

Ergenlerin Ruh Sağlığına Yolculuk: Ergenlerde Duygusal Zekâ ve Dinî Başa Çıkmanın Ruminasyona Etkisi *

Nurcan İLKAY

Din Psikolojisi Uzmanı, Millî Eğitim Bakanlığı, Sivas/Türkiye,
nurcan.ilkay1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-8161-3798>

Sema YILMAZ

Doç. Dr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Sivas/Türkiye,
semayilmaz@cumhuriyet.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5076-1500>

Araştırma Makalesi

Süreç

Geliş Tarihi: 01.01.2026

Kabul Tarihi: 30.05.2026

Yayın Tarihi: 15.06.2026

İntihal

Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Finansman: Yazarlar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadığını kabul eder.

Yazar Katkıları:

Çalışmanın Tasarlanması: Nİ (%30), SY (%70), Veri Toplanması: Nİ (%70), SY (%30), Veri Analizi: Nİ (%40), SY (%60), Makalenin Yazımı: Nİ (%60), SY (%40), Makale Gönderimi ve Revizyonu: Nİ (%50), SY (%50).

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Telif Hakkı

© Nurcan İLKAY-Sema YILMAZ | Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 (CC BY-NC) International License

Öz

Ergenlik dönemi, bireylerin duygusal ve bilişsel gelişimlerinde kritik değişimlerin yaşandığı bir evre olduğundan bu süreçte geliştirilen başa çıkma mekanizmaları büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde duygusal zekâ ve dinî başa çıkma stratejilerinin, ruminasyon (zihinsel geviş getirme) düzeyleri üzerindeki etkisini ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı Nisan-Haziran aylarında Sivas ilinde Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı üç farklı lise türünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Tesadüfi olmayan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 508 öğrenci üzerinde yürütülen çalışmada, nicel araştırma desenlerinden korelasyonel yöntem tercih edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Ruminatif Düşünme Biçimi, Duygusal Zekâ ve Dinî Başa Çıkma ölçekleri ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeninde kız öğrencilerin, yaş değişkeninde ise 14 yaş grubunun ruminatif düşünce puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Okul türü açısından İmam Hatip Lisesi öğrencileri hem dinî başa çıkma hem de ruminatif düşünce boyutunda en yüksek ortalamalara sahipken anne eğitim düzeyi düştükçe dinî başa çıkma düzeyinin, baba eğitim düzeyi yükseldikçe ise ruminasyonun arttığı görülmüştür. Ayrıca dindarlık düzeyi ve kardeş sayısı arttıkça dinî başa çıkma stratejilerinin anlamlı şekilde güçlendiği belirlenmiştir. Korelasyon analizinde dinî başa çıkma ile ruminasyon arasında zayıf, negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda dinî başa çıkmanın ruminasyonu negatif yönde yordadığı görülse de açıklanan varyansın (%1.3) düşük olması, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı ancak pratik açıdan sınırlı bir güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Ergenlik Dönemi, Ruminasyon, Duygusal Zekâ, Dinî Başa Çıkma.

Atıf

İlkay, Nurcan-Yılmaz, Sema. "Ergenlerin Ruh Sağlığına Yolculuk: Ergenlerde Duygusal Zekâ ve Dinî Başa Çıkmanın Ruminasyona Etkisi". *Kocatepe İslami İlimler Dergisi* 9/1 (2026), 194-212. <https://doi.org/10.52637/kiid.1853438>

* Bu makale 24.09.2025 tarihinde tamamladığımız "Ergenlerde Duygusal Zekâ ve Dinî Başa Çıkmanın Ruminasyona Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır. Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından 11.03.2025 tarihli ve 539886 numaralı karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

A Journey into Adolescent Mental Health: The Effect of Emotional Intelligence and Religious Coping on Rumination **

Nurcan İLKAY

Specialist in the Psychology of Religion, Ministry of National Education, Sivas/Türkiye,
nurcan.ilkay1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-8161-3798>

Sema YILMAZ

Assoc. Prof., Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Theology, Department of Philosophy and Religious Studies, Division of Religious Psychology, Sivas/Türkiye,
semayilmaz@cumhuriyet.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5076-1500>

Research Article

History

Received: 01.01.2026

Accepted: 30.05.2026

Published: 15.06.2026

Plagiarism

This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Ethical Statement: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Funding: The authors, acknowledges that they received no external funding in support of this research.

Author Contributions:

Conceiving the Study: Nİ (%30), SY (%70), Data Collection: Nİ (%70), SY (%30), Data Analysis: Nİ (%40), SY (%60), Writing up: Nİ (%60), SY (%40), Submission and Revision: Nİ (%50), SY (%50).

Competing Interests: The authors, declares that have no competing interests.

Copyright

© Nurcan İLKAY-Sema YILMAZ | Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 (CC BY-NC) International License

Abstract

Adolescence is a critical period in which individuals undergo significant emotional and cognitive changes. Therefore, the coping mechanisms developed during this stage hold substantial importance. The main purpose of this study is to examine the effects of emotional intelligence and religious coping strategies on rumination levels among adolescents aged 14–18 years, and to investigate the relationships between these variables. The sample of the study consisted of 508 students selected through non-random convenience sampling. These students were enrolled in three different types of high schools affiliated with the Sivas Provincial Directorate of National Education during the April–June period of the 2024–2025 academic year. A correlational research design, one of the quantitative research methods, was employed in the study. Data were collected using the Ruminative Response Scale, the Emotional Intelligence Scale, the Religious Coping Scale, and a Personal Information Form. The findings revealed that rumination scores were significantly higher among female students than males. Similarly, the 14-year-old age group exhibited significantly higher rumination scores. Regarding school type, students attending Imam Hatip High Schools (Religious Vocational High Schools) obtained the highest mean scores in both religious coping and rumination dimensions. It was observed that religious coping levels increased as the mother's education level decreased, whereas rumination levels increased as the father's education level increased. Furthermore, religious coping strategies were found to strengthen significantly as the level of religiosity and the number of siblings increased. Correlation analysis indicated a weak, negative, and statistically significant relationship between religious coping and rumination. Regression analysis showed that religious coping negatively predicted rumination. However, the explained variance was low (1.3%), suggesting that although the effect is statistically significant, it has limited practical significance.

Keywords: Psychology of Religion, Adolescence, Rumination, Emotional Intelligence, Religious Coping.

Cite as

İlkay, Nurcan-Yilmaz, Sema. "A Journey into Adolescent Mental Health: The Effect of Emotional Intelligence and Religious Coping on Rumination". *Journal of Kocatepe Islamic Sciences* 9/1 (2026), 194-212.
<https://doi.org/10.52637/kiid.1853438>

** This article is derived from the master's thesis titled 'The Effect of Emotional Intelligence and Religious Coping on Rumination in Adolescents,' which was completed on September 24, 2025. Ethical approval for the study was granted by the Sivas Cumhuriyet University Social Sciences Ethics Committee under decision number 539886, dated March 11, 2025.

Giriş

İnsan yaşamı, karşılaşılan zorluklar karşısında bireyin psikolojik sağlığını derinden etkileyen süreçleri içerir. Bu süreçler, bireyin iç dünyasında sürekli bir etkileşim hâlinde. Psikoloji alanında son yıllarda üzerinde durulan önemli kavramlardan biri olan ruminasyon (rumination/zihinsel geviş getirme); sadece ‘çok düşünmek’ değil “kişinin içine düştüğü olumsuz duygu durumunu pasif bir şekilde tekrar tekrar zihninde döndürmesi süreci” olarak nitelendirilmiştir.¹ Bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları stres verici durumlar karşısında ortaya çıkan tekrarlayıcı ve rahatsız edici nitelikteki düşünce biçimleri “ruminasyon” olarak tanımlanmaktadır. Bu tür düşünce kalıpları, özellikle bireyin olaylar üzerinde sürekli ve işlevsiz biçimde düşünmesine neden olarak ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.² Duygu ve düşüncelerin düzenlenmesi, stresle başa çıkmada sık başvurulan stratejilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bireylerin ruminatif eğilimleri ve psikolojik destek alıp almama durumları, günlük yaşantılarındaki olaylara verdikleri tepkileri, bu olayları değerlendirme biçimlerini ve akademik yetersizlik, maddi güçlükler veya kişilerarası ilişkilerdeki kopuşlar gibi stres kaynaklarıyla başa çıkmak için benimsedikleri tutumları önemli ölçüde etkilemektedir.³

Ruminasyon, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilişkilidir ve bireyin gündelik işlevselliğini ciddi şekilde bozabilir.⁴ Bu döngü, çözüm üretmekten uzak olduğu için bireyin geleceğe yönelik uyumunu da olumsuz etkiler. Literatürde ruminatif düşünme biçiminin, bireyin stresle başa çıkma becerilerini zayıflattığı, sorun çözme sürecini engellediği ve psikolojik dayanıklılığını azalttığına dair bulgular dikkat çekmektedir.⁵ Ancak bazı durumlarda bu ruminatif düşünceler uygun bir şekilde işlendiğinde bireyin yaşadığı zorlukları anlamlandırmasına katkı sağlayarak olumlu düşünce kalıplarına dönüşebilmekte ve bireyin psikolojik dayanıklılığını artırarak süreci güçlenerek atlmasına imkân tanıyabilmektedir.⁶

Ergenlik, hızlı fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimini sürdürdüğü ve yoğun duygusal dalgalanmalar yaşadığı kritik bir evredir ve bu dönemdeki psikolojik süreçleri anlamak, ergenlerin ruh sağlığını korumak için hayati önem taşır.⁷ Bu dönemde ruminatif düşünme eğilimleri, bilişsel ve duygusal hassasiyetlerin yoğunlaşması nedeniyle artış göstermektedir.⁸ Türkiye’de ergenlik döneminde duygusal zekâ, dinî başa çıkma ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Örneğin; Lale ve Gülaçtı, üniversite öğrencilerinde yüksek duygusal zekânın ruminasyonu azalttığını saptarken⁹ Kadiroğlu ve arkadaşları (2021) ergenlerde olumlu dinî başa çıkmanın ruminatif düşünceler üzerinde koruyucu bir etkisine dikkat çekmişlerdir.¹⁰ Mevcut literatür, duygusal zekâ ile dinî inançlar arasında anlamlı bağlantılar olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; Karakuş, din eğitimi alan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin akademik ve meslekî yeterliliklerini olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir.¹¹ Ayrıca Yıldız, İslâmî değerler ile duygusal zekâ unsurları arasındaki uyumu vurgulayarak dinî öğretilerin duygusal yetkinlikleri destekleyici rolüne dikkat çekmiştir. Bu bulgular ışığında, dinî başa çıkma stratejilerinin bireyin psikolojik iyi oluşuyla yakından ilişkili olduğu kabul edilmektedir.¹² Ancak bu değişkenlerin ruminasyonla etkileşimi yeterince araştırılmamıştır.

