

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI**  
**SOSYAL HİZMET TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇİFTLERİN DUYGUSAL ZEKÂ BECERİLERİNİN SOSYAL**  
**HİZMET BAKIŞ AÇISIYLA İNCELENMESİ:**  
**BİR PSİKOEĞİTİM MODELİ ÖNERİSİ**

**HAZIRLAYAN**  
**ZÜMRE YALÇINKAYA JACQUELET**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DOÇ. DR. EMRE ÖZCAN**

**ANKARA - 2025**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 11 / 06 / 2025

Öğrencinin Adı, Soyadı:ZÜMRE YALÇINKAYA JACQUELET

Öğrencinin Numarası:22220404

Anabilim Dalı:SOSYAL HİZMET

Programı: SOSYAL HİZMET

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı:DOÇ. DR. EMRE ÖZCAN

Tez Başlığı:ÇİFTLERİN DUYGUSAL ZEKÂ BECERİLERİNİN SOSYAL HİZMET  
BAKIŞ AÇISIYLA İNCELENMESİ: BİR PSİKOEĞİTİM MODELİ ÖNERİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 80. sayfalık kısmına ilişkin, 26/ 05 / 2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNİTİN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10'dır. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

**ONAY**

Tarih: 11 / 06 / 2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

DOÇ. DR. EMRE ÖZCAN

Zorluklara rağmen kendi yolunu bulmaya çalışan, aynı yolda yürüdüğüm tüm  
dislektik öğrencilere...

## TEŞEKKÜR

Mesleki ve insani olarak hayatıma dokunan, bugünkü bakış aımın oluşmasına katkı sunan herkese,

Hayatımın her alanında olduğu gibi akademik yolculuğum boyunca da her zaman yanımda olan, inançlarıyla ve destekleriyle bana g veren sevgili aileme,

Her daim desteğini hissettiren, anlayışı ve sevgisiyle beni her zaman motive eden biricik eşim Simon Jacquenet'e,

Yalnızca bilgi ve rehberliğiyle değil, aynı zamanda insanlığı, nezaketi ve anlayıőıyla da yanımda olan değerli danışmanım Dr. Emre Özcan'a,

Bu çalışmanın başında katkıda bulunan ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Zilan Uğurlu'ya kalpten teşekkür ederim...

## ÖZET

**Zümre Yalçınkaya Jacquelet, Çiftlerin Duygusal Zekâ Becerilerinin Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla İncelenmesi: Bir Psikoeğitim Modeli Önerisi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Yüksek Lisans Programı, 2025.**

Bu araştırmada, evli bireylerin duygusal zekâ becerilerinin evlilik ilişkilerine nasıl yansıtıldığı incelenmiştir. Nitel desene dayalı çalışmada, ilk evliliğini sürdüren 10 evli çiftle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırmanın amacı, duygusal farkındalık, empati, duygu yönetimi ve sosyal beceriler gibi başlıkların evlilik içi etkileşimlerde nasıl deneyimlendiğini anlamaktır. Bulgular, çiftlerin duygusal ihtiyaçları fark ettiklerinde, bunları ifade edebildiklerinde ve karşılıklı empati kurduklarında ilişkilerinin güçlendiğini göstermiştir. Özellikle duygusal farkındalık ve duygu düzenleme, çatışma anlarında çiftlerin daha yapıcı bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmuştur. Sosyal becerilerin ve karşılıklı anlayışın zamanla geliştiği, duygusal zekânın ise ilişkiyi sürdürülebilir kıldığı anlaşılmıştır. Görüşmelerin ardından, çiftlerin anlattıkları doğrultusunda sosyal hizmet alanında kullanılabilecek bir çerçeve oluşturulmuştur. Bu önerilerde, duyguları fark etmek, empati kurmak, duygularla baş etmek ve iletişim kurmak gibi ilişkiyle bağlantılı konulara yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal zekâ, çift ilişkileri, sosyal hizmet, psikoeğitim modeli, evlilik uyumu

## **ABSTRACT**

**Zümre Yalçınkaya Jacquélet, An Analysis of Couples' Emotional Intelligence Skills from a Social Work Perspective: A Psychoeducational Model Proposal, Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's Program in Social Work, 2025.**

This study explores how emotional intelligence plays a role in the relationships of married couples. The research is based on a qualitative design and includes semi-structured interviews with 10 couples in their first marriage. The data were analyzed through thematic analysis. The study aims to understand how emotional awareness, empathy, emotion regulation, and social skills are experienced in daily marital life. The findings suggest that when partners notice emotional needs, express their feelings, and show empathy, their relationships tend to grow stronger. Emotional awareness and regulation helped couples manage conflict more calmly. Over time, mutual understanding and social skills improved, and emotional intelligence was found to support the ongoing quality of the relationship. Based on the couple experiences, a simple model was developed. It focuses on noticing emotions, building empathy, handling emotions, and improving communication. The model offers a grounded perspective that social workers can use when working with couples.

**Keywords:** Emotional intelligence, couple relationships, social work, psychoeducation model, marital adjustment

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iii
TABLolar LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	viii
SİMGELER VE KISLATMALAR LİSTESİ .....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE .....	5
2.1. Zekâ ve Duygusal Zekâ Kavramlarının Gelişimi.....	5
2.1.1. Geleneksel zekâ modelleri ve duygusal zekânın ortaya çıkışı .....	6
2.1.2. Duygusal zekâ tanımları ve kuramsal yaklaşımlar .....	7
2.1.3. Duygusal zekânın bileşenleri .....	8
2.1.4. Duygusal zekânın kişiler arası ilişkilerdeki rolü .....	10
2.2. Duygusal Zekânın Ölçülmesi ve Uygulama Alanları.....	11
2.2.1. Duygusal zekâ ölçekleri ve değerlendirme yöntemleri.....	12
2.2.2. Duygusal zekânın eğitim, iş hayatı ve sosyal hizmet alanlarında kullanımı.....	13
2.2.3. Duygusal zekânın kültürel ve toplumsal bağlamdaki yeri.....	14
2.3. Çift İlişkilerinde Duygusal Zekânın Yeri.....	15
2.3.1. İletişim, empati ve çatışma çözme açısından duygusal zekâ.....	16
2.3.2. Evlilik doyumu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkileri .....	17
2.3.3. Duygusal zekâ temelli çift terapisi yaklaşımları .....	18
2.4. Türkiye'de Çift İlişkileri ve Duygusal Zekâ .....	19
2.4.1. Geleneksel ve modern aile yapılarının dönüşümü .....	21
2.4.2. Toplumsal değişim ve çift ilişkilerine etkisi.....	22
2.4.3. Türkiye'de çift ilişkilerinde duygusal bağ ve iletişim dinamikleri...	23
2.4.4. Türkiye'de duygusal zekâ ile ilgili akademik çalışmalar .....	24
2.5. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi ve Sosyal Hizmet Perspektifi.....	25

2.5.1. Duygusal zekâ geliştirme stratejileri.....	26
2.5.2. Duygusal farkındalık ve duygu düzenleme teknikleri.....	26
2.5.3. Empati geliştirme ve etkili iletişim becerileri.....	27
2.6. Çiftlere Yönelik Sosyal Hizmet Müdahaleleri.....	29
2.6.1. Evlilik öncesi danışmanlık ve duygusal zekâ eğitimi.....	29
2.6.2. Çiftler arasında çatışma yönetimi ve duygusal zekâ .....	30
2.6.3. Sosyal hizmet uygulamalarında duygusal zekâ temelli yaklaşımlar	31
2.6.4. Çift ilişkilerinde duygusal zekâ temelli müdahale stratejileri.....	32
2.6.5. Aile içi çatışmalarda sosyal hizmet perspektifinden müdahale stratejileri .....	33
3. YÖNTEM .....	34
3.1. Araştırma Modeli .....	34
3.2. Katılımcıların Belirlenmesi .....	35
3.3. Verilerin Toplama Süreci.....	36
3.4. Veri Ölçme Aracı.....	37
3.5. Verilerin Analizi ve Süreci .....	37
3.6. Etik Konular .....	38
3.7. Güvenilirlik.....	39
4. BULGULAR VE YORUM .....	40
4.1. Empati .....	41
4.1.1. Empatik farkındalık geliştirme .....	41
4.1.2. Eşler arası empati düzeyindeki farklılıklar.....	42
4.1.3. Empatinin çatışma anlarındaki rolü.....	43
4.1.4. Empatinin davranışa yansımaları: destek ve anlayış sunmak.....	44
4.1.5. Empatiyi zorlaştıran etkenler: kişisel ve durumsal faktörler.....	45
4.2. Duygusal Farkındalık ve İfade.....	47
4.2.1. Duyguları fark etme ve açıkça ifade etme becerisi .....	48
4.2.2. Duyguların dolaylı yollarla ifade edilmesi: beden dili ve sessiz iletişim .....	49
4.2.3. Eşler arası duygusal farkındalık düzeyinde farklılıklar .....	50
4.2.4. Duyguların bastırılması ve ilişkiyel yansımaları.....	51
4.2.5. Yüksek duygusal farkındalıkta zorlanmalar: tükenmişlik ve baş etme güçlükleri.....	53
4.3. Duygularla Baş Etme ve Duygusal Yönetim.....	54

4.3.1. Olumsuz duygularla baş etme biçimleri.....	54
4.3.2. Duyguların yönetiminde yaşanan güçlükler .....	56
4.3.3. Eşlerin birbirine duygusal destek vermesi .....	57
4.3.4. Duyguların yönetilememesinin ilişkiye etkisi.....	58
4.3.5. Duygusal yönetimin geliştirilebilir bir alan olarak görülmesi.....	59
4.4. Sosyal Beceriler ve İlişkisel Etkileşim .....	61
4.4.1. Sosyal becerilerin evlilik ilişkisine yansımaları.....	61
4.4.2. Sosyal uyum ve uyuşmazlık durumları .....	62
4.4.3. Ortak sosyal alan yaratma çabaları.....	63
5. TARTIŞMA.....	65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	73
6.1. Model Önerisi .....	74
6.1.1. Modelin amacı ve yapısı .....	74
6.1.2. Uygulama teknikleri .....	75
6.1.3. Uygulama senaryosu.....	76
6.1.4. Beklenen kazanımlar .....	77
6.1.5. Uygulanabilirlik ve esneklik .....	77
6.2. Öneriler .....	78
6.2.1. Mikro düzey: birey ve çift odaklı öneriler.....	78
6.2.2. Mezzo düzey: kurumsal ve uygulayıcı odaklı öneriler .....	78
6.2.3. Makro düzey: politika ve toplumsal düzeyde öneriler .....	79
6.3. Genel değerlendirme.....	79
6.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Öneriler .....	80
KAYNAKLAR.....	81

## EKLER

Ek 1: Tez Çalışması Bilgilendirilmiş Onay Formu

Ek 2: Demografik Soru Formu

Ek 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Ek 4: Etik Kurul Onay Formu

## TABLULAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.1. Görüşme Yapılan Katılımcıların Profili.....	36

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Şekil 4.1. Duygusal Zekâ Temaları ve Alt Temalar .....	40
Şekil 7.1. Psiko- Eğitim Şeması .....	77

## SİMGELER VE KISLATMALAR LİSTESİ

DZ Duygusal Zeka

# 1. GİRİŞ

İlişkilerin sağlıklı ve uzun ömürlü olabilmesi, bireylerin duygularını açık bir şekilde ifade edebilmelerine, birbirlerini anlayabilmelerine ve yaşanan çatışmaları yapıcı yollarla çözebilmelerine bağlıdır (Karney & Bradbury, 1995). Bu tür beceriler, özellikle son yıllarda önemi giderek artan duygusal zekâ kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Salovey ve Mayer'e (1990) göre, bireyin kendi ve başkalarının duygularının farkında olup bu farkındalık doğrultusunda uygun davranışlar sergileyebilmesi duygusal zekâ yeteneğidir. Goleman (1995) ise duygusal zekânın, sağlıklı ilişkiler kurma ve etkili iletişim geliştirme açısından hayati bir beceri olduğunu vurgulamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar, duygusal zekânın yalnızca bireysel başarıyı değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğini ve aile içi etkileşimleri de önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Brackett & Mayer, 2003; Stein & Book, 2011).

Evlilik, bireyin yaşamı boyunca kurduğu en derin duygusal ve sosyal bağlardan biridir. Eşler, günlük hayatın getirdiği stres, sorumluluklar ve değişen beklentiler içinde birbirlerinden hem etkilenmekte hem de birbirlerine destek olmaktadır (Fincham & Beach, 2010). Bu noktada, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin empati kurma, duygusal bağ kurma ve sorunları ortak bir şekilde çözme konusunda daha başarılı oldukları gözlemlenmektedir (Fitness, 2001; Eslami, Hasanzadeh & Jamshidi, 2014). Dolayısıyla, duygusal zekâ hem ilişki doyumunu artırmakta hem de evliliğin sürekliliğini destekleyen önemli bir psikolojik kaynak olarak öne çıkmaktadır.

Sosyal hizmet disiplini, bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmayı, onları güçlendirmeyi ve yaşam kalitelerini iyileştirmeyi amaçlar. Bu süreçte duygusal zekâ, yalnızca sosyal hizmet uzmanlarının danışanlarıyla kurdukları ilişkiyi güçlendirmekle kalmaz; aynı zamanda danışanların da kendi duygusal farkındalıklarını geliştirmelerine katkı sağlar (Howe, 2009). Uzmanların empati, duyguları tanıma ve sağlıklı iletişim kurma becerilerini desteklemesi, özellikle ailelerle yapılan çalışmalarda bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmekte ve aile içi uyumu artırmaktadır (Payne, 2014; Morrison, 2007).

Sosyal hizmette sıkça kullanılan “güçlendirme” yaklaşımı, bireylerin kendi duygularını fark etmeleri ve içsel dayanma güçlerini daha iyi kullanabilmeleri için önemli bir zemindir. Shulman (1999), kişinin duygularını ve ihtiyaçlarını tanımasının hayatla baş

etmesini kolaylaştırdığını belirtir. Bu noktada duygusal zekâ, hem bireyin kendine yönelik farkındalığını artırır hem de çevresiyle olan ilişkilerde daha dengeli davranabilmesini sağlar.

Sonuç olarak, duygusal zekânın evlilik ilişkileri üzerindeki etkisini ve sosyal hizmet alanındaki uygulamalara olan katkısını anlamak hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir ihtiyaçtır.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Evlilik, yalnızca ekonomik ve sosyal yönleriyle değil; aynı zamanda eşler arasında yoğun duygusal paylaşımları da içeren bir ilişkidir (Karney & Bradbury, 1995). Bu ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülebilmesi, çiftlerin duygularını ifade edebilmesi, karşılıklı empati kurabilmesi ve yoğun duygusal durumlarla baş edebilmesi gibi temel becerilere bağlıdır (Fincham & Beach, 2010). Ancak birçok çift, bu becerileri yeterince geliştiremediği için ilişkide zamanla iletişim sorunları yaşamakta, duygusal doyum azalmaktadır.

Evlilik içinde yaşanan duygusal sorunlar çoğu zaman ertelenmekte ya da geçici çözümlerle geçiştirilmektedir. Bu durum, eşler arasındaki bağın zayıflamasına ve duygusal yakınlığın azalmasına neden olabilmektedir (Gottman & Silver, 2015). Türkiye’de son yıllarda hızla yaşanan kentleşme, bireyselleşme ve toplumsal rollerin esnemesi, evlilik ilişkilerinde beklentilerin, sorumlulukların ve iletişim biçimlerinin yeniden şekillenmesine neden olmuştur (Baş, 2021). Bu dönüşüm, ilişkilerde daha fazla duygusal farkındalık ve karşılıklı anlayış gerektiren bir yapıyı beraberinde getirmiştir. Ancak bu değişim sürecine yeterince uyum sağlayamayan bireyler için, duygusal uyumu sürdürmek daha karmaşık hâle gelebilmektedir. Duygusal zekâ, kişilerin kendi duygularını algılama, anlama, düzenleme ve başkalarının duygularına karşı duyarlılık gösterme kapasitesini ifade eder (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1998). Bu beceriler yalnızca bireysel iyilik hâlini değil, aynı zamanda çift ilişkilerinin kalitesini de doğrudan etkiler. Ancak Türkiye’de duygusal zekânın evlilik ilişkileri üzerindeki etkisine yönelik yapılan nitel çalışmalar sınırlıdır ve çoğu zaman teorik düzeyde kalmaktadır.

Bu araştırma, evli çiftlerin empati, duygusal farkındalık, duygusal düzenleme ve iletişim becerileri üzerinden duygusal zekâ düzeylerinin, evlilik ilişkisine olan yansımalarını incelemektedir. Ayrıca sosyal hizmet perspektifiyle geliştirilen bir psiko-eğitim modeli

sunularak, çiftlerin duygusal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlanması ve daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına destek olunması amaçlanmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı, çiftlerin duygusal zekâ becerilerini ele alarak, bu becerilerin evlilik ilişkileri üzerindeki etkilerini sosyal hizmet perspektifinden değerlendirmek ve ruh sağlığı meslek elemanlarının yararlanabileceği bir psikoeğitim modeli geliştirmektir. Bu doğrultuda, araştırma aşağıdaki alt amaçlar çerçevesinde şekillendirilecektir:

Çiftlerin duygusal zekâ konusunda farkındalık düzeyleri nedir ve bu farkındalık ilişkilerine nasıl yansımaktadır?

Empati, duygu yönetimi ve sosyal beceriler çift ilişkilerinde nasıl kullanılmakta ve çiftler bu konularda ne tür zorluklar yaşamaktadır?

Duygusal zekâ becerileri çiftlerin ilişki tatmini, çatışma yönetimi ve iletişim kalitesi üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

Ruh sağlığı meslek elemanları, çiftlerin duygusal zekâlarını geliştirmek için hangi sosyal hizmet müdahale yöntemlerini kullanabilir?

Araştırma bulgularından hareketle çiftlerin duygusal zekâlarını destekleyici nasıl bir psikoeğitim modeli oluşturulabilir?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Sosyal hizmet literatüründe, duygusal zekânın mesleki uygulamalar üzerindeki etkisine dair dikkat çekici bulgulara ulaşılmaktadır. Matthews (2022), Clarke ve arkadaşlarının (2016) çalışmasına dayanarak, duygusal zekânın sosyal hizmet uzmanlarının stresle başa çıkma becerileri üzerinde koruyucu bir etki sağladığını vurgular. Söz konusu çalışmalarda; özellikle empati, öz farkındalık ve duygusal düzenleme gibi becerilerin, meslek pratiği sırasında karşılaşılan yoğun duygusal yüklenmelerle baş etmede önemli bir destek sunduğu belirtilmektedir.

Özellikle evlilik ya da çift danışmanlığı alanında çalışanlar için, duygusal zekâyı merkeze alan uygulamaların etkisini zaman içinde gözlemlemek, hangi yöntemlerin işe yaradığını anlamak açısından yol gösterici olacaktır.

Duygusal zekâ üzerine yapılan akademik çalışmalar çoğunlukla psikoloji, psikiyatri ve aile danışmanlığı alanlarında yoğunlaşmaktadır (Goleman, 1995; Gottman & Silver, 2015). Sosyal hizmet perspektifinden bakıldığında ise çift ilişkilerindeki sorunların yalnızca bireysel bağlamda değil; aynı zamanda aile içi dinamikler, toplumsal çevre ve ekonomik faktörlerle de bağlantılı olduğu görülmektedir. Bu bakış açısı, sorunların çözümünde yerel destek sistemlerinin güçlendirilmesi, önleyici müdahaleler ve psikoeğitim programları yoluyla daha bütüncül bir yaklaşım geliştirilmesini mümkün kılmaktadır.

Duygusal zekâ ve çift ilişkileri üzerine yürütülen araştırmaların büyük kısmı, psikolojik iyi oluş, çatışma çözme becerileri ve evlilik doyumu gibi bireysel faktörlere odaklanmaktadır (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Oysa sosyal hizmet alanında, bu beceriler aynı zamanda toplumsal refahın güçlendirilmesiyle de ilişkilidir (Sizer & Kul Parlak, 2021). Bu yönüyle geliştirilecek psikoeğitim modeli, sadece bireyler arası ilişkileri değil, toplum genelinde uyum ve dayanışmayı desteklemeyi de amaçlamaktadır.

Bu çalışmayla hem mevcut alanyazındaki yöntem eksikliğine bir katkı sunmak hem de sosyal hizmet alanında duygusal zekâ temelli yaklaşımların çiftlerle yapılan çalışmalarda daha fazla yer bulmasına katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Zekâ ve Duygusal Zekâ Kavramlarının Gelişimi

Zekâ, insanın çevresini anlama, yorumlama, problem çözme ve öğrenme kapasitesiyle ilgili en temel zihinsel işlevlerden biridir. Bu kavram ilk dönemlerde ağırlıklı olarak bilişsel performansa indirgenmiş; soyut düşünme, mantıksal akıl yürütme ve sayısal yetenek gibi alanlar üzerinden tanımlanmıştır. Alfred Binet ve Théodore Simon (1905), bireylerin zihinsel yetilerini değerlendirmeye yönelik ilk zekâ testini geliştirmiştir (Anastasi & Urbina, 1997). Bu test, zekânın ölçülebilir bir yapı olduğunu varsayarak bireylerin zihinsel yaşlarını belirleme çabasının ilk örneği olmuştur. Benzer yıllarda, Charles Spearman (1904) zekâyı daha soyut bir düzlemde açıklamış ve farklı zihinsel görevlerin ortak bir zihinsel yetenekteng faktörü kaynaklandığını ileri sürmüştür. Spearman'ın bu yaklaşımı zekâyı tek boyutlu ve genel bir kapasite olarak ele almıştır. Ancak zamanla bu dar tanımın insan davranışlarını açıklamada yetersiz kaldığı görülmüş, bu da daha bütüncül modellerin gelişmesini teşvik etmiştir.

Zekânın çok boyutlu doğasına dikkat çeken en önemli kuramlardan biri Howard Gardner'ın (1983) geliştirdiği *Çoklu Zekâ Kuramı*dır. Gardner (1983), zekânın tek bir boyutta değerlendirilemeyeceğini ve bireylerin sözel ya da sayısal alanların dışında da birçok farklı yetenek alanına sahip olabileceğini ifade etmiştir. Bu kuram, zekâyı kültürel olarak da şekillenen, esnek ve bireye özgü bir potansiyel olarak tanımlayarak, eğitimde ve psikolojide önemli bir paradigma değişimine neden olmuştur. Bu gelişmelerin ardından, bireyin yalnızca bilişsel değil, duygusal süreçlerinin de zekânın bir parçası olduğu fikri ön plana çıkmıştır. Duygusal zekâ terimi, 1990 yılında Salovey ve Mayer tarafından kuramsal olarak ele alınmıştır. Onlara göre bu kavram, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını fark etme, anlama ve yönetme becerilerini kapsar; ayrıca bu duygusal bilgiyi sosyal ilişkilerde etkili şekilde kullanmayı içerir.. Bu model hem bilişsel hem duygusal süreçlerin birbirini tamamladığını ve bireyin genel uyumunda temel rol oynadığını savunur. Salovey ve Mayer'in bu tanımını daha geniş bir kitleye ulaştıran kişi ise Daniel Goleman olmuştur. Goleman (1995), duygusal zekânın kişinin kendini tanıması ve yönetmesi kadar, empati kurabilmesi ve sosyal ilişkilerde etkili davranabilmesiyle de ilgili olduğunu savunur. Goleman'ın modeli, özellikle liderlik, iş yaşamı ve kişisel gelişim alanlarında çok sayıda uygulamaya öncülük etmiş; duygusal zekâyı sadece teorik bir kavram değil, pratik yaşam

becerileri ile ilişkilendiren bir çerçeveye oturtmuştur. Zekâ kavramı böylece salt analitik yeteneklerle sınırlı kalmamış; duyguların algılanması, anlamlandırılması ve yönetimi gibi karmaşık süreçleri de içerecek biçimde genişlemiştir. Duygusal zekâ, bireylerin sosyal ilişkiler kurma, empati gösterme, çatışma çözme ve stresle baş etme gibi yaşamsal işlevleri yerine getirmede ne kadar etkili olduğunu belirleyen önemli bir yapı haline gelmiştir.

Bugün, duygusal zekânın hem bireysel yaşam kalitesi hem de toplumsal uyum açısından önemli bir beceri olduğu konusunda bilimsel bir uzlaşma oluşmuştur. Ayrıca gelişebilir bir yeti olarak görülmesi, eğitimden psikolojik danışmanlığa, iş dünyasından sosyal hizmete kadar birçok alanda duygusal zekâ gelişimini hedefleyen programların yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır.

### **2.1.1. Geleneksel zekâ modelleri ve duygusal zekânın ortaya çıkışı**

Zekâ kavramı, uzun yıllar boyunca insanın sadece mantıksal düşünme ve problem çözme yeteneğiyle ilişkilendirilmiştir. Bu klasik yaklaşımda zekâ, ölçülebilir bilişsel becerilerle sınırlandırılmış; özellikle sözel, sayısal ve mantıksal düşünme ön plana çıkarılmıştır. Zekâyı ilk kez bilimsel olarak ölçmeye çalışanlardan biri Alfred Binet olmuştur. Binet ve Simon (1905), Fransız Eğitim Bakanlığı'nın talebiyle, öğrenme güçlüğü çeken çocukları belirlemek amacıyla bir zekâ testi geliştirmiştir. Bu test, çocukların zihinsel yaşlarını belirlemeye yönelik ilk sistematik girişim olarak kabul edilir. Daha sonra, Charles Spearman (1904), bireylerin farklı zihinsel görevlerdeki başarılarının birbiriyle ilişkili olduğunu gözlemlemiş ve "genel zekâ" anlamına gelen g faktörü kavramını ortaya atmıştır. Spearman'a göre bir kişi, sözel ya da sayısal alanda başarılıysa, diğer alanlarda da yüksek performans gösterebilir. Bu anlayış, zekânın tek ve ölçülebilir bir yapı olduğu görüşünü güçlendirmiştir. David Wechsler ise 1940'larda geliştirdiği testlerle zekâyı hem sözel hem performansa dayalı becerilerle değerlendirmeye çalışmış ve zekâyı "bireyin çevresine amaçlı bir şekilde uyum sağlama yeteneği" olarak tanımlamıştır. Wechsler'in testleri bugün hâlâ dünya genelinde kullanılmaktadır. Ancak bu geleneksel yaklaşımlar zamanla eleştirilmeye başlanmıştır. Çünkü yalnızca bilişsel becerilere odaklanan bu modeller, insanların duygusal, sosyal ve yaratıcı yönlerini göz ardı etmiştir. Bu eleştirilere bir yanıt olarak Howard Gardner (1983), zekâyı tek bir yapı olarak görmenin yetersiz olduğunu ileri sürmüş ve "Çoklu Zekâ Kuramı"nı ortaya koymuştur. Gardner'a göre zekâ; dilsel, mantıksal, görsel-uzamsal, müziksel, bedensel-kinestetik, kişilerarası, içsel ve doğa zekâsı gibi birbirinden bağımsız

alanlardan oluşur. Bu bakış açısı, özellikle duygusal ve sosyal yetkinliklerin de birer zekâ biçimi olabileceği fikrini gündeme getirmiştir. Bu bağlamda, duygusal zekâ kavramı, ilk kez Salovey ve Mayer (1990) tarafından teorik bir çerçeveye oturtulmuştur. Onlara göre duygusal zekâ, kişinin hem kendine hem çevresine ait duyguları anlayabilmesi ve bu duygulara uygun şekilde davranabilmesidir.

Bu kuram, daha sonra Daniel Goleman (1995) tarafından popülerleştirilmiş ve özellikle iş yaşamı, liderlik ve sosyal ilişkilerdeki önemiyle geniş bir yankı uyandırmıştır. Duygusal zekâ, klasik zekâ anlayışının ötesine geçerek, insan ilişkilerinde başarılı olmanın sadece IQ ile değil, duyguları tanıma ve yönetme becerileriyle de yakından ilgili olduğunu ortaya koymuştur.

### **2.1.2. Duygusal zekâ tanımları ve kuramsal yaklaşımlar**

Duygusal zekâ, psikolojide özellikle 1990'lı yıllardan itibaren farklı açılardan ele alınmaya başlanmıştır. Bu dönemde Salovey ve Mayer, duyguların sadece bireysel yaşantılar değil; aynı zamanda düşünsel süreçleri ve sosyal ilişkileri etkileyen yönleriyle de değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Salovey ve Mayer'in kuramsal modeli, duygusal zekâyı dört temel beceriye ayırır:

Duyguları algılama (kendi ve başkalarının duygularını fark edebilme,

Duyguları kullanma (duyguları düşünmeyi destekleyecek şekilde yönlendirme),

Duyguları anlama (duygular arası geçişleri ve nedenlerini kavrama),

Duyguları yönetme (duygular üzerinde bilinçli kontrol sağlama).

