



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Din Psikolojisi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE ŞÜKÜR
ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
DİYARBAKIR ÖRNEĞİ**

Fatma Betül EKTİ

16938004

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Tahsin KULA

Diyarbakır 2019

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Din Psikolojisi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE ŞÜKÜR
ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
DİYARBAKIR ÖRNEĞİ**

Fatma Betül EKTİ

16938004

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Tahsin KULA

Diyarbakır 2019

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Ergenlerde Psikolojik İyi Olma ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma ‘Diyarbakır Örneği’” adlı tezin/projenin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin/projemimin kağıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

.../.../.....

Fatma Betül EKTİ

T.C
DİCLE UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
DİYARBAKIR

Fatma Betül EKTİ tarafından yapılan “**ERGENLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE ŞÜKÜR ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA ‘DİYARBAKIR ÖRNEĞİ’**” konulu bu çalışma, jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir

Jüri Üyesinin

Ünvanı

Adı Soyadı

Başkan: (Danışman) Dr. Öğr. Üyesi Tahsin KULA

Üye: Doç. Dr. Abdulvahid SEZEN

Üye: Doç. Dr. Davut IŞIKDOĞAN

Tez Savunma Sınavı Tarihi: 04/07/2019

Yukarıdaki bilgilerin doğruluğunu onaylarım.

.../.../2019

Prof. Dr. Nazım HASIRCI
ENSTİTÜ MÜDÜRÜ

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, ergenlerin şükretme düzeyleri, psikolojik iyi olma ve alt boyutları (özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisi, yaşam amacı ve kendini kabul) açısından incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin şükür ve psikolojik iyi olma düzeyleri, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf seviyesi, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı) açısından da incelenmiştir.

Elindekiyle yetinmek ve var olana şükretmek gibi davranışların azaldığı bu zamanda böyle bir çalışmanın şükretme davranışının önemini hatırlatması açısından önemli olduğu düşünülmektedir

Bu çalışmanın her aşamasında emeği olan ve bana her konuda yol gösteren değerli danışman hocam Dr. Öğretim üyesi Tahsin KULA'ya, ders döneminde aldığı eğitimle bu alanı daha iyi tanımama yardımcı olan hocam Doç. Dr. Abdulvahid SEZEN'e, çalışmam boyunca desteğini yanımda bulduğum değerli eşim Ferhat Ekti'ye, eğitim hayatımın her aşamasında bana ışık tutan ve güven veren anne babama ve çok sevdiğim kıymetli kardeşlerime, Türkçeye uyarlamış oldukları ölçeklerini araştırmamda kullanma iznini veren Sayın Gülüşan GÖÇEN ve Fulya CENKSEVEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca araştırmaya anketleri cevaplayarak katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkürü bir borç bilirim.

Fatma Betül EKTİ

Diyarbakır 2019

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ergenlerin psikolojik iyi olma durumları ile şükretme davranışı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim – öğretim yılında Diyarbakır ilindeki bazı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören 601 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Takdir Etme ve Şükür Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma verilerine göre ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri ve şükretme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmanın ilk bölümünde araştırmayla ilgili genel bilgiler verilmiştir. İkinci bölümde psikolojik iyi olma, şükür ve ergenlik kavramları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilere ait bilgiler yer almıştır. Dördüncü bölümde bulgular, ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik İyi Olma, Şükür, ergenlik, minnettarlık, Pozitif Psikoloji

ABSTRACT

The aim of this study is to reveal the relationship between psychological well-being and gratitude in adolescents.

The research was conducted in accordance with the relational screening model. The sample of the study consisted of 601 students studying in some secondary schools in Diyarbakir province in the academic year 2018-2019. In the study, personal information form, Psychological Well-being Scale and Appreciation and Gratitude Scale were used. Data were analyzed using SPSS 22.0 statistical program.

According to the research data, there was a significant positive correlation between gratitude and psychological well-being levels.

In the first part of the study, general information about the research is given. In the second chapter, information about psychological well-being, gratitude and adolescence are given. In the third chapter, information on the relationships between dependent and independent variables was included. In addition, the findings of the study were discussed in the light of the relevant researches and recommendations for future research were made.

Keywords

Psychological Well Being, Praise, adolescence, gratitude, Positive Psychology

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIV
KISALTMALAR	XV
GİRİŞ	1
1.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	2
1.1.Alt Problemler.....	2
2.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
2.1. Alt Hipotezler.....	3
3.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	4
4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5
5. TANIMLAR.....	5
6. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ TÜRKİYE’DE VE YURTDIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	5
6.1. Psikolojik İyi Olma İle İlgili Yapılan Çalışmalar	5
6.2. Şükür İle İlgili Yapılan Çalışmalar	8

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. 1. PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	12
1.1.1. Pozitif Psikoloji.....	12
1.1.2. İyi Olma	16
1.1.3. Hedonik (Hazcı) Yaklaşım.....	18
1.1.4. Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) Yaklaşım.....	21
1.1.5. Öznel İyi Olma.....	23
1.1.6. Psikolojik İyi Olma	26
1.1.7. Ryff’ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli	28

1.1.7.1. Kendini Kabul	29
1.1.7.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	30
1.1.7.3. Bireysel Gelişim	31
1.1.7.4. Yaşam Amacı	32
1.1.7.5. Çevresel Hâkimiyet	33
1.1.7.6. Özerklik	34
1.2. ŞÜKÜR NEDİR	35
1.2.1. Psikolojik Bir Terim Olarak Şükür	38
1.2.2. Dini Bir Terim Olarak Şükür	40
1.2.2.1. Kur'an-ı Kerim'de Şükür Kavramı	43
1.2.2.2. Hadislerde Şükür Kavramı	45
1.2.3. Şükür İle İlgili Kavramlar	46
1.2.3.1. Hamd Kavramı	46
1.2.3.2. Minnetarlık Kavramı	48
1.2.3.3. Nankörlük Kavramı	50
1.3. ERGENLİK DÖNEMİ VE GENEL ÖZELLİKLERİ	51
1.3.1. Ergenlerde Gelişimsel Özellikler	52
1.3.2. Ergenlerde Ruhsal Özellikler	54
1.3.3. Ergenlerde Din Algısı	55

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	60
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	60
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	61
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	61
2.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	61
2.3.3. Takdir Etme Ve Şükür Ölçeği	61
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI	62
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	62

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

3.1. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ	64
3.2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA, ŞÜKÜR VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE İLGİLİ BULGULAR.....	65
3.2.1. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Bulgular	65
3.2.1.1. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet	65
3.2.1.1.1. Kendini Kabul ve Cinsiyet.....	66
3.2.1.1.2. Bireysel Gelişim ve Cinsiyet	66
3.2.1.1.3. Yaşam Amacı ve Cinsiyet.....	67
3.2.1.1.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Cinsiyet	67
3.2.1.1.5. Çevresel Hâkimiyet ve Cinsiyet	67
3.2.1.1.6. Özerklik ve Cinsiyet	68
3.2.1.2. Psikolojik İyi Olma ve Yaş	68
3.2.1.2.1. Kendini Kabul ve Yaş.....	69
3.2.1.2.2. Bireysel Gelişim ve Yaş	69
3.2.1.2.3. Yaşam Amacı ve Yaş.....	70
3.2.1.2.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Yaş	71
3.2.1.2.5. Çevresel Hâkimiyet ve Yaş.....	71
3.2.1.2.6. Özerklik ve Yaş	72
3.2.1.3. Psikolojik İyi Olma ve Öğrenim Görülen Okul Türü.....	73
3.2.1.3.1. Kendini Kabul ve Okul Türü	73
3.2.1.3.2. Bireysel Gelişim ve Okul Türü.....	74
3.2.1.3.3. Yaşam Amacı ve Okul Türü	75
3.2.1.3.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Okul Türü.....	76
3.2.1.3.5. Çevresel Hâkimiyet ve Okul Türü.....	77
3.2.1.3.6. Özerklik ve Okul Türü.....	77
3.2.1.4. Psikolojik İyi Olma ve Ekonomik Gelir Düzeyi	78
3.2.1.4.1. Kendini Kabul ve Ekonomik Gelir Düzeyi	79
3.2.1.4.2. Bireysel Gelişim ve Ekonomik Gelir Düzeyi	80
3.2.1.4.3. Yaşam Amacı ve Ekonomik Gelir Düzeyi	81
3.2.1.4.4. Diğerleriyle Olumlu ilişkiler ve Ekonomik Gelir Düzeyi	82
3.2.1.4.5. Çevresel Hâkimiyet ve Ekonomik Gelir Düzeyi	83

3.2.1.4.6.Özerklik ve Ekonomik Gelir Düzeyi	83
3.2.1.5.Psikolojik İyi Olma ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	84
3.2.1.5.1.Kendini Kabul ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi.....	85
3.2.1.5.2.Bireysel Gelişim ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	86
3.2.1.5.3.Yaşam Amacı ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi.....	87
3.2.1.5.4.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi.....	88
3.2.1.5.5.Çevresel Hâkimiyet ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi....	89
3.2.1.5.6.Özerklik ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	89
3.2.2.Şükür ile İlgili Bulgular	90
3.2.2.1.Şükür ve Cinsiyet	90
3.2.2.2.Şükür ve Yaş	91
3.2.2.3.Şükür ve Okul Türü	91
3.2.2.4.Şükür ve Ekonomik Gelir Düzeyi	92
3.2.2.5.Şükür ve Akademik Başarı	93
3.3.Şükür ve Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	94

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YORUMLAR

4.1.Bağımlı Değişkenler İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Yorumlar	96
4.1.1. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyete Ait Bulgular	96
4.1.2. Psikolojik İyi Olma ve Yaş Ait Bulgular	98
4.1.3. Psikolojik İyi Olma ve Okul Türüne Ait Bulgular	99
4.1.4. Psikolojik İyi Olma ve Ekonomik Gelir Düzeyine Ait Bulgular	100
4.1.5. Psikolojik İyi Olma ve Algılanan Başarı Düzeyine Ait Bulgular	102
4.1.6. Şükür ve Cinsiyete Ait Bulgular	102
4.1.7. Şükür ve Yaş Ait Bulgular	103
4.1.8. Şükür ve Okul Türüne Ait Bulgular	104
4.1.9. Şükür ve Ekonomik Gelir Düzeyine Ait Bulgular	104
4.1.10. Şükür ve Algılanan Başarı Düzeyine Ait Bulgular	105
4.2. İki Bağımlı Değişken Arasındaki İlişkiye Ait Yorumlar	106
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	108
KAYNAKÇA	110
EKLER.....	122

EK-1 : KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	122
EK- 2 : PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ.....	123
EK-3 : TAKDİR ETME VE ŞÜKÜR ÖLÇEĞİ.....	127



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1- Katılımcıların Demografik Bilgileri	64
Tablo 2- Cinsiyete Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	66
Tablo 3- Cinsiyete Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	66
Tablo 4- Cinsiyete Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	66
Tablo 5- Cinsiyete Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	67
Tablo 6- Cinsiyete Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	67
Tablo 7-Cinsiyete Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	67
Tablo 8-Cinsiyete Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	68
Tablo 9-Yaşlarına Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi Betimsel Sonuçları	68
Tablo 10-Yaşlarına Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları	68
Tablo 11-Yaşlarına Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Betimsel Sonuçları	69
Tablo 12-Yaşlarına Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları	69
Tablo 13-Yaşlarına Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Betimsel Sonuçları	69
Tablo 14-Yaşlarına Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları	70
Tablo 15-Yaşlarına Göre Ergenlerin Yaşam Amacı Düzeyi Betimsel Sonuçları	70

Tablo 16-Yaşlarına Göre Ergenlerin Yaşam Amacı Düzeyi ANOVA Sonuçları	70
Tablo 17-Yaşlarına Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Betimsel Sonuçları	71
Tablo 18-Yaşlarına Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları	71
Tablo 19-Yaşlarına Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Betimsel Sonuçları	71
Tablo 20-Yaşlarına Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları	72
Tablo 21-Yaşlarına Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Betimsel Sonuçları	72
Tablo 22-Yaşlarına Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları	72
Tablo 23-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi Betimsel Sonuçları	73
Tablo 24-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları	73
Tablo 25-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Betimsel Sonuçları	73
Tablo 26-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları	74
Tablo 27-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Betimsel Sonuçları	74
Tablo 28-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları	74
Tablo 29-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Puanlarının Betimsel Sonuçları	75
Tablo 30-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları ANOVA Sonuçları	75
Tablo 31-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	76
Tablo 32-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları	76

Tablo 33-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	77
Tablo 34-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	77
Tablo 35-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	78
Tablo 36-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	78
Tablo 37-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Puanlarının Betimsel Sonuçları.....	79
Tablo 38-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları	79
Tablo 39-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	79
Tablo 40-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	80
Tablo 41- Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	80
Tablo 42-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	80
Tablo 43-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	81
Tablo 44-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	81
Tablo 45-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları.....	82
Tablo 46-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları	82
Tablo 47-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	83
Tablo 48-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	83

Tablo 49-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	84
Tablo 50-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	84
Tablo 51-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	85
Tablo 52-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	85
Tablo 53-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	85
Tablo 54-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	86
Tablo 55-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	86
Tablo 56-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	86
Tablo 57-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	87
Tablo 58-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	87
Tablo 59-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	88
Tablo 60-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	88
Tablo 61-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	89
Tablo 62-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları.....	89
Tablo 63-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları	90
Tablo 64-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları	90

Tablo 65- Cinsiyete Göre Ergenlerin Şükretme Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	90
Tablo 66-Yaşlarına Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları	91
Tablo 67-Yaşlarına Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları	91
Tablo 68-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları	92
Tablo 69-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları	92
Tablo 70-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları	92
Tablo 71-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları	93
Tablo 72-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları.....	93
Tablo 73-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	93
Tablo 74-Ergenlerin Şükretme Davranışı ile Psikolojik İyi Olma Puanları Arasındaki İlişki.....	94

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları Ve Teorik Temelleri..... 29



KISALTMALAR

<i>Akt</i>	Aktaran
<i>ANOVA</i>	Analyses of Variance
<i>Bkz</i>	Bakınız
<i>C</i>	Cilt
<i>Çev.</i>	Çeviren
<i>Ed.</i>	Editör
<i>K.O.</i>	Kareler Ortalaması
<i>K.T.</i>	Kareler Toplamı
<i>n.</i>	Sayı
<i>Öio.</i>	Öznel iyi olma
<i>PiO.</i>	Psikolojik İyi Olma
<i>SPSS</i>	Statistical Package For Social Sciences
<i>S.</i>	Sayı
<i>s</i>	Sayfa
<i>S.d.</i>	Serbestlik Değeri
<i>ss.</i>	Sayfalar arası
<i>Ss.</i>	Standart Sapma
<i>Tdk.</i>	Türk Dil Kurumu
<i>Tdv.</i>	Türkiye Diyanet Vakfı
<i>ts.</i>	Yayın tarihi yok

GİRİŞ

İnsanın yaşamını anlamlı kılan birçok değer uzun bir zaman psikolojinin dikkatini çekemedi. Geleneksel psikoloji, dikkatinin çoğunu insanın hatalarına, hastalığına ya da olumsuz yönlerine harcadı. Fakat hasta olmadığı halde mutlu da olmayan insanların içinde buldukları durumun nedenleri aydınlatılmadı. Yapılan çalışmaların çoğu, insanın ruhsal hastalıklarını ya da psikolojisindeki tahribatı inceledi. Özellikle 2. Dünya savaşından sonra psikoloji kendini, psikolojik tahribat yaşayan insanların ruhlarını yeniden inşa etmeye adanmıştı.

Son zamanlarda ivme kazanan pozitif psikoloji akımı ve devamında dikkatlerin çevrildiği psikolojik iyi olma kavramı insanın iyi olmasının sadece “hasta olmamak” olmadığını ortaya koydu. Yeni çalışmalar bireyin psikolojik iyi oluşunun, tüm yönlerini, kabiliyetlerini ve yeteneklerini kullanabilmesiyle mümkün olduğunu gösterdi. İnsanın sadece olumsuz yönleriyle tanımlanmaya çalışılmaması gerektiği daha açık bir şekilde görüldü. Psikolojik iyi olmanın ruhsal problemlerden arınık olmaktan çok daha fazlası olduğu kabul edildi.

İlk filozoflardan biri olan Cicero: “ Şükür sadece en büyük erdem değil, diğerlerinin de ebeveynidir.” demiştir. Başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlayan insanlar, daha fazla ahlaki bir akıl yürütmeyi başarabilir, başkalarına sempati duyabilir ve yardımda bulunabilir (Layous ve Lyubomirsky, 2014). Çağımızda memnuniyetin azalmasının nedenlerinden biri de insanın kendi hayatını kıyaslayacağı şeylerin bolluğudur. Eğer kişi dikkatini devamlı olarak sahip olamadıklarına çevirirse kaçırdığı fırsatlar, pişmanlık bolluğunun ortasında insanı mutsuz ve tatminsiz yapar ve bireyin bu şekilde minnettar olması mümkün değildir. Tüketimin tüm dünyada arttığı çağımızda insanların “sahip olma” duygusu yerini “yeteri kadarını almaya” değil, “hepsine sahip olmaya” bırakmıştır (Göçen, 2016).

Çocuklar ve gençler kuşkusuz ki bir toplumun geleceğidir. Tüm toplumlar, geleceklerini koruma altına alacak, ahlaki değerlerini yaşayıp yaşatacak nesiller yetiştirmeyi amaçlar. Bu amaç doğrultusunda kurumlar oluşturur, kurallar geliştirir ve düzenler. Yetişen yeni nesiller, fiziken ve ruhen sağlıklı, iyi eğitilmiş, güçlü bir karaktere sahip olmaları ölçüsünde, toplumlarına da güç ve kuvvet katarlar (Hökelekli, 2012: 280).

Toplumun bel kemiğini oluşturan gençler sürekli bir değişim süreci içinde bulunmaktadır. Bu dönemde yaşanan ruhsal çalkantılar, bunalımlar ve kimlik krizleri nedeniyle ergenlik dönemi önemsenmesi gereken bir dönem olarak karşımıza çıkar (Akyüz, 2014). Dinin özündeki değerler ve insan fitratındaki değerler ortaktır ve bu nedendir ki bazı değerler insanlık için her kültür ve çağda gereklidir. Dinin, insandan beklediği hakkaniyet, dürüstlük, sabır, şükür gibi değerler geçmişte olduğu gibi günümüzde de önemini korumaktadır (Özdoğan, 1995: 1). Bu sebeple, bu gibi değerleri çocuklarımız ve gençlerimize doğru bir şekilde aktarmamız gerekmektedir. Özellikle şükür gibi unutulmuş bir değer toplumda yeniden yaygınlaşmasının, toplumun birçok manevi yarasına ilaç olabileceği düşünülmektedir.

1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

“Şükretme davranışı ergenlerin psikolojik iyi olma düzeylerine katkı sağlar mı?” sorusundan hareketle araştırmanın problemi “Ergenlerde psikolojik iyi olma düzeyi ve alt boyutlarının şükretme düzeyi ile ilişkisi var mıdır? Varsa ne yönde bir ilişkidir?” olarak belirlenmiştir.

1.1. Alt Problemler

Asıl problem temel alınarak belirlenen alt problemler şunlardır:

1. Ergenlerde cinsiyet ve şükretme davranışı arasında ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde yaş ve şükretme davranışı arasında ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde öğrenim görülen okul türü ve şükretme davranışı arasında ilişki var mıdır?

4. Ergenlerde algılanan ekonomik gelir düzeyi ve şükretme davranışı arasında ilişki var mıdır?
5. Ergenlerde algılanan başarı düzeyi ve şükretme davranışı arasında ilişki var mıdır?
6. Ergenlerde psikolojik iyi olma düzeyi ve alt boyutlarıyla (Çevresel hâkimiyet, kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amaçları, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler) cinsiyet arasında ilişki var mıdır?
7. Ergenlerde Psikolojik iyi olma ve alt boyutlarıyla (Çevresel hâkimiyet, kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amaçları, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler) yaş arasında ilişki var mıdır?
8. Ergenlerde öğrenim görülen psikolojik iyi olma ve alt boyutlarıyla(Çevresel hâkimiyet, kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amaçları, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler) okul türü arasında bir ilişki var mıdır?
9. Ergenlerde psikolojik iyi olma ve alt boyutlarıyla (Çevresel hâkimiyet, kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amaçları, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler) algılanan ekonomik gelir düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
10. Ergenlerde ve Psikolojik iyi olma ve alt boyutlarıyla(Çevresel hâkimiyet, kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amaçları, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler)algılanan başarı düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

2.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın ana hipotezi “ Psikolojik iyi olma ve şükretme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Psikolojik iyi olma arttıkça şükretme düzeyi de artar.” şeklinde belirlenmiştir.

2.1. Alt Hipotezler

1. Psikolojik iyi olma ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur.
2. Psikolojik iyi olma ve yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur.
3. Psikolojik iyi olma ve okul türü arasında Fen Lisesi öğrencileri lehine anlamlı ilişki mevcuttur.

4. Psikolojik iyi olma ve algılanan ekonomik gelir düzeyi arasında “Düşünerek harcama yaparım” diyenler lehine anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
5. Psikolojik iyi olma ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini başarılı olarak tanımlayanlar lehine anlamlı düzeyde ilişki vardır.
6. Şükür ve cinsiyet değişkeni arasında kız öğrenciler lehine anlamlı bir ilişki vardır.
7. Şükür ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
8. Şükür ve okul türü arasında İmam Hatip Lisesi öğrencileri lehine anlamlı ilişki mevcuttur.
9. Şükür ve algılanan ekonomik düzey arasında “Düşünerek harcama yaparım” diyenler lehine anlamlı bir ilişki vardır.
10. Şükür ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini ‘başarılı’ olarak tanımlayanlar lehine anlamlı bir ilişki vardır.

3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Modern dünyanın insanlığa dayattığı tüketim arzusu ve devamında gelen hiçbir şeyle yetinememe duygusu insan hayatında memnuniyeti azaltmıştır. Tüketim çılgınlığının hedef aldığı kitlelerden biri olan ergenler, sahip olduklarına şükretmek ve ailelerine, arkadaşlarına ve fayda gördüğü insanlara, varsa inandıkları bir yaratıcıya minnettar olmak yerine daha fazlasını istemektedirler. Sahip olduğuyla mutlu olma duygusu yerini sahip olamadıklarına üzülmeye ve pişman olmaya bırakmıştır. Bu çalışmayla yeni yaşam düzeninin getirdiği yoğun stresle baş etmeye çalışan ergenlerin psikolojilerinde şükretme davranışının olumlu etkisinin olup olmadığının araştırılması ve toplumun yetinememe duygusuna ilaç olabilecek şükretme davranışının önemini yeniden hatırlanması amaçlanmıştır.

Ülkemizde ergenlerde şükretme ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmalar yok denecek kadar azdır. Bu çalışma ile elde edilecek verilerin din psikolojisi alanında yapılacak çalışmalara kaynak oluşturması amaçlanmaktadır.

