

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**15-17 YAŞLARINDAKİ ERGENLERDE ŞÜKÜR VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehra GÖNENÇ

İstanbul
Temmuz-2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**15-17 YAŞLARINDAKİ ERGENLERDE ŞÜKÜR VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zehra GÖNENÇ

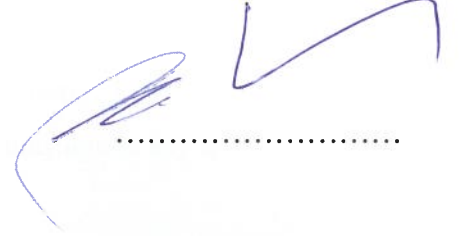
Tez Danışmanı
Prof.Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

İstanbul
Temmuz-2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

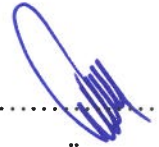


Üye Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Zehra GÖNENÇ

ÖNSÖZ

15-17 Yaşlarındaki Ergenlerin Şükür ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkiyi incelemek amacıyla yaptığım bu çalışmanın bu alanda çalışan uzmanlara, eğitimcilere, anne babalara ve konu ile ilgili yapılacak her türlü çalışmaya katkı sağlayacağını umuyorum.

Yüksek lisans eğitimim ve tez araştırmam süresince bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, tanımaktan çok memnun olduğum, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, bu süreçte göstermiş olduğu sabır, destek ve anlayışından dolayı tez danışmanım saygıdeğer Prof. Dr Adnan KULAKSIZOĞLU 'na çok teşekkür ederim.

Her zaman bana destek veren, sevgisini, anlayışını hiç esirgemeyen, her an yanımda olup bana hep güvendiği için sevgili eşim Hamza Gönenç'e, her daim anlayışla beni bekleyen sabır gösteren evlatlarım Muhammed Cemal, Miraç Burak ve Yahya Bera'ya, dualarıyla yalnız bırakmayan canım anneme, yüksek lisans eğitimim boyunca bana destek olan aile üyelerimize, sınıf arkadaşım ve aynı zamanda teyzesi olduğum Fatma Nur Erdoğan'a sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Zehra GÖNENÇ

İSTANBUL 2019

ÖZET

15-17 YAŞLARINDAKİ ERGENLERDE ŞÜKÜR VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
Temmuz-2019, 106 + XII Sayfa

Bu çalışmanın amacı, 15 - 17 yaş arasındaki ergenlerde şükür ifadesi ile psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi incelemektir. İlişkisel tarama modeline göre tasarlanan araştırmaya 15-17 yaşları arasında olan ve İstanbul ili , Küçükçekmece ilçesinde İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi ve Anadolu liselerinde okuyan toplam 783 lise öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, kişisel veri çizelgesi, takdir etme ölçeği, şükür ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeği kullanılmıştır. Veriler, bağımsız gruplar t-test analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), çoklu korelasyon ve regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

Elde edilen bulgular, Psikolojik iyi oluş hali ile durumsal şükür ve sürekli şükür ifadeleri ile tüm alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin olduğunu; aileye yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür, iç kaynaklı şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, ibadete yönelik şükür ve memnuniyete yönelik şükür birlikte psikolojik iyi olmanın %28.2'sini açıkladığını; yaş, cinsiyet, okul türü ve gelir düzeyi değişkenlerinin durumsal şükür ölçeği, sözel şükür ölçeği ile psikolojik iyi olma ölçeğinin bazı boyutlarını istatistiksel olarak etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Şükür, Psikolojik İyi Oluş, Ergen.

ABSTRACT

THE RESEARCH ON THE RELATION BETWEEN GRATITUDE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS AGED BETWEEN 15 TO 17

Master, Psychological Counseling and Guidance
Supervisor: Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
July-2019, 106 + XII Pages

The purpose of the study is to investigate the relationship between 15-17 years-old adolescents' gratitude and psychological well-being. To the study designed as correlational survey design, a total of 783 high school students between 15 and 17 years-old drawn from religion high school, vocational high school and Anatolian high school in Küçükçekmece, İstanbul participated. As for data collection instrument, personal information form, appreciation scale, gratitude scale and psychological well-being scale were used. Data were analyzed through using independent t-test, one way variance analysis (ANOVA), multiple correlation and regression.

The results pointed out that psychological well-being was positively and significantly correlated with situational and motivational appreciation along with their all dimensions; linear combination of the dimensions of appreciation toward family, ownership oriented appreciation, internal appreciation, appreciation for close relationship, appreciation for worship and appreciation for satisfaction predicted the total variance of 28.2% in psychological well-being. Age, gender, school type and income, as factors, significantly influenced some dimensions of situational appreciation, motivational appreciation and psychological well-being.

Key Words: Appreciation, Psychological Well-Being, Adolescence.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem	4
1.2. Amaç	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayım/Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik ve Gelişim Dönemleri	9
2.1.1. Ergenlik.....	9
2.1.2. Ergenlik Gelişim Dönemleri.....	11
2.1.2.1. Bedensel Gelişim	13
2.1.2.2. Cinsiyet Gelişimi.....	14
2.1.2.3. Duygusal Gelişim.....	14
2.1.2.4. Kişisel Gelişim	15

2.1.2.5. Zihinsel Gelişim	15
2.1.2.6. Ahlakî Gelişim	16
2.1.2.7. Sosyal Gelişim	17
2.2. Şükür ve Psikolojik İyi Oluş	19
2.2.1.Kavram Olarak Şükür	19
2.2.2. Psikolojik İyi Olma Hali	25
2.2.3. Şükür-Psikolojik İyi Olma İlişkisi	26
2.2.4. Şükür ve Psikolojik İyi Olmanın Etkili Olduğu Durumlar	31
2.2.5. Ergenlerde Şükür Davranışı ve Psikolojik İyi Olma Üzerindeki Etkisi.....	33
2.3.Ergenlik Döneminde Ruh Sağlığı Gelişimi	36
2.3.1. Ruh Sağlığını Pozitif ve Negatif Yönde Etkileyen Faktörler.....	39
2.3.2.Ruh Sağlığı Açısından Şükür-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi.....	42
3.4. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar	43
3.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	43
3.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	48
3.1. Yöntem.....	48
3.2. Evren ve Örneklem	48
3.3. Veri Toplama Araçları	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2. Takdir Etme Ölçeği (TEÖ) ve Şükür Ölçeği (ŞÖ)	49
3.3.2.1.Takdir Etme Ölçeği (Durumsal Şükür).....	49
3.3.2.2. Şükür Ölçeği (Sürekli Şükür).....	51
3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	52
3.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	53

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR 54

4.1. Temel Probleme Ait Bulgular 54

4.1.1. Takdir Etme ve Şükür Ölçeklerine İlişkin Bulgular 54

4.1.2. Psikolojik İyi Olma Hali Ölçeğindeki Maddeler ile ilgili Bulgular 55

4.1.3. Psikolojik İyi Olma Hali Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular 56

4.1.4. Psikolojik İyi Olma Hali İle Takdir Etme ve Şükür Arasındaki İlişki..... 56

4.1.5. Şükür İfadesinin Ergenlerin Psikolojik İyi Olma İle İlişkisi 58

4.2. Alt Problem 1'e İlişkin Bulgular 59

4.2.1. Ergenlerin Takdir Etme Ölçeği Puanlarının (Durumsal Şükür) Yaşları Açısından İncelenmesi 59

4.2.2. Ergenlerin Takdir Etme Düzeylerinin (Durumsal Şükür) Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi 60

4.2.3. Ergenlerin Taktir Etme Düzeylerinin (Durumsal Şükür) Sosyo-Ekonomik Durumları Açısından İncelenmesi 62

4.2.4. Ergenlerin Takdir Etme Düzeylerinin(Durumsal Şükür) Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) Açısından İncelenmesi 63

4.3. Alt Problem 2'ye Yönelik Bulgular 66

4.3.1. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin(Sürekli Şükür) Yaşları Açısından İncelenmesi 66

4.3.2. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin (Sürekli Şükür) Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi 66

4.3.3. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin (Sürekli Şükür) Sosyo-Ekonomik Durumları Açısından İncelenmesi 67

4.3.4. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin (Sürekli Şükür) Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) Açısından İncelenmesi 68

4.4. Alt Problem 3'e Yönelik Bulgular 70

4.4.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Yaşları Açısından İncelenmesi	70
4.4.2. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi	71
4.4.3. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Sosyo-Ekonomik Durumları Açısından İncelenmesi	73
4.4.4. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Okul Türü Açısından İncelenmesi	74
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	77
5.1. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından Değişimi	80
5.1.1. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi ile Yaş İlişkisi	80
5.1.2. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi İle Cinsiyet İlişkisi.....	81
5.1.3. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi İle Gelir İlişkisi.....	83
5.1.4. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi İle Okul Türü İlişkisi	83
5.2. Öneriler	85
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	100
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	100
Ek-2 Takdir Etme Ve Şükür Ölçeği	101
Ek-3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....	105
ÖZGEÇMİŞ.....	106

TABLÖLAR LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Tablo 2.1: Ergenlik Dönemleri	12
-------------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 4.1: Öğrencilerin Yaş Ve Okullara Göre Dağılımı	48
Tablo 4.2: Takdir Etme Ölçeğinin Uyarılama Sonrasında Maddelerin Dağılımı	50
Tablo 4.3: Şükür Ölçeği Maddelerinin Dağılımı	51
Tablo 4.4: Takdir Etme ve Şükür Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	55
Tablo 4.5: Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	56
Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş İle Takdir Etme Ölçeği Arasındaki İlişki	57
Tablo 4.7: Psikolojik İyi Olma İle Şükür Ölçeği (Sürekli Şükür) Arasındaki İlişki.	57
Tablo 4.8: Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerini Yordayan Şükre İlişkin Regresyon Sonuçları	58
Tablo 4.9: Ergenlerin Yaşlarının TEÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları	59
Tablo 10. Ergenlerin Cinsiyetinin TEÖ Puanlarına Etkisini Gösteren T-Test Sonuçları	61
Tablo 4.11: Sosyo-Ekonomik Durumun TEÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları	62
Tablo 4.12: Okul Türünün Takdir Etme Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları	63
Tablo 4.13: Ergenlerin Yaşlarının ŞÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları	66
Tablo 4.14: Ergenlerin Cinsiyetinin Şükür Puanlarına Etkisini Gösteren T-Test Sonuçları	67
Tablo 4.15: Okul Türünün Takdir Etme ve Şükür Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları.....	69

Tablo 4.16: Ergenlerin Yaşlarının Psikolojik İyi Olma Hallerine Etkisini Gösteren Anova Sonuçları.....	70
Tablo 4.17: Ergenlerin Cinsiyetinin Psikolojik İyi Olma Hallerine Etkisini Gösteren T-Test Sonuçları.....	71
Tablo 4.18: Sosyo-Ekonomik Durumun Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerine Etkisini Gösteren Anova Sonuçları.....	73
Tablo 4.19: Okul Türünün Psikolojik İyi Olma Haline Etkisini Gösteren Anova Sonuçları	74



KISALTMALAR LİSTESİ

AÜİFD	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
MEGEP	: Mesleki Eğitim ve Öğretim Sistemini Güçlendirme Projesi
TDK	: Türk Dil Kurumu
UNESCO	: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
GRAT	: Gratitude Resentment and Appreciation Test
TŞÖ	: Takdir Şükür Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Tarihsel süreçte, zaman ve yaşanan coğrafyaya göre farklılıklar arz etmekle birlikte bütün toplumların sahip oldukları bir takım değer ve ahlak kaideleri var olmuştur. Bir dini düşünce ve davranış olarak şükür de söz konusu toplumsal değerlerden biridir. Bu değer de, diğer pek çok ahlakî değer gibi bireyin yaşamına ve bireysel gelişimine katkı sağlayan pozitif bir motivasyon kaynağı olarak ön plana çıkar.

Şükür psikolojik yönü de olan bir kavram olarak disiplinler arası pek çok çalışmaya konu olmuştur. Bu yönüyle şüphesiz psikolojisinin de önemli çalışma alanlarından birini oluşturmaktadır. Göcen'in Din psikolojisi alanında şükür psikolojisini ele alan araştırması, şükür kavramını pozitif psikoloji aracılığı ile biraz daha psikolojinin gündemine taşıyan bir çalışmadır (Göcen, 2012).

Gilbert, şefkat odaklı, farkındalık veya kabul odaklı terapilerde şükür, kısmen de olsa değerler, memnuniyet, gönüllülük ve şükran gibi kavramların kanalıyla gündeme getirmiştir (Gilbert, 2005; 2010).

“Şükür Ölçeği”ni oluşturan Emmons, şükür kavramını ele aldığı çalışmasında şükür farklı açıklamaları olan, kimi zaman biliş, kimi zaman duygu, kişilik özelliği ya da bir değer gibi farklı tanımlamalara tabi bir kavram olarak değerlendirir (Emmons, 2009). Cooperrider de çalışmasında şükürün, insanın bir şeye veya birine karşı duyduğu memnuniyet ve beğeni duygusuna karşılık geldiğini ifade etmektedir (Cooperrider et al., 2000).

Şükür kavramı Mccullough ve arkadaşları (2001) tarafından birkaç boyutuyla ele alınmıştır. İki boyutuna bakılacak olursa, ilk olarak şükür, bireyin yaşam değerlerini yansıtan ‘ahlâkî’ bir duygudur. İkinci olarak şükür, duygusal, bilişsel ya da davranışsal bir karşılık verme motivasyonu işlev görür. Böylece iyi olan karşısında kişi, mukabele etme ya da teşekkür etme konusunda güdülenmiş olur (Mccullough et al., 2001).

Ibragimov (2018)'un çalışması da şükür ve eğitim ilişkisini ele alarak şükür duygusunun oluşmasında eğitimin rolü üzerinde durmuştur.

Çalışmanın bir diğer yönü, çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş olarak kabul edilen ergenlik döneminin diğer dönemlere oranla sorunlu bir dönem olması yönüyle

ortaya çıkan ruh sağlığı sorunlarıdır. Depresyon ve kaygı bu sorunların başında gelmektedir. Çocukluğa kıyasla hızlı bir değişimin yaşandığı bu dönemde ruh sağlığı sorunlarıyla birlikte ergenin baş etmek durumunda olduğu biyo-psikososyal değişimlerde de artış görülmektedir. Günümüz şartlarında geçmişe oranla daha fazla ergenin ruh sağlığı problemi yaşadığı da bilinmektedir. Bu noktada yapılan çalışmalar, doğru yapılandırılan ve yönlendirilen ergenlerin ruh sağlıklarında pozitif değişiklikler olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca pozitif psikolojiye etki eden bir kavram olarak şükür ifadesinin de bu yönde pozitif bir etki sağlaması beklenebilir. Pozitif psikoloji insanın olumlu ve güçlü yönlerine odaklanan bir yaklaşımdır. İnsan ne ister? sorusunun cevabını aramaktadır. Pozitif psikoloji, yaşamın amacı, iyimserlik, özgecilik, umut vs. gibi konuları da ele almaktadır ve çalışmalarına katmaktadır. İnsana yaşamı sevdireci, yaşamak için sebepler buldurmaya yöneliktir. Psikolojide insan iki türlü mutlu olmaktadır; biri hazzla dayalı olan, diğeri ise psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş, erdemlere, yaşamın amacını bulmaya yöneliktir. İnsanın, özellikle günümüz insanının da ihtiyacı olan budur. Çünkü birçok istediğine rahatlıkla ulaşsa bile mutlu olmadığını ifade eden insan, yaşamın anlamını ahlaki erdemler, sabır, şükür, dua vs. ile manevi olarak beslendiğinde ortaya çıkarabilir. Şükür pozitif psikolojinin de ele aldığı kavramlardan biridir.

Şükürün zıddı ise nankörlüktür. Şükür ve nankörlük, psikolojinin yanı sıra sosyoloji, felsefe gibi bilimlerinde yüzlerce yıldır ilgilendiği konular arasındadır. Şükür, insanın minnet duyması ama bunu gönülden yapmasıdır. Şükürde karşı tarafa gönülden bağlılık vardır. Bağlılık insan için ilk etapta rahatsız edici gibi algınlansa da aslında tüm canlılar arasında sevgiyi artıran, iyilikleri çoğaltan bir vesiledir ve güzel bir borçlanmadır. Psikoloji ilk dönemlerinde sürekli insanın olumsuz ve kötü yönlerine ilgi gösterdiği için şükür gibi kavramları basit, bilimden uzak, ölçülemeyen, değersiz görmüştür. Şükür ve şükür gibi olumlu duygular yakın tarihlere kadar hak ettiği değeri ve itibarı bulamamıştır. Pozitif psikolojinin gelişmesi ve insanı ne mutlu eder sorusunun cevabının aranmasıyla birlikte şükür gibi kavramlar ve psikolojik iyi oluştan bahsedilmiştir. Şükürün psikolojik ve fiziksel sağlığa etkisi ile çalışmalarda yapılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda en bilindik çalışma Göcen (2012)'in dinî yönelimin bireyin şükretmesine ve şükürün bireyin psikolojik iyi olmasına katkısı incelenmiştir. Özellikle “psikolojik açıdan sağlıklı, olumlu bir duygusal ve bilişsel yapıya sahip olma” anlamında ifade edilen psikolojik

iyi olma hali çalışmaları içerisinde dini yönelim ve şükretme arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Araştırmada dini yönelim ile takdir etmenin boyutlarını oluşturan şükür düzeyleri bireyin yaşam memnuniyetiyle, diğer araştırma sonuçlarına benzer şekilde, anlamlı ilişki göstermiştir.

(Uygur, 2016)'un çalışmasında, 'değerler'in (affedicilik, şükredicilik, dini başa çıkma) 'anksiyete duyarlılığı' üzerindeki yordayıcı etkisinde 'üst bilişlerin' aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 789 öğrenci gönüllülük esasına göre katılmıştır. Katılımcılar araştırmanın amaçları konusunda bilgilendirilmişlerdir. Değerlendirmeler araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Dini Başa Çıkma, Affedicilik, Emmons Şükür, Üst Biliş Ölçekleri ve Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda üstbiliş değişkeninin affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değerler sisteminin anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisine tümden aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Sekülerleşme (dünyevileşme) ve modernizm ile beraber işleyen süreç insana; ihtiyacından fazlasına sahip olmayı, her istediğini elde etmesi gerekliliğini, benmerkezciliği beslemesini, diğerlerini önemsememesini, isteklerine ulaşmak için yaşaması gerektiğini ön plana çıkaran bir insan modeli ortaya koymaktadır. Günümüz ergen ve gençleri de bundan nasibini almıştır. Sürekli daha fazla istekle boğuşan, doyuma ulaşmak için sürekli sürekli alışveriş yapan, dış görünüşlerine aşırı önem veren, hayali izleyicilerinin sürekli onu izlediklerini düşünen, vücutlarını beğenmeyen ergen ve gençlerde psikolojik olarak iyi olmamakta ve nasıl iyi olacaklarını da bilmemektedir. Bu bağlamda şükür kavramı çok önemli bir göreve hizmet edebilir. Şükür psikolojisi, ergen ve gençler için kendilerinin maddi olarak ve bedensel- fiziksel olarak daha kötü durumda olanları fark etmeleri yahut ellerinde olanların kıymetlerini anlamaları için yardımcı olabilir.

İslam dini de şükür konusuna sıkça vurgu yapmış, sürekli sabır, şükür gibi kavramları teşvik etmiştir. Gerek Kuranı Kerimde gerekse peygamberimizin hadislerinde yer verilmiştir. Şükürün olmadığı hayat doyumsuzluğun olduğu bir hayattır. Şükretmek insanın elinde olanları, kendinde olan güzellikleri görmesini sağlar. Şükür ergenlerde ve gençlerde, kendilerini güzel görmeye, sürekli şikayet etmemelerine, kendilerinden kötü durumda olanlara empati yapmalarına yardımcı

olabilir. Şükrün zıddı nankörlüktür; şükür psikolojini yaşayan ergenler ve gençler nankörlüğün de kötü ve olumsuz olduğunu görebilirler (Göcen, 2012: 78)

1.1. Problem

Şükür nedir, psikolojik iyi oluş nedir?

Sözlükte “yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek; minnettarlık” manasındaki ‘şükür’ün terim anlamı “Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah’a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma” olarak tanımlanır (Çağrı, 2010: 259).

Dinin insanın farklı gelişim dönemleri üzerindeki etkisi ve insanın varlığı anlamlandırma çabalarına katkısı bilinen bir gerçekliktir. Din, insan üzerindeki etkisini bireysel anlamda yalnızca inanç ve ibadetlerle sınırlı olmayıp yaşamın farklı alanlarında karşılaştığı nimet ve külfetler karşısında sergilediği tutumlarda da gösterir. Dolayısıyla gündelik hayatta tevekkül, sabır ve şükür gibi eylemlerle de dinî duygular ön plana çıkabilmektedir. (Seyyar, 2010: 333) Bu bazı durumlarda hastalıklar karşısında dua ve sabırla, bazı durumlarda da kazanılan başarı veya mutluluğa vesile olan bir durumda şükür duygusuyla kendini göstermektedir.

Şükür eyleminin psikolojik olarak insanın kendisini iyi ve pozitif hissetmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Son dönemde yapılan yerli ve yabancı pek çok akademik çalışma da bu psikolojik etkileşimin varlığını destekler mahiyettedir (Ayten, 2010: 45-79).

Psikolojik iyi olma hali genellikle kişinin mutluluk ve yaşam doyumunun daha yüksek seviyede, ruhsal bozukluk belirtilerinin ise daha düşük seviyede olması olarak tanımlanır (Cırhinlioğlu, 2006: 107).

İnsan gelişiminin bir evresi olan 15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu alan bu çalışma da, gerek şükür mefhumu ve ergenlerin şükür algıları, gerekse şükretmenin bahsi geçen yaş aralığındaki ergenlerin psikolojik iyi oluşuna katkıları ele alınacaktır. Bu çerçevede çalışmamızda, insan gelişimine dair bir evreyi ifade eden ergenlik ve ergen gelişim dönemleri, dinî bir kavram olan şükür kavramı, şükrün boyutları ve çeşitleri, psikolojik iyi olma hali

gibi temel kavramlar konu edinilmiştir. Bununla birlikte manevî anlamda bir minnettarlık ifadesi, psikolojik anlamda ise pozitif bir duygulanım olan şükürün ergen psikolojisi üzerindeki etkisi ve iyi olma haline katkısı da çalışma kapsamında incelenecektir.

Aşağıda belirlenen sorulara teorik anlamda cevap aranmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak ergen psikolojisi, şükretme ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler teorik olarak ortaya konularak şükretmenin ergen psikolojisindeki durumsal ve motivasyonel katkıları, dinî kaynaklarda şükür örnekleri, şükür çeşitleri ve şükürün dinî gelenekteki yeri ve etkisi ele alınmıştır.

Sonuç olarak Temel Problemimiz; Araştırmaya katılan ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Takdir Etme Ölçeği, Şükür Ölçeği puan ortalamalarında istatistiksel anlamlı bir ilişki var mıdır? şeklinde ifade edilmiştir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı 15-17 yaş arasındaki ergenlerde şükür ifadesi ile psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Böylelikle konuyla ilgili mevcut çalışmalara ‘ergenlik’ özelinde katkıda bulunulması amaçlanmıştır. Ayrıca şükür ifadesinin psikolojik iyi olma halini olumlu yönde etkilediği önermesinden hareketle ergenler üzerinde de benzer bir çıkarıma gidilip gidilmeyeceğinin tahlil ve tespiti hedeflenmiştir. Dünya üzerindeki dinlerin asıl gayesinin insanoğlunun saadetini temin etme amaçları da dikkate alındığında, şükretmenin ergen psikolojisi üzerinde motive edici etkisi ve boyutlarının neler olduğu da bu çerçevede amaçlanan hususlar arasındadır.

Bununla birlikte ergenlerin hayat evreninde şükürün anlamı ve ifade edilme oranını ortaya koymayı da amaçlamaktadır. Bu noktada çalışmamız, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında şükür özelinde “değer ve duyguların ölçülmesi” olarak da görülebilir.

Tez çalışmamızın alt problemleri şunlardır:

- 1: Ergenlerin Takdir Etme Ölçeği puan ortalamaları Yaş, Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Düzey ve Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

2: Ergenlerin Şükür Ölçeği puan ortalamaları Yaş, Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Düzey ve Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

3: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları Yaş, Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Düzey ve Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Gerçekleştirilen bu çalışma Türkiye’de yakın dönemde başlayan yaş grupları, manevî hayat ve iyi olma ilişkisi bağlamındaki çalışmaların ‘ergenlik’ özelinde eksikliğini doldurması sebebiyle önem arz etmektedir. Teorik kısmının yanı sıra uygulanacak ‘İlişkisel Tarama Yöntemi” ile de şükür ve psikolojik iyi olma ilişkisinin ortaya konulduğu bu çalışma, psikoloji alanında ‘ergenlerde ruh sağlığının önemi’, ‘ergenlerde şükür’ ve ‘şükür ve psikolojik iyi oluşun ruh sağlığına etkileri’ konularını inceleyen ilk çalışmalardan biridir. Nitekim bu konuda Göcen(2012)’in Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine yapmış olduğu alan araştırması dışında, Çıtır(2016)’ın ergenlik döneminde olan ve lisede öğrenim gören gençlerin dindarlık, şükür ve hayat memnuniyeti düzeylerini ve aralarındaki ilişkileri inceleyen çalışması gelmektedir. Çalışmada İstanbul’un Pendik ilçesinde yaşayan ve farklı liselerde öğrenim gören 420 öğrenciye uygulanan anket sonuçları değerlendirilmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik değişkenlerinin yanı sıra “Hayat Memnuniyeti Ölçeği”, “Ok-Dini Tutum Ölçeği” ve “Minnettarlık Ölçeği” uygulanmıştır.

Bunun dışında Bozkurt(2019)’un içsel dışsal amaç oryantasyonu, şükür, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışması bulunmaktadır. Çalışmada, şükür ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, dışsal amaç oryantasyonu ve düşük seviyelerdeki psikolojik iyilik arasındaki ilişkide aracı değişken olacağı öngörülmektedir. Bununla birlikte, deneysel olarak şükürü teşvik etmenin iyi oluşu artıracığı beklenmektedir. Bu çalışmada, dışsal amaçların psikolojik iyilik üzerindeki negatif etkilerini azaltmak için şükür müdahalesi kullanılmış ve katılımcılardan 14 gün boyunca şükür yazma egzersizini tamamlamaları istenmiştir. Çalışmanın sonuçları şükür ve temel ihtiyaç tatmininin dışsal amaç oryantasyonu ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, şükür müdahalesinden sonra müdahale

grubundaki katılımcıların iyi oluş skoru anlamlı olarak artmıştır ama bu artış dışsal amaç odaklı katılımcılarda, içsel amaçlı olanlara göre anlamlı olarak daha fazla değildir.

1.4. Varsayım/Sayıtlar

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlardan oluşmaktadır:

- i. Katılımcıların, anket sorularını ciddi, samimi ve doğru şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- ii. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin evreni temsil ettikleri ve ölçme araçlarına samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmamız, İstanbul ili, Küçükçekmece ilçesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve İmam Hatip Lisesinden 783 öğrenci ile sınırlıdır. Belirlenen örneklem grubu tarafından verilen cevapların öğrencilerin kendi beyanlarına dayalı olması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

Araştırma, bilgi toplama amacıyla kullanılacak olan ‘İlişkisel Tarama Yöntemi’ ve bu yöntem çerçevesinde hazırlanan sorulara öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

Araştırma belli bir zaman aralığında yapıldığından, süreç içinde örneklem grubunun algı, düşünce ve tutumlarının değişebileceği düşünüldüğünde, araştırma yapıldığı zaman ile sınırlıdır.

Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmacının bir yüksek lisans öğrencisi olduğu bilgisi verilerek yapılan çalışma hakkında gerekli açıklama yapıldığı ve katılımcılara uygulanan çalışmada özel bilgilerin yer almayacağı anlatılmış olmasına rağmen, uygulamanın okul ortamında yapılmış olması, katılımcıların içinde bulundukları gelişim evresi ve uygulama esnasındaki duygusal durumları nedeniyle örneklem grubunun gerçek eğilimlerini saklama eğiliminde olabilecekleri araştırmanın sınırlılıklarındandır.

1.6. Tanımlar

Araştırmamızda öne çıkan tanımlar şunlardır:

Gelişim Dönemleri: İnsanoğlu çocukluğundan yaşlılığına kadar yaşadığı hayat sürecinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bir takım özellikler sergiler. Bu yaşam çizgisi göz önünde bulundurulduğunda bireyin hayatı genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişim basamaklarına ayrılmaktadır (Koç, 2003: 114).

Ergenlik: Bireyin gelişim süreci içerisinde, ergenliğin başlangıcından fizyolojik erişkinliğe kadar geçen zaman dilimini içine alan bir gelişim dönemidir. Bu dönem, temelde kızlarda fizyolojik olarak adet ve göğüslerin büyümesiyle; erkeklerde ise sperm üretimiyle kendini gösteren ikincil cinsiyet özelliklerinin geliştiği bir dönemi ifade eder. Genel hatlarıyla yaş sınırlaması olarak kızlarda 12-21; erkeklerde ise 13-22 yaşlarını kapsar (Koç, 2003: 114).

Şükür: Psikoloji bilimi açısından şükür, kişinin insanlara, doğaya ve Allah'a karşı gerçekleştirdiği en geniş manada bir teşekkür etme durumudur (Göcen, 2012: 42).