Bu model, duygusal zekâyı bilişsel bir yetenek olarak ele alır. Zekânın bir türü olarak değerlendirildiği için ölçülebilir olması gerektiği de vurgulanır. Bu anlayış, duygusal zekâyı bir beceri olarak gören “yetenek temelli” yaklaşımdır. 1995 yılında Daniel Goleman, “Emotional Intelligence” adlı kitabında duygusal zekâ kavramını daha geniş kitlelere ulaştırmış ve özellikle iş yaşamı, liderlik ve insan ilişkilerindeki önemine dikkat çekmiştir. Goleman'ın modeli ise Salovey ve Mayer'den farklı olarak daha çok kişilik özelliklerini ve sosyal becerileri kapsayan bir yaklaşıma dayanır. Goleman (1995), bireyin duygusal zekâsını

geliştirmesi için beş beceri alanına odaklanılması gerektiğini belirtir. Bunlar; kendini tanıma, duyguları yönetme, kişisel motivasyon, başkalarının duygularına duyarlılık ve etkili sosyal iletişimdir.

Goleman'a göre bireyin duygusal zekâsı yüksekse, yalnızca kendi duygularını değil, çevresindekilerin de duygularını anlayabilir ve bu sayede ilişkilerde daha başarılı olabilir.

Bir diğer kuramsal yaklaşım da Reuven Bar-On'a aittir. Bar-On, duygusal zekâyı bireyin çevresiyle uyum içinde yaşayabilmesini ve baş edebilme kapasitesini belirleyen kişisel ve sosyal yetkinliklerin bütünü olarak tanımlar. Bu model, duygusal zekâyı psikolojik iyilik haliyle ilişkilendirir ve kişilik temelli bir yaklaşım benimser. Bar-On'un geliştirdiği EQ-i (Emotional Quotient Inventory) gibi ölçeklerle duygusal zekâ ölçülebilir hale getirilmiştir (Bar-On, 1997).

Son olarak, Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen "trait emotional intelligence" (özellik duygusal zekâ) modeli, duygusal zekâyı bireyin duygularına ilişkin kendilik algısı olarak ele alır. Bu yaklaşıma göre, bireyin kendini duygusal olarak yeterli görmesi, onun sosyal uyumunu ve yaşam doyumunu doğrudan etkiler (Petrides & Furnham, 2001). Bu model, kişilik temelli yaklaşımın en belirgin örneklerindedir.

Genel olarak bakıldığında duygusal zekâ kuramları iki temel yaklaşım etrafında şekillenmektedir:

Yetenek temelli yaklaşımlar (Salovey & Mayer) ve kişilik temelli yaklaşımlar (Goleman, Bar-On, Petrides & Furnham).

Her iki yaklaşım da duygusal zekânın bireylerin yaşam kalitesinde, sosyal ilişkilerinde ve psikolojik sağlamlıklarında önemli rol oynadığını kabul etmektedir. Ancak duygusal zekânın nasıl tanımlanması ve ölçülmesi gerektiği konusunda farklılıklar mevcuttur.

### **2.1.3. Duygusal zekânın bileşenleri**

Duygusal zekâ, bireyin yalnızca kendi duygularını tanımasıyla sınırlı olmayan; bu duyguları anlaması, yönetmesi ve sosyal ilişkilerde etkili şekilde kullanabilmesiyle ilgili çok boyutlu bir beceridir. Alanyazında farklı kuramcılar bu yapıyı çeşitli bileşenlerle

açıklamıştır. Duygusal zekânın bileşenleri hem içsel dengeyi hem de kişilerarası uyumu sağlamada belirleyici rol oynar.

Salovey ve Mayer'e (1997) göre duygusal zekâ, dört temel beceriden oluşur:

- Duyguları algılama: Kişinin hem kendi içinde yaşadığı duyguları hem de karşısındaki kişinin duygularını yüz ifadesi, ses tonu ya da davranışlarından anlayabilmesidir.

- Duyguları düşünceye dahil etme: Duyguların, karar verirken ya da bir durum üzerine düşünürken kişiye yön vermesidir. Yani duygular sadece hissedilmez; düşünmeye de eşlik eder.

- Duyguları anlama: Duyguların neden ortaya çıktığını, zaman içinde nasıl değiştiğini ve birbirine nasıl dönüşebileceğini fark edebilmektir. Örneğin, öfkenin altında hayal kırıklığı ya da incinmişlik olduğunu görebilmek bu beceriyle ilgilidir.

- Duyguları düzenleme: Yoğun duygular yaşansa bile, bu duygulara kapılmadan uygun şekilde ifade edebilmek ve gerektiğinde dengeleyebilmektir. Hem kişinin kendisi hem de ilişkide olduğu insanlar için bu beceri önemlidir.

Bu model, duygusal zekâyı ölçülebilir bir beceri olarak görür ve duygularla başa çıkmanın öğrenilebilir olduğunu savunur. Goleman'ın (1998) kitabında ise duygusal zekâ, daha geniş bir çerçevede beş temel bileşenle ele alınır:

- Öz-farkındalık: Kişinin ne hissettiğini, bu duygunun neden ortaya çıktığını ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlayabilme becerisi.

- Öz-yönetim: Duyguların ani ve kontrolsüz tepkiler yerine daha sağlıklı yollarla ifade edilmesi. Özellikle stres v öfke gibi zorlayıcı duyguların uygun şekilde yönetimi.

- İçsel motivasyon: Kişinin dış ödüllerden ziyade içsel hedeflerle hareket etmesi. Zorluklarla karşılaşsa bile kararlılıkla devam edebilmesi bu becerinin yansımasıdır.

- Empati: Başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara uygun hassasiyeti gösterme becerisi. Empati, ilişkilerde anlayış ve güven inşa eder.

- Sosyal beceriler: Etkili iletişim kurma, çatışmaları sağlıklı şekilde çözme, iş birliği geliştirme ve ilişkiyi sürdürme kapasitesidir. Örneğin; biri sinirlendiğinde ona zaman

tanımak, uzlaşmacı bir dil kullanmak ya da ortak çözüm arayışına yönelmek bu becerinin somut örneklerindedir.

Bunlara ek olarak, Petrides ve Furnham (2001) tarafından ortaya çıkarılan özellik duygusal zekâ (trait EI) modeli, duygusal zekâyı bilişsel bir yeti olarak değil, kişilik özelliği olarak ele alır. Bu modele göre bireyler, duygusal yeterliliklerini kendi içsel değerlendirmelerine dayanarak algırlar. Bu yaklaşım, öz bildirim temelli ölçüm araçlarıyla değerlendirilir.

Model kapsamında ön plana çıkan bazı bileşenler şunlardır:

- Duygusal farkındalık : Kişinin kendi duygularını tanıma ve adlandırma becerisi.
- Kendini duygusal olarak ifade edebilme: Hislerini açık ve uygun biçimde paylaşabilme yetisi.
- Kendi kendini motive edebilme: İçsel olarak harekete geçebilme kapasitesi.
- Empati ve sosyal duyarlılık: Başkalarının duygusal durumlarına hassasiyet gösterme.
- Stresle başa çıkma becerisi: Zorlayıcı durumlarda duygusal dengeyi koruyabilme.

Petrides'e göre, bu bileşenler bireyin yaşam doyumu, özsaygı ve sosyal uyumu üzerinde belirleyici rol oynar. Özellik temelli model, bireylerin duygusal kapasitesini onların kişilik dinamikleriyle birlikte ele alarak daha içsel bir perspektif sunar.

#### **2.1.4. Duygusal zekânın kişiler arası ilişkilerdeki rolü**

Duygusal zekâ, bireyin sadece içsel dünyasını anlamasında değil, aynı zamanda diğer insanlarla olan ilişkilerinde sağlıklı bağlar kurmasında da önemli bir rol oynar. Özellikle kişilerarası ilişkilerde karşılıklı anlayış, empati ve duyguların uygun biçimde ifade edilebilmesi, ilişkilerin niteliğini doğrudan etkileyen unsurlardır. Duygusal zekâ düzeyi yüksek bireyler, yalnızca kendi duygularını fark etmekle kalmaz, aynı zamanda karşısındaki kişinin duygusal durumunu da sezebilir, doğru tepkiler verebilir ve bu sayede güvene dayalı, sağlıklı iletişim ortamı kurabilirler (Goleman, 1995).

Kişilerarası ilişkilerde en çok ihtiyaç duyulan becerilerden biri olan empati, duygusal zekânın temel bileşenlerinden biridir. Empati sayesinde insanlar birbirlerinin ihtiyaçlarını ve beklentilerini daha derinlikli biçimde kavrayabilir, çatışmaları tırmandırmak yerine çözüm üretmeye odaklanabilirler. Bu durum, özellikle yakın ilişkilerde duygusal bağın güçlenmesini ve ilişkilerin sürdürülebilirliğini kolaylaştırır (Salovey & Mayer, 1997). Duygusal zekâ aynı zamanda kişilerarası sınırların farkında olmayı, sağlıklı geri bildirim verebilmeyi ve gerektiğinde duygusal mesafe koyabilmeyi de kapsar. Bu yönüyle duygusal zekâ, yalnızca samimi ilişkiler kurmayı değil, bireyin kendi sınırlarını koruyarak ilişkilerde öz saygısını sürdürebilmesini de sağlar. Özellikle stresli ya da duygusal açıdan yoğun durumlarda bireylerin duygularını yönetebilmesi, ilişki çatışmalarının büyümeden çözülebilmesini kolaylaştırır (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Araştırmalar, duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin iş yerinden aile hayatına kadar pek çok alanda daha doyumlu ilişkiler kurduğunu ortaya koymaktadır. Bu kişiler, sosyal ilişkilerinde daha fazla destek alır, toplum içinde daha rahat etkileşimde bulunur ve genel yaşam memnuniyetleri daha yüksek olur (Brackett & Mayer, 2003). Yani, duygusal zekânın kişiler arası ilişkilerdeki rolü sadece bireysel mutluluğu artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumda sağlıklı bağlar kurmaya ve sosyal uyumu sağlamaya da yardımcı olur.

## **2.2. Duygusal Zekânın Ölçülmesi ve Uygulama Alanları**

Duygusal zekâ, kişinin kendi ve başkalarının duygularını anlayıp yönetebilmesiyle ilgili bir yetenektir (Goleman, 1998). Bu yeteneğin öneminin anlaşılmasıyla beraber, duygusal zekâyı ölçebilmek için çeşitli testler ve ölçekler geliştirilmiştir. Örneğin Mayer, Salovey ve Caruso'nun geliştirdiği Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi (MSCEIT), insanların duyguları nasıl algıladığını ve yönettiğini ölçer (Mayer, Salovey & Caruso, 2002). Başka sık kullanılan bir araç ise Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği'dir. Bu ölçek, insanların günlük hayatlarında duygusal ve sosyal durumlarda nasıl davrandıklarını değerlendirir ve böylece onların duygusal becerileri hakkında fikir verir (Bar-On, 2006). Duygusal zekânın uygulandığı alanlar da oldukça çeşitlidir. Eğitim alanında, öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmek, sınıf içi anlaşmazlıkları azaltmak ve akademik başarıyı artırmak amacıyla duygusal zekâ programlarının etkili olduğu gösterilmiştir (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011). İş hayatında ise çalışanların iş stresini azaltmak, işyerinde daha iyi iletişim kurmalarını sağlamak ve ekip çalışmasını geliştirmek amacıyla duygusal zekâ

temelli yaklaşımlar uygulanmaktadır (Stein & Book, 2011). Sosyal hizmet alanında çalışanların da duygusal zekâ becerilerine sahip olması önemlidir. Sosyal hizmet uzmanlarının, danışanlarının ne hissettiğini anlaması ve onlarla empati kurabilmesi gerekir (Howe, 1993). Bu nedenle sosyal hizmet eğitimlerinde duygusal zekâyâ daha fazla yer verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Matthews, 2022). Sonuç olarak, duygusal zekânın etkisi eğitim, iş yaşamı ya da sosyal hizmet gibi farklı alanlarda kullanılması; kişilerin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte, çatışmaları yönetmelerini kolaylaştırmakta ve genel yaşam kalitesini artırmaktadır.

### **2.2.1. Duygusal zekâ ölçekleri ve değerlendirme yöntemleri**

Duygusal zekâ kavramının kuramsal olarak gelişmesiyle birlikte, bu alanda yapılan değerlendirmelerin güvenilir biçimde yürütülebilmesi için ölçme araçlarına olan ihtiyaç da artmıştır. Geliştirilen değerlendirme araçları genel olarak iki gruba ayrılmaktadır: yetenek temelli ve kişilik temelli yaklaşımlar.

Yetenek temelli yaklaşımlar, bireylerin duyguları tanıma, anlama, kullanma ve düzenleme gibi becerilerini nesnel senaryo temelli sorular aracılığıyla değerlendirmeye çalışır. Bu yaklaşımı temel alan en bilinen ölçüm yöntemi, Salovey ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu testte katılımcılardan, belirli duygusal durumlarla ilgili en uygun seçeneği işaretlemeleri istenir ve verilen yanıtlar uzmanlarca puanlanır. Böylece duygusal zekâ, tıpkı bilişsel bir yetenek gibi ölçülebilir hâle gelir (Mayer, Salovey & Caruso, 2002).

Kişilik temelli yaklaşımlar ise bireyin duygusal becerilerine ilişkin öznel değerlendirmelerine dayanır. Bu alandaki öncü çalışmalardan biri Bar-On tarafından geliştirilmiş olup, kişinin kendi duygularını fark etmesi, empati kurması, ilişkilerinde nasıl davrandığı ve stresle başa çıkma şekli gibi alanlardaki algılarını ölçmeye yöneliktir (Bar-On, 1997). Benzer şekilde, Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen başka bir ölçüm aracı ise duygusal zekâyı bir kişilik özelliği olarak ele alır ve bireyin kendini bu alandaki yeterliliği üzerinden nasıl değerlendirdiğini anlamayı hedefler (Petrides & Furnham, 2001).

Bu araçların her birinin avantajları ve sınırlılıkları bulunmaktadır. Nesnel temelli testler daha objektif veriler sunabilir; ancak uygulama süresi uzun olabilir ve bazı kişiler test mantığını çözerek yanıtlarını stratejik verebilir. Kişilik temelli ölçeklerde ise bireyin öz değerlendirmesine dayalı yanıtlar sosyal beğeni etkisinden etkilenebilir. Buna rağmen,

duygusal zekânın bu tür araçlarla ölçülmesi, bu kavramın bilimsel olarak incelenmesini kolaylaştırmakta ve birçok alanda kullanımını mümkün kılmaktadır.

### **2.2.2. Duygusal zekânın eğitim, iş hayatı ve sosyal hizmet alanlarında kullanımı**

Duygusal zekâ; bireyin duygularını tanıyabilme, ifade edebilme, başkalarının duygularını anlayarak ilişki kurabilme ve bu duygularla baş edebilme becerilerinin bütünüdür. Bu yönüyle duygusal zekâ yalnızca kişisel yaşamda değil, eğitimden iş hayatına, sosyal hizmetten sağlık alanına kadar pek çok toplumsal alanda işlevsellik kazandıran bir yetkinlik olarak öne çıkar.

Eğitim alanında öğrencilerin yalnızca bilişsel değil, duygusal gelişimlerinin de desteklenmesi önemlidir. Öz farkındalık, öz düzenleme, empati ve sorumlu karar verme gibi becerilerin geliştirilmesi; öğrencilerin okul ortamında daha sağlıklı ilişkiler kurmasına, zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkmasına ve akademik başarısının artmasına katkı sağlar. Yapılan araştırmalar, sosyal-duygusal öğrenme programlarına katılan öğrencilerde akademik başarının ortalama %11 oranında yükseldiğini göstermektedir (CASEL, 2024; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

İş dünyasında ise duygusal zekâ, özellikle liderlik, kriz yönetimi, ekip içi ilişkiler ve müşteri ilişkileri gibi alanlarda temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Goleman'a (1998) göre, iş hayatındaki başarının büyük kısmı teknik bilgi ya da zekâdan değil; duygusal becerilerden kaynaklanmaktadır. Empati kurabilen, stres altında dengeli davranabilen ve çatışmaları yapıcı yollarla çözebilen çalışanların kurumsal başarıya katkısı çok daha yüksektir. Bu durum, kurumların işe alım ve sonrasında süreçte duygusal zekâ becerilerine yönelik değerlendirmeleri yaygınlaştırmalarına neden olmuştur.

Sosyal hizmet alanında ise duygusal zekânın önemi daha da belirgindir. Sosyal hizmet uzmanları, sıklıkla kriz anları, travmatik yaşam olayları ya da yüksek stresli durumlarla karşı karşıya kalan birey ve ailelerle çalışmaktadır. Bu bağlamda uzmanların empatik iletişim kurması, danışanların duygusal süreçlerini anlayarak etkili müdahale planlaması beklenir. Howe (2008), duygusal zekânın sosyal hizmet uygulamalarında sadece empati kurmak değil, aynı zamanda danışanla sağlıklı bir ilişki kurmak, sınırları koruyabilmek ve mesleki tükenmişliği önlemek için de gerekli olduğunu ifade etmektedir. Duygusal zekâ becerileri

gelişmiş sosyal hizmet uzmanları, hem danışanla bağ kurmakta daha başarılı olmakta hem de zorlayıcı duygusal süreçleri yönetebilme kapasitesine sahip olmaktadır.

### **2.2.3. Duygusal zekânın kültürel ve toplumsal bağlamdaki yeri**

Duygusal zekâ, farkındalık ve başkalarının duygularına karşı duyarlı olma kapasitesidir. Ancak bu becerilerin ne şekilde ortaya çıktığı ve nasıl yorumlandığı, içinde bulunulan kültürel ve toplumsal bağlamdan bağımsız değildir. Kültür, bireylerin duyguları algılama, ifade etme ve düzenleme biçimlerini önemli ölçüde şekillendirir. Örneğin, Batı toplumlarında bireyselliğe verilen değer nedeniyle duyguların açıkça ifade edilmesi teşvik edilirken, Doğu toplumlarında toplumsal uyum ön plandadır ve bu durum duyguların daha kontrollü şekilde dışa vurulmasına neden olur (Matsumoto, 2006). Bu farklılıklar, duygusal zekânın bileşenlerinin kültürler arasında aynı şekilde gelişmediğini ya da değerlendirilemediğini gösterir. Bir bireyin duygularını bastırması bazı kültürlerde “duygusal yetersizlik” olarak değerlendirilebilirken, bazı toplumlarda bu tutum “olgunluk” ya da “saygı” göstergesi olarak yorumlanabilir. Bu nedenle, duygusal zekâyı ölçmek amacıyla geliştirilen test ve ölçeklerin evrensel biçimde kullanılması, ciddi metodolojik sorunlara yol açabilir. Mayer, Salovey ve Caruso (2004), duygusal zekâ ölçümünde kültürel bağlamın dikkate alınmasının zorunluluğuna dikkat çekmiş ve evrensel geçerliği olan bir ölçüm aracı geliştirmenin güçlüğüne değinmişlerdir. Toplumsal bağlam da benzer şekilde önemlidir. Toplumsal cinsiyet rolleri, ekonomik yapı, eğitim düzeyi ve medyanın etkisi gibi faktörler bireyin duygusal zekâ gelişimini doğrudan etkiler. Örneğin, toplumsal olarak erkeklerin duygularını bastırması gerektiği yönünde mesajlar alan bireyler, empati kurmak ya da duygularını ifade etmek konusunda zorluk yaşayabilir. Bu da hem bireyin ilişkilerini hem de duygusal zekâ gelişimini sınırlandırır (Brody & Hall, 2008). Sosyal hizmet alanında duygusal zekâ, sadece bireyin kendi duygularını tanıyıp yönetebilmesiyle sınırlı bir beceri olarak görülmemelidir. Bu becerinin etkili şekilde kullanılabilmesi için kişinin kültürel duyarlılığa ve toplumsal farkındalığa da sahip olması gerekir. Sosyal hizmet uzmanları, danışanlarının yaşadığı çevrenin kültürel değerlerini, toplumsal rollerini ve duygularını ifade etme biçimlerini dikkate almadan bir değerlendirme yaptığında, müdahale süreci eksik ya da yüzeysel kalabilir. Bu nedenle, duygusal zekâyâ yönelik eğitimler yalnızca bireysel becerileri geliştirmeye odaklanmakla kalmamalı; aynı zamanda kişinin yaşadığı kültürel bağlamı anlayabilmesini de destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır.

### 2.3. Çift İlişkilerinde Duygusal Zekânın Yeri

Çift ilişkileri, yalnızca sevgi ve bağlılık değil, aynı zamanda karşılıklı anlayış, empati ve duygusal uyum gibi karmaşık dinamiklerin bir arada yürütüldüğü özel bir bağlam sunar. Bu ilişkilerde duygusal zekâ, bireylerin hem kendi iç dünyalarını hem de partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını fark edip yönetebilmeleri açısından temel bir rol oynar. Özellikle evlilik ya da uzun süreli birlikteliklerde karşılaşılan iletişim kopuklukları, çatışmalar ve stresli yaşam olayları, çiftlerin duygusal yeterlilikleriyle doğrudan ilişkilidir.

Duygusal zekâ düzeyi yüksek bireyler, çatışma anlarında yalnızca kendi duygularını değil, eşlerinin hislerini de gözetir. Yoğun duyguları bastırmak yerine fark etmeye, anlamlandırmaya ve uygun biçimde ifade etmeye çalışırlar. Bu yaklaşım, ilişkinin uzun vadeli sağlığını korumaya katkı sunar. Öz farkındalık ve empati gibi beceriler, çiftlerin stresli dönemlerde birbirini dinleyen, anlayışlı ve çözüm odaklı bir tutum sergilemesini kolaylaştırır. Bu beceriler, hem daha açık bir iletişim zemini hazırlar hem de duygusal güveni güçlendirir.

Araştırmalar, duygusal zekânın ilişki doyumu, güven ve bağlılık üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner ve Salovey, 2005). Gottman ve Silver (2015), duygusal farkındalığı yüksek çiftlerin çatışmaları daha sağlıklı şekilde yönetebildiğini ve uzun vadeli memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Salovey ve Mayer'in (1990) modeline göre duygusal zekâ, kişilerarası ilişkilerde de önemli bir yapıcı unsur olarak kabul edilir.

Sağlıklı bir çift ilişkisinde, tarafların yalnızca kendi duygularını tanıması yeterli değildir; aynı zamanda partnerlerinin duygularına da duyarlılık göstermesi gerekir. Güvenin gelişebilmesi, tarafların birbirini yargılamadan dinleyebildiği ve duygulara alan açabildiği bir ortamda mümkün olur. Duygusal zekâ bu süreci destekler; çiftlerin hem kriz anlarında hem de günlük yaşamın içinde birbirlerine daha anlayışlı, sabırlı ve destekleyici bir tutumla yaklaşmasına olanak tanır.

### 2.3.1. İletişim, empati ve çatışma çözme açısından duygusal zekâ

İlişkilerde sağlıklı iletişim kurabilmek, çoğu zaman duyguları anlayabilmek ve doğru şekilde ifade edebilmekle mümkündür. Kişi hem kendi duygularını fark edebildiğinde hem de karşısındakinin hislerini gözetebildiğinde, iletişim daha açık ve güvenli bir hale gelir. Duygusal zekâsı gelişmiş bireyler, ne hissettiklerini bastırmadan ama karşısındakini kırmadan anlatabilir. Bu da çiftler arasında daha anlayışlı ve yapıcı bir ilişki kurulmasına yardımcı olur.

Empati, bir ilişkide en çok ihtiyaç duyulan becerilerden biridir. Kişi, partnerinin ne hissettiğini anlamaya çalıştığında ve bu duygulara duyarlı davrandığında, tartışmalar daha yıkıcı olmadan yönetilebilir. Böyle anlarda savunmaya geçmek yerine “anlamaya çalışma” hali ortaya çıkar. Bu da iletişimi kolaylaştırır, öfkeyi yatıştırır.

Empati kurabilen kişiler, tartışmalarda genelde daha sakin olur. Ses tonlarını ayarlayabilir, karşısındakini suçlamadan konuşabilirler. Yapılan çalışmalar da bunu destekliyor. Örneğin, Gottman ve Silver’a (2015) göre, eşinin duygularını önemseyen bireyler, çatışma anlarını daha az kırıncı ve daha yapıcı şekilde geçiriyor.

Empati sadece duygusal yakınlığı artırmaz; aynı zamanda zor zamanlarda ilişkiyi ayakta tutan bir destek gibi çalışır. Taraflar birbirini anlamaya çalıştığında, sorunlar daha kolay aşılır ve ilişki daha sağlam bir zemine oturur. Böylece taraflar birbirini dinleyebilir, yanlış anlamaları azaltabilir ve çözüm bulmakta zorlanmaz. Özellikle uzun süreli ilişkilerde bu beceri, bağın kuvvetlenmesini sağlar.

Öz düzenleme de çift ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir. Duyguların yoğunlaştığı zamanlarda kişinin kendini kontrol edebilmesi, ani tepkilerden kaçınmasını ve durumu daha sakin bir şekilde ele almasını sağlar. Örneğin, öfkelenildiğinde bu duygunun gelip geçici olduğunu bilmek ve buna göre davranmak hem kişinin kendine hem de partnerine zarar vermesini önler (Goleman, 1995).

Tüm bu beceriler, sadece bireyin kendini yönetmesiyle ilgili değil; aynı zamanda iki kişi arasındaki ilişkiyi birlikte koruyabilme yeteneğiyle ilgilidir. Duygusal zekâ bu noktada, çiftlerin yaşadığı problemleri birlikte çözebilmesini sağlayan ortak bir dayanak haline gelir.

### 2.3.2. Evlilik doyumu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkileri

Duygusal zekâ, çiftlerin evlilik doyumu ve ilişki kalitesi açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle empati, öz farkındalık, duygusal yönetim ve sosyal farkındalık gibi duygusal zekâ bileşenleri, çiftlerin hem günlük yaşamda hem de kriz anlarında birbirlerine daha anlayışlı ve destekleyici bir tutumla yaklaşmalarını sağlar. Bu becerilere sahip bireyler, partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha hızlı fark edebilmekte ve bu ihtiyaçlara karşı daha duyarlı tepkiler verebilmektedir. Bu yetenek, çiftler arasında daha sağlıklı bir iletişim ve daha sağlam bir bağ kurulmasını sağlar. Duygusal zekânın, özellikle empati ve öz düzenleme gibi bileşenlerinin ilişkilerdeki olumlu etkisi, uzun vadede ilişkinin daha güçlü ve sürdürülebilir olmasına yardımcı olur (Goleman, 1995). Evli kişilerin duygusal zekâ seviyeleri yükseldikçe, ilişkilerinden aldıkları tatminin de arttığı görülmektedir. Özellikle problem çözme becerileri gelişmiş bireylerin evlilikte yaşanabilecek zorluklarla daha sağlıklı başa çıkabildiği ve bu durumun ilişki tatminini artırdığı ortaya konmuştur (Alp, 2021). Çiftlerin sorunlarla başa çıkma becerileri güçlü olduğunda, yaşadıkları problemleri daha hızlı ve yapıcı çözebildikleri görülür. Bu durum, iletişim sırasında gerginliğin azalmasına ve daha sakin bir ortamda konuşmalarına katkı sağlar. Problem çözme becerisi, ilişkide çıkan anlaşmazlıkların büyümeden, yapıcı yollarla ele alınmasına yardımcı olur.

İlişkilerde empati de bu sürecin çok önemli bir parçasıdır. Eşlerin birbirini anlamaya çalışması, iletişimi kolaylaştırır ve aralarındaki bağı daha da sağlamlaştırır. Partnerinin nasıl hissettiğini fark eden biri, ona daha duyarlı yaklaşır ve bu da olası tartışmaların büyümeden çözülebilmesini sağlar. Araştırmalar da empati kurabilen kişilerin tartışmalarda daha az savunmaya geçtiğini ve çözüm bulmaya odaklandığını göstermektedir (Gottman & Silver, 2015).

Empati aynı zamanda duygusal bağın kuvvetlenmesini sağlar. Kişi, eşinin iç dünyasını anlayabildiğinde, onun neye ihtiyaç duyduğunu daha kolay fark eder ve bu da ilişkiye derinlik katar (Davis, 2006).

Gottman ve Silver'in (2015) çalışmalarında da duygusal zekâ bileşenlerinin evlilik ilişkileri üzerindeki etkisi detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Öz farkındalık ve öz yönetim düzeyi yüksek bireylerin, duygusal tepkilerini daha iyi yönetebildikleri ve bu sayede ilişki içindeki duygusal dengeyi koruyabildikleri vurgulanmıştır. Özellikle stresli veya çatışmalı anlarda öfke kontrolü, sakin kalabilme ve partnerin duygusal sinyallerine uygun yanıtlar

verme becerisi, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından kritik görülmektedir. Bu beceriler, çiftlerin zorlu anlarda bile sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olur ve duygusal dengeyi sağlar (Goleman, 1995).