4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Diyarbakır ilinde bulunan farklı ortaöğretim kurumlarında ve farklı sınıf seviyelerinde okuyan 601 öğrenciyle sınırlıdır. Katılımcıların şükretme düzeyi “Takdir Etme ve Şükür Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle, psikolojik iyi olma düzeyleri de “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Araştırma sonuçları, deneklerin sadece anketlerin yapıldığı dönemdeki inanç, duygu, düşünce ve tutumları ile sınırlıdır.

5. TANIMLAR

Psikolojik İyi Olma: Kişinin sınırlarının farkında olduğu zamanlarda bile kendisiyle ilgili olumlu tutuma sahip olması, etrafındakilerle etkili iletişim kurabilmesi, çevresini kendi kişiliğine ve düşüncesine göre oluşturması, özerk ve bağımsız olabilmesi, yaşamının amacını kavraması, yetenek ve potansiyellerinin farkında olması ve kendini geliştirmesini ifade eder (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Şükür: “Yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek; minnettarlık, 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 tanımlanmıştır (Tdv İslam Ansiklopedisi, 2010: 259).

Ergenlik: Ergenliğin başlangıcından, fizyolojik ve psikolojik erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen gelişim dönemidir (Budak, 2000).

6. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ TÜRKİYE’DE VE YURTDIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

6.1. Psikolojik İyi Olma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Cenkseven, 500 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın dışadönüklük, öğrenilmiş güçlülük, toplumsal ilişkiler, boş zamanlarda yapılan etkinlikler ve akademik başarılarına dair memnuniyet derecesi, cinsiyet, sosyoekonomik statü ile algılanan sağlık durumu

tarafından ne derece yordadığını saptamayı amaçlamıştır. Çalışmada “Psikolojik İyi Olma Ölçeği”, “ Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği”, “ Yaşam Doyumu Ölçeği”, “ Eysenck Kişilik Envanteri”, “ Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” ve “ Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kızların diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul ve genel psikolojik iyi olma düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca arkadaşlarla ilişkiden, ebeveynle ve boş zamandan algılanan hoşnutluk değişkenlerinin psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür (Cenkseven, 2004: 3).

Cirhinlioğlu, 328 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında cinsiyet, sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrenciler utanç eğilimi, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul alt boyutları açısından erkek öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Ayrıca utanç eğiliminin, depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hâkimiyet ve özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Cirhinlioğlu, 2006: 7).

Ekşioğlu, 206 lisans öğrencisi üzerinde inanç veya dünya görüşleri ile psikolojik iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak “İnanç/Dünya Görüşü Tarzları Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma hali ile yüksek düzeyde olumlu veya olumsuz ilişkili bir inanç stili bulunmadığı, iyi olma hali ile kesin inanç stilleri arasında önemli, anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Ekşioğlu, 2011: 5).

Gülşen, 543 lisans öğrencisi üzerinde sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada “Sosyal Öz-yeterlik Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları ile anlamlı farklılıklar sergilediği, gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar sergilemediği bulunmuştur (Gülşen, 2013: 6).

Şahin, Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 327 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada “Affedicilik Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışma sonucunda deneklerin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, ebeveyn tutumları ve algılanan gelir düzeyi açısından farklılık göstermediği saptanmıştır. Psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları yönünden farklılık gösterdiği; algılanan gelir düzeyi yönünden ise anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir (Şahin, 2013: 6).

Gediksiz, çeşitli bölümlerde lisans öğrenimi görmekte olan 376 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada “Alçakgönüllülük Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı bulunmuştur. Lisans öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin ise, ebeveyn tutumları ve cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği, gelir düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur (Gediksiz, 2013: 7).

Doğan, 15-65+ yaş aralığında bulunan 1007 birey üzerinde yaptığı çalışmada dindarlık, sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada “Dindarlık Ölçeği”, “İçsel Dinî Motivasyon Ölçeği”, “Sabır Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada dindarlık-sabır, sabır- psikolojik iyi olma ve dindarlık- psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca dindarlık ve içsel dinî motivasyonun sabrı, sabır ve dindarlığın psikolojik iyi olmayı anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır (Doğan, 2014: 10).

Turgut, 545 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada dua tutumları ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada “Dua Tutum Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre deneklerin dua tutumları ile kendini kabul, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve özerklik alt boyutları arasında

düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken yaşam amacı alt boyutu arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Turgut, 2017: 4).

6.2. Şükür İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Şükretme eğilimini ölçen ölçek geliştirme çalışmasını ilk kez yapan McCullough, Emmons, Tsang, dört araştırma ile hem oluşturdukları şükür ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmişler, hem de şükürün fiziksel, psikolojik ve manevî iyi olma ilişkisini araştırmışlardır (McCullough, Emmons, Tsang, 2002)

Froh, Sefick ve Emmons, 221 ergen üzerinde minnettar bir bakış açının öznel iyi oluş ve diğer olumlu psikolojik işlevsellik üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda nimetlerin sayılmasının, daha fazla kişisel şükran, iyimserlik, yaşam doyumu ve daha az olumsuz etki ile ilişkili olduğunu bulunmuştur (Froh, Sefick ve Emmons, 2008).

Toussaint ve Friedman, daha önce herhangi bir araştırma yapılmamış olan bir psikoterapi polikliniğinde, 72 ayakta hasta üzerinde yaptıkları çalışmalarında affedicilik ve şükretme davranışlarının iyi olma üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgular affetme ve şükretmenin olumlu yönde ve yüksek düzeyde iyi olma ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Toussaint ve Friedman, 2008).

Göçen, 611 yetişkin üzerinde uyguladığı çalışmasında şükür ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada “Takdir Etme ve Şükür Ölçeği”, “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” ve “İç Güdümlü Dinî Yönelim Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda şükür ve dini yaşam ilişkisi arasında pozitif yönde güçlü bulgular elde edilmiştir. Ayrıca bireyin dini yönelimi, hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi arttıkça, bireyin sahip olduğu dini yönelim de artmakta; dini yönelimi azaldıkça da hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi de azaldığı tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma açısından kadınlar erkeklere göre; dini yönelimde ise erkekler kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olmasına rağmen istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır (Göçen, 2012: 252).

Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, yaşları 16 ile 64 arasında değişen aralarında hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanlarının bulunduğu 114 kişiye uyguladıkları çalışmalarında deneklerin şükretme yönelimleri, dini başa çıkma davranışları ve hayat memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamışlardır. Araştırmada “Dini Başa Çıkma Ölçeği”, “Şükür Ölçeği” ve “Hayat Memnuniyeti Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, hastaların, hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandığı bulunmuştur. Hayat memnuniyeti ile şükür ve olumlu dini başa çıkma arasında olumlu ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

Oğuz Duran ve Tan, 86 üniversite birinci sınıf öğrencisi üzerinde minnettarlık yazma ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışmada veri toplamak için “Yaşam Doyumu”, “Pozitif ve Negatif Duygu”, “Minnettarlık ve Yaşam Amaçları” ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda minnettarlık yazma ve yaşam amaçları yazma çalışmalarına katılan öğrencilerin işlem sonrasındaki ÖİÖ düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış olduğunu görülmüştür. Cinsiyet faktörünün katılımcıların ÖİÖ düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı da tespit edilmiştir (Oğuz Duran ve Tan, 2013).

Göçen, 11 ve 12 yaş arasındaki 70 çocuk üzerinde yaptığı araştırmasında günlük yaşamda çocukların neler için minnettar olduklarını ve neler için şükrettiklerini incelemeyi ve minnettarlık, maneviyat ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri tespit etmeyi amaçlamıştır. Çocuklardan 3 hafta boyunca minnettarlık günlüğü tutmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda çocukların en fazla bir aileye sahip olma ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeyi şükredilecek şeyler arasında gördüğü tespit edilmiştir. Kendi mutluluklarını ise üçüncü bir sebep olarak görmüşlerdir. Ayrıca çocukların günlüklerinde kullandıkları ifadeler ve yaptıkları çizimler incelendiğinde, minnettar olmanın, maneviyat ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre minnettarlığın artması, maneviyatın da artması ile ilişkilidir (Göçen, 2016).

Sarı ve Yıldırım (2017), 694 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında şükür ile mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenler arasındaki

ilişkileri ortaya koymayı amaçlamışlardır. Çalışmada, “Şükür Ölçeği” ve “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda şükür düzeyi yüksek olan grubun mental iyi oluş düzeyinin, şükür düzeyi orta ve düşük olan gruptan daha yüksek olduğu; şükür düzeyi orta derecede olan grubun mental iyi oluş düzeyinin şükür düzeyi düşük olan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Algılanan dindarlık düzeyinin artmasıyla birlikte şükür düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca akademik başarı düzeyi farklı olan grupların şükür düzeyinin farklılaştığı görülmüştür. Buna göre akademik olarak daha başarılı bireylerin şükür düzeyleri, daha düşük başarılı bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca şükür düzeyinin cinsiyet ve sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Sarı ve Yıldırım, 2017).

Gülmeriç, yaşları 14-18 arasında değişen 249 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada özel lise öğrencilerinin minnettarlık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmeyi amaçlamıştır. Çalışmada “Kısaltılmış Minnettarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği”, “Minnettarlık Ölçeği” ve “Bar-On Duygusal Zekâ Testi-Çocuk ve Ergen Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyetin minnettarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ancak “Kısaltılmış Minnettarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği” puanları ile yapılan analiz sonucunda cinsiyetin minnettarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir (Gülmeriç, 2017: 8).

Doğruyol, çalışmada depresyon tanısı almış ve psikiyatrik tanı almamış 40 kişilik bir örneklem grubu üzerinde şükran duyma ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada “Takdir Etme ve Şükran Duyma Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kontrol grubunun takdir etme ve şükran duyma alt boyutlarının puan ortalamaları, deney grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Deney grubunda yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, dini inanç, gelir düzeyi ve depresif belirtilerin yoğunluğu açısından takdir etme ve şükran duyma alt boyutları anlamlı bulunmuştur. Deney grubunun depresyon skorları ile sözel ve memnuniyete yönelik şükür alt boyutları arasındaki ilişki negatif bulunmuştur (Doğruyol, 2018: 5).

Yıldız ve Arda, 121 beyaz yakalı çalışan üzerinde uyguladıkları araştırmalarında algılanan aşırı nitelikliliğin yenilikçi (inovatif) davranışlar üzerindeki etkisinde kolektif şükranın şartlı değişken etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda algılanan aşırı nitelikliliğin yenilikçi davranışlar üzerindeki olumsuz etkisi kolektif şükran düzeyi düşük olan çalışanlarda daha güçlü iken, yüksek olan çalışanlarda istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (Yıldız ve Arda, 2018).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. 1. PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE İLGİLİ KAVRAMLAR

1.1.1. Pozitif Psikoloji

II. Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin üç ayrı görevi vardı: “Zihinsel hastalıkları iyileştirmek, tüm insanların yaşamlarını daha üretken ve doyurucu kılmak, yüksek yetenekleri tespit etmek ve beslemek.” Fakat savaştan sonra ortaya çıkan psikolojik travma yaşayan insan sayısının fazlalığı psikolojiyi, psikologlar için bir ekmek kapısı haline getirdi. Psikoloji, kendisini sağlık mesleklerinin bir alt alanı olarak görmeye başladı ve bir kurban haline geldi. II. Dünya Savaşı sonrası psikoloji kendini hasta insanı iyileştirmeye adanmıştı. Psikolojik bozukluklar ve ebeveyn boşanması, ölüm, fiziksel ve cinsel istismar gibi çevresel stres unsurlarının olumsuz etkileri ile ilgili araştırmalarda bir patlama oldu. Patolojiye olan bu neredeyse özel dikkat, dolu bir birey ve gelişen bir topluluk fikrini ve “güçlenme”nin, terapi cephaneliğindeki en güçlü silah olma ihtimalini ihmal etti. Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, alanımıza, psikolojinin deforme olduğunu hatırlatmaktadır. Psikoloji sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi değildir aynı zamanda güç ve erdem çalışmasıdır. Tedavi sadece neyin yanlış olduğunu belirtmek değildir aynı zamanda doğru olanı inşa etmektir (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji, başarılı birey, aile ve toplumu meydana getirmeyi amaçlar. Hastalıkları tedavi etmede psikolojinin etkisi ve önemi anlaşıldıktan sonra pozitif psikoloji insanları daha huzurlu yapmayı amaçladı. Bunun için şükür, umut, affedicilik, iyimserlik, diğerkâmlık, alçakgönüllülük gibi değerlere daha fazla önem verildi (Dağcı, 2014:8).

Seligman'a göre pozitif psikoloji yeni bir araştırma alanı değildir. Ona göre Platon, Sokrates gibi düşünürlerde yaşadıkları çağda iyi yaşamın ne olduğu ve nasıl olması gerektiği konusunda sorgulamalarda bulunmuşlardır. Pozitif psikolojiyi benimseyen psikologlara göre pozitif psikoloji, insanların yetenek ve kapasitelerini fark etmelerini ve kullanmalarını teşvik eden bir teşebbüstür. Seligman'ın dikkatleri pozitif psikolojiye çekmesinden sonra cesaret, adalet, şükür, özgüven, minnettarlık gibi konular ve değerler daha fazla araştırılmaya başlanmıştır ve bu gibi duyguların insan psikolojisine etkileri incelenmiştir. Bu sayede değerler ve psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki kanıtlandığında insanların hastalanmasının önüne geçilecek ya da hastalık daha az zararlarla atlatılacaktır (Özasma, 2016: 11,59).

Pozitif psikoloji çerçevesinde yapılan araştırmalar sonunda, bilinçdışının zorunlu etkisinde yaşayan bir varlıktan öte, manevi bir boyutu olan, kendini devamlı olarak geliştirip yenileyen bir insan modeli ortaya çıkmıştır (Ulu, 2018). Pozitif psikolojinin benimsediği bu yeni insan modeli Kur'an-ı Kerim'in istediği kamil insan modelinin yeni keşfedilmiş bir versiyonudur.

Pozitif psikoloji akımıyla beraber özellikle Batı toplumunda din psikolojisindeki bazı değerlerin psikolojik iyi olma hali üzerindeki etkisi incelenmeye başlanmıştır (Seyhan, 2014). Şükür, sabır, affedicilik gibi birçok değer psikolojik iyi olmaya olumlu ya da olumsuz ne gibi etkileri olduğu araştırılmıştır.

Pozitif psikoloji, insanların nasıl mutlu ve başarılı olabileceklerine ve güçlü yönlerine odaklanan, psikoloji disiplini içerisinde yer alan, sosyal ve entelektüel bir harekettir. Pozitif psikoloji yaklaşımı sayesinde birey kendi hayatına stresli ve mutsuz bir şekilde değil elde bulunan fırsatlarla daha tatminkar bakmayı öğrenmiştir. Pozitif psikolojinin amacı geleneksel psikolojinin yerini almak değildir. O sadece insanın mükemmel yönlerinin, hastalıklar kadar dikkati hak ettiğini göstermek ister. Eskiden Yunan filozofları tarafından irdelenen “ İyi insan kimdir ve nasıl olmalıdır?” , “Çocuklar ve gençlerde olması gereken ahlaki özellikler nelerdir?” gibi sorular günümüzde pozitif psikoloji araştırmacıları ve eğitimciler tarafından sorulmaktadır (Altuntaş, 2018: 11-13).

1998’de Amerikan Psikoloji Derneği’nin (APA) başkanlığını yürüten Martin Seligman, bir sempozyumda yaptığı konuşmasında “Alanın, olumsuz olaylar ve durumlara dikkatini daha fazla vermesi nedeniyle, hayatta karşılaşılan acı olaylardan ileri gelen gelişme, üstünlük, motivasyon ve olayların iç yüzünü kavrama gibi birçok önemli olaya psikolojinin gözlerini kapattığını” dile getirmiştir. Seligman’ın bu çıkışı psikoloji dünyasında yankı uyandırmış ve pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların ivme kazanmasını sağlamıştır. Seligman’a göre pozitif psikolojinin esnek optimizm (iyimserlik) ve otantik (halis) mutluluk olmak üzere iki ayağı vardır. Esnek optimizm, pozitif kalıp düşüncelerin ve duyguların öğrenilmesidir. Otantik mutluluğu ise ancak emek ve çabayla elde etmek mümkün olabilir (Turgut, 2017: 34). 100 yıllık araştırma tarihinde depresyon ve anksiyete ile ilgili 750.000 araştırma yapılmasına karşın, sezgi, sorumluluk, umut gibi insanın gücünü ve sağlığını ifade eden değişkenlerle ilgili sadece 8.000 araştırma bulunmaktadır (Kuzucu, 2006: 13).

Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireyin sahip olduğu olumlu özelliklerini geliştirmesine önem verir. Bireyi daha gelişmiş ve olgun bir varlık yapacak şartların oluşturulmasına çaba harcar ve ana akım psikolojinin dikkatini sağlığa değil hastalığa; erdeme değil kusura ve çoğunlukla insan tabiatına dair olumsuz durumlara çevirmesini eleştirir. Pozitif psikoloji, herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olmayan insanı da daha güçlü ve üretken yapmak ister. Bireyin kabiliyetlerini aktif hale getirmek ve ruhsal sorunları daha ortaya çıkmadan engellemek üzere koruyucu çalışmalar gerçekleştirmek için çaba harcar. Klasik psikoloji, bireyde yanlış olanı bulmaya yönelik çaba sarf ederken pozitif psikoloji, bireydeki gücü ve dehayı araştırır (Temiz, 2015).

Günümüzde yaşam koçu ya da kişisel koçluk gibi kavramların sıkça kullanılma nedenlerinden en önemlisi pozitif psikoloji akımının başlattığı, insanın güçlü yönleri üzerine yoğunlaşma anlayışıdır. Bugün kitapçılarda yerini alan kişisel gelişim kitapları pozitif psikoloji temelinde hazırlanmıştır. Burada dikkati çeken bir başka nokta ise pozitif psikolojinin ulaşmak istediği insan modelinin yüzlerce yıl önce Kur’an-ı Kerim’de insanlara bildirilmiş olan insan modeline yakın olmasıdır (Ceylan, 2013: 73,78). Allah Kur’an-ı Kerim’de insanın en mükemmel yaratılıştta

olduğunu bildirmek için “...biz insanı en güzel bir biçimde yarattık.”(95/4) diye buyurmuştur.

Pozitif psikoloji akımıyla birlikte psikoloji alanında ele alınmaya başlayan şükür kavramı, bireylerin ruh sağlığı üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir (Kardaş ve Yalçın, 2019). Yaratıcılık, umut, geleceğe yakınlık, kişilerarası beceri, ahlaki yargılama, affetme, mizah ve cesaret gibi erdemlerin nasıl inşa edileceği ve mutluluk ve yaşam memnuniyetinin nasıl artırılacağı hakkında bize bilgi veren olumlu bir psikolojiye umutsuzca ihtiyacımız vardır ve neyse ki böyle bir bilimin inşası devam etmektedir (Gillham ve Seligman, 1999).

“Olumlu insan davranışları” temeli üzerine kurulmuş olan, pozitif duygular, pozitif kişilik özellikleri ve kurumlarını konu edinen pozitif psikoloji, alternatif bir psikoloji değil, tamamlayıcı bir yaklaşımdır. “Hastaların zaaflarını tamir etmektense, güçlerini geliştir” temeline uygun olarak duygu ve erdemleri, dini olup olmamasına bakmaksızın ele almaya başlamıştır. “İnsanı neyin mutsuz ettiği” değil; “insanın ne ile mutlu olduğu” araştırılmaya başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

1967'den 1998'e kadar psikoloji alanında, korku ve kaygıyla ilgili yaklaşık 60.000 makale, kitap bölümleri varken cesaretle ilgili 500'den az araştırma vardır. Aynı şekilde, Myers, olumlu duygularla ilgili her makaleye (sevinç, mutluluk veya yaşam memnuniyeti) karşılık, olumsuz duygularla ilgili 21 makale (öfke, endişe ve depresyon) olduğunu bildirmektedir (Gillham ve Seligman, 1999).

Pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman, psikolojinin psikopatolojiye olan yoğun ilgisini eleştirmiş ve “Depresif bireyler neden depresyona girer?” veya “Anksiyetenin tedavisinde etkili uygulamalar nelerdir?” gibi sorular yerine, “Başarılı bireyin başarılı olmasını sağlayan faktörler nelerdir?” ya da “Yaşamda işlevsel olan bireylerin özellikleri nelerdir?” gibi soruların daha fazla araştırılması gerektiğini savunmuştur. Fakat bunun ilk iki soruyu ihmal ederek değil diğerlerine daha fazla önem vererek yapılması gerektiğini belirtmiştir(Akın, 2008). Pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu girişimin klinik bir ilgi alanı olarak gelişmesinden sonra araştırmacıların dikkati pozitif psikolojiye ve “güçlü olanı inşa etme”ye daha fazla yönelmeye başlamıştır (Dündar, 2018: 12).

1.1.2. İyi Olma

İyi olmayı tanımlamak için İngilizce’de iyi olma hali kavramına denk gelen “Wellness” kavramı kullanılsa da bu kavram psikolojik bir terim olan “well-being” ten farklıdır. Wellness sağlıklı olmanın ve iyi oluşun tüm yönlerini kuşatan bir kavramdır. Fakat well-being kavramı hastalıklı olmamanın aksine insanın psikolojik, sosyolojik özelliklerine olumlu yaklaşım sergileyen, öznel ve objektif anlamda da ölçülebilen bir kavramdır (Göçen, 2012: 26-27). Sözlükte Well-being kavramı “Esenlik, mutluluk” olarak geçmektedir (Phillips, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü, günümüzde ruh sağlığı kavramını açıklarken, olumlu durumları esas alarak iyi olmayı; bireyin yetenek ve kabiliyetlerinin farkında olması, hayatta karşılaştığı stresli olaylarla baş edebilmesi, üretken ve verimli çalışabilmesi ve yaşadığı topluma katkıda bulunması olarak açıklamıştır (Sandıkçı, 2014: 8).

İyi oluş, “mutluluk, kişide patolojik bir durumun olmamasından öte, sahip olduğu kabiliyetleri en üst düzeyde kullanabilme, yaşamın anlamı ve amacını fark edebilme, özerklik, yeterlik ve ilişki kurma temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayabilme” şeklinde tanımlanmıştır (Kuyumcu ve Güven, 2012).

Psikoloji başlangıçtan bu yana yönünü daha çok mutsuz ve acı çeken insana çevirmiş, pozitif fonksiyonların neden ve sonuçlarına gereken ilgiyi göstermemiştir. Geleneksel yaklaşıma göre sağlık, ruhsal bozuklukların olmaması iken, pozitif yaklaşıma göre daha çok olumlu özelliklerin varlığıdır (Ryff, 1995).

Psikoloji insanın sorunları üzerine harcadığı yoğun zaman nedeniyle sağlıklı bireyin güçlü ve pozitif yönleri üzerine çalışmayı ihmal etmiştir. Yapılan çalışmalar çoğunlukla başarısızlık, umutsuzluk gibi konulara odaklanmış, umut, sebat, yaratıcılık, şefkat, sevgi ve hayatı değerli kılan diğer niteliklere karşı ilgisiz kalmıştır (Gillham ve Seligman, 1999).