Ruh Sağlığı: Bireyin sahip olduğu potansiyel güçlerini, acıyı yok ederek mutluluğu sağlama yolunda kullanabilmesi ve mutluluk, acı, sevinç gibi duyguları duyumsamasıdır (Reber, 1985: 434). Ruhsal açıdan sağlıklı olma, bireyin kendi içinde ve çevresine karşı uyumlu ve yeterli seviyede faydalı olma durumunu ifade eder (Kozacıoğlu; Gördürür, 1995: 23).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin bir bütün olduğunu ve bu bütün içerisinde iyiliğini koruma, sürdürme ve geliştirme amacıyla kendi sorumluluğunu üstlendiği bir yaşam biçimini ifade eder (Rffy ve Keyes, 1995: 720).

İlişkisel Tarama: İki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirleme hedefini taşıyan araştırma modelidir. 'İlişkisel tarama modeli' gerçek bir sebep-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilmesine imkan sağlamaktadır (Karasar, 2006, s. 82).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik ve Gelişim Dönemleri

2.1.1. Ergenlik

Latince “adolescere” fiilinden türetilen ergenlik sözcüğü “yetişkinliğe doğru yürüyen, büyüyen, yetişkinliğe ulaşan” anlamlarında kullanıldığından, bir durumu değil, bir süreci ifade etmektedir. Günümüz araştırmacıları bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli değişim şeklinde de tanımlamaktadırlar (Hurlock, 1987: 128; Yavuzer, 1992: 277; Kula, 2002: 31).

Bir diğer anlamda ergenlik; öncelikle biyolojik değişimlerin yanı sıra psikolojik, fiziksel, sosyal ve bilişsel birçok alanda değişme ve gelişmenin yaşandığı, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerine sahip olunan, zihinsel kapasitede oluşan belirgin artışla beraber soyut düşüncenin geliştiği ve bunlarla birlikte siyasî, ekonomik, duyuşsal, sosyal, yasal, kültürel gibi alanlarda da değişim ve sorumluluk açısından artış olan bir geçiş dönemi şeklinde tanımlanmaktadır (Senemoğlu, 1997: 56-57). Bu yönüyle aslında ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan bir ara dönem olarak nitelendirilebilir (Kulaksızoğlu, 2000: 32).

Bu dönem, içerisinde bulundurduğu pozitif ve negatif bütün duyguların yoğun olarak yaşandığı, bütün tepkilerin sıra dışı ve aşırı gösterildiği bir dönem olarak görülür. Ergenlik dönemine ait UNESCO tanımı ise, “cesaretin çekingenliğe, serüven isteginin rahata üstün geldiği” bir dönem şeklindedir (Balat ve Akman, 2006).

Ergenlik dönemine ilişkin farklı tanımlamalardan hareketle genel bir tanımlamayla “Biyo-psiko-sosyal alanlarda en kritik gelişmelerin görüldüğü; duygu, düşünce ve tutumlarda en keskin değişimlerin izlendiği, davranış ve hareketlerde çarpıcı bocalamaların yaşandığı bir geçiş dönemi” şeklinde de tanımlanmaktadır (Bahadır, 1994: 13).

Araştırmalar, ergenlik döneminin sınırlarına ilişkin farklı yaklaşımlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bazı araştırmacılar tarafından bu dönem farklı yaş dilimleri ile sınıflandırılırken, bazı araştırmacılar ise bu dönemi fiziksel, coğrafi, ekonomik ve toplumsal etkenleri temele alarak sınıflandırmayı tercih etmişlerdir (Bahadır, 2002).

Diğer bir ifadeyle ergenlik tanımı, sınıflandırılması, yaş dilimleri içerisindeki konumunun belirlenmesi gibi unsurlar farklı toplum yapılarında farklı şekillerde ele alınmış ve hatta sosyal, ekonomik şartlar, beslenme ve sağlık durumu ile iklim özelliklerinin de ergenliğin seyrine etkide bulunduğu belirtilmiştir (Yavuzer, 1992: 277).

Ünlü düşünür İbn Haldun da meşhur eseri “Mukaddime” de içinde bulunan coğrafya ve iklim koşullarının insan gelişimi ve kişiliği üzerinde etkilerinin bulunduğunu, dağlık bölgelerde yaşayan insanların daha sert kişilik özellikleri gösterdiklerini, kıyı bölgelerde yaşayan kişilerin ise kısmen daha ılımlı, rahat ve yumuşak bir tabiatlarının olduğunu ifade eder (İbn Haldun, 1999: 208).

Ergenlik dönemi, bireyde beden ve boyca büyümenin hormonal, cinsel, toplumsal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişimlerin yaşandığı, buluş çağıyla başlayan ve bedence büyümenin sonlanması ile neticelendiği kabul edilen özel bir dönemdir. Bir diğer ifadeyle bu dönem, çocukluk ve yetişkinlik arasında bulunan, belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve toplumsal gelişimlerin birlikte yaşandığı, yetişkinliğe geçiş anlamına gelen bir yaşam evresidir. Ergenlik dönemine ait temel özellikler ve yaş sınırlarına ilişkin çok farklı yaklaşımlarda bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 12-13).

Nitekim ergenliğin tüm toplumlarda çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş süreci olarak görüldüğü ve günümüz koşulları da göz önünde bulundurulduğunda yaş sınırlarının onlu yaşlarda başlayarak yirmili yaşların başlarına kadar sürdüğü ifade edilmektedir (Steinberg, 2007: 22; Steiner ve Feldman, 2008: 20). Bu araştırmalara göre ergenliğin başlangıç veya bitişini tespit etmek kesinlik ifade eden bir durum olmayıp farklı görüşlerin ifade edildiği bir meseledir (Atkinson ve arkadaşları, 2008: 108).

Ergenlikle ilgili farklı kriterler göz önünde bulundurularak, ergenlik yaş aralığına ilişkin bazı tanımlamalar yapılmıştır. Mesela, Lindgren ve Byrne, iki dönem arasını göz önünde bulundurarak ergenliği, çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan gelişim dönemi veya aşaması olarak (Lindgren; Byrne, 1961: 53); Erikson, farklı toplumsal ve kültürel yapılarda herkesin farklı bir şekilde gelişim gösterdiği bir süreç (Adams, 1995: 75); Adams ise, çocuğun ailesi gözetimi ve korumasına daha az ihtiyaç duyduğu, fizyolojik ve hormonal gelişim olarak yetişkin seviyesine yaklaştığı ve fizyolojik olgunluğun çocuğu toplum içerisinde sorumluluk yüklenmeye zorladığı bir

dönem (Adams, 1995: 16) şeklinde tanımlarlar. Bu dönemi 12-21 yaş aralığı olarak belirtenler olduğu gibi (Yörükoğlu, 2000: 13), Birleşmiş Milletler Örgütü'ne göre ise 12-25 yaş dilimleri aralığında bulunduğu kabul edilmektedir (Kulaksızozğlu, 2000: 33).

Genellikle buluğa erme hadisesi, çocukluktan ergenliğe geçişin bir ifadesi olarak kabul edilir. Farklı coğrafyalarda farklı ırklara mensup, iklim ve beslenme koşullarında farklılık olan çocukların ergenlik çağlarında da farklılıklar olabilmektedir. Ancak genel anlamda kızlar için 11-13, erkekler için 13-15 yaş aralığı buluş dönemi olarak değerlendirilebilir (Kulaksızozğlu, 2000: 17-18).

Çalışma konumuzun da yaş aralığı olan 15-17 yaşları özellikle erkekler için ergenliğin orta dönemleridir. Kızlarda bu dönem 14-16 olarak belirlenmiştir. Bu dönemde ergenler, buluşdaki değişimlerin kısmen devam ettiği bir süreçtedirler. Gelişme ve farklılaşmanın meydana getirdiği bazı sorunlar da görülebilmektedir. Bu dönemde olan bir genç, yetişkinlerin nazarında ne tam çocuk ne de bir yetişkin olarak görülür. Anne-baba ve diğer yetişkinler için bu yaş aralığındaki ergenlerin neleri yapıp neleri yapamayacakları net değildir. Öğrenim gören gençler bu dönemde orta öğretimde yani lisededirler. Okullu olan gençler ergenliğin ortalarında genellikle lise son sınıf öğrencisidirler. Bu dönemin bir diğer özelliği, okullu gençler açısından bir üst okula devam etme, okumayan gençler içinse meslek edinme yaşlarıdır (Kulaksızozğlu, 2000: 130).

Dolayısıyla, insan doğası bakımından biyo-psişik ve sosyal bir süreci veya gelişimi ifade eden “ergenlik”, farklı coğrafyalarda ve sosyo-ekonomik yapıdaki toplumlarda, farklı yaş aralıklarında başlayıp biten ve neredeyse kişinin bütün gelişimsel niteliklerini içine alan bir süreç şeklinde tanımlanabilir (Avcı, 2006: 40).

Bu süreçte gelişme çağında bulunan ergenlerin içerisinde oldukları fiziksel, toplumsal, duygusal, cinsel nitelikler ve karşı karşıya oldukları değişimlere ilişkin bilgi sahibi olmaları ise onların sorunlarını azaltabilmektedir (Kulaksızozğlu, 1982: 2).

2.1.2. Ergenlik Gelişim Dönemleri

Bireysel gelişime ait farklı alanlarda görüldüğü üzere insan gelişimine ait bir takım yönler süreksizlik arz ederken bazıları ise sürekli olup ömür boyunca sürerler. Bu

bağlamda fiziksel ve cinsel gelişim alanlarında bir süreksizlik söz konusu olup duygusal, toplumsal, kişisel ve ahlaki gelişim alanlarında ise süreklilik söz konusudur. Bu gelişmeler belli kurallara göre işlemektedir. Bu nedenle insan gelişiminin hiçbir aşamasında rastgelelik bulunmamaktadır. Doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi farklı hayat dönemlerinde yer alan bireyler belirli safhalardan geçerek olgunlaşır. Bu olgunlaşma safhaları bir öncelik-sonralık ve devamlılık göstermektedir. Her aşamada görülen insan davranışlarında kendine has özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler tüm ırk ve kültürler açısından evrensel kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 13).

Gelişim evrelerinden biri olan ergenlik dönemi de, kendine özgü olan nitelikleri ile hem çok kritik hem de oldukça ilgi çekici özellikler göstermektedir. Ergenlik dönemi hemen hemen tüm gelişim süreçlerinde kritik dönem olma sıfatını üzerinde taşımaktadır. Kelimenin tam anlamıyla bir kırılma yaşayan tüm psikolojik yapılar, hayatın bundan sonraki kısmında daha zor değişen, kristalleşen, daha istikrarlı bir nitelik kazanmaktadır (Işılak ve Durmuş, 2004: 211- 212).

Ergenlik döneminin en gözle görünür değişmesi; kişilik, sosyal ve benlik kavramlarına önemli etkilerinden dolayı bedensel/fiziksel gelişimdir. Ergenlikte yaşanan bedensel değişim açısından bütün ergenler göz önünde bulundurulduğunda bireysel farklılıklar görülebilir (Selçuk, 2004: 21-28). Bir diğer ifadeyle ergenlerde gelişim, standart bir büyüme skalası halinde görülmez. Cinsiyet farklılıkları, beslenme alışkanlıkları, hastalıklar, çevresel faktörler büyüme hızında, bedensel gelişmeye önemli derecede etki eden unsurlardandır (Bühler; Spiegel; Thomas, 1987: 90).

Ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasındaki uzunca bir dönemi içerdiğinden, bazı farklı özellikler göz önünde bulundurularak kendi içerisinde üç kısımda incelenebilir: Genel anlamda ergenliğin başları, ortaları ve sonları olarak nitelendirilir. Buluş, Erinlik veya Ergenliğin başları (11-15), ergenliğin ortaları (15-18), Ergenliğin sonları(18-21) olarak da kavramsallaştırılır (Kulaksızoğlu, 2000: 34).

Tablo 2.1: Ergenlik Dönemleri (Kulaksızoğlu, 2000: 34)

Ergenlik Dönemleri	Yaş Aralığı(Kız)	Yaş Aralığı(Erkek)
Buluş/Erinlik/Ergenliğin Başları	11-13 veya 12-14 yaşları	13-15 yaşları
Ergenliğin Ortaları	14-16 yaşları	15-17 yaşları
Ergenliğin Sonları	16/17-21 yaşları	16/17-21 yaşları

Çalışmamız da bu sınıflandırmada ergenliğin ikinci dönemine tekabül etmektedir.

Ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi bireyin yetişkinlik çağını gerek kendisiyle gerekse toplumla daha uyumlu yaşamasına imkan tanır. Bireyler dünyaya geldikleri andan itibaren dünyayı keşfetmeye, çevresindeki insanlarla ilişki kurmaya başlayarak gelişimlerini sürdürürler. Bu gelişim sürecinde birtakım ilkeler göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim bireylerin gelişimi bu ilkelerle gerçekleşir. Bu ilkeler şu şekilde sıralanabilir. Gelişim süreklidir ve belli aşamalardan geçmektedir. Gelişim belli bir sıra izler. Gelişim nöbetleşe devam eder. Gelişimde kritik dönemler bulunur. Gelişim bir bütündür ve değişik gelişim alanları birbiriyle ilişkilidir. Gelişimde bireysel farklılıklar bulunmaktadır (Koç, Yavuzer ve Çalışkan, 2001: 20-21). Ergenlik dönemi yedi gelişimsel boyutla ifade edilmektedir. Bunlar bedensel, duygusal, sosyal, cinsel, kişisel, ahlaki ve zihinsel gelişimlerdir.

2.1.2.1. Bedensel Gelişim

Bedeni meydana getiren bütün organların gelişimi, boydaki uzama, kilo artışı, kemiklerdeki gelişme, dişlerin çıkması ve değişmesi, kas, beyin ve sinir, sindirim, dolaşım, solunum, boşaltım gibi bütün sistemler ve duyu organlarına ait gelişimlerdir. İnsan gelişim dönemleri arasında en yoğun dönemler şeklinde kabul edilen bebeklik ve ergenlik dönemlerinde bireyde, gözle görülür ölçüde değişiklikler görülmektedir. Gelişimdeki hızın açıkça görüldüğü bu dönemlerin birey açısından sağlıklı geçirilmesi, ileriki hayatının sağlam temellerine esas teşkil etmektedir. Ergenlik fiziksel gelişimin 0-2 yaş döneminin akabinde en yoğun ve kapsamlı bir biçimde yaşandığı evredir. Ergenin kısa bir zaman diliminde yaşadığı yoğun fiziksel gelişim, bir takım uyum sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir (Aydın, 1995: 24-25).

Ergenlik ‘bir yetişkinliğe hazırlık olma durumu’ manasına geldiğinden ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimler sürecinde her birey, yetişkin cinsel fonksiyon ve şekillerine de sahip olur. Fakat bu süreç yani biyo-fiziksel değişim ve gelişimler, kız ve erkek çocuklarında aynı zaman ve hızda gerçekleşmez. Kızlar erkeklere göre 1-2 yıl önce ergenlik dönemine girerler. Büyüme ve cinsel olgunlaşmaları ise 1-2 yıl erken tamamlanır (Yörükoğlu, 2000: 33). Kızlarda adet kanamasının erkeklerde ise erkek üreme organı ve er bezlerinin (testisler) erkek üreme hücresi (sperm) üretimine başladıkları (Kulaksızoğlu, 2000: 46-47) birincil cinsel değişimleri ikincil cinsel

değişimler şeklinde tanımlanan bedensel değişimler izler; her iki cinsten de boy uzamasıyla birlikte bedensel biçimlerde belirgin bir farklılık görülür.

Bununla birlikte sesin kalınlaşması, yüzdeki sivilcelerdeki ve ter bezlerinin çalışmasındaki artış, erkek çocuklarda yüzde bıyık ve sakalın belirgin hale gelmesi ve gırtlakta kıkırdaklaşma gibi değişimler de ikincil cinsel değişimler olarak görülmektedir. Günümüz şartları açısından bakıldığında ise gençlerin daha erken yaşlarda ergenliğe girdikleri bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 44-48).

Fizyolojik olarak ergenlik sürecinde büyüme ve gelişmeye ilişkin en yoğun sürecin yaşandığı yaş aralığı genellikle 12-16 yaşlarıdır. Bu süreçte ergenler, içerisinde yaşadıkları kültüre ait ideal vücut modelinin etkisinde kalarak beden imgesi kazanma sürecine girerler. Bu noktada, ideal vücut ölçülerinin tespiti aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından yapılır (Koç, 2004: 234).

2.1.2.2. Cinsiyet Gelişimi

Kız ve erkekler buluğa erecekleri dönemden ortalama bir buçuk yıl önce cinsel içerikli değişimler yaşarlar. Buluş öncesi dönem de denilen bu dönemdeki değişiklikler kızlarda 10 yaşlarında, erkeklerde ise 11-12 yaşlarında olmaktadır. Bu değişiklikler kızlarda adet kanamaları ve erkeklerde testislerin büyümesi gibi üreme organlarında görülen değişiklikleri içeren ‘Esas Cinsel Gelişmeler’ ve bedensel yapıdaki değişiklikleri, sesteki değişmeyi, sivilcelerdeki artmayı, bıyık ve sakal çıkmasını, vücutta beliren kıllanmayı, ter bezlerindeki çalışma artışını, gırtlakta kıkırdaklaşmayı, göğüslerdeki düğümçülenmeyi ve cinsel rüyaların artmasını içeren ‘İlave Cinsel Gelişmeler’ olmak üzere ikiye ayrılır (Kulaksızoğlu, 2000: 45-49).

Bu dönemde kız ve erkek ergenlerde kendi kendine tatmin, cinsel organlara ilişkin kaygılar, karşı cinse gösterilen ilgisizlik, eşcinsellik, kızlarda adet öncesi ve sonrası şikayetler, ergenlik dönemi hamilelikleri, karşı cinse özentiden kaynaklanan cinsel anormallikler kendini gösterebilir (Kulaksızoğlu, 2000: 58-61).

2.1.2.3. Duygusal Gelişim

Ergenlik döneminde kızların erkeklere nazaran daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları kabul edilmektedir. Genel anlamda ise, biyolojik-cinsel değişime eşlik eden hormonal salgılar ergenlerin duygularında belirgin farklı tutumlar

sergilemelerine neden olur. Üzüntü, sevinç, korku ve öfke gibi duygularda görülen yoğunluk, duygulardaki istikrarsız durum, aşık olma, mahcubiyet ve çekingen olma hali, aşırı hayal kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma arzusu, çalışmaya karşı isteksiz olma ve çabuk heyecan yapma gibi davranışlar ergenlerde görülen davranış ve tutum farklılıkları olarak göze çarpar (Kulaksızoğlu, 2000: 66-69).

2.1.2.4. Kişisel Gelişim

Kişiliğin temelleri hayatın ilk senelerinde atılır, altı yaşında ana hatlarında belirme olur. Fakat son şeklini ergenlik döneminin sonunda alır. Kişilikte ortaya çıkan karakter çizgileri uzun bir süreçte şekillendiği için kolaylıkla değişiklik yaşanmaz. Kişilik bireyin çevresiyle sürekli etkileşim ve uyumu sonucunda meydana gelir. Ergenlikte yedi belirgin gelişim görevi ile etkin olarak uğraşıldıkça kişilikte gelişme olur. Söz konusu gelişim görevleri; fiziksel değişimlere, cinsel olgunluklara ilişkin yeni duygularda uyum, anne-baba ile olan ilişkide dönüşüm, aynı ve karşı cinsteki yaşlılarla etkili ilişkiler geliştirme, bir mesleğe hazırlık yapma ve en önemlisi kimlik gelişimi olarak göze çarpmaktadır (Dinçel, 2006: 61).

Ergenlik dönemi kişilik gelişimi açısından sonraki yaşam tarzını şekillendiren ve büyük oranda istikrar sağlayan yeni durumların temelidir. Bu önemli süreç, kişiliğe kalıcı olarak zemin hazırlandığı en temel yaşam dönemi şeklinde kabul edilmektedir. Bu dönem sonunda kişinin kendisi ve çevresine ilişkin seçimleri, niyetleri hedefleri büyük ölçüde belirginlik kazanmaktadır. Ergenlikte kişilik gelişimi önemli olmakla beraber, hiçbir zaman son bulmaz. Çünkü bireyin kişilik gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreci ifade eder (Bahadır, 2002: 60).

2.1.2.5. Zihinsel Gelişim

Doğumla beraber başlayan bir süreç olan bilişsel gelişim, organizmanın çevreye karşı uyumu sürecidir. Bu süreçte çevreden gelen uyarıcılar organizma tarafından alınır, işlenir, değiştirilir ya da olduğu gibi kabul edilir, bunlar birbirleriyle uyumlu bir bütün oluşturacak biçimde birleştirilir. Bilişsel gelişim teorisinin kurucusu sayılan Piaget'e göre bu gelişim, davranışçı teorisyenlerin ifade ettikleri gibi boş bir levhanın dış faktörler tarafından doldurulması şeklinde değil, tam tersi bireyin aktif olarak rol oynadığı eylemlerin veya bu eylemler üzerine girilen bilişsel işlemler sonucunda oluşur. Yaşayan bir organizma olan insan bu işlemler neticesinde, bilişsel gelişim

noktasında bir denge sağlar. Fakat bu dengede hiçbir zaman süreklilik görülmez. Bir diğer ifadeyle birey hayatın her döneminde kimi zaman an ve an yeni durum ve deneyimlerle karşı karşıya kalır ve tüm bu etkenler bilişsel sisteminde dengesizlik nedenidir. Bu değerlendirmeden hareketle Piaget'e göre bilişsel gelişim, yapısal bir dengesizlik durumundan yeni ve daha üst düzeyde bir denge durumuna geçiş şeklinde tanımlanır (Lindberg; Ahioğlu 2011: 1- 2).

Piaget, bilişsel gelişimi refleks düzeyindeki tepkilerden olgun bir bireyin tepkilerine ve düşünce düzeyine ulaşana kadar geçen birbirini takip eden dört dönemlik bir süreç olarak tanımlar. 12 yaş ve sonrası dönemi de, soyut işlemsel (formal operational) dönem olarak ifade eder. Zihinsel anlamda olgunlaşma belirli bir zamana göre gerçekleşir. Bu dönemde ergenin soyut kavramları kullanım ve anlama becerisi gelişerek, felsefe, din, siyaset ve ahlâk gibi soyut meselelerde akıl yürütme süreci başlar (Kulaksızoğlu, 2000: 137-138; MEGEP, 2009: 14).

Ergenlik başlangıcındaki kişi, çocukluk döneminde şayet uyarıcı bolluğu bulunan bir çevrede yetişerek iyi bir eğitim almışsa artık soyut düşünme kabiliyetine sahip olmuştur. Bu yeni düşünme biçimi, yeni bilgi, sentez ve çok farklı olasılıklar ergenin dünyaya olan bakış açısını genişletir (Erkan ve diğ., 2003: 30-37).

2.1.2.6. Ahlakî Gelişim

Ahlakî gelişim, genelde çocukların sorumluluk sahibi yetişkin davranışlarını taklit etmesiyle ortaya çıkmakta ve toplum tarafından kabul gören davranışlarla desteklenmesi şeklinde tanımlanır (Karaca, 2007: 71).

Bu gelişim aşaması, kişinin sahip olduğu değerler sistemindeki oluşumu ifade eden bir evredir. Bu dönem Freud tarafından, insan kişiliğine ait üç temel birimden olan id (alt benlik), ego (benlik) ve süpereo (üst benlik) ilişkisi kaynaklı duygusal-güdüsel bir süreç şeklinde açıklanır. Bu modele göre, zaman ve mekan ayrımı olmaksızın tamamen haz ilkesine göre hareket eden alt-benlik, ahlak ilkesine göre hareket eden üst-benliği kontrol altına alabilmektedir. Başka bir ifadeyle, alt-benliğin dahili dürtülerine karşı üst-benliğin harici kuvvetlerinin “dur” diyebilme imkânı bulunmaktadır. Bunu temin etmenin yolu da, ailenin ve çocuğun yakın çevresinin, toplumca kabul edilen norm ve değerlerin çocuk tarafından benimsenmesini ve içselleştirilmesini temin etmekten geçmektedir (Gündoğdu, 2016: 59).

Ahlâk gelişimi bireyin ruhsal, sosyal, zihinsel ve kişilik gelişmesi ile sıkı sıkıya bağlı olup, temelleri, çocukluk evresinin ilk beş yılında oluşmaktadır. Ahlakî gelişim, kişilik gelişimi sürecinin bir alt sistemi ve onun ayrılmaz bir parçası olup benlik gelişimi gibi kişiliğin diğer öğeleri ile beraber, ergenlik ve gençlik döneminde belirgin hale gelerek hayat boyunca giderek artan bir açıklıkla ortaya çıkmaktadır (Mehmedoğlu, 2005: 93).

Bu noktada Piaget'e göre yetişkinlerin çocuk ve sonrasında ergen birey üzerindeki tutumları ergenlerde iki ayrı ahlakî yargıya neden olabilmektedir. Bunlar anne-baba ve diğer yetişkinlerin otoriter kısıtlamalarına karşı oluşan 'Baskı ahlakı' ve demokratik davranma ve işbirliğine dayalı tutumlar sonucunda oluşan 'Otonomi ahlakı'dır. Baskı ahlakına sahip birey kurallara otoritenin baskısı ile uyar ve cezadan kaçınmak için doğru davranır. Baskı kalktığında kurallar da çiğnenebilir. Otonomi ahlakına sahip bireyler ise kurallara kendi içlerinden geldiği için uyarlar. Kuralları içselleştirmişlerdir. Bir bakıma kendi vicdanlarının sesini dinleyen bu bireyler, demokratik ve eşitlikçi tutumla yetiştirilen bireylerdir (Kulaksızoğlu, 2000: 100).

Ergenlik döneminde birey, doğruluk ve adalet kavramları çerçevesinde meydana getirdiği ahlakî değerler ile standart ahlakî değerler arasındaki çatışmaların farkına olabilir. Bu evrede iyi davranış başkalarını sevindiren, başkalarından da onay alan davranışlardır. Kurallar, doğru ve iyi gibi kavramlar, ortak değer yargıları ergenin üst benliğinde bir parça haline gelmiştir. Yanlış davranışlardan ceza korkusundan değil de, kendisi de doğru ve uygun görmediği için kaçınmaktadır. Uygun davranışları gerek kendi yararı gerekse toplum değer ve düzenine uyduğu için kabul eder. İlerleyen süreçte genç ahlak değerlerinde yere, zamana ve koşullara göre değişiklik olabileceğini, bunlardaki göreceliliği kavrar (Yörükoğlu, 2000: 52-53).

Bununla birlikte ergenlik döneminde gözlemlenen saldırgan tutum ve davranışların temelinde öfke ve kızgınlığın seviyesinden ziyade içinde yaşanılan kültür ve çevrenin, anne-babanın, model alınan kişi ve çevrenin etkili olduğu bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 75-76).

2.1.2.7. Sosyal Gelişim

Sosyalleşme, bireyin içinde bulunduğu toplumun kendisinden beklediği davranışları ve toplumdaki diğer bireylerle uyumlu yaşamayı öğrenme süreci olup, kişinin

toplumun bir üyesi olduğunu kavramasıdır (Budak, 2000: 690; Kağıtçıbaşı, 2004: 359).

Bu gelişim evresinde ergenler, anne-babanın normal olmayan davranışlarından olumsuz şekilde etkilenebilmekte veya anne-baba arasındaki sorunlu ilişkiden zarar görebilmektedir. Bunun yanı sıra bu dönemde gençlerden gelen istek ve arayışlar aile sisteminde aksamalara ve aile içerisindeki güç dengesinin sarsılmasına neden olabilir. Burada karşı karşıya gelen unsurlar anne-baba otoritesi ile ergenin arzularıdır. Anne-baba boşanması, aile içi şiddet veya kuşak çatışması gibi nedenlerle yalnızlık duygusu yaşayan ergenler ise, aile içinde anne-baba ile sönük ilişki yaşamakta ve daha düşük benlik değerine sahip olmaktadır. Başkalarıyla iletişimde de zorlanabilmektedirler (Kulaksızoğlu, 2000: 86-95).

Toplumsal gelişme, bireyin içerisinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir tarzda davranmayı öğrenme süreci olarak ifade edilir. Toplumsal gelişme yaşam boyunca devam eden bir süreç olup insan büyüyerek yeni çevreler edindikçe ve statü değiştirdikçe farklı tipte ilişkiler geliştirir. Ergenlik evresinde yaşanan değişimlerin bir bölümü, ergenlerin sosyal hayatlarında da yenilikler meydana getirir. Bedensel, ruhsal, zihinsel özelliklerindeki değişimle ergenler anne-babaları ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde yeni yaşantılar ortaya koyarlar. Ergenler aile içinde anne-babalarıyla, okulda öğretmen ve arkadaş çevresiyle, okul dışı ilişkilerinde ise yine yakın çevredeki arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurma ihtiyacı hissederler (Eisenberg and Morris, 2004: 166).

Dolayısıyla gençlerin değer yargılarında, anne-baba, akran ve etraflarında bulunan yetişkinlerin değer yargıları etkili olmakta ve gençler, etrafındaki bireylerin benzer görüşlerinin bir bileşimini oluşturmaya çabalamaktadırlar (Kulaksızoğlu, 2000: 106).

Sosyal çevre özelliklerinin ergenlik döneminde bulunan bireyin ihtiyaçlarını karşıladığı iyi bir çevre uyumu, davranışsal ve psikolojik sorunların ihtimalini zayıflatmakta ve böylelikle çocukluktan ergenliğe geçiş kolay sağlanmaktadır. Bunun aksine kötü bir çevre uyumu veya ergenin ihtiyaçlarıyla sosyal çevrenin uyumsuzluğu sosyal ve psikolojik gelişmede sorunlara yol açabilmektedir (Poncelet, 2004: 85).

Çocukluk döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de kendileriyle ilgili bilgi yani geribildirim önem arz eder. Kendilerine ilişkin oldukça olumlu bilgiler edinen

bireyler daha pozitif, destekleyici bir çevrede, kendilerini daha sosyal hissetmektedirler. Geribildirim bireyin kendisini kavrama sürecindeki gelişim için de çok önem arz eder (Cassidy ve diğerleri, 2003: 612).