Sosyal farkındalık ise evlilik ilişkilerinde duygusal bağın derinleşmesini sağlayan bir diğer önemli unsurdur. Partnerin ruh halini, beden dilini ve sözsüz ipuçlarını anlayabilmek ve buna uyum sağlayabilmek, çiftler arasındaki güveni derinleştirir ve ilişki kalitesini iyileştirir (Brackett & Mayer, 2003). Bu sosyal farkındalık, karşılıklı anlayışın gelişmesine de katkıda bulunur. Partnerinin duygularını doğru yorumlayabilen bireyler, ilişkilerindeki bağı güçlendirebilir. Bu beceriye sahip çiftler hem günlük yaşamın küçük gerilimlerinde hem de önemli anlaşmazlıklarda daha uyumlu bir iletişim kurabilirler. Aslında duygusal zekâ, bireysel gelişimin ötesinde, çiftlerin birlikte çalışarak daha sağlıklı ilişkiler inşa etmesine olanak tanır. Araştırmalar, duygusal zekâ becerilerinin evlilik doyumunu artırdığını ve ilişkilerin hem daha uzun süreli hem de daha tatmin edici olmasını sağladığını göstermektedir.

### **2.3.3. Duygusal zekâ temelli çift terapisi yaklaşımları**

Duygusal zekâ temelli çift terapisi, çiftlerin birbirlerini daha derinden anlamalarını, duygusal bağlarını güçlendirmelerini ve yaşanan çatışmaları daha sağlıklı biçimde yönetmelerini amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. Bu model, duyguların tanınması, anlaşılması ve düzenleme becerilerini geliştirmelerine odaklanır. Terapinin temelinde, duygusal farkındalığın ve karşılıklı empati becerisinin artırılması yer alır.

Terapötik süreç boyunca çiftler:

- Duygusal farkındalıklarını geliştirmeyi,
- Duygularını sağlıklı biçimde ifade etmeyi,
- Çatışma anlarında öfke ve hayal kırıklığı gibi yoğun duygularla baş etmeyi,
- Partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamayı ve buna uygun şekilde davranmayı öğrenirler.

Bu beceriler özellikle iletişim sorunları yaşayan çiftlerde ilişkinin niteliğini önemli ölçüde dönüştürebilir. Goleman (1995), duygusal zekânın gelişmesinin bireylerin empati kurma, duyguları yönetme ve sosyal ilişkileri daha sağlıklı biçimde sürdürebilme becerilerini

artırdığını belirtmektedir. Gottman ve Silver (2015) ise çiftlerin empati, duygu düzenleme ve anlayış temelinde ilişki kurmalarının, uzun vadede çatışmaları azalttığını ve evlilik doyumunu yükselttiğini vurgular.

Bu terapi yaklaşımı yalnızca mevcut sorunların çözümüne odaklanmaz; aynı zamanda çiftlerin gelecekte karşılaşılabilecekleri zorluklarla baş edebilmesi için gerekli duygusal becerileri de kazandırmayı hedefler. Terapide kazanılan farkındalık ve iletişim becerileri, gündelik yaşama doğrudan aktarılabilir ve çiftlerin doğal ilişki dinamiklerini olumlu yönde etkiler. Örneğin, tartışma esnasında bir partnerin öfkesini fark ederek geri çekilmesi, sürecin daha yapıcı ilerlemesine olanak tanır.

Terapistler, bu becerilerin gelişmesi için çiftlere somut stratejiler sunar. Duyguların açık biçimde dile getirilmesi, empatik ve yargılayıcı olmayan bir dilin kullanılması, karşılıklı duygusal sınırların tanınması ve saygı gösterilmesi bu sürecin temel unsurlarındandır. Bu bağlamda, çiftlerin yalnızca “konuşmayı” değil, aynı zamanda birbirlerini “duymayı” ve “anlamayı” öğrenmeleri desteklenir.

Gottman’ın (2015) bulguları, duygusal zekâ temelli çift terapisinin, yalnızca ilişki doyumunu artırmakla kalmadığını; aynı zamanda çatışmaların sıklığını ve şiddetini de azalttığını göstermektedir. Terapide edinilen beceriler zamanla içselleştirilir ve çiftlerin günlük iletişimlerinin doğal bir parçası haline gelir. Suçlayıcı dilin yerine anlayış ve çözüm odaklı bir yaklaşım geçer. Bu da ilişkide güveni, bağlılığı ve karşılıklı memnuniyeti artırır.

Sonuç olarak bu terapi modeli, çiftlere yalnızca ne yapmaları gerektiğini söylemekle kalmaz, aynı zamanda bunu nasıl hayata geçireceklerini de deneyimlemelerini sağlar. Uygulamalar sayesinde kazanılan duygusal beceriler, sadece o anki problemleri çözmeye değil, ilişkinin uzun vadede sağlıklı bir şekilde devam etmesine de katkı sunar. Böylece çiftler, birbirlerini daha iyi anlayarak daha sağlam bağlar kurabilir, ilişkilerindeki güveni ve uyumu güçlendirebilirler (Goleman, 1995; Gottman & Silver, 2015).

#### **2.4. Türkiye’de Çift İlişkileri ve Duygusal Zekâ**

Türkiye’de evlilik ilişkilerine dair yapılan çalışmalarda, çiftlerin yaşadığı sorunların önemli bir bölümünün duygusal yetersizlikler ve iletişim eksikliğinden kaynaklandığı görülmektedir. Yavuzer (2010), sağlıklı bir evlilik birliğinin sürdürülebilmesi için bireylerin

psikolojik ve duygusal olgunluğa ulaşmaları, sorumluluk almaya istekli olmaları, karşılıklı saygıyı gözetmeleri ve cinsel uyum gibi temel faktörleri dikkate almaları gerektiğini vurgulamaktadır. Çatışmaların medeni bir şekilde ele alınabilmesi, eşlerin hem kendilerini hem de birbirlerini ifade edebilme becerileriyle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda evlilik ilişkilerinde sürdürülebilirliğin sağlanabilmesi, yalnızca sorunları bastırmakla değil, eşler arası açık ve saygılı iletişim kurmakla mümkün olmaktadır.

Türkiye’de aile yapısı ve evlilik dinamiklerine dair yapılan akademik çalışmalar, özellikle son yıllarda geleneksel bakış açısının ötesine geçerek birey odaklı ilişki biçimlerini de değerlendirmeye başlamıştır. Günümüzde aile yapısı ve evlilik artık sadece geleneksel kurallarla ya da kültürel kalıplarla açıklanamamaktadır. Bireylerin kendi tercihleri, toplumsal değişimler ve yaşadıkları ekonomik ya da sosyal koşullar da bu yapının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu da evliliğin yalnızca birlikte yaşamakla ilgili olmadığını, aynı zamanda bir uyum ve iletişim süreci olduğunu göstermektedir.

Toplumdaki değişimlerle birlikte, çiftlerin kurduğu ilişkiler de zamanla farklı bir yapıya bürünmektedir. Özellikle modernleşme, şehirleşme ve dünyadaki genel dönüşüm süreci, aile içinde rollerin ve beklentilerin yeniden tanımlanmasına neden olmuştur.

Özellikle toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden şekillenmesi, çiftler arasındaki güç ilişkilerini daha eşitlikçi bir düzleme taşımıştır. Kadınların eğitim düzeyinin yükselmesi ve iş gücüne daha fazla katılım göstermesi, evlilik içi karar alma süreçlerinde daha dengeli bir yapı oluşmasına katkı sağlamıştır. Bu durum, çiftlerin hem bireysel hem de karşılıklı duygusal farkındalıklarını artırarak daha sağlıklı iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır (Oktik, 2002).

Kentleşmenin etkili olduğu bölgelerde artan eğitim olanakları, bireylerin duygusal becerilerini geliştirme süreçlerine de katkı sunmaktadır. Duygusal zekâ becerilerine yönelik farkındalık programlarının yaygınlaşması, eşlerin karşılıklı duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilmelerini ve bu ihtiyaçlara dayalı olarak destekleyici bir ilişki dinamiği kurmalarını sağlamaktadır. Bu durum, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda evlilik içinde iş birliğine dayalı bir yapı geliştirme açısından da önem taşımaktadır (Oktik, 2002).

Bununla birlikte, toplumsal yapının zamanla geçirdiği değişimler, bireyselleşme eğilimleri ve ekonomik koşullardaki dalgalanmalar evlilik kurumunu daha karmaşık hale getirmiştir. Çiftlerin ilişkilerini nasıl yönettikleri, artık yalnızca bireysel becerileriyle değil,

aynı zamanda toplumsal destek kaynakları, kültürel değerler ve ekonomik koşullarla da şekillenmektedir. Bu nedenle, Türkiye'deki evlilik dinamikleri hem bireysel hem de toplumsal düzlemde çok katmanlı olarak değerlendirilmeli; çiftlerin yaşadığı zorluklar bu bütünlük içinde ele alınmalıdır.

#### **2.4.1. Geleneksel ve modern aile yapılarının dönüşümü**

Modern Aile Yapılarının Dönüşümü Türkiye’de aile yapısı, toplumsal dönüşüm süreçleri çerçevesinde değişim geçirmiştir. Geleneksel geniş aile yapısı zamanla çekirdek aileye dönüşürken, kentleşme, modernleşme ve medya faktörünün etkisi bu dönüşüm sürecine hız kazandırmıştır. Özellikle medya, modern yaşam biçimlerini ve bireyselleşmeyi öne çıkararak aile dinamiklerinin yeniden şekillenmesine zemin hazırlamıştır. Geleneksel aile değerleri ile modern yaşam anlayışı, aile üyelerinin rollerini ve ilişkilerini farklılaştırarak bireyselliği öne çıkararak bir aile yapısını beraberinde getirmiştir (Utma, 2020). Georg Simmel’in Bireysellik ve Kültür (2001) adlı eseri, modern toplumlarda bireyselliğin ortaya çıkma sürecini ve kültürel unsurların bu süreç üzerindeki etkisini ele almaktadır. Simmel, modernleşme arttıkça kişilerin, geleneksel toplumsal yapıların çerçevelediği rollerden giderek uzaklaştığını ve kendi kimliklerini inşa etme sürecinde daha fazla bağımsızlık kazandığını ifade etmektedir. Bu süreç, bireysel odaklı anlayışın güçlenmesine katkı sağlarken, toplumsal ilişkilerin daha akılcı temeller üzerinde şekillenmesine olanak tanımaktadır. Toplum yapısının modernleşmesiyle, kişilerin duygu ve düşüncelerine öncelik vermesi, sosyal ilişkilerde de bazı dönüşümleri beraberinde getirmektedir. Simmel, bireyin sosyo-kültürel çevresiyle kurduğu ilişkiyi bir çatışma alanı olarak tanımlar; çünkü birey, bir yandan toplumun belirlediği normlara uyum göstermek zorundayken, diğer yandan da benzersiz kimliğini inşa etme gayreti içerisinde (Simmel, 2001). Bireyin bağımsızlaşma süreci ve geleneksel rollerin yeniden değerlendirilmesi, evlilik ve aile yapılarında da kendini göstermektedir. Georg Simmel'in bireyselleşme ve modern yaşamın rasyonelleşmesi üzerine kuramsal görüşlerine göre, evlilik ilişkileri de geleneksel normların ötesine geçerek bireylerin özgür iradeleri ve rasyonel tercihleri doğrultusunda daha esnek, eşitlikçi bir yapıya evrilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında bakıldığında; kadınların iş gücüne katılımı, ekonomik kalkınmanın bir simgesi olarak görülmekle kalmayıp, aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliği ve sosyal refahın ana göstergelerinden biri olarak ele alınmaktadır. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin,

evdeki bakım sorumluluklarının ve iş piyasasındaki cinsiyete dayalı ayrımcılığın, kadınların istihdama katılımını sınırlayan temel etkenler arasında olduğu tespit edilmiştir (Omay, 2021). Buna karşın, artan eğitim seviyesi, kentleşme, küreselleşme ve devletin uyguladığı teşvik politikaları, kadınların iş hayatına daha etkin katılımını destekleyen önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Özellikle genç ve eğitilmiş kadınlar, iş piyasasında daha fazla yer edinirken, eğitim düzeyi düşük ve kırsal bölgelerde yaşayan kadınlar için iş gücüne katılım oranları sınırlı kalmaktadır. Türkiye'de kadınların ekonomik bağımsızlık elde etmesi, sadece bireysel anlamda değil, toplumsal dönüşüm açısından da önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Omay, 2021). Kadınların iş gücüne katılımını artırmak ve duygusal zekâ becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarını yaygınlaştırmak, toplumsal cinsiyet eşitliğinin güçlenmesine ve ekonomik kalkınmaya katkı sunmaktadır. Kadınların aktif olarak iş yaşamına dahil olması, geleneksel aile rolleri üzerinde dönüşüm yaratarak ev içi sorumlulukların daha adil paylaşılmasına ve kadınların bireysel kimliklerini daha rahat ifade edebilmesine olanak tanımaktadır (Kılıç, 2024). Son yıllarda yapılan araştırmalar, evlilik dinamiklerinde yalnızca toplumsal normların değil; mutluluk, karşılıklı uyum, değer görme gibi bireysel ihtiyaçların da belirleyici hale geldiğini göstermektedir. Bu durum, aile araştırmalarının kapsamının genişlemesine neden olmuş; yapısal analizlerin yanı sıra psikososyal etmenler ve bireysel tercihler de inceleme alanına dâhil edilmiştir.

#### **2.4.2. Toplumsal değişim ve çift ilişkilerine etkisi**

Türkiye’de aile yapısına dair yapılan araştırmalar, zaman içinde farklı kuramsal yaklaşımlardan etkilenecek gelişmiştir. Son yıllarda bu çalışmalar sadece geleneksel değerlere odaklanmakla kalmayıp, bireysel tercihler, toplumsal değişim ve yapısal etkenler gibi farklı boyutları da içerecek şekilde genişlemiştir. Evlilik artık sadece toplumsal bir kurum olarak değil, aynı zamanda bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları bir alan olarak da ele alınmaktadır.

Modernleşme, kentleşme ve küreselleşme gibi süreçler, özellikle toplumsal cinsiyet rollerinde belirgin değişimlere neden olmuştur. Kadınların eğitim düzeyinin yükselmesi ve iş gücüne katılımlarının artmasıyla birlikte, evlilik ilişkilerinde daha dengeli bir yapı oluşmaya başlamıştır. Bu da çiftlerin birbirine karşı daha anlayışlı, duyarlı ve destekleyici olmasını kolaylaştırmaktadır (Alp, 2021).

Kentleşmenin yoğun olduğu bölgelerde bireylerin eğitime ve çeşitli kaynaklara erişiminin artması, onların duygusal farkındalıklarını geliştirme konusunda daha çok imkân bulmasına yardımcı olmuştur. Özellikle çevrimiçi kaynaklar ve psikoeğitim içerikleri, çiftlerin ilişkilerine daha bilinçli yaklaşımlarını desteklemektedir. Duygusal zekâyâ odaklanan programlar, eşlerin birbirlerinin duygusal dünyasını daha iyi anlamasını sağlamakta ve bu anlayış hem iletişim hem de çatışma çözme becerilerine olumlu yansımaktadır (Karahan, 2005; Karduz, 2021).

Ancak toplumsal yapıdaki değişimler, bireyselleşmenin artması ve ekonomik zorluklar gibi etkenler, evlilik ilişkilerini zaman zaman daha karmaşık hale getirebilmektedir. Bu nedenle bir ilişkinin sağlıklı yürüyebilmesi artık sadece bireylerin kişisel özelliklerine değil; aynı zamanda içinde buldukları toplumsal koşullara ve destek kaynaklarına da bağlı hale gelmiştir. Değişen roller, beklentiler ve iletişim biçimleri, duygusal zekânın çift ilişkilerindeki önemini daha görünür kılmaktadır (Goleman, 1998).

#### **2.4.3. Türkiye’de çift ilişkilerinde duygusal bağ ve iletişim dinamikleri**

Türkiye’deki çift ilişkileri, kültürel değerler, cinsiyet rolleri ve aileden aktarılan davranış kalıplarıyla şekillenen çok yönlü bir yapıya sahiptir. Aile, bireylerin hem duygusal bağ kurma biçimlerini hem de sosyal rollerini öğrenmelerinde önemli bir yer tutar. Bu nedenle çiftlerin iletişim biçimleri, içinde yetiştikleri çevreye, eğitim seviyelerine ve yaşadıkları deneyimlere göre değişiklik gösterebilir.

Geleneksel yapıda erkeklerin daha baskın, kadınların ise daha geri planda kaldığı bir iletişim tarzı hâkimken; günümüzde özellikle şehirli ve eğitilmiş çiftler arasında daha dengeli ve açık bir iletişim şekli yaygınlaşmaktadır. Gottman’ın araştırmalarına göre, bir ilişkide olumlu ve destekleyici etkileşimlerin olumsuzlara oranla en az beşe bir olması, duygusal bağı korumada önemli bir eşiği temsil eder (Gottman & Silver, 2015).

Duygusal bağ; empati, anlayış, güven ve karşılıklı saygı üzerine kuruludur. Bu bağ, çiftlerin zor zamanlarda nasıl davrandığını ve sorunlarla nasıl başa çıktığını da etkiler. Bazı çiftler hâlâ duygularını ifade etmekte zorlanırken, özellikle genç ve kentli çiftlerde duygusal açıklığın arttığı ve yeni bir ilişki dili geliştiği gözlemlenmektedir.

Evlilikte kurulan bağ, çoğu zaman bireyin çocukluk döneminde yaşadığı deneyimlerle de ilişkilidir. Anne babasının birbiriyle olan iletişimini gözlemleyen bir çocuk, yetişkinlikte ilişkilerini bu model üzerinden kurabilir. Duygusal zekâya sahip ebeveynler, çocuklarının duygularını anlamalarına ve kendilerini daha rahat ifade etmelerine yardımcı olur. Bu da çocuğun ileride kuracağı ilişkilerde daha sağlam bir zemin oluşturur.

Benzer şekilde, çiftlerin birbirine nasıl yaklaştığı, tartışmaları nasıl yönettiği gibi konular hem bireysel geçmiş hem de ilişki sürecindeki dinamiklerle şekillenir (Gottman & Silver, 2015). Zamanla değişen bu bağlar ve iletişim şekilleri fark edildiğinde, ilişkiler daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde sürdürülebilir.

#### **2.4.4. Türkiye’de duygusal zekâ ile ilgili akademik çalışmalar**

Türkiye’de son yıllarda duygusal zekâya (DZ) yönelik akademik ilgi dikkat çekici biçimde artmıştır. Yapılan araştırmalar, DZ düzeyi yüksek bireylerin sosyal ilişkilerde daha uyumlu, stresle başa çıkmada daha dirençli ve iletişimde daha etkili olduğunu göstermektedir. Tuncer’in (2013) psikiyatri kliniklerinde çalışan hemşirelerle yürüttüğü çalışmada, DZ ile sağlıklı iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Eğitim alanındaki araştırmalar da DZ’nin gelişimini destekler niteliktedir. Örneğin Coşkun’un (2015) yaptığı çalışmada, ilkokullarda uygulanan duygusal okuryazarlık eğitiminin, öğrencilerin sınıf içi davranışları ve akademik performansları üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmiştir.

Toplumsal cinsiyet bağlamında ise Aydın ve Yılmaz (2019), kadınların empati ve duygusal farkındalık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, kültürel rollerin duyguların ifadesi üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Türkiye’de yüksek lisans ve doktora düzeyinde yürütölen tez çalışmaları da konuyla ilgili akademik ilgiyi yansıtmaktadır. Çağlayan Yılmaz ve Çam Aktaş’ın (2021) yaptığı bir derleme çalışması, 2019 yılının bu alandaki tez sayısının en yoğun olduğu yıl olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalarda en sık tercih edilen yöntem ilişkisel tarama modeli olmuş; Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği ise yaygın şekilde kullanılmıştır. Örneklemlerin büyük kısmını üniversite öğrencileri oluştursa da öğretmenler, ebeveynler ve farklı yaş gruplarına yönelik çalışmalar da mevcuttur.

Evlilik bağlamında yürütülen araştırmalar da DZ'nin önemini destekler niteliktedir. Cingisiz ve Murat (2010) ile Durmuş ve Baba'nın (2014) çalışmaları, empati, öz farkındalık ve öz düzenleme gibi becerilerin çift uyumunu ve evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde Yıldırım ve Gül (2023), DZ düzeyi yüksek bireylerin aleksitimiye daha az eğilimli olduğunu ve toplumsal cinsiyet kalıplarından daha az etkilendiklerini saptamıştır. Bu bireylerin duygularını tanıma ve ifade etme konusunda daha açık oldukları, ilişkilerde sağlıklı iletişimi desteklediği vurgulanmıştır.

Uluslararası düzeyde de DZ'nin etkileri vurgulanmaktadır. Örneğin International Labour Organization (2016) raporu, kadınların iş gücüne katılımı ve ev içi rol paylaşımı bağlamında DZ'nin önemli bir belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Rapora göre, karar alma süreçlerinde yer alan kadınlar, çiftler arasındaki iletişimi ve anlayışı güçlendirmektedir.

Tüm bu çalışmalar, DZ'nin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ancak literatürdeki araştırmaların büyük çoğunluğu nicel yöntemlere dayalıdır. DZ'nin yaşam deneyimleriyle nasıl şekillendiğini ve günlük hayatta nasıl kullanıldığını daha iyi anlamak için nitel ve karma yöntemlere dayalı araştırmaların artırılması gerekmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileriyle sınırlı kalmayan, farklı yaş ve meslek gruplarını içeren araştırmalarla bu alan daha kapsamlı biçimde incelenebilir.

## **2.5. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi ve Sosyal Hizmet Perspektifi**

Duygusal zekâ sadece bireysel farkındalıkla sınırlı bir yetkinlik değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğini de belirleyen bir beceridir. Bu yönüyle sosyal hizmet alanında da önemli bir yer tutar. Çünkü sosyal hizmet uzmanları, bireylerin duygusal kapasitelerini güçlendirmelerine yardımcı olurken aynı zamanda toplumsal ilişkilerin daha sağlıklı hale gelmesine katkı sunarlar. Duygusal zekânın geliştirilmesi hem bireylerin yaşam kalitesini artırır hem de sosyal hizmet müdahalelerinin etkisini güçlendirir (Bar-On, 2006; Goleman, 1995). Bu nedenle, duygusal zekânın nasıl geliştirilebileceğine dair stratejiler, sosyal hizmet alanında çalışanlar için temel bir bilgi alanı olarak değerlendirilmelidir.

### **2.5.1. Duygusal zekâ geliştirme stratejileri**

Duygusal zekâ, bireyin hem kendi iç dünyasını hem de çevresiyle olan ilişkilerini anlamlandırmasında önemli bir rol oynar. Bu beceri doğuştan gelen bir özellik olmakla birlikte, zaman içinde geliştirilebilir bir yapıya da sahiptir (Goleman, 1995). Ancak gelişim süreci, bireyin kendine dönüp duygularını tanımaya istekli olmasıyla başlar. Günlük yaşamda yaşanan duyguların fark edilmesi, bu duygulara isim verilmesi ve nedenlerini anlamaya çalışmak, öz farkındalık düzeyinin artmasına katkı sağlar. Bu amaçla duygu günlüğü tutmak ya da belirli durumlar sonrası içsel değerlendirmeler yapmak, duygusal farkındalığı geliştiren etkili yöntemlerdendir (Bar-On, 2006).

Empati geliştirmek, duygusal zekânın önemli bir diğer boyutudur. Başkalarının duygularını anlayabilmek, yalnızca onların ne yaşadığını tahmin etmekle değil, aktif bir şekilde dinlemekle mümkündür. Karşımızdaki kişiyi yargılamadan dinlemek, yorum yapmadan önce duygularını anlamaya çalışmak, ilişkilerde güven ve anlayışı güçlendiren temel bir beceridir (Howe, 1993).

Zorlayıcı duygularla baş edebilme becerisi de duygusal zekâ gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Öfke, kaygı veya kırgınlık gibi duyguların bastırılması yerine tanınması ve uygun şekilde yönetilmesi, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Bu süreçte nefes teknikleri, açık havada yürüyüş gibi fiziksel yöntemler ya da güven duyulan bir kişiyle duyguları paylaşmak gibi yaklaşımlar etkili olabilir (Salovey & Mayer, 1990).

Sosyal beceriler ise uygulama yoluyla gelişen alanlardandır. Topluluk önünde fikir paylaşmak, sınıf içi etkinliklerde söz almak ya da grup çalışmalarında sorumluluk üstlenmek, bireyin kendini daha rahat ifade etmesine ve iletişim yetkinliğini artırmasına katkı sunar. Sosyal ortamlarda aktif olmak, sadece konuşma becerilerini değil, beden dili, dinleme ve iş birliği kurma gibi alanları da destekler (Cherniss, 2010).

### **2.5.2. Duygusal farkındalık ve duygu düzenleme teknikleri**

Duygusal zekânın temel bileşenlerinden biri olan duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma, isimlendirme ve bu duyguların ilişkiler üzerindeki etkisini anlama

becerisini kapsar. Bu farkındalık, sadece bireysel düzeyde bir içgörü kazanımı değil, aynı zamanda ilişkilerde daha empatik ve uyumlu bir yaklaşım geliştirebilmenin de temelidir. Özellikle çift ilişkilerinde duygusal farkındalığı yüksek bireyler, yaşanan sorunları daha hızlı tanımlayabilir ve çatışmalara yol açan duygusal tetikleyicileri erken fark ederek önleyici stratejiler geliştirebilirler (Goleman, 1995). Duygusal farkındalığın gelişimi, bireyin duygularına yabancılaşmasının önüne geçerek, kendi iç dünyasını daha derinlikli biçimde kavramasını sağlar. Bu süreç, sadece duyguları tanımayı değil; aynı zamanda bu duygulara verilen tepkileri kontrol edebilmeyi de içerir. Gottman ve Silver (2015), uzun süreli evliliklerde çiftlerin başarılı bir duygusal yönetim sergileyebilmelerinin, çoğu zaman farkındalıkla başladığını ve öfke, hayal kırıklığı gibi güçlü duyguların sağlıklı şekilde yönetilebilmesinin, ilişkinin kalıcılığını doğrudan etkilediğini vurgular. Duygusal farkındalık becerisiyle birlikte ele alınması gereken bir diğer önemli alan ise duygu düzenleme yetkinliğidir. Duygu düzenleme, kişinin yaşadığı duyguyu bastırmadan fakat onu dışa vururken ilişkisine zarar vermeyecek bir denge kurabilmesidir. Bu beceri özellikle stresli ve çatışmalı anlarda büyük önem taşır. Örneğin, yoğun bir tartışma sırasında duygusal düzenleme becerisi gelişmiş bir birey, öfkesini ifade ederken karşı tarafı incitmeye özen gösterir ve yapıcı bir iletişim tarzını sürdürmeye çalışır. Duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için sosyal hizmet uygulamalarında çeşitli bireysel ve grup temelli müdahale yöntemleri kullanılmaktadır. Özellikle duygusal zekâya yönelik danışmanlık süreçleri ve psikoeğitim programları, bireyin kendi duygu dünyasına dair içgörü kazanmasını sağlarken, aynı zamanda duygularını nasıl daha sağlıklı yöneteceği konusunda da pratik beceriler kazandırmaktadır. Bu noktada, duygusal zekâ düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilen bazı ölçekler bireylerin hem kendileri hakkında farkındalık kazanmalarını hem de destek sürecinin yapılandırılmasını kolaylaştırmaktadır (Mayer, Salovey & Caruso, 2004; Petrides & Furnham, 2001).

### **2.5.3. Empati geliştirme ve etkili iletişim becerileri**

Çift ilişkilerinde empati ve iletişim, duygusal bağı güçlendiren temel beceriler arasında yer almaktadır. Empati, yalnızca birinin duygusunu anlamaktan öte, bu duyguya içtenlikle karşılık verebilme yeteneğidir. Kişi, partnerinin yaşadığı duyguyu anladığını ve buna karşı duyarlı olduğunu gösterebildiğinde, ilişkide karşılıklı güven duygusu daha kolay oluşur (Bar-On, 1997).

