla bağlantılı semptomları düşük seviyelerde bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.[17] Bireyin ruh sağlığı üzerinde minnettarlığın önemli rolü göz önüne alındığında, onu etkileyen temel faktörlerin belirlenmesi son derece önemlidir.



Çoğu din, minnettarlığı önemli bir temel erdem ve değer olarak ele almaktadır.[18] Nitekim çalışmada minnettarlık duygusunun Hristiyan, Yahudi, Müslüman, Budist ve Hindu inanç geleneklerinde oldukça değerli olduğu bildirmiştir.[19] Örneğin Kur'ân-ı Kerim'de; "Andolsun, eğer şükrederseniz elbette size nimetimi artırırım. Eğer nankörlük ederseniz, hiç şüphesiz azabım çok

---

"Hayal Kırıklığına Tahammülsüzlüğün Depremzedelerin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinde Proaktif Kişilik ve Dini Tutum Düzeylerinin Etkileşimsel Rolleri", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2025).

12 Robert A. Emmons - Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Gnvestigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84/2 (2003), 377-378.

13 Bernard Weiner, "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion", *Psychological Review* 92/4 (1985), 559-560.

14 Ji-yeon Lee - Jimin Kim, "Korean Christian Young Adults' Religiosity Affects Post-Traumatic Growth: The Mediation Effects of Forgiveness and Gratitude", *Journal of Religion and Health* 60/6 (2021), 3969.

15 Briana L. Robustelli - Mark A. Whisman, "Gratitude and life Satisfaction in the United States and Japan", *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 19/1 (2018), 41-55; Ferhat Kardas vd., "Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being", *Eurasian Journal of Educational Research* 19/82 (31 Temmuz 2019), 81-100; Ayşe Eliüşük Bülbül, "Minnettarlığın İyi-Oluş ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi", *SEBED* 1/1 (2022), 51-59; Yunus Emre Demirci - Gazanfer Anlı, "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi Oluş ve Öz Anlayış Düzeyleri Üzerine Bir Alan Araştırması", *Toplum ve Sosyal Hizmet* 33/3 (2022), 937-953.

16 Charlotte vanOyen Witvliet vd., "Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Traits and States", *The Journal of Positive Psychology* 14/3 (2019), 271-282.

17 Michael E. McCullough vd., "The grateful Ddisposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology* 82/1 (2002), 112-127; Ju-Yeon Lee vd., "The Association of Gratitude with Perceived Stress and Burnout among Male Firefighters in Korea", *Personality and Individual Differences* 123 (2018), 205-208.

18 Emmons - McCullough, "Counting Blessings versus Burdens".

19 MarttinE. P Seligman - Peterson, Christopher, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).

şiddetlidir."[20] ve "Allah sizi annelerinizin karnından hiçbir şey bilmez halde çıkardı; size işitme özelliği, gözler ve gönüller verdi. Umulur ki şükredersiniz."[21] ayetlerinde, minnettarlığın hem karşılık görmeye en layık bir duygu olduğu hem de nimetlerin artmasının temel sebebi olacağına işaret edilmiştir. Yapılan araştırmalar, minnettarlık duygusunun bireylerin dini yönelimleri ve manevi deneyimleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.[22] Bu veriler, dindarlığın bireylerde minnettarlığın bir yordayıcısı olacağı şeklindeki mevcut hipotezin temelini oluşturur. Bu bağlamda, dindarlığın minnettarlığı etkileyip etkilemediği sorusu ortaya çıkar. Ayrıca, ilişkinin tek yönlü ve doğrudan mı yoksa başka değişkenlerden mi etkilendiğini belirlemek araştırmanın odak noktalarından biridir.

Duygusal zekâ, kişinin başkalarının ve kendisinin duygularını ve davranışlarını algılamasını, farkına varmasını ve daha iyi anlamasını sağlayan psikolojik yeterliliği ifade eder.[23] Duygusal zekâ ilk olarak duyguları etkili bir şekilde algılamaya, değerlendirmeye, düzenlemeye ve kullanmaya yarayan bir grup özel yetenek olarak kavramsallaştırılmıştır. En genel çerçevede duygusal zekâ birbiri ile ilişkili kişisel (öz farkındalık, öz düzenleme ve öz motivasyon) ve sosyal (sosyal farkındalık ve sosyal beceriler) yetkinliklerini kapsar.[24] Kendilerini ve başkalarının duygularını daha iyi anlamaları nedeniyle, yüksek duygusal zekâya sahip kişiler genellikle dayanıklı ve iyimserdirler.[25] Literatürde duygusal zekânın hem bir yetenek olarak hem de bir eğilim olarak kavramsallaştırıldığı belirtilmektedir.[26]



Bireyler duygusal zekâlarını geliştirerek yaptıkları işlerde daha üretken ve başarılı olabilmekte, aynı zamanda başkalarının üretkenliğine ve başarısına da katkı sağlayabilmektedir.[27] Ayrıca, duygusal zekâ günlük yaşamın getirdiği stres, baskı ve zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta;[28] üniversite öğrencilerinin geçiş dönemindeki uyum süreçlerinde koruyucu bir rol oynayarak ruh sağlığı bozukluklarının önlenmesine katkıda bulunmaktadır.[29] Nitekim yapılan çalışmalar, yüksek düzeyde duygusal zekânın hem psikolojik hem de fiziksel sağlıkla pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.[30] Bu nedenle üniversite öğrencilerinin geçiş dönemindeki zorluklarla başa çıkmasına ve bu sürece adaptasyonunda rol oynayabilir ve bu stresörler karşısında koruyucu bir faktör olduğu için olumsuz ruhsal bozuklukları önleyebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda yüksek duygusal zekânın psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir.[31] Ayrıca yapılan sınırlı sayıda çalışma duyguların farkındalığı ve yönetimi ile ilişkili

---

[20] İbrahim 14/7.

[21] *Nahl, 16/78.*

[22] Gülüşan Göcen, "Qualitatively Exploring the Relationship among Gratitude, Spirituality and Life Satisfaction in Turkish-Muslim Children", *Spiritual Psychology and Counseling* 1/2 (2016), 189-208; Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014).

[23] Richard E. Boyatzis, "The Behavioral Level of Emotional Intelligence and Its Measurement", *Frontiers in Psychology* 9 (2018), 1-12.

[24] Peter Salovey - John D. Mayer, "Emotional Intelligence", *Imagination, Cognition and Personality* 9/3 (1990), 185-211.

[25] Olivier Serrat, "Understanding and Developing Emotional Intelligence", *Knowledge Solutions: Tools, Methods, and Approaches to Drive Organizational Performance*, ed. Olivier Serrat (Singapore: Springer, 2017), 329-339.