Bireyin toplumsallaşması öncelikle aile ortamında başlar. Bu noktada ergenlerin toplumsallaşma süreci çocukluk çevresinde başlayarak ergenlik döneminde ise okul çevresi ve arkadaş gruplarının da etkisiyle devam eder. Bu toplumsallaşma sürecinde ergen için önemli olan hususlarda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmayı sürdürmektedir (Koç, 2004: 238).

Anne-baba, sosyal çevre ve eğitim kurumlarının ergenlerin gelişimleriyle ilgili ihtiyaç ve kaygılarını ortadan kaldırmak için ergenleri bilgilendirmeleri, bu sürecin daha olumlu seyretmesinde ve ergenlerin ruh sağlıklarının pozitif seyrinde etkili olmaktadır. Örneğin, sesin kalınlaşması sonucunda ortaya çıkan yeni ses tonuna ve ifade tarzına uyum sağlama ihtiyacı; yüzünde görülen sivilce ve aknelere dolayı kaygılanması; sakal ve bıyık çıkışında akranlarına göre geç kalmış olma korkusu ve cinsel iç güdülerin baskısı altında kalma gibi durumlarda aile ve çevre desteği önem arz etmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 62).

Ergen bireylerin sosyalleşmelerinde arkadaş ilişkileri de önemli bir paya sahiptir. Arkadaşlık çocuklukla başlayarak gelişen bir ilişki türüdür. Ergenlik sürecinde de kızların kızlarla, erkeklerin erkeklerle yakınlaşması durumu ortaya çıkmaktadır (Başoğlu, 2007: 56).

2.2. Şükür ve Psikolojik İyi Oluş

2.2.1.Kavram Olarak Şükür

Pozitif psikolojinin sıkça ele aldığı kavramlardan biri olan ve Türkçe'ye şükür (Göcen, 2012), minnettarlık (Oğuz-Duran ve Tan, 2013) olarak çevrildiği görülen “gratitude” kavramı, Latince’de lütuf, iyilik anlamına gelen “gratia” ile memnuniyet veren, hoş giden manasına gelen “gratus” kelimelerinden türemiştir. ‘Thankfulness’ ve ‘kindness’ gibi manalara gelen ‘şükran’ ve ‘iyilik’, kelimeleri de benzer manada kullanılmaktadır (Emmons, 2009: 442-447). İngiliz dilinde şükür, ‘minnettar olma’ ve ‘memnuniyet’ manasına gelen ‘gratitude’ (Oxford, 1989) kelimesiyle karşılanmaktadır. “Şükran duyma, teşekkür etme, minnettar olma, kadirşinaslık, şükür, halinden memnun olma, hayatın ve olayların güzel yönlerini görme, sahip

olduğu olumlu yönler odaklanma, memnuniyetini ve teşekkürlerini ifade etme” gibi karşılıkları olduğu da bilinmektedir (Sarı; Yıldırım, 2017:16).

Kavramın Türkçe karşılığına yönelik henüz bir uzlaşma bulunmadığı görülmektedir. Bir şeyin gerçek değerinin bilinmesi ve teşekkür hissi olarak tanımlandığı görülmektedir. ‘Teşekkür’ kelimesi, ‘iyiliği iyilikle karşılamak, görülen iyilik karşısında memnurluk ve minnettarlık’, “Tanrıya duyulan minneti dile getirme”, “mutlu bir olay veya durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme” anlamlarına da gelmektedir (Büyük Türkçe Sözlük, 2018; Devellioğlu, 1986: 1202).

Sözlük anlamı olarak “yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek; minnettarlık” manasındaki şükür kavramı terim olarak “*Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığını ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah’a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma*” şeklinde tanımlanır (Çağrı, 2010: 259).

Bir başka tanımda şükür, yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek ve minnettarlıktır. Bu tanıma göre, Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilik nedeniyle minnettarlığını belirtme, elde ettiği ve kavuştuğu nimete söz ve fiille karşılık verme, Allah’a itaat ederek günah işlemekten uzak durmak suretiyle ittika ederek nimetin gereğini yapmak şükürdür (Oral, 2015: 347).

Bu bağlamda kişinin Allah’ın nimetlerinin kendisine ardı ardına gelmesinden kaynaklı bu kadarına layık olmadığı düşüncesiyle mahcubiyet duyması; şükürden âciz olduğu itirafında bulunması, şükürünün azlığından yakılarak kendi şükürünün de Allah’ın bir lütfu sayıldığını bilmesi şükürdür. Bununla birlikte verilen nimetler sebebiyle kibre kapılmaması, nimetlere vesile olanlara teşekkür etmesi, nimet sahibinin huzurunda edebini muhafaza etmesi, aşırı talepkar bir tavır sergilememesi, nimetleri güzellikle kabul ederek en küçüğüne dahi rıza göstermesi şükürdür (Çağrı, 2010: 261).

Yukarıda verilen tanımlamalarda da görüldüğü üzere şükür, daha çok teolojinin konusu kapsamında değerlendirildiğinden psikoloji alanında kendine ait bir tanımlamaya konu olamamıştır. Pozitif psikoloji aracılığı ile biraz daha psikolojinin gündemine dahil olmuş fakat klinik pratik veya psikoterapi süreçlerinde ele alınmaya muhtaç olan bir kavram olarak yer almıştır. Şefkat odaklı, farkındalık ya da kabul odaklı terapilerde ise şükür, kısmen de olsa değerler, memnuniyet (contentment),

gönüllülük (willingness) ve şükran (gratitude) gibi kavramların aracılığıyla gündeme gelmiştir (Uygur, 2016: 11).

Psikolojik bakış açısıyla ele alındığında ise şükür, kişinin insanlara, doğaya ve Allah'a karşı gerçekleştirdiği en geniş manada bir teşekkür etme durumudur (Göcen, 2012: 42). Nitekim metafiziksel açıdan bakıldığında yaşanan olumsuz durumlar karşısında Tanrı'ya sığınmak, gerek olayın anlamlandırılmasını gerekse olaydan dolayı kişinin düşünce ve hislerinin farkına varmasını, bunları dile getirmesini sağlar. Yaşadığı olumsuz olay karşısında kendi öz kaynaklarının yetersiz kalacağını düşünen birey yardım arar. Böyle olaylarda, pek çok birey için ilk yardım kaynaklarından biri merhamet edici Tanrı'dır. Bir diğer ifadeyle, Tanrı'ya sığınarak ve ondan destek alarak zorluklar karşısında sabır ve metanet gösterme yaklaşımı, kişinin kendini güçlü hissederek zorluklarla mücadele etmesine;(Ekşi, 2001: 7) hayatta acıların da bulunduğu gerçeğini kabul ederek olgunlaşmasına katkıda bulunur (Kula, 2006: 92; Ayten vd., 2012: 65). Bu tarz bir dinî başa çıkma süreci, özellikle fiziksel ve ruhsal açıdan rahatsızlığı bulunan bireylerin zorluklar karşısında mücadele azmini arttırmakta, bireyin iç huzuru kazanmasını temin etmekte, hastalığını kabul ederek ona karşı mücadelede bireye güç vermektedir (Yapıcı, 2007: 55-80).

Tüm bu değerlendirmelerden hareketle şükür, verilen bir iyilik (hediye, nimet, lütuf) alınıp kabul edildiğinde; o iyiliğe (hediye, nimet, lütfa) verilen değer farkında olarak, onu verene güzel veya daha güzel bir biçimde karşılıklıta bulunmak ve bireye sunulan bir şey ya da bireye yapılan bir iyiliğin akabinde duyulan takdir ve minnettar olma halidir (Emmons ve Crumpler, 2000: 57-59).

Şükürün herhangi bir kazanımın sonucunda meydana gelebileceği dolayısıyla daima "insan-insan" arasında meydana gelen bir etkileşim şekli olarak görülmediği; bireyin Yaratıcı, doğa, hayvanlara veyahut da cansız cisimlere de şükür duygularını hissetmesinin imkan dahilinde olabileceği belirtilmiştir (Emmons ve McCollough, 2004: 377). Bu değerlendirmeden hareketle şükürün, kaynağı ne şekilde olursa olsun sahip olunan kazanımların değerli olduğunun farkına varmayı ve bu değere karşı teşekkür etmeyi ifade eden bir süreci anlatır (Emmons ve McCollough, 2004).

Şükür, aynı zamanda ilahî ve insanî olarak boyutlandırılan bir kavramdır. Emmons (2009: 442)'a göre şükür daha çok dinî bağlamda ele alınan bir kavram olması

nedeniyle, dikey olarak “ilahî şükür” ve yatay olarak “insanlararası şükür” olarak ele alınabilir.

Şükür iki farklı kaynaktan beslenen bir kavramdır. Bunlardan ilki olan “iç kaynaklı şükür”, bireyin kendinin ve yaşadığı ânın özelliğini kendi içinde hissetmesine dayalı olarak içten dışa doğru gerçekleşen şükürdür. Bu tip şükür, kişinin hayat memnuniyeti, an farkındalığı, sahip olduğu maddî/manevî imkân ve fırsatlara karşı hissettiği değer ve bu hissiyatı şifahî olarak belirtmekten duyduğu mutluluğu kapsamaktadır. Ayrıca bu şükür boyutu bireysel ve içsel bir süreç olarak bireyin kendi kendine öğrendiği şükür motivasyonunu içermektedir. Bir diğer şükür faktörü olan “dış kaynaklı şükür”, şükürün sosyal ve dış hayata bakan taraflarını toplamaktadır. Bireyin yaşamına anlam ve değer katan dış faktörlere karşı farkındalıklar ve şükürü ifade eden unsurlardan oluşmaktadır. Kişinin yakın ve uzak çevresindeki ilişkilerinden duyduğu memnuniyeti, yaşamındaki sosyal ilişkilerinin önemini, ailenin, doğanın ve yaşamın kendisine olan katkısını takdir etmeyi ve minnettar olmayı kapsayan şükretme eğilimlerini içine almaktadır (Ayten vd., 2012: 55).

Bu noktada vurgulanması gereken bir diğer kavram ise genellikle şükür ile birlikte ele alınan “minnettarlık” kavramıdır. Ancak her iki kavram arasında kavramsal ve psikolojik farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılığa atıfta bulunan Emmons’a (2009: 14) göre “minnet”, kişinin içinde bulunduğu aktif duygusal durum üzerine söz etmesi ve birinin iyiliği üzerine düşünme eylemidir; şükür ise hoş, istenilen ve birinin hayatının belirli bir dönemine karşı güzel bir davranış olarak görülebilir. Şükür minnettarlığa nazaran daha somut bir fayda temin eden ya da soyut olarak görülen bir jest, tavır, davranışa karşı bireyin duyduğu sevinç ve minnettarlığı da içeren geniş bir kavramdır (Emmons ve Hill 2001: 15).

İfade edilmesi gereken bir diğer husus ise, şükretmenin bir “borçluluk, borçlanma” olmadığıdır (Tsang, 2006: 139). Borçluluk ilişkisinde iyilik gören kişi, aldığı yardımı geri ödemek kaydıyla almakta olduğu için bir zorunluluk bulunmaktadır. Ancak şükür de böyle bir durum söz konusu olmayıp borçlanmada kişi borçtan da borçlanacak kişiden de uzak kalmaya çalışırken; şükürde kişi şükürünü ifade edecek kaynağı aramakta ve bu arayış onun sosyal ve varlıksal tüm ilişkilerini geliştirmektedir (Göcen, 2012: 56).

İslam dini literatüründe dua çeşitlerine ilişkin bazı bilgiler yer almaktadır. Bu çerçevede İslam geleneğinde dua, kavli ve fiili dua olmak üzere ikiye ayrılır. Kavli (sözlü) dualar da içerik olarak üçe ayrılmaktadır: Bunlardan ilki, özgür ton ve ifade üslubuyla şekillenen sade, açık ve yalın ifadeleri içeren dualardır. İkincisi, kalpten gelen çok içten dokunuşlarla edebî söz kalıplarından oluşan dualardır. Sonuncusu ise, söz kalıplarının tükendiği sukutun hakim olduğu dualardır ki şükür ve minnettarlık gibi dualar bu gruba girmektedir (Albayrak, 2013: 62-63).

Bu çerçevede Kur'an-ı Kerim'e bakıldığında şükür kelimesi ve türevlerinin yetmiş beş yerde geçtiği görülmektedir. Bunların çoğun Allah'ın nimetleri ve ihsanlarından söz etmekte olup, bundan hareketle insanların Allah'a şükretmesi gerektiği bildirilmekte ve şükredenlere verilecek mükâfatlardan söz edilmektedir (Çağrı, 2010: 259). Örneğin Neml suresinde (27/40) Hz. Süleyman'ın ifadesiyle, “Şükreden ancak kendi iyiliği için şükretmiş olur; nankörlük eden de bilsin ki rabbimin hiçbir şeye ihtiyacı yoktur, O büyük kerem sahibidir” buyrulur. Bir diğer ayette Allah'ın şükredenlere nimetini arttıracakı bildirilmiştir (İbrâhîm 14/7).

Kur'an'da Allah'ın insanlara verdiği maddî ve manevî nimetler arasında (el-Mâide 5/6; en-Nahl 16/14; el-Hac 22/36) çeşitli kusurlarına rağmen onları bağışlaması (el-Bakara 2/52), onlara yardım etmesi (el-Enfâl 8/26), kurtarıcı ayetler göndermesi (meselâ bk. el-Mâide 5/89), duyu ve idrak yeteneği bahşetmesi (en-Nahl 16/78; el-Mü'minûn 23/78; es-Secde 32/9) gibi nimetler sayıldıktan sonra, “Belki şükredersiniz” ifadesiyle nimetin verilisinin insanlar için şükür konusunda bir sınama olduğuna vurgu yapılır. Hz. Süleyman böyle bir sınavdan geçtiğini belirtmiştir (en-Neml 27/40). Kur'an'da geçen bu ayetler aynı zamanda nimet sahibine şükretmenin ahlâkî bir ödev olduğunu da ortaya koyar. Nitekim bazı ayetlerde Allah'ın lutufları sayılarak, “Ne kadar az şükrediyorsunuz! Fakat insanların çoğu şükretmez; hâlâ şükretmeyecekler mi?” (el-A'râf 7/10; Yâsîn 36/35, 73; el-Mülk 67/23) gibi ifadelerle bu ödevi ihmal edenler uyarılmaktadır (Çağrı, 2010: 260).

Hz. Muhammed'in hadislerinde de “şükür” kavramına yer verildiği görülmektedir. “Aza şükretmeyen çoğa da şükretmez” meâlindeki hadis şükürün insanlarda karakter haline gelmesi gerektiğini ifade eder. Diğer bir hadis ise, “Allah'a şükretmeyen insanlara teşekkür etmez, insanlara teşekkür etmeyen Allah'a şükretmez” şeklindedir. Ünlü müfessir ve tarihçi İbnü'l-Esîr'e göre bu hadis, “Bir kimse

kendisine yapılan iyiliğe teşekkür etmeyip iyiliği nankörlükle karşılarsa Allah da onun kendisine şükrünü kabul etmez” anlamındadır (Çağrııcı, 2010: 260).

Diğer taraftan şükrün, materyalist düşüncenin yerine alternatif bir yaklaşım olabileceği ifade edilmiştir. Materyalist bir yaklaşımın egemen olduğu günümüzdeki bireyler; daha geniş bir eve, yüksek model bir arabaya ve daha çok nakit sahibi olmak amacıyla çok fazla gayret göstermektedir. Bahse konu gayretlerin karşılığı olarak bireyler kazanmak istedikleri nesnelere ya da varlıklara erişseler bile bir süre sonrasında bunlardan da tatmin olmamakta ve daha sonra çok daha da iyi ve güzeli için gayret sarf etmektedir. Şüphe götürmeyen bir şekilde “daha iyisine” erişme gayreti insanlığın gelişmesi açısından gayet önem arz eden bir husustur. Ancak insanlar “daha iyisine” erişmeye çaba sarf ederken, elinde bulundurdıkları bir çok değerli varlıkları ederinden daha değersiz olarak düşünmekte ve bundan dolayı da sahip olduklarından yeteri düzeyde tatmin hisleri taşımamaktadırlar. anılan durumun bir sonucu olarak mutsuz bireyler ve sağlıklı ilişkiler yaygın hale gelmektedir (Polak ve McCullough, 2006: 355).

Günümüz dünyasının en önemli sorularından “Yaşamdan memnuniyet duyulsa bunun göstergeleri ne olurdu veya yaşamdan doyum alınsa bu nasıl anlaşılırdı?” sorusuna psikologlar ve özellikle günümüz pozitif psikologlar tarafından “şükür” cevabını verdikleri görülür (Peterson; Park; Seligman. 2004: 554).

Bu noktada insanların gerçek manada doyuma ulaşmaları fakir veya zenginlikleriyle değil, yaşamlarıyla ilgili iyi şeyler hissedip hissetmemeleriyle alakalıdır ve şükür de bu anlamda insanlara mutluluk vermektedir (Csikzentmihalyi, 2005: 8-11). Bireyin hayatından duyduğu memnuniyeti dış kaynakların bolluğundan ziyade, kişinin iç dünyasındaki işleyişe, derinliğe bağlayan iç kaynaklı şükür, burada da farklılık oluşturmuştur. Mutsuz insanlarda daha az tatmin edici ilişkiler görüldüğü ve mutsuz insanların daha az şükran duydukları belirlenmiştir (Diener ve Seligman, 2002: 81-84). Buna göre “mutlu insanlar şükretmekte, şükreden insanlar yaşamlarından memnun yani mutlu olmaktadır” denilebilir (Ayten vd., 2012: 73).

Bütün bunlara ilaveten bireyin hayatındaki zorluklar karşısında bir dinî başa çıkma yöntemi olarak şükürle karşılıklıta bulunması, yaşananları kendisi için bir imtihan vesilesi olarak görmesi, bireyin hayat memnuniyetine etkide bulunan unsurlar arasında sayılabilir (Ayten vd., 2012: 70).

2.2.2. Psikolojik İyi Olma Hali

‘Psikolojik iyi olma hali’, ilkçağ filozoflarından günümüze üzerinde tartışılan bir kavramdır. “Psikolojik iyi olma” kavramı temelde “iyi olma/oluş” kavramına dayanır. “İyi olma”, iyilik hali” yani beden, akıl ve ruhun birbirini tamamladığı bütüncül bir bakış açısını ifade eden bedensel, zihinsel ve ruh sağlığı bütünleşmesinin sağladığı sağlıklı bir yaşam biçimidir (Timur, 2008: 24).

İyi-oluş (well-being) kavramını ilk kullanan Aristo insan davranışı ile başarılabilen şeylerin zirvesinde iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu ifade etmiştir. İnsanoğlunun var olduğu günden bu yana insanın iyi olması ve mutluluğunun maddi imkanlarla olan bağlantısı araştırılmakta, yaygın görüşte dile getirildiği üzere “insanın iyi ve mutlu olmasının maddi zenginliğe sahip olmasıyla mı belirleneceği” sorusu hala cevap aranan sorular arasındadır. Felsefeden ayrı olarak psikoloji, iyi oluşu kendi paradigması içinde tartışmaya devam etmiştir. Psikoterapi sorgulanmaya başladıktan sonra olumlu psikoloji akımı, Seligman öncülüğünde önem kazanmıştır. 100 yıllık araştırma tarihinde Seligman’a göre depresyon ve anksiyete alanında 750.000 araştırma yapılmışken; sorumluluk, sevgi, umut, iyilik hali gibi insanın sağlığıyla ilgili değişkenler üzerinde 8.000 araştırma gerçekleştirilmiştir. Psikoloji alanındaki kuramcılar ve uygulamacılar psikolojik iyi-oluşun ölçütlerini tanımlamayı denemekten kaçınmışlar, daha çok psikolojik bozuklukların belirtilerini tanımlamak üzerinde yoğunlaşmışlardır (Tatlılıoğlu, 2015: 2)

Psikolojik iyi olma kavramı, “eudaimonism” kavramına dayanır. Psikolojik işlevselcilik manasına da gelen “Eudaimonia” kavramı, ‘kişinin gerçekleştirmesinin doğal bir neticesi olarak ortaya çıkan durum, bireyin nihai ve en yüksek gayesi olarak gerçekleştirme ve mutluluk hali’ (Cevizci, 2002: 384) demektir ki bu kavramdan “psikolojik iyi olma” hali ortaya çıkar.

Psikolojik iyi olma, kişinin tüm hayatını içine alan bir kavramdır. Bu nedenle Batılı bilim adamları “psikolojik iyi olma” kavramı üzerine çalışmalar yaparken bu kavramı çok boyutlu değerlendirmişlerdir. Örneğin, bu kavram, Coan’a (1974) göre ‘yeterlik, ilişkisellik, içsel uyum, yaratıcılık ve kendini aşkınlık’ olmak üzere beş boyutla ifade edilirken, Ryff (1989), “psikolojik iyi olma” kavramını ‘özerklik, çevresel hakimiyet, öz gelişim, olumlu ilişkiler kurma, yaşam amaçları ve kendini kabul’ şeklinde altı boyutta değerlendirmiştir (Cirhinlioğlu, 2006: 87).

Her ne kadar psikolojik iyi olmanın, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve başkaları ile nitelikli ilişkiler kurma gibi pek çok olumlu insan özelliğini içeren bir kavram olduğu ileri sürülse de literatüre bakıldığında farklı psikolojik iyi olma modellerinin olduğu görülür. Bu nedenle psikolojik iyi olmanın fiziksel, duygusal, bilişsel, ruhsal, kişisel ve sosyal süreçlerle ilişkili olarak kavram haritasının çıkarılabileceğini ileri sürenler de olmuştur(Ryff, 1989: 1069).

Diğer yandan ‘psikolojik iyi olma’ kavramının, bireyin yaşam hedeflerine sahip olup olmadığı, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştiremediği toplumsal ilişkilerinin kalitesi ve yaşamı ile ilgili sorumluluk alıp almadığı gibi unsurları kapsamakta ve bu hususları ifade etmekte kullanıldığı görülmektedir. Bu durumda kişinin kendisini ve yaşamının kalitesini değerlendirmişini ifade etmede kullanılan psikolojik iyi olma kavramının, öz-kabul(kendini kabul), kendini gerçekleştirme, başkalarıyla pozitif ilişkiler kurma, özerklik, çevresel kontrol, yaşamda anlam ve kişisel gelişim gibi öğeler içerdiği belirtilmektedir (Ryff, 1989, 1069-1081).

Psikolojik iyi-oluşun pek çok faydası bulunmaktadır. Psikolojik olarak iyi-oluş, stressiz olmaktan veya diğer psikolojik sorunların olmamasından çok daha fazlasını ifade eder. Artık günümüzde ruh sağlığı, psikolojik sorunların yokluğunun yanı sıra, olumlu psikolojik işleve sahip olmanın, kendini iyi hissetmenin ve olaylara ve durumlara pozitif bakmanın da önemine atıfta bulunmaktadır. Fromm’un “kaygı yüzyılı” dediği içinde yaşadığımız bu dönem, bireyi anlamsız bir dünyada güvenlik duygusundan yoksun, yapayalnız ve soyutlanmış bir kalıba sokmuştur. Horney’e göre ise günümüz tüketim kültürünün açgözlü ve doyumsuz bireyi, sürekli satın alma edimini gerçekleştirerek kendini mutlu etmeye, güç elde ederek de kendini güvence altına almaya çalışmaktadır.(Talılıoğlu, 2015: 2)

Dolayısıyla psikolojik iyi olma hali, bireyin bir bütün olduğunu ve bu bütün içerisinde iyiliğini koruma, sürdürme ve geliştirme maksadıyla kendi sorumluluğunu üstlendiği bir yaşam biçimini ifade etmektedir (Rffy ve Keyes, 1995: 720). Bu yönüyle psikolojik iyi oluş ile ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

2.2.3. Şükür-Psikolojik İyi Olma İlişkisi

Psikoloji alanına ilişkin çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, şükür kavramıyla birçok pozitif değişkenin arasında pozitif anlamda ilişkiler olduğu saptanmış diğer

taraftan, şükür kavramıyla bir takım olumsuz değişkenlerin arasında da negatif anlamda ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Örnek olarak; günümüze kadar, şükür kavramı sosyal destek, diğer insanlarla güçlü ilişkiler ve ‘psikolojik iyi oluş’ ve ‘öznel iyi oluş’ ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte, şükür ile kaygı, depresyon, olumsuz duygulanım arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Örneğin Vietnam gazileri üzerine yapılan bir araştırmada Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösteren gazilerle TSSB belirtileri sergilemeyen gazilerin iyi oluş düzeyleri ve şükür düzeyleri kıyaslanmıştır. Bahse konu araştırmada şükreden bir tutum içerisinde bulunmanın travmatik tecrübelerin negatif etkilerinden kurtulma konusunda fonksiyonel bir role sahip olduğu tespit edilmiştir (Sarı; Yıldırım: 2017: 17).

Şükretmenin fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkisini ele alan ilk şükür araştırmalarının neticelerinde, genel anlamda şükretmenin olumlu katkılarına yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmalardan Peterson, Park ve Seligman (2004), şükran ziyaretinin ve şükür ifadelerinin bir kişinin mutluluğunu arttırmada ve depresyonu azaltmada önemli bir etken olduğunu belirlemişlerdir. Tucker (2007) da, mutluluk, takdir etme ve ödüllendirilme arasındaki ilişkiyi ele almak üzere 47 erkek, 159 kadın üzerinden iki çalışma grubu oluşturarak, bir gruptan şükrettikleri ve ödüllendirildikleri şeyleri listelemelerini diğer gruptan ise sinirlendikleri ve mutlu/mutsuz oldukları şeyleri yazmalarını istemiş, sonuçta da daha az mutlu olanlara nazaran daha çok mutlu olanların genel olarak ödüllendirmek için yüksek hassasiyette oldukları, takdir etme ve edilme hislerinin kişisel yaşamlarında etkili olduğu sonucu çıkmıştır (Göcen, (2012: 18-19).

Örnek olarak vermek gerekirse, McCullough ve diğerleri (2004) tarafından yapılmış olan bir araştırmada katılımcılara 21 gün süresince şükür günlükleri tutturulması sağlanmış ve bunun sonucunda katılımcıların iyi oluş seviyelerinde yükselme olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde icra edilen minnettarlık yazma çalışmalarının etkisinin ele alındığı araştırmalarda da minnettarlık yazma çalışmalarına katılan üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşların yükseldiği saptanmıştır Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Işık ve Ergüner-Tekinalp, 2017). Somut bir yarar sağlayan veya soyut olarak görülen bir jest, tavır, davranış karşısında kişinin duyduğu sevinci ve mutluluğu unutmamak, iyiliğin ve iyiliği yapanın kıymetini bilmek olarak da tanımlanan minnettarlık,

psikologlar tarafından iyilik sevgisi, iyilik bilme ve yapma erdemi, bu durumda olan tüm insanlar için can kurtarıcı/ tedavi edici şifa olarak görülmektedir (Göcen, 2015: 88).

Bir kişilik özelliği olarak kişinin sahip olduğu güçlü karakterin bir parçası olan şükür, mutluluk ve ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda önemli bir özellik olarak yer alır (Peterson; Park; Seligman, 2004). Peterson, Park ve Seligman (2004: 56), kişilik özelliklerini sınıflandırırken şükür, bireyin hayatına büyük anlam katan umut, neşe, maneviyat ve güzelliğinin takdir edilmesi gibi erdemleri içine alan “aşkınlık” kapsamında ele almışlardır.

Şükür kavramı psikolojide pek çok yaklaşım tarafından ele alınarak yorumlanmıştır. Bunlardan biri olan işlevselcilik yaklaşımının temsilcilerinden ve insanın olumlu özelliklerini araştırması nedeniyle “ilk pozitif psikolog” olarak kabul edilen James’e göre, şükür insanın hayatına anlam katan bir duygu olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle dini bir duygu olarak gördüğü şükre insanın yaşamına anlam ve tecrübeler katan yani fayda sağlayan bir unsur olarak yaklaşmaktadır (Armaner, 1980: 114-117).

Din psikolojisi alanında Batıda özellikle üzerinde odaklanılan dua türlerinin tapma, şükür, itiraf ve yalvarma içerikli dualar olduğu gözlenmiştir (Seyhan, 2013: 159). Bu noktada Davranışçılığın etki ve tepki yaklaşımına paralel olarak şükür bir davranış olarak değil de bireyin içsel işlenişi bakımından bir duygu olarak değerlendirilmiştir. Davranışçı psikologlar açısından psikoloji insan hakkındaki gerçek bilgiye gözlenebilir, ölçülebilir, objektif ve bilimsel yöntemler kullanarak ulaşmaktadır. Şükür ise öznel ve ölçülemeyen bir olgu olarak psikolojinin ilgilenmesi gereken konular arasında değerlendirilmemiştir. Dolayısıyla davranışçılar için ilk etapta insan davranışları etki ve tepki şeklinde karşılıklılık esasıyla değerlendirildiği için, şükretme dar anlamda ifade edilmiş, bireyin şekillenmesinde çevrenin etkisini ve pekiştireçlerle tekrar edilme sıklığını vurgulayan sosyal öğrenme teorileriyle şükretme davranışı da dahil tüm davranışların çocukluk döneminden itibaren gözlemlenerek içselleştirildiğinin üzerinde durulmuştur (Göcen, 2012: 61-62).

Psikanalitik yaklaşımın kuramcısı Freud’un yaklaşımı çerçevesinde, şükür gibi olumlu bir duygu ve değer, insana yaklaşımı olumsuz duygular ve rahatsızlıklar üzerinden olan psikanaliz içerisinde ancak bir uyum veya savunma mekanizması

hatta hasetle (nankörlükle) bağlantılı bir saldırı mekanizması içinde yer alabilir. İlk psikoloji çalışmaları içerisinde dinin ve Allah’a inancın psikolojik temelleri arasında kendine az da olsa yer bulan şükür, Freud’un din ve Allah inancını bir saplantı, arzuların tatmini, bazen de bir yanılsama olarak tanımlaması ile dinî duygular arasında olan yerini ve önemini de yitirmiştir (Göcen, 2012: 63) .