Empatiyi geliştirmek için öncelikle aktif dinleme alışkanlığının kazanılması gerekir. Bu, konuşulanların içeriğini dikkatle dinlemenin yanında, konuşmayan tarafın beden dilini, yüz ifadesini ve ses tonunu da fark edebilmek anlamına gelir. Yargılayıcı olmayan bir tutumla dinlemek, özellikle duygusal açıdan yoğun anlarda karşılıklı anlayışın gelişmesine yardımcı olur (Goleman, 1995). Ayrıca bireyin kendi duygularına karşı farkındalık geliştirmesi, empati kurma becerisini doğrudan etkiler. Kendi hislerini tanımakta zorlanan bir bireyin, karşısındakinin duygularını sağlıklı şekilde anlaması da güçleşmektedir (Caruso & Salovey, 2004).

Etkili iletişim ise sadece ne söylendiğiyle değil, nasıl söylendiğiyle de ilgilidir. Sözlü ifadelerin yanında beden dili, mimikler ve ses tonu da mesajın karşı tarafa nasıl ulaştığını belirler. Örneğin, bir kişi kaygılı olduğunu ifade ederken göz teması kurmuyor ya da sesi titriyorsa, bu durum onun duygusunu daha açık biçimde ortaya koyar. Bu nedenle sözlü ve sözsüz iletişim yollarının uyum içinde olması, ilişkinin sağlıklı ilerlemesi açısından önemlidir (Mehrabian, 1972).

İletişimde geri bildirim vermek, çoğu zaman göz ardı edilse de ilişkilerin sağlıklı yürümesi için oldukça önemli bir adımdır. Ancak bu geri bildirim, karşı tarafı suçlayan ya da kıran bir dille değil, yapıcı ve sakin bir üslupla verilmelidir. Özellikle “sen hep böylesin” gibi genelleyici cümleler yerine, “ben böyle hissettim” gibi ifadeler kullanmak, tartışmaların büyümesini engeller ve iletişimin tıkanmasını önler. “Ben dili” sayesinde kişi hem kendini daha rahat ifade eder hem de karşısındakini savunmaya zorlamadan bir konuşma zemini kurar.

Aynı şekilde, ilişkide yapılan olumlu şeyleri fark etmek ve dile getirmek de oldukça etkilidir. Basit bir teşekkür ya da “bunu yapman beni mutlu etti” demek, sanıldığından daha çok şeyi değiştirir. Partnerin emeğinin ya da iyi niyetinin fark edildiğini hissetmesi hem duygusal bağı kuvvetlendirir hem de iletişimi daha sıcak ve açık bir hale getirir (Brown & Levinson, 1987). Küçük ama içten bir takdir cümlesi, kimi zaman büyük bir kırgınlığın önüne geçebilir.

Genel olarak bakıldığında, empati kurmak ve açık iletişim becerileri geliştirmek, sadece sorun çözmek için değil, ilişkiyi tanımak ve derinleştirmek için de gereklidir. Bu beceriler zamanla öğrenilir ve pratikle güçlenir. Özellikle çiftlerle yapılan görüşmelerde, tarafların duygularını bastırmadan ifade edebilmesi, birbirini anlamaya çalışması ve

yargılamadan dinlemesi ilişkinin kalitesini doğrudan etkiler. Bu nedenle danışmanlık sürecinde empati ve iletişim becerilerini destekleyen yöntemlere mutlaka yer verilmesi, çiftlerin ilişkilerini daha sağlam bir zemine oturtmasına katkı sağlar.

## **2.6. Çiftlere Yönelik Sosyal Hizmet Müdahaleleri**

Çiftlere yönelik sosyal hizmet müdahaleleri, ilişkilerde yaşanan iletişim sorunları, duygusal kopukluk ve çatışmalar gibi durumlarda destek sunmayı amaçlar. Bu müdahalelerde, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına, duygularını ifade edebilmelerine ve sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olunması hedeflenir. Süreç, çiftlerin ihtiyaçlarına göre şekillenir ve hem bireysel hem de ortak çalışmalarla yürütülür. Bu bölümde, çiftlere yönelik müdahaleler çeşitli alt başlıklar altında ele alınarak, kullanılan yöntemler ve yaklaşımlar ayrıntılı şekilde açıklanacaktır.

### **2.6.1. Evlilik öncesi danışmanlık ve duygusal zekâ eğitimi**

Evlilik, bireylerin yaşamlarında önemli bir dönüm noktasıdır ve bu sürece hazırlıklı olarak girilmesi, ilişkinin sağlıklı gelişimi açısından büyük önem taşır. Evlilik öncesi danışmanlık, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımalarına, çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine ve ilişkide güven inşa etmelerine katkı sağlar. Bu süreçte duygusal zekâyâ yönelik eğitimlerin yer alması, bireylerin hem kendi duygularını hem de partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur (Goleman, 1995).

Evlilik, farklı sosyal ve duygusal geçmişe sahip iki bireyin ortak bir yaşam kurma sürecidir. Bu nedenle, zaman zaman çatışmalar yaşanması doğaldır. Duygusal zekâ eğitimi alan bireyler, duygularını daha açık ve yapıcı bir şekilde ifade edebilir, aynı zamanda partnerlerinin duygusal tepkilerini de daha sağlıklı biçimde karşılayabilir. Empatik dinleme, duygu farkındalığı ve kendini düzenleme becerileri, bu tür eğitimlerin temel kazanımları arasında yer alır (Salovey & Mayer, 1990).

Uygulamalı çalışmalar, evlilik öncesi danışmanlık süreçlerinde yalnızca kuramsal bilgi aktarımının yeterli olmadığını, edinilen becerilerin günlük yaşamla ilişkilendirilmesinin kritik olduğunu göstermektedir. Çiftlerin danışmanlık sürecinde

öğrendiklerini gündelik ilişkilerine entegre edebilmeleri hem geçmiş sorunları yapılandırmalarını hem de olası çatışmalara karşı daha dayanıklı hale gelmelerini sağlar.

Duygusal zekâ eğitimi alan çiftler, kendi duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme konusunda daha yetkin hâle gelirken; aynı zamanda partnerlerinin duygusal süreçlerine karşı da daha duyarlı bir tutum sergilerler. Bu, ilişkide güven, anlayış ve duygusal bağın güçlenmesine katkı sağlar (Bar-On, 2006). Ayrıca, iletişim becerileri üzerine yapılan pratikler, çiftlerin birbirlerini yanlış anlamalarının önüne geçer ve evliliklerinin daha sağlam temellere oturmasına olanak tanır.

Caruso ve Salovey'in geliştirdiği MSCEIT gibi değerlendirme araçları, bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin ölçülmesine ve danışmanlık sürecinin daha etkili yapılandırılmasına yardımcı olur (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Bu ölçümler, bireyin güçlü yönlerini ve gelişime açık alanlarını görmesini sağlar.

Sonuç olarak, evlilik öncesi danışmanlık programlarına duygusal zekâ eğitimlerinin dahil edilmesi, çiftlerin iletişim becerilerini güçlendirmekte, karşılıklı anlayışı artırmakta ve daha doyumlu bir ilişki kurmalarına katkı sunmaktadır.

### **2.6.2. Çiftler arasında çatışma yönetimi ve duygusal zekâ**

Çiftlerin ilişki doyumunu artırma ve yaşanan çatışmaların daha sağlıklı bir biçimde yönetilebilmesi noktasında duygusal zekâ becerilerinin gelişmiş olması oldukça önemlidir. Sosyal hizmet uzmanları, çiftlerle yapılan uygulamalarda duygusal zekâyı güçlendirmeye yönelik birtakım stratejiler ve müdahale tekniklerinden faydalanmaktadır. Bu kapsamda, empati becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan grup çalışmaları, stres yönetimi programları ve çatışma çözme yetkinliklerini geliştirmeye yönelik eğitimler, çift ilişkilerinde daha yapıcı, çözümcül bir etkileşim zemini oluşturmak için etkili adımlar arasında yer almaktadır. Ayrıca, duygusal zekâ düzeyini belirlemeye yönelik birtakım ölçekler ve bireysel danışmanlık süreçleri, çiftlerin kendi duygusal süreçlerini fark edebilmeleri ve güçlü yönlerini daha etkili bir biçimde kullanmalarına katkı sağlamaktadır (Goleman, 1995; Gottman & Silver, 2015).

Duygusal zekâ, çiftlerin çatışma anlarında duygularını fark etmelerini, tepkilerini düzenlemelerini ve empati yoluyla karşı tarafın bakış açısını anlamalarını sağlar. Öz

farkındalık, öz yönetim ve empati gibi temel bileşenler sayesinde çiftler, anlık öfke ve duygusal patlamalar yerine, ilişkilerini koruyacak sağlıklı çözümler üretme kapasitesine sahip olurlar. Bu bağlamda duygusal zekâ, sadece çatışmayı yönetmekle kalmaz, aynı zamanda ilişkinin genel dinamliğini ve güven ortamını da güçlendiren bir faktör haline gelir.

### **2.6.3. Sosyal hizmet uygulamalarında duygusal zekâ temelli yaklaşımlar**

Duygusal zekâ, müracaatçı ve sosyal hizmet uzmanı arasındaki ilişkinin temel unsurlarından biri olarak kabul edilmekte ve etkili sorun çözme becerilerini geliştiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Howe, 1993). Sosyal hizmet alanında duygusal zekâ yetkinliklerinin artırılması; hizmet alıcılarının ihtiyaçlarına daha etkin yanıt verilmesi ve sosyal hizmet çalışanlarının mesleki dayanıklılıklarının desteklenmesi açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır.

Bu çerçevede, uzun vadeli ve sürdürülebilir hizmet sunumunun sağlanabilmesi için duygusal zekâyâ dayalı eğitim ile destek programlarının olması oldukça önem taşımaktadır. Ayrıca, çift ilişkilerinin kalitesinin belirleyici unsurlarından biri olarak görülen duygusal zekâ yeterliliklerinin sistematik olarak geliştirilmesi, daha sağlıklı, etkili ve kalıcı kişilerarası iletişime olanak tanımaktadır.

Öz farkındalık, çatışmaları yapıcı bir perspektiften ele alma becerisi ve iletişim süreçlerinin iyileştirilmesi ise, çatışmalı çift ilişkilerinde tarafların çatışmaları daha bilinçli ve başarılı bir biçimde yönetmesine katkı sağlamaktadır. Öz farkındalık, öz yönetim, empati ve sosyal farkındalık gibi duygusal zekâ bileşenlerinin güçlendirilmesi, çiftler arasındaki duygusal bağın güçlenmesine, çatışmaların yapıcı bir perspektifle ele alınmasına ve iletişim süreçlerinin daha işlevsel bir yapıda ilerlemesine katkıda bulunmaktadır.

Duygusal zekâ, bireylerin hem kendi duygularını hem de çevrelerindeki bireylerin duygularını tanıma, anlama ve buna bağlı olarak uygun tepkiler verme becerisi olarak, sosyal ilişkilerde başarıyı destekleyen temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilmektedir (Goleman, 1995).

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesine ve bu becerinin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini incelemeye odaklanmıştır. Bununla birlikte, duygusal zekâyâ yönelik uygulamalı çalışmaların artırılması gerektiği vurgulanmaktadır

(Sizer & Kul Parlak, 2021). Özellikle ulusal literatürde duygusal zekâ ile ilgili nitel araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Sosyal hizmet alanında çalışan profesyonellerin mesleki yeterliliklerini güçlendirmek amacıyla, duygusal zekâ eğitimlerinin, empati geliştirme programlarının ve stres yönetimi metodlarının yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır (Thompson, 2009). Ayrıca, sosyal hizmet öğrencileri ve profesyonellerinin duygusal zekâ seviyelerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi, bireysel ve toplumsal düzeyde daha etkili ve sürdürülebilir sosyal hizmet uygulamalarının uygulanmasına katkı sunacaktır (Horne, 2017).

Özetle, duygusal zekâ gelişiminin desteklenmesi, bireylerin ilişkilerini güçlendirirken, toplumda uyumun artmasına ve sosyal hizmet alanında daha etkili müdahalelerin yapılmasına olanak tanır. Bu nedenle, sosyal hizmet profesyonellerinin duygusal zekâ temelli eğitim programlarına katılmaları teşvik edilmeli; böylece bireysel ve toplumsal refahı artıracak kalıcı sosyal politikaların geliştirilmesine katkı sağlanmalıdır.

#### **2.6.4. Çift ilişkilerinde duygusal zekâ temelli müdahale stratejileri**

Duygusal zekâ, bireylerin duygularını tanıma, anlama, ifade etme ve yönetme becerilerini içeren çok boyutlu bir kavramdır. Bu becerilerin özellikle yakın ilişkilerde etkili iletişim kurma, empati geliştirme ve çatışma çözme süreçlerinde belirleyici olduğu kabul edilmektedir (Goleman, 1995; Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Çift ilişkilerinde karşılıklı anlayış, duygusal bağın korunması ve sürdürülebilir bir ilişki kurma açısından duygusal zekânın geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, duygusal zekâ gelişimi yalnızca bireysel boyutta değil, ilişki bağlamında da ele alınmaktadır. Örneğin, birlikte gerçekleştirilen rol canlandırma (role-play) uygulamaları, çiftlerin birbirlerinin duygusal ifadelerine nasıl tepki verdiklerini fark etmelerini sağlayarak, karşılıklı duyarlılığı artırmakta etkili olmaktadır (Thompson, 2009). Bu süreçte çiftler, öfke, hayal kırıklığı veya kaygı gibi yoğun duygularla başa çıkma yollarını öğrenirken; sağlıklı sınırlar koymayı ve etkili dinleme becerilerini de geliştirme fırsatı bulmaktadır.

Sosyal hizmet uzmanları, bu süreçte danışanlarının bireysel özelliklerini ve kültürel bağlamlarını da göz önünde bulundurarak, ihtiyaçlara özgü müdahale planları oluşturur. Özellikle bireysel farklılıklar, geçmiş deneyimler ve ilişki örüntüleri dikkate alınarak

yapılandırılan müdahale programları, duygusal zekâ gelişimini daha işlevsel ve sürdürülebilir kılmaktadır (Ingram, 2012; Grant et al., 2014).

Bu stratejiler, yalnızca çatışmaların önlenmesi değil, aynı zamanda sağlıklı bir duygusal bağın inşası açısından da önemlidir. Duygusal zekâ gelişimi, çiftlerin ilişkilerinde köprü kurlmalarını sağlar. Partnerinin duygularını doğru okumak, kendi tepkilerini bilinçli şekilde yönlendirmek ve birlikte çözüm odaklı davranmak, ilişkiyi daha güvenli ve tatmin edici kılmaktadır. Bu beceriler, tarafların birbirini anlamasına, çatışmaları yapıcı şekilde aşmasına ve ortak bir gelecek inşa etmesine zemin hazırlamaktadır.

### **2.6.5. Aile içi çatışmalarda sosyal hizmet perspektifinden müdahale stratejileri**

Sosyal hizmet, duygusal yönü güçlü bir meslek alanıdır. Bu alanda çalışan uzmanların, hizmet verdikleri kişilerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarının yanında, kendi duygularını da tanıyıp yönetebilmeleri gerekir (Howe, 2008). Çünkü bir sosyal hizmet uzmanı sadece karşısındakini dinlemekle kalmaz, onun yaşadıklarını anlamaya ve nasıl hissettiğini fark etmeye de çalışır (Ingram, 2012). Bu da ancak güçlü bir duygusal farkındalıkla mümkün olabilir.

Bir uzman, danışanıya güvene dayalı bir ilişki kurmak istiyorsa empati becerilerini geliştirmesi gerekir. Bu beceriler, duygusal zekâ sayesinde daha da güçlenir (Thompson, 2009). Aynı zamanda duygusal zekâ, sosyal hizmet uzmanlarının zorlayıcı durumlarla karşılaştığında daha sakin ve sağlıklı kararlar verebilmesini sağlar. Özellikle kayıp, travma, bağımlılık ya da ruhsal zorluklar yaşayan bireylerle çalışırken, uzmanların hem duygusal olarak dayanıklı olması hem de destekleyici kalabilmesi önemlidir (Horne, 2017; Morrison, 2007; Rose & Palattiyil, 2018).

Eğer bir uzmanın duygusal zekâ becerileri yeterince gelişmemişse, danışanın ne yaşadığını tam olarak anlayamayabilir. Bu da sürecin etkisini azaltabilir. Bu yüzden sosyal hizmet eğitiminde duygusal zekâyâ yönelik çalışmaların yer alması önemlidir (Clarke ve ark., 2015). Özellikle aile içi çatışmalarda hem bireylerin hem de çiftlerin daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için, duygularını tanımayı ve yönetmeyi öğrenmeleri gerekir. Bu da ancak duygusal zekâ temelli yaklaşımlarla mümkündür.

### 3. YÖNTEM

Bu araştırmada, evli bireylerin duygusal zekâya dair deneyimlerini ve sosyal hizmet uygulamalarıyla olan ilişkisini derinlemesine anlayabilmek amacıyla nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmalar, bireylerin yaşamlarına dair anlamları, deneyimleri ve bakış açılarını detaylı şekilde ortaya koyma imkânı sunar (Baltacı, 2019). Bu yönüyle çalışma, hazır bilgiye ulaşmaktan ziyade, sahadan gelen verileri doğrudan ele almayı hedeflemiştir.

Araştırmanın deseni olarak fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Çünkü bu çalışmada, katılımcıların evlilik içinde yaşadıkları duygusal süreçler ve bu süreçleri nasıl anlamlandırdıkları üzerine odaklanılmıştır. Fenomenoloji, bireylerin yaşantılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları anlamaya yönelik bir yaklaşımdır (Creswell, 2014).

Veriler, yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Bu görüşmeler sayesinde katılımcıların kendi ifadeleriyle, doğal bir anlatımla deneyimlerini aktarmalarına olanak sağlanmıştır. Araştırmaya 10 evli birey çifti katılmıştır. Tüm katılımcılar ilk evliliklerini sürdürmektedir ve daha önce herhangi bir duygusal zekâ eğitimi almamışlardır.

Elde edilen veriler, tematik analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu yöntem, katılımcıların söylediklerinde tekrar eden anlamlı örüntüleri belirleyerek, bu örüntüler üzerinden belli başlı temalar oluşturmayı amaçlar. Veriler analiz edilirken hem bireysel hem de çift olarak deneyimlenen duygusal süreçler dikkatle incelenmiştir.

Bu araştırma, yalnızca sayısal verilerle açıklanamayacak olan, ilişkisel ve duygusal boyutu yüksek bir konuyu ele aldığı için, katılımcıların kendi anlatımlarına ve deneyimlerine dayalı nitel veri toplanması, yöntemin doğasına uygundur (Denzin & Lincoln, 2011). Aynı zamanda, sosyal hizmet uygulamalarında duygusal zekânın nasıl yansıdığına dair sahaya özgü bulgular sunma potansiyeli taşımaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel yöntemler çerçevesinde fenomenolojik model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Fenomenoloji, bireylerin yaşadıkları olaylara nasıl anlam verdiklerini, bu olayların onların iç dünyasında nasıl bir yer edindiğini inceleyen bir yaklaşımdır (Giorgi,

2009). Bu model, özellikle kişisel deneyimlerin öznel yönlerini anlamaya ve duygusal süreçleri derinlemesine kavramaya olanak tanır.

Araştırma kapsamında, katılımcıların evlilik ilişkilerinde duygusal zekâyı nasıl yaşadıkları, bu becerileri ilişkilerine nasıl taşıdıkları ve sosyal hizmet süreçleriyle nasıl ilişkilendirdikleri ele alınmıştır. Bu doğrultuda fenomenolojik yaklaşım, bireysel anlatımlar üzerinden anlam inşasını ortaya koymak için uygun bir yöntem olarak benimsenmiştir (Moustakas, 1994).

Bu model, yalnızca gözlenen davranışları değil, bireylerin içsel tepkilerini, düşüncelerini ve yaşantılarına yükledikleri anlamı da kapsar. Bu araştırma özelinde, katılımcıların hem bireysel hem de çift olarak yaşadıkları duygusal süreçleri kendi ifadeleriyle anlamlandırmaları hedeflenmiştir.

### **3.2. Katılımcıların Belirlenmesi**

Araştırmanın katılımcılarını, farklı yaş, eğitim ve evlilik süresine sahip olan on evli çift (toplamda 20 kişi) oluşturmaktadır. Katılımcılar, araştırmanın amacına uygun olarak amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntemde, üzerinde derinlemesine çalışılmak istenen olguyla ilgili bilgi verebilecek bireyler bilinçli olarak belirlenir (Patton, 2002).

Görüşme teklifi götürülen bazı çiftler araştırmaya katılmak istememiştir. Özellikle erkek katılımcıların, eşleriyle sorun yaşamamak adına görüşmeye katılma konusunda çekinceli davrandıkları dikkat çekmiştir.

Katılımcı seçiminde aşağıdaki ölçütlere dikkat edilmiştir:

- İlk evliliklerini sürdürüyor olmaları
- Farklı evlilik sürelerine sahip olmaları
- Farklı eğitim ve meslek gruplarından gelmeleri
- Çeşitli sosyo-kültürel geçmişlere sahip olmaları

Bu kriterler, araştırmanın daha geniş bir perspektiften değerlendirme yapmasını sağlamıştır. Katılımcı çiftlerin yaşları 23 ile 35 arasında değişmektedir. Eğitim seviyeleri

lise ile yüksek lisans arasında farklılık gösterirken, mesleki dağılımları fabrika işçiliği, açılılık, mühendislik, öğretmenlik, avukatlık, serbest meslek ve ev içi emek gibi alanlara yayılmaktadır.

Katılımcıların bir kısmı çocuk sahibidir ve bu çocukların yaşları 1 ile 5 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan çiftlerin genel profiline dair bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 3.1. Görüşme Yapılan Katılımcıların Profili

Katılımcı No	Yaş (Kadın)	Yaş (Erkek)	Evlilik Süresi (Yıl)	Eğitim Düzeyi	Meslek	Çocuk Sayısı	Doğum Yeri	Güncel Şehir
çift 1	Yaş (Kadın)	23	2	Lise	Ev Çalışanı	0	Diyarbakır	İzmir
	Yaş (Erkek)	27		Lise	Fabrika İşçisi			
çift 2	Yaş (Kadın)	29	3	Üniversite	Ev Çalışanı	1	İzmir	İzmir
	Yaş (Erkek)	29		Lise	Tekniker			
çift 3	Yaş (Kadın)	29	7	Üniversite	Ev Çalışanı	2	Hatay	Hatay
	Yaş (Erkek)	33		Üniversite	Mühendis			
çift 4	Yaş (Kadın)	28	2	Üniversite	Yönetici	0	Aydın	Aydın
	Yaş (Erkek)	29		Lise	Aşçı			
çift 5	Yaş (Kadın)	25	5	Lise	Ev Çalışanı	1	Muş	Aydın
	Yaş (Erkek)	27		Lise	Emlakçı			
çift 6	Yaş (Kadın)	34	1	Üniversite (Master)	Eğitmen	0	İzmir	İzmir
	Yaş (Erkek)	30		Üniversite (Master)	Mühendis			
çift 7	Yaş (Kadın)	24	5	Üniversite	Asistan	1	Afyon	Afyon
	Yaş (Erkek)	30		Üniversite	Satış Danışmanı			
çift 8	Yaş (Kadın)	30	2	Üniversite	Avukat	0	İzmir	Muğla
	Yaş (Erkek)	35		Lise	Ticaret			
çift 9	Yaş (Kadın)	34	10	Üniversite	Avukat	1	Adana	Muğla
	Yaş (Erkek)	34		Üniversite	Avukat			
çift 10	Yaş (Kadın)	30	2	Üniversite	Öğretmen	1	İzmir	Afyon
	Yaş (Erkek)	32		Üniversite	Kamu Çalışanı			

### 3.3. Verilerin Toplama Süreci

Bu araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. EK-1’de yer alan görüşme formu doğrultusunda katılımcılarla derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Derinlemesine mülakat, açık uçlu sorular aracılığıyla katılımcıların kendi deneyimlerini detaylı şekilde ifade etmelerine imkân tanıyan bir nitel veri toplama tekniğidir (Tekin, 2006).

Görüşmelerin tamamı çevrimiçi video arama yöntemiyle yapılmıştır. Yalnızca bir çift, kendi tercihiyle sesli görüşme gerçekleştirmiştir. Tüm görüşmelerden önce, katılımcılara aydınlatılmış onam formu dijital ortamda gönderilmiş ve onayları alındıktan sonra görüşmelere geçilmiştir.

Her görüşme ortalama 30 ila 60 dakika sürmüştür ve katılımcıların kendi ortamlarında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, ses kayıt cihazı aracılığıyla kaydedilmiştir; ayrıca gerektiğinde kısa notlar alınmıştır.

Araştırma süreci boyunca etik kurallar titizlikle gözetilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş, yalnızca yaş, meslek gibi demografik veriler analiz sürecinde kullanılmıştır.

### **3.4. Veri Ölçme Aracı**

Bu araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme, belirli konularla ilgili sorular içerse de katılımcıların düşüncelerini kendi ifadeleriyle aktarmalarına olanak tanır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu yöntemin tercih edilme nedeni, katılımcıların deneyimlerini daha rahat ve içten bir şekilde paylaşmalarını sağlamaktır.

Görüşme formunda, duygusal farkındalık, empati, duygu yönetimi ve sosyal beceriler gibi duygusal zekâ bileşenlerine dair sorular yer almıştır. Ayrıca, çiftlerin evlilik içinde yaşadıkları iletişim sorunları ve bu durumlarla nasıl baş ettikleri de araştırılmıştır.

Formdaki sorular, katılımcıların hem duygusal zekâ becerilerini değerlendirmelerini hem de bu becerilerin evlilik ilişkilerine nasıl yansıdığını fark etmelerini hedeflemiştir. Görüşme formunun esnek yapısı, katılımcıların kendi kelimeleriyle yanıt vermelerine olanak tanımış; bu da hem daha samimi veriler elde edilmesini hem de konuların daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamıştır (Tekin, 2006).

### **3.5. Verilerin Analizi ve Süreci**

Bu araştırmada, nitel veri analizine uygun olarak tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar, bireylerin deneyimlerini, algılarını ve sosyal ilişkilerini derinlemesine incelemeyi amaçladığı için, verilerin dikkatlice çözümlenmesi ve anlamlı temalar altında toplanması önemlidir. Bu doğrultuda, elde edilen verilerin düzenli ve sistematik bir biçimde işlenebilmesi için MAXQDA 2022 yazılımı tercih edilmiştir. Yazılımın sunduğu kodlama, alt kodlama, frekans analizi ve tematik haritalama gibi işlevler, araştırma sürecini

kolaylaştırmış ve daha güvenilir sonuçlara ulaşılmasını sağlamıştır (Çayır & Sarıtaş, 2017; VERBI Software, 2022).

Araştırma kapsamında, yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler önce yazılı hale getirilmiş, ardından açık kodlama yöntemiyle satır satır incelenerek kavramsal kodlara ayrılmıştır. Bu kodlar içerik benzerliklerine göre gruplanarak dört ana tema altında sınıflandırılmıştır: empati, duygusal farkındalık, duygusal yönetim ve sosyal beceriler. Bu temalar altında çiftlerin birbirini dinleme, duyguları anlama ve ifade etme, çatışmalarla başa çıkma ve etkili iletişim kurma gibi becerileri dikkat çekmiştir.

Temalar belirlendikten sonra, veriler tematik analiz yöntemi ile yeniden değerlendirilmiş ve çiftlerin duygusal zekâ becerilerinin evlilik ilişkilerine olan yansımaları çok boyutlu biçimde ele alınmıştır. Her tema altında katılımcılardan alınan doğrudan alıntılar betimleyici analiz yöntemiyle sunulmuş ve yorumlanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Bu süreçte, verilerin yorumlanmasında araştırmacı önyargısından kaçınılmış; bulgular katılımcıların ifadelerine dayandırılmıştır. MAXQDA yazılımı ile yapılan analizlerde frekans analizi, kod haritalama, alt tema istatistikleri ve çapraz tablo analizleri gibi tekniklerden yararlanılmıştır. Bu sayede duygusal zekânın evlilik ilişkileri üzerindeki etkileri kapsamlı, sistemli ve şeffaf bir biçimde değerlendirilmiştir (Patton, 2002).

### **3.6. Etik Konular**

Bu araştırmanın etik uygunluğuna, Başkent Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu tarafından E-62310886-604.99-110312 sayılı onay ile karar verilmiştir.

Çalışmaya katılan tüm bireyler, araştırmanın amacı ve süreci hakkında bilgilendirilmiş olup, katılım gönüllülük esası çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Sözlü onamlar ve katılımcıların gizliliğini korumak adına gerekli önlemler alınmıştır. Görüşmeler esnasında duygusal zekâ kavramına ve bileşenlerine aşına olmayan katılımcılar için gerekli açıklamalar yapılmış, ancak yönlendirici ifadelerden kaçınılmıştır. Katılımcılar, birbirlerinin beyanlarına herhangi bir itirazda bulunmamış ve görüşmeler sırasında kendilerini ifade edebildikleri gözlemlenmiştir.