Ruh sağlığının neliği, nasıllığı ve niceliği konusunda araştırmacılar arasında bir görüş birliği yoktur. Bireyin iyi bir ruh haline sahip olması demek, kişinin dengeli ve normal olduğu anlamına gelmez. Çünkü böyle bir tanımlama yapılırsa bireyin hayatı boyunca yaşadığı, fakat onun üzerinde olumlu etki gösteren bazı dengesizlik

halleri nasıl açıklanabilir? Böyle bir yaklaşımla yola çıkılırsa, marjinal olan sanatkarlar ve dehalar da sağlıklı bir ruh haline sahip olmayan kişiler olarak kabul edilebilir. Bu nedenle ruhsal anlamda iyi olmanın “uygun tanımı” sadece psikoloji ve psikiyatriden beklenmemelidir. Çünkü ruh sağlığı kavramının açıklanması yolunda psikoloji ve psikiyatrinin açıklamaları önemli olduğu gibi teoloji, sosyoloji ve felsefenin yapacağı açıklamalar da önemlidir (Yapıcı, 2011).

Strack, Argyle ve Shwarz’a göre psikoloji yakın zamana kadar olumlu duygulardan çok olumsuz duygular üzerinde durmuştur ve bunun nedeni olarak şu sorular sorulabilir: İlki: “Psikoloji insan doğasının daha çok karanlık tarafıyla mı ilgilidir?” İkincisi: “Psikoloji yalnızca birey acı çekerken ve yardıma muhtaçken mi akla gelmiştir?” Üçüncüsü: “Olumsuz yaşantılar, olumlu yaşantılara kıyaslandığında daha güçlü bir nedensel açıklama ihtiyacı mı göstermektedir?” (Doğan, 2014: 142-143).

İyi olma hali devamlı olmak zorunda değildir. Önemli olan bireyin zor yaşam koşullarında ve acı tecrübelerde bile bununla baş edebilmesidir. Fakat bunun yanında uzun süreli olumsuz duyguların tesiri altında kalmanın psikolojik sağlığı bozabileceği de belirtilmiştir (Özasma, 2016: 127).

Son yıllarda, araştırma literatüründe psikolojik bozukluk ve hastalıklardan ziyade, iyi olma ve pozitif ruh sağlığını vurgulayan inanılmaz bir değişim gözlemlenmektedir. Bu paradigma değişimi hali hazırdaki psikolojik araştırmalar üzerinde özellikle etkili olmakla beraber aynı zamanda epidemiyologların, sosyal bilimcilerin, ekonomistlerin ve politika belirleyicilerinin dikkatini çekmiştir (Göçet Tekin, 2014: 10).

Yakın tarihe kadar psikologlar insanların sorunlu ve hastalıklı yönleri üzerine yoğunlaşmış ,insanın olumlu yönleri ihmal edilmiştir. Mutluluk , mutsuzluğun tersi ve acının yokluğu olarak görülmüştür (Deci ve Ryan, 2006).

Olumsuz durumları inceleyen psikolojik makaleler, olumlu durumları inceleyenlere kıyasla 17 ila 1 oranında daha fazladır (Diener, Suh, Lucas ve Smith,1999). Bu eşitsizlik psikoloji alanında fark edildikten sonra araştırmacılar

insanın ruh sağlığının olumlu yönlerini daha fazla araştırmaya başlamışlardır. Bu durum psikolojinin, bireyin olumlu yönleriyle hiç ilgilenmediği anlamına gelmese de alandaki büyük bir boşluğun belirtisidir (Kuzucu, 2006: 13).

Ryan ve Deci (2001) “iyi oluş” kavramını, hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonism) olarak iki temel yaklaşıma dayandırmaktadır. Bu bakış açısına göre hedonizm daha çok öznel iyi oluşla ilgili iken eudomonik kavramı psikolojik iyi olma ile ilgilidir. Psikolojik iyi olmanın hedonik ve eudaimonik iki Őeklinin iyi olma üzerine psikoloji alanında kullanımı artmaktadır. Hedonik iyi olma, hem fiziksel hem de zihinsel hazza dayanmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygulanım ise hedonik iyi olmanın boyutları olarak düşünülmektedir. Eudaimonik iyi olma ise Şükran gibi değer egzersizleriyle bireyin kabiliyetlerini geliştirmesiyle mümkün olmaktadır (Doğan, 2014: 143-144).

İyi olma kavramı beden, ruh ve zihnin bir bütün olarak iyi olmasını ifade eder. Bu kavramdan Őekilsel anlamda birbirine benzeyen fakat içerdiği anlam bakımından farklı olan iki kavram ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki olumlu duyguların çoğunlukta, olumsuz duyguların azınlıkta olduğu ver bireye yaşadığı hayattan tatmin olma hissini veren öznel iyi olmadır. İkincisi ise iyi olma halinin anlık değer zamana yayılmış olarak yaşandığı psikolojik iyi olmadır. Öznel iyi olma hedonizme, psikolojik iyi olma eudaimonizme dayanır (Seyhan, 2013). Aslında hem hedonik hem de eudaimonik aktiviteler, insanın olumlu psikolojik bir hal içerisine girmesini sağlamak bakımından eşittir. Fakat hedonik ve eudaimonik eylemlerden ortaya çıkan iyi olma halinin srekliplik, genellik vb. gibi konularda farklılıklara sahip olduğu da unutulmamalıdır (Balcı,2011: 39). Bulguları birçok yönden kesiişe bile bu iki yaklaşım kritik noktalarda birbirinden ayrılmaktadır (Ulu, 2018).

1.1.3. Hedonik (Hazcı) Yaklaşım

Kahneman, Diener ve Schwarz “İyi Oluş: Hedonik Psikolojinin Temelleri” (1999) adlı çalışmalarında, iyi olma ve hedonik kavramlarını aynı anlamda kullanmışlardır ve yaklaşım adını bu çalışmadan almıştır (Ulu, 2018). Bu yaklaşıma göre mutlu olmak ve yapılan eylemlerden doyum sağlamak iyi oluş olarak

görülmektedir. İyi olmanın tek ölçüsü kişinin kendisi ve kendisine ait değerleridir (Kuzucu, 2006).

Hedonik yaklaşımın temel kavramı olan haz, kelime olarak; “hoşa giden duygulanma, hoşlanma” anlamına gelir. Ayrıca “Arzu edilen bir şeye ulaşmaktan duyulan memnuniyet, bir şeyden manevi zevk alma” olarak da tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım iyi olmayı, doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Ayrıca hedonizm bireyin eylemlerinde özellikle acının bulunmaması ve olumlu duygulanımın bulunması anlamında sonuca odaklanmaktadır (Doğan, 2014).

M.Ö. 4.yy’da yaşayan ve Sokrates’in öğrencisi olan Aristippus’a göre mutluluk, keyif alınan anların sayısını artırmak, acı veren olay ve duyguları azaltmakla elde edilebilir ve haz alınan anların toplamı kadardır (Ryan ve Deci, 2001).

Hedonizm etik bir teori olarak en ayrıntılı şekilde M.Ö. 3. yüzyılda Cyrene’den Aristippus tarafından tanımlanmıştır. Bu anlayışa göre haz, bir kişinin kendi fiziksel, pozitif, anlık zevkinin nedenine bakılmaksızın, iyidir. Hazcı bakış açısına göre iyi olma “doyum ve mutluluk” olarak tanımlanmaktadır. Bu bakış açısının kavramsallaştırılmasındaki asıl kriter, bireyin kendine ait değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir (Waterman, 1993). Günümüzde, mutluluk kavramı genel olarak "kişinin istediği önemli şeyleri aldığına dair bir inancı ve bunun da normalde bu inanca eşlik eden hoş etkileri de içeren inancı" kapsayan öznel bir deneyim olan hedonik mutluluğa karşılık gelir (Ryff,1989).

Hedonik görüşün hazzı temele alan anlayışının aksine Doğu’da ve Batı’da bir çok filozof ve alim hazzı mutlu olmanın temel bir koşulu olarak görmemişlerdir. Örneğin Aristoteles, hazcılığın verdiği mutluluğun kaba bir mutluluk olduğunu ve insanı arzularının kölesi haline getirdiğini savunmuştur. Ona göre anlık zevkler ve insanın doğasında gerçekleştirilmesi gerekenler birbirinden ayrılmalıdır (Altuntaş, 2018: 18).

Hazcılık hayatın anlamını hazza ulaşmada arar. Psikolojik hazcılığa göre insan acıdan kaçıp hazza yönelmeye güdülenmiştir. Yani olması gerekeni değil olanı

anlatır. Ahlaki hazcılık ise daha çok mutluluğu ön plana çıkarır. Hazza ulaştıran eylemler iyi, ulaştırmayanlar ise kötüdür. Oysa Müslüman filozofların görüşlerine bakıldığında mutluluk sadece dünya için değil ahiret için de istenen bir durumdur. İslam'da “saadet” olarak adlandırılan mutluluk birçok Müslüman alim ve filozof tarafından açıklanmıştır. İlk Müslüman filozof sayılan Kindi mutluluğu, mutsuzluktan yola çıkarak anlatmaya çalışmıştır. İbn-i Miskeveyh ve İbn-i Sina da mutlu olmayı akli bilgiyle ilişkilendirmiştir. Bu açıdan bakıldığında bedensel hazların acıdan kurtulmak için geçici görev gördüğü ve asla gerçek mutluluğu sağlamadığı belirtilmiştir (Kesmen, 2012:7-18,42).

Razi'ye göre insan tabii halindeyken haz ve elemi hissetmez. İnsan tabii halinden çıkınca elemi, tabii haline geri dönünce de hazzı hisseder. Ona göre insan hazzı iki sebepten ister. İlki, insanın hazzın sonucunda elemin olduğunu tecrübe etmeden bilmemesi, ikincisi ise zevkine düşkün olanların sonucu ne olursa olsun hazza ulaşmak istemesidir. Heva kontrol altına alınmadan ahlaki özellikler öğrenilemez (Razi, 2015: 26-29).

Kindî, Ebû Bekir Râzî ve İhvânü's-Safâ gibi Müslüman düşünürler dünya mutluluğu için “lezzet” ifâdesini kullanmışlardır. Kindî, Fârâbî, İbn Sînâ ve İbn Miskeveyh gibi filozofların bedensel mutluluk için lezzet ve haz ifâdelerini kullanmışlardır. Saâdet kelimesini ise akli lezzet için kullanmışlardır (Özasma, 2016: 97).

Hedonizm, zevkin peşinde koşma özellikle de bedeni zevklere kendini adama ve acıdan kaçma olarak tanımlanabilir. Eski Yunan düşünürlerinden olan Aristippos, Sokrates, Epikür gibi düşünürler de hazzı farklı şekilde yorumlamışlardır. Aristippos'a göre mutluluk, yaşanan hazların toplamıdır. Buna göre insan acıdan mümkün olduğunca kaçmalı ve hazzı yaşamaya çalışmalıdır. Epikür'e göre böyle bir haz anlayışı insanı mutlu yapmaz. Ona göre doğru haz bilgelikten ve ruh derinliğinden gelir. Yaşandıktan sonra çok daha büyük acılara sebep olan hazlar insanı mutluluğa ulaştırmaz (Ekin, 2010: 40).

İslam dini bedeni mutlu eden hazların peşinde koşmayı eleştirir. Allah Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyurur: “*Hevâsını kendisine ilah edineni gördün mü?*”

Onlara sen mi vekil olacaksın? Yoksa onların çoğunu hakikaten söz dinlerler, yahut akıllanırlar mı sanıyorsun? Şüphesiz ki onlar dört ayaklı hayvanlar gibidirler.”(25/43-44). Bu ayet İslam dininin hazzın kölesi olup nefsin isteklerine göre yaşayanlara bakış açısını göstermektedir.

Kur'an-ı Kerim'de insanı istek ve arzularının kölesi yapan şey nefis-i emmaredir ve nefis aşırı derecede kötülüğü emreder. Nefis her istediği yapıldığında insanı kendine köle yapar ve herhangi bir değer ya da otorite tarafından durdurulamaz hale gelir. Normalde insan yaşamı için gerekli olan hazlar, sınırsız bir şekilde yaşandığında kötüdür (Ceylan, 2013: 82).

İyi olma hali ile ilgili araştırmalarda hedonik yaklaşım mutluluğa odaklanarak iyi olma hali, hazzı elde etme ve acıdan kaçınma olarak tanımlanırken; eudaimonik yaklaşım, kendini tanıma ve gerçekleştirmeye odaklanarak bireyin kabiliyetlerini tam olarak kullanabilme derecesi olarak tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2006).

1.1.4. Eudaimonik (Psikolojik İşlevselci) Yaklaşım

İyi olmayla ilgili bir diğer yaklaşım olan eudaimonizm yani psikolojik işlevsellik ise insanın potansiyellerini gerçekleştirmesine odaklanır. Bu görüşteki araştırmacılar hazzın iyi oluş için gerekli olduğunu düşünseler de iyi oluş için tek kriter olduğu fikrini eleştirmişlerdir (Şahin, 2013: 34).

Modern psikolojinin gelişimi yakın tarihe dayansa da bu konuda önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Bunun yanı sıra psikolojinin henüz sistematikleşmediği dönemlerde de o günün şartlarına uygun olarak insanı anlama ve kişilik çözümlenmeleri için çalışmalar yapılmıştır (Karacoşkun, 2007). 350 yılında yazılmış, özellikle de Aristoteles'in Nichomachean Ethics adlı eski metinlerin çevirisinde Aristo, insan eylemiyle ulaşılabilecek tüm malların en yüksek noktasının “eudaimonia” olduğunu belirtmiştir. Bradburn, 19. yüzyıldan kalma faydacı filozoflar gibi eudaimonia terimini mutluluk olarak tercüme etmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Aristo'ya göre eudaimonya yani mutluluk erdemlerin en iyisi, içimizdeki en iyi veya mükemmellik olarak kabul edilebilir. Bu nedenle kişisel ifade ve kendini gerçekleştirme hisleri eudaimonia ile bağlantılıdır (Waterman, 1993).

Eudaimonik yaklaşımın isim babası olarak kabul edilen Waterman'e göre iyi oluş, insanı kendi gerçek benliğine dönmeye ve dinine uygun yaşamaya çağırır. Ona göre insanların hayatları ve değerleri birbiri ile uyum sağladığında eudaimonia ortaya çıkar (Ulu,2018). Eudaimonik yaklaşıma göre insan tüm arzularının yerine getirse bile iyi olmayı elde edemez (Altuntaş, 2018: 18). Psikolojik işlevsellik bakış açısı yani eudaimonik yaklaşım iyi olmayı "kendini gerçekleştirme ve insanın tam fonksiyonda bulunması" olarak tanımlamaktadır (Waterman, 1993).

Bu yaklaşıma göre iyi olma hali bir son değildir. İyi olma hali bir kişinin gerçek doğasının, yani erdemli potansiyellerinin ve yaşam amaçlarının farkına varıp onları gerçekleştirmesidir. Arzuların haz üreten bir yapıda olmasına karşın insan için her zaman mutluluk ve iyi olan sonuçlar doğurmak zorunda olmadığı fikrini savunan eudaimonik yaklaşım öznel mutluluk ve iyi olma halinin birbiriyle aynı anlamda olmadığını savunur. Bu yaklaşımda yapılan eylemlerden haz duyulmasını temel alan ve arzuların yaşanmasına odaklanan aktivitelerin öznel bir mutluluk duygusu sağladığı fakat genel ve sürekli bir olumlu psikolojik duruma işaret eden iyi olma hali ile direkt bağlantılı olmadığı vurgulanmış olur (Balcı, 2011: 61).

Eudaimonizme göre birey kendini tanımalı ve kendi benliğine uygun yaşamalıdır. Bireyin psikolojik iyi olmayı elde etmesi için, kendini tanıması ve gerçekleştirmesi için çabalaması gerekir. Bu yaklaşıma göre iyi olmanın temelinde kişinin gerçek benliğiyle uyumlu yaşama kabiliyeti olduğu kabul edilmektedir (Waterman, 1993).

Psikolojik işlevsellik (eudaimonism) anlayışı Aristoteles'in en yüksek insan iyiliğini içeren erdem ve insanın kabiliyet ve potansiyellerinin farkında olması görüşünden hareketle, Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Rogers'ın "tam işlev yapan insan", Jung'un "bireyselleşme süreci" ve Allport'un "olgunlaşma" kavramlarını içine alır (Ryff, 1995).

İyi olma, olması istenen psikolojik hal olarak tanımlanabilir. İyi olma ile ilgili en çok kullanılan kavramlar öznel ve psikolojik iyi olmadır. Bu iki iyi olma çeşidi arasında orta düzeyde ilişki vardır. Yapılan araştırmalarda pozitif ilişkilerin olumlu tecrübelerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu iki yaklaşım iyi olmanın farklı yönlerine

değirir. Öznel iyi olma bireyin yaşam memnuniyetine odaklanırken, psikolojik iyi olma bireyin potansiyellerini açığa çıkarıp kullanmasına odaklanır. Bu iki kavram aynı zamanda iyi olmanın hedonik ve eudaimonik alt boyutlarını oluşturur (Altuntaş, 2018: 14-15).

Öznel iyi oluş hedonik bakış açısına, psikolojik iyi olma ise eudaimonik bakış açısına karşılık gelmektedir. Öznel iyi olmaya göre, mutluluk, problemlerin yokluğu ya da azlığı anlamına gelirken; psikolojik iyi olma daha çok kişisel gelişim için çaba harcama ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Eudaimonik yaklaşım hayatı derinden ve tam anlamıyla doyum alacak şekilde yaşamaya odaklanır ve bu yaklaşımlar birlikte düşünüldüğünde psikolojik iyi olma eudaimonik yaklaşımla benzeşip insanın kişiliğini geliştirmesini vurgularken, öznel iyi olma hedonik yaklaşımla benzer ve mutluluğu vurgular (Gediksiz, 2013: 38).

1.1.5. Öznel İyi Olma

Ryan ve Deci (2001) iyi olmayı anlamak için hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonizm) yaklaşımlarını tanımlamışlardır. Bu iki yaklaşım insan doğasına farklı yaklaşımlar üzerine kurulmuştur. Son çeyrek yüzyılda psikoloji alanında iyi oluşla ilgili çalışmalar oldukça hız kazanmıştır. Bu durumun nedenlerinden biri Diener gibi bazı bilim insanlarının öznel iyi olma üzerine yaptıkları yoğun çalışmalardan kaynaklanmaktadır. Öznel iyi olma kavramı sıklıkla mutluluk kavramı yerine de kullanılmıştır. Hedonik Psikoloji Vakfı öznel iyi olmayı daha çok hedonistik yaklaşımla ilişkilendirmiştir. Fakat hedonik yaklaşım daha çok pozitif etkinin varlığı ve negatif etkinin yokluğu olarak açıklanabilir. Yaşam memnuniyeti bu kavramın dışında kalmıştır (Deci ve Ryan, 2006).

Pozitif psikoloji felsefi yönden “İyi yaşam nedir?” sorusunun cevabını arar. Günümüzde psikoloji bu sorunun cevabını iki farklı şekilde vermektedir. İlki uzun bir geçmişe sahip olan öznel iyi olmadır. Diener öznel iyi olma üzerine araştırma yapan ilk araştırmacılardandır. Diener, Lucas ve Oishi’ye göre öznel iyi olma; pozitif duyguları sıkça yaşamak, olumsuz duyguları daha az yaşamak ve yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmaktır (Akın, 2008).

Psikolojide mutluluk, öznel iyi olma kavramı çerçevesinde değerlendirilir. Öznel iyi olma, bireylerin çeşitli açılardan hayatlarını değerlendirmelerini içerir. Bu kapsamda, öznel iyi olmanın birkaç boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; yeni bir işe girme, şehir değiştirme ve evlenme gibi önemli bazı alanlarda yaşamdan alınan doyum; neşe, gurur duyma, sevinme, hoşlanma gibi olumlu duygular ve suçluluk duyma, utanma, stres, depresyon gibi olumsuz duygulardır. Birey, eğer yaşamından doyum alıyorsa, çoğunlukla olumlu duygular yaşıyorsa ve ayrıca olumsuz duyguları daha az yaşıyorsa öznel açıdan oldukça iyi sayılır. Başka bir ifadeyle, bu birey, yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptir denebilir (Eryılmaz, 2010).

Diener'e göre iyi olma; bireye huzur, mutluluk ve memnuniyet veren olumlu yaşantılarının olumsuz yaşantılardan daha fazla olmasıyla hissettiği yaşam doyumudur. Günlük dilde kullanılan iyi/sağlıklı yaşam anlamında kullanılan "iyi olma hali" kavramı, psikoloji alanyazınında "öznel iyi olma hali", "psikolojik iyi olma hali", "mutluluk", "sağlık ve mutluluk", ya da "yaşam kalitesi" gibi farklı kavramlarla ifade edilmiş, genel olarak ise psikoloji çalışmalarında uzun bir süre "ruh sağlığı" ya da "psikolojik sağlık" olarak ele alınmıştır (Göçen, 2012: 26-29).

Öznel iyi olma, insanların yaşamlarını nasıl yorumladıklarının bilimsel adıdır. Öznel iyi oluş, insanın yaşam tecrübelerini çeşitli şekillerde yorumlamalarını içeren şemsiye bir kavramdır. İngilizce'de mutluluk kelimesi birçok anlama geldiği için bilim insanları mutluluk kavramı yerine öznel iyi olmayı kullanmayı tercih etmişlerdir (Çelik, 2008).

Ryff ve Keyes'e göre öznel iyi olma Bradburn'a dayanır fakat kişinin zihinsel ve duygusal gelişimine odaklanmasını bir model olarak sunan Ed Diener'in bu yaklaşımın öncüsü olduğunu söylemek daha doğru olur. Bu yaklaşım hedonizmin bir uzantısıdır ve mutlu olmanın temeline bir yaratıcıyı değil insanın kendi hazlarını koyar (Ulu, 2018).

Bu kavram, bireyin değerlendirmelerinde öznel ifadelerin bir kriter olarak ele alınması, yalnızca olumsuz faktörlerin yokluğuna değil olumlu ölçümlere de yer verilmesi ve kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermelidir (Diener, 2000). Çünkü olumsuz duyguların yokluğu olumlu duyguların

varlığını garanti etmez. Üçüncü bir bileşen olan yaşam doyumu da öznel iyi olmanın gerçekleşebilmesi için gereklidir. Bu bileşenlerden olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu bu yapının duygusal yönüne işaret ederken yaşam doyumu kişinin yaşamıyla ilgili genel bir yargıya dayanması nedeniyle bilişsel-yargısal yönüne işaret etmektedir. Öznel iyi olmanın ve beraberinde mutluluğun gerçekleşebilmesi için bu üç bileşene de ihtiyaç vardır (Balcı, 2011: 44).

Diener ve arkadaşları öznel iyi oluşa bazı eklemeler yapmışlardır. Buna göre öznel iyi olmaya, yaşamdan alınan doyum ve olumlu- olumsuz duyguların yanı sıra başka insanların mutluluğunu artırma, anlamlı bir yaşam sürme, başka insanlarla sosyal aktiviteler yapma gibi farklı duygu ve durumları da eklemişlerdir (Türkmen, 2012).