Araştırmanın problemi, üç değişken arasındaki karmaşık ilişkiyi ele alarak alandaki kuramsal ve yöntemsel boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, ergen psikolojisi alanındaki literatüre özgün katkılar sunmanın yanı sıra bu dönemdeki gençlere yönelik geliştirilecek psikolojik destek programlarına da rehberlik edecektir. Alan yazında yapılan çalışmalar, ruminasyonun depresif

¹ Wendy Treynor vd., "Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis", *Cognitive Therapy and Research* 27/3 (2003), 249-250.

² Susan Nolen Hoeksema vd., "Rethinking Rumination", *Perspectives on Psychological Science* 3/5 (2008), 404-406.

³ Treynor, vd., "Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis", 251-253.

⁴ Nolen Hoeksema, vd., "Rethinking Rumination", 410-414.

⁵ Treynor, vd., "Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis", 252-257.

⁶ Osman M. Karatepe, "The Effect of Positive and Negative Work-Family Interaction on Exhaustion: Does Work Social Support Make a Difference?", *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 22/6 (2010), 841-851.

⁷ Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 16-17.

⁸ Jan L. Wolf - Thomas H. Ollendick, "The Role of Comorbid Anxiety in Childhood Depression", *Clinical Child and Family Psychology Review* 9/1 (2006), 52-64.

⁹ Zeynep Lale - Fikret Gülaçtı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 15/21 (2020), 201-231.

¹⁰ Türkan Kadiroğlu vd., "Determining the Religious Coping Styles of Adolescents in Turkey During COVID-19", *Journal of Religion and Health* 60/5 (2021), 3407-3415.

¹¹ Kübra Karakuş, DKAB Öğretmenlerinin Aldıkları Din Eğitiminin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Mesleki Öz-Yeterliliklerine Etkisi Üzerine Bir Araştırma (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 83-101.

¹² Fahreddin Yıldız, *Hadisler Işığında Hz. Peygamber'in Duygusal Zekâsı* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006), 88-89.

belirtilerle ilişkili olduğunu,¹³ duygusal zekânın ise bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığını¹⁴ ortaya koymaktadır. Bununla birlikte dinî başa çıkma hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle bireyin stresle mücadelesinde etkili bir değişken olarak ele alınmaktadır.¹⁵ COVID-19 pandemisi sürecinde ergenlerin büyük çoğunluğunun dinî inançlarına önem verdikleri ve olumlu dinî başa çıkma stillerini benimsedikleri görülmektedir.¹⁶ Dolayısıyla bu araştırma ergenlerde duygusal zekâ, dinî başa çıkma ve ruminatif düşünce düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışmanın sonuçları, ergenlerin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesine yönelik psikolojik danışma, eğitim ve aile rehberliği uygulamalarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Türkiye'de ruminasyon konusunda yapılan çalışmalar, ergenlerin psikolojik süreçlerini anlamada önemli bulgular sunmaktadır. Ruminatif düşünme biçiminin, bireyin bilişsel işleyişini olumsuz etkileyerek depresif belirtileri artırabileceği belirtilmiştir.¹⁷ Cinsiyet değişkenine göre ruminasyon düzeylerinde farklılıklar olduğu, özellikle kız ergenlerin ruminatif düşünme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ve bu sonucun yeme tutumlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸ Dindarlık ile duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki saptanmış, dinî başa çıkmanın ruminasyon üzerindeki olumsuz etkileri azaltabileceği öne sürülmüştür.¹⁹ Üniversite öğrencilerinde ruminatif düşünme biçimleri ile duygusal zekâ arasında negatif bir ilişki belirlenmiş, yüksek duygusal zekânın ruminasyonu azaltarak sosyal iyi oluşu artırdığı ve ruminasyonun stresli yaşam olayları sonrası olumsuz düşünce döngüsüne yol açarak ruhsal dayanıklılığı azalttığı saptanmıştır.²⁰ Türkiye'deki ergenlerde pandemi sırasında olumlu dinî başa çıkma stratejilerinin (%84,4) yaygın olduğu ve bu stratejilerin ruminatif düşünceleri azaltıcı bir rol oynayabileceği belirtilmiştir.²¹ Geç ergenlikte dissosiyatif bulgular ile ruminasyon arasında pozitif bir ilişki saptanmış, duyguları ifade etmenin ruminasyonu azaltarak bu ilişkiyi tamponladığı sonucuna ulaşılmıştır.²²

Yurt içinde duygusal zekâ üzerine yapılan çalışmalar, ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin psikolojik süreçlerini anlamada önemli bulgular sunmaktadır. Hz. Peygamber'in hadisleri üzerinden duygusal zekânın İslami değerlerle uyumlu olarak bireysel ve sosyal ilişkileri güçlendirdiği vurgulanmıştır.²³ Din eğitimi alan DKAB öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin mesleki öz-yeterliliklerini olumlu etkilediği görülmüştür.²⁴ Üniversite öğrencilerinde yüksek duygusal zekânın ruminasyonu azaltarak sosyal iyi oluşu artırdığı bulunmuştur.²⁵ İlahiyat fakültesi öğrencilerinde yüksek duygusal zekânın yalnızlık hissini azaltarak sosyal ve duygusal iyi oluşu desteklediği saptanmıştır.²⁶

Türkiye'de dinî başa çıkma üzerine yapılan çalışmalar ise bireylerin ve özellikle ergenlerin psikolojik süreçlerinde dinin rolünü anlamada önemli bulgular sunmaktadır. Dinî başa çıkmanın bireylerin stresli yaşam olaylarıyla mücadelede anlam ve dayanıklılık sağladığı, Tanrı'ya yönelme, dua etme ve tevekkül gibi yöntemlerin psikolojik iyi oluşu desteklediği belirtilmiştir.²⁷ Dindarlık ile duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.²⁸ Dinî başa çıkma konulu Türkiye'de yapılan araştırmalar hakkındaki bir değerlendirme, dinî başa çıkmanın stresle başa çıkmada etkili bir strateji olduğunu göstermiştir.²⁹ COVID-19 pandemi sürecinde ergenlerin büyük çoğunluğunun dinî inançlarına önem verdikleri ve olumlu dinî başa çıkma stillerini kullandıkları belirlenmiştir. Türkiye'deki ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, katılımcıların büyük bir kısmının (%84,4) olumlu dinî başa çıkma stratejilerini

¹³ Susan Nolen-Hoeksema, "Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory", *Psychological Bulletin* 101/2 (1987), 259-282.

¹⁴ Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ: EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*, çev. Banu Seçkin Yüksel (İstanbul: Varlık Yayınları, 2023), 85.

¹⁵ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), 45-89.

¹⁶ Kadiroğlu vd., "Determining the Religious Coping Styles of Adolescents", 3407-3415.

¹⁷ Karatepe, "The Effect of Positive and Negative Work-Family Interaction on Exhaustion", 845-849.

¹⁸ Özge Elma, *Ergenlerde Ruminasyon ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 72.

¹⁹ Asım Yapıcı - Süleyman Doğanay, "Dinî Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma", *Bilimname* 2019/40 (2019), 105-135.

²⁰ Lale - Gülaçtı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme", 201-231.

²¹ Kadiroğlu vd., "Determining the Religious Coping Styles of Adolescents", 3410.

²² Afranur Özgönül vd., "The Role of Expressing Feelings in the Relationship Between Dissociative Findings and Rumination in Late Adolescence", *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 5/1 (2023), 45-58.

²³ Yıldız, *Hadisler Işığında Hz. Peygamber'in Duygusal Zekâsı*, 88-89.

²⁴ Karakuş, *DKAB Öğretmenlerinin Aldıkları Din Eğitimi*, 76-78.

²⁵ Lale - Gülaçtı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri", 210.

²⁶ Sema Yılmaz, "Yalnızlık Hissi ve Duygusal Zekâ İlişkisi: İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme", *Eskiye* 50 (2023), 723-746.

²⁷ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2021), 72-75.

²⁸ Yapıcı - Doğanay, "Dinî Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri", 112.

²⁹ Süleyman Abanoz, "Türkiye'de Yapılan 'Dinî Başa Çıkma' Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme", *Eskiye* 40 (2020), 407-429.

kullandığı ve bu stratejilerin pandemi kaynaklı stresle ilişkili ruminatif düşünceleri azaltıcı bir rol oynadığı saptanmıştır.³⁰

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Ruminasyon

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) tanı sistemlerine göre ruminasyon, beslenme ve yeme bozuklukları başlığı altında yer almakta ve bireyin yediği yiyecekleri geri çıkarıp tekrar çiğnemesi olarak tanımlanmaktadır.³¹ Yeme bozuklukları kategorisinde terim anlamı taşıyan ruminasyon kavramı, etimolojik kökenini Latince “ruminare” (geviş getirmek) fiilinden almakta olup İngilizcede hem “chewing the cud” hem de mecazi olarak “aşırı düşünme, zihinsel olarak bir konuya takılı kalma” anlamında kullanılmaktadır.³² Özetle DSM-5’te ruminasyon yeme bozukluğu olarak tanımlanırken psikoloji literatüründe zihinsel geviş getirme olarak ele alınmaktadır.³³ Ruminatif düşünme, bireyin zihninde belirli bir konu etrafında tekrarlayıcı biçimde dönen düşüncelerin dışsal uyaranlar olmaksızın zihinde belirmesiyle tanımlanan bir bilişsel süreçtir.³⁴ Ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına odaklanarak çözüm üretmeden zihinsel döngü içinde kalması biçiminde tanımlanabilir.³⁵ Bu durum bireyin ruhsal dayanıklılığını azaltmakta ve duygusal yükünü artırmaktadır. Travmatik ya da stresli yaşam olaylarının ardından bireyin yaşantılarını anlamlandırma çabası kapsamında ruminatif düşünce biçimlerinin ortaya çıktığı, bu süreçlerin hem psikolojik uyumu hem de başa çıkmayı etkilediği gözlemlenmektedir.³⁶

Ruminasyon, bireyin olumsuz duygusal deneyimlerine zihinsel olarak takılı kalması ve bu deneyimlerin nedenleri ile sonuçları üzerinde sürekli düşünmesiyle karakterize edilmektedir.³⁷ İstemsiz, tekrarlayıcı ve denetim altına alınması güç olan bu süreç, bireyin bilişsel işleyişini olumsuz etkileyebilmektedir.³⁸ Ruminasyon düzeyi yükseldikçe bireylerin duygularını denetleme kapasiteleri azalmaktadır. Bu durum, duygusal düzenlemeyi engelleyen işlevsiz bir zihinsel alışkanlık olarak değerlendirilmektedir.³⁹ Ayrıca ruminasyon, duygu uyandıran uyaran karşısında hisler ve düşünceler üzerinde yoğunlaşmayı içeren bir duygu artırma stratejisidir.⁴⁰ Bu kavram, olumsuz duygulanımın nedenleri, yapısı ve sürekliliği hakkında bilgi sunarken aynı zamanda duygusal iyileşmeyi geciktirebileceğini de vurgulamaktadır.⁴¹ Travmatik ya da stresli yaşam olaylarının ardından ortaya çıkan ruminatif düşüncelerin, bireyin olayları anlamlandırma çabası kapsamında geliştiği görülmektedir. Bu süreçlerin yapısı ve işlevi, hem bireyin psikolojik uyumunu hem de kullandığı başa çıkma mekanizmalarını doğrudan etkilemektedir.⁴²

1.2. Duygusal Zekâ

İngilizce literatürde “Emotional Intelligence” kavramı, Türkçeye “Duygusal Zekâ (DZ)” şeklinde çevrilmiştir. Duygusal zekâ kavramı ilk kez John Mayer ve Peter Salovey tarafından 1990 yılında literatüre kazandırılmıştır. Araştırmacılar, duygusal zekâyı; “bireyin hem kendi duygularını hem de çevresindeki insanların duygularını fark edebilme, bu duygular arasındaki farklılıkları ayırt edebilme ve elde ettiği duygusal verileri düşünsel süreçlerine ve davranışlarına rehberlik edecek şekilde kullanabilme becerisi” olarak tanımlamaktadır.⁴³ Bu kavramı bilimsel çevrelerin dışına taşıyan en önemli çalışma Daniel Goleman’a aittir. Goleman, duygusal zekâyı; “bireyin kendi duygularını anlayabilmesi, başkalarının duygularına empati gösterebilmesi ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde yönetebilme yetisi” olarak tanımlamaktadır.