### 3.7. Güvenilirlik

Nitel araştırmalarda güvenilirlik, elde edilen verilerin gerçeğe uygun, tutarlı ve anlamlı bir şekilde yansıtılıp yansıtılmadığını ifade eder (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu çalışmada güvenilirliği artırmak için körleme (peer debriefing) tekniğinden faydalanılmıştır. Bu yöntemle, araştırmaya doğrudan dâhil olmayan, sosyal hizmet alanında uzman bir kişiden destek alınmıştır. Uzman kişi, görüşme verilerinden elde edilen kod ve temaları inceleyerek araştırmacının yorumlarını dışarıdan bir gözle değerlendirmiştir. Böylece olası yönlendirmelerin ya da fark edilmeden yapılan önyargılı çıkarımların önüne geçilmeye çalışılmıştır (Lincoln & Guba, 1985).

Ayrıca çalışmada üçleme (triangulation) tekniği de kullanılmıştır. Üçleme, bir durumu yalnızca tek bir kaynaktan değil, birden fazla veri kaynağından elde edilen bilgilerle değerlendirme yöntemidir (Patton, 2002). Bu doğrultuda sadece görüşmeler değil, aynı zamanda doğal ortamda yapılan gözlemler ve süreç boyunca tutulan araştırmacı notları da veri olarak kullanılmıştır. Katılımcıların söyledikleri ile gözlem sırasında fark edilen davranışlar karşılaştırılmış ve veriler arası tutarlılık göz önünde bulundurulmuştur. Bu yaklaşım, elde edilen bulguların daha güvenilir ve sağlam olmasına katkı sağlamıştır.

## 4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, görüşme yapılan evli çiftlerin anlattıkları doğrultusunda dört ana başlık altında bulgulara yer verilmiştir. Her başlık, duygusal zekânın farklı bir boyutunu ele almakta ve çiftlerin yaşantılarından örneklerle desteklenmiştir.

İlk olarak, empati konusu ele alınmıştır. Çiftlerin birbirini ne kadar anladığı, duygularına nasıl karşılık verdiği ve zaman zaman nerelerde zorlandıkları konuşulmuştur.

İkinci başlıkta, duyguları fark etme ve ifade etme süreci incelenmiştir. Katılımcıların kendi duygularını ne kadar tanıdığı, bu duyguları eşlerine ne ölçüde yansıttığı ve bazen bu farkındalığın onları nasıl zorladığı üzerinde durulmuştur.

Üçüncü başlıkta, olumsuz duygularla nasıl başa çıktıkları, ani verdikleri tepkiler ve bu tepkilerden sonra yaşadıkları pişmanlıklar konuşulmuştur. Özellikle tartışma anlarında ne hissettikleri ve sonrasında nasıl davrandıkları örneklerle açıklanmıştır.

Son olarak, çiftlerin sosyal becerilerinin ilişkilerine nasıl yansıdığına değinilmiştir. Anlaşmazlık durumlarında birbirleriyle nasıl iletişim kurdukları, ortak alan yaratma çabaları ve günlük hayatta birbirlerini destekleme biçimleri bu başlık altında ele alınmıştır. Aşağıdaki şekilde, bu temaya ait alt temalar görselleştirilmiştir (Şekil 1).



Şekil 4.1. Duygusal Zekâ Temaları ve Alt Temalar

## 4.1. Empati

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, empati evlilik ilişkilerinde hem duygusal bağı güçlendiren hem de iletişimi kolaylaştıran önemli bir beceridir. Katılımcılar, empatik davranışların eşler arasında anlayışı artırdığını ve çatışmaların daha kolay çözümlenmesine katkı sağladığını belirtmiştir. Özellikle duyguların yargılanmadan dinlenmesi ve eşlerin birbirini anlamaya çalışması, ilişkide güveni ve bağlılığı destekleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır (nal Karagüven, 2015).

Empati kurabilen eşlerin, sadece kendi düşüncelerini aktarmakla kalmayıp karşısındakini dinlemeye de istekli olması, günlük iletişimin niteliğini yükseltmektedir. Bu sayede anlaşmazlıklar daha sakin bir Şekilde ele alınmakta ve taraflar kendilerini daha güvende hissetmektedir. Özellikle stresli dönemlerde, eşlerden birinin diğerinin yaşadığı zorluğu fark etmesi ve buna duyarlı yaklaşması, ilişkisel dayanıklılığı artıran bir etki yaratmaktadır (zbek, 2010).

Sonuç olarak, empati evlilikte hem bireysel farkındalığı hem de karşılıklı anlayışı destekleyen temel bir beceri olarak öne çıkmakta; ilişkide duygusal dengeyi kurma ve sürdürme sürecine önemli katkılar sunmaktadır.

### 4.1.1. Empatik farkındalık geliştirme

Görüşmelerde bazı katılımcıların, eşlerinin duygularını anlamaya çalıştıklarını açıkça ifade ettikleri görülmüştür. Bu durum, empatiye yönelik farkındalığın çiftler arasında olduğunu göstermektedir. Özellikle duygusal zekâ kavramına dair n bilgisi olmayan çiftlerde bile, “anlamaya çalışmak” yönünde içsel bir motivasyon olduğu fark edilmiştir.

*“Tartışsak bile ne hissettiğini merak ediyorum, hemen sormuyorum ama içimden hep düşünüyorum.”*

(K1)

Bu tür ifadeler, empatik farkındalığın salt davranış değil, aynı zamanda zihinsel bir süreç olduğunu göstermektedir. Katılımcı, eşinin duygusunu o anda açıkça ifade etmese de onun ne hissettiğini anlama çabası içerisindedir. Bu durum, empati becerisinin bir anda ortaya çıkmadığını; ilişkisel süreçte zamanla gelişen bir bilinçlilik durumu olduğunu

düşündürmektedir. Özellikle iletişimin kopmadığı, ancak açıklığın sınırlı olduğu evliliklerde bu tür bir “içten farkındalık” olduğu gözlemlenmiştir.

*“Bazen sadece onu izliyorum, morali bozulmuşsa anlayabiliyorum. Bu çok net oldu artık benim için.”*

(E6,)

Katılımcının bu ifadesi, empatik farkındalığın zaman içinde öğrenilebildiğini ve çiftlerin birbirlerini tanıdıkça bu beceriyi geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır. İlişkinin içinde geçen süre arttıkça, bazı katılımcıların sözel olmayan ipuçlarını daha kolay fark edebildikleri görülmüştür. Bu durum, empatik yaklaşımın sadece karşı tarafı “dinlemek” değil, aynı zamanda “gözlemlemek” ve “içselleştirmek” boyutlarını da kapsadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, görüşmelerde empati kurma eğiliminin farkındalıkla başladığı; ancak bu farkındalığın davranışa dönüşmesinin zaman aldığı anlaşılmıştır. Duygusal zekânın bu bileşeni, çiftlerin birbirlerini anlamaya açık olduklarında daha da gelişmekte; özellikle günlük iletişim içinde duyguları fark etme ve adlandırma becerileriyle beslenmektedir.

#### **4.1.2. Eşler arası empati düzeyindeki farklılıklar**

Bazı çiftlerde empati becerisi iki taraf arasında eşit derecede gelişmemiştir. Katılımcıların beyanları, empatinin yalnızca varlığı değil, kullanım düzeyindeki dengesizlikleri de ortaya koymaktadır. Özellikle kadın katılımcılar, eşlerinin empati konusunda yeterince inisiyatif almadığını belirtmiş; bu durum zamanla duygusal yükün bir tarafa yığılması şeklinde hissedilmiştir. Bu bulgu, empatinin yalnızca karşı tarafı anlamaya çalışmakla değil, bu çabayı paylaşmakla da ilgili olduğunu göstermektedir.

*“Eşimle empati kuruyoruz ama bazen ben daha çok çabalıyorum gibi hissediyorum.” (K2)*

*“Tartışma anlarında bile, birbirimizin ne hissettiğini anlamaya çalışıyoruz. Bu bazen kolay olmuyor ama çaba gösteriyoruz.” (E1)*

*“Ben daha çok onun duygularını anlayabiliyorum ama o benimkileri ya geç fark ediyor ya da fark etse de bir şey yapmıyor.” (K3)*

Katılımcı ifadeleri, eşler arası empatik çaba düzeyinde anlamlı farklar olduğunu ve bunun zamanla ilişkide gerilime neden olabildiğini göstermektedir. Özellikle kadın

katılımcıların empatiyi hem duygusal algı hem de davranışa dökme açısından daha aktif kullandıkları, erkek katılımcıların ise bunu daha çok niyet düzeyinde tanımladıkları gözlenmiştir. Bu farklılık, bazı durumlarda empatiyle kurulmuş bir bağın sürekliliğini zorlaştırmakta, taraflar arasında bir eşitsizlik algısına yol açmaktadır.

#### 4.1.3. Empatinin çatışma anlarındaki rolü

Görüşmelere katılan çiftlerin çoğu, empatik olmaya yönelik bir isteğe sahip olsa da duyguların yoğunlaştığı anlarda bu beceriyi uygulamanın kolay olmadığını dile getirmiştir. Özellikle öfke ve hayal kırıklığı gibi güçlü duygular, bireyin karşısındakinin iç dünyasını algılamasını ve buna göre davranmasını zorlaştırmaktadır. Bu durum, öz-düzenleme kapasitesinin empatik yanıtlarla iç içe olduğunu da gözler önüne sermektedir.

*“Tartıştığımız zamanlarda bile, birbirimizin ne hissettiğini anlamaya çalışıyoruz. Bu bazen kolay olmuyor ama çaba gösteriyoruz.”(K1)*

*“Sinirlendiğimde bazen sadece kendi hislerime odaklanıyorum, eşimin ne hissettiğini o anda kaçırabiliyorum.”(E7)*

Bu ifadeler, çatışma anlarında empati kurmanın ilişkinin seyrini doğrudan etkilediğini göstermektedir.

*“Eşim üzgün olduğunda onu sadece anladığımı söylemiyorum, yanında olduğumu da hissettirmeye çalışıyorum.”(K4)*

*“Bebegin bakımı sırasında ne hissettiğimi biliyorum ama davranışa dökme bazen zor.” (E2)*

Yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi, empati bazı eşlerde yalnızca duyguyu anlamakla sınırlı kalmamakta; bunun davranışa dökülmesi de ilişki kalitesine olumlu katkı sağlamaktadır. Çiftlerin bir kısmı, karşı tarafın duygusunu sadece sezmenin değil, o duyguya eşlik eden desteğin de önemli olduğunu vurgulamıştır.

Sonuç olarak, çatışma anlarında empati gösterebilmek, ilişkilerdeki duygusal bağın güçlü kalabilmesi için kritik bir beceri olarak öne çıkmaktadır. Bu becerinin etkili olabilmesi, bireyin kendi duygularını düzenleyebilme kapasitesiyle doğrudan bağlantılıdır. Empati, yalnızca bir anlayış biçimi değil, ilişkiyi sürdürme kararlılığının da bir göstergesi hâline gelmektedir.

#### 4.1.4. Empatinin davranışa yansması: destek ve anlayış sunmak

Empati, yalnızca karşıdakini anlamakla sınırlı kalmaz; bu anlayışın davranışa dönüşmesiyle gerçek anlamını bulmaktadır. Yapılan görüşmeler, çiftlerin empatiyi ilişkilerinde ne ölçüde davranışa dökebileceklerini anlamak açısından önemli veriler sunmuştur. Bazı katılımcılar eşlerine duygusal destek verme konusunda bilinçli davranış örnekleri sergilerken, bazıları empati hissetmelerine rağmen bunu ifade etmekte veya karşı tarafa hissettirmekte zorlandıklarını dile getirmiştir. Bu durum, empatik farkındalığın davranışsal düzeyde gösterilmesi için hem içsel motivasyon hem de pratik becerilerin gerekliliğine işaret etmektedir. Empatiyi sözlü veya sözsüz bir şekilde gösterebilmek, eşler arasında güvenin yeniden üretildiği alanları da beraberinde getirmektedir.

*“Eşim üzgün olduğunda onu sadece anladığımı söylemiyorum, yanında olduğumu da hissettirmeye çalışıyorum.” (E4)*

Bu ifade, empatik anlayışın yalnızca zihinsel bir süreç değil, aktif bir ilişki davranışı olarak yaşandığını göstermektedir. Katılımcının duygusal destek sunma çabası, empatiyi ilişkinin güven temelli yapısına yerleştirdiğini ortaya koymaktadır. Empati burada hem hissedilen bir duygu hem de sürdürülen bir iletişim biçimi hâline gelmektedir.

*“Bebeğin bakımı sırasında ne hissettiğimi biliyorum ama davranışa dökmek bazen zor.” (K2)*

Yoğun bakım emeği gerektiren ebeveynlik döneminde, empatik farkındalık ile davranış arasında bir kopukluk oluşabilmektedir. Katılımcının ifadesi, anlayışın hissedildiğini ancak karşı tarafın bunu yeterince deneyimleyemeyebileceğini vurgulamaktadır. Bu durum, bireyin yorgunluğu veya duygusal kapasitesinin sınırlanmasıyla da ilişkili olabilir. Empatinin sürdürülebilirliği için destekleyici sistemlere duyulan ihtiyacı görünür kılmaktadır.

*“Eşim duygularını çok belli etmiyor. Böyle olunca bazen ne hissettiğini anlamakta zorlanıyorum.” (K5)*

*“Bazı şeyleri içimde yaşıyorum ama onun fark etmesini istiyorum.” (E5)*

Bu ifadeler, empatik sürecin çift yönlü bir yapıda ilerlediğini ve empati göstermenin, duyguları görünür kılma becerisiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Duyguların ifade edilmediği ilişkilerde empati eksikliği değil, empatiye uygun ortam

eksikliği de söz konusu olabilir. Partnerin ne hissettiğini bilmek değil, bu hissin davranışla desteklenmesi ilişkisel doyumu artırmaktadır.

*“Sinirlendiğimde bazen sadece kendi hislerime odaklanıyorum, eşimin ne hissettiğini o anda kaçırabiliyorum.” (K7)*

Empatik davranış, yoğun duygularla baş etme sürecinde sekteye uğrayabilir. Bu katılımcı ifadesi, kişinin duygusal regülasyon becerisiyle empati davranışı arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Empatinin devreye girmesi için duygunun yatışmış olması, zihinsel alanın başkasını da kapsayabilecek şekilde açılması gerekmektedir. Bu durum, ilişkilerde empatik kapasitenin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve fiziksel düzenlemeyle de bağlantılı olduğunu göstermektedir.

*“Yoğun dönemlerde duygusal olarak zorlanıyorum ama eşim bana alan tanıyor. Bazen sadece çay koyup yanıma oturması bile yeterli oluyor.” (K9)*

Bu tür davranışsal örnekler, empatiyi somutlaştırmaktadır. Duygusal yorgunluk yaşayan partner için empati, uzun konuşmalar yerine sessiz bir destek biçimiyle de ifade edilebilir. Katılımcının deneyimi, sözsüz empatik davranışların ilişkide duygusal güven alanı oluşturduğunu göstermektedir.

*“Yorgun olduğumda onun sessiz kalması ya da bana yemek hazırlaması, söylediklerinden çok daha etkili oluyor.” (K6)*

Bu tür örnekler, bireyin partnerine gösterdiği duygusal duyarlılığı ve buna karşılık gelen destek davranışlarını içerir. Sözlü empatiye ek olarak yapılan basit gündelik eylemler, ilişkinin derinleşmesini sağlayabilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcı ifadeleri empatiyi destekleyen davranışların duygusal güven ve ilişkinin sürekliliği açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Empatik davranış, ilişkinin sadece kriz anlarında değil, gündelik yaşamda da sürdürülebilirliğini destekleyen temel bir unsurdur.

#### **4.1.5. Empatiyi zorlaştıran etkenler: kişisel ve durumsal faktörler**

Empati kurmak her zaman kolay olmayabilir. Bireyin kişilik yapısı, duygularını ifade edebilme becerisi ya da içinde bulunduğu stresli durumlar empatik tepkiyi sekteye

uğratabilir. Görüşmeler sırasında bazı çiftler, duyguları anlama niyeti taşıyabilirler, bu niyeti davranışa dökmenin her zaman mümkün olmadığını vurgulamıştır.

*“Eşim duygularını çok belli etmiyor. Böyle olunca bazen ne hissettiğini anlamakta zorlanıyorum.”*

(K5)

Bu ifade, duygularını açıkça ifade etmeyen bireylerle empati kurmanın daha zorlayıcı olduğunu gösteriyor. Benzer şekilde, bazı katılımcılar stresli ya da yoğun duygusal anlarda yalnızca kendi hislerine odaklandıklarını belirtmişlerdir.

*“Sinirlendiğimde bazen sadece kendi hislerime odaklanıyorum, eşimin ne hissettiğini o anda kaçırabiliyorum.” (K7)*

Bu durum, öz-düzenleme becerisi ile empati arasında doğrudan bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Duygularını bastırmak yerine tanıyabilen ve uygun şekilde ifade edebilen bireyler, partnerlerinin duygularına da daha açık hale gelebilmektedir.

Bazı çiftlerde bireysel özellikler örneğin içe kapanıklık ya da ani öfke tepkileri empatiyi doğrudan engelleyen etkenler olarak öne çıkmıştır. Aydın’da yaşayan K4–E4 çifti, genellikle dengeli bir iletişime sahip olduklarını ancak E4’ün anlık öfke tepkilerinin ilişkide gerginlik yarattığını belirtmiştir.

*“Zaman zaman öfkemi hemen belli ederim. Sonradan pişman oluyorum ama o an zor tutuyorum.”*

(E4)

Bu ifade, duyguların kontrolsüz dışavurumunun karşı tarafın duygusal ihtiyaçlarını görmeyi engellediğini ortaya koymaktadır. Diğer yandan K6–E6 çifti, stresli dönemlerde öfke ve içe kapanma gibi tepkilerin arttığını, bu nedenle kısa süreli empati eksikliği yaşandığını paylaşmıştır.

*“Stresli anlarda kısa süreli kontrol kaybı yaşıyoruz, bekleyip sakinleşmeyi tercih ediyoruz.” (K6)*

Yalnızca bireysel değil, durumsal faktörler de empatiyi zorlaştırabilmektedir. Çocuk bakımı, iş stresi ya da geçmiş yaşantılardan gelen yorgunluk, bireylerin partnerinin duygularına yer açmasını güçleştirebilir. K2–E2 çifti, bebeğin bakım sürecinde empati göstermenin hem önemli olduğunu hem de bu dönemde bunu davranışa dökmenin zorlaştığını ifade etmiştir.

*“Bebeğin bakımı sırasında ne hissettiğimi biliyorum ama davranışa dökmek bazen zor.” (K2)*

Benzer şekilde, on yıllık evli olan K9–E9 çifti, yoğun iş temposu ve ebeveynliğin getirdiği yorgunlukla birlikte empati göstermenin eskisine kıyasla daha zor hale geldiğini belirtmiştir.

*“Yoğun dönemlerde zorlanıyorum. Anlıyorum ama yapamıyorum bazen.” (K9)*

Bu bulgular, empati kurma becerisinin sadece bir niyet meselesi olmadığını, bu niyetin önünde bireysel ve çevresel engeller olabileceğini göstermektedir. Özellikle öfke, uzun süreli stres ve içe kapanıklık gibi kişisel özellikler ile ebeveynlik, iş stresi gibi durumlar, empatik davranışı hem zihinsel hem de davranışsal düzeyde zorlaştırmaktadır.

Sonuç olarak, empati becerisinin sürdürülebilir olması için sadece bilgi değil, farkındalık ve öz-düzenleme desteği de gereklidir. Katılımcıların birçoğu empati kurmaya istekli olduklarını belirtmiş, ancak bunu her zaman gerçekleştiremediklerini ifade etmiştir. Bu da empatik davranışın gelişime açık bir alan olduğunu ve küçük desteklerle bile ilişkisel dinamiklerin güçlenebileceğini göstermektedir.

#### **4.2. Duygusal Farkındalık ve İfade**

Duygusal farkındalık, kişinin içinde bulunduğu duygu durumunu fark edebilmesi ve bu duyguyu tanımlayarak ifade edebilmesidir. Evlilikte bu beceri, eşler arasındaki iletişimi doğrudan etkiler. Kişi, kendi duygusunun farkına varıp bunu uygun bir dille paylaştığında, yanlış anlaşılmalara azalır ve ilişki daha sağlıklı bir zeminde ilerler (Akdur & Aslan, 2017). Özellikle kırgınlık, öfke veya hayal kırıklığı gibi duygular açık bir şekilde ifade edilebildiğinde, çatışmaların büyümesi yerine ortak çözümler üretmek mümkün hâle gelir. Sosyal hizmet alanındaki aile ve çift çalışmaları da duyguların tanınması ve ifade edilmesi konusuna önem verir. Çünkü birçok evlilik çatışmasının altında, ifade edilememiş ya da bastırılmış duygular yer alabilir. Bu tür durumlar karşısında, duygusal farkındalık kazandırmaya yönelik destekleyici çalışmalar, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamasına ve ilişkide duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur (Howe, 2008; Ingram, 2012; Morrison, 2007).

#### 4.2.1. Duyguları fark etme ve açıkça ifade etme becerisi

Görüşmelere katılan çiftlerin büyük çoğunluğu, duygularını fark etme konusunda bir bilinç geliştirmiştir. Ancak bu farkındalığın ne ölçüde söze dökülebildiği çiftler arasında farklılık göstermektedir. Bazı katılımcılar duygularını açıkça dile getirebildiklerini belirtirken, bazıları fark ettikleri hâlde paylaşmakta zorlandıklarını ifade etmiştir.

*“Duygularımı genelde fark ediyorum ama zaman zaman ne hissettiğimi söze dökmekte zorlanıyorum. Sadece içimde yaşıyorum.” (K8)*

Bu ifade, duygusal farkındalığın her zaman davranışsal düzeye ulaşamayabileceğini göstermektedir. Duygunun tanınması bir iç görü kazandırsa da bunun paylaşılabilmesi için kişinin hem kendini güvende hissetmesi hem de uygun bir duygusal ortamın varlığı gereklidir. Aksi durumda farkındalık içsel bir sürece sıkışır ve ilişki içinde görünürlük kazanamaz.

*“Eşim duygularını çok belli etmiyor, bazen yüzünden anlamaya çalışıyorum ama yine de tam anlayamıyorum.” (K5)*

*“Bazı duygularımı fark ediyorum ama söylemeye gerek duymuyorum. Zaten fark etsin istiyorum, ama her zaman fark etmiyor.” (E5)*

Bu beyanlar, çiftler arasında sözsüz beklentilerin ve duygu aktarımındaki belirsizliklerin ilişkisel iletişimi zorlaştırabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle bir tarafın duygularını ifade etmek yerine karşı tarafın sezmesini beklemesi, zamanla yanlış anlamalara ve iletişim kopukluklarına yol açabilmektedir.

*“Eşim üzülünce çok belli ediyor, ama ben daha çok içime atıyorum. Zaten ne hissettiğimi anlatmaya çalışsam bile cümle kuramıyorum bazen.” (K7)*

*“Duygularımı fark ettiğimde genelde paylaşıyorum ama bazen eşim o kadar yorgun oluyor ki, içimden gelmiyor anlatmak.” (K9)*

Bu ifadeler, duygusal farkındalığın sadece bireyin kendi içsel süreciyle değil, eşinin duygusal kapasitesi ve o andaki psikolojik durumu ile de bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kimi zaman kişi ne hissettiğini bilse de eşinin bunu duymaya hazır olmadığını düşündüğü için kendini geri çekebilmektedir. Kimi zaman kişi hislerinin farkında olsa da eşinin bunu duymak istemediğini düşündüğü için içine kapanabilmektedir. Görüşmelerde çoğu katılımcı,

duygularını fark ettiğini ama bunları paylaşırken zorlandığını belirtmiştir. Duyguları ifade etmek sadece kişisel bir beceri değil; çiftin arasındaki ilişki ortamıyla da ilgilidir. Duyguların açıkça konuşulabildiği evliliklerde, çiftlerin birbirine daha yakın ve anlayışlı olduğu fark edilmiştir.

#### 4.2.2. Duyguların dolaylı yollarla ifade edilmesi: beden dili ve sessiz iletişim

Duygular her zaman doğrudan kelimelerle ifade edilmez. Görüşmelere katılan çiftlerin bir kısmı, hissettiklerini ifade ederken beden dili, mimikler, ses tonu değişimi ya da sessizlik gibi dolaylı yolları kullandıklarını belirtmiştir. Bu tarz sözel olmayan yollar, özellikle duyguların açıkça dile getirilmesinde zorluk yaşandığında devreye giren bir iletişim biçimidir.

*“Benim moralim bozulduğunda sesim bile değişiyor. O bunu fark ediyor ama bazen sormuyor.” (K1)*

Bu ifade, duygunun açık bir şekilde dile getirilmese bile fark ettirilmeye çalışıldığını göstermektedir. Ancak bu durumda önemli olan, eşin bu sinyali fark edip etmemesi değil; fark ettiği hâlde nasıl tepki verdiğiidir. Yani, duygunun görünür hâle gelmesi, mutlaka karşılıklı bir duygusal etkileşimi garanti etmemektedir.

*“Üzgün olduğumda konuşmam. Sessizliğim yeterince şey anlatıyor bence.” (E2)*

Bu ifade, kişinin üzgünken duygusunu söze dökmek yerine sessiz kalarak göstermeyi tercih ettiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı, sessizliğin kendisi için bir anlatım yolu olduğunu belirtmiştir. Bu durum, bazı bireyler için konuşmaktan çok sessiz kalmanın bir ifade biçimi olabildiğini göstermektedir.

*“Bazen yüz ifadesinden anlıyorum bir şeylerin ters gittiğini ama sormaya çekiniyorum, yanlış anlaşılma istemiyorum.” (K6)*

Bu cümle, sözel olmayan ifadelerin karşı tarafta fark edildiğini ancak bu farkındalığın her zaman bir tepkiye ya da empatik bir karşılığa dönüşmediğini göstermektedir. Eşin fark ettiğini belli etmemesi, ya da yanıt vermekten çekinmesi duygusal iletişimi askıya alabilir ve zamanla mesafe oluşmasına neden olabilir.

*“Göz göze gelmeyince bir şeylerin ters olduğunu anlıyorum. Konuşmasa bile hissediyorum.” (K9)*

Bu ifade, bazı ilişkilerde sözsüz iletişimin güçlü olduğunu ve eşlerin birbirlerinin duygularını göz teması gibi bedensel ipuçlarından çözümleyebildiğini ortaya koymaktadır. Ancak bu yüksek farkındalık, her zaman konuşulabilir bir duygusal zemin yaratmamaktadır.

Görüşmelerin geneline bakıldığında, özellikle duygularını doğrudan dile getirmekte zorlanan bireylerin, jest ve mimik gibi sözel olmayan yolları tercih ettiği; ancak partnerlerin bu ifadeleri her zaman doğru okuyamadığı ya da anlamlandıramadığı gözlemlenmiştir. Kimi zaman kişi ne hissettiğini bilse de, eşinin bunu duymak istemediğini düşündüğü için içine kapanabilmektedir. Görüşmelerde çoğu katılımcı, duygularını fark ettiğini ama bunları paylaşırken zorlandığını belirtmiştir. Duyguları ifade etmek sadece kişisel bir beceri değil; çiftin arasındaki ilişki ortamıyla da ilgilidir.

#### **4.2.3. Eşler arası duygusal farkındalık düzeyinde farklılıklar**

Görüşmelere katılan çiftler arasında dikkat çeken önemli bulgulardan biri, duygusal farkındalık düzeylerinde eşler arası belirgin farkların olmasıdır. Bazı çiftlerde her iki birey de duygularını tanıma ve ifade etme konusunda benzer düzeydeyken; bazı çiftlerde bu farkındalık yalnızca bir tarafta belirginleşmiş, bu durum ilişkide iletişimi ve duygusal etkileşimi zorlaştırmıştır.

*“Ben duygularımı çoğu zaman fark ederim ama eşim içine kapıyor. Bazen onun ne hissettiğini hiç anlayamıyorum.” (K5)*

Bu ifade, bir eşin yüksek duygusal farkındalığına karşılık diğerinin kapalı bir yapıya sahip olmasının, ilişkide anlamlı bir duygusal alışverişi zorlaştırdığını göstermektedir. Bu tür farklar, zamanla bireyde yalnızlık hissine ya da çabalarının tek taraflı olduğu algısına yol açabilmektedir.

*“Ben ne hissediyorsam söylerim. Ama o daha çok içine atar. Bazen sadece susar.” (K3)*

Bu tür ifadeler, duygusal ifade biçimlerinin bireyden bireye ne kadar değişebildiğini göstermektedir. Taraflardan biri duygularını doğrudan ifade ederken, diğerinin içe kapanıklığı ilişki içinde bir iletişim kopukluğu yaratabilmektedir. Bu farklar, zamanla ilişkinin duygusal dengesini sarsan bir unsura dönüşebilmektedir.