Öznel iyi olma, iyi olmayı sağlamanın tek yolu değildir. Eudaimonik yaklaşıma göre bireyin kendini mutlu hissetmesi psikolojik olarak iyi olduğu anlamına gelmez. Buna göre iyi olmak bireyin potansiyellerini kullanabilmesi ile ilgilidir. Bu kavrama göre iyi olma bireyin kendini gerçekleştirilmesiyle ilgili bir süreçtir, bir son durum değildir (Deci ve Ryan,2006).

Peterson ve arkadaşlarına (2007) göre, ABD’de minnettarlık, yaşam doyumunu en güçlü şekilde yordayan karakter gücüken, İsviçre’de yetişkin grubu üzerinde yapılan araştırmada minnettarlığın yerini azim almaktadır. Bu bulgulara göre kültür, öznel iyi olma üzerinde etkilidir. Öznel iyi olma, yaşanan toplumda önemsenen değerlere sahip olmakla ilişkilidir (Oğuz Duran Ve Tan, 2013).

Öznel iyi oluşun kastettiği olumlu duygular özgüven ve aktif bir sosyal yaşam ile ilgiliyken olumsuz duygular üzüntü, nefret, endişe gibi duygularla ilişkilidirler. Her ne kadar öznel iyi olma bu duygularla ilgili olsa da bu duygularının etkilerinin kısa süreli olduğu söylenebilir. Fakat eşin ölümü, uzun süre işsiz kalma gibi sarsıcı olaylar sonrasında öznel iyi olmanın eski düzeyine dönmesi uzun zaman alır. Konuyla ilgili araştırmalar daha çok yetişkinler üzerine yoğunlaşmıştır. Son zamanlarda ergenlerin öznel iyi olma düzeyleri ile ilgili çalışmalar da yapılmaya başlanmıştır (Altuntaş, 2018: 17-18).

Ergenler ve çocuklar üzerinde öznel iyi oluşu ölçmek için yapılan çalışmalarda, demografik faktörler (yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi) ve kişisel özellikler (benlik algısı, dışa dönük olma, öz denetim odağı gibi) üzerinde durulmaktadır. Örneğin; öz denetim odağına sahip ve öz saygısı yüksek olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, demografik değişkenlerin ergenlerin öznel iyi olma düzeyleri üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Eryılmaz, 2010).

1.1.6. Psikolojik İyi Olma

Bradburn 'un 1969'da psikolojik iyi olma üzerine yaptığı araştırma olumlu ve olumsuz etki arasındaki ilk ayrımı sağladı. Bu araştırmanın amacı bireyin yaşamındaki önemli değişimlerin (eğitim seviyelerindeki değişiklikler, istihdam şekilleri, kentleşme veya politik gerilimler) psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışmada temel soru yaşamın zorluklarını ölçmede bağımlı değişken olarak neyin kullanılacağıydı. Fakat Bradburn bu seçimi yapmak için kesin bir kriter olmadığını ifade etmiştir (Ryff, 1989). Bradburn tarafından 1960'lı yıllarda ifade edilen psikolojik iyi olma kavramı günümüzde öznel iyi olma kavramıyla daha yakın ilişkilidir. Günümüzde psikolojik iyi olma kavramı Ryff'in tanımladığı şekilde anlaşılmaktadır (Ekşioğlu, 2011: 29).

Psikolojik iyi olma farklı araştırma alanlarına konu olmuştur. Gelişim kuramcıları için, psikolojik iyi olma gelişim görevlerini başarıyla atlatmak demekken, bireysel gelişim kuramcıları daha çok, kendini gerçekleştirme konusundadır (Kara, 2014:26).

Psikolojik iyi olmanın temeli psikolojik işlevselliğe dayanır. Öznel iyi olma gibi anlık bir iyi ya da kötü olma durumuna işaret etmez, bireyin tüm yaşamını bütüncül bir bakış açısıyla ele alır (Seyhan, 2014).

Öznel iyi olma sağlıklı olmanın tüm yönlerini kapsamadığı için psikolojik iyi olmaya ihtiyaç vardır. Öznel iyi olma zevke, acıdan kaçınmaya ve tatmini ön plana çıkarırken psikolojik iyi olma; kimlik, anlam ve bağlılığı kapsayan daha geniş bir yaklaşıma dayanmaktadır (Altuntaş, 2018: 19).

1970'li yıllardan itibaren psikolojik iyi olma alanındaki çalışmalarda, mutluluğun, mutsuzluğun tersi olmadığı vurgulanmıştır. Böylece olumlu duyguları

anlamak ve Aristoteles'in "iyi yaşam" dediği şeyi bulmak için başlanan psikoloji hareketi hız kazanmıştır (Göçen, 2012: 29).

Robins ve Kliwer (2000) psikolojik iyi olmayı; yaşamın belli bir bölümünde ailede, okulda, işte aktif olmamızı sağlayan önemli bir güç olarak; hayatın değişen durumlarına karşı denge kurabilmemizi sağlayan, onlarla baş edebilmemizi sağlayan bir mekanizma olarak; bireyin sosyal ve doğal çevrede bütün işlevlere sahip olarak yaşaması için fiziksel, bilişsel ve ruhsal yönden birleştiği en üst düzeyde sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır (Göçen, 2012: 28).

Psikolojik iyi olma yaklaşımına göre insanların tek amacı sıkıntısız bir hayat sürmek değildir. Onlar sıkıntılı bir hayatları olsa bile yaşamlarının amacına ulaşmaya çalışırlar. Bu nedenle psikolojik iyi olma öznel iyi olmadan ayrılır. Bireyin tüm yönleriyle ve tam bir biçimde ele alınması gerektiğini savunan Ryan ve Deci(2001) iyi olma kavramının, öznel ve psikolojik iyi olma kavramlarını kapsamaması gerektiğini belirtmiştir. Psikolojik işlevsellik insanın önce kendini tanıması sonra da kendi özüne dönmesiyle mümkündür (Ryff ve Singer, 2008).

Bradburn'un Duygu Denge modeli, Neugarten'in Yaşam Memnuniyet İndeksi, Ryff'ın psikolojik iyi olma ölçeği, Rosenberg'in öz-saygı ölçeği ve birçok depresyon ölçme araçları gibi genel olarak kullanılan ölçme araçları olsa da, hedonik ve eudaimonik iyi olmayı ölçmek için yaygın bir ölçme aracı bulunmamaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi olmanın birbirinin yerine kullanılan birden fazla kavramla ilişkili olması bu kavramı tam olarak ifade etme anlamında bazı güçlükler neden olmuştur. Örneğin mutluluk, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık ve öznel iyi olma gibi birçok kavram psikolojik iyi olma ile aynı anlamda kullanılmıştır. Ancak bu kavramlar birbiriyle yakın anlamda olmasına karşın aynı anlamdadır denemez. Ryff, psikolojik iyi olmayla ilgili kuramsal açıklamaların üç yönden yetersiz olduğunu ileri sürmüştür. İlki bu yaklaşımların yeterli düzeyde güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmemiş olmaları, ikincisi psikolojik iyi olma için temel alınan kriterlerin birbirleriyle çelişmesi, üçüncüsü ise her bir yaklaşımın fazlasıyla kuramsal ve yüzeysel olmasıdır (Akın,

2008). Bu eleştirilerden sonra Ryff kendine ait olan “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” modelini geliştirmiştir.

1.1.7. Ryff’ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff’a göre iyi oluş, sadece mutluluğu elde etmekten daha fazla olarak, kişinin potansiyellerini gerçekleştirme çabasıdır. Bu bakış açısına göre mutluluk iyi yaşanmış bir yaşamın amacı değil sonucudur (Ryff ve Singer, 2008). Bu yaklaşımın öncüsü olan Ryff’a göre olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla yaşanması psikolojik iyi olma için yeterli değildir (Ryff, 1989).

Ryff tarafından geliştirilen bu modele göre insan önce kendini tanımalıdır. Yani yeteneklerinin, istidatlarının, kabiliyetlerinin bilincinde olarak kendini değerlendirmelidir. Kendini, kendi kıstaslarına göre eleştirmelidir, kendi değerlerini savunmalıdır ve bu değerlere uygun olarak seçimler yapmalı onlara ulaşmak için çaba sarf etmelidir (Kara, 2014: 28).

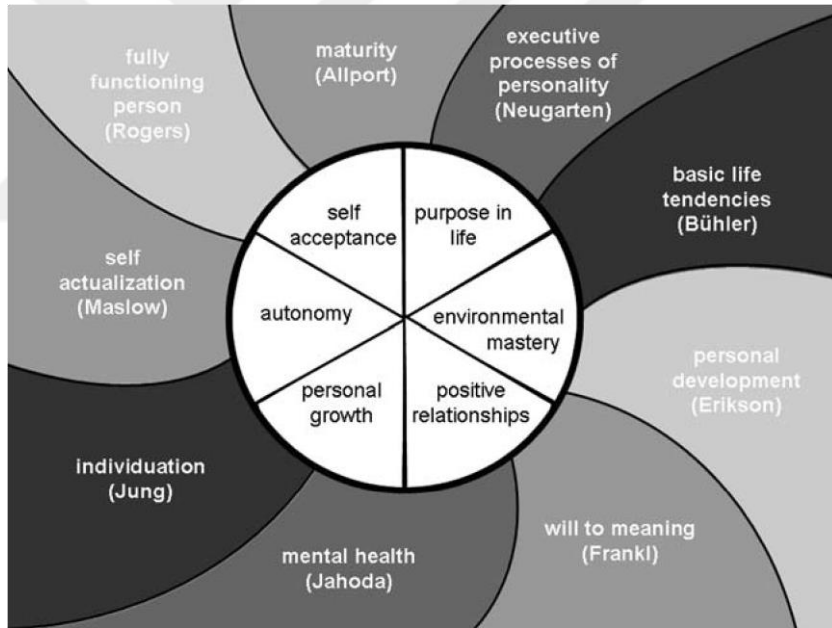
Ryff (1989) öznel iyi olma kavramının olumlu psikolojik işlevselliği yeterince ifade etmediğini iddia etmiş ve “psikolojik iyi olma” kavramını önermiştir (Gediksiz, 2013: 38). Bu modeli oluştururken Erikson’un (1968) psiko-sosyal aşamaları; Buhler’in (1935) temel yaşam eğilimleri; Neugarten’in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Jahoda’nın (1960) belirlediği olumlu psikolojik sağlık kriterlerinden faydalanmıştır (Akt. Cenkseven, 2004: 6).

Ryff psikolojik iyi olma modelinin teorik yapısını oluştururken bu modelin farklı kültürlerde nasıl yorumlandığının araştırılması gerektiğini bir eleştiri olarak dile getirmiştir. Christopher (1999) da, psikolojik iyi olma modelini açıklayabilmek ya da ölçmek için yapılan çalışmalarda kültürel değerlerin göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulamıştır. Ona göre, evrensel bir psikolojik iyi olma tanımlanmaya çalışılırken kültürel değerler dikkate alınmazsa, bireysel kültürün dışında kalanların, etnik grupların psikolojik iyi olmalarına ilişkin açıklamalarda tam bir sonuca ulaşamayabilir (Kuyumcu, 2012).

Psikolojik iyi olma yaklaşımının temel varsayımı; öznel iyi olmanın psikolojik sağlık için yeterli olmadığıdır. Örneğin psikolojik sorunları olan bir birey,

ruh sağlığı bozuk olmasına rağmen mutlu olduğunu söyleyebilir. Bu sebeple ruh sağlığını değerlendirmek için öznel iyi olmanın yanında başka özellikler de gereklidir. Bu modele göre psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğu eş anlamlı olarak değerlendirilemez. Bu model pozitif psikolojik sağlık kriterlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır (Akın, 2008).

Ryff, psikolojik iyi olmayı 6 alt boyutta ele almıştır. Bu boyutlar, kişinin geçmiş yaşamının olumlu bir değerlendirmesini (Kendini kabul), bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu (Bireysel Gelişim), bir kişinin yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğu inancını içeren bir sağlık genişliğini (Yaşam Amacı), başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olmayı (Diğerleriyle Olumlu İlişkiler), birinin yaşamını ve çevresini etkin bir şekilde yönetme kabiliyetini (Çevresel Hâkimiyet) ve kendini belirleme duygusunu (Özerklik) içerir (Ryff ve Keyes,1995).



Şekil 1: Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları Ve Teorik Temelleri (Ryff and Singer, 2008).

1.1.7.1. Kendini Kabul

Psikolojik iyi olmanın kendini kabul alt boyutuna göre birey, eylemlerini, motivasyonlarını ve duygularını doğru bir şekilde anlamaya çalışıp kendisi için olumlu bir öz-saygıya sahip olmalıdır. Bu, zihinsel sağlığın (Jahoda) temel bir özelliği, kendini gerçekleştirme (Maslow), ideal işleyiş (Rogers) ve olgunluk

(Allport) karakteristiği olarak tanımlanır. Yaşam boyu teorileri, geçmiş yaşam da dahil olmak üzere, kendini kabul etmenin önemini vurgulamıştır (Ryff , 1989).

Bireyleşme süreci (Jung),kişinin kendisinin karanlık tarafıyla başa çıkması gerektiğinin altını çizmiştir. Yani birey eksiksiz ve hatasız olmaya değil eksik yanlarıyla bile kendini kabul etmeye çalışmalıdır. Bu nedenle, hem Erikson'un ego bütünlüğünün formülasyonu hem de Jungian bireyleşmesi, standart benlik saygısı görüşlerinden çok daha zengin olan bir tür kendini kabul etmeye vurgu yapmıştır. Buna bir tür öz değerlendirme de denebilir (Ryff ve Singer, 2008).

Kendini kabul alt boyutundan yüksek puan alanlar; olumlu benlik algısına sahiptir, iyi ya da kötü olsun kendinin birçok yönünü kabul eder. Geçmişine dair olumlu duygulara sahiptir. Kendini kabul alt boyutundan düşük puan alanlar ise kendinden memnun değildir. Geçmişiyile ilgili hayal kırıklığına sahiptir, kişiliğinden memnun değildir ve olduğundan farklı biri olmak ister (Ryff ve Keyes, 1995).

1.1.7.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, pozitif ve iyi bir yaşamın merkezi bir özelliğidir. Örneğin, Aristoteles'in Etiği, arkadaşlık ve sevgi üzerine uzun bölümler içerir. Jahoda, sevgiyi, zihinsel sağlığın temel bir bileşeni olarak varsayarken, Maslow, kendini gerçekleştirenlerin güçlü empati duygularına ve tüm insanlar için büyük sevgi, derin dostluk ve yakın ilişkilendirme kapasitesine sahip olduklarını belirtir. Allport, diğerleriyle ilgili sıcak sözleri de bir olgunluk kriteri olarak kabul etmiştir. Yetişkin gelişim aşaması teorileri (Erikson), başkalarıyla yakın ilişki kurmanın (yakınlık) önemini vurgulamıştır (Ryff ve Singer, 2008).

Kendini gerçekleştiren kişiler, herkese karşı güçlü bir empati ve şefkat duygusuna sahip olan ve daha fazla sevgi, daha derin dostluk ve başkalarıyla tam olarak özdeşleşebilen bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, psikolojik iyi olma anlayışlarında başkalarıyla pozitif ilişkilerin önemi birçok kez vurgulanmıştır (Ryff, 1989).

Bu alt boyuttan yüksek puan alanlar, başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkilere sahiptir. Başkalarının da iyi durumda olmasını önemser.

Yüksek düzeyde empati, sevgi ve yakınlık becerisine sahiptir. Düşük puan alanlar ise başkalarıyla önemli bağlar kurmak için uzlaşmaya istekli değildir. Çevresindekilere güveni azdır. Kişilerarası ilişkilerde izoledir (Ryff ve Keyes, 1995).

1.1.7.3. Bireysel Gelişim

Psikolojik iyi olmanın bireysel gelişim alt boyutu Aristoteles'in eudaimoniasına en yakın olan boyuttur. Çünkü bireyin kendini gerçekleştirmeyle ilgilenmektedir. Bu sebeple, olumlu işleyişin bu kısmı dinamiktir ve bireyin potansiyelinin geliştirilmesi için sürekli bir süreç içerir. Maslow tarafından formüle edilen ve Norton tarafından hazırlanan kendini gerçekleştirme, Jahoda'nın zihinsel sağlık anlayışının yanı sıra bireysel potansiyelin gerçekleştirilmesiyle de merkezi olarak ilgilenmektedir. Rogers, tamamen işleyen kişiyi, tüm sorunların çözüldüğü sabitlenmiş bir duruma ulaşmaktan ziyade, sürekli olarak gelişmekte ve gelişmekte olduğunu deneyimleme açıklığına sahip olarak tanımlamıştır. Yaşam boyu teorileri (Buhler, Erikson, Neugarten, Jung) ayrıca büyümenin ve yaşamın farklı dönemlerinde yeni zorluklarla yüzleşmenin önemini vurgulamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

Kendini ve potansiyelini gerçekleştirme ihtiyacı, kişisel gelişim konusundaki klinik bakış açılarının merkezindedir. Mesela, deneyime açıklık, tamamen işleyen kişinin temel bir özelliğidir. Böyle bir birey sorunların yokluğunu değil, sürekli gelişmeyi ister. Yaşam boyu teorileri ayrıca sürekli büyümeye ve yaşamın çeşitli dönemlerinde yeni zorluklarla veya görevlerle yüzleşilmesine vurgu yapar (Ryff, 1989).

Bireysel Gelişim alt boyutundan yüksek puan alanlar sürekli gelişim hissine sahiptir. Böyle bir birey kendini büyüyen ve gelişen biri olarak görür; yeni deneyimlere açıktır, gizil güçlerinin farkındadır. Zaman geçtikçe kendinde ve davranışlarında iyileşme görür. Düşük puan alanlarda ise kişisel durgunluk duygusu vardır, içinde gelişme veya genişleme hissi yoktur, hayattan sıkıldığını ve hayata karşı ilgisiz olduğunu hisseder, yeni tutum veya davranışlar geliştirmez (Ryff ve Keyes, 1995).

1.1.7.4. Yaşam Amacı

Psikoloji, “Birey için anlam nedir, insan nelerde anlam bulur, anlam arayışında olmanın insanın yaşamına etkisi nedir?” gibi soruların cevabını arar (Altuntaş, 2018: 23). Akıl sağlığı, birine yaşamın amacı ve anlamı olduğu hissini veren inançları içerecek şekilde düzenlenmiştir. Yaşam boyu gelişim teorileri, üretken ve yaratıcı olmak ya da sonraki yaşamda duygusal entegrasyona ulaşmak gibi yaşamdaki çeşitli değişen amaçlara veya hedeflere atıfta bulunur. Bu nedenle, pozitif olarak çalışan birinin, hayatın amacı olduğu hissine katkıda bulunan hedefleri, niyetleri ve yön duygusu vardır (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluşun bu boyutu, özellikle Frankl’in, bir sıkıntıya karşı anlam arayışı içinde olmak üzere kurduğu varoluşsal perspektiflere dayanmaktadır. Frankl’in logoterapisi, insanlara, yaşam travmalarında ve uygulamalarında anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olmakla doğrudan ilgilenmiştir. Sartre’a göre otantik yaşamayı sürdürmenin temel zorluklarından biri de yaşamda anlam ve yön yaratmaktır. Jahoda’nın zihinsel sağlık tanımlaması, yaşamda bir amaç ve anlam duygusu veren inançların önemine açıkça vurgu yapmıştır. Allport’un olgunluk tanımı da, yaşamın amacını net bir şekilde anlama ve yönetmeyi kapsamaktadır. Yaşam boyu gelişim teorileri de orta yaşta yaratıcı veya üretken olma ve sonraki yaşamda duygusal bütünlüğe ulaşma gibi farklı yaşam aşamalarını karakterize eden değişen amaçlara veya hedeflere atıfta bulunur (Ryff ve Singer, 2008).

Emmons’a (1999) göre bir amaca sahip olup bu amaçları gerçekleştirmeye çalışan bireyler, amaçsız olanlara göre daha fazla öznel iyi oluşa sahiptirler ve uzun dönemde iyi olma ihtimalleri daha yüksektir. Kasser ve Ryan’a (2001) göre yaşam amacı içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel amaçlara sahip olanlar kişisel gelişime, duygusal yakınlığa ve topluma hizmet etmeyi önemserken; dışsal amaçlara sahip olanlar ise ekonomik başarı, çekici bir bedene sahip olma, ünlü ve popüler olmayı daha çok önemserler. İçsel amaçların fitrat da denen insan doğası ve doğuştan getirdiği ihtiyaçlarla uyumluyken; dışsal amaçlar kültür tarafından şekillendirilir ve daha çok sosyal statü sembollerine (markalı ürünlere vb.) sahip olma ve başka insanların olumlu değerlendirmelerini kazanma gibi gereksinimleri kapsar. İçsel amaçlara sahip olan kişiler, daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve mutluluğa, daha

üst düzey kendini-gerçekleştirme ve yaşama gücüne, daha yüksek öz-saygıya sahiptirler ve daha az depresyon, kaygı ve genel sağlık problemleri vardır. Hem bireyci hem de toplulukçu kültürlerin bulunduğu Türkiye’de, yaşam amacına sahip olmanın öznel iyi olma düzeyi ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, dışsal amaçlara sahip olmanın daha düşük düzeyde öznel iyi olmaya sebep olduğu ve psikolojik ihtiyaç doyumu ve içsel amaçların öznel iyi olmayı dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı belirtilmiştir (Oğuz Duran ve Tan, 2013).

Yaşam Amacı alt boyutundan yüksek puan alanların yaşamda hedefleri ve yönlülük duygusu vardır. Bugünü ve geçmişini anlamlı bulur, yaşam için amaç ve hedeflere sahiptir, inançları vardır. Düşük puan alanlarda ise yaşamda bir anlam duygusu yoktur; amaç ve hayatına yön verme duygusundan yoksundur. Geçmiş yaşamını anlamlı görmez. Hayatına anlam veren hiçbir bakış açısı veya inancı yoktur (Ryff ve Keyes, 1995).

1.1.7.5. Çevresel Hâkimiyet

Jahoda, bireyin ruhsal koşullarına uygun zihinsel sağlığın kilit bir özelliği olarak seçme veya yaratma yeteneğini tanımlamıştır. Yaşam boyu gelişim teorileri, bireyi, zihinsel ve fiziksel aktivitelerle çevreleyen dünyaya etki etme ve etkileme kapasitesinin yanı sıra, özellikle orta yaştaki karmaşık ortamları manipüle etmenin ve kontrol etmenin önemini vurgulamaktadır. Her ne kadar psikolojik iyi oluşun bu alt boyutu, kontrol hissi ve öz yeterlik gibi diğer psikolojik yapılarla paralellik gösterse de, kişinin kişisel ihtiyaçlarına ve kapasitelerine uygun bir çevre oluşturma ya da yaratma vurgusu, çevresel hâkimiyete özgüdür (Ryff ve Singer, 2008).

Kişinin kendine uygun ortamları seçme ve bu ortamları oluşturma yeteneği zihinsel sağlığın bir özelliğidir. Bireyin çevresindeki fırsatlardan ne ölçüde yararlandığı önemlidir. Aynı zamanda başarılı yaşlanmadan söz edebilmek için bireyin çevresel fırsatlardan ne ölçüde yararlandığına bakmak gerekir. Tüm bu nedenlerden dolayı çevresel hâkimiyet pozitif psikolojik işleyişin önemli bileşenlerinden biridir (Ryff,1989).