[26] Peter J. O'Connor vd., "The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners", *Frontiers in Psychology* 10 (2019).

[27] Emil Mammadov - Elvan Keser, "Duygusal Zekâ İle Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi* 13/3 (2016), 85-101; Mustafa Taşlıyan vd., "Duygusal Zekâ, İletişim Becerileri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencilerine Bir Uygulama", *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi* 2/3 (2017), 45-58.

[28] M. Deniz - Ercan Yılmaz, "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3/25 (2006), 17-26.

[29] Hilal Yılmaz - Rengin Zembat, "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty* 52 (2019), 118-136.

[30] Claudia Tejada-Gallardo vd., "How Does Emotional İntelligence Predict Happiness, Optimism, and Pessimism in Adolescence? Investigating the Relationship from the Bifactor Model", *Current Psychology* 41/8 (2022), 5470-5480.

[31] Alexandra Martins vd., "A Ccomprehensive Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Health", *Personality and Individual Differences* 49/6 (2010), 554-564.

olan duygusal zekâ yetenekleri ile kişinin minnettarlık düzeyi arasında pozitif ilişki olduğunu yani minnettarlığın duygusal zekâ tarafından tahmin edildiğini göstermiştir.[32] Minnettarlık, kişinin olumlu deneyimlere minnettar duygularla karşılık verme ve onları tanıma eğilimi[33] olmasından dolayı duygusal zekâ ile minnettarlık arasındaki ilişki kolayca anlaşılabilir. Bu bağlamda çalışmada duygusal zekânın minnettarlığı artırabileceği hipotezi öne sürülmüştür.

Duygusal zekâ geliştirme süreci ve sonuçları, çatışmaları yumuşatarak; anlayış ve ilişkileri geliştirerek; istikrar, süreklilik ve uyumu teşvik ederek bireyler ve dolayısıyla kuruluşlar için stresi azalttığı bilinen birçok unsur içerir. Son olarak, din kavramıyla güçlü bir şekilde bağlantılıdır.[34] Nitekim din belirli duyguların kaynağı olabilir ve duygusal refahı etkileyebilir. Dahası, dini inanç ve uygulamalar duyguları düzenlemenin çeşitli süreçleri ile ilişkilendirilmiştir. [35] Ayrıca dindar bireylerin duygu farkındalığının artmış olabileceği ve daha büyük öz kontrol becerilerine sahip olabileceği de iddia edilmektedir.[36] Yapılan çalışmalarda dinin istenen duygusal durumları şekillendirdiği[37] ve etkili düzenleme stratejilerini teşvik ederek öz düzenlemeyi kolaylaştırdığı ortaya koyulmuştur.[38] Ancak, literatürde duygusal zekânın dindarlık-minnettarlık bağlantısındaki etkileşimsel rolünü araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan minnettarlık üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olması göz önüne alındığında, bu çalışmanın amacı dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkinin varlığını ve yönünü incelemektir. Ayrıca ilgili literatür çerçevesinde, dindarlık ile minnettarlık ve dindarlık ile duygusal zekâ arasında bir ilişki gösteren ampirik kanıtlar değerlendirildiğinde, duygusal zekânın dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabileceği varsayılmaktadır. Araştırma konusu ve amacı bağlamında, ilgili literatüre dayalı olarak hipotezler geliştirilmiştir. Buna göre;



$H_1$: Dindarlık ile minnettarlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

$H_2$: Dindarlık ile duygusal zekâ arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

$H_3$: Duygusal zekâ ile minnettarlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

$H_4$: Duygusal zekânın dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkide aracılık etkisi vardır.

---

[32] Yuan Geng, "Gratitude Mediates the Effect of Emotional İntelligence on Subjective Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis", *Journal of Health Psychology* 23/10 (2018), 1378-1386.

[33] Michael E. McCullough vd., "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology* 82/1 (2002), 112.

[34] Fatmatüzzehra Keleş, *Duygusal Zekâ ve Dindarlık* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

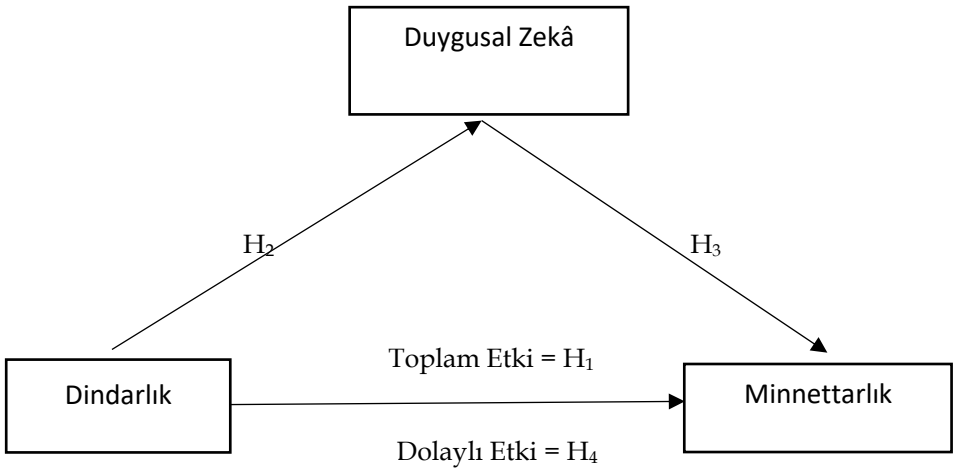
[35] Robert A. Emmons, "Emotion and Religion", *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality* (New York, NY, US: The Guilford Press, 2005), 235-252; Allon Vishkin vd., "Religion, Emotion Regulation, and Well-Being", *Religion and Spirituality Across Cultures*, ed. Chu Kim-Prieto (Dordrecht: Springer Netherlands, 2014), 247-269.

[36] Anne L. Geyer - Roy F. Baumeister, "Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices", *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality* (New York, NY, US: The Guilford Press, 2005), 412-432.

[37] Vishkin vd., "Religion, Emotion Regulation, and Well-Being"; Asım Yapıcı - Hasan Kayıklık, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 177-206; Necmi Karslı, "Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık ve Dindarlık İlişkisi", *Trabzon İlahiyat Dergisi* 7/1 (2020), 305-338; Mustafa Ulu - Mehmet İkis, "Lise Öğrencilerinde Saldırganlık ve Din İlişkisi", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 30/41 (2016), 75-96; Necmi Karslı, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011).

[38] Michael E. McCullough - Brian L. B. Willoughby, "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and İmplications", *Psychological Bulletin* 135/1 (2009), 69-93; Fatma Balcı Arvas, "Üniversite Öğrencilerinde Karakter Güçleri ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/2 (2024), 547-573.