*“Eşim duygularını yüzünden hemen belli eder ama ben biraz daha geç anlarım.  
Sonradan fark edip konuşmaya çalışırım.” (E10)*

Burada ise duygusal farkındalığı düşük olan eşin fark ettikten sonra ilişkiyi onarmaya yönelik bir çaba içinde olduğu görülmektedir. Bu durum, farkındalık düzeylerindeki farklılığa rağmen ilişkiyi sürdürme niyetinin varlığına işaret etmektedir. Ancak bu çabanın devamlılığı için tarafların birbirine alan açması gerekmektedir.

*“Duygularımı çok yoğun yaşarım. Ama eşim bunu her zaman anlayamıyor. Bu da beni bazen yalnız hissettiriyor.” (K7)*

Katılımcının bu ifadesi, duygularını derin şekilde yaşayan kişilerin, anlaşılmadıklarını düşündükleri durumda kendini yalnız hissedebileceğini göstermektedir. Duygusal farkındalık sadece bireyin kendi iç dünyasını anlaması değil, bu dünyaya eşinin de erişebilmesiyle anlam kazanmaktadır. Aksi durumda bu yoğunluk, kişide duyulmadığına ve anlaşılmadığına dair bir izlenim bırakabilmektedir.

Çiftler arasında duygusal farkındalık düzeylerinin farklı olduğu pek çok ilişkide görülmektedir. Bu fark, birbirini anlamayı ve duygusal olarak desteklemeyi zorlaştırabilir. Böyle durumlarda, daha çok çaba gösteren taraf zamanla kendini yıpranmış hissedebilir ve ilişkideki denge bozulabilir.

Ama bu durum değiştirilebilir. Eşler birbirinin duygusal yapısını tanımaya açık olursa, zamanla daha dengeli bir iletişim kurmak mümkün olabilir. Anlayış ve uyumla bu farklar azalabilir ve ilişki daha sağlıklı bir hâle gelebilir. Aksi hâlde bu farklar, ilişkide duygusal uzaklaşmaya ve içsel yalnızlığa neden olabilmektedir.

#### **4.2.4. Duyguların bastırılması ve ilişkisel yansımaları**

Görüşmelere katılan çiftlerin büyük bir kısmı, duygularını açıkça ifade etmek yerine bastırma eğiliminde olduklarını ve bunun zamanla ilişkilerinde çeşitli zorluklara neden olduğunu dile getirmiştir. Duyguların dile getirilememesi, hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde bir içe kapanmaya ve duygusal uzaklığa yol açabilmektedir.

*“Eşim çok sessiz, ne hissettiğini anlamak için bazen tahmin yürütmek zorunda kalıyorum.” (K5)*

Bu ifade, duyguların açıkça paylaşılmadığı ilişkilerde iletişimin zorlaştığını, hatta zamanla sağlıklı etkileşimin yerini belirsizliğe bırakabildiğini göstermektedir. Katılımcının, eşinin ne hissettiğini anlamaya çalışırken duyduğu belirsizlik, ilişkideki duygusal boşluk hissini yansıtmaktadır.

*“İçimde bir şeyler sıkışıyor gibi hissediyorum ama bunu anlatmak kolay olmuyor.” (K6)*

Bu söz, bastırılan duyguların kişide içsel bir yük oluşturduğunu ve zamanla bu yükün başa çıkılması zor bir hale geldiğini göstermektedir. Katılımcı, duygu farkındalığına sahip olsa da bunu dışa vurma konusunda zorlandığını açıkça ifade etmektedir.

*“Sinirlendiğimde bazen hemen patlıyorum, sonra da pişman oluyorum. Ama o an kendimi durduramıyorum.” (E4)*

Bastırılan duyguların kimi zaman yoğun bir öfke patlamasıyla dışa vurulduğu görülmektedir. Bu tür kontrolsüz duygusal tepkiler, hem kişide suçluluk hissine neden olmakta hem de ilişkide güveni zedelemektedir.

*“Eşim bir şeye üzüldüğünde içine kapantıyor, ben onun ne hissettiğini günler sonra anlıyorum.” (E1)*

Katılımcının bu ifadesi, duyguların bastırılmasıyla birlikte zamanla partnerin duygu durumundan uzak kalındığını, bu durumun da ilişkide gecikmiş tepkilere ve yanlış anlamalara sebep olabildiğini göstermektedir.

*“Ne hissettiğimi bazen ben bile anlamıyorum, sadece kafamda dönüp duruyor.” (K3)*

Bazı kişiler için duyguların bastırılması o kadar içselleşmiştir ki zamanla kişi, kendi duygusunu dahi anlamakta zorlanmaktadır. Bu durum, hem kişinin içsel yükünü artırmakta hem de duygularını paylaşmasını zorlaştırmaktadır. Görüşmelerde, bastırılan duyguların zamanla çiftler arasında iletişimsizlik yarattığı; öfke ve kırgınlıkların birikip duygusal uzaklığa neden olduğu sıkça dile getirilmiştir. Bazı katılımcılar bu durumu fark ettiğini söylemiş, ancak bunu nasıl değiştireceklerini bilmediklerini belirtmiştir.

Kısacası, duyguların bastırılması ilişkide güveni ve yakınlığı zorlaştıran önemli bir sorundur. Bastırılan duygular sadece bireyi değil, partnerini de etkileyerek ilişkide görünmeyen ama hissedilen bir uzaklık yaratmaktadır. Bu nedenle duyguların bastırılmadan, açık ve sağlıklı yollarla ifade edilebilmesi, çiftler arası bağı güçlendirmek adına kritik bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

#### 4.2.5. Yüksek duygusal farkındalıkta zorlanmalar: tükenmişlik ve baş etme güçlükleri

Bazı katılımcılar, duygularını yoğun biçimde fark ettiklerini ancak bu farkındalığın zaman zaman kendilerini yorduğunu ve başa çıkmakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Görüşmelerde, duygusal farkındalığın yalnızca olumlu bir özellik olmadığı; aynı zamanda bireyin içsel dünyasında fazla kalmasına, bu nedenle de tükenmişlik yaşamasına neden olabileceği dikkat çekmiştir.

*“Bazen hislerimizi öyle yoğun yaşıyoruz ki sonunda yoruluyoruz.” (K4)*

Bu ifade, yüksek duygusal farkındalığın bazı durumlarda kişiyi zihinsel olarak tüketebileceğini göstermektedir. Duygularla bu denli yakın temasta olmak, özellikle stresli ya da yoğun dönemlerde yıpratıcı bir hâl alabilmektedir.

*“Yoğun iş günlerinde içimde bir sıkışma hissediyorum ama bunu anlatınca rahatlıyorum.” (K6)*

Bu katılımcının ifadesi, duygusal farkındalıkla birlikte duygunun paylaşılmasının rahatlatıcı bir etkisi olduğunu gösteriyor. Ancak bu paylaşım gerçekleşmediğinde ya da yeterince karşılık bulmadığında, içsel yorgunluk birikerek ilişkide gerginliğe neden olabilmektedir.

*“Sinirlendiğimde bazen sadece kendi hislerime odaklanıyorum, eşimin ne hissettiğini o anda kaçırabiliyorum.” (K7)*

Katılımcının sözü, farkındalığın otomatik olarak duygularla başa çıkmayı kolaylaştırmadığını göstermektedir. Tam tersine, bazı anlarda duygulara kapılmak, kişinin çevresine olan duyarlılığını azaltabilmektedir.

*“Kendimi bazen kaybolmuş gibi hissediyorum, ama duygumu ifade edemiyorum.” (K8)*

Bu ifade, duygusal farkındalığın yalnız başına yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. Kişi bir duyguyu tanıyor olsa bile, onu anlamlandırmak ve ifade etmekte zorlanırsa, bu durum zihinsel bir karmaşaya ve içe çekilmeye yol açabilmektedir.

*“Üzgün olduğumda kolay çıkamıyorum o duygudan. Bazen günlerce içimde kalıyor.” (K9)*

Bu sözler, duyguların içeride kalmasının ne kadar uzun süreli bir etkisi olabileceğini, özellikle olumsuz duyguların başa çıkılmadığında bireyi nasıl yıpratıldığını göstermektedir. Yüksek farkındalık düzeyi, duygusal yoğunluğu daha keskin biçimde hissetmeye sebep olabilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, görüşmelerde duygusal farkındalığın tek başına yeterli bir beceri olmadığı; bu farkındalığın düzenleme, ifade etme ve paylaşma becerileriyle desteklenmediğinde bireyde yorgunluk, yalnızlık ve ilişki içinde duygusal yük oluşturduğu görülmüştür. Bazı katılımcılar, kendi duygularının ağırlığını taşımanın yanında partnerlerinin duygularını da taşıdıklarını, bu durumun da onları daha fazla zorladığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, duyguları fark etmek kadar bu duygularla başa çıkma yollarını geliştirebilmek de önemlidir. Sosyal hizmet uygulamalarında yalnızca farkındalık kazandırmaya değil; bireyin tükenmemesini sağlayacak araçları kazandırmaya odaklanmak, uzun vadede ilişkilerin sağlıklı kalabilmesine katkı sunacaktır.

### **4.3. Duygularla Baş Etme ve Duygusal Yönetim**

Duygularla baş etme ve duygusal yönetim, bireyin yaşadığı duyguların farkına vararak bunlara anlam kazandırması ve onları sosyal açıdan uygun biçimlerde yönlendirebilmesidir. Bu beceri, özellikle yakın ilişkilerde duygusal dengeyi koruma ve uyumu sağlama açısından önemlidir. Duygusal zekâ kuramı çerçevesinde, bireyin hem kendi ihtiyaçlarını hem de karşısındakinin duygularını dikkate alarak hareket edebilmesi bu sürecin temelini oluşturur. Uygun zamanda ve biçimde ifade edilen duygular, ilişkilerin sürdürülebilirliği için gereklidir. Akdur ve Aslan (2017), duygu düzenleme becerisi yüksek olan bireylerin ilişkilerinde daha sağlıklı ve tatmin edici bir iletişim kurabildiklerini ortaya koymuştur.

#### **4.3.1. Olumsuz duygularla baş etme biçimleri**

Çiftlerin öfke, kırgınlık ya da üzüntü gibi duygularla nasıl baş ettikleri, bu duygularla karşılaştıklarında verdikleri tepkiler ve bu durumun ilişki üzerindeki yansımaları farklılık göstermektedir. Bazı eşler duygularını bastırarak uzaklaşmayı tercih ederken, bazıları ani

tepkiler verebilmekte, kimileri ise zamanla sakinleşmeyi ya da duygusunu konuşarak ifade etmeyi seçmektedir.

*“Sinirlendiğimde bazen hemen patlıyorum, sonra da pişman oluyorum. Ama o an kendimi durduramıyorum.” (E4)*

Bu ifade, öfke gibi yoğun duyguların anlık kontrolsüzlüğe neden olabileceğini ve bunun sonrasında pişmanlık duygusu doğurabildiğini göstermektedir. Öz düzenleme becerisi gelişmemiş bireylerde, olumsuz duygular sağlıklı şekilde dışa vurulamayabilir.

*“Eşim ailesiyle ilgili bir şey duyduğunda sesi yükseliyor, tartışma büyüyor.” (K3)*

Aile kökenli tetikleyiciler gibi bazı temalar, öfke yönetimini daha da zorlaştırmaktadır. Bu örnek, dışsal bir faktörün ilişki içindeki duygusal tepkiyi nasıl etkileyebildiğini göstermektedir.

*“Üzüldüğümde içine kapanırım, konuşmak istemem. Sonra da o bana küstü sanıyor.” (K6)*

Bazı kişiler, olumsuz duygular karşısında içe kapanarak baş etmeye çalışmakta; ancak bu durum eş tarafından yanlış yorumlanarak duygusal uzaklık yaratabilmektedir.

*“Yoğun iş günlerinde içimde bir sıkışma hissediyorum ama anlatınca rahatlıyorum.” (K6)*

Bu örnek ise, duygunun paylaşımıyla birlikte yaşanan rahatlama hissine işaret etmektedir. Duyguların fark edilip konuşulması, yükün hafiflemesine yardımcı olabilir.

*“Bazen öfkelendiğimde önce susarım. Sonra konuşmak istesem bile konu geçmiş oluyor.” (E9)*

Bu ifadede, anlık duygunun bastırılması bir çözüm gibi görünse de uzun vadede iletişim fırsatlarının kaçırılmasına neden olabilmektedir. Duygunun uygun zamanda ifade edilememesi, ilişkide görünmeyen bir mesafeye yol açabilir.

Genel olarak, görüşmelerden elde edilen bulgular çiftlerin olumsuz duygular karşısında genellikle otomatik tepkiler verdiğini, ancak bu tepkilerin çoğu zaman ilişkinin dinamiğini zorlaştırdığını göstermektedir. Öfke ve üzüntü gibi duygularla sağlıklı şekilde başa çıkabilmek hem bireyin içsel dengesini hem de ilişkinin duygusal bağını koruyabilmektedir. Bu beceri doğuştan gelmemekle birlikte, gelişime açık bir yön olarak öne çıkmaktadır.

### 4.3.2. Duyguların yönetiminde yaşanan güçlükler

Bazı çiftlerde ani ve yoğun duyguların kontrol edilemediği durumların, ilişki içinde kırıcı davranışlara ve ardından pişmanlık duygularına neden olduğu görülmüştür. Özellikle öfke gibi yüksek enerjili duyguların aniden dışa vurulması, çoğu zaman iletişimi kesintiye uğratmış; duygusal taşmanın ardından suçluluk veya üzülmeye gibi duygular yaşanmıştır.

*“Bazen hem çocuğuma hem eşime bağırıyorum; sonra çok pişman oluyorum.” (K5)*

Bu ifade, duygusal bir taşma anının sadece partneri değil, diğer aile bireylerini de etkileyebileceğini göstermektedir. Kadın katılımcı, yaşadığı pişmanlığın farkındadır ancak öfkesinin kontrolünü kaybettiği anlarda süreci yönetemediğini belirtmektedir.

*“Zaman zaman öfkemi hemen belli ederim. Bu da tartışmayı büyütüyor.” (E4)*

Erkek katılımcı ise duygusal patlamaların ilişkide çatışmayı nasıl tetiklediğini açık bir biçimde dile getirmiştir. Bu durum, duygusal regülasyon becerilerinin gelişmemiş olması hâlinde ani tepkilerin daha sık yaşanabileceğini göstermektedir.

*“Yoğun iş günlerinde kısa süreli kontrol kaybı yaşıyoruz. Sonra sakinleşmek için mola veriyoruz.”  
(K6)*

Eğitim düzeyi yüksek çiftlerde de stresli dönemlerde anlık kontrol kayıplarının yaşanabildiği gözlemlenmiştir. Ancak bu çiftlerde duygusal taşma anlarının ardından bilinçli olarak geri çekilme ya da sakinleşme gibi stratejilere başvurulması dikkat çekicidir.

*“Yoğun dönemlerde zorlanıyorum. Ne hissettiğimi kontrol edemiyorum bazen.” (K9)*

Katılımcıların bazıları ise duygularının neden bu kadar yoğun yaşandığını anlamakta ve yönetmekte zorlandıklarını belirtmiştir. Özellikle duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerde bile bu tür zorlanmaların yaşanabildiği, duygusal düzenleme becerilerinin yalnızca farkındalıkla gelişmediği görülmüştür.

Genel olarak görüşmeler, duygusal taşma anlarının birçok çiftte tekrar eden bir deneyim olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal yönetimdeki bu güçlükler çoğu zaman karşı tarafın duygusal güvenliğini tehdit etmekte, ardından gelen pişmanlık ise ilişkinin dengesini

zorlamaktadır. Bazı çiftler tartışma yaşadıktan sonra susmayı, uzak durmayı ya da özür dileyerek ortamı yumuşatmayı denemiştir.

### 4.3.3. Eşlerin birbirine duygusal destek vermesi

Görüşmelerde bazı çiftler, duygusal zorlanmalar sırasında eşlerinden destek gördüklerini ve bu desteğin ilişkiyi güçlendirdiğini ifade ederken, bazıları ise bu konuda yalnız hissettiklerini dile getirmiştir.

*“Ben üzgün olduğumda eşim hemen fark ediyor, bir şey demese bile yanıma gelip sadece durması bile iyi geliyor.” (K10)*

Bu ifade, duygusal destek vermenin bazen sözden çok varlıkla mümkün olduğunu, eşin yanında oluşunun bile rahatlatıcı bir etki yaratabildiğini göstermektedir. Partnerin duygusal ihtiyacı fark edip ona uygun bir şekilde eşlik etmesi, ilişkide güven duygusunu pekiştirmektedir.

*“Ben sinirlendiğimde eşim susar, beni rahat bırakır. Böylece kendimi toparlayabiliyorum.” (E6)*

Bu örnekte, eşlerden biri doğrudan müdahale etmek yerine geri çekilmeyi bir destek biçimi olarak kullanmaktadır. Duygusal düzenlemede bazı bireylerin alana ihtiyaç duyması, eşin bunu sezerek mesafe tanınması, dolaylı ama etkili bir destek yöntemidir.

*“Eşim bazen çok üzülüyor ama ben ne desem faydasız oluyor gibi hissediyorum. Sadece yanında kalıyorum.” (K8)*

Katılımcı, duygusal destek vermek istese de bunun her zaman yeterli ya da etkili olmayabileceğini ifade etmektedir. Bu tür durumlarda çiftlerin birbirine nasıl destek olacağı konusunda yeterli donanıma sahip olmaması, destek verme niyetinin etkisini sınırlayabilmektedir.

*“Benim moralim bozulduğunda eşim hemen gerginleşiyor, ne yapacağımı bilemiyor.” (K5)*

Bu tür ifadeler, eşin duygusal desteğe ihtiyaç duyduğu anlarda, diğer eşin kendi duygusunu yönetememesi nedeniyle destek veremediğini ya da uzaklaştığını göstermektedir. Bu da ilişkideki duygusal bağın zayıflamasına neden olabilmektedir.

Genel olarak bakıldığında, bazı çiftlerin duygusal desteği doğal bir iletişim biçimi olarak benimsediği, bazılarının ise bu konuda ne yapacağını bilmediği görülmüştür. Duygusal destek, sadece sözcüklerle değil, bazen sessizlikle, bazen de fiziksel yakınlıkla sağlanabilir. Ancak bu desteğin işe yarayabilmesi için tarafların birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaya istekli olması gerekmektedir.

#### 4.3.4. Duyguların yönetilememesinin ilişkiye etkisi

Duyguların uygun şekilde ifade edilememesi ya da bastırılması, evli çiftlerin ilişkilerinde birçok soruna neden olabilmektedir. Görüşmelere katılan çiftlerin büyük bir kısmı, duygusal regülasyonda yaşanan yetersizliklerin zamanla tartışmalara, uzaklaşmalara ve kırgınlıklara yol açtığını ifade etmiştir.

*“Eşim bir şeye üzülduğünde içine kapanıyor, ben onun ne hissettiğini günler sonra anlıyorum.” (K1)*

Bu ifade, duygusal içe çekilmenin sadece bireysel değil, aynı zamanda ilişkiyel bir yansıması olduğunu ortaya koymaktadır. Duyguların paylaşılmaması ya da bastırılması, eşin sürece dahil olmasını zorlaştırmakta ve bu durum zamanla duygusal mesafeye neden olabilmektedir.

*“Bazen konuları çok uzatıyorum, içinden çıkamıyorum. O benden daha kolay toparlıyor ama ben aynı yerde kalabiliyorum.” (K3)*

Kadın katılımcının bu paylaşımı, duygu yoğunluğunun yüksek olmasının her zaman bir avantaj sağlamadığını; hatta bu yoğunluğun ilişkide tekrar eden gerginliklere sebep olabileceğini göstermektedir. Eşlerin bu döngüler karşısında farklı regülasyon becerileri geliştirmemesi durumunda ilişki, duygusal bir tıkanıklık yaşayabilmektedir.

*“Sinirlenince hemen konuşmayı bırakıyor. Ben de onunla iletişim kurmak için çabalıyorum ama hep aynı şey oluyor.” (E2)*

Bu örnek ise, duyguların bastırılmasının bir tür pasif direniş biçimiyle kendini gösterdiğini ve eşin bu tavır karşısında yalnız ya da değersiz hissedebileceğini ortaya koymaktadır. İletişimin kesintiye uğraması, zamanla birikmiş duyguların daha büyük tartışmalara dönüşmesine neden olabilmektedir.

*“Yaşadığım şeyi anlatmaya çalışıyorum ama bazen sadece bağırarak istiyorum. Bu da tartışmaya dönüşüyor.” (K5)*

Burada, ifade bulamayan duyguların çatışmacı biçimde dışa vurulması, duygusal düzenlemenin ilişkiyi koruyamadığı noktada kırılmalıya yol açabileceğini göstermektedir.

Görüşmelerde özellikle dikkat çeken bir diğer bulgu, duyguların bastırılmasının sadece iletişim sorunlarına değil, aynı zamanda empati kopukluklarına da yol açtığıdır. Partnerin duygularına dair bir sinyal alamayan eş, bu durumu çoğu zaman ilgisizlik ya da uzaklaşma olarak yorumlamaktadır. Bu durum zamanla çiftler arasındaki bağı zayıflatabilir.

Duygular yönetilmediğinde, mesafeler büyüyerek tartışmalar sıklaşabilir. Duyguyu doğru şekilde dile getirebilmek hem kişinin kendisi hem de ilişki için önemlidir. Sosyal hizmette, bu sorunlar erken fark edildiğinde çiftlere duygularını nasıl yönetecekleri öğretilir. Bu da ilişkide iyilik halini destekler.

#### **4.3.5. Duygusal yönetimin geliştirilebilir bir alan olarak görülmesi**

Bazı katılımcılar görüşmeler sırasında duygusal yönetim konusunda kendilerinde eksiklikler olduğunu açıkça ifade etmiş, bu durumun hem bireysel hem ilişkisel düzeyde farkındalık oluşturduğunu belirtmişlerdir. Duygusal yönetimin geliştirilebilir bir beceri olduğuna dair inanç, görüşmelerde en çok dile getirilen konulardan biri olmuştur.

*“Bu görüşmeden sonra biraz daha dikkatli olmam gerektiğini düşündüm. Bazen duygularımı çok uzatıyorum, fark ediyorum ama değiştirmek kolay olmuyor.”(K1)*

Bu ifade, duygusal yönetimin yalnızca farkında olmakla sınırlı kalmadığını; aynı zamanda bireyin bu farkındalığı dönüştürme arzusunu ortaya koyduğunu göstermektedir. Katılımcının bu yöndeki isteği, duygusal zekânın gelişime açık bir alan olduğunu kabullendiğini işaret etmektedir.

*“Ben bu konuda gelişmek istiyorum. Ama nasıl olacak, nereden başlamalıyım bilmiyorum.” (K2)*

Katılımcının bu cümlesi, kişilerin duygusal becerilerini artırma niyetinde olduklarını ancak bu konuda bir yol göstericiye ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Duygusal yönetim becerilerinin gelişimi için erişilebilir destek sistemlerinin gerekliliği dikkat çekmektedir.

*“Ben eşime göre daha kontrollüyüm ama yine de bazı anlarda zorlanıyorum. Bu konuda destek almak isterdim açıkçası.” (E6)*

Bazı katılımcılar, duygularını yönetebildiklerini düşünse de stresli ya da yoğun duygusal anlarda desteğe ihtiyaç duyduklarını açıkça belirtmişlerdir. Bu durum, duygusal yönetimin yalnızca kriz anlarında değil; gündelik yaşamda da desteklenmesi gereken bir alan olduğunu göstermektedir.

*“Bazen öyle bir an geliyor ki, o duygudan çıkamıyorum. Belki eğitim alsaydık bu kadar zorlanmazdık.” (K7)*

Bu ifade ise duygusal yönetim eksikliğinin yalnızca mevcut bir zorluk değil, geçmişte yeterince öğrenilmemiş bir beceri olarak da değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Katılımcı, bu yetkinliğin eğitimle kazandırılabilirliğini fark ederek çözüm odaklı bir yaklaşıma yönelmektedir.

*“Biz hiç böyle şeyler düşünmemiştik ama şimdi konuşunca bunun geliştirilebilir olduğunu düşünüyorum.” (E10)*

Bazı katılımcılar ise ilk kez bu görüşme sırasında duygusal yönetimin öğrenilebilir bir beceri olduğunu fark etmiş, bu alana dair yeni bir bilinç geliştirmiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, görüşmelere katılan birçok birey duygusal yönetimi sabit bir kişilik özelliği olarak değil, geliştirilebilir bir beceri olarak değerlendirmeye başlamıştır. Bu farkındalık, bireylerin ilişkisel doyumlarını artıracak bir içsel motivasyon oluşturmuştur. Aynı zamanda, duygusal yönetim konusunda desteğe açık olduklarını ve bu becerilerin sistematik yollarla öğrenilebileceğini düşündüklerini ortaya koymaktadır.

Sosyal hizmet uygulamalarında duygusal zekâ gelişimine yönelik psiko-eğitim programlarının yaygınlaştırılması hem bireysel hem ilişkisel düzeyde duygusal yönetim kapasitesini güçlendirebilir. Bu tür programlar, bireylerin yalnızca duygularını fark etmelerine değil; aynı zamanda bu duygularla sağlıklı biçimde başa çıkabilmelerine katkı sunar.

#### 4.4. Sosyal Beceriler ve İlişkisel Etkileşim

Sosyal beceriler, bireyin duygu ve düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde ifade edebilmesidir. Bu beceriler, kişinin hem kendini doğru şekilde anlatmasına hem de karşısındakini kırmadan iletişim kurmasına yardımcı olur. Özellikle evlilik gibi yakın ilişkilerde, kişinin ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu açıkça söyleyebilmesi ilişkiyi daha anlaşılır hâle getirir (Kara & Çam, 2007).

Sosyal beceri düzeyleri yükseldikçe bireyin kendini ifade etme, empati kurma ve etkin dinleme gibi ilişkisel yönleri de güçlenir. Bu durum, yalnızca arkadaşlık ve iş yaşamını değil, aynı zamanda çift ilişkilerindeki duygusal uyum ve doyumunu da olumlu yönde etkiler.

Literatürde sosyal becerilerin öğrenilebilir olduğu ve geliştikçe ilişkisel etkileşim kalitesini artırdığı vurgulanmaktadır. Bu gelişim, çiftlerin birbirlerine karşı ihtiyaçlarını daha net ifade etmelerini sağlamakta ve ilişkilerinde sağlıklı sınırlar kurmalarına yardımcı olmaktadır.

##### 4.4.1. Sosyal becerilerin evlilik ilişkisine yansımaları

Bu başlık altında, çiftlerin sosyal becerilerinin evlilik ilişkilerine nasıl yansıdığı görüşmelerden elde edilen örneklerle birlikte değerlendirilmiştir. Yapılan görüşmelerde, sosyal becerilerin sadece bireyin dış dünyayla olan iletişimini değil, aynı zamanda evlilik içindeki etkileşimleri de şekillendirdiği görülmüştür. Özellikle taraflar arasında sosyal çevreye karşı tutum ve yaklaşım farkı olduğunda, bu durum zamanla evlilikteki rollerin paylaşımına ya da ilişkisel dengeye de yansımabilmektedir.

*“Topluluk içinde genellikle ben konuşmaları yönlendiriyorum.” (K3)*

Bu ifade, bireyin sosyal ortamlarda daha aktif bir rol üstlenmesinin, zamanla ilişkide yönlendirici pozisyona dönüşebildiğini göstermektedir. Sosyal becerisi gelişmiş birey, daha girişken olurken diğer eş daha edilgen kalabilmektedir.

*“Sürekli birlikte zaman geçiriyoruz ama bazen bu iyi gelmiyor.” (K1)*

Bu cümle ise, sosyal paylaşımın yoğunluğunun zaman zaman ilişkisel gerginliğe neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Her anı birlikte geçirmek her zaman ilişkiyi

güçlendirmeyebilir; bireysel alan ihtiyacının da sosyal becerilerle doğrudan ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

*“Eşim bu konuda çok iyi ama ben sınır koymakta zorlanıyorum.” (K4)*

Bu cümle, çiftler arasında bazı becerilerin eşit gelişmediğini göstermektedir. Katılımcı hem kendi zorlandığı alanı fark etmiş hem de eşinin bu konuda daha rahat olduğunu söylemiştir. Bu fark, ilişkide nasıl destek olunabileceğine dair bir ipucu da sunmaktadır.