Çevresel Hâkimiyet alt boyutundan yüksek puan alanlar, çevreyi yönetme konusunda ustalık ve yetkinliğe sahiptir, karmaşık faaliyetleri kontrol edebilirler, çevre fırsatlarını değerlendirirler, kişisel ihtiyaçlara ve değerlere uygun bağlamları seçebilir veya yaratabilirler. Düşük puan alanlar ise günlük işleri yönetmekte zorlanırlar, çevre koşullarını değiştiremez veya iyileştiremezler, çevre fırsatlarından haberdar değildirler, dış dünya üzerindeki kontrol duygusundan yoksundurlar (Ryff ve Keyes,1995).

1.1.7.6. Özerklik

Özerklik, kişinin kendi kaderini tayin etmesini, kendi yaşamında baş rol olmasını ifade eder. Sosyal onaya ihtiyaç duymadan kişiliğine uygun olarak kendini değerlendirmeyi içerir. Bir otorite duygusu olarak tanımlanabilir (Altuntaş, 2018: 20). Psikolojik iyi olmanın özerklik alt boyutu kendini belirleme, bağımsızlık ve davranışların içten düzenlenmesi gibi nitelikleri vurgular. Rogers tarafından tanımlanan “tamamen işleyen kişi” içsel bir değerlendirme odağına sahiptir, bu sayede kişi başkalarının onayına bağlı yaşamaz ancak kendini kişisel standartlarına göre değerlendirir. Yaşam boyu süren gelişimciler de (Erikson, Neugarten, Jung) yaşamın ilerleyen dönemlerinde içe dönmenin önemini ve buna bağlı olarak günlük yaşamı düzenleyen normların özgürlük duygusunu kazandırdıklarını vurgulamıştır (Ryff ve Singer, 2008).

Kendini gerçekleştirenlerin, özerk işleyiş ve kültürlenme direncini gösterdiği açıklanmaktadır. Bireysellik, kişinin artık toplu korkulara, inançlara ve kitlelerin yasalarına tutunmamayı, sözleşmeden bir kurtuluşu içermektedir. İlerleyen yıllarda içe dönme süreci, insana günlük yaşamı düzenleyen normlardan bir özgürlük hissi vermek için gelişimciler tarafından da görülür (Ryff, 1989).

Ryff ve meslektaşları, özerklik kavramını, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olarak kullanmıştır. Ryff’in tanımına göre özerklik kendi kaderini tayin etme, bağımsızlık ve içerden davranışların düzenlenmesi olarak tanımlamıştır. Kendini belirleme teorisine göre özerklik terimi öz belirleme ve öz düzenlemeyi içermesine rağmen, bu terimlerin bir gönüllülük ve rıza duygusu olarak yorumlandığını varsayarsak, özerklik ve bağımsızlık birbirinden oldukça farklıdır.

Bağımsızlık, başkalarına güvenmemek demektir, oysa öz-belirleme teorisinde kullanılan özerklik, tercih edilen deneyim ile hareket etmek demektir. Bu nedenle, bağımsız hareket etmek yerine başkalarına güvenirken, özerk olmak (isteğe bağlı) oldukça mümkündür. Buna göre, makalelerde Ryff ve Singer ile Ryan, Huta ve Deci'nin ifade ettiği özerklik fikirlerinin sadece kısmi bir kesişimi vardır (Deci ve Ryan, 2006).

Özerklik, eudaimonya ile yakın ilişkili görünen bir kavramdır. Ryan ve Deci (2000) tarafından tanımlandığı gibi, özerklik, seçim deneyimine sahip olma, eylemlerini en yüksek düzeyde kabul etme konusundaki istekliliği ifade eder. Özerklik Kant'ın kuramında ifade ettiği gibi insan olma onurunu kişilere kazandıran ve batının özgürlük kavramlarıyla ilişkili olan bir özelliktir (Doğan, 2014: 163).

Özerklik alt boyutundan yüksek puan alanlar; kendini yönetir ve bağımsızdır, belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için toplumsal baskılara direnebilir, davranışları içten düzenler, kişisel standartlara göre kendini değerlendirir. Düşük puan alanlar ise başkalarının beklentileri ve değerlendirmelerini olması gerekenden daha fazla önemser, önemli kararlar alma aşamasında kendinden çok başkalarının kararlarına güvenir, nasıl davranması, düşünmesi ve hareket etmesi gerektiği konusunda için sosyal baskılara uyar (Ryff ve Keyes, 1995).

1.2. ŞÜKÜR NEDİR

İngilizcede şükür, 'minnettar olma' ve 'memnuniyet' anlamına gelen 'gratitude' kelimesinin karşılığıdır (Phillips, 2012). "Gratitude" kavramı Latince'de lütuf, iyilik anlamına gelen "gratia" kelimesinden ve memnuniyet veren, hoşça giden anlamına gelen "gratus" kelimelerinden türemiştir (Kardaş ve yalçın, 2018).

Şükür bir erdem ya da duygusal bir durum olarak tanımlanabilir. Ahlak felsefesi ve teolojisi göre şükür, bireyin kişisel ve ilişkisel iyi oluşunu artıran ve bir bütün olarak topluma fayda sağlayan insan gücüdür (Froh, Sefick ve Emmons, 2008).

Mccullough ve arkadaşlarına göre şükürün birkaç boyutu vardır. Bunlardan biri şükürün insanın hayatındaki değerleri yansıtan 'ahlâkî' bir duygu olmasıdır.

İkincisi ise şükürün, duygusal, bilişsel ya da davranışsal olarak yapılan iyiliğe karşılık vermeyi sağlamasıdır. Böylece iyi olan karşısında kişi, karşılık verme ya da teşekkür etme konusunda güdülenmiş olur (Uygur, 2016: 11).

Sözlük anlamı olarak şükür, Tanrı'ya duyulan minneti yerine getirme; mutlu bir olay veya durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirir (TDK, 2019). Geleneksel psikolojinin insanın olumsuz yanlarına odaklanması nedeniyle şükür gibi insanın manevi yaşamında önemli yeri olan birçok değer uzun süre araştırma konusu olmamıştır. Pozitif psikolojiyle birlikte ise şükür psikoloji çalışmalarında ilgi alanlarından biri haline gelmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Emmons'a göre şükür, insanlar hediyeleştiklerinde ya da biri hediye vermediği halde aldığı hediye için karşılığı olarak sergilenir. Yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre şükür, neşe, affedicilik gibi değerler gençlere nazaran yetişkinlerde daha fazladır; umut etme, ekip çalışmasından alınan mutluluk gibi bazı duygular ise gençlerde yetişkinlerden daha fazladır (Dağcı,2014:32,65). Bunun nedeni olarak gençlerin önlerinde uzun bir yaşam olduğunu düşünmeleri ve umut edebilecek hayallere sahip olmaları gösterilebilir. Yetişkinler ise yaşam tecrübeleri sonucu şükredilecek şeylerin daha çok farkındadır denebilir.

Topluluklar var olabilmek ve varlıklarını devam ettirebilmek için değerlere muhtaçtırlar. Christias'a (2003) göre kalbi besleyen damarların olmazsa olmaz oluşu gibi değerlerin oluşmasında da din ve ahlakın rolü tartışılmazdır (Yapıcı, 2013: 58). Şükür günümüzde ahlaki erdemlerin en önemlilerinden ve unutulmaya yüz tutmuş olanlarından biridir. Şükretme daha fazla iyi olma ve daha güçlü sosyal ilişkilerle ilişkili olduğu için, gençlikte şükretmenin teşvik edilmesi sayısız olumlu ve uzun vadeli sonuçlara yol açabilir (Layous ve Lyubomirsky, 2014).

Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Erich Fromm ve Viktor Frankl gibi psikologlar, insanların yaşadıkları problemlerin çözümünde dinin ne kadar etkili olduğunu araştırmışlardır. Bu psikologlardan bazıları dinin ve bir kutsal varlığa ya da güce inanmanın, insanın yaşadığı zor zamanlarda ona "teselli sunma", "kontrol duygusu kazandırma" işlevinden bahsederken, bazıları da dinin zor zamanlardaki "anlam sunma" ve "umut aşılama" etkisine dikkat çekmişlerdir. Yerine getirmekte aciz kaldığı istek ve arzularının yanı sıra, doğal afetler, acı veren olaylar ve maruz

kalınan haksızlıklar karşısında birey iki farklı şekilde davranır: “Ya sahip olduğu güzellikleri fark ederek, kanaatkâr bir tutum sergiler, mutlu olmak için sahip olduklarını fark ederek hayatından memnun olma yolunu seçer; ya da hayatta karşısına çıkan zorlu mücadeleler karşısında şükretmek için neden bulur ve bu durumlar karşısında duyduğu memnuniyetsizliğin verdiği olumsuz duygularla baş etmeye çalışır” (Ayten, Göçen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

Psikoloji alanında şükürle ilgili yapılan araştırmalar şükür kavramını tanımlamak, şükretme davranışını arttırmaya ilişkin müdahaleler geliştirmek ya da şükretmenin, bireyin psikolojisine ve iyi oluşuna etkisini araştırmak için yapılmıştır. Bu araştırmalar doğrultusunda popüler kültürde şükür kavramıyla ilgili, en büyük erdem, toplumun ahlaki hafızası, tüm kapıları açan anahtar, evrenin en büyük dönüştürücü gücü, bizi biz yapan ve genç tutan özellik gibi bazı tanımlamalar yapılmıştır (Kardaş ve Yalçın, 2018).

Şükür; ahlaki bir erdem, tutum, duygu, alışkanlık, kişilik özelliği ve baş etme tepkisi olarak tanımlanabilir (Sansone ve Sansone, 2010). Seligman şükürü; “Bir başkasının ahlâkî karakterindeki güzelliği fark etme, değerini anlama” olarak tanımlar. Sahip olduklarına şükretme ve değer verme, bireyin mutluluğunu arttırmada psikolojik, sosyal ve dinî kaynakları kullanması açısından önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalarda şükürün, bireyin hem beden hem de ruh sağlığına olan katkısı hem de stres ve depresyonu azaltma ve önlemedeki etkisi kanıtlanmıştır. Şükretmek, sorumluluk duyarak gereğini yerine getirme çabasını beraberinde getirir. Bu nedenle şükreden insan, ailesine, çevresine, dostlarına, topluma ve kendisine ihtiyaç duyanlara karşı sorumluluğunun gereklerinden kaçmayan kimsedir. Emmons’a (2009) göre şükür, bireylerin, diğer bireyler tarafından sevildiğini ve onlar tarafından değer gördüğünü hissettirerek, insanlar arasındaki arkadaşlık ve dostluk bağlarını pekiştirir (Göçen, 2016).

Şükür kişinin kendisine verilen hediyeyle dile dökmesi ve sahip olunan başarının nedenini bir başkasına atfetme çabası olarak tanımlanabilir. Büyük monoteist dinlerde de şükretmeye verilen önemi görmek mümkündür. Özellikle lütfu bol olan Tanrı’ya karşı şükretmek tavsiye edilir. McCullough ve diğerleri (2001) şükretme ile ilgili klasik ahlaki eserleri inceleyip bunları modern bulgularla

yorumlamışlar ve bunun sonucunda şükretmenin ahlaki bir barometre olduğu, şükretmeyi bilen insanın daha iyiliksever olacağı ve iyi davranışlar yapma olasılığını artıracacağı sonucuna varmışlardır (Emmons ve Paloutzian, 2011).

Şükür ile ilgili bir kavram olan teşekkür etme, şükür duygusunun söze dökülmüş halidir. İnsanlar bir iyilikle karşılaştıklarında ‘sağ ol, var ol, teşekkür ederim’ gibi ifadeler kullanırlar. Teşekkür, şükürün söze ve bedene yansımış halidir. Şükürle yakından ilişkili olan bir diğer kavram ise kanaattir ve elindekiyle yetinme anlamına gelir. Kur’an’da da “*Allah’ın verdiği hayvanları... yiyin, kanaat edin... sizin emrinize verdi ki şükredesiniz*” (Hac, 22/36) ayetinde görüldüğü gibi bazen şükür ve kanaat birbirine yakın kavramlar olarak kullanılmıştır. Diğer monoteist dinler açısından bakıldığında da insana sahip olduğu her şeyi bahşeden Tanrı’dır ve en büyük şükür ona yapılmalıdır (Dağcı, 2014: 33).

Tüm bu kavram ve tanımlardan yola çıkarak şükürün çok geniş bir anlamı vardır diyebiliriz. Bunlardan en önemlileri olarak, “yapılan iyiliği karşılıksız bırakmamak, karşılığını en güzel şekilde vermek, nankör olmamak, teşekkür etmek, verilen ihsanı bilmek, içten hissetmek, ona göre davranmak, O’nun getirdiği ilkelere uymak, inanmak, her daim ondan istemek” sayılabilir (Ibragimov, 2018: 5).

1.2.1. Psikolojik Bir Terim Olarak Şükür

Yakın zamana kadar birçok bilim dalında olduğu gibi psikolojide de tek gerçek, deney ve gözlemin sunduğu bilgilerdi. Ahlaki değerler ihmal ediliyor ve insanın sağlıklı bir ruh haline sahip olması için önemli olan şükür, affedicilik gibi değerler “kara delikler” olarak görülüyordu (Dağcı, 2014: 66).

Şükür kavramı yüzyıllardır farklı din, etik, ahlâk ve felsefe gibi alanlarda ele alınan kavramlardan biri olmasına karşın, psikoloji alanında çalışılmaya başlanması yakın zamanlara dayanmaktadır. Pozitif psikolojinin kabulüyle birlikte şükür kavramı daha fazla işlenmeye başlamıştır (Kardaş ve Yalçın, 2019).

Ölçülemeyen ve genellenemeyen öznel bir şeyin bilimsel olamayacağı ve dinî hayatın bir parçası olduğu düşüncesi, şükürün modern psikolojide çalışılmamasının ve bilimsel bir çalışma alanı olarak görülmemesinin nedenlerindedir (Göçen, 2014).

Şükreden insan daha üretken, mutlu ve enerjiktir. Fromm'a göre insanın sağlıklı bir ruh haline sahip olması için şükür, adalet, güven gibi duygulara ihtiyacı vardır. Bu değerler ekseninde yaşaması insanı sağlıklı olmaya yöneltir. Şükreden insanların yaşamdan daha fazla doyum aldıkları, daha fazla kabul edici ve esnek oldukları, daha az depresif hal yaşadıkları bulunmuştur (Uygur, 2016: 42).

Pozitif psikolojinin önem verdiği şükür, sevgi, affedicilik gibi kavramlar Yahudilik, Hristiyanlık, İslamiyet, Budizm ve Hindu düşüncesinde de çok önemli değerler arasında yer alır. Ayrıca felsefe ve etik sistemde de bu değerlerin öneminden bahsedilmiştir (Özasma, 2016: 11,59).

Psikolojik ve sosyolojik olarak şükürü ve minnettarlığı geniş bir çerçevede ilk kez ele alan ve pozitif psikolojiyi alana tanıtan Martin Seligman olmuştur. O, "Gerçek Mutluluk" adlı kitabında psikolojik bakış açısıyla şükretmenin, insanın mutluluğu üzerindeki önemini ayrıntılı bir şekilde ele almış ve açıklamıştır. Seligman (2002), şükür ve mutluluk ilişkisini anlamak üzere uyguladığı "şükran gecesi" ve "şükran ziyaretleri" önerileri ile psikolojinin dikkat ve çabasını insanın olumlu duygu ve değerlerine çekmeyi başarmıştır. Modern psikolojide yapılan araştırmalar incelendiğinde şükürün ne olduğu ya da hangi başlık altında ele alınacağıyla ilgili olarak bir sınıflama yapabilmeyin zor olduğu görülür. Çünkü şükür; duygu, tutum, ahlâkî erdem, alışkanlık, kişilik eğilimi, ruh hali veya başa çıkma tarzı olarak ifade edilebilir. Ama bunlardan sadece biriyle şükürü açıklamaya çalışmak şükürü kapsamayacağından, böyle bir tanım yetersiz kalacaktır (Göçen, 2016 b).

Dindarlığın sağlık üzerindeki olumlu etkileri ile ilgili birçok araştırma sonucu mevcuttur. Özellikle şükür, ümit, sevgi gibi kavramların dini tecrübeler olduğu düşünülürse dinin pozitif ruh hali üzerinde etkili olduğu söylenebilir. İbadetlerde sıkça tekrarlanan övgü ve şükür ifadeleri şükürün psikolojik bir etki oluşturduğunu ve dinin sağlık üzerindeki olumlu etkisini anlamamıza yardımcı olur (Emmons, Paloutzian, 2011).

Psikoloji literatürü incelendiğinde şükür ile ilgili birçok tanımla karşılaşılır. Bazı araştırmacılar şükürü duygusal bir durum, bir duygu ya da hisler grubu, takdir etmenin bir açısı olarak bir kişi ya da kişi ötesi faktör tarafından sağlanan faydayı

fark etmek ve kabul etmek olarak tanımlamaktadır (Yıldız ve Arda, 2018). Jackson (2016) ise şükran duymanın ahlaki anlamda iyi olmanın bir göstergesi olduğunu ileri sürmüştür (Yıldız ve Çakı, 2018).

Roberts (2004) şükür kavramını “iyilik yapan kişi, iyilik eyleminin kendisi ve iyilik yapılan kişi” kavramları çerçevesinde değerlendirmiş, şükretmeyi, kişinin kendisine yapılan bir yardım ve iyilik karşısında yardım edene yönelik hissedilen minnet duygusu olarak tanımlamıştır. Buna göre, şükretme duygusundan söz etmek için, birey kendisine yapılan iyiliğin farkında olmalı ve bu iyiliğin sebebinin, kendinde değil başka bir insanda ya da yüce bir varlıkta görmelidir. Kavram, ülkemizde psikoloji alanında "minnettarlık"; din psikolojisi alanında ise "şükür" olarak kullanılmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2018).

Şükürle ilgili birçok araştırma yapan araştırmacılardan biri olan Emmons'a (2004) göre ise şükür, kişinin gördüğü bir faydaya karşı memnun olma duygusudur. Şükreden kişi, kendisine yapılan bu iyiliği ya da kazandığı şeyi hak ederek elde etmediğini, bunun kendisine bağışlandığını bilir. Bu fayda, hediye ya da kazanç maddi olabileceği gibi manevi bir şey de olabilir. Bu yönüyle "diğeri yönelimli" bir kavram olarak şükür, diğer insanlara karşı duyulabileceği gibi Tanrıya, hayvanlara, tüm evrene ya da bunun gibi insan dışı varlıklara karşı da duyulabilir (Kardaş ve Yalçın, 2018).

1.2.2. Dini Bir Terim Olarak Şükür

Şükür, bir nimeti veya iyiliği belli etmek, ortaya çıkarmak, göstermek anlamına gelmektedir. Hatta bazı alimler bu anlama dikkat çekmek için ş.k.r kelimesinin aslının k.ş.r. (keşfetmek) olduğunu belirtmişlerdir. Şükür üç çeşit olarak yapılır; kalp ile nimeti düşünmek, dil ile onu övmek ve diğer organlar ile iyiliğin karşılığını vermek. Şükürün zıddı küfürdür, bu da iyiliği unutmak, gizlemek vb. anlamlara gelmektedir (İsfehani, 1991: 460-461). Curcani, şükürün yukarıdaki tanımlarına yer verdikten sonra onun luğavi(sözlük) ve örfi(terim) anlamlarını da yapmaktadır. Luğavi şükür, bir nimeti dil, kalp ve davranışla güzel bir şekilde yüceltmek ve ona takdirle karşılık vermektir. Örfi şükür ise, Allah'ın verdiği her şeyi mesela göz, kulak, el ayak vb. bütün nimetleri yaratıldığı gaye için kullanmak anlamına gelmektedir(Curcani, 1936: 110). İbn Manzur Saalebin şükürün ancak el ile

olabileceğini, hamdin ise hem el hem de dil ile olabileceğini aktarmaktadır (İbn Manzur, 1992: 4/423).

Sözlükte “yapılan iyiliği bilmek ve onu yaymak, iyilik edeni iyiliğiyle övmek; minnettarlık” anlamındaki şükür kelimesi “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 tanımlanmıştır (Tdv İslam Ansiklopedisi, 2010: 259).

Şükretme, farklı din ve kültürlerde önemsenen değerlerden biridir. Bir erdem olarak görülen şükür Musevilik, Hristiyanlık, İslamiyet, Budizm ve Hinduizm’de iyi bir yaşam için vazgeçilmez unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003). Dünya dinlerinde ve ahlak anlayışlarında da kişilerin gördükleri bir fayda ya da iyilik karşısında ahlaki olarak şükredilmesi ve bunun ifade edilmesi bir yükümlülük olarak görülmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2018).

Yeni Ahit ve Eski Ahit’te şükürün önemi ile ilgili bazı örnekler verilebilir.

“57. Rabbimiz İsa Mesih aracılığıyla bizi zafere ulaştıran Tanrı’ya şükürler olsun! “ Korintliler (15), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 2010: 1233).

“11. Ferisi ayakta kendi kendine şöyle dua etti: `Tanrım, öbür insanlara -soygunculara, hak yiyenlere, zina edenlere- ya da şu vergi görevlisine benzemediğim için sana şükrederim.” Luka (18), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 2010: 1111).

“2. Kimine yakmalık sunuları, kimine hizmet etme kimine de Rabb’in konutunun kapılarında şükredip övgüler söyleme görevini verdi.” 1. Tarihler (30), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 2010: 488).

“1. Ya RAB, bütün yüreğimle sana şükredeceğim, Yaptığın harikaların hepsini anlatacağım.” Mezmurlar (9), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 2010: 575).

“50. Bunun için uluslararasıda sana şükredeceğim, ya RAB, Adını ilahilerle öveceğim.” 2. Samuel (22), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 2010: 348).

Şükür kavramı, “ş-k-r” kökünden türemiştir ve övmek, methetmek, ödüllendirmek, nankör olmamak, mükâfatlandırmak, müteşekkir olmak, iyiliğe karşı

dua etmek, minnettarlık gibi anlamlara gelir. Bu anlamlarının yanı sıra nimetin sahibini hatırlamak, kendine iyilik yapana övmek, verilen nimeti dile getirmek ve onu verene karşı saygıyı ifade etmek, yapılan iyiliğin farkında olmak, bundan dolayı memnun ve hoşnut olmak, ve bunun karşılığında nimet vereni memnun ve hoşnut edecek hal, hareket ve fiillerde bulunmak, iyilik yapana iyilikle karşılık vermek, hoşnut edeni hoşnut etmek olarak ifade edilebilir (Yüksel, 2006: 60).