Ancak daha sonra Jung, Adler ve Fromm gibi psikanalitik yaklaşımclar şükür, merhamet, cesaret, affedicilik gibi özelliklere vurguda bulunmuş olmasalar da psikolojinin insanın olumlu özelliklerine, duygularına doğru yönelmesi için bir açılım sağlamışlardır. İlk dönem psikanalizcilerin şükre yaklaşımı, insanın olumlu düşüncelerine, sağlığına ve mutluluğuna bir katkı değil, minnettarlığın getirdiği borç yükünün altında kalan insanın bununla yaşaması ve bununla başa çıkması olarak şekillenmiştir. Ancak son dönem yapılmış psikanalitik araştırmalar merhamet, şükran gibi süperego gelişiminin göstergesi olan ahlakî prensipleri ele alarak insanın aslı kötülüğüne rağmen sevgi ve bağlılığın önemine vurguda bulunmuşlardır (Kernberg, 2005: 191; Göcen, 2012: 64-66).

Bilişsel/Ahlaki gelişim yaklaşımının temsilcisi olan Piaget, “özerk dönemle (10-12 yaş)” birlikte yaş ilerledikçe, bireyin bağımlı ahlakı terk ederek, bağımsız ahlaka yöneldiğini ve artık karşısındaki insanın iç dünyasını göz önüne almaya başladığını belirtir. Bu dönemde saygı, paylaşma, gerçek şükür ve eşit ilişki gibi kavramlar da zihin gelişimine bağılı olarak gelişerek yerleşir (Çiftçi, 2003: 72) Aynı yaklaşımın bir diğer temsilcisi Kohlberg’e göre gelenek sonrası düzeyde anlam kazandığı ve bir ahlakî değer olarak içselleştirildiğini belirttiği şükür gibi kavramlar bireyin değer sisteminde önemli bir yer tutmaktadır (Küçükalp, 2004:20).

Hümanist yaklaşımın temsilcisi olan Maslow’a göre ise, kendini gerçekleştiren birey, psikolojik olarak sağlıklı, başkalarıyla derin, anlamlı ilişkiler kurabilen, üreten, insanlara yardımcı olmayı seven, hayattaki tüm güzellikleri takdir edebilen ve güzellikler karşısında coşku/hayranlık duyabilen, insanlardan gelen güzelliklere yerinde ve zamanında değer vererek bunu gösterebilen yani şükreden ve şükredici yaşam süren insandır (Maslow, 1970:163). Maslow’un sınıflandırarak psikolojiye sunduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinde insanın gördüğü güzelliklere karşı hissettiği hoş duygular ile varlığının ve insanın hayatına yaptığı katkının farkında olmak, şükretme davranışının takdir edici bir şükür yaşantısı olarak psikolojik süreciyle ele alınması olarak değerlendirilebilir (Göcen, 2012: 68).

Bu bağlamda yüksek seviyede şükür özelliği bulunan kişilerin yüksek düzeyde bolluk hissi içinde oldukları, diğerlerinin katkılarını fark etme ve takdir etme eğiliminde oldukları ve küçük güzelliklerden mutlu olma eğilimi taşıdıkları belirtilmektedir (Watkins, Grimm ve Kolts, 2004: 59).

Şükür, hem diğer bireylerden gelen iyiliklerin farkına varmakla alakalı olan bir bireylerarası süreç şeklinde hem de kişinin kendi içerisinde olumlu duyguları arttırması ile alakalı olan içsel bir süreç şeklinde ele alınmaktadır. Diğer taraftan şükürün duygusal (sergilenen güzellik veya yapılan iyilik karşısında meydana gelen olumlu duygu), bilişsel (karşılaşılan güzel ve iyi duruma bir değer atfetmek), ve davranışsal (hissedilen pozitif duyguyu bildirme veya gösterme) boyutu olduğu da vurgulanmaktadır (Wood vd., 2008: 856).

Pozitif psikolojinin insanın olumlu duygularını konu edinmesi ile birlikte şükür, sistematik olarak psikoloji içerisinde ele alınmaya başlanmıştır. Hatta pozitif psikolojinin olumlu duygu çalışmalarının ilki ve merkez noktası şükür haline gelmiştir. Bu yaklaşımın temsilcileri olan Seligman ve Peterson'a (2004: 554) göre şükür, insanın mutluluğunu temin eden gelişimde yapı taşı olan 24 evrensel karakter özelliği ve erdemlerden biridir. Bu karakter özellikleri ve erdemler şu şekildedir: Bilgelik: Yaratıcılık, merak, öğrenme sevgisi, açık fikirlilik, bakış açısı; Cesaret: cesur olma, sebatkarlık, dürüstlük, yaşam coşkusu; İnsaniyet: Sosyal zeka, sevgi, iyilikseverlik; Adalet: Liderlik, vatandaşlık, hakkaniyet; Ölçülülük: Affedicilik, alçakgönüllülük, öz-denetim, ihtiyatlı olma; Aşkınlık: Estetik ve mükemmelliğin takdiri, şükran duyma, umut, mizah, maneviyat (Bannink 2017: 42-58).

Pozitif psikoloji açısından şükredebilen kişi, kendinin ve diğer insanların yaşamlarındaki iyiliği desteklemiş, iyiliğin kaynağını keşfetmiş olur ve en azından kendini tanımaya başlar. Şükreden insan tevazu sahibi insandır. Çünkü, başkalarının katkılarının farkında olduğu için hayatın neresinde olduğunu tam olarak anlayabilen insandır (Emmons, 2009: 14).

Pozitif psikolojinin ortaya koyduğu bu yaklaşımdan hareketle denilebilir ki şükretmeyi bilen birey, yoğun bir yakınlık duygusu içerisinde olan, iç dünyası zengin, dışadönük yaşamayı bilen, özsaygısı gelişmiş, sorumluluk sahibi, bir şeylere sahip olmak için aşırı hırs duyarak kendini yıpratmadığı gibi, kaybettiği veya

ulaşamadığı şeyler için de kendini tüketmeyen, sabır ve kanaatle çalışarak başkalarıyla paylaşmayı bilen, hayatı olması gerektiği gibi ve ruhsal olarak en doyurucu biçimde yaşayan mutlu ve sağlıklı bir insandır (Göcen, 2012: 73).

Bununla birlikte şükür sağlıklı bir başa çıkma aracı şeklinde de ele alınmaktadır. Anılan özelliği ile şükür, gerek birey ile psikolojik danışma aşamasında gerekse de grup ile psikolojik danışma aşamasında danışanın hayatını daha kolay hale getirmesi ve zor durumlar ile başa çıkması bakımından psikolojik danışma sürecinde incelenen değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Benzer biçimde, danışanların sahip olduğu manevi eğilimleri gerek kişisel psikolojik danışma gerekse de grup ile psikolojik danışma sürecinde kişi açısından hayatında bir güç kaynağı olarak kabul edilebilir ve incelenebilir (Sarı; Yıldırım, 2017: 26).

2.2.4. Şükür ve Psikolojik İyi Olmanın Etkili Olduğu Durumlar

Şükür-psikolojik sağlık ilişkisini ele alan çalışmalarda, şükretme eyleminin bireyin depresyon ve yaşam memnuniyetsizliğini azalttığı, olumlu sosyal karşılaştırmalara yönlendirerek bireyin mutlu ve huzurlu olmasını sağlayabildiği tespit edilmiştir (Watkins, 2004:187).

Şükürün, insanın geçmişindeki olayları düzenlemede, kötü olarak algıladığı ama sonra iyi bir şey olarak anladığı olay ve durumları farketmede, olumsuz olayların hayata kattığı anlamı keşfetmede yardımcı ve destekleyici olduğunu belirten McAdams ve Bauer'e (2004: 81-82) göre şükür, insanların yaşadıkları olayların ve anıların zihinlerinde yer alan kodlamasını değiştirerek ya da geliştirerek insanın mutluluğuna katkı sağlamaktadır. Buna paralel olarak yaptıkları araştırma sonuçlarında da depresyonda olan kişilerin olumsuz anıları hatırlama olasılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu doğrultuda McCullough, Tsang ve Emmons (2004: 125) da araştırmalarında minnettarlıklarını ifade eden bireylerin diğer insanların başarıları ve eşyaları ile ilgili hayal kırıklığı ve kırgınlık hissetme oranlarının daha az olduğu sonucuna varmışlardır. Şükür-başa çıkma ilişkisinde şükürün hayatın kendisini küçültüp, hediye şekline dönüştürerek hayatın bir anlamı olmasını sağlayarak katkıda bulunduğu da zikredilmektedir. Emmons'a (2009: 24) göre, insanın kendisine bilinçli olarak sahip olduklarını hatırlatması, hayata uyum sürecini kolaylaştıran ve insan için iyi şeyleri hediye olarak algılaması ruh hali için son derece faydalıdır (Göcen, 2012: 46-47).

Gerek hissî ve gerekse sözel anlamda şükretmenin insan üzerinde maddî ve manevî birçok etkisi bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar şükretmenin kişinin yaşamındaki olumsuzluklarla mücadelesinde, insanlar arası ilişkilerinde, ahlâkî, fizikî ve ruhî durumunu geliştirmede özellikle yaşamla barışık, mutlu, huzurlu olmasında yani hayat memnuniyetinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Emmons; Tsang; McCullough, 2004: 125).

Şükran duygusu maneviyatla bağlantılı olan bir duygu olduğu için ilahî rehberlikle birleşince inanan kişilerde bu iç psikolojik güç daha da kuvvetlenmektedir. Myers ve Diener'in (1995: 16) mutluluk araştırmalarında mutluluk seviyesini yüksek tutmayı başaran insanların daha yüksek dinî inanca sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar dinin insanların yaşamlarında mutluluk için bir potansiyel kaynak kabul edildiği, dinî inançlar ile mutluluk arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

(Pargament ve Mahoney'e göre (2005: 195) dinî bir eylem olarak görülen şükür kadar hayatın farklı durumları karşısında insanı şükre ve daha kutsal bir bakış açısına doğru sürükleyen haller de manevî bir duygu olarak bireyi şükre, dolayısıyla mutluluğa sevk edebilmektedir. Çünkü inanç iyimserliği teşvik etmekte, sıkıntılı zamanlarda ümitsizliği azaltmakta ve böylece depresyonun önüne geçmektedir. Hatta, depresyon ve kaygı bozukluklarında bireyi tedavi etmede şükürün kullanılması da mümkün olabilir (Göcen, 2012: 99).

İnsanın anlamlı bir yaşama sahip olması da, psikolojik yapısını olumlu yönde etkilemektedir. Anlam ve amaca sahip olmak, bireydeki iyimserliği, geleceğe dair umudu artıran bir güçtür. Yaşamın gayesini şükretmek üzerine belirleyen kişilerin hayatında sevgi, sorumluluk, umut, iyimserlik, fedakarlık ve üretkenlik görülür (Bahadır, 2002: 93). Bu da bireylerin psikolojilerine pozitif katkı sağlar.

Şükretme duygusu ve davranışını yalnızca bireysel bir psikolojik durum, yaşantı ve değer olarak nitelendirmek, şükretmenin toplum içindeki sosyal hayatla olan ilişkilerini görmezden gelmek anlamını taşır. Şükretme, insanın başkalarından gelen iyiliğe odaklanmasını, diğer bireylerden gelen sevgi ve dostluğun farkında olmasına yol açar. Bu yüzden şükür, sosyal ilişkileri geliştirerek karşılıklı ya da karşılıksız fedakarlığı artırır. Bu nedenle şükür, bireylerin diğer insanlar tarafından sevildiğini

ve değer verildiğini hissettirerek, insanlar asında görülen arkadaşlık ve dostluk duygularını da pekiştirmektedir (Göcen, 2012: 102).

McCullough, Tsang ve Emmons'a (2004: 124) göre ise Şükür, diğer insanların iyiliğini düşünmek için insanı durdurup, düŐündürmeye sevk eden; sosyal düşünce ve davranış olarak bireylere sosyal sorumluluk sahibi olma motivasyonu veren psikolojik bir g   , karŐ ıllık anlayış ve iyi niyete dayanan bir toplumun gelişmesi ve yetiŐtirilmesi için var olması gereken bir değerdir.

Bütün bu değerlendirmelerle birlikte son yapılan araştırmalarda Ő kr n ve baęıŐlayıcılıęın, bireyin ruh sağlığı ve hayatla başa çıkması üzerinde de olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Ayten, 2010). Depresyona sebebiyet verebilecek genetik faktörler ve bunun neticesinde karŐ ılaŐılan psikiyatrik rahatsızlıklar üzerinde pek çok araştırmaları olan Kendler ve arkadaşları (2003: 501) tarafından yapılan çalışmada, üç bin ikizin ömür boyu karŐ ılacaęı psikiyatrik bozukluk riski ele alınmış, araştırma neticesinde yüksek derecedeki minnettarlığın katılımcıların depresyon, fobi, doymama hastalığı gibi i  bozukluklarda ve diğer anti-sosyal kişilik, alkol ve uyuŐturucu bağımlılığı gibi dışa yansıyan bozukluklarda büyük oranda bir azalma sağladığı tespitinde bulunulmuştur. Bu araştırma neticesinde de görüleceği üzere Şükretme aslında bir bakıma dinî başa çıkma yöntemidir.

2.2.5. Ergenlerde Şükür Davranışı ve Psikolojik İyi Olma  zerindeki Etkisi

Sosyal-Psikoloji alanında yapılan araştırmalar ortaya koymuştur ki, bireylerin dinsel tavırları aileye sıkı sıkıya bağlıdır. Sosyal kurumlardan hiçbiri, aile ve din kadar böylesi bir uyumluluğu saęlayamamıŐtır (Armaner, 1980: 75).  ocuk ilk defa genel eğitim ile olduğu gibi dinî tecrübe ile de doğrudan doğruya ailede tanıŐır. Eğer  ocuk dinî inanç ile temasa geçirilmişse zihin dünyasında dine dair etkilerin oluŐtuęu görülür. Bu oluŐum, ya anne-babasından yahut büyük anne veya büyük babasından g r rek Őekillenir. Algıladıklarını kendi tecrübeleri, kabiliyetleri ölçüsünde iŐleyerek zihin dünyasında bir din algısı oluŐtururlar (Yavuz, 1987: 46).

Bu çerçevede aile fertlerinin namaz kıldıklarını gören  ocuk, ne anlama geldiğini anlamadığı bu davranışları taklit edebilmektedir. Bir Şeyin olmasını istediği zaman bunu Allah'a dua ile bildirmesi ona büyükleri tarafından öğretilmektedir. Çocuğun hamd ve Ő k rle tanıŐması da çoğunlukla bu süreç içinde gerçekleŐmektedir. Ebeveyninin  ocuğa yemeklerden sonra hamd etmeyi öğretmesi yahut kendi

konuşmalarında bu ifadeleri kullanmaları çocuğun da bu kavramlara aşinalık kazanmasına katkıda bulunur. Nitekim çoğu aile çocuklarına ilk olarak şükür duasını öğretir (Hökelekli, 1993:226).

Dolayısıyla aile ve çocuk arasındaki ilişkiler sistemi, çocuğun kişiliği ile ilgili değer yargılarını oluşturmakta etkili olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1985). İnsanın doğal ve manevî gelişimi açısından en uygun çevre, aile ortamı (Hökelekli, 2004: 59) olduğundan şükür gibi değerlerin yaşanması ve aktarımında kurumlar arasında en önemli görevi aile görmektedir (Mehmedoğlu, 2004). Aile içi kutlanan her dinî bayram ve kutlama, çocuklar için bir şükür deneyimi oluşturmakta ve aile bireylerinin deneyimlerini de artırmaktadır. Aile onayı ve aile içerisinde şükür deneyimi ve davranışları kazanmış çocuk, gerek psikolojik gerekse manevî anlamda iyi oluşa sahip olmaktadır.

Dini pratikler, bir diğer ifadeyle dua ve ibadetler, ergenin alçak gönüllü olmasına ve huşu içinde Aşkın varlığı hissetmesine, kendi bireysel sınırlarının farkına varmasına, kendinin en derin yönlerini keşfetmesine ve benlik bilincinin güçlenmesine yardımcı olur. Bunlarla birlikte, bu dinî ritüeller, onun bunalımlı dönemlerinde kendi içerisinde sığınabileceği güvenli bir alana kapı açar. Genel anlamda dua ve ibadetler, evrenin varoluşsal psiko-dinamikleri bakımından ele alındığında; ölüm, özlük, yalıtım ve anlamsızlık gibi ergenin psikolojik yapısında var olan kaygılarını ve derin yapılarını anlamlandırarak çözüm bulması sürecinde, kısacası evrenin varoluşundan kaynaklı getirilerle yüzleşmesinden kaynaklı çatışmaların çözümünde önemli yararlar sağlayabilir (Koç, 2003: 395).

Çocukların şükür deneyimlerini araştıran pozitif psikologlar, değerlerin gelişim basamaklarındaki gelişimine katkı sağlamışlardır. 11-13 yaş gurubundaki çocuklara iki hafta boyunca her gün minnettar oldukları şeyleri listelemelerini isteyen Froh, Sefick ve Emmons (2008), kontrol grubuna göre şükür listesi tutan grubun yaşam memnuniyetlerinin ve iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık deneyimi yaşayan çocukların okul ve ailelerine karşı daha sorumlu ve olumlu tutumlar içinde oldukları da belirlenmiştir (Göcen, 2012: 117).

Ergenlik çağına ulaşan bir gencin, çocukça alışkanlık ve davranışların yerini olgun davranışlar ve vaziyet alışlara bırakması beklendiği gibi, dinî inançları da gereken

şekilde düşünmesi, benliğini dinî hayata çocukluk çağından daha fazla açması beklenmektedir. Bu noktada Din Psikolojisi alanında yapılan pek çok bilimsel araştırma, ergen ve gençlerin dine duydukları ilgiyi; tahmin edildiğinden daha çok dine saygılı ve inançlı olduklarını, en azından bir takım dinî inançlara bağlandıklarını ve dinî etkinliklere dahil olduklarını ortaya koymaktadır (Solmaz; Şahin, 2012: 148).

Dine olan inancın bazı psikolojik sorunlara karşı çok sayıda araştırmalarca da desteklendiği üzere olumlu neticeler verdiği göz önüne alındığında, çağın getirdiği sorunlarla beraber gittikçe yaygınlaşan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite gibi ruh sağlığı problemlerinin ergenlerin dünyasında daha az yaşanacağı, dinin ve dindar yaşantının yeri geldiğinde psikoterapötik bir etki oluşturacağı ihtimal dahilindedir. Fakat dindarlık türü ile dinin nasıl algılandığına bağlı olarak neticelerin değişebileceği de hatırdan çıkarılmamalıdır. Kuşkusuz daha doğru ve objektif yargılarda bulunabilmek için bu alanda farklı bilim dallarınca da gerçekleştirilecek araştırmalara ihtiyaç hissedilmektedir (Gürsu, 2015: 71).

Ergenlik döneminde arkadaş ve yakın arkadaş çevresinin çocuk üzerinde büyük tesirlerinin olduğu düşünülürse aile dışında kurduğu, yakın çevresindeki insanları algılama yaklaşımı olumlu ise çocuğun öznel iyi oluşu artmakta, değilse azalmaktadır. Yakın çevresinde hayata olumlu katkılar sunan insanlar olduğu düşüncesinde olan çocuklarda, genellikle daha çok kadirşinaslık yani şükür, minnet ve kıymet verme yaklaşımları daha yüksek oranda görülmektedir. Bu çerçevede, ergen açısından arkadaşlık ettiği kişilerin ve arkadaş grubunun önemli olduğu, aile içi ilişkilerin orta-kötü olma durumunda görüşmeler neticesinde oluşan farkındalıkla sosyal şükür ile arkadaş desteğine daha çok önem verildiği çıkarımında bulunulabilir (Gördeles ve Çam 2009:231).

Bu dönemdeki bireylerin sigara, alkol, madde kullanımı ve kural dışı davranışlar sergileme eğilimlerini arkadaşlarının davranışlarını gözlemleyerek yaptıkları belirtilmektedir. Bu durum çocukların aileleri dışında yakın ilişki kurdukları çevreye karşı içinde bulundukları kıymet verme şükür ve minnettarlık eğilimlerinde olumsuz etki oluşturabilmekte, yakın ilişki içindeki insanlara karşı güven ve iyilik hissinin zarar görmesine neden olabilmektedir (Silverman ve Caldwell, 2008: 333-343; Köseoğlu, 2011:72).

Ergenlik dönemindeki ibadet hayatı genellikle çoğu kez, çocukluk dönemindeki taklitçi unsurlardan arınarak zengin bir içerik ve derinlik kazanmaktadır. Sığınma ve bağlanma duygularının çok yoğun bir şekilde görüldüğü bu dönemde ibadetler, ergenlerin ruhî özlem ve ihtiyaçlarını yatıştıran en önemli dayanaktır. Bu noktada ergenin ibadet hayatı çoğunlukla ruhsuzluk ve şekilcilikten uzaktır. İfâ ettiği ibadetler aracılığıyla Allah’a yaklaşmanın, onun ruhunda oluşturduğu sevinç, coşku ve ferahlık, ibadet tecrübeleri içinde çok sık hissedilen duygular arasındadır (Koç, 2005: 82).

Şükür ve psikolojik iyi oluş üzerine yapılan muhtelif araştırmalar şükürün, yaşam doyumu, iyi oluş ve akademik başarı ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle 15-17 yaş ergenlerin hayatlarında iyi giden şeyleri fark ederek bundan dolayı minnettar olmalarını bir diğer ifadeyle şükür yaşantılarının deneyimlerine yardımcı olacak çalışmalar yapılmalıdır. Yurt içi ve yurt dışında yapılacak bu çalışmalarda ergenlerin şükür düzeyini arttırmaya yönelik seminer, panel, psiko-eğitim çalışmaları yapılarak şükran günlüğü tutma gibi şükür geliştirme çalışmalarına ağırlık verilmelidir (Sarı; Yıldırım, 2017: 26).

2.3.Ergenlik Döneminde Ruh Sağlığı Gelişimi

Ruh, (İngilizce: Soul, Yunanca: Psykhe, Latince: Anima) insandaki duyuşal ve düşünşel olguların bütününü ifade eder (Hançerlioğlu, 1988: 297). Bir diğer ifadeyle kişinin benliğini oluşturan entelektüel, ahlaki ve duyuşal yetilerin tamamına “ruh” denir (Cevizci, 2002: 346). Ruh ile alakalı kelimelerde genel olarak, hareket ettiren ve hayat veren anlamları görölmektedir (Özcankaya, 1999: 13).

İşlamî literatürde ise sözcük olarak “gitmek, geçmek; (hava) rüzgarlı olmak; (bir şey) geniş ve ferahlık verici olmak” anlamlarına gelen ‘revh’ kökünden isim olan ruh sözcüğü terim anlamı olarak “canlılarda hayatı sağlayan unsur” olarak tanımlanır. Ruh, bir anlamda kendisinin bir cüzünü oluşturan ve devamlılığını sağlayan “nefes” anlamına da gelir. Ruhun çoğu alim tarafından yapılan genel tarifi ise şu şekildedir: “Ana rahminde oluşması sırasında melek tarafından insanın bedenine üflenene ve ölümü anında insan bedeninden çıkarılan idrak edici ve bilici hakikati” (Yavuz, 2008: 187).

Klasik anlayış psikolojik sağlığı; ruhsal bozukluğun olmayışı ve normal olanla ilişkili olan şeklinde tanımlar (Güleç, 2009: 10). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise psikolojik sağlığın normal olmasını, bireyin kendisi ve çevresiyle uyum içinde olmasına bağlamaktadır. Psikolojik sağlık *“ferdin bedensel ve psikolojik açıdan kendisiyle, benimsediği inançları ve değer yargılarıyla, yakın ve uzak çevresinde aynı kültürü paylaştığı diğer insanlarla, kendisini kuşatan fiziksel dünyayla uyumlu ve barışık olması”* şeklinde de tanımlanır (Yapıcı 2007: 40-46).

Ruh sağlığı, bireyin sahip olduğu potansiyel güçlerinin, acıyı yok ederek mutluluğu sağlama yolunda kullanabilmesi ve mutluluk, acı, sevinç gibi duyguları duyumsaması olarak tanımlanır (Reber, 1985: 434). Ruhsal açıdan sağlıklı olma, bireyin kendi içinde ve çevresine karşı uyumlu ve yeterli seviyede faydalı olma durumudur (Kozacıoğlu, Gördürür, 1995: 23). Bireyin kaygı ve işlev kaybına yol açan belirtilerden uzak durması, içinde bulunduğu topluma, kendisine yüklenen rollere uyum sağlaması ve gündelik yaşamdaki beklentilerle baş edebilmesi, ruhsal açıdan sağlıklı olduğuna işaret eden göstergelerdendir (Budak, 2000: 646). Ruh sağlığını muhafaza etmenin en temel hedefi; kişinin daha mutlu ve uyumlu yaşamasını, kendisi ve çevresinde bulunanlar için olumlu yönde bir birey olmasını temin etmektir (Kozacıoğlu, Gördürür, 1995: 29).

Ruh sağlığı, kişinin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, günlük hayatın stresıyla mücadele edebildiği, üretken ve verimli çalışmalarda bulunabildiği, içinde yaşadığı topluma uyum içinde çeşitli katkılar yapabildiği bir tür iyi olma hali şeklinde tanımlanır (DSÖ, 2005). Ruh sağlığı kavramı, hazcı ve gelişimci yaklaşım olmak üzere iki şekilde açıklanır. Bunlardan hazcı yaklaşım mutluluğu hedeflerken, gelişimci yaklaşım ise optimum seviyede psikolojik ve sosyal işlevselliği göz önünde bulundurmaktadır (Hu, Brown, Twigg ve Weich, 2007: 1005-1013).

Ruh sağlığı, insanların dünyayla ilişkileri sonucunda şekillenen bir yapıdır. Hayatta karşılaşılan farklı yaşam olayları insanın ruh sağlığı seviyesini önemli oranda düşürmekte ya da arttırmaktadır. Örnek verilecek olursa, ağır düzeyde psikolojik sorunları olanların geçmiş hikayelerinde son derece olumsuz yaşam olayları bulunmaktadır (Johnson, 2003: 301-307).

Bireyin hayatını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan bir iyilik hali içinde olması gerekir. Bu bağlamda ruh sağlığı bireyin

kendi benliği, sosyal çevresi ve içinde bulunduğu toplumla dengeli, düzenli ve uyumlu bir ilişki kurması için gerekli gayreti gösterebilme kabiliyeti olarak tanımlanır (Bahadır, 2002). Bu tanım çerçevesinde bireyin benliği ve çevresi ile uyum halinde olması ruh sağlığına ait göstergeler olarak nitelendirilmiştir.

Ruh sağlığı alanında, “ruhsal sağlık” kavramı için “mental hygiene” terimi kullanılır. Fakat günümüzde “mental health” terimi daha çok tercih edilmektedir. Farklı psikoloji kuramlarında ruh sağlığı, çeşitli şekillerde tanımlanır. Psikanalizde ise ruh sağlığının göstergesi id, ego ve süper ego arasındaki uyumdur (Öztürk, 1989: 92).

Davranışçı psikolojide ruh sağlığı, toplumun onaylayacağı davranışları iyi ve mantıklı bir yaşam tarzıyla kazanmış olmaktır. Varoluşçu psikoloji kuramına göre, kişinin kendi dünyası içinde özgür olması ve toplumdaki diğer insanların dünyasına yabancılaşmamasıdır. İnsancıl psikolojiye göre ise bireyin aile ve okul eğitimi ile sağlıklı bir iletişimi neticesinde oluşur (Bakırcıoğlu, 2006: 193 -194).

Ergenlik döneminin ruhsal anlamda çalkantılı bir dönem olduğu şeklinde yaygın bir kanaat olmakla birlikte, bu dönemin sanılanın aksine bütün ergenler açısından fırtınalı bir dönem olmayıp küçük bir grup için sarsıntılı bir süreç olduğu çoğunluğun ise bu dönemi kaygı verici düzeyde olmayan büyüme ve gelişme krizleri ile atlattığı kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 235).

Ergenlik döneminin, fazla sarsılmadan ve yıpranmadan aşılabilmesi, çocukluk ve yetişkinlik dönemine nazaran ruh sağlığında pozitif olma ihtiyacının daha fazla olmasını gerektirmektedir. Bu dönemde yaşanan olumlu ve olumsuz olaylar, şiddetli ve sürekli etkilere neden olduğu için ergenin ruh sağlığını kolaylaştırdığı gibi zorlaştırabilir hatta durdurabilir. Bu noktada ergenlerde ruh sağlığı genel anlamda, sinirlilik, ani tepki, öfke patlaması, atak ve düşüncesiz davranış, çabuk sevinip üzülme, içe kapanıklık ile coşku arasında gidip gelme, bencillik, güvensizlik, kararsızlık, kaygılı durumlar şeklinde seyreder (Yörükoğlu, 2000: 125).

Yine bu dönem, ergenlerin kendisine “Ben kimim?”, “Ne olmak istiyorum?”, “Nasıl davranmalıyım?”, “Hangi yaşama biçimi doğru?” tarzında sualler yönelttiği ve bu suallere cevap aradığı dönemdir. Verilen cevaplar neticesinde ise, bireyin dünya görüşü, iyilik ve doğruluk anlayışı, dini inancı ve değerlerinde şekillenme başlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 113).