**Şekil 1.** Aracılık Modeli ve Hipotezler




## 1. Yöntem

### 1.1. Örneklem ve Prosedür

Bu çalışma, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülmüştür. Çalışma için Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 28 Mayıs 2025 tarihinde onay alınmıştır (sayı: E-9567491, onay no: 2025/5). Veriler, çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirilen ve onam veren gönüllü katılımcılardan çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcıların öz bildirim ölçeklerini tamamlamaları yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Çalışmaya 19–29 yaş aralığında, ortalama yaşı 23 olan 659 katılımcı (420 kadın, 239 erkek) dahil edilmiştir. Veri toplama sürecinde araştırmacılar tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu, Dindarlık Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır.



### 1.2. Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Çalışmada yaş, cinsiyet, öğrenim yılı ve medeni durum bilgilerine ilişkin demografik bilgiler elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlananmıştır.

**Minnettarlık Ölçeği:** Çalışmada öğrencilerin günlük yaşamda minnettarlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla MCCullough ve arkadaşları[39] tarafından geliştirilen ve Yüksel ve diğerleri[40] tarafından Türkçeye uyarlanan Minnettarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 maddeden (4 olumlu 2 olumsuz) oluşan tek faktörlü öz bildirim anketidir. 7'li Likert tipinde yanıtlanan ölçekte elde edilen yüksek puanlar, daha yüksek minnettarlık düzeyini göstermektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .622 olarak bulunmuştur.

**Duygusal Zekâ Ölçeği:** Çalışmada çalışma grubunun duygusal zekâ düzeylerini değerlendirmek için Petrides ve Furnham[41] tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Ölçeği-Kısa Anket Formu (DZÖ-KF), Deniz vd.[42] tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. DZÖ-KF, duygusal zekâ

[39] McCullough vd., "The Grateful Disposition", 2002.

[40] Asuman Yüksel - Nagihan Oğuz Duran, "Turkish Adaptation of the Gratitude Questionnaire", *Eurasian Journal of Educational Research* 46/46 (2012), 199-216.

[41] K. V. Petrides - Adrian Furnham, "The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender-Specific Model of Organizational Variables", *Journal of Applied Social Psychology* 36/2 (2006), 552-569.

[42] M. Engin Deniz vd., "Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Eğitim ve Bilim* 38/169 (2013), 407-419.

düzeyini ölçmek üzere dizayn edilmiş olup, 20 sorudan oluşmaktadır. 5'li Likert tipi ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin duygusal yeterliliğinin yüksek olduğunu; düşük puanlar ise bireyin bu yeterlilikleri sınırlı algıladığını göstermektedir. Bu çalışma ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .778 olarak tespit edilmiştir.

**Dindarlık Ölçeği:** Çalışmada katılımcıların dindarlık düzeylerini ölçmek amacıyla Uysal[43] tarafından geliştirilen ve Ayten[44] tarafından kısaltılarak yeniden düzenlenen Dindarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ibadet-bilgi ve inanç-etki boyutları olmak üzere iki alt boyuttan ve 10 maddeden oluşan 5'li Likert tipi ankettir. Yüksek puan güçlü bir dindarlığı, düşük puan ise zayıf bir dindarlık anlamına gelmektedir. Bu çalışma ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .781 (İnanç .712, İbadet .726) olarak tespit edilmiştir.

### 1.3. Veri Analizi

Veri analizleri IBM SPSS AMOS yazılımı ve PROCESS v4.2 makrosu (bir SPSS eklenti modülü) kullanılarak gerçekleştirildi. İlk olarak, tanımlayıcı istatistikler belirlendi, çalışma değişkenlerinin iç tutarlılığı hesaplandı ve SPSS ile Pearson korelasyon analizi gerçekleştirildi. Modelin yapısal geçerliliğini test etmek için SPSS AMOS yazılım paketi kullanılarak bağımlı ve bağımsız değişkenler için doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçları, model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Duygusal zekânın dindarlık ve minnettarlık arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini test etmek için PROCESS Makro Model 4 kullanılarak bir aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizi sonuçlarının istatistiksel anlamlılığını belirlemek için %95 güven aralığı ve 5.000 yeniden örnekleme yöntemi kullanılmıştır.[45]



## 2. Bulgular

### 2.1. Dindarlık, Minnettarlık ve Duygusal Zekâ Alt Boyutlar Düzeyinde Betimsel Bulgular

Ölçeklerin normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre çarpıklık değerleri -0,7 ile 0,8, basıklık değerleri ise -0,5 ile 0,5 aralığında değişiklik göstermiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1 aralığında yer alması, değişkenlerin yaklaşık olarak normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ölçeklerin bu değerlerinin ±1 aralığında olması değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.[46] Araştırmada yer alan değişkenlerin geçerlik ve güvenirlik analizlerine ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Temel Betimsel İstatistik Sonuçları

| Değişkenler | N | Min | Max | Ortalama | Standart Sapma | Skewness | Kurtosis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Minnettarlık Ölçeği** | 659 | 16 | 26 | 21.0 | 2.4 | -.069 | -.551 |
| **Dindarlık Ölçeği** | 659 | 27 | 50 | 42.0 | 4.7 | -.650 | .311 |

[43] Veysel Uysal, "İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Pilot Çalışma", *İslami Araştırmalar* 8/4 (1995), 263-271.

[44] Ali Ayten, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009).

[45] Richard B Darlington - Andrew F Hayes, *Regression Analysis and Linear Models: Concepts, Applications, and Implementation* (New York: Guilford Press, 2017).

[46] Darren George ve Paul Mallery, *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference ; 13.0 Update*, 6th ed (Boston, Mass: Pearson, 2006).

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **İnanç** | 659 | 16 | 30 | 26.0 | 3.1 | -.699 | .363 |
| **İbadet** | 659 | 10 | 20 | 17.0 | 2.2 | -.518 | -.106 |
| **Duygusal Zekâ Ölçeği** | 659 | 47 | 91 | 64.0 | 7.2 | .804 | .535 |
| **İyi Oluş** | 659 | 11 | 20 | 15.0 | 2.2 | .281 | -.290 |
| **Öz Kontrol** | 659 | 6 | 20 | 12.0 | 2.3 | .311 | .154 |
| **Duygusallık** | 659 | 4 | 20 | 12.0 | 2.8 | .139 | -.064 |
| **Sosyallik** | 659 | 7 | 20 | 12.0 | 2.2 | .502 | .402 |
| **Genel Duygusal Zekâ Beceri Düzeyi** | 659 | 9 | 19 | 13.0 | 1.9 | .353 | -.096 |

### 2.2. Dindarlık, Minnettarlık ve Duygusal Zekâ Ölçeklerinin Alt Boyutları Arasında Korelasyon Analizi

Araştırmada kullanılan dindarlık, minnettarlık ve duygusal zekâ ölçeklerinin yaklaşık olarak normal dağılım gösterdiği belirlenmiş olup, bu ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenebilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; Dindarlık ile duygusal zekâ arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli (r = ,303, *p* <,001), minnettarlık ile arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli (r = ,208, *p* <,001) ilişki tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ile minnettarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde (r = ,082, *p* <,001) ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin minnettarlık ve duygusal zekâ düzeylerinin de daha yüksek olma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve anlamlılığına dair önemli göstergeler sunmaktadır. Analiz sonuçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo 2'de yer almaktadır.