Şükür, Rabbimiz tarafından bize bahşedilen nimetlerin farkına varmamızı sağlar. Bunu düşünen insan Rabbi'nin onu unutmadığını ve ona şefkat nazarıyla baktığını hisseder. Bunu bilmek de kişiye nimete mazhar olmaktan daha fazla lezzet verir. Sahip olduğumuz nimetlerin farkına varmamızı ve nimeti vereni nimet vasıtasıyla daha iyi tanımamızı sağlar. Şükreden insan bunu göstermek için kanaatkar olmalı ve nimete rıza göstermelidir. Hırs ve israf ise insanın Rabbi'ne olan nankörlüğünün bir göstergesidir. Şükreden insan bir şeye sahip olmak için yıpratıcı bir hırs göstermez ve elinden gidenler için de üzüntüye boğulmaz. Kendi hayatının güzelliğini daha aşağıda olana bakarak anlayan insan, kendinden daha düşük durumda olanı da hatırlamış olur. Sahip olduklarını başkasından geldiğini bilmek insanı kibre düşmekten de kurtarır. Aslında egoya vurulmuş bir darbe olan şükür, tevazunun önünü açar (Ceylan, 2013: 126,156).

Gazali'ye göre şükür, ilim, hal ve amel olarak üçe ayrılır. Buna göre ilim, nimeti vereni bilmek ve onun farkında olmaktır. Hal, nimeti vereni sevmektir. Yani nimeti vereni, kendisini hatırlaması onu önemseyip bir hediye vermesi açısından sevmektir. Amel ise kendisine yapılan bu iyiliğin kıymetini bilip nimet verenin hoşnut olacağı davranışlarda bulunmaktır. Bu da kalp, dil ve azalarla olur (Gazali, çev. Müftüoğlu: 112-116).

İslam alimlerinden Mâturîdî'ye göre Allah ile insan arasında gerçekleşen şükür ilişkisinde insan fayda görendir çünkü Allah, kullarının yaptıkları güzel davranışların ve iyi amellerin karşılığını fazlasıyla, yetersizce şükretmiş olsalar bile kabul ederek lütuf ve ihsanıyla karşılık değil cevap verir. İslâm dinine göre insan ve yaratıcı arasındaki şükür, tek taraflı değil karşılıklıdır, iyilik iyiliği meydana getirir (Göçen, 2016 b).

Mâturîdî'ye göre şükür, varlığın yaratılış hikmetlerindedir. Kişi sabah akşam, darlıkta bollukta, her zaman ve her halde, özellikle de bir nimetle karşılaştığında yaratanına çokça şükretmelidir. Şükür ise dil, kalp ve tüm organlarla olur. Dil ile şükür, şükürü ifade eden sözleri söylemektir, kalple şükür, her nimeti verenin Allah olduğunu anlamaktır. Malın şükürü zekât ve sadaka vermek, ilmin şükürü insanlara doğru bilgileri aktarmak ve öğretmek, bedenın şükürü, Allah'a ibadet etmek ve insanlığın yararına faydalı işler yapmaktır (Ak, 2006).

İslam alimlerinden Bediüzzaman Said Nursi'ye göre Allah'ın kullarından istediği en önemli kulluk vazifesi şükretmektir. Kur'an şükre davet eder ve şükretmemeyi nimetleri inkar etmek sayar. Sadece insanın değil tüm kainatın en mühim sonucu, meyvesi ve ürünü şükürdür. Allah'ın insanlara gönderdiği rızık ancak karşılığında şükretmekle kıymetli hale gelir. Şükürün ölçüsü kanaat, iktisat, rıza ve memnuniyettir. Şükürsüzlüğün mizanı ise israftır, helal- haram olmasına bakmadan rast geleni yemektir (Mektubat, 2016).

Başka bir anlamda şükür, Allah'tan ya da insanlardan gelen iyilik ve nimetten dolayı minnettarlığını ifade etmek, nimete söz ve fiille karşılık vermek, Allah'a itaat edip günah işlemekten sakınmak şeklinde tanımlanmıştır. Allah'ın esmalarından olan şâkir ve şekur, şükürün karşılığını veren veya daha genel anlamda iyi ve faydalı davranışları sebebiyle kullarını ödüllendiren ve rahmetiyle günahlarını bağışlayan anlamlarına gelir. Mâturîdî, verilen nimetlere karşı şükretmemeyi gaflet olarak nitelendirmiştir. Kişi, kendisine iyilik yapana, teşekkür etme kabiliyet ve ahlâkî sorumluluğuyla yaratılmıştır. Bu yüzden insanın kendisine iyilik yapana karşı teşekkür etmesi gerekir (Oral, 2015).

1.2.2.1. Kur'an-ı Kerim'de Şükür Kavramı

Yüce Allah Kur'an-ı Kerim'de birçok ayette şükretmenin öneminden bahsetmiş ve kulundan istediği bir davranış olduğunu buyurmuştur. Şükürün zıddının nankörlük olduğunu, nimetlerine karşı şükür beklediğini fakat buna rağmen şükreden kullarının az olduğunu vurgulamıştır. Kur'an-ı Kerim'de şükür kavramının geçtiği bazı ayetler şunlardır:

“O halde beni anın, ben de sizi anayım. Bana şükredin de nankörlük etmeyin.”2/152

Ayette görüldüğü gibi Allah kendisini anmanın şükürün bir gereği olduğunu belirtmiş ve “ben de sizi anayım” ifadesiyle şükreden kuluna daha fazlasını vereceğini kuluna bildirmiştir.

“Binlerce kişi oldukları halde, ölüm korkusuyla yurtlarını terk edenleri görmedin mi? Allah onlara "ölün" dedi, sonra da onları diriltti. Şüphesiz Allah insanlara karşı lütuf ve ikram sahibidir. Ama insanların çoğu şükretmezler.”2/243

Bu ayetle Allah kullarının çoğunun şükretmediğini buyurmuştur. Günlük konuşmada “ çok şükür, hamd olsun” gibi ifadeleri sıkça kullanıyor olsak da gerçekten şükretmiş olmak için insan zihni ve bedeniyle de şükürün gereğini yerine getirmelidir.

“...Allah size herhangi bir güçlük çıkarmak istemez. Fakat o sizi tertemiz yapmak ve üzerinizdeki nimetini tamamlamak ister ki şükredesiniz.”5/6

“Böylece insanların bazısını bazısı ile denedik ki, "Allah aramızdan şu adamları mı iman nimetine layık gördü?" desinler. Allah şükreden kullarını daha iyi bilen değil mi?”6/53

Şeytanın Allah’ın rahmetinden kovulduğunda Rabbine verdiği cevap da şükretmenin de imtihan sırlarından biri olduğunu ve şeytanın Allah’a isyan olarak kullarının şükürsüz olacağını söylemesi de şükürsüzlüğün İslam dininde ne derece hoş karşılanmayan bir durum olduğunu göstermektedir.

“Sonra (pusu kurup) onlara önlerinden, arkalarından, sağlarından ve sollarından sokulacağım ve sen onların çoğunu şükreden (kimse)ler bulamayacaksın.” 7/17

Bir başka ayette şükretmenin, peygamberlerin ve Allah’ın salih kullarının özelliklerinden olduğu görülmektedir.

“Süleyman, onun bu sözüne tebessüm ile gülerek dedi ki: "Ey Rabbim! Beni; bana ve ana-babama verdiğin nimetlere şükretmeye ve razı olacağın salih ameller işlemeye sevk et ve beni rahmetinle salih kullarının arasına kat!"27/19

“Andolsun, biz Lokmân'a "Allah'a şükret" diye hikmet verdik. Kim şükrederse ancak kendisi için şükretmiş olur. Kim de nankörlük ederse, bilsin ki Allah her bakımdan sınırsız zengindir, övülmeye lâyıktır.” 31/12

Yüce Rabbimiz Peygamber Efendimize hitaben Zümer suresi 39. ayette: *"Hayır, yalnız Allah'a ibadet et ve şükredenlerden ol."* buyurarak şükürü her kulundan beklediğini göstermiştir.

Allah kullarından önce iman eden kimseler olmalarını bekler. İnsan yaratıcısının tek bir İlah olduğunu kabul ettikten sonra kulun rabbiyle olan bağına rengini veren bağlılık, bağlanma, şükretme, vefa, minnettarlık, vb. duygulara sahip olmasını ister (Düzgün, 2005).

“Ey iman edenler! ... Eğer siz yalnız Allah'a kulluk ediyorsanız O'na şükredin.”2/172

1.2.2.2.Hadislerde Şükür Kavramı

Hz. Muhammed (s.a.v.), birçok hadis-i şerifinde şükretme ve hamd etmenin önemini vurgulamış ve şükürü Allah'ın nimetlerini ifade etmek, küfrü ise nimetleri inkar etmek olarak adlandırmıştır.

“Allah'ın in'am ve ihsanını ikrar şükür, onun terki ise küfürdür” (Ebu Davud, 2015: 4/255). Peygamber (s.a.v.), şükürü açıklamak için çeşitli yöntemler geliştirmiş ve uygulamıştır. Bunlardan en önemlisi secde etmektir. Mesela bir hadiste: *“Resulullah, sevinçli bir hadiseyle veya sürur veren bir olayla karşılaşınca Allah'a şükretmek için secde ederdi”* denilmiştir (Tirmizi, 1998: 3/193; İbn Mâce, 2015: 192). Bir başka hadisinde Peygamber (s.a.v.): *“Allah'ım! Seni anmam, Sana şükredebilmem ve Sana ibadetlerin en güzeliyle yönelebilmem için bana yardım et”* diye dua etmiştir (Nesâî, 1986: 3/53). İnsanlar arası ilişkilere büyük önem veren Hz. Peygamber, insanlara teşekkür etmeyi Allah'a şükür sayarak, *“İnsanlara karşı*

şükran ve minnet hissi taşımayan Allah'a da şükretmez" buyurmuştur (Tirmizî, 1998: 3/ 403). Bir hadisi şerifte de: *"Cennete ilk davet edilecek olanlar her halükarda Allah'a hamd edenlerdir."* buyurmuştur (Hakim, 1990: 1/681).

İnsanlar arasında Allah'a en çok şükredenler peygamberlerdir. Peygamberler aynı zamanda insanlara şükürün anlam ve önemini öğretirler. Peygamberler sadece dilleriyle değil, yaptıklarıyla da Allah'a çokça şükrederlerdi. Peygamberimiz(s.a.v.) geceleri Allah'ı anmak için kalkar ve ayakları şişinceye kadar ibadet ederdi. Hz. Aişe O'na"- *Ya Resulallah! Allah senin geçmiş ve gelecek günahlarını bağışladığı halde neden böyle kendine eziyet edip uzun süre ibadet ediyorsun?" deyince, Kainatın Efendisi: "- Ya Aişe, şükreden bir kul olmayayım nu?"* diye cevap vermiştir (Buhari,1997: 2/ 50).

Şükürle ilgili islami kaynaklarda birden çok rivayet bulmak mümkündür. Örneğin İbn kesir'deki şu rivayet şükürün nasıl olması gerektiği yönde açıklayıcı bir içeriğe sahiptir. Yüce Rabbimiz Hz. Davud'dan kendisine şükretmesini istemiş, bunun üzerine Hz.Davud (a.s.):

"- Ya Rabbi! Sana nasıl şükredeceğim, şükür senin tarafından bahşedilen bir nimettir." diye karşılık vermiştir. Yüce Rabbimiz: "- Nimetin benim tarafımdan verilmiş olduğunu bilince şimdi şükretmiş oldun." Buyurmuştur (İbn Kesir, Tefsir, 1999:5/ 535).

1.2.3. Şükür İle İlgili Kavramlar

1.2.3.1. Hamd Kavramı

Hamd, manevi iyiliklere karşılık yapılan övgü ve yüceltme anlamına gelmektedir. İyi bir tutum ve davranışta bulunmak da hamden türeyen Muhammed, Ahmed vb. kavramlarla karşılık bulmaktadır. Hamd sadece manevi bir güzellik karşısında olumlu bir tutum sergilemek anlamında olduğundan medihten daha özel bir anlam içeriğine sahiptir. Nitekim medih herhangi birinin güzel gördüğü maddi veya manevi şeyleri övmesidir. Karşılıksız övme ve takdir etme anlamıyla şükürden daha kapsayıcıdır. Dolayısıyla hamd, medihten daha özel şükürden daha kapsamlı bir

anlama sahiptir (Zemahşeri, 1998:212; İsfehani, 1991: 255-256; İbn Manzur, 1992: 3/ 135).

Hamd sözlükte “İyilik, güzellik, üstünlük ve erdemlilikle niteleme, övme” manasına gelir (Tdv İslam Ansiklopedisi, 1997: 442). Hamd ve şükür kavramının aynı manada olduğunu söyleyenler olsa da çoğunluğun görüşü hamd ve şükürün birbirinden ayrı anlamlara sahip olduğu yönündedir (Bakkal, 2013). Hamd etmek yalnızca sözle olur. Şükür ise sözle ifade edilebildiği gibi, kalp ve azalarla da yapılır. Bu sebeple hamd daha özel, şükür ise daha genel bir anlam ifade eder (Pusmaz, 1999).

Hamd, isteğe bağlı olarak yapılan bir iyiliğe ve o iyiliği yapana karşı saygıyı ifade eden bir övgü sözüdür. Hamd kavramı medih ve şükür arasında kalan özel bir methetme şeklidir. Medih canlı cansız her varlığa yapılabilir. Mesela güzel bir takı methedilebilir fakat ona hamd edilmez. Hamd canlı cansız tüm o güzellikleri veren Allah’a karşı yapılır. Hamdde sevinç ve arzu duyguları daha ön plana çıkarken, şükürde içten bağlılık ve dostluk hissi daha fazla ön plana çıkar. Hamde de şükürde de asıl amaç nimeti vereni bilmektir (Yazır, 2011: 100-101).

Şükür psikolojisinin en önemli anahtar kavramları hamd ve şükürdür. Kur’an’ın ilk sözünün hamd ile başlaması (Kur’an, 1: 1) da oldukça anlamlıdır. Kişi bir iyilikle karşılaşınca teşekkür etmelidir ama Kur’an’a göre fark ettiği/fark etmediği sürekli bir iyilik içinde olduğu için kişi hep hamd etmelidir. Hamd kavramının özünde muhtaç etme değil iyilik, şefkat ve sevinç vardır (Göçen, 2016 b).

Şükür, insanın kendisine yapılan bir iyiliğin farkında olup, iyilik yapana övgü ile karşılık vermesi ve bunu diğer insanlara da duyurması olarak ifade edilirken, hamd söz konusu iyilik kendisine yönelik olmasa bile kişinin mutlak mânada lütfkârlığının ve iyilikseverliğinin dile getirilmesidir. Hamd (övgü) birini lâıyk olduğu sıfatlarla nitelemek anlamına gelir. Bu nedenle hamd sadece Allah’a yöneliktir. Nimetlere mazhar olmanın sebep olabileceği şımarıklık ve azgınlıktan, musibetin sebep olabileceği isyandan daima Allah’a sığınmak gerekir. İşte hamd ve şükür bu şuuru canlı tutan önemli faktörlerdir (Oral, 2015).

Hamd, nimet sahibi olan yüce varlığın özelliklerini dile getirip Ona karşı sevgi ve saygıyı ifade eden övgülerde bulunmaktır. Hamd, nimeti ve içinde

bulunulan hali itiraf etme olarak bir anlamda övgü, bir anlamda da şükürle birleşir. Bir hadisi şerifte Hz. Muhammed (s.a.v.): “Hamd, şükürün başıdır. Allah’a hamd etmeyen, O’na şükretmemiştir” buyurmuştur. Şükür, çeşitleri ve sebepleri açısından hamdden genelken, hamd, ilgili olduğu şeyler bakımından şükürden genel, sebepleri açısından ise şükürden özeldir. Bunun yanı sıra şükür, bir nimete karşılık olarak gerçekleşirken hamd böyle değildir. Hamdde nimeti görmenin yanında nimetlerin eksikliğinin hissedildiği zamanlarda da Allah’ı hatırlama vardır. Peygamberimiz (s.a.v.):“*Kiyamet gününde cennete ilk çağrılacak olanlar, darlık ve sıkıntı zamanlarında Allah’a hamd edenlerdir*” buyurmuştur (Yüksel, 2006: 85-86).

1.2.3.2. Minnettarlık Kavramı

Minnettarlık, kişinin kendisine yapılan bir iyiliğin farkına varması ve bunun sonucunda hissedilen duygu ve durum olarak ifade edilmektedir. Minnettarlık genel anlamda, bireyin kendisine yapılan iyilikler karşısında hissettiği duygular olarak ifade edilmektedir. Minnettarlığı dile dökmek, hem söyleyen kişiyi hem de söylenen kişiyi mutlu eder. Minnettarlığın insanlar ve toplum üzerinde pozitif etkisi vardır ve araştırmacılar son zamanlarda bu etkileri keşfetmeye başlamışlardır. Takdir etmeyle minnettarlığın aynı anlamı taşıdığı ve bu sebeple bu kavramların birbirinin yerine kullanılabileceği ifade edilmektedir (Akın ve Yalnız, 2015).

McCullough ve diğerleri (2001) minnettarlığı ahlaki bir duygu olarak kavramlaştırmıştır. Onlara göre minnettarlığın üç işlevi vardır. Birincisi, bir kişinin yardımsever davranışlarının bir yararı olduğunu gösterir. İkinci olarak kişiyi bu yardımseverliğe karşılık vermeye teşvik eder. Üçüncü olarak ise yardım edeni motive ederek yeni iyi eylemler yapmaya özendirir (Polak ve Mccullough, 2006).

Şükür ve minnet duyma kavramları genellikle birbirinin yerine kullanılsalar da minnet daha çok düşüncede kalan bir durum, şükür ise minnetin eyleme dökülmüş şeklidir. Buna göre “minnet, bir erdem; şükür ise bir davranıştır” denebilir. Minnettarlık bir erdem olarak kabul edilirse, alçakgönüllülük, merhametli olma, sevgi ve cömertlik gibi ahlaki özellikleri içerdiği söylenebilir (Yılmaz Çıtır, 2016: 23).

Araştırmalar minnettarlığın bireyi daha sosyal ve başkalarına karşı daha güvenli yapan, sosyal bağları gclendiren bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Minnettar olmak sadakati ve sıkıntılarla baş edebilmeyi kolaylaştırır. Minnettarlığın ocuk ve ergenlerin okul notlarında artışı, derslere ve sosyal aktivitelere katılımı, arkadaşlarla daha olumlu ilişkiler kurmayı sağladığı yapılan araştırmalar sonucu kanıtlanmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre büyük mağduriyetler yaşayan, kıskançlık duygusunu çok şiddetli hisseden, kızgın ve maddeci bireylerde minnettarlık duygusu daha azdır. Ayrıca sorumluluk duygusuna sahip olmayan bireylerin, bir yardım karşısında minnettar olmadıkları da bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçlarını dikkate almak özellikle duygularının etkisinde yaşayan gençler üzerinde yapılacak olan araştırmalar için yararlı olabilir (Altuntaş, 2018: 30).

Minnettarlık kavramı, şükür kavramına dahil edilse de bu iki kavram arasında kavramsal olduğu kadar psikolojik farklılık da bulunmaktadır. Bu farklılığa dikkat çeken Emmons'a göre "minnet", bireyin kendisine yapılan iyilikten söz etmesi ve bu iyilik üzerine düşünmesidir; şükür ise hoş, istenilen ve birinin hayatının belirli bir bölümüne karşı güzel bir davranıştır (Göçen, 2016 b).

Minnettarlık iyi şeyleri fark etmek ve bunlara şükretme, teşekkür etmek için zaman ayırmadır. Minnettarlık duygu, tutum, ahlaki değer, kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Antropoloji, sosyoloji, teoloji, pozitif ve sosyal psikoloji, politik, ekonomik ve ahlak gibi birçok alanda minnettarlık çokça araştırılmış olmasına rağmen eğitim alanında araştırma konusu olması yakın zamana dayanmaktadır (Telef, 2016).

Minnettarlık, insanın hayatını olumlu yönde düzenlemesi ve bunu devam ettirebilmesi için, hayatında olması gereken bir özelliktir çünkü minnettarlığı hissetmek ve söylemek öğrenme süreçleriyle ilişkilidir (Froh, Miller ve Sneyder, 2007). Yapılan araştırmalara göre minnettarlık, günümüzde kabul edilen 24 karakter gücünden biridir ve yaşam doyumuyla en yüksek düzeyde ilişkili bulunan sevgi, umut, merak ve hayattan zevk alma arasında kabul edilir (Oğuz Duran ve Tan, 2013).

İnsanlar Allah'a karşı hissedilen minnettarlık duygusunu ifade etmek için şükür kelimesini kullanırken, diğer insanlara karşı hissedilen minnettarlık için teşekkür sözcüklerini kullanırlar (Oral, 2015).

1.2.3.3. Nankörlük Kavramı

Farsça'da "ekmek" manasındaki nân ile "görmeyen, kör" mânasındaki kûr sözcüklerinden oluşan ve "yediği ekmeğin, gördüğü iyiliğin kıymetini bilmeyen, nimeti inkâr eden" (kâfir-i ni'met) anlamına gelen nânkûr kelimesinden türetilmiştir. "Bir şeyi örtmek, nimeti inkâr etmek" anlamındaki Arapça küfrân ile ni'metten meydana gelen küfrân-ı ni'met (küfrânü'n-ni'me) terkibi de "nankörlük" manasında ve şükür kavramının zıddı olarak kullanılmaktadır (Tdv İslam Ansikopedisi, s.382). Peygamberimiz de: "Allah'ın nimetini söylemek şükür, söylememek ise nankörlüktür" buyurmuştur.

Nankör insan, gördüğü iyiliği bilerek ve isteyerek inkar eder ya da kötüler. Nankör insanların narsist bir kişiliğe sahip olduğu söylenebilir. Bu tür kişilerde yüksek beklentiler olduğu için minnettar olma yetenekleri zayıftır. Kendilerine yapılan iyiliği takdir etmek yerine buna zaten layık olduklarını düşünürler. Nankörlük insan ilişkilerine zarar verir çünkü nankörlük insanları karşılıklılık esasına göre hareket etmeye iter. Nankörlük tüm bunların yanı sıra, tüm din ve ahlaki öğretilerde Allah'a karşı yapılan en büyük günah ve mutsuzluğun kaynağı sayılmaktadır (Göçen, 2014: 46-48). Sonuç olarak, ister dinî ister dünyevî olsun bir iyiliğe karşı hiçbir tepkide bulunmamak nankörlük olarak değerlendirilir (Miran, 2010: 36).

Nankörlük, yapılan iyiliklere karşı şükürde bulunmaktan vazgeçmek demektir. İnsanın kötü duruma düştüğü zamanları ve kendisine yapılan iyilikleri unutmaması, nankörlükten başka bir şey değildir. Nankörlük eden kişi, Allah'ın verdiği hesapsız rızıkları ve nimetleri unutur. Bu duygu insanın yaradılışında mevcuttur. Allah Kur'an'da, insanlara, nankörlük etmenin yerine şükür duygusunu yani insanın kendisini Allah'a karşı gönülden borçlu hissetmesini teklif eder (İbragimov, 2018).

1.3. ERGENLİK DÖNEMİ VE GENEL ÖZELLİKLERİ

İnsan yaşamı çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi bazı gelişim evrelerinden oluşur. Bu gelişim evrelerinden biri olan ergenlik döneminde genç birey, fizyolojik ve psikolojik değişimlerin yoğun bir biçimde yaşanması nedeniyle çalkantılı ve istikrarsız bir profil çizer ve bu nedenle bu dönem gerek gelişim psikolojisi gerekse din psikolojisi açısından büyük bir önem arz eder (Koç, 2005).