Bunun dışında ergenlerde, bedensel belirtiler, sosyal uyumsuzluk, anormal heyecanlanma, kendini seyrettirme, zihinsel karışıklık belirtileri ve antisosyal belirtiler de davranış bozuklukları olarak görülebilir(Şemin, 1992: 119-124). Bunların dışında daha ciddi olarak görülen psikolojik rahatsızlıklar, depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları ve aşırı strese bağlı rahatsızlıklardır (Yörükoğlu, 2000: 127-132).

Ergenlik döneminde gençlerin isteklerinin engellenmesi ya da herhangi bir arzusunun gerçekleşmemesi onda hayal kırıklığına neden olabilir. Yaşadıkları hayal kırıklığının dozajı ise yetişkinlere göre çok fazladır. Okul başarısızlığı, karşı cins tarafından reddedilmek gibi başarısızlık veya isteklerinin gerçekleşmemesi durumunu karşılamayı öğrenmeleri üzüntülerini telafi etmelerinde etkili olmaktadır. İstenilmeyen bir durum karşısında nasıl davranması gerektiğini öğrenmesi, bir başarısızlığın hayatın bütün alanlarındaki başarısızlık anlamına gelmeyeceğinin kavranması, başarısızlık karşısındaki üzüntü ve kaygıları azaltacaktır. Bunun yanı sıra ergenlerin sevilme, güven duyma, takdir edilme ve kendini değerli görme ihtiyaçları da bulunmaktadır. Anne babaların bu noktada kendi ergen çocuklarının kişilik özelliklerine göre çocuklarına yaklaşımları gerekmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 247-248).

Bu dönemde ergenlerin özelde psikolojik iyi oluş, genelde ise ruh sağlıklarını muhafaza etmelerinde etkili olan unsurlardan biri de şükür ifadesi olabilir. Ergenlik çağındaki gençlerin psikolojik iyi oluş noktasında aile, çevre ve eğitim hayatlarında edindikleri formal veya informal bilgilerle bu eylemin ruh sağlıkları üzerinde etkili olacağını öğrendikleri de bilinmektedir.

2.3.1. Ruh Sağlığını Pozitif ve Negatif Yönde Etkileyen Faktörler

Ruh sağlığı yani ruhsal yönden sağlıklı olmak, sosyal hayatın gereklerine göre, kişinin kendine ve çevresine doyurucu bir uyum sağlamasıdır. Ruh sağlığı, hastalıklara karşı bireyin savunma gücünü artırmaya gayret eder ve bireyi hastalıklardan korumaya çalışır. Yaşam koşullarını kolaylaştırmayı hedefleyerek, bireylerin daha mutlu yaşamasını sağlamaya gayret eder (Kozacıoğlu; Gördürür 1995: 23).

Tam bir ruh sağlığına sahip olabilmek için bireyin iç ve dış dünyasının birbiriyle denge sağlaması gerekmektedir. Böyle bir dengeye sahip olan yani ruh sağlığı

yerinde olan kişi, kendisini kontrol edebilir, çevresiyle iyi geçinir, hayatın kötü hallerinden uzaklaşır ve iyi şeylere yonelik. şahsiyetinin olumlu yonlerini geliştirir, hayatta başarı sağlar. Mutlu olur, dolayısıyla i ve dış dünyasına kolayca intibak edebilir (Canatan, 1964: 8).

Birey pek çok gelişim döneminde, ruh sağlığıyla ilgili farklı problemlerle karşı karşıya kalabilir. Bu gelişim dönemlerinin herhangi birinde birey, arzu etmediği bazı olaylarla karşılaşabilir ve bunun neticesinde de psikolojik sarsıntılar yaşayabilir. Geçirilen bu sarsıntılar kısa süreli olmayıp uzun süreli bir durumda seyrettiği takdirde ruhsal bir rahatsızlığa dönüşebilir. Yaşamı boyunca kaygı, üzüntü, sıkıntı, korku, öfke, ilgisizlik, kıskançlık, coşkunluk halleri görülmeyen ve bunlar karşısında farklı davranışları sergilemeyen birey yoktur. Fakat bu duygulardan biri ya da birkaçının yukarıda belirtildiği gibi uzun sürmesi veya çok şiddetli olması ruh sağlığını bozucu bir nitelik oluşturabilir (Koç, 2002: 47).

Ruh sağlığının bozulmaması veya bozulduğunda yeniden düzelmesine yardımcı olacak bazı ölçütler şu şekilde sıralanmıştır:

- i. İnsan, hayatının her döneminde içinde bulunduğu çevreyle sevgi, saygı ve güvene dayalı ilişkiler kurup sürdürmelidir.
- ii. Ailesinde, iç yerinde, okulda veya içinde bulunulması gereken diğer ortamlarda karşılaşacağı değişik kişi ve şartlara uyum sağlayabilecek esnekliği sergilemelidir.
- iii. Kişinin kendine güveni ve özsaygısı olmalı, yetenek ve imkanlarını gerçekçi bir şekilde ele alarak değerlendirmelidir.
- iv. Kişi toplumda üstlendiği rolün kendisine bir takım sorumluluklarla beraber özgürlük hakkı verdiğinin bilincinde olmalıdır. Kendisini ağır sorumluluğun baskısı altında ezmemeli veya sınırsız özgürlüğün doğuracağı sorunlardan uzak durmalıdır.
- v. Karşı cinsle sağlıklı ilişkiler kurabilmelidir.
- vi. Gelecekte beklenenleri ve hedefleri olmalı, bunlara ulaşmak için gerçekçi ve geçerli yollarla çaba göstermelidir.
- vii. Kişi karşısına çıkan engeller, yaşadığı başarısızlıklar ve hayal kırıkları neticesinde yılma ve bıkkınlık göstermeden kendi imknları içerisinde çaba göstermelidir.

- viii. Hata ve başarısızlıkların dersler çıkartmalı ve bunları olumlu yönde kullanmalıdır.
- ix. Benimseyip değer verdiği inançları ve değer yargıları olmalı, çevresindeki her bireyinde değer yargıları olduğunu fark etmelidir. Kendi inancına ters düşen inanç ve değer yargılarına karşı esnek olmalı, ön yargı ve art niyetten uzak kalmaya özen göstermelidir.
- x. Kişi kendini sürekli yenilemeli, değişim ve gelişime açık olmalıdır.
- xi. Kişi günlük hayatın gerektirdiği işlerin yanı sıra kendisini geliştirecek, kendisine ve çevresine katkı sağlayacak uğraş alanları edinmelidir (Köknel, 1999: 3-4).

Dolayısıyla bireyin içinde bulunduğu durumu benimseyerek ve sorumluluklarını yerine getirerek çevresindeki bireylerle sağlıklı ilişki kurabilmesi, hata başarısızlık veya problem durumları karşısında her şeyden elini çekip hayata küsme haline bürünmeden kararlılıkla mücadele etmesi, gelişime ve yeniliklere açık olması ruh sağlığının korunması açısından oldukça önem arz eder. Eğitim yoluyla insanları bilgilendirmek veya ihtiyaç anında yol göstererek kişiye rehberlik etmek de ruh sağlığının korunmasında etkili unsurlardandır. Bu noktada din ve dinin ruh sağlığına etki eden boyutları da ruh sağlığı açısından önemlidir.

2.3.2.Ruh Sağlığı Açısından Şükür-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Şükür deneyiminin ve yaşantısının farklı çeşit ve boyutları bulunmaktadır. Bu deneyim ve yaşantılar din kaynaklı veya bireyin yaşamı algılama ve anlama tarzına göre kişisel kaynaklı olabilmektedir. Din kişinin yaratıcısı ile olan derin duygusal tecrübesinin kaynağıdır ve Allah'a gösterilen minnettarlık ve şükran, bireyin yaşadığı manevi tecrübenin bir yansımasıdır (Göcen, 2012: 48).

Dinî ve manevî yaşamın insanın psikolojik ve fiziksel sağlığına katkıda bulunarak her iki olgu arasında olumlu ilişki olduğunu kabul eden Emmons ve Hill'e (2001: 41) göre dinî bir öge olarak şükran ve minnettarlık, yaşama sevinci ve yaşamımızın refahı için insana farklı yöntemler sunan bir psikolojik araç, kişisel olarak kendini ifade yolu ve bir yönetime odaklanmış bir tür uygulamadır. Aynı şekilde Pazarlı'ya (1992: 94) göre bir dinî duygu olarak şükür, insanın kutsal olarak telakki ettiği şeyler karşısında duygulanması ve duyarlılığıdır.

Şükür duygusu, diğer dinî duygularda olduğu gibi insanı Allah ile sürekli iletişim içinde tuttuğu için insana huzur, güven ve mutluluk sağlamaktadır (Yavuz, 1987: 35). Şükretmek, her şeyden önce Allah'a yakın olmak olarak kabul edildiği için İslâm inancına göre inanan insan, Allah'a yakın olmanın ve başkalarına yardımcı olmanın getireceği işe yararlık ve değerlilik duygularını yaşamaktadır (Karaçoşkun, 2009: 52).

Şükretme ve kıymet verme, mutluluğu artırma açısından da psikolojik, sosyal ve dinî kaynakların kullanılması açısından da etkili bir yoldur. Bir duygu ve değer olarak, bireyin yaşamında olumlu yönde duygusal ve sosyal değişimler oluşturabilecek bir olgudur (Göcen, 2016: 972).

Bu noktada şükredici bireylerin daha yardımsever olduğu ve dolayısıyla şükretmenin sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmede işlevsel bir değer olarak rol oynadığı da kabul edilmektedir (Bartlett ve Desteno, 2006: 322).

Şükretmek dinî ya da manevî inançları olan kişi açısından bir tutum olarak nimetlere karşı bir farkındalık yaratmakta, ilahî kaynak ile bir ilişki geliştirerek, insanda bir değişim oluşturmaktadır. Bu durum konuyla alakalı yapılan empirik çalışmaların sonuçlarında da gözlenebilmektedir. Örneğin, VandeCreek, Janus, Pennebaker ve

Binau katılımcılardan Allah’a dua ederek şükür mektubu yazmalarını istemiş, bunların katılımcıların hayata ve insanlara karşı olumlu bakışını ve yaklaşımını artırdığı tespit edilmiştir. Emmons ve Hill de, minnetle yaşamı hediye olarak Yaratıcı’dan aldığını düşünen insanın kendini kabul düzeyinin yüksek olduğunu, tevazu, huşu, empati, diğerkâmlık duygularının daha çok geliştiğini, öğrenme, büyüme, sevmeye, paylaşma ve başkalarına yardım yönelimlerinin arttığını ifade etmektedir. Şükür duygusunun kişinin gerek fiziksel gerek psikolojik sağlığına olan katkısı gerekse stress ve depresyonu azaltmada ve önlemedeki etkisi, yapılan araştırmalarda da tespit edilmektedir (Göcen, 2012: 92).

Göcen’in araştırmasında da, şükür ve dinî yönelim ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Göcen, 2012: 179).

3.4. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Çalışma konumuzu araştırdığımızda genel anlamda şükür ve psikoloji üzerine farklı araştırmalar ve makaleler olduğu fakat ergenlik, şükür ve psikolojik iyi olma hali üzerine kapsamlı bir çalışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Konuya dair kapsamlı bir yayının mevcut olmayışı çalışmanın önemini bir kat daha artırmaktadır. Konuyla ilgili çalışmalar daha çok yüksek lisans ve doktora tezi düzeyinde, şükür ve psikolojik iyi olma halinin ayrı ayrı başlıklar altında ele alındığı çalışmalar olarak göze çarpmaktadır.

3.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Yurt dışında, psikolojik iyi oluş kavramını ele alan çalışmalardan ilki Scherer, Walbott ve Summerfield’in “*Experiencing Emotion*” adlı eserleridir. Çalışmada mutluluğun arkadaşlık ilişkileri, yeme, içme ve başarılı yaşantılarla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Diğer çalışmalar, Ryff ve Keyes’in “*The Structure of Psychological Well-Being Revisited*”; Keyes ve Ryff’in, “*Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*” ve Ryff ve Singer’in “*The Contours of Positive Human Health. Psychological Inquiry*” çalışmalarıdır. Bu çalışmalara göre ise başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisinde olmak insan gelişiminin önemli bir yönüdür. Psikolojik ihtiyaçların doyumu da bireylerin iyi olma düzeylerine etki edebilir.

Myers ve Diener'in "*Who is Happy?*"; Myers'in (2000) "*The Funds, Friends, and Faith of Happy People*" ve Diener'in "*Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index*", adlı çalışmaları da psikolojik iyi olmayı olumlu duygunun varlığı, olumlu ruh sağlığı olarak nitelendirmektedirler.

Watkins, Woodward, Stone ve Kolts sürekli olarak şükretmenin, klinik anlamda depresyon ve olumsuz geçmiş yaşantıları ile olumsuz yönde korelasyon gösterdiğini; yani şükretmenin arttıkça, depresyon ve geçmişle hesaplaşmada azalma olduğunu belirlemiştir. Yetişkinler örnekleminde yapılan araştırmalarda da şükreden insanların yaşam memnuniyeti, umut, mutluluk gibi olumlu duygular yaşamaya olumsuz duygulara göre daha yatkın oldukları görülmüştür (Watkins vd., 2003: 450).

Şükreden bireylerin daha mutlu insanlar olduğu neticesine ulaşan Fredrickson ve arkadaşları da şükür, insan gelişiminin ve mutluluğunun önemli göstergelerinden biri olarak işaret etmektedirler. Şükürün kişinin olumlu duygularını ve bilişsel tecrübesini artırarak psikolojik kaynaklarını artırmasına yardımcı olduğunu, kullanılan şükran ifadelerinin yeni dostluklar kurulmasına, sosyal ilişkilerin güçlenmesine böylece sosyal kaynaklar oluşturmaya katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır. (2003: 361)

Din ve psikoloji alanının tamamen dışında bir alan olan tıp biliminde ise, olumlu ruh hallerine sahip olan bireylerin kalp grafiklerini çıkaran McCraty ve Childre adlı kardiyologlar, şükürün de içinde yer aldığı olumlu duyguların, kalp ritmini düzenlemeye katkıda bulunduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca şükretmenin kişinin yaşamındaki olumsuzluklarla mücadelesinde, insanlararası ilişkilerinde, ahlâkî, fizikî ve ruhî durumunu geliştirmede özellikle yaşamla barışık, mutlu, huzurlu olmasında yani hayat memnuniyetinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır (McCraty; Childre, 2002: 3).

3.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Yurt içinde yapılan çalışmalar arasın da en kapsamlı araştırma, Gülüşan Göcen(2012)'in, "*Şükür İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*" adlı doktora çalışmasıdır. Orhan Gürsu (2011)'nin "*Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*" adlı doktora çalışması da benzer çalışmalar arasındadır. Bunun dışında Hasan Ekşioğlu(2011)'nin "*İnanç veya Dünya*

Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki” adlı yüksek lisans çalışması da bu meyanda zikredilebilir.

Yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ile şükretme arasındaki ilişkiyi inceleyen Göcen (2012), psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından bireysel gelişim, kendini kabul, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ile şükür arasından pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Ayrıca yaş ile “*Mukayeseli Şükür, Memnuniyete Yönelik Şükür, Aileye Yönelik Şükür, İbadete Yönelik Şükür*” gibi şükürün farklı boyutları arasında pozitif ilişki olduğunu, bireyin yaşındaki artışla birlikte şükretmede de artış olduğunu belirlemiştir. Bu tespitleri destekler mahiyette yaş arttıkça daha sık şükredildiği sonucuna ulaşılmış, bu yaştan ilerlemesiyle birlikte bireyin yaşamın olumsuz durumlarıyla baş etmede daha metanetli davranma becerisindeki artışa bağlanmıştır (Miran, 2010: 40).

Gürsu(2011)’nın çalışması, ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik sağlık sorunları ile ergen dindarlığı arasındaki ilişkinin tespitine dayanmaktadır. Bu doğrultuda, Konya ilindeki 8 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan 508’i kız ve 501’i erkek olmak üzere toplam 1009 kişilik örneklem grubu oluşturulmuştur. Araştırmada, psikolojik sağlık sorunlarını tespit etmek için, Kısa Semptom Ölçeği? ve dindarlığı ölçmek için Dini Hayat Ölçeği? kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; sosyo-demografik değişkenlerle psikolojik sağlık ve dindarlık arasında anlamlı farklılıklar söz konusudur. Kızlar, erkeklere göre daha dindar fakat aynı zamanda daha olumsuz psikolojik sağlık göstergelerine sahiptirler. Öğrenim görülen okul açısından, Kız Meslek Lisesi’nde öğrenim görenlerin diğer 8 okul içerisinde en olumsuz psikolojik sağlık düzeyine; İmam Hatip Lisesi’nde öğrenim görenlerin ise, en yüksek dindarlık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Aileden alınan dini eğitim, aile dindarlığı gibi değişkenlerin ergen dindarlığını üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ergenlerde dindarlık düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağlıkları da olumlulaşmaktadır.

Ekşioğlu(2011)’nin çalışmasında ise, üniversite öğrencilerinin inanç veya dünya görüşleri ile psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Araştırmanın örneklemi 2009 yılında Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat ve Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem olarak bu iki fakültede okuyan 206 lisans öğrencisi rastgele seçilmiştir. Araştırma verilerine göre üniversite öğrencilerinin tamamına yakınının dini inancı kabul ettikleri gözlenmiştir. Fakat dini

algılamaları, yani dinin hayata tatbik edilmesi ise çok daha farklı algılanmaktadır. Öğrenciler dinin yaşanmasını bireysel yaşama hapsetmektedirler. Elde edilen bulgulara göre bireyin psikolojik iyi olma hali ile yüksek düzeyde olumlu veya olumsuz ilişkili bir inanç stili bulunmamaktadır. İyi olma durumu ile kesin inanç stilleri arasında önemli, anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak göreceli, esnek ve gerilimli inanç/dünya görüşü ile iyi olma hali arasında düşük seviyede anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Hasta ve hasta yakınlarının katılımıyla birlikte icra edilen diğer bir araştırmada ise şükür düzeyi yüksek olan hasta ve hasta yakınlarının yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ayten vd., 2012). Üniversite öğrencilerinde şükürle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Sapmaz ve arkadaşları (2016) da şükürün öznel iyi oluşu pozitif anlamda kayda değer düzeyde yordayan bir değişken olduğunu tespit etmişlerdir (Sarı; Yıldırım, 2017: 17).

Ayten ve arkadaşlarının (2012: 76) yaptıkları araştırmada ise, hastaların gerek şükür gerekse hayat memnuniyeti düzeylerinin; hasta yakınları ve hastane çalışanları göz önüne alındığında daha düşük seviyede olduğu, fakat bu farklılığın istatistiksel açıdan bir anlam taşımadığı tespit edilmiştir. Bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte gerek olumlu gerekse olumsuz dinî başa çıkma faaliyetlerine başvurma sıklıklarında artış belirlenmiştir. Yaş ile gerek şükür gerekse hayat memnuniyeti arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı bulgulanmıştır. Hayat memnuniyeti ile şükür düzeyleri arasında oldukça anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiş, bireylerin şükretme düzeylerinin artmasıyla hayat memnuniyetindeki düzeylerinde de artış gözlenmiştir. Hayatta şükredilecek pek çok şeyin bulunduğunu fark etme, çevresindeki insanlara minnettar olma, yaşadıkça insanların ve durumların değerini takdir edebilme eğilimindeki artışın hayat memnuniyetinde de artışa neden olduğu görülmüştür.

Sarı ve Yıldırım ise, şükür seviyesi yüksek olan grubun öznel iyi oluş düzeyinin, şükür seviyesi orta ve düşük bulunan gruba göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte şükür düzeyi orta derecede olan grubun mental iyi oluş düzeyinin şükür düzeyi düşük olan gruptan yüksek olduğu belirlenmiştir. Algılanan dindarlık düzeyinin artmasıyla birlikte şükür düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Sarı; Yıldırım, 2017: 25).

Yerli ve yabancı araştırmalar genel bir değerlendirmeye tabi tutulduğunda, şükür kavramına ilişkin çalışmaların genellikle üniversite öğrencileri özelinde yapıldığı anlaşılmaktadır. şükür ve psikolojik iyi oluşa ilişkin toplumun farklı katmanlarında ve farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar mevcut bulguların geçerliliğini destekleyebilir.

Son tahlilde hem ülkemizde hem de diğer ölkelerde şükür kavramı ve bununla alakalı olan değişkenlere ilişkin icra edilen araştırmalar bulunsa da, anılan çalışmaların oldukça az sayıda bulunduğu anlaşılmıştır. Hali hazırda “Ergenlerde şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki” özelinde Türkiye’de akademik düzeyde herhangi bir çalışma da yapılmamıştır. Bu noktada yapılacak bu çalışmanın alan yazınına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Yöntem

Araştırmanın modelini, nicel araştırma paradigması içinde yer alan betimsel araştırma modellerinden biri olan ‘ilişkisel tarama modeli’ oluşturmaktadır. Bilindiği üzere, ‘İlişkisel tarama modelleri’ iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirleme hedefini taşıyan araştırma modelleridir. ‘İlişkisel tarama modeli’ gerçek bir sebep-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilmesine imkan tanımaktadır (Karasar, 2006, s. 82).

Araştırmada kullanılan, ilişkisel tarama modeli yardımıyla ergenlerin şükür düzeyleri ile psikolojik iyi olma halleri arasındaki ilişki ve ergenlerin psikolojik iyi hallerini yordayan şükür değişkenleri incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyet, yaş, okul türü ve aile gelir düzeyinin, psikolojik iyi olma hali ve şükür düzeyi üzerine olan etkisi de incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul İli Küçükçekmece ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı imam hatip, meslek ve Anadolu liselerine (15, 16, 17 yaşlarındaki) devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise söz konusu evrenden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 783 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ve okullara göre dağılımı Tablo 4.1’de verilmektedir.

Tablo 3.1: Öğrencilerin Yaş Ve Okullara Göre Dağılımı

	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yaş		
15	314	40.1
16	263	33.6
17	205	26.2
Okul		
İmam Hatip Lisesi	276	35.2
Meslek Lisesi	274	35
Anadolu Lisesi	233	29.8

Öğrencilerin 314'ü (%40.1) 15 yaşında, 263'ü (%33.6) 16 yaşında ve geriye kalan 205'i (%26.2) ise 17 yaşındadır. Öğrencilerden İmam Hatip Lisesine gidenlerin sayısı 276 (%35.2), Meslek lisesine gidenlerin sayısı 274 (%35) ve Anadolu lisesine gidenlerin sayısı 233 (%29.8) dır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada dört adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araçlar, 1) Kişisel Bilgi Formu, 2) Takdir Etme Ölçeği, 3) Şükür Ölçeği, ve 4) Piskolojik İyi Olma Ölçeğidir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmamızın örneklem grubunu oluşturan bireylerin demografik verilerine dair bilgilerin elde edilmesi için hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu beş sorudan oluşmakta olup, bu formda ergenlerin cinsiyet, yaş, okul türü, aile gelir durumu ve anne-babanın beraber yaşayıp yaşamadığı soruları yer almaktadır. (Ölçek formunun bir örneği için bkz. Ek.1)

3.3.2. Takdir Etme Ölçeği (TEÖ) ve Şükür Ölçeği (ŞÖ)

Yapılan bu araştırmada iki tür şükür ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklerde şükürün içeriğine ve motivasyonlarına göre yani Durumsal (TEÖ) ve Sürekli (ŞÖ) Şükür olarak iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Durumsal şükür, Takdir Etme Ölçeğinden elde edilen puana göre belirlenirken sürekli şükür ise Şükür Ölçeğinden elde edilen puana göre belirlenmiştir.

3.3.2.1. Takdir Etme Ölçeği (Durumsal Şükür)

Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale), 7'li Likert yapıda olan ve Adler ve Fagley (2005) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinalinde toplam 57 madde ve 8 alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sırası ile şu şekildedir; "Sahiptelik (Have/ Focus)", "Farkındalık (Awe)", "Günlük Hayatta Dinî Uygulamalar (Ritual)", "Yaşanan An (Present Moment)", "Kişisel/Sosyal Karşılaştırma (Self/ Social Comparison)", "Şükür (Gratitude)", "Kayıp/ Sıkıntı (Loss/ Adversity)", "Kişilerarası İlişkiler (Interpersonal)". Uygulanan bu ölçek neticesinde minnettar düşüncenin daha genel olan ifadesi takdir edici bir yaşam tarzının, bireyin yaşam memnuniyetini ve iyi

olma halini artırdığını, takdir etme, yaşam memnuniyeti ve maneviyatın birbirleriyle anlamlı ve güçlü ilişkiler içinde olduklarını tespit etmişlerdir (Göcen, 2006: 18).

Adler ve Fagley (2005) tarafından geliştirilen ve 267'si kadın, 151'i erkek, yaşları 17- 52 yaş arasında değişen farklı etnik yapı ve farklı inançlardaki kişilere uygulanan ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı (.94); alt boyutlarının ise (.84) ile (.62) arasında değişmektedir.

Göcen (2016) tarafından uyarlaması yapılan Takdir etme ölçeğinin faktör analizi sonrasında ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak 8 faktör ortaya çıkmış, ancak maddelerin faktörlere dağılımında kısmen farklılıklar gözlemlenmiştir. Göcen tarafından yapılan faktör analizine göre faktörler ve maddelerin dağılımı Tablo 3.2'de verilmektedir.

Tablo 3.2: Takdir Etme Ölçeğinin Uyarlama Sonrasında Maddelerin Dağılımı

Faktör	Faktör adı	Maddeler
1	İbadete yönelik şükür (İYŞ)	52, 14, 19, 17, 53, 22, 16, 32, 48
2	Mukayeseli şükür (MŞ)	26, 27, 34, 38, 49, 50, 51, 55, 57
3	Memnuniyete yönelik şükür (MYŞ)	31, 36, 41, 46, 47, 44
4	Sözel şükür (SŞ)	35, 30, 5, 6, 7, 54
5	Yakın ilişkilere yönelik şükür (YİYŞ)	29, 8, 18, 39, 33
6	Aileye yönelik şükür (AYŞ)	37, 43, 21, 56
7	Sahip olma yönelimli şükür (SOYŞ)	15, 2, 1, 10, 9
8	Huşu / a'na dair şükür (H)	20, 23, 24

Türk toplumunun şükür anlayışı ve yaşantısını büyük oranda içerdiği düşünülen Takdir Etme Ölçeği'nin, analizler sonucunda Türk kültürüne iyi bir şekilde uyum sağladığı görülmüştür (Göcen, 2016).

Takdir etme ölçeğindeki 37 ve 56 nolu maddeler ters puanlama gerektiren maddelerdir. Bu maddeler puanlamaya dahil edilirken ters çevrilerek puanlanmıştır. Olumlu maddeler 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 olarak puanlanırken; 37 ve 56 nolu maddeler ters puanlanması gerektiği için 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, birinci alt boyuta ait toplam puan 9 - 63 arasında, ikinci alt boyuta ait toplam puan 9 – 63 arasında, üçüncü alt boyuta ait toplam puan 6 – 42 arasında, dördüncü alt boyuta ait toplam puan 6 - 42 arasında, beşinci alt boyuta ait toplam puan 5 - 35 arasında, altıncı alt boyuta ait toplam puan 4 - 38 arasında, yedinci alt boyuta ait toplam puan 5 - 35 arasında ve sekizinci alt

boyuta ait toplam puan 3 - 21 arasında değişmektedir. Her bir alt boyut için alınan puan ne kadar yüksekse o boyuttaki şükür düzeyinin o kadar yüksek olduğunu ifade etmektedir.

3.3.2.2. Şükür Ölçeği (Sürekli Şükür)

Şükür Ölçeği (The Gratitude Questionare, GQ-6), McCullough, Emmons ve Tsang tarafından, 2002 yılında şükür kavramını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 6 madde yer almaktadır. Ölçek tek boyutlu olup maddeler 7’li likert tipindedir. Bu likert yapı maddelerde yer alan şükürün duygusal yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmeye yöneliktir. (Orijinal ölçek formunun bir örneği için bkz. Ek.2). Burada kullanılan şükür ölçeği, birçok çalışmada farklı kültürlerle standardizasyonu yapılarak benzer çalışmalarda en sık kullanılan ölçeklerden biridir. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa katsayısı (.76) ile (.80) arasında değişmektedir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: Akt. Göcen, 2012).

Şükür ölçeğinde iki adet ters madde yer almaktadır. Şükür Ölçeği, 7’li likert tipinde (Bana Çok Uygun, Bana Uygun, Bana Biraz Uygun, Kararsızım, Bana Pek Uygun Değil, Bana Uygun Değil, Bana Hiç Uygun Değil) olduğu için olumlu maddeler 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 olarak puanlanırken; 3. ve 6. soruların ters puanlanması gerektiği için 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır. Buna göre ölçekten en yüksek puan 42, en düşük 6 puan elde edilmektedir. Şükür Ölçeği’nin dilsel eşdeğerlik, güvenirlilik ve faktör analiz çalışmaları ise Göcen (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Şükür ölçeğinin boyutları ile maddelerin bu boyutlara dağılımı Tablo 3.3’te verilmiştir.

Tablo 3.3: Şükür Ölçeği Maddelerinin Dağılımı

Faktör	Faktör adı	Maddeler
1	İç Kaynaklı Şükür (İKŞ)	1, 2, 3
2	Dış kaynaklı Şükür (DKŞ)	4, 5, 6

Her iki ölçek de psikometrik ölçümlerde özellikle kişinin iyi olma halini çalışan araştırmalarda sıkça kullanılan ve dinî ya da dinî olmayan davranış, duygu, tutum gibi dinî hayatı tasvir etmeye çalışan, psikolojik ve din psikolojisine dair çalışmaların ölçümlerinde de kullanılan yüksek korelasyon ilişkisi gösteren güvenirliliği ve geçerliliği yüksek ölçeklerdir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2007). Yapılan

faktör analizi sonuçlarına göre TŞÖ ve ŞÖ'nin faktör analizinin yorumlanabilirliğine de KMO ve Bartlett Testi sonuçları çerçevesinde karar verilmiştir.