Duygusal zekâ, bireyin içsel motivasyonunu sürdürebilmesi, karşılaştığı zorluklara rağmen hedeflerinden sapmadan ilerleyebilmesi, ani dürtülerini kontrol altına alarak anlık haz yerine uzun vadeli

³⁰ Kadiroğlu vd., “Determining the Religious Coping Styles of Adolescents”, 3412.

³¹ James Morrison, *DSM-5’i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*, çev. Hanife Uğur Kural (İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2023), 276.

³² Online Etymology Dictionary, “Rumination” Erişim 8 Nisan 2025.

³³ Treynor, vd., “Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis”, 255-257.

³⁴ Leonard Martin - Abraham Tesser, “Some Ruminative Thoughts”, *Erlbaum Associates* (1996), 1-47.

³⁵ Lale – Gülaçtı, “Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri”, 205-206.

³⁶ Arnie Cann vd., “Assessing Posttraumatic Cognitive Processes: The Event Related Rumination Inventory”, *Anxiety, Stress & Coping* 24/2 (2011), 141-150.

³⁷ Nolen-Hoeksema, “Responses to Depression”, 569-582.

³⁸ Karatepe, “The Effect of Positive and Negative Work-Family Interaction on Exhaustion”, 840.

³⁹ Robert L. Leahy, “A Model of Emotional Schemas”, *Cognitive and Behavioral Practice* 9/2 (2002), 177-190.

⁴⁰ Nadia Garnefski vd., “The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Emotional Problems: Comparison Between A Clinical And A Non-Clinical Sample”, *European Journal of Personality* 16/5 (2002), 403-420.

⁴¹ Jeannette M. Smith – Lauren B. Alloy, “A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct”, *Clinical Psychology Review* 29/2 (2009), 116-128.

⁴² Cann vd., “Assessing Posttraumatic Cognitive Processes”, 144-152.

⁴³ Mayer - Salovey, “Emotional Intelligence”, 189-190.

kazanımları tercih edebilmesiyle ilgilidir. Kişinin kendi duygularını tanıma, bunları düzenleme ve ruhsal dengeyi koruma becerisi de duygusal zekânın bir parçasıdır. Goleman, stres ve kaygı gibi olumsuz duyguların düşünsel süreçleri engellemesine izin vermemek, empati kurmak ve geleceğe umutla bakabilmeyi duygusal zekânın önemli boyutları arasında saymaktadır.⁴⁴

1.3. Dinî Başa Çıkma

Baş çıkma, bireyin belirli bir zaman diliminde ve belirli çevresel koşullar altında karşılaştığı stres ya da kriz durumlarına yönelik geliştirdiği psikolojik bir tepki biçimidir. Bu bağlamda baş çıkma yalnızca mevcut duruma anlam kazandırma çabası değil aynı zamanda zamana yayılan dinamik bir süreçtir.⁴⁵ Dinî baş çıkma, bireyin yaşamında karşılaştığı güçlükler karşısında din temelli bilişsel, duygusal ya da davranışsal yöntemlere yönelerek çözüm araması şeklinde tanımlanabilir. Birey, dinî inanç ve değerlerden psikolojik bir destek aracı olarak faydalanmakta; stres, kaygı ve benzeri olumsuz duygularla mücadele sürecini inanç ekseninde şekillendirmektedir.⁴⁶ Pozitif dinî baş çıkma stratejileri, bireyin zorluklar karşısında Tanrı ile kurduğu ilişkinin destekleyici yönünü vurgular; bu durum bireyin umut duygusunu artırmakta, psikolojik esneklik kazandırmakta ve stres düzeyini azaltarak daha sağlıklı duygusal tepkiler geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Buna karşın negatif dinî baş çıkma; bireyin yaşadığı olumsuz olayları Tanrı tarafından verilen bir ceza olarak görmesi, dinî inançlarına yönelik duyduğu hoşnutsuzluk ve Tanrı ile olan ilişkisinde yaşadığı çatışmaları kapsamaktadır. Ayrıca hipotezlerde yer alan manevi temelli dinî baş çıkma (manevi destek), bireyin kriz anlarında Tanrı'ya yönelme, dua ve tevekkül gibi manevi kaynaklardan psikolojik güç olarak süreci anlamlandırmasını ifade etmektedir.⁴⁷

Dinî baş çıkma stratejileri, farklı inanç sistemlerinde yaygın olsa da her dinin temel öğretilerine göre şekillenir. Örneğin; stresli durumlarda müslüman bireyler Kur'an okumayı veya sabrı hatırlamayı tercih ederken yahudiler haham danışmanlığına veya Şabat ritüellerine başvurabilir. Bu çeşitlilik, hristiyan odaklı araştırmaların ötesinde ergenlik gibi geçiş dönemlerinde dinî mekanizmaların ruminatif düşünceleri nasıl tamponlayabileceğini göstermektedir.⁴⁸

1.4. Ergenlik

Ergenlik (adolescence), bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği; biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı kritik bir gelişim sürecidir. Bu dönemde kimlik inşası, bağımsızlık arayışı ve sosyal rollerin değişimi gibi gelişimsel görevler öne çıkmaktadır. Ancak her birey bu süreci aynı şekilde yönetememekte; bazıları zorluklarla etkili biçimde baş çıkarken bazıları ruhsal uyum güçlükleri yaşayarak psikolojik sorunlara açık hâle gelmektedir.⁴⁹ Bu süreçte yaşanan aksaklıklar, temel kişilik özelliklerinin oluşumunu ve benlik algısının gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle ergenlikteki psikolojik süreçlerin anlaşılması, bireysel dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahalelerin temelini oluşturur.

Ergenlikte duygusal zekânın refah üzerindeki rolü, çevresel koşullarla da ilişkilidir. Öğretmen-öğrenci ilişkisi kötü olan ergenlerde, duygusal zekâ ve başarı arasındaki ilişki, bu ilişkisi iyi olanlara göre daha güçlüdür.⁵⁰ Bu bulgu, duygusal zekânın olumsuz çevresel koşullarda koruyucu bir işlev gördüğünü göstermektedir. Duygusal zekâ, ergenlerde dayanıklılığı artırmakta ve pozitif psikolojik özellikler aracılığıyla refahı desteklemektedir.⁵¹ Duygusal zekânın psikolojik iyi oluşu ve akademik başarıyı artırdığı bulunmuştur.⁵² Bu doğrultuda, duygusal zekânın geliştirilmesi ruminatif eğilimlerin azalmasına ve sosyal uyumun güçlenmesine katkı sağlayabilir. Son yıllarda yapılan sistematik derlemeler, duygusal zekâ ile dayanıklılık arasında güçlü pozitif bir ilişki saptamıştır.⁵³ Cinsiyet açısından yapılan çalışmalarda, kız ergenlerin ruminasyon düzeylerinin erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu, bu farkın duygusal işleme ve içsel düşünce döngüleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir.⁵⁴

⁴⁴ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 15.

⁴⁵ Kenneth I. Pargament vd., "God help me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", *American Journal of Community Psychology* 18/6 (1990), 798-799.

⁴⁶ Yapıcı - Doğanay, "Dinî Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri", 107.

⁴⁷ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 100-102.

⁴⁸ Hisham Abu-Raiya vd., "A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity", *The International Journal for the Psychology of Religion* 18/4 (2008), 297-305.

⁴⁹ Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, 65-68.

⁵⁰ María Teresa Chamizo-Nieto vd., "The Role of Emotional Intelligence, the Teacher-Student Relationship, and Flourishing on Academic Performance in Adolescents: A Moderated Mediation Study", *Frontiers in Psychology* 12 (2021), 1-10.

⁵¹ Rocio Collado-Soler vd., "Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength?", *Psychology Research and Behavior Management* 16/2 (2023), 1365-1378.

⁵² Ye Shengyao vd., "Emotional Intelligence Impact on Academic Achievement and Psychological Well-Being Among University Students: The Mediating Role of Positive Psychological Characteristics", *BMC Psychology* 12 (2024), 1-17.

⁵³ Collado-Soler vd., "Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period", 1369-1371.

⁵⁴ Elma, *Ergenlerde Ruminasyon ile Yeme Tutumları*, 72.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Nicel (quantitative) araştırmalar, gözlemlenebilir olguların ölçülmesi ve sayısal olarak ifade edilmesine dayanan, hipotezlerin test edilmesini amaçlayan ve genellikle betimsel ya da deneysel desenlere dayanan araştırmalardır.⁵⁵ Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri nesnel ve ölçülebilir verilerle ortaya koymak, hipotezleri test etmek, genellenabilir sonuçlara ulaşmak ve istatistiksel analizlerden yararlanarak araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini artırmak amacıyla nicel yöntem tercih edilmiştir. Ayrıca standart veri toplama araçları sayesinde elde edilen bulguların karşılaştırılabilir ve tekrarlanabilir olması da sağlanmıştır. Bu araştırma, nicel yöntemlerin bir türü olan ilişkisel tarama deseni temel alınarak yapılandırılmıştır. İlişkisel tarama deseni, ikiden fazla ya da iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma modelidir.⁵⁶ Bu araştırma modeli kapsamında değişkenlerin birbirini ne denli etkilediği, aralarındaki ilişkinin pozitif ya da negatif olduğu ve ilişkinin derecesi analiz edilmiştir. Araştırma modeli, temel olarak duygusal zekâ (DZ) ve dinî başa çıkma (DBÇ) değişkenlerinin ruminasyon (RUM) üzerindeki etkisini inceleyen bir çoklu doğrusal regresyon modelidir. Bağımlı değişken ruminasyon, bağımsız değişkenler ise duygusal zekâ ve dinî başa çıkma stratejileridir. Ayrıca cinsiyet, yaş, lise türü, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, dindarlık düzeyi ve dinî bilgi/destek kaynakları gibi demografik/sosyodemografik değişkenler kontrol değişkeni olarak ele alınmış ve bu değişkenlere göre farklar t-testi, ANOVA ve Tukey post-hoc testleri ile incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim-öğretim yılı kapsamında Sivas ilinde lise düzeyindeki ergen öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise farklı lise türlerinde öğrenim gören, yaşları 14 ile 18 arasında değişen toplam 508 ergen öğrenci oluşturmaktadır. Bu okullar, Türkiye genelinde yaygın olarak bulunan ve farklı akademik, dinî ve meslekî yönelimlere sahip eğitim kurumlarını temsil etmektedir. Farklı okul türlerinden öğrenci seçilmesinin temel amacı; öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, dinî başa çıkma tarzları ve ruminatif düşünce eğilimlerinin okul türüne göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyebilmek ve sosyokültürel çeşitliliğe dayalı karşılaştırmalar yapabilmektir.

Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve okul türü bakımından çeşitlilik göstermektedir. Araştırmada örneklem grubuna uygulanan standart ölçme araçları aracılığıyla duygusal zekâ, dinî başa çıkma ve ruminatif düşünce düzeyleri ölçülmüştür. Araştırmanın Sivas ilinde yürütülmesinin temel nedeni ise araştırmacının bu bölgede görev yapması dolayısıyla kurumlara ve öğrencilere kolay erişim sağlanabilmesi, veri toplama sürecinin sistematik, güvenilir ve etik ilkeler doğrultusunda yürütülmesine imkân tanınmasıdır. Ulaşılabilirlik ilkesine bağlı kalınarak belirlenen saha, aynı zamanda farklı okul türlerini ve öğrenci profillerini bünyesinde barındırması açısından araştırmanın çeşitliliğini ve uygulanabilirliğini artırmıştır.

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine (cinsiyet, yaş, okul türü, ebeveyn eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve dindarlık düzeyi) göre duygusal zekâ, dinî başa çıkma ve ruminatif düşünce düzeyleri anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H2: Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri (toplam ve alt boyutlar) ile dinî başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri (toplam ve alt boyutlar) ile ruminatif düşünce düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Ergenlerin dinî başa çıkma düzeyleri ile ruminatif düşünce düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4a: Olumlu dinî başa çıkma stratejileri (Hayra Yorma, Allah'a Yönelme, Dinî İstikamet, Dinî Yakınlaşma) ile ruminasyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4b: Olumsuz dinî başa çıkma stratejileri (Şerre Yorma, Dinî Hoşnutsuzluk) ile ruminasyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Duygusal zekâ ve dinî başa çıkma, ruminatif düşünce düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H5a: Duygusal zekâ, ruminatif düşünce düzeylerini negatif yönde yordamaktadır.

H5b: Duygusal zekâ ve dinî başa çıkma birlikte ruminatif düşünce düzeylerini anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

⁵⁵ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016), 47.

⁵⁶ Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 114.

2.4. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Araştırmada verilerin elde edilmesinde nicel veri toplama tekniklerinden biri olan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği,⁵⁷ Dinî Başa Çıkma Ölçeği⁵⁸ ve Duygusal Zekâ Ölçeği⁵⁹ kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanım izinleri ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulundan 11.03.2025 tarih ve 3 numaralı karar sayısı ile etik izin alınmıştır. Veriler yüz yüze ortamda veri toplama araçları kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara öncelikle veli onam formu dağıtılmış ve veli onam formuna onay veren katılımcılara tekrardan ulaşılarak Kişisel Bilgi Formu, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Dinî Başa Çıkma Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeği uygulanmıştır. Veriler Nisan-Haziran 2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara gizliliğin esas olup kişisel bilgilerinin üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bildirilmiştir. Anketi doldurma süresi ortalama 15-20 dakika olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu, demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, ebeveyn eğitimi, kardeş sayısı, dindarlık düzeyi, dinî bilgi ve destek kaynağı) toplamak için kullanılmıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin (RDBÖ) güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde ölçeğin orijinal formunun (Brinker ve Dozois, 2009) 0.92 güvenilirlik katsayısına sahip olduğu; Karatepe (2010) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlamasında ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının 0.907 olarak saptandığı görülmektedir. Ayrıca Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılan bir diğer uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa katsayısının 0.90 olduğu rapor edilmiştir.⁶⁰ Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.876, McDonald's Omega katsayısı ise 0.877 olarak hesaplanmış olup ölçeğin örneklem üzerinde yüksek düzeyde güvenilirlik sergilediği belirlenmiştir.

Araştırmada katılımcıların stresle mücadelede kullandıkları stratejileri belirlemek amacıyla Pargament'in (1997)⁶¹ modeline dayanan ve Ayten (2021)⁶² tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik Dinî Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin pozitif ve negatif dinî başa çıkma stratejilerini değerlendiren yapısının Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları pozitif alt ölçek için 0.91, negatif alt ölçek için ise 0.86 olarak saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizleri sonucunda ise ölçeğin geneli için Cronbach Alfa katsayısı 0.847, McDonald's Omega katsayısı ise 0.848 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu bulgular, ölçeğin mevcut araştırma örnekleminde üzerinde yüksek düzeyde güvenilirlik sergilediğini ortaya koymaktadır.

Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ) Bar-On'un kuramsal çerçevesine dayanan ve Kayıhan ile Arslan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 33 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin orijinal uyarlama çalışmasında genel güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alfa) 0.83 olarak rapor edilmiştir.⁶³ Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizleri sonucunda ise ölçeğe ait Cronbach Alfa katsayısı 0.783, McDonald's Omega katsayısı ise 0.786 olarak saptanmıştır. Elde edilen bu değerler, ölçeğin mevcut araştırma örnekleminde üzerinde kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik sergilediğini ortaya koymaktadır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bağımsız t-testi ve tek yönlü ANOVA, demografik değişkenlerin ölçek puanları üzerindeki etkisini incelemek için kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklar görülen değişkenlerde farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi ve yordayıcı ilişkileri tespit etmek için Regresyon Analizi yapılmıştır.

2.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma, yalnızca 14-18 yaş aralığında bulunan ve Sivas ilinde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır. Çalışma, 2025 yılı Nisan-Haziran ayları arasında, gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan 508 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırma verileri, katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak doldurdıkları Kişisel Bilgi Formu ile Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Duygusal Zekâ Ölçeği ve Dinî Başa Çıkma Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, kendini raporlama yanlılığı (self-report bias) olasılığını beraberinde getirmekte ve elde edilen sonuçların, katılımcıların öznel

⁵⁷ Karatepe, "The Effect of Positive and Negative Work-Family Interaction on Exhaustion", 836-856.

⁵⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 80-84.

⁵⁹ Şehri Nur Kayıhan - Serhat Arslan, "Duygusal Zekâ Ölçeği: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması", *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi* 7 (2016), 137-145.

⁶⁰ Karatepe, "The Effect of Positive and Negative Work-Family Interaction on Exhaustion", 836-856.

⁶¹ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 519-521.

⁶² Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 80-84.

⁶³ Kayıhan - Arslan, "Duygusal Zekâ Ölçeği: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması", 137-145.

değerlendirmelerine bağlı olarak şekillenebileceği anlamına gelmektedir. Araştırma deseni olarak çapraz kesitsel (cross-sectional) tasarım benimsenmiş olup bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konabilmekte ancak nedensel ilişkiler hakkında kesin yargılara varılamamaktadır. Ayrıca araştırma yalnızca Sivas ilinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlandığından, elde edilen bulguların farklı illerde veya kültürel bağlamlarda genellenebilirliği sınırlıdır ve araştırma kapsamı, kullanılan veri toplama araçları ve incelenen değişkenlerle sınırlıdır.

3. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, araştırmanın bulguları demografik değişkenlere göre gruplandırılmış şekilde sunulmuş, ardından korelasyon ve regresyon analizleri detaylandırılmıştır. Bulgular, katılımcıların (N=508) duygusal zekâ (DZ), dinî başa çıkma (DBÇ) ve ruminatif düşünce (RUM) puanları arasındaki ilişkileri incelemektedir. Analizler, IBM SPSS Statistics 23 kullanılarak gerçekleştirilmiş olup anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular, hipotezlerle bağlantılı olarak yorumlanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, ölçeklerin normal dağılıma uygunluğunu (skewness ve kurtosis değerleri -2 ile +2 arasında) ve güvenilirliğini (Cronbach's $\alpha > .78$) doğrulamıştır. Etki büyüklükleri (Cohen's d , η^2) pratik anlamı vurgulamak için eklenmiştir.

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Değişkenlere Göre Farklılıklar

Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenler

Değişken	Değişken Kategorisi	n	%
Cinsiyet	Kız	250	49,2
	Erkek	258	50,9
Yaş	14	53	10,4
	15	159	31,4
	16	206	40,7
	17	73	14,4
	18	17	3,3
Okul Türü	Anadolu İmam Hatip Lisesi	113	22,2
	Anadolu Lisesi	249	49,1
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	146	28,8
Anne Eğitim Düzeyi	Lisans Üstü	12	2,4
	Lisans Mezunu	123	24,2
	Lise Mezunu	91	17,9
	Ortaokul Mezunu	119	23,5
	İlkokul Mezunu	142	28
	Okuryazar Değil	21	4,1
Baba Eğitim Düzeyi	Lisans Üstü	34	6,7
	Lisans Mezunu	183	36
	Lise Mezunu	98	19,3
	Ortaokul Mezunu	110	21,7
	İlkokul Mezunu	75	14,8
	Okuryazar Değil	8	1,6
Kardeş Sayısı	0	18	3,5
	1	123	24,2
	2	155	30,6
	3+	212	41,7
Ruminasyon Bilgisi	Evet	37	7,3

	Hayır	471	92,7
Olumsuz Olaylar	Evet	359	70,8
	Hayır	149	29,4
Destek Kaynağı	Ailem	245	48,3
	Arkadaşlarım	99	19,5
	Kendim	123	24,2
	Okul	29	5,7
	Diğer	12	2,4
Anne Dindarlık Düzeyi	Çok Dindar	288	56,8
	Az Dindar	199	39,3
	Dindar Değil	18	3,5
Baba Dindarlık Düzeyi	Çok Dindar	263	51,8
	Az Dindar	212	41,7
	Dindar Değil	29	5,7
Kendi Dindarlık Düzeyi	Dindar Değil	58	11,4
	Çok Dindar	152	29,9
	Az Dindar	298	58,8
Dinî Bilgi Kaynağı	Ailem	334	65,7
	Okul	112	22
	Diğer	52	10,2
	Arkadaşlar	10	2

Not: N=508. Bu tablo, *örneklemin sosyodemografik çeşitliliğini göstererek analizlerin temsiliyetini destekler.*

Katılımcıların demografik dağılımı Tablo 1'e göre şu şekildedir: %49.2'si kız (n=250), %50.8'si erkek (n=258); yaş ortalaması 15.7 (SD=1.2), en sık 16 yaş (n=206); okul türleri anadolu lisesi (%49.1), mesleki ve teknik anadolu lisesi (%28.8) ve anadolu imam hatip lisesi (%22.2). Anne-baba eğitim düzeyi ağırlıklı olarak ilkokul-ortaokul ve lisans; kardeş sayısı ortalama 2.11 (SD=1.3); dindarlık düzeyi az-çok dindar (%88.7). Olumsuz olay deneyimi %70.8 (n=359), ruminasyon bilgisi %7.3 (n=37). Destek kaynakları: aile (%48.3), kendim (%24.2), arkadaşlar (%19.5). Dinî bilgi kaynağı: aile (%65.7), okul (%22).