*“Eşim sosyal konularda çok iyi ama ortamlarımız farklı, bazen çakışıyoruz.” (E8)*

Farklı sosyal çevreler, çiftler arasında bir çatışma unsuru haline gelebilir. Sosyal beceriler benzer seviyede olsa bile, ilgi alanları ya da aidiyet duyulan gruplar farklılaştığında bu durum evlilikte uyum sorununa dönüşebilmektedir.

Görüşmelerde, sosyal becerilerin çiftler arasındaki iletişimi kolaylaştırdığı ve karşılıklı anlayışı artırdığı görülmüştür. Ancak bu becerilerin iki taraf arasında farklılaşması, zamanla ilişki içinde gerginliğe yol açabilmektedir. Özellikle sınır koyma, kişisel alan ihtiyacı ve karşılıklı esneklik, öne çıkan konular olmuştur.

Sonuç olarak, sosyal beceriler yalnızca dış çevreyle değil, eşler arasındaki ilişkiyle de doğrudan bağlantılıdır.

#### **4.4.2. Sosyal uyum ve uyuşmazlık durumları**

Bu başlıkta, çiftlerin sosyal yönelimlerinin evliliklerine nasıl yansıdığı ele alınmıştır. Görüşmelerde bazı çiftler farklılıklarını dengeleyici bir durum olarak görürken, bazıları zaman zaman bunun zorlayıcı olduğunu ifade etmiştir. Özellikle içe dönüklük ve dışa dönüklük gibi eğilimler, günlük yaşamdaki tercihlerde farklılıklara yol açabilmektedir.

*“Ben dışarı çıkmak isterim; eşim evde kalmayı sever.” (K5)*

Bu ifade, eşlerin sosyal tercihlerinin aynı olmayabileceğini göstermektedir. Böyle durumlarda, taraflardan biri bazı anlarda kendini daha kısıtlı ya da yalnız hissedebilmektedir.

*“İkimiz de sosyaliz ama farklı şekillerde. Ben daha kalabalık ortamları severim; eşim doğayı tercih eder.” (K10)*

Bu örnekte ise sosyal beceri düzeyi değil, sosyal ortam tercihlerinin farklı olduğu görülmektedir. Çiftin bunu bir sorun olarak değil, farklı bir alışkanlık olarak tanımladığı anlaşılmaktadır.

*“Sürekli birlikte vakit geçiriyoruz ama bazen bu iyi gelmiyor.” (K1)*

Bu ifade, sosyal paylaşımın yoğunluğunun bazen bireysel alan ihtiyacını baskılayabileceğini göstermektedir. Sosyal uyumun bir boyutu da zaman ve alan paylaşımında karşılıklı esnekliği geliştirmeyi gerektirebilir.

*“Ben dışa dönüğüüm, eşim içe kapanıktır. Bu yüzden bazen ikna etmem gerekir dışarı çıkmak için.”*

*(K8)*

Bu tür örnekler, sosyal eğilim farklılıklarının, ilişki içinde yönlendirici taraflar yaratabildiğini göstermektedir. Burada önemli olan, farklılıkların çatışma yerine tamamlayıcılığa dönüşebilmesidir.

Görüşmeler genel olarak değerlendirildiğinde, çiftler arasında sosyal uyumun sağlanmasında en belirleyici faktörün karşılıklı kabul olduğu görülmektedir. Sosyal eğilimler ne kadar zıt olursa olsun, taraflar birbirlerinin farklılıklarını anlamaya ve ortak alanlar oluşturmaya gönüllü olduklarında bu durum evliliği zenginleştiren bir unsura dönüşebilmektedir. Aksi durumda, farklılıklar esnekliğin değil çatışmanın kaynağı hâline gelebilmekte; bu da zamanla iletişimde zorlanmalara ve uzaklaşmalara neden olabilmektedir.

#### **4.4.3. Ortak sosyal alan yaratma çabaları**

Bu başlık altında, sosyal beceri düzeyi ve eğilimleri farklı olan çiftlerin birlikte sosyal alanlar inşa etme süreçleri ele alınmıştır. Görüşmelerde bazı çiftlerin sosyal çevrelerinin ve eğilimlerinin birbirinden oldukça farklı olduğu; buna rağmen ortak alan yaratma konusunda esneklik ve çaba gösterdikleri görülmüştür. Bu çaba hem bireysel farklılıklara saygıyı hem de ilişki içinde dayanışmayı artıran bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

*“Farklı çevrelerimiz olması ilişkimizi çeşitlendiriyor.” (K8)*

Bu ifade, bireysel sosyal alanların çift ilişkisini zenginleştirebildiğini ve çeşitlilik hissi yarattığını göstermektedir. Farklı çevrelerden gelen bireylerin birbirinin dünyasına ilgi göstermesi, ilişkinin statik bir hâl almasını önleyebilmektedir.

*“Bazen onun sosyal ortamına ben giriyorum, bazen o benimkine. Bu da güzel aslında.” (K6)*

Bu cümle, karşılıklı esnekliğin ortak sosyal alan oluşturmadaki önemini ortaya koymaktadır. Taraflar yalnızca kendi tercihlerini değil, eşlerinin sosyal alışkanlıklarını da tanıma ve deneyimleme isteği gösterdiğinde ilişki daha dengeli bir zemine oturabilmektedir.

*“Biz her zaman aynı yerlerde bulunmak zorunda değiliz ama birlikte zaman geçirmeyi planlıyoruz.”*

*(K1)*

Bu ifade, ortak alan yaratma çabasının sadece mekânsal birliktelik değil, zamanın nasıl anlamlı geçirileceği ile de ilgili olduğunu göstermektedir. Sosyal uyum, bazen farklılıkları koruyarak da inşa edilebilir.

Bazı çiftler, sosyal tercihleri farklı olsa da ortak alanlar oluşturmaya çalışmıştır. Bu durum, eşlerin birbirini anlamaya ve farklılıklara saygı göstermeye istekli olduğunu göstermektedir. Birlikte vakit geçirmek kadar, karşı tarafın sosyal ihtiyaçlarını dikkate almak da önemlidir. Bu çaba gösterildiğinde, farklılıklar sorun olmak yerine ilişkiye katkı sağlayabilir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde empati, duygusal farkındalık, duygu yönetimi, sosyal beceriler ve görüşmenin etkisi gibi başlıklar, daha önce gerçekleştirilmiş çalışmalarla karşılaştırılarak ele alınmıştır. Katılımcıların evlilikle ilgili anlattıkları hem bireysel bakış açılarını hem de çiftler arasındaki ilişki biçimlerini yansıtmaktadır. Bu anlatımlar, duygusal zekâyla ilgili yapılan araştırmalarla birlikte düşünülmüş, benzer ve farklı yönleriyle değerlendirilmiştir. Amaç, sadece literatürle bağlantı kurmak değil; bu çalışmada ortaya çıkan deneyimlerin kendine özgü yanlarını da ortaya koymaktır.

Ulusal alanyazındaki araştırmaların büyük bölümü nicel yöntemlerle yürütülmüştür. Bu durum, mevcut çalışmanın nitel yönüyle öne çıkmasına neden olmaktadır. Örneğin, Kuyumcu'nun (2012) araştırmasında, duygusal farkındalık düzeyi ile kişiler arası temas biçimleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal farkındalığı yüksek bireylerin daha sağlıklı ve doğrudan temas kurabildiği; farkındalık seviyesi azaldıkça, kişilerin geri çekilme veya duyguyu farklı yöne yönlendirme gibi daha işlevsiz yaklaşımlar geliştirdiği görülmüştür. Bu sonuçlar, görüşmelere katılan bazı bireylerin ifadelerinde de karşılık bulmuştur. Duygularını ifade edemeyen ya da bastıran katılımcılar, zaman zaman iletişimden uzaklaştıklarını veya eşlerinin davranışlarına karşı daha kırılğanlaştıklarını aktarmıştır. Buna karşılık, duygularını tanıyabilen ve açıklıkla ifade eden bireylerin daha sağlıklı bir diyalog kurdukları ve eşlerini daha iyi anlayabildikleri görülmüştür.

Kuyumcu'nun çalışmasında, farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte “temas” adı verilen işlevsel iletişim biçiminin daha sık kullanıldığı vurgulanmıştır. Ayrıca, erkeklerin duygularını bastırmaya daha eğilimli olduğu; kadınların ise ilişkide duygusal yakınlık kurmaya daha açık oldukları belirtilmiştir. Görüşmelerde de bazı erkeklerin duygularını paylaşmakta zorlandığı, bazı kadınların ise kendi isteklerini geri plana attığı dikkat çekmiştir. Bu gözlemler, duygusal farkındalığın hem kişinin kendini tanıma biçimini hem de ilişkideki davranışlarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Özellikle duygularını fark eden bireylerin, empati kurma ve duygularını yönetme konusunda daha rahat oldukları ve ilişkilerinde daha fazla uyum yakalayabildikleri anlaşılmıştır.

Yahya Şahin'in (2020) çalışmasında empati, evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişki incelenmiş; bu ilişkide evlilik farkındalığının aracılık ettiği belirlenmiştir. Araştırmada evlilik farkındalığı; anlayış, ilgi, paylaşma, sorumluluk ve dayanışma başlıkları altında ele

alınmıştır. Bu başlıklar, eşlerin birbirini dinlemesi, zaman ayırması ve duygulara karşı duyarlı olması gibi davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Görüşmelere katılan bazı bireyler de zamanla eşleriyle daha anlayışlı ve ilgili bir iletişim kurduklarını belirtmiş, bu yönüyle Şahin'in bulgularıyla örtüşmüştür. Çalışmada empati, duygusal anlamının ve bunu iletişimle ifade etmenin bir parçası olarak tanımlanmıştır. Görüşmelerde ise bazı katılımcılar empati kurma niyetinde olduklarını, ancak eşlerinden karşılık alamadıklarını dile getirmiştir. Bu durum, Şahin'in evlilik farkındalığı olmadan empatinin tek başına yeterli olmayabileceği yönündeki değerlendirmesiyle örtüşmektedir. Hem araştırma hem de görüşmeler, empati ve farkındalık arasındaki ilişkinin evlilikteki iletişimi ve doyumunu etkilediğini göstermektedir.

Serap Üncü'nün (2007) yüksek lisans tezinde, evli bireylerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça evliliklerinden aldıkları doyumun da yükseldiği bulunmuştur. Özellikle kendi duygularını fark etme, başkasının duygularını anlama ve duyguları yönetme becerileri evlilik doyumunu üzerinde etkili görülmüştür.

Benzer şekilde, bu çalışmada görüşülen katılımcılar da duygularını tanıyabildiklerinde ve eşlerinin duygularını fark ettiklerinde iletişimlerinin daha kolaylaştığını belirtmiştir. Empati, duyguları yönetme ve duygusal farkındalıkla ilgili anlatımlar, Üncü'nün sonuçlarını desteklemektedir. Ayrıca duygularını içine atmaktansa paylaşmayı seçen bireylerin ilişkilerinde rahatlama olduğu ve yükün daha dengeli paylaşıldığı dikkat çekmiştir. Bu da duygusal zekânın sadece bireyle sınırlı olmadığını, ilişkiyi de doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Parlar ve Akgün'ün yürüttüğü çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi ile evlilik doyumunu ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre, özellikle problem çözme becerileri evlilik doyumunu üzerinde daha belirgin bir etki yaratırken, bilinçli farkındalık bu etkiye göre daha sınırlı kalmıştır. Ancak partnerin duygularını ve ihtiyaçlarını fark etmenin, ilişkide daha yapıcı bir iletişimi mümkün kıldığı da vurgulanmıştır.

Bu bulgular, çalışmada ortaya çıkan temalarla birçok açıdan örtüşmektedir. Katılımcılar arasında, duygularını daha iyi tanıyan ve karşısındakini anlayan bireylerin, sorunları daha sakin bir dille konuşabildiği görülmüştür. Duygularını ifade etmekte zorlanan kişilerde ise kopukluklar yaşandığı anlaşılmıştır. Kadın katılımcıların duygusal yükü daha fazla taşıdıklarını söylemeleri de çalışmadaki kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin daha

yüksek çıkmasıyla benzerlik göstermektedir. Genel olarak, farkındalık, duygu düzenleme ve problem çözme gibi becerilerin birlikte işlemesi hem bu çalışmada hem de Parlar ve Akgün'ün araştırmasında evlilik doyumu açısından belirleyici bir rol oynamaktadır.

Firdevs Adam Karduz'un (2021) çalışmasında, duygusal zekânın evli çiftler arasındaki uyumu etkilediği görülmüştür. Araştırmada kullanılan Bar-On ölçeğiyle, empati, duygusal farkındalık, kişiler arası ilişki kurma ve problem çözme gibi becerilerin uyumla bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çalışmada yer alan empati, duygu yönetimi, farkındalık ve sosyal beceriler temalarıyla örtüşmektedir.

Karduz ayrıca, duygusal zekânın “mutluluk” ve “duygusal ifadeyi açığa vurma” gibi alt boyutlarının da evlilik uyumuna doğrudan katkı sağladığını ifade etmiştir. Bazı katılımcılar, duygularını ifade edemediklerinde iletişimde zorlandıklarını belirtmiştir. Buna karşılık, duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin hem kendi duygularını hem de eşlerinin hissettiklerini daha kolay anlayabildikleri görülmüştür. Bu da empati kurmayı ve ilişkiyi daha uyumlu yürütmeyi kolaylaştırmıştır.

Karduz'un çalışmasında, duygusal zekânın zamanla öğrenilebileceği ve geliştikçe ilişkide uyumu artırdığı vurgulanmıştır. Katılımcılardan bazıları da bunu “zamanla öğrendik” diyerek ifade etmiştir. Her iki çalışmada da duygusal zekânın sadece kişisel bir beceri olmadığı, ilişkiyi de doğrudan etkilediği anlaşılmaktadır.

Melih Görünmez'in (2006) çalışmasında, bireylerin bağlanma stilleri ile duygusal zekâ becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip olanların duygu farkındalığı, duygularını anlama ve yönetme becerileri daha güçlüdür. Buna karşılık, kaygılı ya da kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygularını bastırma, geri çekilme veya yoğun tepkiler verme eğilimindedir. Bu bulgular, görüşmelerde öne çıkan bazı ifadelerle örtüşmektedir. Duygularını ifade etmekte zorlanan, kendini geri çeken ya da yükü daha çok taşıdığını hisseden katılımcılar olmuştur. Özellikle empati ve duyguları yönetme konularında, bireyin bağlanma biçiminin ilişkiyi nasıl etkilediği açıkça görülmektedir. Ayrıca, eşlerin birbirinin duygularını fark edememesi ya da yeterince empati kuramaması gibi durumlar da bu bağlamda düşünülebilir. Görünmez'in çalışması, mevcut çalışmadaki anlatımları kuramsal açıdan destekler niteliktedir.

Aslıhan Erdal'ın (2020) araştırmasında, duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin evlilikte daha uyumlu ve doyumlu ilişkiler kurabildiği görülmüştür. Özellikle duygusal

dengesini koruyabilen kişilerin, sorunlar karşısında daha yapıcı davrandığı belirtilmiştir. Bu durum, görüşmelere katılan bazı bireylerin zorlandıkları anlarda nasıl davrandıklarını anlatırken kullandıkları ifadelerle benzerlik göstermektedir.

Görüşmelerde, duygularını fark eden ve eşinin duygularına karşı daha açık olan katılımcıların hem iletişimde hem de çatışmalarda daha rahat ilerleyebildikleri anlaşılmıştır. Ayrıca, kadınların çoğu duygusal yükü daha fazla taşıdığını dile getirmiştir. Bu gözlem, Erdal'ın çalışmasındaki bulgularla örtüşmektedir. Genel olarak, duygusal zekânın ilişkiyi düzenleyen bir beceri olduğu her iki çalışmada da açıkça görülmektedir.

Halil Özgen ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada, evli kadınların duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumu arasında ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre, “iyi oluş” düzeyi evlilik uyumunu en çok etkileyen alan olurken, “sosyallik” anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bazı kadın katılımcıların, “duygularımı daha iyi tanıdığımda ilişkimiz düzeldi” şeklindeki ifadeleri bu bulguyu destekler niteliktedir. Duygusal olarak daha dengeli olduğunu belirten katılımcıların da eşleriyle iletişimde daha rahat oldukları anlaşılmıştır.

Araştırmada öne çıkan iyi oluş ve öz kontrol, bu çalışmada sıkça karşılaşılan duygusal farkındalık, empati ve duygu yönetimi gibi temalarla benzerlik göstermektedir. Bazı katılımcılar, eşlerinin duygularını fark etmediklerini ya da empati kuramadıklarını dile getirerek kendilerini yalnız hissettiklerini söylemiştir. Buna karşılık, duygusal farkındalığı yüksek olan kadınların çatışma anlarında daha sakin ve yapıcı bir tavır sergilediği görülmüştür. “Duygularımı bastırmak yerine açıkça paylaştım, o zaman sorun büyümedi” diyen ifadeler, araştırma sonuçlarını doğrudan desteklemektedir.

Ayşegül Güngör Houser'in (2009) doktora tezinde, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Flört ederek evlenenlerin, görücü usulüyle evlenenlere göre daha yüksek duygusal zekâ puanlarına sahip olduğu ve bunun ilişkilere olumlu yansıdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, bu çalışmada görüşülen bazı kişiler de eşlerini daha iyi anladıklarında iletişimlerinin güçlendiğini, empati kurmanın ve yargılamadan dinlemenin ilişkiye iyi geldiğini söylemiştir.

Araştırma ayrıca romantik kıskançlık ve iletişim tarzlarının da evlilik doyumunu etkilediğini göstermiştir. Duygusal zekâ burada devreye girerek hem kıskançlıkla başa çıkma hem de yapıcı bir iletişim kurma becerisiyle ilişkiyi daha dengeli tutmaya yardımcı olmaktadır.

Bazı katılımcılar, tartışma anlarında duygularını ifade edemediklerinde ya da anlaşılmadıklarını hissettiklerinde gerginliğin arttığını belirtmiştir. Buna karşılık, duygularını kontrol edebilen ve eşinin duygularını fark edebilen kişilerin sorunları daha sakin bir şekilde konuşabildiği görülmüştür. Güngör Houser'in çalışmasındaki bulgularla, bu araştırmadaki empati, duygusal farkındalık, duygu yönetimi ve sosyal beceri temaları birçok noktada örtüşmektedir. Her iki çalışmada da duygusal zekânın sadece bireyi değil, ilişkiyi de etkilediği vurgulanmaktadır.

Emine Durmuş ve Eser Baba'nın (2014) araştırmasında, evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadınların duygusal zekâ düzeylerinin uyuma etkisi belirgin çıkmazken, erkeklerde özellikle ruh hâliyle ilgili boyutun evlilik uyumunu artırdığı görülmüştür. Ayrıca, 11 ile 20 yıl arasında evli olan bireylerde duygusal zekânın uyuma katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar, görüşmelerdeki bazı ifadelerle benzerlik göstermektedir. Erkek katılımcıların duygularını ifade etmekte zorlandıklarını söylemesi, kadınların ise duygusal yükü daha fazla taşıdıklarını belirtmesi dikkat çekicidir. Evlilik süresi uzadıkça çiftlerin duygularını daha iyi yönettiği ve sorunlarla daha sakin şekilde başa çıktıkları da görülmüştür.

Literatürde ulusal alanda yapılmış çalışmalar kadar, uluslararası araştırmalar da duygusal zekânın evlilik ilişkilerindeki rolüne dikkat çekmektedir. Aşağıda, bu alanda yapılan bazı uluslararası çalışmalar değerlendirilecektir.

Nitasha Chaubey ve K.N. Tripathi'nin çalışmasında, duygusal zekânın evlilik uyumunda önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Kişinin hem kendi duygularını hem de eşinin duygularını fark etmesi ve bu duyguları yönetebilmesi, ilişkiyi olumlu yönde etkileyen bir beceri olarak ele alınmıştır. Araştırmada, duyguları doğru anlayabilen, duygusal bilgiye göre karar verebilen ve duygularını dengeli bir şekilde ifade edebilen bireylerin ilişkilerinde daha az çatışma yaşadığı ve yakınlığın arttığı belirtilmiştir. Empati, duygu kontrolü, farkındalık ve sosyal beceriler bu açıdan önemli başlıklar arasında yer almıştır.

Görüşmelerde de benzer durumlar görülmüştür. Eşinin duygularını fark eden ve zor anlarda sakin kalabilen kişilerin, iletişimde daha rahat ve etkili olduğu anlaşılmıştır. Buna karşılık, duygularını ifade edemeyen veya anlayamadığını düşünen bireylerde gerginliğin

arttığı anlaşılmıştır. Bu da duygusal zekânın yalnızca kişinin iç dünyasında değil, ilişkideki karşılıklı dengeyi kurmada da önemli olduğunu göstermektedir.

Teodora C. Anghel'in çalışmasında, evli bireylerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerin genel duygusal zekâ puanları benzer çıkarken, "kişisel duyguları dengeleme" ve "başkalarının duygularını dengeleme" alanlarında fark oluşmuştur. Araştırmada, çiftlerin bu becerileri geliştirmesinin evlilik ilişkisini güçlendirdiği ifade edilmiştir.

Benzer şekilde, görüşmelerde de duygularını fark eden ve kontrol edebilen kişilerin, sorunları daha sakin karşıladıkları ve iletişimde daha açık oldukları dikkat çekmiştir. Duygularını fark edip kontrol edebilen kişilerin, tartışma anlarında daha yapıcı davrandıkları görülmüştür. Bazı katılımcılar ise eşlerinin duygusal ihtiyaçlarını göremediğini söylemiş, bu da ilişkide yalnız hissetmelerine yol açmıştır. Bu ifadeler, özellikle başkalarının duygularını dengeleyememe konusuna işaret etmektedir.

Tresa Mary ve Adhikari'nin (2012) yaptığı çalışmada, duygusal zekâ ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada özellikle içsel farkındalık hem kadınlar hem de erkekler için evlilik kalitesini en çok etkileyen unsur olarak öne çıkmıştır. Görüşmelerde de duygularını fark eden ve ifade edebilen bireylerin, eşleriyle daha sağlıklı iletişim kurdukları görülmüştür.

Ancak bu çalışma nicel yöntemlerle yapıldığı için, duygusal zekânın evlilik içindeki etkileri daha yüzeysel kalmıştır. Buna karşılık, görüşmelerde sadece içsel farkındalık değil; empati, duygu yönetimi ve sosyal beceriler gibi başka boyutlar da ön plana çıkmıştır. Ayrıca bu araştırma Hindistan'da yapılmış ve kültürel farklılıklara kısaca değinilmiştir. Bu açıdan bakıldığında, iki çalışma benzer sonuçlar sunsa da biri genel bir çerçeve çizerken, diğeri yaşanan deneyimleri daha yakından ele almıştır.

Eslami, Hasanzadeh ve Jamshidi'nin (2014) yaptığı araştırmada, duygusal zekâ düzeyi ile evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ arttıkça evlilik doyumunun da yükseldiği belirtilmiştir. Bu sonuç, duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurduğunu söyleyen katılımcıların ifadeleriyle örtüşmektedir.

Ancak Eslami ve arkadaşları çalışmayı sayısal verilerle yürütmüş ve duygusal zekâyı genel puan üzerinden değerlendirmiştir. Bu çalışmada duygusal zekâ, empati, farkındalık, duygu yönetimi ve sosyal beceri gibi başlıklar üzerinden ele alınmıştır. Katılımcılar, bu becerileri ilişkilerinde nasıl yaşadıklarını kendi deneyimlerine dayanarak anlatmıştır. Ayrıca çalışma, sosyal hizmet alanında çiftlere nasıl destek olunabileceğine dair öneriler de sunmaktadır. Bu yönüyle, Eslami ve arkadaşlarının sadece sayısal verilere dayanan yaklaşımından ayrılmaktadır. Sözü edilen çalışmada genelleme yapılırken, mevcut çalışmada çiftlerin yaşadığı duygusal süreçlere yakından bakılmıştır.

Marc A. Brackett ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada, duygusal zekâ düzeyi düşük olan çiftlerin daha fazla çatışma yaşadığı, ilişkilerindeki olumlu göstergelerin ise daha zayıf olduğu görülmüştür. Kadınların duygusal zekâ puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu da belirtilmiştir. Bu durum, görüşmelerde kadınların ilişkide daha çok duygusal sorumluluk üstlendiklerini ve daha fazla çaba gösterdiklerini söylemeleriyle benzerlik taşımaktadır. Bazı katılımcılar, duygularını tanımakta ya da yönetmekte zorlandıklarını, bu yüzden tartışmaların arttığını ve sonrasında pişmanlık duyduklarını aktarmıştır. Brackett'in çalışmasında eşlerin duygusal zekâ puanlarının birbirine yakın olmadığı belirtilmiş; bu araştırmada ise duygusal yükün çiftler arasında nasıl dağıldığına dair daha ayrıntılı gözlemler yapılmıştır. Sayısal verilerle yapılan analizle, görüşmelerden elde edilen yaşantı temelli anlatımlar farklı yöntemlerle benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Yapılan bu karşılaştırmalar, duygusal zekânın evlilikte yalnızca bireysel değil, çiftler arası etkileşim açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Ulusal ve uluslararası araştırmalarda empati, duygusal farkındalık, duygu yönetimi ve sosyal beceriler, evlilik ilişkilerinin kalitesini etkileyen temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Sayısal veriler bu ilişkiyi istatistiksel olarak ortaya koyarken, bu araştırmada görüşmeler yoluyla duygusal zekânın ilişkide nasıl yaşandığına odaklanılmıştır. Görüşmelerde bazı katılımcılar, duygularını bastırdıklarında ya da ne hissettiklerini açıkça söyleyemediklerinde iletişimde zorlandıklarını ifade etmiştir. Buna karşılık, duygularını fark eden ve eşini anlamaya çalışan bireylerin, ilişkilerinde daha uyumlu bir yol izledikleri görülmüştür. Bu yüzden duygusal zekâyla ilgili becerilerin hem kişisel hem de ilişkisel olarak güçlendirilmesi önemlidir. Sosyal hizmet çalışmaları içinde de çiftlerin duygularını tanıyıp ifade etmelerine yardımcı olacak desteklerin yer alması faydalı olabilir. Bu araştırmanın bulguları, sosyal hizmet uzmanlarının çiftlerle yürüttüğü çalışmalarda duygusal zekâ temelli müdahalelere yer

verilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle duygusal farkındalık, empati ve duygu yönetimi becerilerinin evlilik ilişkisinde ne denli belirleyici olduğu, görüşmelere yansıyan deneyimlerle de ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda, sosyal hizmet uzmanları, bireylerin duygularını fark etmelerini ve ifade etmelerini destekleyici uygulamalar geliştirebilir. Görüşmelerde erkek katılımcıların duygularını paylaşmakta daha zorlandığı, kadınların ise ilişkide daha fazla duygusal yük taşıdığı ifade edilmiştir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin ilişki dinamiklerine etkisini düşündürmekte; sosyal hizmet müdahalelerinde bu rollerin yeniden ele alınması gerektiğini göstermektedir. Kadınların kendini geri planda tutma eğilimleri, erkeklerin ise duygusal ifade konusundaki çekingenliği, eşitlik temelli danışmanlık yaklaşımlarının önemini ortaya koymaktadır. Uygulayıcılar, çiftlerin karşılıklı anlayış ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik destekleyici grup çalışmaları, aile içi rol paylaşımını dengeleyen eğitimler ve psiko-sosyal destek programları planlayabilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, evli çiftlerin duygusal zekâya dair yaşantıları derinlemesine incelenmiştir. Yapılan görüşmeler aracılığıyla, katılımcıların hem söyledikleri hem de ilişkileri içinde sergiledikleri duygusal tepkiler değerlendirilmiş; duygusal zekânın evlilikteki yeri daha görünür hale gelmiştir.

Elde edilen veriler dört ana tema altında toplanmıştır: empati, duygusal farkındalık, duygularla baş etme ve sosyal beceriler. Bu başlıklar, çiftlerin birbirlerini ne ölçüde anlayabildiklerini, sorunlarla nasıl baş ettiklerini ve ilişkilerinden aldıkları doyumunu belirleyen temel unsurlar olarak öne çıkmıştır.

Empati, çiftler için duygusal bağı güçlendiren temel bir beceri olarak dikkat çekmiştir. Eşin ne hissettiğini anlamanın yanı sıra, bunu davranışla göstermek de ilişkiyi olumlu yönde etkilemiştir. Ancak bazı durumlarda bu beceri tek taraflı kalmış, duygusal yük bir kişide toplanmış ve bu durum ilişkiyi zorlaştırmıştır.

Katılımcıların büyük kısmı, ne hissettiklerini fark ettiklerini ancak bu duyguları ifade etmenin kolay olmadığını belirtmiştir. Özellikle içine kapanık bireylerde duyguların bastırılması, çiftler arasında duygusal bir mesafe yaratmıştır. Bir tarafın duygularını rahatça ifade etmesi, diğerinin ise bastırması zamanla ilişkide bir denge kaybına yol açmıştır.