3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Ryff tarafından (1989) literatürdeki iyi olmayla ilgili tüm kavramsal ve ampirik görüşler derlenerek oluşturulmuş bir araçtır. Ryff, psikolojik iyi olma ölçeğini, kendi psikolojik iyi olma modelini temel alarak, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan, 6 alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirmiştir. Daha sonradan Ryff ve Keyes (1995), ölçeğin kullanışlılığını artırmak üzere 18 maddelik kısa formunu oluşturmuş ve (.70) ile (.89) arasında yüksek korelasyonlar elde ederek ölçeğin bu hali ile kullanılmasına karar vermişlerdir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Cenkseven ve Akbaş (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cenkseven ve Akbaş (2002)'ın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ölçeğin Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı (.74) ile (.77) arasında değişmektedir. Akın (2008)'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada ise ölçeğin Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı (.94) ile (.97) arasında değişmektedir. Aynı çalışmada, ölçeğin dört hafta sonra gerçekleştirilen uygulamasında test-tekrar test güvenirlik katsayıları (.78) ile (.97) arasında değişmektedir. Bu çalışmada İmamoğlu (2004) tarafından hazırlanan şükür ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır.

Göcen (2012) kendi çalışmasında, Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin faktör yapısını incelemiş ve ölçeğin faktör yapısının orijinal faktör dağılımı ile uyum gösterdiğini ve maddelerin altı boyut altında toplandığı belirlenmiştir. Bu faktör analizinde, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerini (.77); Bartlett's Test of Sphericity değerini ($\chi^2=1700.21$; $p=0.000$) ve Cronbach's Alfa değerini (.65) olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nde bazı olumsuz ifadeler yer almaktadır. Ölçeğe ilişkin toplam puanlar elde edilirken maddeler 5'li likert yapıda olduğundan olumlu maddeler için 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde; olumsuz maddeler için 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde puanlama yapılmıştır. Anket formundaki olumsuz belirtilen ifadeler ters çevrilerek önce o boyut için puan toplamı yapılmış, sonra boyutlardan gelen puanlar toplanarak "Psikolojik İyi Olma" puanı elde edilmiştir. Buna göre en yüksek puan 89, en düşük ise 48 puandır. Ölçeklerde yer alan olumlu ve olumsuz (R ile ifade edilenler) maddelerin numaraları şu şekildedir.

- i. Kendini Kabul (KK):11., 10., R12. Maddeler
- ii. Bireysel Gelişim (BG): R15., 16., 6. Maddeler
- iii. Hayat Amacı (HA): R2., R3, 8. Maddeler
- iv. İnsanlarla Olumlu İlişkiler Kurabilme (İÖİK): 18., R9., R14. Maddeler
- v. Çevresel Hakimiyet (ÇH): 4.,17., R5 Maddeler
- vi. Özerklik (Ö): 1., 13., R 7. Maddeler

3.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Verilerin analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, oluşturulan veri seti veri temizleme işlemine tabi tutulmuştur. Anketleri tam olarak doldurmamayan kişiler veri setinden ayıklanmıştır. Daha sonra hatalı veri girişi yapılan veriler düzenlenmiştir. Kayıp veri ve uç nokta analizi sonrasında veri seti ikinci aşama için hazır hale getirilmiştir. Ayrıca bu aşamada, verinin normal dağılıp dağılmadığını gözlemlemek için değişkelerin basıklık (curtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. Normal dağılım varsayımını sağlayabilmek için basıklık ve çarpıklık değerleri için $[-3,29, +3,29]$ kriteri dikkate alınmıştır (Hair et al. 2006). Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin belirlenen ölçüt aralığında olduğu görülmüş ve normal dağılım varsayımının sağlandığı anlaşılmıştır. Anket ilk olarak 900 lise öğrencisine uygulanmış, ancak bazı anketlerin tam doldurulmadığı veya özensiz doldurulduğu görülmüştür. Bunun dışında, veri seti içinde uç noktalar (outliers) tespit edilmiştir. Sonuç olarak özensiz anket dolduranlar ile uç nokta olarak tespit edilen toplam 117 kişi veri setinden çıkartılmış, veri analizleri 783 kişiden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla, araştırma sorularına yönelik olarak yapılacak olan analizler için parametrik testler tercih edilmiştir. İkinci aşamada, araştırma sorularına yanıt aramak amacıyla yordamsal istatistik teknikleri kullanılmıştır. Yordamsal istatistik tekniklerinden, t-test, ANOVA, çoklu korelasyon ve çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm yordamsal analizler 0.05 anlamlılık düzeyinde yapılmıştır. ANOVA sonucu anlamlı çıkan analizlerde ikili gruplar (pairwise) arasında anlamlı farkın olup olmadığını test etmek için Post-Hoc analizi gerçekleştirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Temel Problem: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Takdir Etme Ölçeği ve Şükür Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problem 1: Ergenlerin Takdir Etme Ölçeği puan ortalamaları; yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve okul türü değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

Alt Problem 2: Ergenlerin Şükür Ölçeği puan ortalamaları; yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve okul türü değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

Alt Problem 3: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve okul türü değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

4.1. Temel Probleme Ait Bulgular

Takdir Etme ve Şükür ölçeklerinde yer alan maddelere ilişkin aritmetik ortalama, her bir maddede yer alan seçeneklere verilen yanıtların frekans ve yüzde açısından bakıldığında, genel olarak öğrencilerin yanıtlarının ortalamaları 4.5'in üzerinde olup bu durum onların takdir ve şükür eğilimlerinin maddeler bazında olumlu eğilim gösterdiğini göstermektedir.

4.1.1. Takdir Etme ve Şükür Ölçeklerine İlişkin Bulgular

Takdir Etme Ölçeğine ait 8 alt boyut, Şükür Ölçeğine yönelik ise toplam 2 alt boyut yer almaktadır. Bu alt boyutlara ilişkin betimsel istatistik bulguları Tablo 4.1'te yer almaktadır.

Tablo 4.1: Takdir Etme ve Şükür Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Ölçek	Alt Boyut	Ortalama	Standart Sapma	Çarpılık	Basıklık
TEÖ	İbadete yönelik şükür	50.49	10.79	-1.40	2.15
	Mukayeseli şükür	52.82	8.96	-1.25	1.89
	Memnuniyete yönelik şükür	31.19	7.21	-0.69	0.17
	Sözel şükür	35.78	5.64	-1.66	4.14
	Yakın ilişkilere yönelik şükür	30.22	4.54	-1.46	3.09
	Aileye yönelik şükür	22.21	4.76	-0.41	-0.92
	Sahip olma yönelimli şükür	28.83	4.82	-1.41	3.07
	Huşu / a'na dair şükür	15.90	4.18	-0.88	0.33
ŞÖ	İç Kaynaklı Şükür	15.94	4.14	-0.60	0.08
	Dış Kaynaklı Şükür	14.55	3.21	-0.26	0.37

Tüm öğrencilerin verdikleri yanıtlar dikkate alındığında, İbadete yönelik şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 50.49$, mukayeseli şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 52.82$, memnuniyete yönelik şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 31.19$, sözel şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 35.78$, yakın ilişkilere yönelik şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 30.22$, aileye yönelik şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 22.21$, sahip olmaya yönelik şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 28.83$, Huşu / a'na dair şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 28.83$, iç kaynaklı şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 15.94$ ve dış kaynaklı şükür alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 14.55$ 'dir.

4.1.2. Psikolojik İyi Olma Hali Ölçeğindeki Maddeler ile ilgili Bulgular

Psikolojik iyi olma ölçeğinde yer alan maddelere verilen yanıtlara ilişkin bulgulara bakıldığında, genel olarak öğrencilerin birçok maddede kendileri için uygun olan durumu yansıttığını ifade etmişlerdir. Genel olarak öğrencilerin yanıtlarının ortalamaları 3 ve üzerinde olup bu durum onların psikolojik iyi olma eğilimlerinin maddeler bazında olumlu eğilim gösterdiğini göstermektedir. Öğrencilerin verdikleri yanıtlara göre en yüksek ortalama $\bar{X} = 4.08$ ile “Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.” maddesine ait iken, en düşük ortalama $\bar{X} = 2.40$ ile “Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.” ifadesine aittir. Ortalamaları 3'ün altında olan maddeler ise $\bar{X} = 2.99$ ortalama ile “Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.”, $\bar{X} =$

2.95 ortalama ile “*Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.*”, $\bar{X} = 2.86$ ortalama ile “*Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim.*”, $\bar{X} = 2.54$ ortalama ile “*Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım*” ve $\bar{X} = 2.40$ ortalama ile “*Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar*”, maddeleridir.

4.1.3. Psikolojik İyi Olma Hali Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Psikolojik iyi olma ölçeğinde toplam 6 alt boyut yer almaktadır. Bu alt boyutlara ilişkin betimsel istatistik bulguları Tablo 4.2’teki gibidir.

Tablo 4.2: Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Alt Boyut	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma	Çarpılık	Basıklık
Kendini Kabul	10.59	2.29	-0.40	0.49
Bireysel Gelişim	11.39	2.24	-0.42	0.16
Hayat Amacı	9.90	2.37	-0.02	-0.37
İnsanlarla Olumlu İlişkiler Kurabilme	10.11	2.63	0.01	-0.65
Çevresel Hakimiyet	9.92	2.10	-0.32	0.52
Özerklik	10.74	1.98	-0.19	0.69

Tüm öğrencilerin verdikleri yanıtlar dikkate alındığında, kendini kabul alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 10.59$, bireysel gelişim alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 11.39$, hayat amacı alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 9.90$, insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 10.11$, çevresel hakimiyet alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 9.92$ ve özerklik alt ölçeğine ilişkin ortalamaları $\bar{X} = 10.74$ ’dür.

4.1.4. Psikolojik İyi Olma Hali İle Takdir Etme ve Şükür Arasındaki İlişki

Ergenlerin şükür ifadeleri ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişkinin varlığını ortaya koymak amacıyla, Şükür Ölçeği puanları ve Takdir Etme Ölçeği puanları ile genel psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişki için çoklu korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve bulgular Tablo 4.3 ve 4.4 ‘de verilmiştir.

Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluş İle Takdir Etme Ölçeği Arasındaki İlişki

Boyut	TEÖ	İYŞ	MŞ	MYŞ	SŞ	YİYŞ	AYŞ	SOYŞ	ADŞ
PİO	.405**	.261**	.356**	.257**	.282**	.295**	.428**	.331**	.264**
KK	.427**	.301**	.378**	.405**	.228**	.260**	.238**	.426**	.315**
BG	.357**	.208**	.305**	.224**	.302**	.255**	.392**	.264**	.278**
HA	.143**	.120**	.124**	-.083*	.143**	.082**	.376**	.078*	.075*
İÖİK	.123**	.030	.098**	-.025	.131**	.200**	.332**	.062	.051
ÇH	.336**	.248**	.315**	.394**	.185**	.198**	.078*	.277**	.222**
Ö	.088*	.054	.088*	.076*	.013	.054	.070	.114**	.043

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

TEÖ: Taktir Etme Ölçeği, İYŞ: İbadete Yönelik Şükür, MŞ: Mukayeseli Şükür, MYŞ: Memnuniyete Yönelik Şükür, SŞ: Sözel Şükür, YİYŞ: Yakın ilişkilere yönelik şükür, AYŞ: Aileye yönelik şükür, SOYŞ: Sahip olmaya yönelik şükür, ADŞ: huşu / a'na dair şükür, PİO: Psikolojik iyi olma, KK: Kendini kabul, BK: Bireysel gelişim, HA: Hayat amacı, İÖİK: İnsanlarla olumlu ilişkiler kurabilme, ÇH: Çevresel hakimiyet, Ö: Özerklik

Tablo 4.3'dan de görüleceği üzere, Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile Takdir Etme Ölçeği toplam puanı [$r = 0.405$, $p < 0.01$], ibadete yönelik şükür [$r = 0.261$, $p < 0.01$], mukayeseli şükür [$r = 0.356$, $p < 0.01$], memnuniyete yönelik şükür [$r = 0.257$, $p < 0.01$], sözel şükür [$r = 0.282$, $p < 0.01$], yakın ilişkilere yönelik şükür [$r = 0.295$, $p < 0.01$], aileye yönelik şükür [$r = 0.428$, $p < 0.01$], sahip olmaya yönelik şükür [$r = 0.331$, $p < 0.01$] ve huşu / a'na dair şükür [$r = 0.264$, $p < 0.01$] arasındaki ilişkiler istatistiki olarak anlamlı ($p < 0.01$) olup pozitif yönlüdür. Ayrıca, Takdir Etme Ölçeği ile kendini kabul [$r = 0.424$, $p < 0.01$], bireysel gelişim [$r = 0.357$, $p < 0.01$], hayat amacı [$r = 0.143$, $p < 0.01$], insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme [$r = 0.123$, $p < 0.01$], çevresel hakimiyet [$r = 0.336$, $p < 0.01$] ve özerklik [$r = 0.088$, $p < 0.05$] arasındaki ilişkiler istatistiki olarak anlamlı olup pozitif yönlüdür. Bu sonuçlar, ergenlerin psikolojik iyi olma halleri yükseldikçe durumsal şükür ve durumsal şükürün alt boyutlarındaki şükür düzeylerinin arttığını, diğer bir ifade ile ergenlerin durumsal şükür düzeyi ve alt boyutlarındaki şükür düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma hallerinin de arttığını ifade etmektedir.

Tablo 4.4: Psikolojik İyi Olma İle Şükür Ölçeği (Sürekli Şükür) Arasındaki İlişki

Boyut	PİO	KK	BG	HA	İÖİK	ÇH	Ö
ŞÖ	.419**	.334**	.392**	.304**	.207**	.187**	.025
İKŞ	.404**	.305**	.375**	.342**	.223**	.145**	.017
DKŞ	.287**	.249**	.272**	.146**	.169**	.173**	.027

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

PİO: Psikolojik iyi olma, KK: Kendini kabul, BK: Bireysel gelişim, HA: Hayat amacı, İÖİK: İnsanlarla olumlu ilişkiler kurabilme, ÇH: Çevresel hakimiyet, Ö: Özerklik, ŞÖ: şükür ölçeği, İKŞ: İç kaynaklı şükür, DKŞ: Dış kaynaklı şükür

Tablo 4.4'den de görüleceği üzere, psikolojik iyi olma hali ile şükür [$r = 0.419, p < 0.01$], iç kaynaklı şükür [$r = 0.404, p < 0.01$] ve dış kaynaklı şükür [$r = 0.287, p < 0.01$] arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı olup pozitif yönlüdür. Şükür ölçeğiyle psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasında; kendini kabul [$r = 0.334, p < 0.01$], bireysel gelişim [$r = 0.392, p < 0.01$], hayat amacı [$r = 0.304, p < 0.01$], insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme [$r = 0.207, p < 0.01$] ve çevresel hakimiyet [$r = 0.187, p < 0.01$] arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiş olup şükür ve özerklik alt boyutu arasında [$r = 0.017, p > 0.05$] anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlar, ergenlerin psikolojik iyi olma halleri yükseldikçe şükür ve şükürün alt boyutlarındaki şükür düzeylerinin arttığını, diğer bir ifade ile ergenlerin şükür düzeyi ile sürekli şükürün alt boyutlarındaki şükür düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma hallerinin de arttığını ifade etmektedir.

4.1.5. Şükür İfadesinin Ergenlerin Psikolojik İyi Olma İle İlişkisi

Tablo 4.5'de Ergenlerin psikolojik iyi olma hallerini yordayan şükür ifadelerine ilişkin regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.5: Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerini Yordayan Şükre İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	Fdeğişim	(df ₁ , df ₂)	B	t (set içinde)	R ²	p
Model 1						
Şükür Ölçeği	172.079	(1, 781)	0.425	13.118	0.181	0.001
Model 2						
Şükür Ölçeği	25.777	(1, 780)	0.256	5.574	0.207	0.001
Takdir Etme Ölçeği			0.234	5.077		0.001

Şükür ifadesinin ergenlerin psikolojik iyi olma düzeylerindeki rolünü ortaya koymak üzere stepwise tekniği kullanılarak çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinde ortaya çıkan korelasyonlar incelendiğinde, Takdir Etme Ölçeği [$r = 0.405, p < 0.01$] ve Şükür Ölçeği [$r = 0.419, p < 0.01$] ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, ergenlerin durumsal şükür ve sürekli şükür düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma hallerinin de arttığını göstermektedir.

Regresyon analizi, sürekli şükür (ŞÖ) ($\beta = 0.425$, $t = 13.118$, $p < 0.001$) değişkeninin tek başına psikolojik iyi olmanın % 18.1'ini açıklamaktadır. Sürekli şükür (ŞÖ) ($\beta = 0.256$, $t = 5.574$, $p < 0.001$) ve takdir etme (durumsal şükür) (TEÖ) ($\beta = 0.234$, $t = 5.077$, $p < 0.001$) birlikte dikkate alındığında ise psikolojik iyi olmanın %20.7'sini açıklamaktadır.

4.2. Alt Problem 1'e İlişkin Bulgular

4.2.1. Ergenlerin Takdir Etme Ölçeği Puanlarının (Durumsal Şükür) Yaşları Açısından İncelenmesi

Tablo 4.6, ergenlerin yaşlarının Takdir Etme puanlarına etkisine ilişkin sonuçlarını göstermektedir. Ayrıca, yaş faktörünün durumsal şükürün (TEÖ) alt boyutlarına etkisine ilişkin sonuçlardan anlamlı olanları Tablo 4.7'da yer almaktadır.

Tablo 4.6: Ergenlerin Yaşlarının TEÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Yaş	$\bar{X}$	SS	F test	Karş.
TEÖ (Durumsal Şükür)	15	265.55	37.61	F (2, 779) = 1.627, $p > 0.05$	-
	16	266.60	40.84		
	17	271.55	35.74		
Memnuniyete yönelik şükür	15	30.1369	7.53885	F (2, 779) = 6.683, $p < 0.05$	17 > 15
	16	31.5437	7.23204		17 > 16
	17	32.4098	6.44797		
Sözel şükür	15	35.2099	6.07073	F (2, 779) = 3.825, $p < 0.05$	17 > 15
	16	35.8091	5.62046		
	17	36.6049	4.85324		

Ergenlerin takdir etme puanları ve ölçek alt boyutlarının yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için TEÖ (durumsal şükür) genel puanları ve bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir.

Ergenlerin Takdir Etme Ölçeği (durumsal şükür) puanlarının yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, $F (4, 779) = 1.627$, $p > 0.05$. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının durumsal şükür düzeylerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

Ergenlerin *memnuniyete yönelik şükür* düzeylerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır [$F(2, 779) = 6.683, p < 0.05$]. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onların sahip olmaya yönelik şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucu 17 yaş grubundaki ergenlerin sahip olma yönelimli şükür puanları 16 yaşındakilerin ve 15 yaşındakilerin puanlarından, 16 yaşındaki ergenlerin memnuniyete yönelik şükür puanları 15 yaşındakilerin puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yaş arttıkça, memnuniyete yönelik şükür düzeyi de artmaktadır.

Ergenlerin *sözel şükür* düzeylerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır [$F(2, 779) = 3.825, p < 0.05$]. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onların aileye yönelik şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucu 17 yaş grubundaki ergenlerin sözel şükür puanları 15 yaşındakilerin puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yaş arttıkça aileye yönelik şükür de azalmaktadır.

Diğer yandan, Takdir Etme Ölçeğinin diğer boyutlarının yaş açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen varyans analiz sonuçları, istatistiki olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onları ibadete yönelik şükür, ibadete yönelik şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, mukayeseli şükür, huşu / a'na dair şükür ve aileye yönelik şükür düzeylerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

4.2.2. Ergenlerin Takdir Etme Düzeylerinin (Durumsal Şükür) Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi

Ergenlerin durumsal şükür düzeyleri ile alt boyutlarının cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için TEÖ puanları ve bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere bağımsız gruplar t-test analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.7, ergenlerin cinsiyetlerinin durumsal şükür puanlarına etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.7. Ergenlerin Cinsiyetinin TEÖ Puanlarına Etkisini Gösteren T-Test Sonuçları

	Yaş	$\bar{X}$	SS	t test
TEÖ (Durumsal Şükür)	Kız	269.45	37.24	$t(779) = 1.439, p > 0.05$
	Erkek	265.50	39.28	
Memnuniyete yönelik şükür	Kız	30.20	7.15	$t(779) = -3.308, p < 0.05^*$
	Erkek	32.15	7.16	
Sözel şükür	Kız	36.41	5.45	$t(779) = 3.051, p < 0.05^*$
	Erkek	35.18	5.76	
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Kız	30.71	4.16	$t(779) = 3.025, p < 0.05^*$
	Erkek	29.73	4.84	
Aileye yönelik şükür	Kız	23.17	4.37	$t(779) = 5.714, p < 0.05^*$
	Erkek	21.26	4.94	

Ergenlerin TEÖ (*durumsal şükür*) puanlarının cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, $t(779) = 1.439, p > 0.05$. Bu sonuç, ergenlerin cinsiyetlerinin durumsal şükür düzeylerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

Ergenlerin *memnuniyete yönelik şükür* düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = -3.308, p < 0.05$. Erkek ergenlerin ($\bar{X} = 32.15$) sahip olma yönelimli şükür puanları, kız ergenlerin ($\bar{X} = 30.20$) puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin memnuniyete yönelik şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *sözel şükür* düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 3.051, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 36.41$) sözel şükür puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 35.18$) şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin sözel şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *yakın ilişkilere yönelik şükür* düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 3.025, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 30.71$) yakın ilişkilere yönelik şükür puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 29.73$) şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin yakın ilişkilere yönelik şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *aileye yönelik şükür* düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 5.714, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 23.17$) aileye yönelik şükür puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 21.26$) şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin aileye yönelik şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Takdir Etme Ölçeğinin diğer alt boyutlarında cinsiyet açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0.05$).

4.2.3. Ergenlerin Taktir Etme Düzeylerinin (Durumsal Şükür) Sosyo-Ekonomik Durumları Açısından İncelenmesi

Ergenlerin durumsal şükür düzeyleri ile ölçeğin alt boyutlarına ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarının etkisini incelemek için TEÖ (durumsal şükür) puanları ile bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.8, sosyo-ekonomik durumun şükür puanlarına ve ölçeğin alt boyutlarına etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.8: Sosyo-Ekonomik Durumun TEÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Gelir Grubu	$\bar{X}$	SS	F test
TEÖ (Durumsal Şükür)	Varlıklı	265.05	43.49	$F(4, 777) = 1.674, p > 0.05$
	Orta Üstü	261.98	41.71	
	Orta Halli	269.55	36.63	
	Orta Altı	259.93	42.25	
	Dar Gelirli	260.85	44.76	

Ergenlerin *durumsal şükür* düzeylerinin ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, $F(4, 777) = 1.674, p > 0.05$. Bu sonuç, gelir düzeyinin ergenlerin durumsal şükür düzeyine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

Takdir Etme Ölçeğinin her bir alt boyut için yapılan varyans analiz sonuçları, ergenlerin memnuniyete yönelik şükür, ibadete yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür, aileye yönelik şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, mukayeseli şükür, huşu / a'na dair şükür ve sözel şükür düzeylerinin ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonuç, gelir düzeyinin ergenlerin durumsal şükürün boyutlarının hiç birine etkisi olmadığı anlamına gelmektedir.

4.2.4. Ergenlerin Takdir Etme Düzeylerinin(Durumsal Şükür) Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) Açısından İncelenmesi

Ergenlerin durumsal şükür düzeyleri ile alt boyutlarına okul türünün etkisini incelemek için TEÖ (durumsal şükür) puanları ve alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.09, okul türünün TE puanlarına ve alt boyutlara etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.09: Okul Türünün Takdir Etme Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Okul	$\bar{X}$	SS	F test	Karş.
TEÖ (Durumsal Şükür)	AL	254.68	39.80	F (4, 780) = 31.832, $p < 0.05$	İHL > ML, İHL > AL, ML > AL
	İHL	279.73	31.24		
	ML	268.17	39.22		
İbadete yönelik şükür	AL	45.88	12.50	F (2, 780) = 46.163, $p < 0.05$	İHL > ML, İHL > AL, ML > AL
	İHL	54.00	7.72		
	ML	51.83	9.77		
Mukayeseli şükür	AL	50.06	9.29	F (2, 780) = 25.072, $p < 0.05$	İHL > ML, İHL > AL, ML > AL
	İHL	55.28	7.63		
	ML	53.19	9.13		
Memnuniyete yönelik şükür	AL	29.05	7.45	F (2, 780) = 20.655, $p < 0.05$	İHL > ML, İHL > AL, ML > AL
	İHL	32.75	6.44		
	ML	31.89	7.20		
Sözel şükür	AL	35.26	5.92	F (2, 780) = 7.705, $p < 0.05$	İHL > AL, İHL > ML
	İHL	36.84	4.55		
	ML	35.13	6.25		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	AL	29.68	4.57	F (2, 780) = 7.557, $p < 0.05$	İHL > AL, İHL > ML
	İHL	31.07	3.86		
	ML	29.87	5.09		
Aileye yönelik şükür	AL	21.54	4.58	F (2, 780) = 8.295, $p < 0.05$	İHL > AL, İHL > ML
	İHL	23.12	4.78		
	ML	21.93	4.79		
Sahip olma yönelimli şükür	AL	27.73	5.07	F (2, 780) = 13.80, $p < 0.05$	İHL > ML, İHL > AL, ML > AL
	İHL	29.86	4.19		
	ML	28.93	4.95		
Huşu / a'na dair şükür	AL	15.31	4.16	F (2, 780) = 8.369, $p < 0.05$	İHL > AL, İHL > ML
	İHL	16.71	4.10		
	ML	15.65	4.16		

Ergenlerin Takdir Etme düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, F (4, 780) = 31.832, $p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin durumsal şükür düzeylerine bir

etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların puanları meslek lisesi ve anadolu lisesinde okuyanların puanlarından, meslek lisesinde okuyanların da anadolu lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin ibadete yönelik şükür düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 46.163, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin memnuniyete yönelik şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların memnuniyete yönelik şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından, meslek lisesinde okuyanların şükür puanları Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *mukayeseli şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 25.072, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin ibadete yönelik şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların mukayeseli şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından, meslek lisesinde okuyanların şükür puanları Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *memnuniyete yönelik şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 20.655, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin sahip olma yönelimli şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların memnuniyete yönelik şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından, meslek lisesinde okuyanların şükür puanları Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *sözel şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 7.705$, $p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin sözel şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların sözel şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *yakın ilişkilere yönelik şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 7.557$, $p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin yakın ilişkilere yönelik şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların yakın ilişkilere yönelik şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *aileye yönelik şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 8.295$, $p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin aileye yönelik şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların aileye yönelik şükür puanları meslek lisesinde ve Anadolu lisesinde şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *sahip olma yönelimli şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 13.80$, $p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin sahip olma yönelimli şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların sahip olma yönelimli şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından, meslek lisesinde okuyanların şükür puanları Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *huşu / a'na dair şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 8.369, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin *huşu / a'na dair şükür* düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların *huşu / a'na dair şükür* puanları meslek lisesinde ve Anadolu lisesinde okuyanların *şükür* puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.3. Alt Problem 2'ye Yönelik Bulgular

4.3.1. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin(Sürekli Şükür) Yaşları Açısından İncelenmesi

Ergenlerin *şükür* düzeylerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ŞÖ (sürekli şükür) genel puanları ile bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin Şükür Ölçeği (*sürekli şükür*) puanlarının yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, $F(4, 779) = 1.491, p > 0.05$. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının sürekli şükür düzeylerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir (Tablo 4.10).

Tablo 4.10: Ergenlerin Yaşlarının ŞÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

	Yaş	$\bar{X}$	SS	F test
ŞÖ (Sürekli Şükür)	15	30.65	6.39	$F(2, 779) = 1.491,$ $p > 0.05$
	16	29.97	6.29	
	17	30.91	5.76	

5.3.2. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin (Sürekli Şükür) Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi

Ergenlerin sürekli şükür düzeyleri ile alt boyutlarının cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ŞÖ puanları ve alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere bağımsız gruplar t-test analiz gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.11 ergenlerin cinsiyetlerinin şükür puanlarına etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.11: Ergenlerin Cinsiyetinin Şükür Puanlarına Etkisini Gösteren T-Test Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	$\bar{X}$	SS	t test
ŞÖ (Sürekli Şükür)	Kız	31.48	6.44	$t(779) = 4.40, p < 0.05^*$
	Erkek	29.55	5.81	
İç kaynaklı şükür	Kız	16.49	4.24	$t(779) = 3.672, p < 0.05^*$
	Erkek	15.41	3.99	
Dış kaynaklı şükür	Kız	14.98	3.35	$t(779) = 3.719, p < 0.05^*$
	Erkek	14.13	3.03	

Ergenlerin ŞÖ (*sürekli şükür*) düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 4.40, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 31.48$) sürekli şükür puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 29.55$) sürekli şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin sürekli şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *iç kaynaklı şükür* düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = -3.672, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 16.49$) iç kaynaklı şükür puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 15.41$) şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin iç kaynaklı şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *dış kaynaklı şükür* düzeylerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 3.719, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 14.98$) dış kaynaklı şükür puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 14.13$) şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin dış kaynaklı şükür düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

4.3.3. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin (Sürekli Şükür) Sosyo-Ekonomik Durumları Açısından İncelenmesi

Ergenlerin sürekli şükür düzeyleri ile ölçeğin alt boyutlarına ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarının etkisini incelemek için ŞÖ (sürekli şükür) puanları ile bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-

ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.13, sosyo-ekonomik durumun şükür puanlarına etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.13: Sosyo-Ekonomik Durumun ŞÖ Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Gelir Grubu	$\bar{X}$	SS	F test
ŞÖ (Sürekli şükür)	Varlıklı	29.03	6.62	F (4, 777) = 0.671, $p > 0.05$
	Orta Üstü	30.34	6.06	
	Orta Halli	30.66	6.09	
	Orta Altı	30.20	6.80	
	Dar Gelirli	29.54	7.65	

Ergenlerin sürekli şükür düzeyleri ile ölçeklerin alt boyutlarına ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarının etkisini incelemek için ŞÖ (sürekli şükür) puanları ve alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin *sürekli şükür* düzeylerinin ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, $F (4, 777) = 0.671, p > 0.05$. Bu sonuç, gelir düzeyinin ergenlerin sürekli şükür düzeyine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

Şükür ölçeğinin her bir alt boyut için yapılan varyans analiz sonuçları, ergenlerin iç kaynaklı şükür ve dış kaynaklı şükür düzeylerinin ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonuç, gelir düzeyinin ergenlerin sürekli şükür boyutlarının hiç birine etkisi olmadığı anlamına gelmektedir.