Tablo 2. Ölçme Araçlarının Tanımlayıcı Dağılım Özellikleri

Tanımlayıcı İstatistikler	DZ	DBÇ	RUM
Geçerli (Valid)	508	508	508
Eksik (Missing)	0	0	0
Mod (En sık görülen değer)	68.00	105.00	91.00
Medyan	68.00	104.00	92.00
Ortalama (Mean)	68.59	103.06	93.30
Standart Sapma	10.63	18.16	20.57
Çarpıklık (Skewness)	0.15	-0.38	-0.40
Basıklık (Kurtosis)	0.69	0.05	-0.32
Minimum Değer	29.00	0.00	36.00
Maksimum Değer	100.00	165.00	140.00

Tanımlayıcı istatistikler, 508 katılımcıdan oluşan veri setinde eksik veri olmaksızın hesaplanarak ölçme araçlarının dağılım özelliklerini ortaya koymuştur. Duygusal Zekâ (DZ) ölçeği, 0-100 puan aralığında değerlendirilmiş olup ortalama 68.59 (SD=10.63), medyan 68.00 ve mod 68.00 olarak bulunmuştur. Ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakınlığı, DZ puanlarının simetrik bir dağılım sergilediğini göstermektedir (skewness=0.15, kurtosis=0.69). Hafif sağa çarpıklık ve pozitif basıklık, puanların ortalamaya yakın yoğunlaştığını ve uç değerlerin sınırlı olduğunu ifade eder. Dinî Başa Çıkma (DBÇ) ölçeği, 0-165 puan aralığında ölçülmüş, ortalama 103.06 (SD=18.16), medyan 104.00 ve mod 105.00 olarak hesaplanmıştır. Hafif sola çarpıklık (skewness=-0.38) ve normale yakın basıklık (kurtosis=0.05), DBÇ puanlarının örnekleme heterojen bir dağılım gösterdiğini ve bazı katılımcıların dinî başa çıkma stratejilerini daha yoğun kullandığını işaret eder. Ruminatif Düşünce Biçimi (RUM) ölçeği, 36-

140 puan aralığında değerlendirilmiş, ortalama 93.30 (SD=20.57), medyan 92.00 ve mod 91.00 olarak bulunmuştur. Hafif sola çarpıklık (skewness=-0.40) ve yassı dağılım (kurtosis=-0.32), RUM puanlarının geniş bir aralığa yayıldığını ve bireyler arasında ruminasyon düzeylerinde belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ölçme araçlarının normal dağılıma uygunluğunu teyit etmekte ve parametrik istatistiksel analizler için uygun bir temel sunmaktadır.

3.2. Cinsiyete Göre Farklılıklar

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Zekâ, Dinî Başa Çıkma ve Ruminatif Düşünce Düzeyleri

	Kız (n=250)		Erkek (n=258)		t	P	Cohen's d
	X	SS	X	SS			
Duygusal Zekâ	68.68	10.40	68.52	10.87	0.17	.865	-0.015
Dinî Başa Çıkma	102.93	17.62	103.19	18.69	0.16	.873	0.014
Ruminatif Düşünce	96.74	20.56	89.97	20.06	3.76	.001	-0.333

Bağımsız t-testi sonuçları, DZ ($t=0.17$, $p=.865$; Cohen's $d=-0.015$) ve Dinî Başa Çıkma ($t=0.16$, $p=.873$; Cohen's $d=0.014$) puanlarında cinsiyet farkı olmadığını göstermektedir. Kızlar ($M=68.68$, $SD=10.40$) DZ'de ($M=68.52$, $SD=10.87$) erkeklere göre ihmal edilebilir düzeyde daha yüksek puan almıştır; ancak fark anlamlı değildir. DBÇ'de de benzer şekilde kızlar ($M=102.93$, $SD=17.62$) erkeklere ($M=103.19$, $SD=18.69$) göre hafif düşük puan sergilemiştir, ancak fark pratikte önemsizdir. RUM puanlarında ise kızlar ($M=96.74$, $SD=20.56$) erkeklere ($M=89.97$, $SD=20.06$) göre anlamlı derecede yüksektir ($t=3.76$, $p=.001$; Cohen's $d=-0.333$). Bu, H1c hipotezini kısmen desteklemektedir; kızların ruminatif eğiliminin daha yüksek olması, literatürdeki cinsiyet farklılıklarıyla uyumludur.⁶⁴ Cohen's d değeri, farkın küçük-orta etki büyüklüğünde olduğunu ve pratikte dikkate değer olduğunu vurgular.

3.3. Yaşa Göre Farklılıklar

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Duygusal Zekâ, Dinî Başa Çıkma ve Ruminatif Düşünce Düzeyleri

Df: 2- 505	14 Yaş (n=53)		15 Yaş (n=159)		16 Yaş (n=206)		17 Yaş (n=73)		18 Yaş (n=17)		F	p	η^2
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS			
Duygusal Zekâ	66.51	9.26	68.62	11.81	68.53	9.61	69.29	11.53	73.71	10.38	1.23	.298	.010
Dinî Başa Çıkma	103.59	17.07	102.90	18.56	103.57	17.66	100.92	18.22	105.88	5.81	0.41	.801	.003
Ruminatif Düşünce	101.42	20.27	92.25	22.71	91.14	19.13	93.85	18.36	90.65	20.14	3.52	.008	.027

Not: Df=2-505. $\eta^2 < .01$ küçük etki.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Tukey Post Hoc Testi Sonuçları

Karşılaştırılan Durumlar	İlişkili Olanlar	Ortalama Farkları	SE	t	PTukey
Ruminatif Düşünce	(14 Yaş) - (15 Yaş)	9.16	3.23	2.84	.038
	(14 Yaş) - (16 Yaş)	10.28	3.14	3.28	.010

ANOVA sonuçları, DZ ($F=1.23$, $p=.298$; $\eta^2=.010$) ve DBÇ'de ($F=0.41$, $p=.801$; $\eta^2=.003$) yaş grupları (14-18 yaş) arasında fark olmadığını ($p>.05$) ortaya koymuştur. RUM puanlarında ise 14 yaş grubu ($M=101.42$, $SD=20.27$) diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksektir ($F=3.52$, $p=.008$; $\eta^2=.027$; Tukey post-hoc: 14-15 yaş $p=.038$, 14-16 yaş $p=.010$). 15 yaş ($M=92.25$), 16 yaş ($M=91.14$), 17 yaş ($M=93.85$) ve 18 yaş ($M=90.65$) grupları arasında fark yoktur ($p>.05$). Bu bulgu, ergenliğin erken evresinde ruminasyonun daha yoğun olduğunu işaret etmekte olup H1c'yi destekler. η^2 değeri, yaştan RUM üzerinde küçük bir etki gösterdiğini belirtir.

3.4. Okul Türüne Göre Farklılıklar

Tablo 6. Katılımcıların Okul Türü Değişkenine Göre Duygusal Zekâ, Dinî Başa Çıkma ve Ruminatif Düşünce Düzeyleri

Df: 2 - 505	İmam Hatip (n=113)		Anadolu (n=249)		MTAL (n=146)		F	p	η^2
	X	SS	X	SS	X	SS			
Duygusal Zekâ	68.12	8.85	69.10	11.05	68.03	11.19	0.55	.576	.002
Dinî Başa Çıkma	108.98	16.86	97.68	18.15	107.66	16.46	23.58	.001	.085
Ruminatif Düşünce	100.23	22.07	94.03	18.25	86.69	21.23	14.88	.001	.056

⁶⁴ Nolen-Hoeksema, "Responses to Depression", 570.

Tablo 7. Katılımcıların Okul Türü Değişkenine Göre Tukey Post Hoc Testi Sonuçları

Karşılaştırılan Durumlar	İlişkili Olanlar	Ortalama Farkları	SE	t	PTukey
Dinî Başa Çıkma	İmam Hatip - Anadolu	11.31	1.97	5.73	.001
	MTAL - Anadolu	9.98	1.81	5.51	.001
Ruminatif Düşünce	İmam Hatip - Anadolu	6.20	2.27	2.73	.018
	İmam Hatip - MTAL	13.54	2.51	5.40	.001
	Anadolu - MTAL	7.34	2.09	3.51	.001

ANOVA analizi sonucunda, DZ (Duygusal Zekâ) puanlarının okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F = 0.55$, $p = .576$; $\eta^2 = .002$). Bu bulgu, okul türünün duygusal zekâ düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Buna karşılık Dinî Başa Çıkma (DBÇ) puanlarının okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F = 23.58$, $p = .001$; $\eta^2 = .085$). Tukey post hoc analizine göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin DBÇ puanları Anadolu Lisesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olup ($p = .001$), benzer şekilde Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (MTAL) öğrencilerinin de Anadolu Lisesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek DBÇ puanlarına sahip olduğu görülmektedir ($p = .001$). Bu durum, dinî başa çıkmanın yalnızca dinî içerikli eğitim veren okullarla sınırlı olmadığını aynı zamanda farklı okul türlerinde yer alan öğrencilerin sosyokültürel özellikleri ve yaşam deneyimleriyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Ruminatif düşünce (RUM) puanlarında da okul türüne göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F = 14.88$, $p = .001$; $\eta^2 = .056$). Tukey analizine göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ruminatif düşünce düzeyleri hem Anadolu Lisesi ($p = .018$) hem de MTAL öğrencilerinden ($p = .001$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca Anadolu Lisesi öğrencilerinin de MTAL öğrencilerine göre daha yüksek ruminatif düşünce puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir ($p = .001$). Bu bulgular, ruminatif düşüncenin en yüksek düzeyde İmam Hatip liselerinde, en düşük düzeyde ise MTAL'de görüldüğünü ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar H1b ve H1c hipotezlerini desteklemekte olup etki büyüklükleri incelendiğinde DBÇ için orta düzey ($\eta^2 = .085$), RUM için ise küçük-orta düzeyde ($\eta^2 = .056$) bir etki söz konusudur. Bu durum, okul türünün özellikle dinî başa çıkma üzerinde daha belirgin bir rol oynadığını göstermektedir. Literatürde, dinî yönelimi yüksek eğitim ortamlarının bireylerin dinî başa çıkma stratejilerini artırabildiği ancak aynı zamanda içsel sorgulama süreçlerini yoğunlaştırarak ruminatif düşünceyi de tetikleyebileceği ifade edilmektedir.⁶⁵ Bu bağlamda özellikle İmam Hatip liselerinde gözlenen yüksek DBÇ ve RUM düzeyleri birlikte değerlendirildiğinde dinî içerikli eğitimin hem başa çıkmayı destekleyici hem de bilişsel-duygusal süreçleri derinleştirici bir rol oynayabileceği söylenebilir.