**Tablo 2.** İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi

| No | Değişkenler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Minnettarlık | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Dindarlık | ,208** | 1 | | | | | | | | |
| 3 | İnanç | ,201** | ,931** | 1 | | | | | | | |
| 4 | İbadet | ,169** | ,862** | ,617** | 1 | | | | | | |
| 5 | Duygusal Zekâ | ,082* | ,303** | ,290** | ,250** | 1 | | | | | |
| 6 | İyi Oluş | ,293** | ,351** | ,358** | ,259** | ,550** | 1 | | | | |
| 7 | Öz Kontrol | ,074 | ,092* | ,070 | ,101* | ,556** | ,053 | 1 | | | |
| 8 | Sosyallik | ,119* | ,060 | ,096* | ,004 | ,241** | ,159** | ,314** | 1 | | |
| 9 | Duygusallık | ,065 | ,147** | ,117** | ,154** | ,700** | ,088* | ,516** | ,357** | 1 | |
| 10 | GDZBD | ,164** | ,108** | ,152** | ,022 | ,226** | ,169** | ,356** | ,424** | ,352** | 1 |

Not: *p<.5, **p<.001. GDZBD = Genel **Duygusal Zekâ Beceri Düzeyi**

Araştırmanın bu aşamasında, araştırma modelinde kullanılan değişkenlerin yapısını doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi

sonuçları, model uyum değerlerinin kabul edilebilir bir aralıkta olduğunu göstermiştir.[47] Tablo 3, çalışmanın tüm değişkenlerini içeren üç faktörlü ölçüm modeli için uyum iyiliği değerlerini göstermektedir.

**Tablo 3.** Değişkenlerin Doğrulayıcı Faktör Analizi

| Variable | $\chi^2$/df | RMSEA | CFI | GFI | TLI | AGFI | SMR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Minnettarlık | 2.283 | 0,044 | 0,985 | 0,993 | 0,963 | 0,976 | 0,038 |
| Dindarlık | 4.141 | 0,069 | 0,937 | 0,964 | 0,903 | 0,931 | 0,046 |
| Duygusal Zekâ | 4.873 | 0,077 | 0,812 | 0,925 | 0,749 | 0. 896 | 0,059 |

## 2.3.Aracılık Analizi

Bu çalışmada, dindarlık ve minnettarlık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü incelenmiştir. Aracı analiz bulguları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Tahmini Değişkenlerin ve Aracıların Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

| Yol | B | β | SE | t | $R^2$ | p | Çözüm |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Doğrudan Etkiler | | | | | | | |
| Din → DZ | .283 | .303 | .349 | 8.145 | .303 | *** | $H_2$ Kabul |
| Din → Min | .165 | .208 | .030 | 5.446 | .208 | *** | $H_1$ Kabul |
| DZ → Min | .380 | .372 | .037 | 10.246 | .415 | *** | $H_3$ Kabul |

| Arabuluculuk Yolları | Dolaylı | Toplam | %95 Güven Aralığı | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | $\beta_0$ | $\beta_0$ | Düşük | Yüksek | Çözüm |
| **Din → DZ → Min** | .026 | .406 | 0,02 | 0,051 | $H_4$ Kabul |

Not: **p<.5, ***p<.001 β= Standartlaştırılmış regresyon katsayısı, DZ= Duygusal Zekâ, Min= Minnettarlık, Din= Dindarlık.

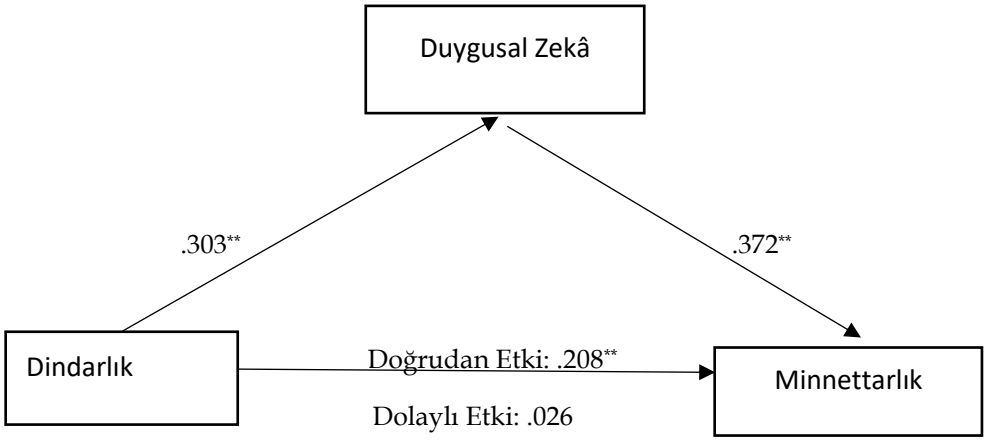
Analiz sonuçlarına göre, dindarlık (β = .208, p < 0,001) ve duygusal zekânın (β = .372, p < 0,001) minnettarlık üzerindeki olumlu etkileri istatistiksel olarak anlamlıdır. Ayrıca, duygusal zekâ modele aracı olarak eklendiğinde, dindarlığın minnettarlık üzerindeki doğrudan etkisinin kaybolduğu β = .208'den (p > 0,05) β = 0,026' ya düşerek anlamsız hale geldiği görülmektedir. Aracılık analizi sonuçları, hesaplanan güven aralıklarının sıfırı içermediğinden, dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermiştir.[48] Dolayısıyla dindarlık, minnettarlığı doğrudan etkilemekten ziyade, bireylerin duygusal zekâ kapasitelerini geliştirmesi yoluyla minnettarlık düzeyini artırmaktadır. Başka bir ifadeyle, dindarlığın sağladığı değerler ve inanç temelli duyarlılıklar, bireylerin empati, duygusal farkındalık ve kişilerarası anlayışları güçlendirmekte; bu da minnettarlık deneyimini zenginleştiren temel bir mekanizma olarak işlemektedir. Aracılık analizine ilişkin yol diyagramı Şekil 2'de sunulmaktadır.