4.3.4. Ergenlerin Şükür Düzeylerinin (Sürekli Şükür) Okul Türü (İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) Açısından İncelenmesi

Ergenlerin sürekli şükür düzeyleri ile alt boyutlarına okul türünün etkisini incelemek için ŞÖ (sürekli şükür) puanları ile alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.12, okul türünün ŞÖ puanlarına etkisine ait alt boyutlara etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.12: Okul Türünün Takdir Etme ve Şükür Puanlarına Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Okul	$\bar{X}$	SS	F test	Karş.
ŞÖ	AL	29.46	6.91	F (4, 780) = 15.765, $p < 0.05$	IHL > AL
	IHL	32.15	5.75		IHL > ML
	ML	29.78	5.37		
İç kaynaklı şükür	AL	15.02	4.70	F (2, 780) = 17.185, $p < 0.05$	IHL > ML
	IHL	17.03	3.59		IHL > AL
	ML	15.76	3.74		
Dış kaynaklı şükür	AL	14.43	3.45	F (2, 780) = 7.70, $p < 0.05$	IHL > ML
	IHL	15.12	3.19		IHL > AL
	ML	14.02	2.83		

Ergenlerin *Şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F (4, 780) = 15, 765, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin sürekli şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların puanları hem meslek lisesi hem de Anadolu lisesine okuyanların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *iç kaynaklı şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F (4, 780) = 17.185, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin iç kaynaklı şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların iç kaynaklı şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *dış kaynaklı şükür* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F (4, 780) = 7.70, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin dış kaynaklı şükür düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların dış kaynaklı şükür puanları meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların şükür puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.4. Alt Problem 3'e Yönelik Bulgular

4.4.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Yaşları Açısından İncelenmesi

Ergenlerin psikolojik iyi olma hallerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için psikolojik iyi olma ile bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.13, ergenlerin yaşlarının psikolojik iyi olma hallerine etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.13: Ergenlerin Yaşlarının Psikolojik İyi Olma Hallerine Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Yaş	$\bar{X}$	SS	F test	Karş.
Psikolojik iyi olma (genel)	15	62.04	8.70	F (2, 779) = 1.656, $p > 0.05$	-
	16	63.06	8.29		
	17	63.22	7.40		
Kendini Kabul	15	10.54	2.40	F (2, 779) = 0.258, $p > 0.05$	-
	16	10.58	2.21		
	17	10.68	2.22		
Bireysel gelişim	15	11.13	2.39	F (2, 779) = 3.803, $p < 0.05^*$	17 > 15
	16	11.56	2.15		
	17	11.60	2.08		
Hayat amacı	15	9.95	2.50	F (2, 779) = 0.463, $p > 0.05$	-
	16	9.78	2.38		
	17	9.96	2.13		
İyi ilişkiler kurma	15	10.06	2.69	F (2, 779) = 1.449, $p > 0.05$	-
	16	10.32	2.69		
	17	9.91	2.46		
Çevresel hakimiyet	15	9.55	2.16	F (2, 779) = 8.151, $p < 0.05^*$	16 > 15 17 > 15
	16	10.16	1.97		
	17	10.17	2.10		
Özerklik	15	10.81	2.03	F (2, 779) = 0.926, $p > 0.05$	-
	16	10.61	2.04		
	17	10.82	1.84		

Ergenlerin psikolojik iyi olma hallerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, $F (2, 779) = 1.656$, $p > 0.05$. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onların psikolojik iyi olma hallerine genel olarak etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

Ergenlerin bireysel gelişim düzeylerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F (2, 779) = 3.803$, $p < 0.05$. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onların bireysel gelişim düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir.

Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucu 17 yaş grubundaki ergenlerin bireysel gelişim puanları 15 yaşındakilerin puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *çevresel hakimiyet* düzeylerinin yaşları açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(2, 779) = 8.151, p < 0.05$. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onların çevresel hakimiyet düzeylerine anlamlı bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucu 16 ve 17 yaş grubundaki ergenlerin çevresel hakimiyet puanları 15 yaşındakilerin puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, psikolojik iyi oluş halinin diğer boyutlarının yaş açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen varyans analiz sonuçları, istatistiki olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, ergenlerin yaşlarının onların, kendini kabul, hayat amacı, iyi ilişkiler kurma ve özerklik düzeylerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

4.4.2. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi

Ergenlerin genel psikolojik iyi olma halleri ile alt boyutlarının cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için genel psikolojik iyi olma ile bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere bağımsız gruplar t-test analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.14, ergenlerin cinsiyetlerinin genel şükür puanlarına etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.14: Ergenlerin Cinsiyetinin Psikolojik İyi Olma Hallerine Etkisini Gösteren T-Test Sonuçları

Boyut	Yaş	$\bar{X}$	SS	t test
Psikolojik iyi olma (genel)	Kız	63.72	8.15	$t(779) = 3.266, p < 0.05^*$
	Erkek	61.72	8.24	
Bireysel gelişim	Kız	11.71	2.16	$t(779) = 3.854, p < 0.05^*$
	Erkek	11.10	2.27	
Hayat amacı	Kız	10.25	2.24	$t(779) = 4.043, p < 0.05^*$
	Erkek	9.57	2.44	
İnsanlarla olumlu	Kız	10.56	2.67	$t(779) = 4.765, p < 0.05^*$

ilişkiler kurabilme	Erkek	9.68	2.53	$t(779) = -2.297, p < 0.05^*$
Çevresel hakimiyet	Kız	9.74	2.09	
	Erkek	10.09	2.10	

Ergenlerin genel olarak *psikolojik iyi olma* hallerinin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 3.266, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 63.72$) psikolojik iyi olma hallerine ilişkin puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 61.72$) genel puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin genel olarak psikolojik iyi olma hallerine bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin kızlar lehine olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *bireysel gelişim* boyutunun cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 3.854, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 11.71$) bireysel gelişim boyutuna ilişkin puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 11.10$) puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin bireysel gelişim hallerine bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin kızlar lehine olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *hayat amacı* boyutunun cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 4.043, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 10.25$) hayat amacı boyutuna ilişkin puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 9.57$) puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin hayat amacı hallerine bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin kızlar lehine olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *insanlarla iyi ilişkiler kurabilme* boyutunun cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = 4.765, p < 0.05$. Kız ergenlerin ($\bar{X} = 10.56$) insanlarla iyi ilişkiler kurabilme boyutuna ilişkin puanları, erkek ergenlerin ($\bar{X} = 9.68$) puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin insanlarla iyi ilişkiler kurma hallerine bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin kızlar lehine olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin *çevresel hakimiyet* boyutunun cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $t(779) = -2.297, p < 0.05$. Erkek ergenlerin ($\bar{X} = 10.09$) çevresel

hakimiyet boyutuna ilişkin puanları, kız ergenlerin ($\bar{X} = 9.74$) puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuçlar, ergenlerin cinsiyetlerinin çevresel hakimiyet hallerine bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin erkekler lehine olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, psikolojik iyi oluş halinin diğer boyutlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen t-test analiz sonuçları, istatistiki olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, ergenlerin cinsiyetlerinin onların kendini kabul ve özerklik hallerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

4.4.3. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Sosyo-Ekonomik Durumları Açısından İncelenmesi

Ergenlerin psikolojik iyi olma hallerinin ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarının etkisini incelemek için psikolojik iyi olma toplam puanı ve psikolojik iyi olma alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.15 sosyo-ekonomik durumun psikolojik iyi olma haline etkisine ilişkin sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.15: Sosyo-Ekonomik Durumun Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerine Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Gelir Grubu	$\bar{X}$	SS	F test
Psikolojik iyi oluş (genel)	Varlıklı	61.31	8.05	F (4 777) = 1.821, $p > 0.05$
	Orta Üstü	63.43	8.40	
	Orta Halli	62.92	8.13	
	Orta Altı	60.48	8.83	
	Dar Gelirli	60.70	8.60	
İnsanlarla olumlu ilişkiler kurabilme	Varlıklı	9.00	2.49	F (4, 777) = 2.750, $p < 0.05^*$
	Orta Üstü	10.32	2.72	
	Orta Halli	10.20	2.59	
	Orta Altı	9.33	2.67	
	Dar Gelirli	9.91	3.11	

Ergenlerin *genel olarak psikolojik iyi oluş hallerinin* ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlı değildir, F (4 777) = 1.821, $p > 0.05$. Bu sonuç, gelir düzeyinin genel olarak ergenlerin *psikolojik iyi oluş hallerine* bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

Ergenlerin psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olan *insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme* boyutunun ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına

yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 777) = 2.750$, $p < 0.05$. Farkın kaynağını ortaya koymak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi orta üstü ve orta halli ailelerin çocuklarının varlıklı ailelerin çocuklarına göre daha yüksek düzeyde insanlarla iyi ilişkiler kurabilme düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, psikolojik iyi oluş halinin diğer boyutlarının ailelerinin gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen varyans analiz sonuçları, istatistiki olarak anlamlı değildir. Bu sonuç, ergenlerin gelir düzeylerinin onların kendini kabul, bireysel gelişim, hayat amacı, çevresel hakimiyet ve özerklik hallerine bir etkisinin olmadığı anlamına gelmektedir.

4.4.4. Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Hallerinin Okul Türü Açısından İncelenmesi

Ergenlerin, psikolojik iyi olma halleri ile alt boyutlarına okul türünün etkisini incelemek için psikolojik iyi olma puanı ile bu ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı olmak üzere tek yönlü varyans analiz (one-way-ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.16 okul türünün psikolojik iyi olma ve alt boyutlarına etkisine ait ilişkin istatistiksel olarak anlamlı olan sonuçları göstermektedir.

Tablo 4.16: Okul Türünün Psikolojik İyi Olma Haline Etkisini Gösteren Anova Sonuçları

Boyut	Okul	$\bar{X}$	SS	F test	Karş.
Psikolojik iyi olma (Genel)	AL	62.20	7.82	$F(4, 780) = 5.243$, $p < 0.05$	İHL > ML İHL > AL
	İHL	63.97	8.46		
	ML	61.79	8.32		
Kendini kabul	AL	10.26	2.39	$F(4, 780) = 5.738$, $p < 0.05$	İHL > AL
	İHL	10.91	2.22		
	ML	10.61	2.20		
Bireysel gelişim	AL	11.46	2.25	$F(4, 780) = 5.063$, $p < 0.05$	İHL > ML
	İHL	11.64	2.09		
	ML	11.02	2.36		
Hayat amacı	AL	9.83	2.29	$F(4, 780) = 7.267$, $p < 0.05$	İHL > ML İHL > AL
	İHL	10.30	2.39		
	ML	9.51	2.37		
Çevresel hakimiyet	AL	9.58	2.25	$F(4, 780) = 7.609$, $p < 0.05$	İHL > AL
	İHL	10.27	2.06		
	ML	9.90	1.90		

Ergenlerin genel psikolojik iyi oluş hallerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak

anlamlıdır, $F(4, 780) = 5.243, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin genel olarak psikolojik iyi olma hallerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların psikolojik iyi olma puanlarının meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *kendilerini kabul* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 5.738, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin kendilerini kabul düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların kendilerini kabul etme puanlarının Anadolu lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *bireysel gelişim* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 5.063, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin bireysel gelişim düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların bireysel gelişim puanları meslek lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *hayat amacı* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 7.267, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin hayat amacı düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların hayat amacı puanlarının meslek lisesi ve Anadolu lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin *çevresel hakimiyet* düzeylerinin okul türü açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiki olarak anlamlıdır, $F(4, 780) = 7.609, p < 0.05$. Bu sonuç, okul türünün ergenlerin çevresel

hakimiyet düzeylerine bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucunda imam hatip lisesinde okuyanların çevresel hakimiyet puanlarının Anadolu lisesinde okuyanların puanlarından istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin şükür ifadeleri ile psikolojik iyi oluş halleri arasındaki ilişki alt boyutları ve çeşitli değişkenler açısından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu amaca yönelik olarak 4 boyutlu psikolojik iyi oluş ölçeği ile 8 boyutlu durumsal şükür ölçeği ve 2 boyutlu sürekli şükür ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya, İstanbul ilinin Küçükçekmece ilçesinden bulunan İmam Hatip Lisesi, Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde okuyan 15-17 yaş aralığında olan toplam 783 lise öğrencisi katılmıştır.

Öğrencilerin takdir ve şükür hali ölçeklerinde yer alan maddelere verdikleri yanıtlara bakıldığında genel olarak bu ölçeklerde yer alana maddelere ilişkin olumlu eğilimlerinin olduğu, yani öğrencilerin genel olarak takdir ve şükür hallerinin olumlu olduğu söylenebilir. Takdir ve şükür ölçeklerinin alt ölçeklerine ilişkin ortalamalar bakıldığında tüm alt boyutlarda öğrencilerin şükür düzeylerinin yükseğe yakın olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin psikolojik iyi olma ölçeğinde yer alan maddelere verdikleri yanıtların ortalamalarına bakıldığında ise bu ölçek için de öğrencilerin genel olarak psikolojik olarak kendilerini iyi olarak tanımladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte yer alan bazı maddelerin ortalamaları düşüktür, ancak bu maddelere ters maddeler olduğu için bu maddelerin ortalamalarının düşük çıkması öğrencilerin olumlu hissettikleri anlamına gelmektedir. Ancak “*Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.*” maddesiyle ilişkili olarak bu madde ters madde olmasına rağmen ortalaması diğerlerine nazaran daha yüksektir yani öğrenciler hatalarında büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan vazgeçemediklerini ifade etmektedirler. Bu ölçeğin alt boyutlarına ilişkin ortalamalar bakıldığında ise en yüksek psikolojik iyi olma halinin bireysel gelişim boyutunda olduğu genel olarak tüm alt boyutlarda öğrencilerin kendilerini psikolojik olarak iyi hissettikleri görülmektedir.

Elde edilen bulgular, psikolojik iyi olma hali ile durumsal şükür arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, durumsal şükürün alt boyutları arasında yine pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişkinin varlığını göstermektedir. Ayrıca, psikolojik iyi olma hali ile sürekli şükür arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, sürekli şükürün alt boyutları olan iç kaynaklı şükür ve dış kaynaklı şükür arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir

ilişki vardır. Bu sonuçlar, ergenlerin psikolojik iyi olma halleri ile durumsal şükür ifadesi ve sürekli şükür ifadeleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile ergenlerin durumsal şükür ifadeleri artarken psikolojik iyi olma halleri de artmaktadır. Benzer şekilde, ergenlerin sürekli şükür ifadeleri artarken psikolojik iyi olma halleri de artmaktadır. Genel olarak ifade edilecek olursa, ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri arttıkça şükretmeleri artmakta, şükretmesi arttıkça psikolojik iyi olma düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Ergenlerin şükür ifadesinin, onların psikolojik iyi olma hallerini yordayıp yordamadığına yönelik yapılan çoklu regresyon analizi genel şükür ifadesinin (durumsal şükür + sürekli şükür) psikolojik iyi olma halinin %18.1'ini açıkladığı göstermektedir. Şükür ölçeğinin alt boyutlarının psikolojik iyi olma halini yordama düzeyini ortaya koymak için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi, aileye yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür, iç kaynaklı şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, ibadete yönelik şükür ve memnuniyete yönelik şükür ifadeleri birlikte psikolojik iyi olma halinin %29'unu açıklamaktadır.

Yapılan alan yazın taramasında, yerli ve yabancı çalışmalarda buradaki sonuçlara paralel olarak şükür ile psikolojik iyi olma hali arasında ilişkinin varlığını ve/veya birbirlerini yordama durumlarını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir.

Alan yazında şükür ile iyi olma arasında ilişkinin olduğuna dair hem teorik hem uygulama verisine dayalı tartışmalar mevcuttur. Sansone ve Sansone (2010), bu iki değişken arasında ilişkinin kuramsal olarak mantıklı olduğuna ve var olacağına atıf yaparak, şükür, minnettarlık ve/ya şükran duyma durumunun pozitif duyguları beslediğini ve bu durumun da psikolojik iyi olma halini desteklediğini ifade etmektedirler. Sansone ve Sansone (2010), bu teorik postulatı (koyut) destekleyen birçok uygulamalı çalışmanın varlığından da bahsetmektedirler.

Göcen (2012), İstanbul ilinde yaşayan toplam 611 yetişkin ile dini yönelim, şükür düzeyi ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik yapmış olduğu tarama çalışmasında, psikolojik iyi olma ile durumsal şükür ve sürekli şükür arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, şükürün alt boyutlarının psikolojik iyi olma halini yordama düzeyini ortaya koymak üzere yaptığı regresyon analizinde, aileye yönelik şükür, yakın ilişkilere

yönelik şükür, memnuniyete yönelik şükür ve dış kaynaklı şükür birlikte psikolojik iyi olma halinin %30'unu açıklamaktadır.

Greene and McGovern (2017), ailesinden birisini ölüm sonucunda kaybeden 350 yetişkin ile yaptıkları tarama çalışmasında, ruhsal şükran ile psikolojik iyi olma arasında ve travma sonrasında iyileşme arasında pozitif, fakat depresyon arasında negatif bir ilişkisinin olduğunu gözlemlemişlerdir.

Anas, Aijaz ve Nazam (2015), lisans üstü eğitim alan 152 öğrenci ile yaptıkları araştırmada, şükran ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir. Bu ilişkinin düzeyi erkek öğrenciler arasında, kız öğrencilerin arasındakinden daha yüksektir.

Froh, Yurkewicz ve Kashdan (2009), 221 yetişkin ile yapmış olduğu deneysel çalışmada şükür ile yaşam memnuniyeti arasında güçlü bir ilişkinin varlığını gözlemlemişler ve şükürün ergenlerde iyiliğin arttırılması için etkili bir müdahale biçimi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Wood, Joseph ve Maltby (2008), şükürün psikolojik iyi olmanın birçok yönünü önemli düzeyde açıkladığını, şükür ile psikolojik iyi olmanın alt boyutları olan çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, hayat amacı ve kendini kabul boyutları ile orta düzeyden yüksek düzeye doğru bir ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Wood, Joseph, Lloyd ve Atkins (2009), 389 yetişkin ile yaptıkları araştırmalarında, şükür ve iyi olma ile ilişkili kişisel özellikler arasında yüksek düzeyde ilişkinin olduğunu bulmuşlar ve şükürün, yaşam memnuniyeti ile özgün bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmalara benzer şekilde, Chen ve Kee (2008) Tayvanlı lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada şükürün, yaşam memnuniyetini pozitif yönde yordadığını, Tseng (2008) Tayvanlı kolej öğrencileri ile yaptığı araştırmada şükür ile iyi olma durumu arasında ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir.

Tüm bu araştırmalar, burada elde edilen verileri desteklemekle birlikte, şükür ile genel iyi oluş hali arasında olumlu bir ilişkinin varlığını açıkça göstermektedir. Ayrıca, hem durumsal şükürü hem de sürekli şükürü oluşturan alt boyutların tümü ile psikolojik iyi olma hali arasında istatistiksel ilişki varlığına da atıflar yapan çalışmaların olduğunu da göstermektedir.

Tüm bu sonuçlar, ergenlerde şükür ifadesi ile psikolojik iyi olma hali arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin olduğunu, psikolojik iyi olma haline ilişkin varyansın önemli bir kısmının şükür ifadesi boyutları tarafından açıklandığını göstermektedir. Burada elde edilen sonuçlar literatürdeki bulgular ile büyük oranda uyumludur.

5.1. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından Değişimi

Ergenlerin şükür ifadelerinin ve psikolojik iyi olma hallerinin demografik değişkenler açısından değişip değişmediğine yönelik yapılan yordamsal analiz (t-test ve ANOVA) sonuçları bazı demografik özelliklerin şükür ve psikolojik iyi olma değişkenlerini istatistiksel olarak etkilediğini bazı özelliklerin ise etkilemediğini göstermektedir.

5.1.1. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi ile Yaş İlişkisi

Ergenlerin genel şükür ile durumsal şükür ve sürekli şükür düzeyleri yaş değişkeni (15-16-17) açısından farklılaşmamaktadır. Ancak memnuniyete yönelik şükür ve sözel şükür düzeyleri yaş değişkeni açısından farklılaşmakta olup yaş ilerledikçe bu boyutlardaki şükür düzeyi artmaktadır. Diğer bir ifade ile liseli ergen öğrencilerin yaşlar ile bu iki boyuttaki şükür düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişki görülmektedir. Daha yüksek yaştaki öğrenciler memnuniyete yönelik şükür ve sözel şükür boyutlarında daha çok şükretmektedirler. Özdoğan (2006)'ın da ifade ettiği gibi şükür, içinde bulunduğu durumlarda olumlu veya olumsuz yaşantıların olumlu yönlerini keşfederek teşekkür etme halidir. 15 yaşındaki gençlerin memnuniyete yönelik şükürlerinin üst yaşlardaki öğrencilere göre daha düşük olmasının nedeni öğrencilerin ergenlikle birlikte gelen bazı psikolojik durumlarla başa edememesi, üniversite sınavı ve meslek seçimi konularında yoğun stres yaşaması ve artan taleplerinin hepsine karşılık bulamaması olabilir. Daha üst sınıflardaki öğrenciler üniversite sınavı stresi yaşasalar bile ergenlikle ilgili bazı sorunlarını çözmüş, meslek seçimi ve kişilik rolleri açısından bazı durumları çözümlemiş olabilirler, dolayısıyla bu durumların yaşamın bir parçası olduğu gerçeğinden yola çıkarak ileri yaşlardaki öğrenciler memnuniyete yönelik ve sözel şükür gösterme eğilimine girmiş olabilirler.

Diğer yaş grupları ve yetişkinler ile yapılan çalışmaların bazılarında benzer bulgulara bazılarında ise farklı bulgulara ulaşılmıştır. Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk (2012), yaş ile şükür ve yaşam memnuniyeti arasında bir ilişkinin olmadığını rapor etmiş ve yaşla birlikte hayat memnuniyeti ve şükür düzeylerinin artmadığı sonucuna ulaşmıştır. Göcen (2012), psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, memnuniyete yönelik şükür, mukayeseli şükür, aileye yönelik şükür ve ibadete yönelik şükür boyutlarında yaş açısından farklılaşma görüldüğünü ve yaş arttıkça bu boyutlardaki şükürün de arttığını ifade etmiştir. Miran (2010), yaş ile memnuniyet arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu, yaş arttıkça şükürün de arttığını tespit etmiştir.

Bu bulgudan farklı olarak, Ayten ve diğ. (2012), yaşın yaşam memnuniyetine bir etkisinin olmadığını ifade etmektedir.

Ergenlerin psikolojik iyi olma genel puanları yaş değişkeni açısından farklılaşmazken, bireysel gelişim alt boyutu ve çevresel hakimiyet alt boyutu yaş değişkeninden etkilenmektedir. Her iki alanda da 17 yaş grubu öğrencilerinin psikolojik iyi olma durumları 15 yaş grubundakilerden farklılaşmaktadır. Bu sonuç, yaş arttıkça öğrencilerin kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri şeklinde açıklanabilir.

5.1.2. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi İle Cinsiyet İlişkisi

Ergenlerin genel şükür ve durumsal şükür düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmazken, sürekli şükür düzeyi cinsiyet açısından farklılaşmaktadır. Memnuniyete yönelik şükür düzeyi erkek öğrencilerin lehine, sözel şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, aileye yönelik şükür, iç kaynaklı şükür ve dış kaynaklı şükür düzeyi ise kız öğrencilerin lehine olacak şekilde farklılaşmaktadır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel bir fark gözlemlenmemiştir. Alan yazında, şükürün cinsiyet açısından farklılaştığını rapor eden çalışmalar mevcuttur. Buradaki sonuçlarla paralel bir şekilde alan yazında rapor edilen çalışmalar daha çok, şükürün kadınlar lehine olduğunu ifade etmektedir. Göcen (2012), durumsal şükürün cinsiyet açısından farklılaştığını ve bu farkın kadınlar lehine olduğunu, ancak sürekli şükürün cinsiyet açısından farklılaşmadığını rapor etmiştir. Bunun yanında, Göcen (2012) buradaki çalışmanın bulgularıyla benzerlik gösterecek şekilde, ilişkilere yönelik şükür ile sözel şükürün kızlar lehine, memnuniyete yönelik şükürün erkekler lehine bir

farklılaşma kaynağı olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Rohda (2009) kadınların erkeklere göre daha yüksek şükür düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayten ve ark. (2012), yetişkinlerle yaptıkları araştırmada, kadınların erkeklere göre dış kaynaklı şükür boyutunda daha yüksek şükür düzeyine sahip olduğunu ifade etmektedirler. Kashdan ve ark. (2009) ile Wood ve ark (2008), erkekler ile karşılaştırıldığında kadınların daha yüksek oranda şükür deneyimine sahip olduklarını ve şükür hissi yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Diğer yandan, Sarı ve Yıldırım (2012), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, şükürün cinsiyet açısından farklılaşmadığını rapor etmiştir. Göcen (2012), kadınların erkeklere göre daha fazla şükür haline sahip olmalarını kadınların doğal yapıları ile onların sosyalleşme becerilerinin daha fazla olması yani sosyal ve sözel iletişim becerilerinin daha kuvvetli olmaları ile ilişkilendirmektedir.

Dolayısıyla, buradaki çalışmada kız öğrencilerin, sözel şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, aileye yönelik şükür, iç kaynaklı şükür ve dış kaynaklı şükür boyutlarında daha yüksek şükür haline sahip olmaları onların sosyal ilişkilerde daha girişken olması ve bu becerileri daha etkin bir şekilde kullanmaları ile kendilerini daha iyi ifade etmeleri gibi nedenlerle açıklanabilir. Memnuniyete yönelik şükürün erkekler lehine olması ise erkeklerin yaşamlarından daha çok memnuniyet duymaları ve bu duruma karşı şükür haline sahip olmaları şeklinde açıklanabilir.

Ergenlerin genel psikolojik iyi olma durumları cinsiyetleri açısından farklılaşmazken, bireysel gelişim, hayat amacı, insanlarla iyi ilişkiler kurabilme ve çevresel hakimiyet boyutlarında kız ve erkek öğrenciler arasında fark görülmektedir. Bu fark, bireysel gelişim, hayat amacı, insanlarla iyi ilişkiler kurabilme boyutlarına kız öğrenciler lehine iken, çevresel hakimiyet boyutunda erkek öğrenciler lehinedir. Alan yazında genel olarak cinsiyetin psikolojik iyi olma durumuna etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar (Ayten vd., 2012; Göcen, 2012; Saygın, 2008; Timur, 2008) göze çarpmaktadır. Ancak, cinsiyetin psikolojik iyi olma haline etkisini inceleyen ve etkisinin olduğunu rapor eden çalışmalar da azımsanmayacak kadardır. Alan yazın incelendiğinde, buradaki çalışmanın bulgularıyla örtüşecek şekilde, özellikle bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma alt boyutlarında kadınların lehine daha yüksek puanlar rapor edilmiştir (Ryff, 1991). Cenkseven ve Akbaş (2002) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi olma halini yordadığını ancak yordama katkısının sınırlı veya az olduğunu ifade etmiştir.

Roothman, Kirsten ve Wissing (2003), psikolojik iyi olma ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi açıklardan cinsiyet önyargılarının ve geleneksel sosyalleşme pratiklerinin kadın ve erkekler arasında sosyal eşitsizliğe atıf yapmaktadır. Ayrıca, kadın ve erkeğe toplumun yüklediği anlamlar ve bireylerin tüm potansiyellerini kullanma ve kendini gerçekleştirme konusundaki algıları, onların psikolojik iyi olma hallerini etkileyebilmektedir.

5.1.3. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi İle Gelir İlişkisi

Ergenlerin genel şükür, durumsal şükür ve sürekli şükür düzeyleri ile bunların alt boyutları gelir düzeyi (varlıklı, orta üstü, orta halli, orta altı ve dar gelirli) açısından farklılaşmamaktadır. Alan yazında, şükürün sosyo-ekonomik düzey veya gelir düzeyinden etkilenmediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Göcen (2012), ergenlerin şükür düzeyinin sosyo-ekonomik düzeyden etkilenmediğini rapor etmiştir. Benzer şekilde, Sarı ve Yıldırım (2017), sosyo-ekonomik düzey değişkeninin üniversite öğrencilerinin şükür düzeylerine bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Sarı ve Yıldırım bu durumu, şükürün daha çok kişilik gelişimi üzerine etkili bir değişken olduğundan sosyo-ekonomik durumda etkilenmediği şeklinde açıklamaktadır.