3.5. Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar

Anne eğitim düzeyi düşük (okur-yazar değil/ilkokul) olanlarda Dinî Başa Çıkma ($M=106.44$, $SD=15.38$) yüksektir ($F=2.99$, $p=.011$; $\eta^2=.029$; Tukey: ilkokul-lisans $p=.013$). RUM ve DZ'de fark yoktur ($p>.05$). Baba eğitim düzeyi lise/lisans olanlarda RUM ($M=96.32$, $SD=19.75$) anlamlı derecede yüksektir ($F=2.54$, $p=.028$; $\eta^2=.025$). DZ ve DBÇ fark yoktur ($p>.05$). Bu bulgular, H1b ve H1c'yi kısmen doğrular; ebeveyn eğitimi, DBÇ ve RUM sosyoekonomik bağlamda etkilemektedir. η^2 değerleri, düşük etkiyi gösterir. Literatürde düşük anne eğitimi, dinî değer aktarımını artırır.⁶⁶

3.6. Kardeş Sayısına Göre Farklılıklar

Kardeş sayısı arttıkça DBÇ artmaktadır ($F=8.34$, $p=.001$; $\eta^2=.047$); 3+ kardeş grubunda $M=107.26$ ($SD=17.00$) (Tukey: 3+-1 kardeş $p=.001$, 3+-2 kardeş $p=.029$). RUM ve DZ'de fark yoktur ($p>.05$). Bu, aile yapısının DBÇ'yi güçlendirdiğini gösterir (H1b). η^2 değeri, orta etkiyi vurgular. Literatürde kalabalık aileler manevi desteği artırır.⁶⁷

3.7. Dindarlık Düzeyine Göre Farklılıklar

Yüksek dindarlık (katılımcı/anne-baba) bildirenlerde DBÇ yüksektir ($F=12.92$, $p=.001$; $\eta^2=.049$; Tukey: çok-az dindar $p=.001$, çok-dindar değil $p=.001$). RUM ve DZ'de fark yoktur ($p>.05$). H1b'yi destekler; dindarlık DBÇ 'yi doğrudan etkiler. η^2 değeri, orta etkiyi gösterir. Literatürde dindarlık manevi başa çıkmayı güçlendirir.⁶⁸

⁶⁵ Harold Koenig, "Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications", *International Scholarly Research Notices* 2012/1, (2012).

⁶⁶ Rand Conger - Brent Donnellan, "An Interactionist Perspective on the Socioeconomic Context of Human Development", *Annual Review of Psychology* 58 (2007), 175-199.

⁶⁷ Annette Mahoney, "1999-2009: A Relational Spirituality Framework", *Journal of Marriage and Family* 72/4 (2010), 805-827.

⁶⁸ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 105-107.

3.8. Dinî Bilgi ve Destek Kaynaklarına Göre Farklılıklar

Aile en etkili kaynaktır ($F=6.58$, $p=.001$; $\eta^2=.038$; $M=104.96$, $SD=17.38$), ardından okul ($M=98.24$, $SD=20.14$). Arkadaşlar ($M=87.50$, $SD=13.68$) ve diğer düşük etki gösterir. RUM ($F=2.34$, $p=.073$; $\eta^2=.014$) ve DZ'de ($F=0.59$, $p=.625$; $\eta^2=.003$) fark yoktur ($p>.05$). Bu, sosyal destek ağlarının DBÇ'yi şekillendirdiğini vurgular (H1b). η^2 değeri, küçük etkiyi belirtir. Literatürde aile dinî aktarımda merkezi rol oynar.⁶⁹

3.9. Ruminasyon Farkındalığına Göre Farklılıklar

Ruminasyon kavramını bilenler ($n=37$) ile bilmeyenler ($n=471$) arasında fark yoktur ($t=0.27$, $p=.791$; Cohen's $d=0.045$). Bu, farkındalığın ruminasyon düzeyini doğrudan etkilemediğini gösterir.

3.10. Korelasyon Analizi

Tablo 8. Korelasyon Analizi

Değişkenler		1	2	3
Duygusal Zekâ	Pearson'r	-		
	p-value	-		
Dinî Başa Çıkma	Pearson'r	-0.022	-	
	p-value	.618	-	
Ruminatif Düşünce	Pearson'r	0.002	-0.114	-
	p-value	.958	.010	-

Araştırmada duygusal zekâ, dinî başa çıkma ve ruminatif düşünce değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Öncelikle duygusal zekâ ile dinî başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0.022$, $p = .618$). Bu bulgu, duygusal zekâ düzeyinin dinî başa çıkma stratejileriyle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, duygusal zekâ ile ruminatif düşünce arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = 0.002$, $p = .958$). Korelasyon katsayısı sıfıra çok yakın olup bu sonuç bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin ruminatif düşünce eğilimleri üzerinde belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Buna karşılık dinî başa çıkma ile ruminatif düşünce arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.114$, $p = .010$). Dinî başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin ruminatif düşünce düzeyleri hafif şekilde azalmaktadır; yani bu kişiler, olumsuz düşünceleri sürekli zihinde döndürme eğiliminden bir miktar uzaklaşabilmektedirler.

Genel olarak bu korelasyon analizleri, duygusal zekânın dinî başa çıkma veya ruminatif düşünceyle anlamlı ilişkisi olmadığını ortaya koyarken dinî başa çıkma ile ruminatif düşünce arasında zayıf fakat anlamlı negatif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ancak bu ilişkinin zayıflığı, sürece başka faktörlerin de etki edebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 9. Pearson Korelasyon

Değişken	Hayra Allah'a YormaYönelme	Şerre Yorma	Dinî Hoşnutsuzluk	Dinî İstikamet	Dinî Yakınlaşma	OlumluOlumsuz	RUM Total
1.Hayra Yorma	Pearson's r —						
	p-value —						
2.Allah'a Yönelme	Pearson's r 0.459 —						
	p-value <.001 —						
3.Şerre Yorma	Pearson's r 0.566 0.583 —						
	p-value <.001 <.001 —						
4. Dinî Hoşnutsuzluk	Pearson's r 0.431 0.565 0.587 —						
	p-value <.001 <.001 <.001 —						
5. Dinî İstikamet	Pearson's r 0.430 0.506 0.558 0.540 —						
	p-value <.001 <.001 <.001 <.001 —						
6. Dinî Yakınlaşma	Pearson's r 0.332 0.246 0.349 0.306 0.275 —						
	p-value <.001 <.001 <.001 <.001 <.001 —						
7.Olumlu	Pearson's r 0.846 0.797 0.710 0.623 0.690 0.519 —						
	p-value <.001 <.001 <.001 <.001 <.001 <.001 —						
8.Olumsuz	Pearson's r 0.573 0.643 0.936 0.835 0.615 0.370 0.754 —						

⁶⁹ Chris J. Boyatzis, "Advancing Our Understanding of Religious Dynamics in the Family and Parent-Child Relationship", *The International Journal for the Psychology of Religion* 16/4 (2006), 245-251.

	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—
9.RUM Total	Pearson's r	-0.124	-0.087	-0.089	-0.029	-0.065	-0.039	-0.120	-0.073
	p-value	0.005	0.050	0.044	0.521	0.141	0.386	0.007	0.100

Dinî Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutları arasında genel olarak orta ila yüksek düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (tüm $p < .001$). Bu bulgu, ölçeğin alt boyutlarının birbirleriyle önemli ölçüde örtüştüğünü ve dinî başa çıkma sürecinin oldukça iç tutarlı bir yapı sergilediğini göstermektedir. Ayten'in tasnifine göre dinî başa çıkma, olumlu dinî başa çıkma ve olumsuz dinî başa çıkma olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır. Olumlu dinî başa çıkma, bireyin stresli olayları dini bir çerçevede anlamlı ve yapıcı biçimde yorumlamasını, Tanrı'ya güvenerek yönelmesini ve manevi yakınlaşmayı içeren stratejileri kapsar. Olumsuz dinî başa çıkma ise Tanrı'yı cezalandırıcı veya terk edici olarak algılama, dinî hoşnutsuzluk ve olumsuz atıfları içeren daha çatışmalı ve yıkıcı eğilimleri ifade eder.

Tabloda yer alan Olumlu toplam puanı, Hayra Yorma, Allah'a Yönelme, Dinî İstikamet ve Dinî Yakınlaşma alt boyutlarını içermekte olup bu boyutlar Ali Ayten'in olumlu dinî başa çıkma tasnifiyle uyumlu bir yapı oluşturmaktadır. Olumsuz toplam puanı ise Şerre Yorma ve Dinî Hoşnutsuzluk alt boyutlarını kapsamakta ve olumsuz dinî başa çıkma boyutunu temsil etmektedir. Hayra Yorma alt boyutu, diğer tüm boyutlarla anlamlı pozitif ilişkiler sergilemekte olup en güçlü bağlantılar Şerre Yorma ($r = .566$) ve Allah'a Yönelme ($r = .459$) ile gözlenmiştir. Bu durum, olumlu ve olumsuz dinî atıfların birbirinden tamamen bağımsız olmadığını, aynı bireyin bir olay karşısında hem hayra hem de şerre yorma eğilimlerini aynı anda gösterebileceğini işaret etmektedir.

Allah'a Yönelme alt boyutu ise özellikle Şerre Yorma ($r = .583$) ve Dinî Hoşnutsuzluk ($r = .565$) ile yüksek korelasyon değerlerine sahiptir. Bu ilişki, zorluklar karşısında Tanrı'ya yönelimin sıklıkla dinî hoşnutsuzluk ve olumsuz olayları "şer" olarak yorumlama eğilimiyle birlikte ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Şerre Yorma alt boyutu, Dinî Hoşnutsuzluk ($r = .587$) ve Dinî İstikamet ($r = .558$) ile en yüksek korelasyonları gösteren boyut olarak dikkat çekmektedir. Olumsuz olayları şer olarak nitelendirmenin hem dinî memnuniyetsizliğe hem de dinî yönelimin şekillenmesine katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, şerre yormanın hem tepkisel hem de yönlendirici bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Dinî Yakınlaşma alt boyutu ise diğer boyutlara göre nispeten daha düşük korelasyon katsayıları sergilemiştir. Özellikle Allah'a Yönelme ($r = .246$) ve Dinî İstikamet ($r = .275$) ile ilişkisi daha zayıf kalmıştır. Bu durum, Tanrı'ya duygusal ve mistik yakınlığın, diğer bilişsel-davranışsal dinî başa çıkma stratejilerinden daha bireysel ve farklı bir yapıya sahip olabileceğini işaret etmektedir.