[47] Andrew F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis* (New York: Guilford Press, 2013)

[48] Bkz. Andrew F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis* (New York: Guilford Press, 2013)

**Şekil 2.** Değişkenleri Arasındaki Karşılıklı İlişkinin Yol Analitik Modeli




## Tartışma

Bu araştırmanın amacı, dindarlık düzeyleri ile minnettarlık arasındaki bağlantıda duygusal zekânın aracılık rolünü analiz etmektir. Yapılan literatür taraması sonucunda, söz konusu aracılık modelinin ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde incelendiğine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut literatürde, üniversite öğrencilerinin olumsuz ruh sağlığı belirtilerinin; kimlik inşası sürecinde karşılaşılan güçlükler, sosyal çevreden ayrılma, uyum sorunları ve akademik stres gibi faktörlerden kaynaklanabileceği vurgulanmaktadır.[49] Bu bağlamda pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin psikolojik işleyişini güçlendiren ve aynı zamanda klinik müdahaleler açısından yol gösterici olabilecek önemli değerlerden birinin minnettarlık olduğunu ortaya koymaktadır.



Nitekim önceki çalışmalar, yüksek düzeyde minnettarlığın daha fazla olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve iyimserlik ile daha az fiziksel belirti ve olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu bulmuştur.[50] Ayrıca öğrenciler arasında minnettarlığın daha yüksek not ortalamaları, daha fazla sosyal entegrasyon ve daha fazla sosyal destek ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.[51] Bununla birlikte, minnettarlık yalnızca kişilerarası yardımlara yönelik bir takdir duygusunu değil; aynı zamanda bireyin varoluşa, doğaya, ilahi kudrete veya yaşama dair daha geniş bir şükran bilincini de kapsamaktadır. Bu yönüyle minnettarlık hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu duyguları, anlam arayışını ve psikolojik iyi oluşu destekleyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Olumlu duyguların "genişletme ve inşa etme" teorisine göre minnettarlık, bireyin anlık düşünce ve davranış repertuarını genişletmekte ve kalıcı psikolojik kaynakların inşa edilmesine katkı sağlamaktadır.[52] Başka bir deyişle minnettarlık düzeyi yüksek bireyler düşünce kalıplarını genişleterek olumlu ve kalıcı psikolojik kaynakları daha kolay oluşturur.

Literatürde minnettarlığın bireysel ve toplumsal düzeydeki işlevleri ortaya konulurken, bu çalışmanın bulguları dindarlık ile minnettarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin

---

[49] Jason C. McIntyre vd., "Academic and Non-Academic Predictors of Student Psychological Distress: The Role of Social İdentity and Loneliness", *Journal of Mental Health (Abingdon, England)* 27/3 (2018), 230-239.

[50] Fraser Watts vd., "Human Spiritual Qualities: Integrating Psychology and Religion", *Mental Health, Religion & Culture* 9/3 (2006), 277-289; Rachel Kraus vd., "Being Thankful: Examining the Relationship Between Young Adult Religiosity and Gratitude", *Journal of Religion and Health* 54/4 (2015), 1331-1344.

[51] Jeffrey J. Froh vd., "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents", *Journal of Happiness Studies* 12/2 (2011), 289-302; Jeffrey J. Froh vd., "Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences", *Journal of Adolescence* 32/3 (2009), 633-650.

[52] Barbara L. Fredrickson, "Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds", *The Psychology of Gratitude*, Series in affective science (New York: Oxford University Press, 2004), 145-166.

bulunduğunu ortaya koymuştur; bu da $H_1$' i doğrulamaktır. Çalışmanın bulguları, dini metinlerin daha sık okunması ve şükran duaları gibi dini öğretilerin ve uygulamaların yerine getirilmesi, dini törenlere katılım sağlanması ve ibadet pratiklerinin düzenli olarak sürdürülmesinin, bireyde minnettarlık duygusunu geliştirdiğini vurgulayan teorik bilgilerle tutarlılık göstermektedir.[53] Benzer şekilde çalışmada dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkinin öngörülmesi, dindarlığın minnettarlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla tutarlıdır.[54] Örneğin, Polanyalı öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmada dini inancın minnettarlıkla olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.[55] Bu sonuçlar dinin duygusal ve ahlaki eğilimleri şekillendirme gücünü vurgulayan literatürü desteklemektedir. Din, bireylere yaşamı anlamlandırmada yol gösteren kapsamlı bir inanç sistemi sunmakta ve minnettarlığı temel bir erdem olarak konumlandırmaktadır.[56] İslam dininde ise minnettarlık özel bir yere sahiptir; Kur'ân-ı Kerim'de Allah'ın şükreden kullarına nimetlerini artıracağı, nankörlük edenler için ise şiddetli bir azabın bulunduğu ifade edilmektedir.[57] Bu bağlamda minnettarlık, yalnızca bireysel bir erdem değil, aynı zamanda ilahi iradeye uygun bir tutum ve sorumluluk biçimi olarak değerlendirilir.

Bu kavramsal çerçeve ışığında, çalışmanın bulguları dindarlığın üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ gelişimini desteklediğini ve minnettarlık düzeylerini güçlendirdiğini göstermektedir; bu da $H_2$ hipotezini doğrulamaktadır.[58] Dini inanç ve uygulamalar, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini artırmakta,[59] olumsuzluklar karşısında sabır ve tevekkül geliştirmelerine yardımcı olmakta[60] ve yaşamın olumlu yönlerine odaklanarak şükretmelerini kolaylaştırmaktadır.[61] Dindar düzeyi yüksek olan bireyler genel olarak daha motivedirler, uyarlanabilir duygu düzenleme stratejilerini kullanarak duyguların kontrol edilebileceğine daha güçlü bir şekilde inanırlar ve tipik olarak uyumsuz sonuçlarla bağlantılı duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılıkları daha düşüktür.[62] Böylece dindarlık, yalnızca ritüel pratiklerle sınırlı kalmayıp bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde de etkili olmakta; psikolojik dayanıklılık, sosyal ilişkiler ve yaşam doyumu için önemli bir kaynak işlevi görmektedir. Bu sonuç, pozitif psikoloji literatüründe vurgulanan olumlu duyguların genişletici ve inşa edici etkisinin dini inançlar bağlamında da geçerli olduğunu göstermektedir. Özetle dini öğretiler ve uygulamalar üniversite öğrencilerinin duygusal zekâsının gelişimini destekleyebilir. Bu, onların duygularını tanımalarına ve kontrol etmelerine yardımcı olacak, kariyerlerinde daha motive, profesyonel ve üretken olmalarını sağlayacak hem öznel refahlarını hem de sosyal desteği teşvik eden psikososyal kaynak olarak değerlendirilebilir.