Ergen sözcüğü, Latince “büyümek, olgunlaşmak” anlamına gelen “adolescencere” fiilinin sıfat fiili olan “adolescens”den alınmıştır ve “ bireyde gözlenebilen sürekli ve süratli bir gelişim devresi” olarak tanımlanabilir (Hökelekli, 2006: 34). Bu tanım bir durumu değil, bireyin çocukluktan çıkıp cinsel olgunluğa ulaştığı ve bir birey olarak kendi kimliğini edindiği bir süreci içermektedir. İnsan hayatının çocukluktan yetişkinliğe döndüğü zor ve kritik bir dönem olan ergenlik dönemi bireyin hayatını anlamlandırma çabası içine girdiği dönemdir. İçinde bulunduğumuz çağda gencin hayatını anlamlandırmaması sonucunda yaşadığı yabancılaşma, intihar, mutsuzluk ve güvensizlik gibi sorunlar ergenlerin hayatlarını olumsuz etkilemektedir (Gürses ve Kuruçay, 2018). Sahip olduklarına şükretme bilinci gençlerin yaşamın anlamsızlığı duygusundan kurtulması için gerekli olan en önemli erdemlerden biridir.

Sonluluk, ölümlülük, belirsizlik, bilgisizlik, zayıflık ve güçsüzlük gibi pek çok konuda ergen, yaşadığı psikolojik karmaşa içerisinde, çözüm bulabileceğine inandığı yüce bir varlıkla ilişki kurma ihtiyacı duyar. Anlam ihtiyacı, güven duyma ve sığınma ihtiyacı, şükür ve minnettarlık ihtiyacı ergenin en fazla hissettiği ihtiyaçlar arasında sayılabilir (Bahadır, 2002).

Ergenlik çağı ile bireyde başlayan hızlı büyüme, yetişkinlik döneminden önce bireyin bedensel, ruhsal ve cinsel yönden olgunlaşmasıyla sona erer. Ergenlikte yaşanan biyolojik değişimler, bütün ergenleri etkilediği halde zamanlamada, kültürel ve bireysel yönde bir takım farklılıklar olabilir. Bu gelişim sürecinde, ergenler arasındaki biyolojik farklılıklar, birey olarak onların psiko-sosyal ve bilişsel tecrübelerini de etkilemektedir (İmamoğlu ve Ferşadoğlu, 2013).

Ergenlikte, din öğretiminde değerler eğitiminden faydalanılması ergenin topluma uyumunu sağlar. Aynı zamanda ergenin duygu, inanç ve eylemlerinin farkına varmasına, eleştirel ve yaratıcı düşünmesine, iletişim kurma ve sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Ayrıca kimlik arayışında olan genç bireyin kimliğini kazanmasına yardımcı olarak kendine ve çevresine karşı saygılı, sorumluluk sahibi, dürüst, güvenilir, şefkatli, nazik, yardımsever, disiplinli, azimli, sadık, cesur ve iş ahlâkına sahip bireyler yetiştirilmesini sağlar (Orhan ve Dağcı, 2015).

İyilik yapma, iyiliğin kıymetini bilme sevinci ve enerjisi veren kadirşinaslık, şükür, minnettarlık gibi değer ve duygular bireye mutlu olmanın yollarını göstermektedir (Göçen, 2016). Her insan mutlu olmayı amaçlar. Psikoloji alanyazınında mutluluğun ne olduğuna, mutlu insanların özelliklerinin neler olduğuna dair birçok araştırma sonucu mevcuttur. Bu araştırmalardan elde edilen bilgi ve bulgulara daha çok, yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalardan ulaşılmıştır. Ergenlerin mutluluğunun araştırıldığı çalışmaların tarihi ise oldukça yenidir. Bu konuda yapılacak olan yeni çalışmalar hem alanın zenginleşmesine ve gelişmesine sağlanabilir hem de ergenlerin olumlu bir gelişim süreci yaşamalarına da yardımcı olunabilir (Eryılmaz, 2010).

Çocukluktan yetişkinliğe geçilen ergenlik dönemi bireyin hayatı boyunca sahip olması gereken değerleri edinmesi bakımından oldukça önemlidir. Çünkü birey yetişkinlik döneminde çocukluktan sıyrılmış olsa da çocukluğun iyi değerlerini terk etmemelidir. Daha yüce değerler daha düşük düzeydekilerle hiyerarşik bir bütünlük arz etmelidir (Maslow, 2018: 187). Bunun için de geçiş dönemi olan ergenliğin tüm özelliklerinin her yönüyle incelenmesi ve sahip olunması gereken değerlerin neler olduğunun anlaşılması önem taşımaktadır.

1.3.1. Ergenlerde Gelişimsel Özellikler

Ergenlik döneminin hangi yaşlar arasında olduğu ülkelere ve yapılan araştırmalara göre değişiklik gösterse de ortalama olarak kızlarda 11-20, erkeklerde 12-22 yaşları arası ergenlik dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu dönem 25 yaşına kadar devam edebilir. Bu dönemde birey fiziken ve ruhen birçok yönden değişiklik

yaşadığı gibi ahlaki yönden de gelişim ve değişim yaşar. Çocukluk çağında taklit yoluyla sorgulanmadan kabul edilen toplumsal değerler, ergenlik döneminde sorgulanmaya başlar. Genç birey bu değerlerin bazılarını benimseyip devam ettirirken, bazılarını reddeder, bazılarını da kendine özgü ahlak sisteminde dönüştürerek kendi değerler sistemini oluşturur (Gürses ve Kuruçay, 2018).

Ortalama olarak 12- 20 yaş arasını kapsayan ergenlik döneminin başlıca özellikleri olarak, duyguların coşkulu bazen taşkınlık derecesinde oluşu, arkadaşlık ilişkilerinin çok çabuk kurulup çabuk bozulması, toplum içinde sivrilme ve ön plana çıkmaya çalışma, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası gibi duygu ve davranışlar sıralanabilir (Akyüz, 2014).

Aristo'ya göre ergenlik dönemi 15-21 yaşları arasındaki dönemi kapsar. Aristo bu dönemin özelliklerini tutku, tepkisellik, denetim yokluğu, cesaret, idealizm, başarı hazzı ve iyimserlik olarak nitelendirmiştir. Jean-Jacques Rousseau ise ergenliği, bilincin gelişmesi ve bu gelişime göre ahlakın ortaya çıkması olarak tanımlamıştır. Birey bu dönemde onu başkalarına yönelten ve ona gerçekten sevme duygusunu sağlayan duygusal olgunlaşmayı edinir (Kula, 2012: 20).

UNESCO'nun tanımına göre ergenlik, "cesaretin çekingenliğe, serüven isteğinin rahata üstün geldiği" bir dönemdir. Kimi araştırmacılar için ergenlik çağının sınırları yaşla belirlenirken kimileri için coğrafi, ekonomik ve sosyal etkenler tarafından belirlenir. Fakat sonuçta tüm toplumlar için ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş çağıdır. Değişen zaman koşullarına göre ergenlik on yaşında başlayıp yirmili yaşların başlarına kadar devam edebilir. Yine de ergenlik için kesin bir başlangıç ve bitiş zamanı belirtmek mümkün değildir. Erinliğin başlaması, ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı (soyut düşünce) ve yeni toplumsal rollere geçiş ergenlik dönemini özel ve önemli hale getirir. Bu dönemde ergen bedensel değişime bağlı olarak kendi bedenini beğenmeme, sakarlık, çabuk heyecanlanma ve ani duygusal değişimlerin etkisi altındadır (Gürsu, 2011:10).

Erikson'a göre gelişim sekiz döneme ayrılır ve bu dönemlerin beşincisi ergenlik dönemidir. Erikson'a göre her gelişim döneminin yerine getirilmesi gereken bir görevi vardır ve bu dönemin görevi de "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası"

dır. Genç birey kendi kimliğini bulabilmek için önce anne-babasıyla tartışmalar yaşar ve kendi kimliğini oluşturmak için de rol model olabilecek kişiler arar. Piaget'ye göre ise bilişsel gelişimin son evresi 11-12 yaşlarında başlayıp ergenlik boyunca devam eder. Bu dönemde siyasete ilginin artması, yetişkinlerle tartışmalara girilmesi ve özellikle aykırı olmaya çalışılması bu dönemin önemli özellikleri arasında sayılabilir. Ergenlik dönemini "Genital Dönem" olarak adlandıran Freud'a göre bu dönem 12-18 yaşlarını kapsar. Karşı cinse ilgi duyma, tepkilerin olgunlaşması, grup etkinliklerine katılımın artması, yetişkinlerle ilişkilerini düzenleme, sorunlarını kendi kendine çözebileceğine inanma, toplumun kendinden beklediği rolü kabullenme bu dönemin başlıca özellikleridir (İmamoğlu ve Ferşadoğlu, 2013).

1.3.2. Ergenlerde Ruhsal Özellikler

Ergenlik dönemi bireyin kendine "Ben kimim?" sorusunu sorduğu ve bu soruya cevap aradığı bir dönemdir. Bedeninde meydana gelen gelişim ve değişimle birlikte zihinsel ve ruhsal anlamda da değişen birey "Bana ne oluyor?" sorusunu sormaya başlar ve kendine yönelir. Bu soruların cevabı için farklı roller dener ve karar vermeye çalışır. Ergenliğin ilk dönemlerinde bu arayış oldukça çalkantılı ve zorlu olsa da son dönemlere doğru bu arayış yerini karar vermeye ve kişiliği oluşturmaya bırakır (Sezen, 2008: 51).

Gençlik anlam arayışının zirvede olduğu bir dönemdir ve hayatının anlamını bulabilen bir genç sağlıklı bir yetişkinliğe adım atabilir. Genç bu dönemde inandığı değerler uğruna kendini adamaya hazırdır. Fakat hayatında böyle bir amaç ve yol bulamazsa ilerleyen yaşamında bazı inanç sistemlerini kabul etmesi zorlaşır (Altuntaş, 2018: 27).

Ergenler içinde buldukları değerleri ve kurumları eleştirmekten hoşlanırlar. Aykırı olan düşünceler onlara daha cazip gelir. Bu onların etraflarında dikkat çekmelerini de sağlar. Çoğu zaman anlamsız bir şekilde kaba davranırlar. En doğru düşünceye kendilerinin sahip olduğuna inanırlar ve başkalarının ne dediğini önemsemezler. Bazen bu durum aile ve sosyal çevreleriyle olan bağlarını kopma noktasına getirir (Kesmen, 2012: 38).

Bu dönemde ergenin duygusal tepkileri bir düzen içinde değildir. Hem duyguları çok hızlı değişir hem de aynı olaya kısa süre içinde farklı tepkiler verebilir (Kulaksızoğlu, 2001: 67).

Çağımızda yaşanan hızlı değişimler gençlere farklı roller biçmiştir. Bu durumda ruhsal bir gerilim ortamına sürüklenen ergenler kimlik arayışlarını devam ettirmek zorunda kalmışlardır. Buldukları gelişim döneminin bir sonucu olarak değer yargıları hızla değişen gençlerin, içine yaşadığı toplumun değerlerinin de hızla değişmesi karşısında bocalaması oldukça olasıdır (Akyüz, 2014).

Din, okul, arkadaş grupları, sportif etkinlikler, kitle iletişim araçları ve çalışma ortamı gibi etkenler insanların yaşamlarını daha olumlu geçirmelerini sağlar, toplumun yapısı ve temel değerlerini koruma görevini yerine getirir. Ergen toplumsallaşarak kendini başkalarının gözüyle görmeye, eleştirmeye ve değerlendirmeye başlar ve böylece birey kendi benliğini geliştirir. Kendi yaşantılarını kontrol edebilmeye başlayan birey, kendine güvenir ve yapabileceğine inanır (Orhan ve Dağcı, 2015).

Ergenlik döneminde yaşanan ruhsal değişiklikler, ergenin yeni bir döneme girdiğini hissetmesine neden olur. Bu yeni dönem onda şaşkınlığa neden olabilir. Biyolojik açıdan hızla gelişen gencin ruhsal yönden olgunlaşması ise yavaşlar. Bu durum gençte dengelerin bozulmasına, tepkisel davranışlara girmesine, duygularının değişmesine neden olur. Bu evrede aceleci ve ani kararlar vererek büyük hatalar yapabilirler. Ergenlerde oluşan duygusal karışıklık, şaşkınlık, ne yapacağını tam bilemeyen bir ruh hali de onları zaman zaman kararsızlık içine itebilir. Bu kararsızlık ve karışıklık içinde dinin ve dini değerlerin sağlayacağı yön gösterici ve rahatlatıcı his ergen için önem kazanır (Kula, 2006: 36,59).

1.3.3. Ergenlerde Din Algısı

Ergenlik dönemine dindarlık açısından bakıldığında, çocuklukta öğrenilenleri kendine mal etme dönemi olarak tanımlanabilir. Bu evre gencin yetişkinliğe hazırlandığı bir dönemdir. Genç bu dönemde kimliğini oluşturma çabası içindedir ve din de kimliğin önemli bir parçasıdır (Köse ve Ayten, 2013: 120). Ergenler bedensel

ve cinsel değişimlerle beraber bilişsel yeteneklerinde de bir takım değişimler yaşarlar. Bu süreçte ergenlerin tüm düşünce süreçleri değişir ve gelecek yaşamlarına dair düşünceler edinirler. Cinsellik, ahlak, din gibi konularla ilgili gerçekten kendilerine ait bir değerler sistemi oluştururlar (Çelik, 2007: 6). Özellikle bu çağda hayatın anlamı, insanın yaratılış amacı gibi konulara doğru izahlar yapılmazsa boşluğa düşebilirler. Bu sebeple doğru bir din anlayışı ve dinin bu sorulara verdiği doğru cevapların gence aktarılması oldukça önemlidir. Din, acı çekilen zamanların da bir anlamı ve amacı olduğunu ve insanı olgunlaştıracığını ifade eder. Unutulmamalıdır ki dini inanç fitri bir ihtiyaçtır ve kimlik gelişimi için vazgeçilmezdir (Kesmen, 2012: 86).

Bireyin kendisine örnek alacağı dinî model, onun kendi kişiliğini oluşturması yolunda karşılaşılabileceği sorun ve çatışmalarda kendisini yönlendirebilir. Dinî duygu, zihinsel ve ruhsal gelişimle birlikte gelişir. Çocukluklar dinî davranışlarını model alarak edinirken, ergenlikte birey bu seçimini bilinçli olarak yapar. Ergenlik dönemiyle birlikte birey dinî yaşamını sorgulamaya başlar. Eğer birey yaptığı bu sorgulamalar sonucunda dini yaşamını kendisine uygun bulup, öğrendikleri doğrultusunda bir hayat yaşamaya karar verirse dindar olmaya başladığı söylenebilir (Orhan ve Dağcı, 2015).

Ergenlik dönemindeki genç her şeye eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşır. Bu durumdan inancı da etkilenir ve şüpheler ortaya çıkar. Başta ibadetlere karşı ortaya çıkan şüpheler daha sonra muhtevayla devam eder. Bu dönemde ergen ilk tepkisini bir otorite olarak gördüğü anne babasına gösterir. Bir süre sonra bu başkaldırı yönünü, dine ve otorite olarak gördüğü her şeye çevirir. Ergendeki bu şüpheler, dini inancını reddetmek isteğinden değil gerçeğe ulaşma istek ve arzusundan doğar. Bu süreç sıkıntı verici olsa da ergenin kendi yaşam felsefesini oluşturması için kaçınılmaz bir durumdur (Ekşioğlu, 2011: 40).

Gençlerin topluma uyum sağlayabilmeleri ve bir sonraki gelişim dönemine daha rahat geçebilmeleri için ahlaki değerleri kazanmış olmaları kritik öneme sahiptir. Sağlam bir ahlaki temel edinmiş olan gencin dine yönelmesi de daha kolay olur. Gençler bazen kendilerini dindar olarak görmeseler de ahlaklı görebilir. Fakat burada din ve güzel ahlakın ayrılmaz ikili olduklarını gençlere aktarmak gerekir.

Kendi değerler sistemini kurmaya çalışan gence ahlaki değerlerin doğru şekilde anlatılması önemlidir (Gürsu, 2011:24-26).

“Tüketim kültürü” ve “haz ahlâkı” (hedonizm) yeni bir narsist insan tipi ortaya çıkarmaktadır. Genç nesilde ortaya çıkan böyle bir karakter yapısı toplumsal hayat için bazı riskler taşımaktadır. İçinde bulunduğumuz çağın belki de en büyük sorunu, ahlâk ve değerler sorunudur. Bu sorunların özüksüz kalması sonucunda ise şiddet ve cinsellik kültürünün ivme kazanması, bölgeler arası dengesizlik ve yetersiz beslenme, çevresel kirlilik, aile hayatının önemsizleşmesi, cinsel sapkınlıklar, terör ve savaş, artan intihar oranları, paraya tapınma, madde bağımlılığı gibi başka sorunlar ortaya çıkmaktadır (Hökelekli, 2007).

Genç, bazen anne-babasından daha farklı bir dini kuruma taraftar olur çünkü bu dönemde anne-babasının kendisiyle ilgili kararlar almasından hoşlanmaz ve her isyanı bir karar olarak görebilir. Dini düşüncelerini elimine eder ve rasyonel bir dini inanca yönelir. Bazen şüphenin ilk etkileriyle karşılaşınca bütün problemlerden vazgeçer ve kendini hedonizmin kollarına bırakır ve bunun sonucunda kaygı, suçluluk ve utanç duygularının etkisi altında kalabilir (Allport, 2004: 51).

İlk gençlik ya da ön ergenlik olarak adlandırılan 9-13 yaşları arasında ergen, somut olan Allah fikrinden sıyrılarak soyut bir Allah anlayışına geçer. Dine olan ilginin doruk seviyede olması nedeniyle bu çağa dini uyanış çağı da denir. Bu dönemde gencin din konusunda aile ya da çevresinden doyurucu bilgiler alamaması onun dini duygu gelişiminin gecikmesine hatta körelmesine neden olabilir. Asıl ergenlik dönemi olan 13-21 yaş arası dönemde genç, çocukluktan sıyrılıp yetişkinliğe doğru adım atar. Bu çağda birey, metafizik konularda özüksüz gibi görünen sorularla daha çok ilgilenir. Edindiği bilgiler sonucunda dini yaşayışına ya ailesinde tanıdığı dine inanmakla devam eder ya da dinden uzaklaşır (Atalay, 2002: 53-55). Bu sebeple olgun bir insan olabilmenin gerekli şartları olan değerleri bu çağda vermek önemlidir.

Ergen, içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olarak, zihinsel alanda ortaya çıkan soyut düşünme yetisine uygun olarak varlığın ve varoluşun anlamını kavrama sorunu ile karşı karşıya kalır. Ergen bu dönemde yaşadığı gerçekliği

anlamlandırma çabasında, her türlü açıklamaya ilgiyle yaklaşır. Din bu süreçte ergene, belirlediği ilkeler ve sembolik sistem çerçevesinde, niçin ve ne amaçla var edildiği ile ilgili sorulara büyük ölçüde tatmin edici bir açıklama sunar (Bahadır, 2002).

Din olgusu ergenlerin bir kimlik kazanmasına ve kişiliklerini geliştirmelerine pek çok açıdan olumlu katkı sağlar. Din, insanlarda olumsuz ruhsal durumlara ve yaşanan zorlu tecrübelerle karşı psikolojik bir koruma ve destekleme görevi görür. Kişinin kendisiyle ve içinde yaşadığı toplumla uyumunu sağlar, bireyin olumlu bir kişiliğe sahip olmasını destekleyen bir öğedir. Din insana hayatını anlamlandırmasında yardımcı olur. Kişiliği tek bir merkez etrafında toplar ve gencin yaşadığı çalkantılı dönemlerde bölünüp parçalanmaya, zayıflayıp dağılmaya karşı koruma görevi görür. Emmons, Fowler, Gorsuch, Hood, Koenig, Larson, Malony, Pargament, Shafranske, Spilka, Wulff gibi pek çok araştırmacı psikoloji ve psikiyatride dini-manevi etkenlerin çalışmalara katılması ve önemsenmesi gerektiğini savunmuşlardır (Gürses ve Kuruçay, 2018).

Bireyin psikolojik yapısı bütünlüğe sahip olduğu için ergenin fiziksel ve zihinsel alanda yaşadığı değişimler, dini duygu, tutum ve davranışlarını yani dini yaşamını da etkiler. Dini değişme ve gelişme açısından söz konusu dönemde, dini konularda kararsızlık ve şüphenin hakim olduğunu, vicdan gelişiminin hızlandığını söylemek mümkündür. Genel olarak ergenlik döneminin başları kabul edilen 11-14 yaşlarında görülen dini veya din dışı karakterli bu çalkantılar, dönemin sonlarına (17-21 yaş) doğru dengeye ulaşır. Sığınma ve bağlanma duygularının en yoğun olarak hissedildiği bu evrede ibadetler, ergenin ruhsal açlığını ve ihtiyaçlarını karşılayan en önemli sığınaktır (Koç, 2005).

Ergenin dini tutumunun belirlenmesinde bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerden bahsedilebilir. Bilişsel öğe, bireyin dini-inanç, düşünce ve bilgilerinden oluşmakta; duygusal öğe bireyin iç dünyasındaki dini heyecan ve duygulardan oluşmakta; davranışsal öğe ise dini uygulama, ibadet ve hareketlerden oluşmaktadır. Birey, dini tutum öğelerini aile, okul, cami, kitle iletişim araçları ve yaşam tecrübeleri ile edinir. Ergenlik döneminde dini gelişim konulu çalışmalarıyla bilinen din psikoloğu Clark'a göre gençler bazen çok bazen de az dindardırlar. Bu dönemde

gencin yaşam dürtüleri artar ve daha sonra diğer dönemlerde elde edilmesi kolay olmayan yoğun bir dini tecrübe yaşamaları nedeniyle bir yönden çok dindar sayılabilirler. Psikolojik bağımsızlıkları uğruna yaptıkları dinle ilgili bağlantı kurdukları konuları reddetme yoluna gittikleri için de az dindar sayılabilirler (İmamoğlu ve Ferşadoğlu, 2013).