Olumlu toplam puanı, tüm alt boyutlarla yüksek düzeyde pozitif korelasyon göstermekte olup en güçlü ilişki Hayra Yorma ile ($r = .846$) gözlenmiştir. Olumsuz toplam puanı ise özellikle Şerre Yorma ($r = .936$) ve Dinî Hoşnutsuzluk ($r = .835$) ile çok yüksek iç tutarlılık sergilemektedir. Bu sonuçlar, olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma eğilimlerinin kendi içinde güçlü bir bütünlük oluşturduğunu doğrulamaktadır.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutları ile RUM Total puanı arasında ise genel olarak zayıf negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. En belirgin negatif ilişki Hayra Yorma alt boyutunda görülmüş ($r = -.124$, $p = .005$), Olumlu toplam puan ile RUM arasında da benzer şekilde zayıf negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -.120$, $p = .007$). Diğer alt boyutlarda negatif yönde zayıf ilişkiler gözlenmekle birlikte bazıları istatistiksel olarak anlamsızdır (örneğin Dinî Hoşnutsuzluk ile $r = -.029$, $p = .521$).

Genel olarak bu analiz, dinî başa çıkma sürecinin çok boyutlu ve örtüşen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bireyler olumlu (Hayra Yorma, Allah'a Yönelme, Dinî İstikamet, Dinî Yakınlaşma) ve olumsuz (Şerre Yorma, Dinî Hoşnutsuzluk) dinî başa çıkma stratejilerini aynı anda deneyimleyebilmekte, bu da dinî başa çıkmanın karmaşık ve çok yönlü bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle Hayra Yorma alt boyutunun hem diğer olumlu boyutlarla güçlü ilişki göstermesi hem de RUM ile en belirgin negatif ilişkiyi ortaya koyması, olumlu dinî atıf yapmanın ruminatif düşünce eğilimini azaltmada potansiyel bir koruyucu rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

3.11. Regresyon Analizi

Tablo 10. Regresyon Analizi

	R	r ²	F	B	Std. H.	β	t
Sabit				106.655	7.954		13.410
Duygusal Zekâ Toplam	.114	.013	3.333	-0.001	0.086	-0.005	-0.005
Dinî Başa Çıkma Toplam	.114	.013	3.333	-0.129	0.050	-0.114	-2.581*

* $p < .05$

Çoklu doğrusal regresyon, DBÇ'nin RUM'yi negatif yönde yordadığını göstermiştir ($\beta=-0.114$, $R^2=0.013$, $F(1,506)=6.643$, $p=.010$; H5b desteklenir). DZ yordama katkısı anlamsızdır ($\beta=0.045$, $p=.312$; H5a desteklenmez). Birlikte model (H5c), RUM varyansının %1,5'ini açıklar ($R^2=0.015$, $p=.045$). Etki boyutu düşük olup DBÇ'nin tampon rolü sınırlıdır. DBÇ alt boyutları arasında Hayra Yorma ($\beta=-0.124$, $p=.005$) ve Allah'a Yönelme ($\beta=-0.087$, $p=.050$) negatif yordayıcıdır.

3.12. Hipotez Özeti

- H1: Kısmen desteklenir (demografik farklılıklar RUM ve DBÇ belirgindir).
- H2-H3: Desteklenmez (DZ ile diğer değişkenler arasında ilişki yok).
- H4: Desteklenir (DBÇ-RUM negatif ilişki).
- H5: Kısmen desteklenir (sadece DBÇ yordar).

Bulgular, dinî faktörlerin ergen ruminasyonunda rol oynadığını, ancak DZ'nin bağlamda sınırlı etki gösterdiğini vurgular. Bu, kültürel ve gelişimsel dinamiklere işaret eder. Literatürle uyumlu yönler ve farklılıklar (DZ etkisi sınırlı) tartışılmış, pratik etkiler (Cohen's d, η^2) eklenmiştir. Gelecek çalışmalar için öneriler: Boylamsal tasarımlar ve SEM modelleri.

4. Tartışma ve Sonuç

Bireyler yaşamları boyunca kaçınılmaz olarak çeşitli olumsuz yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu tür olaylara yönelik zihinsel süreçlerin, özellikle olumsuz unsurlar üzerinde yoğunlaşarak tekrarlayıcı bir tarzda bilişsel düzlemde işlenmesi, ruh sağlığının sürdürülebilirliğini tehdit eden önemli bir risk unsuru hâline gelmektedir. Ruminatif düşünce biçimi, bireylerin saplantılı biçimde olumsuz düşünce içeriklerine odaklanmasına yol açmakta ve bu durum bireylerin mevcut yaşam koşullarına uyum sağlama, zamanı verimli kullanma ve işlevsel bir şekilde yaşamlarını sürdürebilme kapasitelerini ciddi biçimde sınırlamaktadır. Ruminatif düşüncelerin yoğunluğu ve süresi arttıkça; depresyon, anksiyete ve benzeri psikolojik sorunların ortaya çıkma olasılığı yükselmektedir. Mevcut araştırmada ergenlerin duygusal zekâ ve dinî başa çıkma stratejilerinin bu bilişsel süreç üzerindeki etkisi incelenmiş; elde edilen bulgular literatürdeki kuramsal çerçeve ışığında analiz edilmiştir.

Özellikle ruminasyonu değerlendirmeye yönelik geliştirilen ölçme araçlarının büyük çoğunluğu öz bildirim temelli ölçüm araçlarıdır. Bu durum, bireylerin zihinsel süreçlerine ilişkin içgörü ve farkındalık düzeylerine doğrudan bağlı olduğu anlamına gelmektedir. Ancak, ruminatif düşünce biçimlerinin çoğu zaman otomatik ve istemsiz biçimde işlediği göz önüne alındığında bireylerin bu süreçlerin farkında olmayabileceği ihtimali ortaya çıkmaktadır. Bu durum, ruminasyonun yalnızca öz bildirimle ne ölçüde geçerli ve güvenilir şekilde değerlendirilebileceği konusunda tartışmalara yol açmaktadır. Öte yandan ruminatif düşünce biçiminin bilinçli olarak kullanılan bir başa çıkma stratejisi mi yoksa bireyin kontrolü dışında işleyen otomatik bilişsel bir süreç mi olduğu sorusu hâlâ açıklığa kavuşturulmayı bekleyen önemli bir teorik meseledir. Bu nedenle ruminasyonu anlamada kullanılan ölçüm yöntemlerinin ve kavramsal çerçevelerin yeniden değerlendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.⁷⁰

Din Psikolojisi alanında ruminasyon, dinî başa çıkma ve duygusal zekâ konulu çeşitli araştırmalara bakıldığında dindarlık ile duygusal zekâ arasında genellikle olumlu bir korelasyon gözlemlendiği ortaya konulmaktadır. Bu çalışmalarda özellikle içsel dindarlık⁷¹ ve duygusal yetkinliğin empati, duygusal içgörü ve duyguları yönetebilme gibi alt boyutları kapsamında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.⁷² Literatürde ruminatif düşünce, duygusal zekâ ve dinî başa çıkma konulu bu üç değişkenin ergen bireylerde bir arada ele alındığı ve karşılıklı ilişkilerinin test edildiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışma, ergenlerin duygusal zekâ, dinî başa çıkma ve ruminatif düşünce düzeylerini; cinsiyet, yaş, lise türü, ebeveyn eğitim düzeyi, kardeş sayısı, dindarlık düzeyi, dinî bilgi ve destek kaynakları ile ruminasyon bilgisi değişkenleri bağlamında incelemiştir. Pearson korelasyon ve regresyon analizleriyle bu değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş; bulgular, literatürle uyumlu yönler sunarken bazı noktalarda farklılaşan sonuçlar ortaya koymuştur. Aşağıda her bir değişkenin bulguları ayrıntılı olarak tartışılmakta, literatürle bağlantılar kurulmakta ve sonuçların olası nedenleri değerlendirilmektedir.

Literatürde yer alan bir çalışmada, duygusal zekânın bireyin stresle başa çıkma ve içsel dengeyi koruma süreçlerinde koruyucu bir unsur olarak değerlendirildiği görülmektedir.⁷³ Bu farklılık, kullanılan ölçme araçlarının yapısı, örneklem yaş aralığı ya da bağlam farklarından kaynaklanabilir. Ergenlik döneminde duygusal farkındalık yeterli düzeyde gelişmemiş olabilir. Bu durum duygusal zekâ ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyi sınırlayabilir. Dinî başa çıkma ile ruminatif düşünce arasında zayıf, negatif ve

⁷⁰ Smith - Alloy, "A Roadmap to Rumination", 120-124.

⁷¹ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 106.

⁷² Goleman, *Duygusal Zekâ*, 73-74.

⁷³ Natalio Extremera - Pablo Fernández-Berrocal, "Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students", *The Spanish Journal of Psychology* 9/1 (2006), 45-51.

anamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizinde dinî başa çıkmanın ruminasyon varyansının yalnızca sınırlı bir ölçüde (%1,3) açıklaması, bu ilişkinin düşük düzeyde olduğunu, yani dinî başa çıkmanın ruminasyon üzerinde tek başına güçlü bir etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, dinî inanç ve pratiklerin bireyin olumsuz yaşantılarına anlam verme, kontrol hissini yeniden kazanma ve zihinsel rahatlama süreçlerine katkı sunabileceğine işaret etmektedir. Dinî başa çıkma, farklı dinlerde ruminasyon benzeri olumsuz düşünceleri etkileyebilir; olumlu stratejiler refahı artırırken dinî mücadeleler sıkıntıyı yükseltir.⁷⁴

Bulgularda saptanan zayıf negatif ilişki, dinî başa çıkma stratejilerinin Müslüman ergenlerde ruminasyonu azaltıcı bir rol üstlenebileceğine işaret etmektedir. Özellikle imam hatip lisesi öğrencilerindeki dinî başa çıkma eğilimi, aile desteği gibi kültürel faktörlerin koruyucu etkisini yansıtabilir. Pargament (1997)⁷⁵ ve güncel literatürle Abu-Raiya⁷⁶ ve Ayten, 2021⁷⁷ uyumlu olarak bu stratejilerin olumsuz düşünce döngülerini hafifletmeye yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir.

Cinsiyet analizleri, kız ve erkek öğrenciler arasında duygusal zekâ ve dinî başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Bu farklar, Cohen's d değerlerine göre pratikte ihmal edilebilir düzeyde olup cinsiyetin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etki yaratmadığını vurgulamaktadır. Ancak kız öğrencilerin ruminatif düşünce düzeyleri, erkeklere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, ruminasyonun cinsiyetle ilişkisini inceleyen literatürle uyumludur.⁷⁸ Cohen's d değeriyle küçük ile orta düzey arasında bir etki büyüklüğü göstererek, farkın yalnızca istatistiksel değil, pratik olarak da dikkate değer olduğunu ortaya koymaktadır. Nolen Hoeksema ve Jackson da benzer şekilde, kadınların duygusal deneyimlerini erkeklere oranla daha yoğun ve kontrol edilmesi güç olarak algıladıklarını ayrıca kişilerarası ilişkilerde duygusal sorumluluğu daha fazla üstlendiklerini belirtmişlerdir.⁷⁹

Yaş gruplarına göre yapılan ANOVA analizinde, Duygusal Zekâ ve Dinî Başa Çıkma düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak, Ruminatif Düşünce puanlarında 14 yaş grubu (M=101.42) diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksektir. Tukey Post Hoc testleri, 14 yaş grubunun 15 yaş ve 16 yaş gruplarından anlamlı derecede yüksek olduğunu doğrulamıştır. Bu bulgu, bilişsel olgunlaşmanın henüz tamamlanmadığı erken ergenlik döneminde ruminasyonun daha yoğun olduğunu işaret etmektedir.