---

53 Watts vd., "Human Spiritual Qualities"; Robert A. Emmons - Teresa T. Kneezel, "Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude", *Journal of Psychology and Christianity* 24/2 (2005), 140-148.

54 Göcen, "Qualitatively Exploring the Relationship among Gratitude, Spirituality and Life Satisfaction in Turkish-Muslim Children"; Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*.

55 Wnuk, Marcin. "Links between Faith and Some Strengths of Character: Religious Commitment Manifestations as a Moderators". *Religions* 12/9 (2021), 786. https://doi.org/10.3390/rel12090786

56 Robert A. Emmons - Cheryl A. Crumpler, "Gratitude as a human Strength: Appraising the Evidence", *Journal of Social and Clinical Psychology* 19/1 (2000), 56-69.

57 Bkz. Âl-i İmrân, 3/145; İbrahim, 14/7.

58 Ellen Paek, "Religiosity and Perceived Eemotional İntelligence among Christians", *Personality and Individual Differences* 41/3 (2006), 479-490.

59 Sena Hicret Yanıkoğlu, *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi* (Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024) ((TDV İslâm Araştırmaları Merkezi)).

60 Yanıkoğlu, *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi*; Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Âfetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, İslâm Araştırmaları Merkezi, 2000).

61 Sezai Korkmaz vd., "Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (2023), 738-766.

62 Allon Vishkin vd., "Always Look on the Bright Side of Life: Religiosity, Emotion Regulation and Well-Being in a Jewish and Christian Sample", *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 20/2 (2019), 427-447.

Çalışmanın üçüncü bulgusu, duygusal zekâ ile minnettarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermiştir; bu da $H_3$'ü desteklemektedir. Bu sonuçlar birkaç çalışma ile örtüşmektedir.[63] Duygusal zekâ duygularını tanıma, düzenleme ve yönetme yeteneği olduğundan, minnettarlık duygu düzenleme ve yönetimin nesnesi haline gelebilir. Araştırmalar, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin daha fazla pozitif duygu deneyimlediğini,[64] kişilerarası ilişkilerde daha yapıcı ve destekleyici tutumlar sergilediğini, dolayısıyla şükran ve minnettarlık gibi olumlu duygulara daha açık olduklarını göstermektedir. Özellikle empati ve duygusal farkındalık boyutları, bireylerin başkalarının katkılarını daha kolay fark etmelerine ve takdir etmelerine olanak tanımaktadır. Bu çerçevede, duygusal zekânın minnettarlığı destekleyen bir kişilik kaynağı işlevi gördüğü söylenebilir. Dolayısıyla bu iki değişken arasındaki ilişki, bireyin psikolojik iyi oluşunu ve kişilerarası uyumunu artıran bir etkileşim olarak değerlendirilebilir.

**Sonuç**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde dindarlık, duygusal zekâ ve minnettarlık arasındaki ilişkileri inceleyerek önemli bulgular ortaya koymuştur. Öncelikle, dindarlık ile minnettarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş; bu durum, bireylerin dini inanç ve ritüel uygulamalarının onların yaşamın olumlu yönlerini fark etmelerini ve şükran duygusunu geliştirmelerini desteklediğini göstermiştir. İkinci olarak, dindarlık ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş; bu da dini değerlerin bireylerin duygusal farkındalık, empati ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Üçüncü olarak, duygusal zekâ ile minnettarlık arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş ve duygusal zekânın, dindarlık ile minnettarlık arasındaki ilişkinin aracısı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, duygusal zekânın bireylerin minnettarlık deneyimini artıran kritik bir mekanizma olduğunu ve dindarlığın bu süreçte dolaylı yolla etkili olduğunu göstermektedir. Böylece dindarlığın yalnızca ritüel pratiklerle sınırlı olmayan, duygusal düzenleme süreçlerini de içine alan çok boyutlu bir psikolojik kaynak olduğu; minnettarlığın ise hem duygusal hem manevi iyi oluşu güçlendiren temel bir değer olarak işlev gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.



Mevcut çalışmanın sonuçları yorumlanırken, sahip olduğu sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. İlk olarak, araştırmanın kesitsel desene sahip olması, değişkenler arasındaki ilişkilerden nedensel çıkarımlar yapılmasını sınırlamaktadır. İkinci olarak, verilerin öz-bildirim ölçeklerine dayanması, katılımcıların yanıtlarında öznel eğilimler bulunma ihtimalini artırmakta ve derinlemesine veri elde edilmesini güçleştirmektedir. Bu bağlamda, duygusal zekâ, dindarlık ve minnettarlık arasındaki ilişkilerin altında yatan uzun vadeli mekanizmaların daha sağlıklı biçimde anlaşılabilmesi için uzunlamasına ve deneysel desenlere dayalı araştırmaların yapılması önerilmektedir. Üçüncü olarak, çalışmada minnettarlık ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .622 olarak bulunmuştur. Bu değer düşük bir katsayı olmakla birlikte, çeşitli gerekçelerle açıklanabilir. Öncelikle ölçek altı maddeden oluşmakta olup madde sayısının azlığı Cronbach Alpha katsayısını doğal olarak düşürmektedir. Ayrıca ölçeğin iki maddesi ters kodlanmış ifadelerden oluşmaktadır; ters maddeler katılımcılar tarafından farklı yorumlanabildiğinden madde-toplam korelasyonlarını zayıflatarak iç tutarlılığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda mevcut bulgunun, ölçeğin yapısal özellikleri dikkate alındığında yöntemsel bir sınırlılık

[63] Yuan Geng, "Gratitude Mediates the Effect of Emotional İntelligence on Subjective Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis", *Journal of Health Psychology* 23/10 (2018), 1378-1386; Lourdes Rey - Natalio Extremera, "Positive psychological characteristics and İinterpersonal Forgiveness: Identifying the :Unique Contribution of Emotional İntelligence Abilities, Big Five Traits, Gratitude and Optimism", *Personality and Individual Differences* 68 (2014), 199-204.

[64] Yuan Geng, "Gratitude Mediates the Effect of Emotional İntelligence on Subjective Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis", *Journal of Health Psychology* 23/10 (2018), 1378-1386.

olarak değerlendirilmesi mümkündür. Son olarak, çalışma grubunun yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması, mevcut çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini sınırlamaktadır; çeşitli popülasyonlar üzerinde modelin diğer yaş gruplarında doğrulamasının yapılması, bu çalışmanın sonuçlarının genelleştirilmesine yardımcı olacaktır. Bu sınırlamalara rağmen, mevcut çalışma dindarlığın minnettarlığı artırdığına, duygusal zekâyı geliştirdiğine dair iç görüleri genişletmeye yardımcı olacaktır. Bu bulgular, duygusal zekâ aracılığıyla minnettarlığı artırmayı amaçlayan psikolojik müdahalelerin geliştirilmesine rehberlik sağlayacaktır.