Duygularla baş etme, özellikle öfke, kırgınlık ve hayal kırıklığı gibi yoğun duygular karşısında çiftlerin en çok zorlandığı alanlardan biri olmuştur. Bu duygularla sağlıklı şekilde baş edememek, tekrarlayan çatışmalara ve ilişkisel uzaklaşmalara neden olmuştur. Bastırılan ya da kontrolsüzce dışa vurulan duygular, suçluluk hissi ve ilişkide yabancılaşmayı beraberinde getirmiştir.

Sosyal beceriler açasından, çiftler arasında sosyal yönelim farklılıkları dikkat çekmiştir. Biri daha dışa dönükken, diğerinin daha içe kapanık olması; zaman geçirme biçimleri, sınır koyma ve iletişim kurma tarzlarında uyumsuzluklara yol açmıştır. Ancak bu farklılıkların karşılıklı olarak kabul edilmesi, ilişkide denge ve uyumun sağlanmasına katkı sunmuştur.

Bu çalışmanın önemli bulgularından biri, duygusal zekânın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olduğunu göstermesidir. Görüşmeler sırasında birçok katılımcı,

ilişkilerine dair farkındalıklarının arttığını ve bazı davranışlarını yeniden değerlendirmeye başladıklarını ifade etmiştir.

## **6.1. Model Önerisi**

### **Duygusal Zekâ Temelli Evlilik Güçlendirme Programı (DZEGP)**

Bu modelin oluşturulmasında, araştırma sürecinde yapılan görüşmelerden elde edilen nitel veriler temel alınmıştır. Katılımcı çiftlerin ifadelerinde özellikle iletişim problemleri, empati eksikliği, duyguları bastırma ve yoğun duygularla baş etmede zorlanma gibi ortak temaların öne çıktığı görülmüştür. Bu durum, duygusal zekâ bileşenleriyle doğrudan ilişkili alanlarda destekleyici bir modele duyulan ihtiyacı ortaya koymuştur. Bu nedenle geliştirilen psiko-eğitim modeli, çalışmanın bulgularından hareketle, çiftlerin duygusal becerilerini adım adım geliştirmeye odaklanacak şekilde yapılandırılmıştır. Modelin temeli, görüşmelerde sıkça karşılaşılan duygusal sorunlara dayanmaktadır. Katılımcılar, eşleriyle sağlıklı iletişim kuramadıklarını, empati eksikliği yaşadıklarını ve duygularını ifade etmekte zorlandıklarını dile getirmiştir. Bu sıkıntılar, ilişkilerde zamanla uzaklaşmaya neden olmuştur. Bu nedenle model, çiftlerin duygusal farkındalıklarını artırmaya, empati becerilerini geliştirmeye, duygularını daha rahat ifade edebilmelerine ve iletişimlerini güçlendirmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Kuramsal altyapısı duygusal zekâ yaklaşımlarına dayanan bu modelde, tüm bu becerilerin küçük adımlarla gelişmesini hedefleyen psiko-eğitim oturumlarına yer verilmiştir. Amaç, çiftlerin birbirini daha iyi anlayabilmesi ve ilişkilerinde güven duygusunun güçlenmesidir.

#### **6.1.1. Modelin amacı ve yapısı**

Modelin temel amacı; çiftlerin yaşadığı ilişki sorunlarını duygusal zekâ bileşenleri ekseninde ele almak ve bu alanlarda gelişim sağlayarak evlilik bağlarını güçlendirmektir. Modelin kuramsal temeli, Salovey ve Mayer (1990), Goleman (1995), Bar-On (2006) ve Cherniss'in (2010) duygusal zekâ yaklaşımlarına dayanmaktadır. Bu teorik yaklaşımlar doğrultusunda, evlilik ilişkilerine uyarlanmış özgün psiko-eğitim içerikleri geliştirilmiştir. Katılımcıların gelişimini değerlendirmek amacıyla, uygulama öncesi ve sonrası kullanılmak

üzere Akın ve ark. (2013) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Öz-Değerlendirme Ölçeği önerilmektedir.

Program, altı haftalık yapılandırılmış oturumlardan oluşur. Her oturum ortalama 90 dakika sürmektedir:

1. Oturum: Duygularla tanışma ve fark etme
2. Oturum: Duyguları ifade etme çalışmaları
3. Oturum: Empati becerilerini geliştirme
4. Oturum: Duygusal tepkilerle baş etme yolları
5. Oturum: Sosyal becerileri ve iletişimi güçlendirme
6. Oturum: Genel değerlendirme – Uyum ve güçlü bağ

Her oturum, kısa bir kuramsal aktarım ile başlar. Ardından çiftlerin katılımıyla uygulamalı çalışmalar, grup içi etkileşimler, eşli egzersizler ve ev ödevleri ile desteklenen psiko-eğitim süreci yürütülür. Oturum başlarında ve sonlarında uygulanan değerlendirme formları ile süreç izlenebilir hale getirilir.

Bu bölümde dayanak olarak belirtilen kuramsal çalışmalar, tez sonunda kaynakça bölümünde detaylı biçimde sunulmuştur.

### **6.1.2. Uygulama teknikleri**

Modelin uygulama kısmında, kuramsal temellere dayalı ve ilişki dinamiklerine uyarlanabilir nitelikte çeşitli tekniklere yer verilmiştir. Katılımcıların ilişkilerinde ve bireysel yaşamlarında duygularını daha iyi anlayıp uygulamalarla bu becerileri günlük hayatta kullanmaları hedeflenmektedir. Programda kullanılan başlıca teknikler şunlardır:

Empati çalışmaları: Bu çalışmalarda eşlerin birbirini daha dikkatli dinlemesi ve hislerini paylaşarak karşılıklı anlayış geliştirmesi sağlanır. Ne hissettiklerini açıkça ifade etmeleri ve karşılıklarının duygusunu fark etmeleri desteklenir.

Duygu günlüğü: Katılımcılardan, oturumlar arasında yaşadıkları duyguları kısa cümlelerle yazmaları istenir. Böylece kendilerini daha iyi tanımları amaçlanır.

Eşli uygulamalar: Çiftlerin birbirlerinin yerine geçerek olaylara farklı açılardan bakmaları sağlanır. Bu çalışmalar iletişimi kolaylaştırır ve duyguların paylaşılmasına katkı sağlar.

Yazılı düşünme (yansıtma) formları: Katılımcıların oturum sırasında yaşadıkları farkındalıkları ve duygusal tepkileri değerlendirebilmeleri için kısa bireysel veya eşli refleksiyon formları kullanılır.

Ev içi uygulama görevleri: Eşler arasında duygusal yakınlaşmayı ve iş birliğini teşvik eden; iletişim, empati veya destek davranışlarına odaklı görevler, haftalık olarak verilir.

Bu teknikler, yapılandırılmış olmasına karşın her çiftin ihtiyacına göre esnek biçimde uyarlanabilir niteliktedir.

### **6.1.3. Uygulama senaryosu**

Bu oturumda sosyal hizmet uzmanı, çiftin birbirini anlama çabalarına odaklanır. Görüşme sırasında eşlerden biri “Son zamanlarda kendimi yalnız hissediyorum” gibi bir cümle kurduğunda, diğer eşin bu duruma nasıl karşılık verdiği dikkate alınır. Ardından uzman, empati becerisini desteklemek için şöyle bir yönlendirme yapar:

“Eşinizin söylediğini kendi cümlelerinizle nasıl anlatırsınız?”

Bu çalışmayla, eşler yalnızca karşısındakini duymakla kalmaz, gerçekten anlamaya da çaba gösterir. Oturum bitiminde, çiftlerin günlük konuşmalarında daha dikkatli ve anlayışlı bir dil kullanmaları konusunda küçük öneriler paylaşılır.

Çiftlerden biri öfkeli olduğunda geri çekildiğini, diğeri ise bu durumdan rahatsızlık duyduğunu ifade eder. Uzman, tarafların birbirinin tepkilerini anlaması amacıyla kısa bir eşli egzersiz uygular. Ardından, duyguyu adlandırma, mola verme ve nefes teknikleri gibi yöntemler üzerine konuşularak ortak çözümler geliştirilir.

#### 6.1.4. Beklenen kazanımlar

Program sonunda, çiftlerin hem kendi duygularını hem de eşlerinin ne hissettiğini daha kolay fark etmeleri ve bu duyguları açıkça ifade edebilmeleri beklenmektedir. Tartışma anlarında daha sakin kalmaları, duygularını içlerine atmadan uygun bir şekilde paylaşmaları amaçlanır. Bu süreçte, duygusal yükün iki taraf arasında dengeli bir şekilde paylaşılması ve iletişimde karşılıklı anlayışın artması hedeflenir. Tüm bu gelişmelerin, çiftlerin birbirine olan güvenini güçlendirmesi ve evlilikten aldıkları memnuniyeti artırması beklenmektedir.

#### 6.1.5. Uygulanabilirlik ve esneklik

Bu model, belediyelere bağlı aile danışma merkezlerinde, üniversitelerin uygulama birimlerinde ya da sivil toplum kuruluşlarında hizmet veren sosyal hizmet uzmanları tarafından uygulanabilir yapıdadır. Hem bireysel çift seanslarına hem de küçük grup çalışmalarına uyarlanabilir. İçeriği sade, tekrar edilebilir ve gerektiğinde esnek biçimde yeniden yapılandırılabilir.

Program gönüllülük esasına dayandığından, katılımcı motivasyonunun düşük olduğu durumlarda etki sınırlı kalabilir. Bu nedenle, sürece başlamadan önce çiftlerin bilgilendirilmesi ve hazırbulunuşluk düzeylerinin desteklenmesi önerilmektedir.

Modelin kavramsal şeması, önerilen yapının bütünsel olarak görselleştirilmesi amacıyla hazırlanmış olup ekte sunulmuştur. Şema, programın işleyişini aşağıdaki akışla ifade etmektedir:

Zorluklar → Psiko-eğitim süreci → Teknikler → Güçlenen ilişki ve evlilik doyumu.



Şekil 7.1. Psiko- Eğitim Şeması

## 6.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulguları, evli çiftlerin duygusal zekâyâ bağlı becerilerde güçlükler yaşadığını ancak bu alanlarda gelişmeye açık olduklarını göstermiştir. Özellikle empati kurma, duyguları fark etme ve ifade etme, öfke ve kırgınlıkla baş etme, sağlıklı iletişim kurma gibi alanlarda yaşanan zorlanmalar, evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir. Bu çerçevede geliştirilen öneriler, mikro, mezo ve makro düzeyde üç başlık altında sunulmuştur.

### 6.2.1. Mikro düzey: birey ve çift odaklı öneriler

Sosyal hizmet merkezlerinde, evlilikte duygusal zorlanmalar yaşayan birey ve çiftlere yönelik kısa süreli destek danışmanlıkları sunulmalıdır.

Yeni evli çiftler için, evliliğin ilk yıllarını kapsayan “duygusal beceri atölyeleri” düzenlenerek empati ve duygu ifadesi becerileri desteklenmelidir.

Eşler arasındaki empati farklılıklarını daha sağlıklı yönetebilmeye yönelik yeni danışmanlık yaklaşımları geliştirilerek uygulayıcılar için erişilebilir hâle getirilmelidir.

Öfke ve kırgınlık gibi yoğun duygularla başa çıkmakta zorlanan bireyler için grup temelli uygulamalar erişilebilir hale getirilmelidir.

Duygularını doğrudan ifade etmekte zorlanan bireyler için beden dili, mimik ve sessizlik gibi dolaylı yolları tanıtan içerikler hazırlanmalıdır.

### 6.2.2. Mezzo düzey: kurumsal ve uygulayıcı odaklı öneriler

Aile danışmanlığı merkezlerinde görev yapan sosyal hizmet uzmanlarına yönelik “duygusal zekâ ve çift ilişkileri” temalı hizmet içi eğitimler düzenlenmelidir.

Belediyeler ve üniversiteler iş birliğiyle, sürdürülebilir ve yapılandırılmış çift eğitim programları hayata geçirilmelidir.

Evlilik öncesi danışmanlık programları, sadece bilgi aktarımına değil; empati, duygusal farkındalık ve regülasyon becerilerini kapsayan bir yapıya kavuşturulmalıdır.

Sosyal hizmet eğitimi alan öğrencilere yönelik “uygulamalı duygusal beceri geliştirme” dersi, müfredata eklenmelidir.

Özellikle dezavantajlı gruplara yönelik duygusal zekâ odaklı grup çalışmaları yaygınlaştırılmalı; bu bireylerin hizmete erişimini kolaylaştıracak yönlendirme mekanizmaları kurulmalıdır.

### **6.3.3. Makro düzey: politika ve toplumsal düzeyde öneriler**

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından sunulan evlilik öncesi eğitimler, duygusal beceri gelişimini merkeze alacak şekilde yeniden düzenlenmeli ve uygulaması yaygınlaştırılmalıdır.

Toplum genelinde empati ve anlayışı vurgulayan kamu spotları ve medya içerikleri ile duygusal zekâ farkındalığı artırılmalıdır.

Yerel yönetimlere bağlı aile danışma merkezleri güçlendirilmeli; ücretsiz psikoeğitim programları daha yaygın ve ulaşılabilir hale getirilmelidir.

Aile içi şiddet tanımı, yalnızca fiziksel ya da açık çatışmaları değil; duygusal ihmal, empati eksikliği ve iletişimdeki kırılmaları da içerecek biçimde yeniden ele alınmalıdır.

Duygusal zekâ becerileri ise ilkökul çağından itibaren, değerler eğitimi ya da yaşam becerileri dersleri kapsamında çocuklara kazandırılmaya başlanmalıdır.

Tüm bu öneriler, duygusal zekânın evlilik ilişkilerindeki etkisini ortaya koyarken; sosyal hizmet alanında çalışanlar için de sahada kullanılacak somut uygulama yolları sunmaktadır.

### **6.3. Genel değerlendirme**

Bu araştırma, evli çiftlerin duygusal zekâ ile ilgili deneyimlerini nitel bir bakış açısıyla ele almış; empati, duygu farkındalığı, iletişim ve duygu yönetimi gibi alanlarda yaşanan güçlükleri ortaya koymuştur. Çiftlerin duygusal ihtiyaçlarını fark edebilmesi ve bu ihtiyaçları sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, ilişkide güven ve bağlılığı güçlendiren temel etkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Araştırma sürecinde elde edilen veriler doğrultusunda geliştirilen model, sosyal hizmet uzmanlarının çiftlerle yaptıkları görüşmelerde doğrudan kullanabilecekleri pratik bir içerik sunmaktadır. Ayrıca, mikrodan makroya uzanan öneriler aracılığıyla hem bireysel ilişkilerin desteklenmesine hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı bağların kurulmasına katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Bu bağlamda, araştırmanın bulguları ve model önerisi; sosyal hizmet uygulamalarına yönelik somut katkılar sunmakta, aynı zamanda duygusal zekâ temelli müdahale çalışmalarının hem bireysel hem de toplumsal boyuttaki önemini vurgulamaktadır.

#### **6.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Öneriler**

Bu araştırma, evli çiftlerin duygusal zekâyâ dair yaşantılarını anlamaya yönelik nitel bir çalışma olarak planlanmıştır. Ancak bazı sınırlılıkları da beraberinde getirmiştir.

İlk olarak, görüşmeler yalnızca belirli bir zaman aralığında gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle ilişkilerin zaman içindeki gelişimini izleme imkânı olmamıştır. Oysa duygusal zekâyâ dair beceriler zamanla değişebileceğinden, belli bir müdahale ya da eğitim süreci sonrasında yeniden yapılacak görüşmeler daha kapsamlı sonuçlar sağlayabilir.

İkinci olarak, evli çiftlerle yapılan nitel araştırmalar literatürde oldukça sınırlıdır. Bu durum, kuramsal çerçevenin bazı bölümlerde dar kalmasına neden olmuştur. Farklı sosyal, kültürel ya da ekonomik gruplarla yapılacak yeni çalışmalar, evlilikte duygusal zekânın rolünü daha geniş bir çerçevede ele almayı mümkün kılacaktır.

Ayrıca, bu araştırmada örneklem sayısı sınırlı tutulmuştur ve bu nedenle elde edilen bulguların genellenmesi hedeflenmemiştir. Buna rağmen, ortaya çıkan sonuçlar benzer çalışmalar için bir zemin oluşturabilir ve alanda çalışan uzmanlara fikir verebilir.

Gelecek çalışmalarda, bu araştırmada önerilen model kullanılarak uygulamalı çalışmalar yapılabilir. Psikoeğitim gibi destekleyici süreçlerin ardından çiftlerle yeniden görüşülerek, duygusal zekâ becerilerinde ne gibi değişimler yaşandığı daha net biçimde ortaya konabilir. Ayrıca önerilen bu eğitim ve müdahale modeli, yalnızca evlilik sürecinin başında değil; çiftlerin çatışma yaşadığı ya da boşanma aşamasında olduğu dönemlerde de uygulanabilir. Bu yönüyle, önleyici olduğu kadar iyileştirici bir potansiyelden de söz edebiliriz.

## KAYNAKLAR

Acar, F. T. (2015). *Evlilik doyumu: Eş seçiminde değer benzerliği, evlilik uyumu ve bağlanma stillerinin rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duyguların düzenleme gücünü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne*, 5(9), 71–88. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>

Akın, A., Demirci, İ., Arslan, S., & Akın, Ü. (2013). Duygusal zekâ ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 21–37.

Alp, R. (2021). Duygusal zekânın evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 1424–1448.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing* (7th ed.). Prentice Hall.

Anghel, T. C. (2016). Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(3), 14–19.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2), 368–388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Supl.), 13–25. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709503.pdf>

Baş, E. (2021). Evlilik: Modernleşme sürecinde kuşaklararasıda yaşanan değişim. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 20(2), 821–845. <https://doi.org/10.21547/jss.823131>

Binet, A., & Simon, T. (1905). Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux. *L'Année Psychologique*, 11, 191–336.

Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). *Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2005). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780–795. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.780>

Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395–408). New York, NY: Guilford Press.

Brown, P., & Levinson, S. C. (1987). *Politeness: Some universals in language usage* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager: How to develop and use the four key emotional skills of leadership*. Jossey-Bass.

CASEL. (2024). *What does the research say?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>

Cherniss, C. (2010). *Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept*. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x>

Cingisiz, N., & Murat, M. (2010). Evlenmek için birbirlerini tercih eden çiftlerin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 99–114.

Chaubey, N., & Tripathi, K. N. (2010). Role of emotional intelligence in marital adjustment. *Psychological Studies*, 55(2), 99–106

Clarke, J., Lovelock, R., & McNay, M. (2016). Liberal arts and the development of emotional intelligence in social work education. *The British Journal of Social Work*, 46(3), 635–651. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcu139>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford Press.

Coşkun, K. (2015). *İlkokullarda duygusal okuryazarlık eğitiminin öğrencilerin duygusal zekâ düzeyine etkisi* [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Çağlayan Yılmaz, G., & Çam Aktaş, B. (2021). Türkiye’de duygusal zekâ ile ilgili yapılmış tez çalışmalarının incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 450–469.

Çayır, M. Y., & Sarıtaş, M. T. (2017). Computer assisted qualitative data analysis: A descriptive content analysis (2011–2016). *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 11(2), 518–544. <https://doi.org/10.17522/balikesirnef.373444>

Çetin Kılıç, M. (2024). Türkiye’de yakın zamanda yaygınlaşması muhtemel görülen yeni aile modellerinin sosyolojik olarak incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (SSS Journal)*, 10(7), 1291–1299. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12820678>

Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed.). Sage Publications.

Derin, E., & Demirtaş, H. (2020). Çalışan çiftlerin evlilik uyumu ile yaşam doyumlarının incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(2), 691–716

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Durmuş, E., & Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 352–369.

Eslami, A. A., Hasanzadeh, A., & Jamshidi, A. R. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction among married employees. *International Journal of Psychology and Behavioural Research*, 3(2), 114–119.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). *Marriage in the new millennium: A decade in review*. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.

Goleman, D. (1998). *Duygusal zekâ: Neden IQ'dan daha önemli olabilir?* (B. S. Yalçın, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal eser 1995'te yayımlandı)

Goleman, D. (2006). *Sosyal zekâ: İnsan ilişkilerinin yeni bilimi* (B. S. Yalçın, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal eser 2006'da yayımlandı)

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (3. bs., B. Aslan, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eser 1999'da yayımlandı)

Grant, L., Kinman, G., & Alexander, K. (2014). What's all this talk about emotion? Developing emotional intelligence in social work students. *Social Work Education: The International Journal*, 33(7), 874–889. <https://doi.org/10.1080/02615479.2014.891012>

Güngör, D. (2001). Türkiye'de bireyselleşme ve evlilik: Karma evliliklerde eş seçimi. *Kültür ve İletişim*, 4(1–2), 71–95.

Güngör Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumlari üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi].

Horne, D. M. (2017). *Emotional intelligence as a predictor of student success in first-year Master of Social Work students* (Ed.D. dissertation, Azusa Pacific University). ProQuest LLC.

Howe, D. (1993). *On being a client: Understanding the process of counselling and psychotherapy*. Sage Publications.

Howe, D. (2008). *The emotionally intelligent social worker*. Palgrave Macmillan.

Ingram, R. (2012). Locating emotional intelligence at the heart of social work practice. *The British Journal of Social Work*, 43(5), 987–1004. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcs083>

International Labour Organization. (2016). *Emotional intelligence for decent work: Policy perspectives*.

Kara, Y., & Çam, F. (2007). Yaratıcı drama yönteminin bazı sosyal becerilerin kazandırılmasına etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 145–155.

Karahan, T. F. (2005). Evlilik ve aile yaşamı üzerine bir grup eğitimi programının evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 5(1), 129–160.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (34. bs.). Nobel Yayınları.

Karduz, F. A. (2021). *Evli çiftlerin duygusal zekâ ile çift uyum düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi].

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). *The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research*. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

Kuyumcu, B. (2012). *Evli çiftlerin duygusal farkındalıkları ile Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].

Koç, E. (2021). İşletmelerde duygusal zekânın rolü, önemi ve potansiyeli: Uygulamalar ve örnekler. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (BANÜSAD)*, 4(2), 21–46. <https://doi.org/10.38120/banusad.1004658>

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications

Mary, T., & Adhikari, K. (2012). Association between emotional intelligence and marital quality of married couples. *International Journal of Physical and Social Sciences*, 2(6), 263–275.

Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(4), 421–437. <https://doi.org/10.1177/0022022106288478>

Matthews, H. (2022). Emotional intelligence in social work education. *Aotearoa New Zealand Social Work*, 34(2), 100–104. <https://doi.org/10.11157/anzswj-vol34iss2id853>

VERBI Software. (2022). *MAXQDA 2022 Online Manual*. <https://www.maxqda.com/help-mx22/welcome>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user’s manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2008). *Genograms: Assessment and intervention* (3rd ed.). W. W. Norton.

Morrison, T. (2007). Emotional intelligence, emotion and social work: Context, characteristics, complications and contribution. *The British Journal of Social Work*, 37(2), 245–263. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl016>

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.

Oktik, N. (2002). Evlilik ve modernleşme: Türkiye'de evliliğin değişen yapısı. *Toplum ve Bilim*, (92), 66–93.

Omay, D. (2021). Toplumsal cinsiyet yaklaşımının kadınların emek piyasasına katılımına etkisi. *Ünye İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(1), 12–33.

Özbek, M. (2010). *İnsan ilişkilerinde empatinin yeri ve önemi*. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, (49), 1–15.

Parlar, F., & Akgün, Ş. (2020). *Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Petrides, K. V. (2009). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue)*. London Psychometric Laboratory.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>

Rose, S., & Palattiyil, G. (2020). Surviving or thriving? Enhancing the emotional resilience of social workers in their organisational settings. *Journal of Social Work*, 20(1), 23–42.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Simmel, G. (2001). *Bireysellik ve kültür* (M. Özel, Çev.). Hece Yayınları. (Orijinal eser 1900'lü yıllarda yayımlandı)

Sizer, Z. M., & Kul Parlak, N. (2021). *Sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişki üzerine bir nicel araştırma. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 19(4), 213–231.

Spearman, C. (1904). "General intelligence," objectively determined and measured. *The American Journal of Psychology*, 15(2), 201–293. <https://doi.org/10.2307/1412107>

Stein, S. J., & Book, H. E. (2011). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success* (3rd ed.). Jossey-Bass.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Şahin, Y. (2020). *Evlilik farkındalığı, evlilik doyumu ve affetme ilişkisinde empatinin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].

Tekin, H. H. (2006). Nitel araştırma yönteminin bir veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3(13), 101–116.

Thompson, N. (2009). *Practising social work: Meeting the professional challenge*. Palgrave Macmillan.

Tuncer, M. (2013). *Psikiyatri kliniklerinde çalışan hemşirelerde duygusal zekâ ve iletişim becerileri ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Utma, S. (2020). Toplumsal dinamikler çerçevesinde Türk aile yapısının değişimi: Medyanın aile kurumuna etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies (JASSS)*, 13(79), 555–568. <https://doi.org/10.29228/JASSS.42073>

Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].

Ünal Karagüven, M. H. (2015). *Empati ve sosyal zekâ*. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (34), 187–197.

Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence* (4th ed.). Williams & Wilkins.

Yavuzer, H. (2010). *Ana-baba ve çocuk*. Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2013). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. bs.). Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, F., & Gül, H. (2023). Duygusal zekânın toplumsal cinsiyet algısı ve aleksitimiye etkileri: Çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 267–301. <https://doi.org/10.18074/ckuiibfd.1212772>

## **EKLER**

### **Ek 1: Tez Çalışması Bilgilendirilmiş Onay Formu**

Tez çalışması kapsamında, katılımcılardan alınacak bilgiler sadece tez çalışması dahilinde kullanılacaktır. Bu doğrultuda tez çalışmasında katılımcılara gönderilen demografik soru formu ve maksimum 50 dk olacak şekilde çift görüşmesi yer alacaktır. Yapılacak olan çift görüşmesinde ses kaydı alınacaktır. Bu süreçte elde edilen tüm bilgiler anonim olarak yayımlanacak ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır.

Bu formu okudum ve çalışmada yer almak istiyorum. Formda belirtilen şartlara uymayı kabul ediyorum.

**Katılımcının Adı ve Soyadı:**

**Tarih:**

## Ek 2: Demografik Soru Formu

# DEMOGRAFİK SORU FORMU

### Kişisel Bilgiler

Ad / Soyad: \_\_\_\_\_

Yaş: \_\_\_\_\_

Evlilik Süresi: \_\_\_\_\_

İletişim No: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Doğum yeriniz? \_\_\_\_\_

Güncel olarak yaşadığınız şehir? \_\_\_\_\_

Eğitim düzeyi? \_\_\_\_\_

Meslek/İş durumu?Kaç yıldır çalışıyorsunuz? \_\_\_\_\_

Kaç yıldır evlisiniz? Çocuğunuz var mı? Varsa kaç yaşında? \_\_\_\_\_

Duygusal zeka ile ilgili bilginiz var mı? \_\_\_\_\_

Duygusal zeka ile ilgili eğitiminiz var mı? \_\_\_\_\_

### **Ek 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu**

Duygusal zekâ kavramı hakkında bir bilginiz var mı? Varsa bilgilerinizi paylaşır mısınız?

İlişkinizde birbirinize karşı empatik olduğunuzu düşünüyor musunuz? İlişkinizde empatinin rolü nedir? (Puanlandırılabilir)

Duygusal farkındalığınızı değerlendirecek olursanız nasıl değerlendirirsiniz? (Puanlandırılabilir) Duygusal farkındalığınız evlilik ilişkinizi nasıl etkilemektedir?

Duygusal yönetim konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz? Duygusal yönetiminiz evlilik ilişkinizi nasıl etkilemektedir?

Sosyal becerilerinizi nasıl değerlendirirsiniz? Sosyal becerileriniz evlilik ilişkinizi nasıl etkilemektedir?

Sizce bu konuda nasıl bir desteğe ihtiyacınız var? Ne tür bir hizmet önerirsiniz?

Yapılan bu görüşme sizde nasıl bir etki bıraktı?

(Eşlerden yanıt alındıktan sonra diğer eş de kendi perspektifinden partnerini değerlendirmesi adına aynı sorular sorulacaktır.)



Sayı : 17162298.600-64  
Konu : Tez Çalışması

4 Mart 2024

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Program öğrencisi Zümre Yalçinkaya'nın, Öğr. Gör. Dr. Zilan Uğurlu'nun danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Çiftlerin Duygusal Zeka Becerilerinin Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla İncelenmesi: Bir Psikoeğitim Modeli Önerisi" adlı yüksek lisans tezi çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Fatih Çetin	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Hidayet Hale Künuçen	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.