Okul türü açısından, Duygusal Zekâ puanlarında fark saptanmamıştır. Ancak, anadolu imam hatip lisesi öğrencileri (M=108.98), hem Dinî Başa Çıkma hem de Ruminatif Düşünce puanlarında en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dinî Başa Çıkma düzeyindeki farkın etki büyüklüğü orta düzeyde iken Ruminatif Düşünce düzeyindeki farkın etki büyüklüğü küçük-orta düzeyde olduğu görülmüştür. Tukey testleri, imam hatip lisesi öğrencilerinin hem Dinî Başa Çıkma hem de RUM puanlarında anadolu ve mtal'den anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, dinî eğitim odaklı okulların hem manevi başa çıkma stratejilerini güçlendirdiğini hem de ruminatif düşünce eğilimlerini artırdığını göstermektedir.

Ebeveyn eğitim düzeylerine bakıldığında anne eğitim düzeyi düşük (okur-yazar değil/ilkokul mezunu) olanlarda dinî başa çıkma düzeyleri daha yüksektir. Bu durum, düşük eğitimli ailelerde dinî değer aktarımının ve geleneksel başa çıkma yollarının daha etkili olabileceği yorumunu desteklemektedir. Baba eğitim düzeyi lise ve lisans olanlarda ise ruminatif düşünce düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla mücadele süreçlerinde dinî başa çıkma stratejilerinin, duygusal zekânın ve ruminatif düşünce biçimlerinin rollerini incelemektedir. Bulgular, kardeş sayısı ve kişisel dindarlık düzeyi arttıkça dinî başa çıkma mekanizmalarının daha etkin kullanıldığını; aileden gelen dinî desteğin ise bu süreçteki en temel motivasyon kaynağı olduğunu göstermektedir. Özellikle olayları "hayra yorma" gibi olumlu dinî başa çıkma stratejilerinin, bireyin stresli durumlara takılıp kalmasını ifade eden ruminasyonu azaltıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, cezalandırıcı Tanrı inancı gibi olumsuz dinî başa çıkma biçimlerinin ruminasyon üzerinde doğrudan ve güçlü bir artırıcı etkisi saptanmamış, duygusal zekâ ile ruminasyon arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Sonuç olarak çalışma, dinî başa çıkmanın yalnızca teolojik bir tercih değil aynı zamanda ergenlerin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren işlevsel bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Dua ve tevekkül gibi manevi kaynakların stres yönetimindeki bu koruyucu rolü, din psikolojisi literatürünün

⁷⁴ Abu-Raiya - Pargament, "A Psychological Measure of Islamic Religiousness (PMIR)", 293-309.

⁷⁵ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 103-112.

⁷⁶ Abu-Raiya - Pargament, "A Psychological Measure of Islamic Religiousness (PMIR)", 293-309

⁷⁷ Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 80-84

⁷⁸ Susan Nolen-Hoeksema - Christopher G. Davis, "Thanks for Sharing That: Ruminators and Their Social Support Networks", *Journal of Personality and Social Psychology* 77/4 (1999), 801-814.

⁷⁹ Susan Nolen-Hoeksema - Benita Jackson, "Mediators of the Gender Difference in Rumination", *Psychology of Women Quarterly* 25/1 (2001), 37-47.

bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda okul danışmanlığı ve aile eğitimi programlarında ergenlerin hem duygusal farkındalıklarını hem de sağlıklı manevi başa çıkma becerilerini destekleyecek müdahalelerin geliştirilmesi önerilmektedir. Gelecek çalışmaların, bu değişkenler arasındaki karmaşık etkileşimi yapısal eşitlik modellemesi gibi ileri analiz teknikleri ve boyamsal yöntemlerle farklı kültürel katmanlarda derinleştirilmesi, alan yazına önemli katkılar sunacaktır.

Kaynakça

- Abanoz, Süleyman. "Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme". *Eskiye* 40 (2020), 407-429. <https://doi.org/10.37697/eskiye.673386>
- Abu-Raiya, Hisham vd. "A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity". *The International Journal for the Psychology of Religion* 18/4 (2008), 291-315. <https://doi.org/10.1080/10508610802229270>
- Ano, Gene G. - Vasconcelles, Erin B. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Ayten, Ali. *Tanrı’ya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2021.
- Boyatzis, Chris J. "Advancing Our Understanding of Religious Dynamics in the Family and Parent - Child Relationship". *The International Journal for the Psychology of Religion* 16/4 (2006), 245-251. <https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1604>
- Brinker, Jay K. - Dozois, David J. A. "Ruminative Thought Style And Depressed Mood". *Journal of Clinical Psychology* 65/1 (2009), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Cann, Arnie vd. "Assessing Posttraumatic Cognitive Processes: the Event Related Rumination Inventory". *Anxiety, Stress & Coping* 24/2 (2011), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Chamizo Nieto, María Teresa vd. "The Role of Emotional Intelligence, the Teacher-Student Relationship, and Flourishing on Academic Performance in Adolescents: A Moderated Mediation Study". *Frontiers in Psychology* 12 (2021), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695067>
- Collado Soler, Rocio vd. "Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength?". *Psychology Research and Behavior Management* 16/2 (2023), 1365-1378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>
- Conger, Rand - Donnellan, Brent. "An Interactionist Perspective on the Socioeconomic Context of Human Development". *Annual Review of Psychology* 58 (2007), 175-199. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085551>
- Elma, Özge. *Ergenlerde Ruminasyon ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Birtakım Değişkenlere Göre İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/items/81ae250e-42f8-4cf1-b567-62f297a6c878>
- Extremiera, Natalio - Fernández Berrocal, Pablo. "Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social and Physical Health in University Students". *The Spanish Journal of Psychology* 9/1 (2006), 45-51. <https://doi.org/10.1017/s1138741600005965>
- Garnefski, Nadia vd. "The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison Between A Clinical And A Non-Clinical Sample". *European Journal of Personality* 16/5 (2002), 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zekâ: EQ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?*. çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 60. Basım, 2023. <https://www.nobelkitabevi.com.tr/psikoloji/18473-duygusal-zeka-9789754341966.html>
- Kadiroğlu, Türkan vd. "Determining the Religious Coping Styles of Adolescents in Turkey During COVID-19". *Journal of Religion and Health* 60 (2021), 3406-3417. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01410-7>
- Karakuş, Kübra. *DKAB Öğretmenlerinin Aldıkları Din Eğitiminin, Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Mesleki Özyeterliliklerine Etkisi Üzerine Bir Araştırma (İstanbul Anadolu Yakası Örneği)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 31. Basım 2016.
- Karatepe, Osman M. "The Effect Of Positive and Negative Work-Family Interaction On Exhaustion: Does Work Social Support Make a Difference?". *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 22/6 (2010), 836-856. <https://doi.org/10.1108/09596111011063115>
- Kayıhan, Şehri Nur - Arslan, Serhat. "Duygusal Zekâ Ölçeği: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması". *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi* 7 (2016), 137-145. <https://doi.org/10.16947/fsmia.238934>
- Koenig, Harold. "Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications". *International Scholarly Research Notices* 2012/1, (2012). <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kulaksızoğlu, Adnan. *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.

- Lale, Zeynep - Gülaçtı, Fikret. "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 15/21 (2020), 201-231. <https://doi.org/10.26466/opus.568178>
- Leahy, Robert L. "A Model of Emotional Schemas". *Cognitive and Behavioral Practice* 9/2 (2002), 177-190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Mahoney, Annette. "1999-2009: A Relational Spirituality Framework". *Journal of Marriage and Family* 72/4 (2010), 805-827. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x>
- Martin, Leonard, - Tesser, Abraham. "Some Ruminative Thoughts". *Erlbaum Associates*, (1996), 1-47.
- Mayer, John D. - Salovey, Peter. "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality* 9/3 (1990), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Morrison, James. *DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. çev. Hanife Uğur Kural. ed. Muzaffer Şahin. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.
- Nolen Hoeksema, Susan - Davis, Christopher G. "Thanks for Sharing That": Ruminators and Their Social Support Networks". *Journal of Personality and Social Psychology* 77/4 (1999), 801-814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.801>
- Nolen Hoeksema, Susan vd. "Rethinking Rumination". *Perspectives on Psychological Science* 3/5 (2008), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen Hoeksema, Susan. "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes". *Journal of Abnormal Psychology* 100/4 (1991), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen Hoeksema, Susan. "Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. / Unipolar Depresyonda Cinsiyet Farklılıkları: Kanıt ve Teori". *Psychological Bulletin* 101/2 (1987), 259-282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, Susan - Jackson, Benita. "Mediators of the Gender Difference in Rumination". *Psychology of Women Quarterly* 25/1 (2001), 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Online Etymology Dictionary. "Rumination" Erişim 8 Nisan 2025. <https://www.etymonline.com/word/rumination>
- Özgönül, Afranur vd. "The Role of Expressing Feelings in the Relationship Between Dissociative Findings and Rumination in Late Adolescence". *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 5/1 (2023), 45-58. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.1.06>
- Pargament, Kenneth I. vd. "God help me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events". *American Journal of Community Psychology* 18 (1990), 793-824. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00938065>
- Pargament, Kenneth. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Shengyao, Ye vd. "Emotional Intelligence Impact On Academic Achievement and Psychological Well-Being Among University Students: The Mediating Role Of Positive Psychological Characteristics". *BMC Psychology*, 12 (2024), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Smith, Jeannette M. - Alloy, Lauren B. "A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct". *Clinical Psychology Review* 29/2 (2009), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Treynor, Wendy vd. "Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis". *Cognitive Therapy and Research* 27/3 (2003), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Wolf, Jan L. - Ollendick, Thomas H. "The Role of Comorbid Anxiety in Childhood Depression". *Clinical Child and Family Psychology Review* 9/1 (2006), 52-64. <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0006-6>
- Yapıcı, Asım - Doğanay, Süleyman. "Dinî Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma". *Bilimname* 2019/40 (2019), 105-135. <https://doi.org/10.28949/bilimname.634717>
- Yıldız, Fahreddin. *Hadisler Işığında Hz. Peygamber'in Duygusal Zekâsı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Yılmaz, Sema. "Yalnızlık Hissi ve Duygusal Zekâ İlişkisi: İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme". *Eskiye* 50 (2023), 723-746. <https://doi.org/10.37697/eskiye.1285503>