## Kaynakça

Alsubaie, M. M. vd. "The Role of Sources of Social Support on Depression and Quality of Life for University Students". *International Journal of Adolescence and Youth* 24/4 (2019), 484-496. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887

Arvas, Fatma Balcı. "Üniversite Öğrencilerinde Karakter Güçleri ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/2 (2024), 547-573. https://doi.org/10.51702/esoguifd.1476882

Ayten, Ali. *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009.

Bahar, Emel - Söyler, Sait. "Üniversite Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanma Sıklığı ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Araştırma". *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 14/3 (15 Aralık 2021), 570-584. https://doi.org/10.26559/mersinsbd.1004060

Boyatzis, Richard E. "The Behavioral Level of Emotional Intelligence and Its Measurement". *Frontiers in Psychology* 9 (2018), 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01438

Bülbül, Ayşe Eliüşük. "Minnettarlığın İyi-Oluş ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi". *SEBED* 1/1 (2022), 51-59.

Cengïz, Erhan - Sağır, Zeynep. "The Relationship between Religious Attitude, Psychological Resilience and Depression: A Quantitative Research on Syrian Adolescent Individuals". *Journal of İlahiyat Researches* 1/60 (2023), 36-49. https://doi.org/10.5152/ilted.2023.23380

Darlington, Richard B - Hayes, Andrew F. *Regression Analysis and Linear Models: Concepts, Applications, and Implementation*. New York: Guilford Press, 2017. https://www.guilford.com/books/Regression-Analysis-and-Linear-Models/Darlington-Hayes/9781462521135?srsltid=AfmBOopUaiCglPB9kwaBP4R2vbiBNdw6p8g10lQdU0UVDiMNlTxLxJCT

Demirci, Yunus Emre - Anlı, Gazanfer. "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi Oluş ve Öz Anlayış Düzeyleri Üzerine Bir Alan Araştırması". *Toplum ve Sosyal Hizmet* 33/3 (2022), 937-953. https://doi.org/10.33417/tsh.1033916

Deniz, M. - Yılmaz, Ercan. "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 3/25 (2006), 17-26. https://doi.org/10.17066/pdrd.51631

Deniz, M. Engin vd. "Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Eğitim ve Bilim* 38/169 (2013), 407-419.

Emmons, Robert A. "Emotion and Religion". *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*. 235-252. New York, NY, US: The Guilford Press, 2005.

Emmons, Robert A. - Kneezel, Teresa T. "Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude". *Journal of Psychology and Christianity* 24/2 (2005), 140-148.

Emmons, Robert A. - McCullough, Michael E. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Gnvestigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life". *Journal of Personality and Social Psychology* 84/2 (2003), 377-389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, Robert A. - Crumpler, Cheryl A. "Gratitude as a human Strength: Appraising the Evidence". *Journal of Social and Clinical Psychology* 19/1 (2000), 56-69. https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56

Ericek Maraşlıoğlu, Şerife. "Hayal Kırıklığına Tahammülsüzlüğün Depremzedelerin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinde Proaktif Kişilik ve Dini Tutum Düzeylerinin Etkileşimsel Rolleri". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.

Fredrickson, Barbara L. "Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds". *The Psychology of Gratitude*. 145-166. Series in Affective Science. New York: Oxford University Press, 2004. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008

Froh, Jeffrey J. vd. "Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences". *Journal of Adolescence* 32/3 (2009), 633-650. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006

Froh, Jeffrey J. vd. "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents". *Journal of Happiness Studies* 12/2 (2011), 289-302. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9

Geng, Yuan. "Gratitude Mediates the Effect of Emotional İntelligence on Subjective Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis". *Journal of Health Psychology* 23/10 (2018), 1378-1386. https://doi.org/10.1177/1359105316677295

Geng, Yuan. "Gratitude Mediates the Effect of Emotional İntelligence on Subjective Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis". *Journal of Health Psychology* 23/10 (2018), 1378-1386. https://doi.org/10.1177/1359105316677295

Geng, Yuan. "Gratitude Mediates the Effect of Emotional İntelligence on Subjective Well-Being: A Structural Equation Modeling Analysis". *Journal of Health Psychology* 23/10 (2018), 1378-1386. https://doi.org/10.1177/1359105316677295



George, Darren - Paul Mallery. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference ; 13.0 Update*. 6th ed. Boston: Pearson, 2006.

Geyer, Anne L. - Baumeister, Roy F. "Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices". *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*. 412-432. New York, NY, US: The Guilford Press, 2005.

Göcen, Gülüşan. "Qualitatively Exploring the Relationship among Gratitude, Spirituality and Life Satisfaction in Turkish-Muslim Children". *Spiritual Psychology and Counseling* 1/2 (2016), 189-208. https://doi.org/10.12738/spc.2016.2.0010

Göcen, Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.

Hayes, Andrew F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. New York: Guilford Press, 2013.

Karagöz, Sema. "Hemşirelerde Tükenmişlik ve Dinî Başa Çıkma İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü". *Hitit İlahiyat Dergisi* 21/1 (2022), 749-784. https://doi.org/10.14395/hid.1063789

Kardas, Ferhat vd. "Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being". *Eurasian Journal of Educational Research* 19/82 (31 Temmuz 2019), 81-100.

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

Karslı, Necmi. "Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık ve Dindarlık İlişkisi". *Trabzon İlahiyat Dergisi* 7/1 (2020), 305-338. https://doi.org/10.33718/tid.677889

Keleş, Fatmatüzzehra. *Duygusal Zekâ ve Dindarlık*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019. https://www.proquest.com/docview/2629437360/abstract/52E7251F36984552PQ/1

Korkmaz, Sezai vd. "Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (2023), 738-766. https://doi.org/10.51702/esoguifd.1305224

Köksal, Burak - Topkaya, Nursel. "Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sorunlar ve Sorun Alanlarının Depresyon, Anksiyete ve Stresle İlişkisi". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 19/2 (2021), 926-949. https://doi.org/10.37217/tebd.933931

Kraus, Rachel vd. "Being Thankful: Examining the Relationship Between Young Adult Religiosity and Gratitude". *Journal of Religion and Health* 54/4 (2015), 1331-1344. https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2

Küçükcan, Talip - Köse, Ali. *Doğal Âfetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, İslâm Araştırmaları Merkezi, 2000.