Ergenlerin genel psikolojik iyi olma durumları gelir düzeyleri açısından farklılaşmazken, insanlarla olumlu ilişkiler kurabilme alt boyutunun gelir düzeyinden etkilendiği görülmektedir. Kendilerini orta üstü veya orta gelirli olarak tanımlayan öğrencilerin bu alt boyut için en yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, liseli öğrenciler arasında kendini orta gelirli veya orta halli olarak tanımlayanların insanlarla daha olumlu ilişkiler kurabilme düzeyine sahip oldukları, çok varlıklı olmanın onların ilişkilerini etkileyebilecek bir etmen olmadığı şeklinde açıklanabilir.

5.1.4. Şükür ve Psikolojik İyi Olma Düzeyi İle Okul Türü İlişkisi

Ergenlerin genel şükür, durumsal şükür ve sürekli şükür düzeyleri okul türü açısından farklılaşmaktadır. Genel olarak okul türü değişkeninin etkisine bakıldığında, imam hatip lisesi öğrencilerinin her bir şükür alanı için en yüksek puana; Anadolu lisesi öğrencilerinin ise en düşük puana sahip olduğu görülmektedir. Hem durumsal şükür hem de sürekli şükürün tüm alt boyutları okul türü değişkeni açısından imam hatip lisesi öğrencileri lehine farklılaşmaktadır. Genel şükür

düzeyinde olduğu gibi, şükürün tüm alt boyutlarında imam hatip lisesi öğrencilerinin şükür düzeyleri en yüksek iken Anadolu lisesi öğrencilerini şükür düzeyleri en düşüktür.

Ergenlerin genel psikolojik iyi olma durumları ile kendini kabul, bireysel gelişim, hayat amacı ve çevresel hâkimiyet boyutlarının tümünde okul türü değişkeninin etkili olduğu görülmektedir. Genel psikolojik iyi olma ile kendini kabul, bireysel gelişim, hayat amacı ve çevresel hâkimiyet boyutlarından imam hatip lisesi öğrencilerinin puanları en yüksek iken bireysel gelişim boyutu hariç bu boyutlara Anadolu lisesi öğrencilerinin puanları en düşüktür. Bireysel gelişim boyutu için, melek lisesi öğrencilerinin puanları diğer grupların puanlarından daha düşüktür.

Okul türü değişkeninin hem şükür ölçeğinin alt boyutlarında hem de psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında farklılaşmaya neden olmasının çok çeşitli nedenleri olabilir. Bunun başında öğrencilerin ortaokul sonrasında girdikleri sınavlar neticesinde aldıkları puanların farklılaşması gelmektedir. Örneğin Anadolu lisesine giden öğrencilerin bu tür sınavlardan aldıkları puanları gerek imam hatip gerekse mesleki ve teknik liselere giden öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Dolayısıyla öğrencilerin akademik başarılarındaki farklılaşma onların şükür ve psikolojik iyi olma durumlarındaki farklılaşmaya neden olmaktadır. Akademik başarısı daha yüksek olsa da bazı öğrencilerin istedikleri okullara gidememeleri veya başarılarını daha iyi gösterememeleri onların memnuniyetsizliklerine neden olmuş olabilir.

Diğer yandan, ülkemizde imam hatip liselerine verilen önemin giderek artması ile bu okulların alt yapılarının geliştirilmesine yönelik yapılan yatırımlar bu okullarda okuyan öğrencilerin hem kendilerini daha iyi hissetmelerine hem de bu durum karşısında şükür hallerinin daha yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca, imam hatip lisesinde görülen derslerin içerikleri (özellikle din – meslek dersleri) ve imam hatip lisesindeki öğrencilerin başarı beklentileri onların ruhsal durumlarını ve yaşamsal memnuniyetlerini olumlu yönde etkiliyor olabilir. Diğer yandan, meslek lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi olmanın bireysel gelişim alt boyutunda diğer gruplara göre daha düşük puana sahip olmaları meslek lisesindeki öğrencilerin kendilerini bireysel gelişim açısından yetersiz hissetmeleri şeklinde açıklanabilir.

Diğer yandan, psikolojik iyi oluş hali, bireylerin kendini ve yaşamlarının kalitesini nasıl yorumladıkları, kendi sınırlılıklarını bilseler dahi kendilerine yönelik iyi şeyler hissetmeleri olarak ifade edilebilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluşla ilgili bu açıklamadan yola çıkıldığında, akademik olarak daha iyi olan öğrencilerin kendilerine yönelik algı ve değerlendirmeleri daha düşük akademik başarıları olanlara göre daha yüksek olacaktır ki bu durumu buradaki çalışmanın sonucunu açıklamaktadır. Bu bulgu ve sonucu destekler nitelikte çalışmalar göze çarpmaktadır. Örneğin, Cenkseven ve Akbaş (2002), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmanın neticesinde, öğrencilerin kendi akademik başarılarından memnun olmaları, onların daha olumlu duygulara ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olabilecekleri sonucuna ulaşmıştır.

5.2. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen verilerden yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- i. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda liseli öğrencilerin şükür ve psikolojik iyi olma durumlarının daha derinlemesine incelenmesi, hangi durumlarda nasıl ve ne şekillerde şükrettiklerini, hangi durumlarda psikolojik iyi olma durumlarının nasıl değiştiğini ortaya koymak amacıyla nitel araştırmalar yürütülebilir.
- ii. Bu çalışma, sadece İstanbul ilinin bir ilçesinden üç farklı okul türünden seçilen 15-17 yaş grubu liseli öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda farklı illerden, farklı okul türlerinden (Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Kolej vb.) ve farklı demografik yapıdaki okul bölgelerinden seçilen öğrenciler ile gerçekleştirilebilir.
- iii. Ergenlerin şükür düzeyleri ile psikolojik iyi olma durumları arasında yükseğe yakın orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, psikolojik iyi olma durumuna ait varyansın bir kısmı şükür değişkeni tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuçtan yola çıkıldığında, ergenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin artırılması ve kendilerine yönelik algılarının

olumlu yönde artması için şükretmeye yöneltecek faaliyetlerin veya yönlendirmelerin desteklenmesi önemlidir.

- iv. Özellikle bu yaştaki öğrencilerin kimlik gelişimlerinin belirginleşmeye başladığı, meslek seçimleri için önemli adımlar atma durumunda oldukları dönem olan bu yaş dönemlerinde öğrencilerin hayatlarında giden iyi durumları fark etmeleri bunlardan memnuniyet duyarak şükür deneyimi yaşamalarına imkan tanınmalıdır. Bu bağlamda, aile, öğretmenlere ve okul rehberlik servislerine önemli görevler düşmektedir.
- v. Öğrencilerin şükür yaşantısı deneyimlemelerine yönelik olarak okullardaki psikolojik danışmanlık servisi tarafından psiko-eğitimler, paneller, seminerler, konferanslar gibi faaliyetler düzenlenebilir.
- vi. Şükür ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif yönlü ilişki dikkate alındığında, şükrün insanın iyi oluş durumuna olan etkisine yönelik konuşmaların bireylere katkı sağladığı ve bu bağlamda şükür alışkanlığı kazandırmak için çeşitli etkinlik ve çalışmaların yürütülmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliğı Anlamak*. (yay. haz. Bekir Onur, çev. Ali Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- Albayrak, A. (2013). *Gençlerde Dua Psikolojisi (Üniversite Gençlerinin Dua Tutum ve Davranışları)*. İstanbul: Düşünce Kitapevi Yayınları.
- Armaner, N., (1980). *Din Psikolojisine Giriş*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E., Bem, D. & Hoeksema, S. (2008). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1): 39-63.
- Aydın, A. Rıza. (1995). *Dini İnkârın Psikososyal Nedenleri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ayten, A. (2010). *Tanrı'ya Sığınmak- Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K. ve Eyyüp, E. Ö. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2) 45-79.
- Bahadır, A. (1994). *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler*, (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ruh Sağlığı. Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları.
- Balat, G. U. ve Akman, B. (2006). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi* 13 (1): 3-12.
- Bannink F. (2017). *Birey ve Topumlarda İyi Oluşu Gerçekleştirmek için 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.

- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude And Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological Science*, 17(4): 319-325.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav Kaygısı İle Öz güven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, T. (2019). *Gratitude Interventions to Reduce Negative Effects of Extrinsic Goals on Psychological Well-Being / Dışsal Amaçların Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Olumsuz Etkilerini Azaltmak İçin Şükür Müdahaleleri*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bühler, C., Spiegel, K. ve Thomas, K. (1987). Ergenlik Dönemine Toplu Bakış. İçinde Ed. Bekir Onur, *Ergenlik Psikolojisi*, (Çev. Sezen Zeytinoğlu). Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık.
- Büyük Türkçe Sözlük. (2018). Türk Dil Kurumu. www.tdk.gov.tr, [12 Mayıs 2019].
- Canatan, B. (1964). *İslamiyet'te Ruh Sağlığı*. Konya: Canatan Yayınları.
- Cassidy, J., Y. Ziv, G. T. Mehta. & C. B. Feeney. (2003). Feedback Seeking In Children And Adolescents: Associations With Self-Perceptions, Attachment Representations, And Depression. *Child Development*, 74 (2): 612-628.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27(3), 43-65.
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayıncılık.
- Chen L.H., ve Kee, Y.H. (2008). Gratitude and Adolescent Athletes' Well-Being. *Soc Indic Res*, 89: 361–373.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2000). A positive revolution in change: Appreciative inquiry. In D. L. Cooperrider, P. F. Sorensen, D. Whitney, & T. F. Yaeger (Eds.), *Appreciative inquiry: Rethinking human organization toward a positive theory of change* (pp. 207-214). Campaign, IL: Stipes Publishing.
- Çağrı, M. (2010). Şükür. *DİA*, C. 39, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Çıtır, Y. Y. (2016). *Ergenlik döneminde dindarlık, şükür ve hayat memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in Bilişsel Ahlak Gelişimi Teorisi: Ahlak ve Demokrasi Eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1): 43-76.
- Devellioğlu, F. (1986). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat*. Ankara.
- Diener E.& Seligman M.(2002). Very Happy People. *Psychological Reports*, 13 (1): 81-84.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2005). *Mental Health Atlas*. WHO. Cenevre.
- Eisenberg, N. & S. A. Morris. (2004). *Handbook of Adolescent Psychology*. Second Edition. Editörler: Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence, John Wiley&Sons, Inc, Hoboken, New Jersey.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Emmons, R. A. & Crumpler, C. A. (2000), Gratitude as Human Strength Appraising The Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, (1), 56-96.
- Emmons, R. A. & Hill, J. (2001). *Words of Gratitude -For Mind, Body, And Soul*. Templeton Foundation Press, Pennsylvania.

- Emmons, R. A. (2009). Gratitude. In S.J. Lopez & A. Beauchamp (Eds.), *Encyclopedia of Positive Psychology*. (pp. 442-447). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., (2009). *Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek -Teşekkür Ederim*. (Çev. Neslihan Kül). İstanbul: Doğan Kitap.
- Erkan, S. vd. (2003). *İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365-376.
- Froh J.J., Yurkewicz C. & Kashdan T.B. (2009). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 32: 633–650.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude And Subjective Well-Being, *Journal of School Psychology*, 46: 213-233.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion*. Canada: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: The Cbt Distinctive Features Series*. London: Routledge Press.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göcen, G. (2015). 11-12 Yaş Grubundaki Çocukların Minnettarlıkları ve Hayat Memnuniyetlerine Etki Eden Aile İle İlgili Faktörler. *Değerler Eğitimi Dergisi* 13 (29): 83-116.
- Göcen, G. (2016). Kadirşinaslık ve Öznel İyi Oluş: Suça Sürüklenen Çocuklar Üzerine Nicel Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (4): 966-990

- Gördeles-Beşer, N. ve Çam, O. (2009). Suça Yatkın Ergenlerde Olumlu Kişilerarası İlişkiler Geliştirme Programının Etkinliğinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 226-232.
- Greene, N.T. & McGovern, K. (2017). Gratitude, Psychological Well-Being, and Perceptions of Posttraumatic Growth in Adults Who Lost a Parent in Childhood. *Death Studies*, 41(7), 1-11.
- Güleç C. (2009). *Psikiyatri'nin ABC'si*. İstanbul. Say Yayınları.
- Gündoğdu, Y. (2016). İnsanın Sekiz Çağı Ya da Yaşam Boyu Dinî ve Ahlakî Gelişim. *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşasında Dini Yeri Sempozyumu I*, ed. Yavuz Ünal Ş. Pekdemir, Y. B. Gündoğdu, O. İyibilgin, S. Kar, 1012 Haziran 2016, Ordu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Ordu.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (34): 49-75.
- Hair, J.F., W.C. Black, B. Babin, R. Anderson, and R. Tatham. (2006). *Multivariate Data Analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hançerlioğlu O. (1988). *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hökelekli H. (2004). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Ankara Okulu.
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Hu, Y., Brown, S.S., Twigg, L. & Weich, S. (2007). Can The 12-İtem General Health Questionnaire Be Used to Measure Positive Mental Health? *Psychological Medicine*, 37: 1005-1013.
- Hurlock, Elisabeth B. (1987). Ergenlikte Beden Gelişimi. edt. Bekir Onur. *Egemenlik Psikolojisi* (çev. Gülseren Günce), Ankara: Hacettepe-Taş Kitapçılık, ss. 105-139.
- Işık, T. & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First Year College Students'college Adjustment, Life Satisfaction and Positive Affect. *International Journal of Advancement of Counseling*, 39(2), 164– 175.
- Işılak, H. ve Durmuş, A. (2004). *Kara Tahtayı Aşmak Öğrenci Merkezli Öğretmenlik*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.

- İbn Haldun. (1999). *Mukaddime*. (çev. Zahir Kadiri Ugan). C. 1, İstanbul: MEB. Yayınları.
- İbragimov, F. (2018). *Din Eğitimi Açısından Kur'an'a Göre "Şükür" Kavramı*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- İmamoğlu, E. O., (2008). Self-Constual Correlates of Well-Being. 2004, (Yayınlanmamış bir çalışmadır.)
- Johnson, J.G. (2003). Life Event Catgories Differentially Predict Psychopathology Symptom Levels. *The Journal Of Psychology*, 126(3), 301-307.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1985). Aile ve Kültürel Psikoloji. III. *Ulusal Psikoloji Kongresi*, 219-227.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yay. Ve Bilgisayar. Tic. Ltd.
- Karaca, F. (2007). *Dini Gelişim Teorileri*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Karacoşkun, M. D., (2009). Şükür Psikolojisi. *Somuncu Baba Dergisi*, 52-55.
- Karasar, N.(2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American journal of psychiatry*, 160(3): 496-503.
- Kernberg, O. F. (2005). Dinî tecrübe üzerine psikanalitik perspektifler. (çev. A. U. Mehmedoğlu). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 46(1): 175-199.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Koç M. (2003). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7 (1): 373-397.

- Koç, M. (2002). *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Koç, M. (2003). Gelişim ve din psikolojisi açısından ergenlik dönemi. *EKEV Akademi Dergisi*, 7(15), 25-37.
- Koç, M. (2004). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10: 115-157.
- Koç, M. (2005). Dua ve İbadetin Ergenlerin Ruh Sağlıklarına Etkileri Üzerine Teorik Bir Yaklaşım, *Diyanet İlmi Dergi*, 41 (4): 63-90.
- Koç, M., Yavuzer, D. ve Çalışkan. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kozacıoğlu, G. ve Gördürür, H. E. (1995). *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Köknel, Ö. (1999). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Köseoğlu, M. (2011). *Çocuk Suçluluğunda Arkadaş Çevresinin Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kula, N. (2002). Gençlik Döneminde Kimlik ve Din, derl. Hayati Hökelekli, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Kula, N. (2006). Bedensel Engellilere Yönelik Tutumlarla Dinî Tutumlar Arasındaki İlişki. *İslamî Araştırmalar Dergisi*, 19 (3): 511-524.
- Kulaksızoğlu, A. (1982). *A Program for Adolescents About Their Physical, Physiological, Sexual, Emotional and Social Changes and Development* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Projesi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Küçükalp, E. (2004). *Ahlakî Yargı Gelişimi ve Dindarlık Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Lindgren, H. C. & Byrne, D. (1961). *Psychology: Human Behavior*. John Wiley & Sons, Inc., New York.
- Lindberg, E. ve Ahioğlu, N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 19 (1): 1-10.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers, New York.
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). Gratitude In Modern Life: Its Manifestations And Development. In R. A. Emmons & M. E. McCullough Eds. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 81–99.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?, *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2007). The Assessment of Gratitude. In Eds. Shane J. Lopez, C. R. Snyder, *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, American Psychological Association, Washington.
- MEGEP (2009). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Erken Çocukluk Eğitiminde Plan Hazırlama*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara.
- Mehmedoğlu, Y. (2004). Değer Oluşturucu ve Aktarıcı Konumuyla Aile. *Diyanet İlmî Dergi*, 40(2): 29-40.
- Mehmedoğlu, Y. (2005). *Ahlaki ve Dini Gelişim*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Miran, H. (2010). *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist* 55 (1): 56-67.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6 (1): 10-19.
- Oğuz-Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. The Effects of Gratitude and Life Goals Writing Tasks on Subjective Well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40): 154-166.
- Oral, O. (2015). Maturidi’de Sabır, Şükür ve Hikmet İlişkisi. *Mütefekkir*, 2(4): 343-362.
- Oxford. (1989). *English-Turkish dictionary*. Oxford: Oxford University Press.
- Özcankaya, R. (1999). *Ruh: İçimizdeki Biz*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Özdoğan, Ö., (2006). *Mutluluğu seçiyorum*. Ankara: Lotus Yayınevi.
- Öztürk, O. (1989). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Pargament, K. I. & Mahoney, A. (2005). Sacred Matters: Sanctification As A Vital Topic For the Psychology of Religion. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3): 179-198.
- Pazarlı, O. (1992). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Peterson, C., Martin, E. P. & Seligman, P. H. D. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is Gratitude an Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3): 343-360.
- Poncelet, P., & Associates, M. (2004). Restructuring schools in Cleveland for the social, emotional, and intellectual development of early adolescents. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 9(2), 81-96.
- Reber, Arthur S. (1985). *Ruh Sağlığı*. Dictionary Of Psychology, Penguin Books, London.

- Rohda, D. C. (2009). *The mediating/moderating effects of intrinsic religiosity on the gratitude-health relationship* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). East Carolina University, USA.
- Rollin McCraty, R. & Childre, D. (2002). The Appreciative Heart: The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning. *HeartMath Research Center*, Institute of Heart Math, California.
- Roothman, B., Kirstane, D., & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4), 211-218.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4): 719-727.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2): 286-295.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069-1081.
- Sansone, R.A. & Sansone, L.A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7(11), 18-22.
- Sarı, T., & Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62 (1): 13-32.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, Z. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Human Strengths: A Classification Manual*. Oxford University Press, New York.
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Spot Matbaacılık.

- Seyhan, B. Y., (2013). Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (2): 157-183.
- Seyyar, A., (2010). *Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım*, Rağbet Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
- Silverman, J. R., & Caldwell, R. M. (2008). Peer relationships and violence among female juvenile offenders: An exploration of differences among four racial/ethnic populations. *Criminal Justice and Behavior*, 35(3), 333-343.
- Solmaz, B. ve Şahin A. (2012). *Ergenlerde Dindarlık ve Sosyal Benlik*. Marife.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Steiner, H. & Feldman, S. (2008) *Genel Prensipler ve Özel Problemler* (Editör: Hans Steiner) Ergen Terapisi içinde. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Şemin, R. U. (1992). *Gençlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Bingöl Üniversitesi Örneği), *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (55): 1-15.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tsang, J. A. (2006). The Effects of Helper Intention on Gratitude and Indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30: 199-205.
- Tseng, W-C. (2008). Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: an examination of mediation and moderation effects. *Bull Educ Psychol*, 40: 239–259.
- Tucker, K. L. (2007). Getting The Most Out of Life: An Examination of Appreciation, Targets of Appreciation, and Sensitivity To Reward in Happier And Less Happy Individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7): 791-825.

- Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Watkins, P. C. (2004). *Gratitude and Subjective Well-Being*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough Eds. *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, New York.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.
- Wood, A.M., Joseph, S. & Maltby, J. (2008). Gratitude predicts psychological well being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.
- Wood, A.M., Joseph, S., Lloyd, J. & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosom Research*, 66, 43-48.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Yayınları.
- Yavuz, K. (1987). *Çocukta Dinî Duygu ve Düşüncenin Gelişimi (7-12 Yaş)*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Yavuz, Yusuf Ş. (2008). *Ruh. DİA. C. 35*, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı
- Yavuzer, H. (1992). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.



EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ ÇİZELGESİ

1) CİNSİYETİNİZ

() KADIN

() ERKEK

2) YAŞINIZ

() 15

() 16

() 17

3) OKUL TÜRÜNÜZ

() ANADOLU L.

() İHL.

() MESLEK L.

4) AİLENİZİN GELİR DURUMUNU HANGİSİ İLE İFADE EDERSİNİZ?

() VARLIKLI

() ORTA ÜSTÜ

() ORTA HALLİ

() ORTA ALTI

() DAR GELİRLİ

5) ANNE- BABANIZ İÇİN DOĞRU OLAN İFADEYİ İŞARETLEYİNİZ

() BİRLİKTE YAŞIYORLAR

() AYRI YAŞIYORLAR

() ANNE VEFAT ETMİŞ

() BABA VEFAT ETMİŞ

() ANNE-BABA İKİSİDE VEFAT ETMİŞ.

Ek-2 Takdir Etme Ve Şükür Ölçeği

(TAKDİR ETME ve ŞÜKÜR ÖLÇEĞİ)		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Sağlıklı olduğum için şükrederim.							
2	Yaşama fırsatına sahip olduğum için kendimi çok şanslı gördüğüm anlar vardır.							
3	Daha önce yaşadığım kötü zamanları düşününce, şu an ne kadar şanslı olduğumu anlarım.							
4	Hayatı olduğu gibi yaşamaktan hoşlanırım.							
5	Tabiatın içinde doğal bir güzellik gördüğümde kendimi büyülenmiş bir çocuk gibi hissederim.							
6	Minnettarlığımı göstermek için "lütfen" ve "teşekkür ederim" sözlerini kullanırım.							
7	Sağlığın, ailenin ve arkadaşların değerini bilmek gerekir.							
8	Arkadaşlarımla geçirdiğim zaman benim için çok değerlidir.							
9	Sahip olduğum güzel şeyleri kendime hep hatırlatırım.							
10	Hayatımın şu ana kadarki başarı düzeyinden memnunum.							
11	Tabiatla barışık bir insanımdır.							
12	Eğer bir gün değer verdiğim herhangi bir şeyi kaybedecek olsam, ona sahip olduğum zamanları düşündüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.							
13	Yiyecek yemeğim, giyecek elbise, barınacak bir evim olduğu için kendimi şanslı sayarım.							
14	Gün içinde Allah'a şükürümü ifade eden ibadetlerime vardır.							
15	Bir kazaдан sağ salım kurtulduğumda, iyi olduğum için kendimi güvende ve iyi hissederim.							
16	Hayatta sahip olduğum güzel şeylerin farkına varır ve buna şükrederim.							

	Aşağıdaki ifadelerden "olmak istediğiniz" değil, sizi "olduğunuz" gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadeler içinde hiçbirinin <u>doğru</u> veya <u>yanlış</u> yanıtı yoktur.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uy
17	Yemekten sonra dua ederim.							
18	Etrafımdaki insanların benim için ne kadar değerli olduklarını farkındayım.							
19	Şükür dolu bir insan olmak için, bunu sağlayan şeyler yapmaya çalışırım.							
20	Yaşıyor olmanın bir mucize olduğunu düşünürüm.							
21	Annemin, babamın ve beni yetiştirenlerin benim için katlandıkları fedakârlıkların kıymetini bilirim.							
22	Bir insanın şükredeceği şeye karşı şükürünü düzenli bir şekilde ifade etmesinin önemli olduğuna inanırım.							
23	Etrafımdaki basit şeylerden örneğin ağaçtan, rüzgardan, hayvanlardan, gün ışığı ya da bir meleodiden keyif alırım.							
24	Hayatta olduğum için ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.							
25	Hayatta karşıma çıkan her şeyi tıpkı baharın ilk açan çiçeğini karşıladığı gibi karşılarım.							
26	Sevdiklerimin bir gün öleceğini düşünmek, benim onlara karşı daha şefkâtlı olmamı sağlar.							
27	Daha önce kaybettiğim şeyleri düşününce; şimdi elimde olan şeylerin kıymetini daha çok anlarım.							
28	Sıradan gibi görünen yürüyüş, duş, uyku/şekerleme gibi günlük basit işler bile benim için özeldir ve bana güç verir.							
29	Arkadaşlarımın benim için ne kadar "değerli" olduklarını farkındayım.							
30	Minnettar olduğum insanlara, minnettarlığımı söylemekten çekinmem.							
31	Çevremde olan şeylerin olumlu taraflarını görmeye çalışırım.							
32	Hayatta istediğim her şeye sahip olamasam da, sahip olduklarım için şükrederim.							

	Aşağıda okuduğunuz cümlelerin sizi ne kadar anlattığını düşünerek, o sütundaki kutucuğu işaretleyiniz.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
33	İnsanlar benim için plânlarını değiştirdiklerinde bunun kıymetini bilirim.							
34	Benden daha zor durumda olan birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünüp, kendi halime şükrederim.							
35	"Lütfen" ve "Teşekkür ederim" sözlerini sıkça kullanırım.							
36	Hayatımdaki her şeyden memnunum.							
37	Bir insanın temel hakkı olan yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlara şükretmesi gerekmez.							
38	Bir trafik kazasına rast geldiğimde, sağlıklı ve güvende olduğum için halime şükrederim.							
39	Arkadaşlarımla ve çevremdeki insanların benim için yaptığı fedakârlıkların farkındayım.							
40	Eğitim alma fırsatı yakaladığım için kendimi çok şanslı hissedirim.							
41	Etrafımdaki her şeyin kıymetini bilmeye çalışırım.							
42	Bir arkadaşım yapmak zorunda olmadığı halde arabasıyla beni bir yere bıraktığında ona gerçekten minnettar olurum.							
43	Aileme ne kadar şükran borçlu olduğumu unutmam.							
44	Şöyle bir durup etrafıma baktığımda kendimi mutlu ve huzurlu hissedirim.							
45	Elimde olanın kıymetini bilirim; çünkü şimdi sahip olduklarımdan daha sonra elimde olmayabileceğinin farkındayım.							
46	Hayatı kendi akışı içinde yaşamayı severim.							
47	Başıma kötü bir şey geldiğinde, kötünün de kötüsü vardır diye düşünür kendimi daha iyi hissedirim.							
48	Bu dünyada sahip olduklarım için şükrederim.							

	Aşağıdaki ifadelerden "olmak istediğiniz" değil, sizi "olduğunuz" gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadelerin hiçbirinin <u>doğru</u> veya <u>yanlış</u> yanıtı yoktur.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
49	Hayatımdaki kaybettiğim şeyler, hayatımda şimdi var olan şeylerin değerini bilmeyi öğretti.							
50	Hayatta karşılaştığım imkân ve fırsatlardan dolayı ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.							
51	Benden daha zor durumda birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.							
52	Şükürümü ifade eden kişisel inançlarım ve dinî ibadetlerim vardır.							
53	Günde en az bir kere herhangi bir şey için şükrettiğim olur.							
54	Bir restoranda yemeğimi servis eden insanlara hizmetlerinden dolayı memnuniyetimi ifade etmek için mutlaka "teşekkür ederim" derim.							
55	Hayatta karşılaştığım sorunlar ve mücadeleler, hayatımın olumlu yönlerine daha çok değer vermemi sağlar.							
56	Anne ve babamın benim için yaptıkları onların anne baba olarak sorumlulukları olduğunu düşünür, bunun için minnettar olmaya gerek duymam.							
57	Ölümü düşünmek, her günümü daha değerli yaşamam gerektiğini hatırlatır.							
58	Hayatta şükredilecek o kadar çok şey var ki.							
59	Şükretmem gereken şeylerin bir listesini yapsaydım, bu gerçekten uzun bir liste olurdu.							
60	Şöyle bir durup dünyaya bakınca, şükretmek için çok da fazla bir şey göremiyorum.							
61	Çevremdeki birçok insana müteşekkirim.							
62	Gün geçtikçe hayatımın bir parçası olan insanların, olayların ve durumların değerini daha iyi anladığımı fark ediyorum.							
63	Kolay kolay birine ya da bir şeye karşı minnettar olamam.							

Ek-3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

	(PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ) Aşağıdaki ifadelerden "olmak istediğiniz" değil, sizi "olduğunuz" gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadelerin hiçbirinin <u>doğru</u> veya <u>yanlış</u> yanıtı yoktur.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Kararsızım	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.					
2	Hayatı günü gününe yaşar, geleceği çok da düşünmem.					
3	Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.					
4	Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.					
5	Günlük yaşamın gerekleri, çoğu zaman beni zorlar.					
6	Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme sürecidir.					
7	Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
8	Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.					
9	Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur.					
10	Yaşam öyküme baktığımda, hayatımın gidişatından memnuniyet duyarım.					
11	Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.					
12	Kendi hayatımı birçok açıdan değerlendirdiğimde başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.					
13	Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılayım.					
14	İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı ilişkim pek olmadı.					
15	Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.					
16	Bence insanın kendiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.					
17	Günlük yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim.					
18	İnsanlara beni soracak olduğunuzda "benim" verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri" olduğumu söyleyeceklerdir.					

ÖZGEÇMİŞ

Zehra GÖNENÇ

Email: zehragonenc@hotmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İZÜ, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2019, İstanbul

Lisans: Sakarya Üniversitesi , İlahiyat, 2012, Sakarya

Önlisans: Atatürk Üniversitesi, Çocuk gelişimi, 2014, Erzurum

Önlisans: Anadolu Üniversitesi, Yerel Yönetimler, 2014, Eskişehir

B. MESLEKİ DENEYİM

Diyanet İşleri Başkanlığında Kuran Kursu Öğreticisi , 2013 den beri