Kwan, Matthew Y. vd. "Physical Activity and Other Health-Risk Behaviors During the Transition Into Early Adulthood: A Longitudinal Cohort Study". *American Journal of Preventive Medicine* 42/1 (2012), 14-20. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.08.026

Lee, Ji-yeon - Kim, Jimin. "Korean Christian Young Adults' Religiosity Affects Post-Traumatic Growth: The Mediation Effects of Forgiveness and Gratitude". *Journal of Religion and Health* 60/6 (2021), 3967-3977. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01213-w

Lee, Ju-Yeon vd. "The Association of Gratitude with Perceived Stress and Burnout among Male Firefighters in Korea". *Personality and Individual Differences* 123 (2018), 205-208. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010



Mammadov, Emil - Keser, Elvan. "Duygusal Zekâ İle Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma". *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi* 13/3 (2016), 85-101.

Martins, Alexandra vd. "A Ccomprehensive Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Health". *Personality and Individual Differences* 49/6 (2010), 554-564. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029

McCullough, Michael E. vd. "The grateful Ddisposition: A Conceptual and Empirical Topography". *Journal of Personality and Social Psychology* 82/1 (2002), 112-127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

McCullough, Michael E. vd. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography". *Journal of Personality and Social Psychology* 82/1 (2002), 112-127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

McCullough, Michael E. - Willoughby, Brian L. B. "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and İmplications". *Psychological Bulletin* 135/1 (2009), 69-93. https://doi.org/10.1037/a0014213

McIntyre, Jason C. vd. "Academic and Non-Academic Predictors of Student Psychological Distress: The Role of Social İdentity and Loneliness". *Journal of Mental Health (Abingdon, England)* 27/3 (2018), 230-239. https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608

O'Connor, Peter J. vd. "The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners". *Frontiers in Psychology* 10 (2019). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116

Özkan, Sultan - Yılmaz, Emel. "Üniversitenin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği)/Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Hayatına Uyum Durumları (Bandırma Örneği". *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 5/13 (2010), 154-169.

Paek, Ellen. "Religiosity and Perceived Eemotional İntelligence among Christians". *Personality and Individual Differences* 41/3 (2006), 479-490. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.016

Parkes, Katharine R. - Hughes, Emily L. "Individual Differences in Coping with Stress". *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. ed. Bernardo J. Carducci vd. 377-381. Wiley, 1. Basım, 2020. https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch327

Parvizi, Golsa - Özabacı, Nilüfer. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü". *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 13/1 (2022), 65-81.

Petrides, K. V. - Furnham, Adrian. "The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender-Specific Model of Organizational Variables". *Journal of Applied Social Psychology* 36/2 (2006), 552-569. https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x

Rey, Lourdes - Extremera, Natalio. "Positive Psychological Characteristics and İnterpersonal Forgiveness: Identifying the :Unique Contribution of Emotional İntelligence Abilities, Big Five Traits, Gratitude and Optimism". *Personality and Individual Differences* 68 (2014), 199-204. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.030

Robustelli, Briana L. - Whisman, Mark A. "Gratitude and life Satisfaction in the United States and Japan". *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 19/1 (2018), 41-55. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5

Salovey, Peter - Mayer, John D. "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality* 9/3 (1990), 185-211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG



Seligman, MarttinE. P - Peterson, Christopher. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004. https://www.academia.edu/40392956/Character_Strengths_and_Virtues_A_Handbook_and_Classification

Serrat, Olivier. "Understanding and Developing Emotional Intelligence". *Knowledge Solutions: Tools, Methods, and Approaches to Drive Organizational Performance*. ed. Olivier Serrat. 329-339. Singapore: Springer, 2017. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37

Taşlıyan, Mustafa vd. "Duygusal Zekâ, İletişim Becerileri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencilerine Bir Uygulama". *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi* 2/3 (2017), 45-58.

Tejada-Gallardo, Claudia vd. "How Does Emotional İntelligence Predict Happiness, Optimism, and Pessimism in Adolescence? Investigating the Relationship from the Bifactor Model". *Current Psychology* 41/8 (2022), 5470-5480. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01061-z

Ulu, Mustafa - İkis, Mehmet. "Lise Öğrencilerinde Saldırganlık ve Din İlişkisi". *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 30/41 (2016), 75-96.

Uysal, Veysel vd. "Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52 (2017), 139-160. https://doi.org/10.15370/maruifd.333535

Uysal, Veysel. "İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Pilot Çalışma". *İslami Araştırmalar* 8/4 (1995), 263-271.

Vishkin, Allon vd. "Always Look on the Bright Side of Life: Religiosity, Emotion Regulation and Well-Being in a Jewish and Christian Sample". *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 20/2 (2019), 427-447. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9956-9

Vishkin, Allon vd. "Religion, Emotion Regulation, and Well-Being". *Religion and Spirituality Across Cultures*. ed. Chu Kim-Prieto. 247-269. Dordrecht: Springer Netherlands, 2014. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_13

Watts, Fraser vd. "Human Spiritual Qualities: Integrating Psychology and Religion". *Mental Health, Religion & Culture* 9/3 (2006), 277-289. https://doi.org/10.1080/13694670600615524

Weiner, Bernard. "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion". *Psychological Review* 92/4 (1985), 548-573. https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548

Wnuk, Marcin. "Links between Faith and Some Strengths of Character: Religious Commitment Manifestations as a Moderators". *Religions* 12/9 (2021), 786. https://doi.org/10.3390/rel12090786

Witvliet, Charlotte vanOyen vd. "Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Traits and States". *The Journal of Positive Psychology* 14/3 (2019), 271-282. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924

Xiao, Henry vd. "Are We in Crisis? National Mental Health and Treatment Trends in College Counseling Centers". *Psychological Services* 14/4 (2017), 407-415. https://doi.org/10.1037/ser0000130

Yanıkoğlu, Sena Hicret. *Duygu Düzenleme Becerilerinin Dindarlık Eğilimi ile İlişkisi*. Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024. (TDV İslâm Araştırmaları Merkezi). https://kutuphane.isam.org.tr/detayilhtezt.php?navdil=tr&tidno=41038

Yapıcı, Asım - Kayıklık, Hasan. "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği". *Değerler Eğitimi Dergisi* 3/9 (2005), 177-206.

Yıldırım, Sonay - Gürsu, Orhan. "Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi". *Turkish Academic Research Review* 6/1 (2021), 27-54. https://doi.org/10.30622/tarr.865014

Yılmaz, Hilal - Zembat, Rengin. "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty* 52 (2019), 118-136. https://doi.org/10.21764/maeuefd.569593

Yüksel, Asuman - Oğuz Duran, Nagihan. "Turkish Adaptation of the Gratitude Questionnaire". *Eurasian Journal of Educational Research* 46/46 (2012), 199-216.

*Global Health Data Exchange (GHDx)*. Institute of Health Metrics and Evaluation., 2023. https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/