Bu dönemde genç, çocukluk döneminde sorgulamadan kabul ettiği dini değerleri ve bilgileri sorgulamaya başlar. Bunu yaparken bazı konularda şüphe ve kararsızlığa düşebilir. Hatta araştırdığı farklı inançlar onu, kendi dininden soğutabilir. Bu durum gençte ruhsal gerginlik, suçluluk, günahkarlık gibi bazı duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Genç bu dönemde dini uyanmayı yaşar. Ergenlik döneminin sonlarına doğru dini şüphe yerini kararlılığa bırakır. Bu kararı almada, gencin dini arayış döneminde sorduğu sorulara aldığı cevaplar yönlendiricidir (Karacoşkun, 2013: 121-122).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, bağımlı ve bağımsız değişkenlerine, evren ve örnekleme, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin çözümlenmesine ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Tarama modelleri, geçmişte ya da devam etmekte olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaç edinen araştırma çeşididir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modellerinden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu model, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, fakat bu yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesi için faydalı sonuçlar veren bir araştırma modelidir (Karasar, 2012: 82).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Diyarbakır ilinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında 2018–2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler araştırma evrenini meydana getirmiştir. Araştırmanın örneklemini ise Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Lise türündeki dört lisede öğrenim gören 601 öğrenci meydana getirmiştir. Ölçekler toplamda 640 kişiye dağıtılmıştır, ancak ölçekleri tamamlayan ve araştırmacıya teslim edenlerin sayısı 601’dir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda öğrencinin cinsiyeti, yaşı, kaçınıcı sınıfta olduğu, okul türü, algılanan gelir düzeyi ve algılanan başarı düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff (1989) tarafından bireyin psikolojik iyi oluş halini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul olmak üzere 6 alt boyut vardır ve her alt boyutu ölçen 14 adet soru bulunmaktadır. İç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa), kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hâkimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği Türkçe'ye Cenkseven (2004) uyarlamıştır. 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmalarında 84 maddenin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak hesaplanmıştır. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

2.3.3. Takdir Etme Ve Şükür Ölçeği

Şükür Ölçeği (The Gratitude Questionare, GQ-6) McCullough, Emmons ve Tsang tarafından, 2002 yılında şükür kavramını operasyonel hale getirip ölçmek için oluşturulmuş 6 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri şükürün duygusal yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmek üzere 7'li likert tipinde tek boyutlu olarak oluşturulmuştur. Bu şükür ölçeği, birçok araştırmada farklı kültüre standardizasyonu yapılmış, bu tür çalışmalarda en çok kullanılan şükür ölçeği olarak bilinmektedir. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa katsayısı (.76) ile (.80) arasında değişiklik göstermiştir (Göçen, 2012).

Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale) ise Adler ve Fagley tarafından 2005 yılında 7'li likert tipi bir şükür ölçeğidir. Orijinali 57 madde ve “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)” olarak 8 alt boyuttan oluşmaktadır (Göçen, 2012).

Ölçek, 267'si kadın, 151'i erkek, yaşları 17- 52 yaş arasında değişen farklı ırklardan ve farklı dinlerden (Hristiyan, Yahudi, Ateist, Budist ve Müslüman) katılımcılar üzerinde uygulanmış ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısını (.94); alt boyutlarının ise (.84) ile (.62) arasında değişen katsayılar olduğu bulunmuştur (Göçen, 2012).

Şükür ölçekleri, 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, 0 olarak; Takdir Etme Şükür Ölçeği'nde R37. ve R56. sorular, Emmons Şükür Ölçeği'nde de R3. ve R6. sorular ters puanlanması gerektiğinden 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır (Göçen, 2012). Ölçek Türkçe'ye Göçen (2012) tarafından uyarlanmıştır. Asıl ölçekte 57 madde varken, Türkçeye uyarlanmış halinde 47 madde bulunmaktadır.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Ölçme araçları gönüllülük esasına dayalı olarak sadece ankete katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır. Uygulanan 640 anketin 39 tanesi eksik doldurma nedeniyle değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Daha sonra bilgiler kodlanarak bilgisayara aktarılmış ve SPSS 22.0 paket programına veri olarak girilmiştir.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin çözümlenmesinde katılımcıların demografik bilgilerinin sunulmasında temel betimsel istatistiklerden frekans ve yüzde analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda veri çözümleme sürecinde ise araştırmanın hipotezlerine uygun test seçimi için çeşitli test tekniklerinden

yararlanılmıştır. Parametrik ve parametrik olmayan test seçimleri için değişkenlerin dağılımlarına grafiklerle bakılmış ayrıca kolmogorov smirnov test değerleri incelenmiştir. Buna göre ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t-testi ikiden fazla özellik barındıran değişkenlerde istatistiksel anlamlılık test edilirken tek faktörlü ANOVA'dan yararlanılmıştır. Araştırmanın betimsel sonuçları aritmetik ortalama ve standart sapma değerleriyle birlikte verilmiştir. ANOVA çözümlemelerinde izleme testi olarak Scheffe belirlenmiştir. Bu araştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların belirlenmesinde önem düzeyi olarak .05 değeri dikkate alınmıştır.

Ergenlerin Şükretme Davranış puanları ile Psikolojik İyi Olma puanları arasındaki ilişkide, Kolmogorov Smirnov testinde ve histogramda normal dağılım göstermediği için Spearman Brown sıra farkları korelasyon testi ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyon testlerinde bağıntı kuvvetleri r .10-.29 arasında küçük, .30-.49 arasında orta, .50-1.00 arasında yüksek ilişki olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Cohen, 1988).

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

3.1. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ

Tablo 1- Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Özellikler	n	%
Cinsiyet	Erkek	225	37,4
	Kız	376	62,6
	<i>Toplam</i>	601	100,0
Yaş	14	109	18,2
	15	207	34,4
	16	168	28,0
	17	109	18,1
	18	8	1,4
	<i>Toplam</i>	601	100,0
Sınıf	9. sınıf	294	48,9
	10. sınıf	158	26,3
	11. sınıf	149	24,8
	<i>Toplam</i>	601	100,0
Lise Türü	Fen lisesi	140	23,3
	Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi	167	27,8
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	96	16,0
	Anadolu Lisesi	198	32,9
	<i>Toplam</i>	601	100,0
Algılanan	Hiç Düşünmeden Harcama Yaparım	15	2,5

Ekonomik Düzyey	Rahat Harcama Yaparım	92	15,3	
	Düşünerek Harcama yaparım	405	67,4	
	Temel İhtiyaçlarım Dışında Zor Harcama Yaparım	61	10,1	
	Temel İhtiyaçlarımı Bile Zor Karşılarım	28	4,7	
	<i>Toplam</i>	601	100,0	
		Başarılı	159	26,5
Algılanan Akademik Başarı	Orta Düzyey	407	67,7	
	Başarısız	35	5,8	
	<i>Toplam</i>	601	100,0	

3.2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA, ŞÜKÜR VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırmanın konusu ergenlik dönemindeki gençlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca ergenlerin psikolojik iyi olma (Kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı, özerklik, çevresel hâkimiyet) ve şükür düzeylerini, demografik değişkenlerin (Cinsiyet, yaş, okul türü, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı) etkileme boyutu da incelenmiştir.

3.2.1. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Bulgular

3.2.1.1. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet

Bu çözümlemede cinsiyete göre psikolojik iyi olma düzey puanlarının normal olduğu görülmüştür. Buna göre parametrik test istatistiklerinden bağımsız gruplar t-testi ile grupların puan ortalamaları arasındaki fark incelenmiştir.

Tablo 2- Cinsiyete Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	376	4,1622	,57147	599	-.972	.331
Kız	225	4,1163	,54125			

Tablo 2'ye göre cinsiyetlerine göre ergenlerin psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>.05$).

3.2.1.1.1. Kendini Kabul ve Cinsiyet

Tablo 3- Cinsiyete Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	3,9130	,72427			
Kız	376	3,7249	,90280	550,114	2.804	.005

Tablo 3'e göre cinsiyetlerine göre ergenlerin kendini kabul düzeyi puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Buna göre kendini kabul düzeyi puanları erkek ergenler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($t(550,114)= 2.804$; $p<.05$).

3.2.1.1.2. Bireysel Gelişim ve Cinsiyet

Tablo 4- Cinsiyete Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	4,3698	,69873			
Kız	376	4,6715	,67633	599	-5,227	.000

Tablo 4'e göre cinsiyetlerine göre ergenlerin bireysel gelişim düzeyi puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Buna göre bireysel gelişim düzeyi puanları kız ergenler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($t(599)= -5.227$; $p<.05$).

3.2.1.1.3. Yaşam Amacı ve Cinsiyet

Tablo 5- Cinsiyete Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	4,1533	,74760			
Kız	376	4,2889	,76368	599	-2.223	.034

Tablo 5'e göre cinsiyetlerine göre ergenlerin yaşam amaçları düzeyi puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < .05$). Buna göre yaşam amaçları düzeyi puanları kız ergenler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($t(599) = -2.223$; $p < .05$).

3.2.1.1.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Cinsiyet

Tablo 6- Cinsiyete Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	4,1597	,80610			
Kız	376	4,3237	,90242	599	-2.243	.025

Tablo 6'ya göre cinsiyetlerine göre ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < .05$). Buna göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puanları kız ergenler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($t(599) = -2.243$; $p < .05$).

3.2.1.1.5. Çevresel Hâkimiyet ve Cinsiyet

Tablo 7-Cinsiyete Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	4,0775	,74548			
Kız	376	3,8621	,79293	599	3.295	.001

Tablo 7'ye göre cinsiyetlerine göre ergenlerin çevresel hâkimiyet düzeyi puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < .05$). Buna göre çevresel hâkimiyet düzeyi puanları erkek ergenler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($t(599) = 3.295$; $p < .05$).

3.2.1.1.6. Özerklik ve Cinsiyet

Tablo 8-Cinsiyete Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	4,0244	,67034			
Kız	376	4,1020	,74922	599	-1.313	.190

Tablo 8'e bakıldığında cinsiyetlerine göre ergenlerin özerklik düzeyi puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p > .05$).

3.2.1.2. Psikolojik İyi Olma ve Yaş

Tablo 9-Yaşlarına Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	4,1528	0,5952
15	207	4,1659	0,5555
16	168	4,0978	0,5783
17	109	4,1766	0,5128
18	8	4,0595	0,4894

Tablo 10-Yaşlarına Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	,639	4	,160	,507	,731
Grup içi	187,748	596	,315		
Toplam	188,387	600			

Tablo 10’da görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre psikolojik iyi olma düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=0,507, p = 0,731$).

3.2.1.2.1.Kendini Kabul ve Yaş

Tablo 11-Yaşlarına Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	3,8100	,92246
15	207	3,8606	,86304
16	168	3,6773	,83420
17	109	3,8545	,73005
18	8	3,5804	,84639

Tablo 12-Yaşlarına Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	3,997	4	,999	1,404	,231
Grup içi	424,126	596	,712		
Toplam	428,123	600			

Tablo 12’de görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre kendini kabul düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=1,404, p = 0,231$).

3.2.1.2.2.Bireysel Gelişim ve Yaş

Tablo 13-Yaşlarına Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	4,5406	,71840
15	207	4,5638	,73401
16	168	4,5744	,69817
17	109	4,5433	,63338
18	8	4,5446	,55320

Tablo 14-Yaşlarına Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	,110	4	,028	,056	,994
Grup içi	293,597	596	,493		
Toplam	293,707	600			

Tablo 14’de görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre bireysel gelişim düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=0,056$, $p = 0,994$).

3.2.1.2.3.Yaşam Amacı ve Yaş

Tablo 15-Yaşlarına Göre Ergenlerin Yaşam Amacı Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	4,2700	,80275
15	207	4,2598	,79605
16	168	4,1871	,71376
17	109	4,2543	,72612
18	8	4,0982	,70704

Tablo 16-Yaşlarına Göre Ergenlerin Yaşam Amacı Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	,831	4	,208	,358	,838
Grup içi	345,658	596	,580		
Toplam	346,489	600			

Tablo 16’da görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre yaşam amacı düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=0,358$, $p = 0,838$).

3.2.1.2.4. Diğ erleriyle Olumlu İ lişk iler ve Yaş

Tablo 17-Yaş larına Gö re Ergenlerin Diğ erleriyle Olumlu İ lişk iler Düzeyi Betimsel Sonuç ları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	4,2982	,83502
15	207	4,2843	,85451
16	168	4,2185	,90879
17	109	4,2811	,86549
18	8	3,8661	1,09027

Tablo 18-Yaş larına Gö re Ergenlerin Diğ erleriyle Olumlu İ lişk iler Düzeyi ANOVA Sonuç ları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	1,857	4	,464	,611	,655
Grup iç i	452,870	596	,760		
Toplam	454,727	600			

Tablo 18’de görüldüğü üzere ergenlerin yaş larına göre diğ erleriyle olumlu ilişk iler düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=0,611, p = 0,655$).

3.2.1.2.5. Çevresel Hâkimiyet ve Yaş

Tablo 19-Yaş larına Gö re Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Betimsel Sonuç ları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	3,8893	,78538
15	207	3,9341	,82575
16	168	3,9464	,81155
17	109	3,9889	,65272
18	8	4,1875	,61793

Tablo 20-Yaşlarına Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	1,041	4	,260	,424	,791
Grup içi	365,752	596	,614		
Toplam	366,793	600			

Tablo 20’de görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre çevresel hâkimiyet düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=0,424, p = 0,791$).

3.2.1.2.6.Özerklik ve Yaş

Tablo 21-Yaşlarına Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	4,1088	,74767
15	207	4,0928	,73915
16	168	3,9830	,72520
17	109	4,1376	,66544
18	8	4,0804	,44597

Tablo 22-Yaşlarına Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	2,037	4	,509	,979	,418
Grup içi	309,966	596	,520		
Toplam	312,004	600			

Tablo 22’de görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre çevresel hâkimiyet düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596)=0,979, p = 0,418$).

3.2.1.3. Psikolojik İyi Olma ve Öğrenim Görülen Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 23-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	3,8403	,81786
Anadolu Kız İmam	167	3,6651	,92189
Mesleki Ve Teknik	96	3,9420	,63848
Anadolu Lisesi	198	3,8023	,87303

Tablo 24-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	1,077	3	,359	1,145	,330
Grup içi	187,310	597	,314		
Toplam	188,387	600			

Tablo 24’te görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre psikolojik iyi olma düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(3, 597)=1,145, p = 0,330$).

3.2.1.3.1. Kendini Kabul ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre kendini kabul puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 25-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
------	---	-----------	----

Fen Lisesi	140	3,8403	,81786
Anadolu Kız İmam	167	3,6651	,92189
Mesleki Ve Teknik	96	3,9420	,63848
Anadolu Lisesi	198	3,8023	,87303

Tablo 26-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	5,189	3	1,730	2,442	,063
Grup içi	422,934	597	,708		
Toplam	428,123	600			

Tablo 26’da görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre kendini kabul düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir $F(3, 597)=2,442, p = 0,063$.

3.2.1.3.2.Bireysel Gelişim ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre bireysel gelişim puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 27-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	4,7321	,70028
Anadolu Kız İmam	167	4,6903	,69729
Mesleki Ve Teknik	96	4,2582	,61054
Anadolu Lisesi	198	4,4704	,68376

Tablo 28-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	17,318	3	5,773	12,469	,000
Grup içi	276,389	597	,463		

Toplam	293,707	600
--------	---------	-----

Tablo 28’de görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre bireysel gelişim düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir $F(3, 597)=12,469$, $p = 0,000$. Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Fen lisesi ile Mesleki ve Teknik Lise arasında ($p=.000$), Fen Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında ($p=.007$), Fen Lisesi lehine anlamlı farklılık çıkmıştır.

3.2.1.3.3.Yaşam Amacı ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre yaşam amaçları puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 29-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	4,1699	,80011
Anadolu Kız İmam	167	4,3285	,78180
Mesleki Ve Teknik	96	4,1771	,67517
Anadolu Lisesi	198	4,2399	,74848

Tablo 30-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	2,374	3	,791	1,373	,250
Grup içi	344,115	597	,576		
Toplam	346,489	600			

Tablo 30’da görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre yaşam amaçları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($F(3, 597)=1,373, p = 0,250$).

3.2.1.3.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 31-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	4,2964	,85043
Anadolu Kız İmam	167	4,2241	,93779
Mesleki Ve Teknik	96	4,1213	,77197
Anadolu Lisesi	198	4,3387	,86711

Tablo 32-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	3,473	3	1,158	1,531	,205
Grup içi	451,254	597	,756		
Toplam	454,727	600			

Tablo 32’de görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($F(3, 597)=1,531, p = 0,205$).

3.2.1.3.5.Çevresel Hâkimiyet ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre çevresel hâkimiyet düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 33-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	3,8235	,73692
Anadolu Kız İmam	167	3,7943	,79793
Mesleki Ve Teknik	96	4,1935	,66652
Anadolu Lisesi	198	4,0307	,81289

Tablo 34-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	13,238	3	4,413	7,451	,000
Grup içi	353,555	597	,592		
Toplam	366,793	600			

Tablo 34'te görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre çevresel hâkimiyet düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(3, 597)=7,451, p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Mesleki ve Teknik Lise ile Fen Lisesi arasında ($p=.005$), Mesleki ve Teknik Lise ile Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi arasında ($p=.007$), Mesleki ve Teknik Lise lehine anlamlı farklılık çıkmıştır.

3.2.1.3.6.Özerklik ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre özerklik düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 35-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	4,3459	,73806
Anadolu Kız İmam	167	4,0774	,79076
Mesleki ve Teknik	96	3,7143	,54201
Anadolu Lisesi	198	4,0501	,64395

Tablo 36-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	22,887	3	7,629	15,753	,000
Grup içi	289,116	597	,484		
Toplam	312,004	600			
k.t. kareler toplamı	sd. Serbestlik derecesi		k.o. kareler ortalaması		

Tablo 36’da görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre özerklik düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(3, 597)=15,753, p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Fen Lisesi ile Mesleki ve Teknik Lise arasında ($p=.000$), Fen Lisesi ile Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi arasında ($p=.010$), Fen Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında ($p=.002$) Fen Lisesi lehine anlamlı farklılık çıkmıştır. Ayrıca Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi ile Mesleki ve Teknik Lise arasında ($p=.001$) Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi lehine anlamlı farklılık vardır. Anadolu Lisesi ile Mesleki ve Teknik Lise arasında ($p=.002$) da Anadolu Lisesi lehine anlamlı fark vardır.

3.2.1.4.Psikolojik İyi Olma ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre psikolojik iyi olma düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 37-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	3,8937	,53659
Rahat harcama yaparım	92	4,2648	,60455
Düşünerek harcama yaparım	405	4,1788	,53274
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	3,9383	,60128
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	3,8482	,50712

Tablo 38-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	7,801	4	1,950	6,436	,000
Grup içi	180,586	596	,303		
Toplam	188,387	600			

Tablo 38’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=6,436, p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan karşılaştırmalarda Rahat harcama yapanlar ile Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yapanlar arasında ($p=.004$), Rahat harcama yapanlar ile Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılayanlar arasında ($p=.005$) Rahat harcama yapanlar lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.4.1.Kendini Kabul ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre kendini kabul düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 39-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	,85282	3,5619
Rahat harcama yaparım	92	,90979	3,9161

Düşünerek harcama yaparım	405	,82593	3,8425
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	,86849	3,4918
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	,62919	3,5026

Tablo 40-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	11,082	4	2,770	3,959	,004
Grup içi	417,041	596	,700		
Toplam	428,123	600			

Tablo 40’ta görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine göre kendini kabul düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=3,959$, $p = 0,004$). Ancak ikili karşılaştırmaları gösteren tablolarda bu farklılıkların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

3.2.1.4.2. Bireysel Gelişim ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre bireysel gelişim düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 41- Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	4,1667	,62775
Rahat harcama yaparım	92	4,6297	,76154
Düşünerek harcama yaparım	405	4,5993	,65691
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	4,4426	,81146
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	4,1990	,71200

Tablo 42-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
--	------	----	------	---	---

Gruplar arası	7,881	4	1,970	4,108	,003
Grup içi	285,826	596	,480		
Toplam	293,707	600			

Tablo 42’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine göre bireysel gelişim düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=4,108, p = 0,003$). Ancak ikili karşılaştırmaları gösteren tablolarda bu farklılıkların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

3.2.1.4.3.Yaşam Amacı ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre yaşam amaçları düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 43-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	3,6857	,78655
Rahat harcama yaparım	92	4,1661	,97485
Düşünerek harcama yaparım	405	4,3041	,70118
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	4,1862	,76424
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	3,9311	,54623

Tablo 44-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	9,618	4	2,405	4,254	,002
Grup içi	336,871	596	,565		
Toplam	346,489	600			

Tablo 44’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine göre yaşam amaçları düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=4,254, p = 0,002$).

Bu farklılıkların hangi gruplarda gerçekleştiğini gösteren tablolar incelendiğinde Düşünerek harcama yapan grup ile Hiç düşünmeden harcama yapan gruplar arasında ($p=.045$), Düşünerek harcama yapanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

3.2.1.4.4. Diğerleriyle Olumlu ilişkiler ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 45-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	4,2381	1,00859
Rahat harcama yaparım	92	4,5062	,82295
Düşünerek harcama yaparım	405	4,2734	,86709
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	3,9649	,86717
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	3,9617	,78258

Tablo 46-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	13,458	4	3,364	4,544	,001
Grup içi	441,269	596	,740		
Toplam	454,727	600			

Tablo 46'da görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=4,544, p = 0,001$).

Bu farklılıkların hangi gruplarda gerçekleştiğini gösteren tablolar incelendiğinde Rahat harcama yapan grup ile Temel ihtiyaçları dışında zor harcama yapan gruplar arasında ($p=.006$), Rahat harcama yapanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

3.2.1.4.5.Çevresel Hâkimiyet ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre çevresel hâkimiyet düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 47-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	3,6333	,80263
Rahat harcama yaparım	92	3,9596	,84570
Düşünerek harcama yaparım	405	3,9988	,75527
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	3,6686	,79283
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	3,8393	,79126

Tablo 48-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	7,617	4	1,904	3,160	,014
Grup içi	359,176	596	,603		
Toplam	366,793	600			

Tablo 48’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine çevresel hâkimiyet düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=3,160$, $p = 0,014$). Ancak ikili karşılaştırmaları gösteren tablolarda bu farklılıkların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

3.2.1.4.6.Özerklik ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre özerklik düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 49-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	4,0762	,73909
Rahat harcama yaparım	92	4,4107	,79346
Düşünerek harcama yaparım	405	4,0547	,68241
Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	3,8759	,69814
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	3,6556	,66127

Tablo 50-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	17,877	4	4,469	9,056	,000
Grup içi	294,127	596	,494		
Toplam	312,004	600			

Tablo 50’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine özerklik düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(4, 596)=9,056$, $p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan karşılaştırmalarda Rahat harcama yapanlar ile Düşünerek harcama yapanlar arasında ($p=.001$), Rahat harcama yapanlar ile Rahat harcama yapanlar ile Temel ihtiyaçları dışında zor harcama yapanlar arasında ($p=.000$), Rahat harcama yapanlar ile Temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayanlar arasında ($p=.000$), Rahat harcama yapanlar lehine anlamlı farklılık vardır. Ayrıca Düşünerek harcama yapanlar ile Temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayanlar arasında ($p=.042$) Düşünerek harcama yapanlar lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.5.Psikolojik İyi Olma ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre psikolojik iyi olma düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 51-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,3967	,54384
Orta düzey	407	4,0901	,52287
Başarısız	35	3,6401	,55413

Tablo 52-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	20,218	2	10,109	35,947	,000
Grup içi	168,169	598	,281		
Toplam	188,387	600			

Tablo 52’de görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre psikolojik iyi olma düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=35,947$, $p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Orta düzey grubu arasında ($p=.000$) ve Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.000$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca başarı düzeyi orta düzey grup ile başarısız grubu arasında ($p=.000$) orta düzey grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.5.1.Kendini Kabul ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre kendini kabul düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 53-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,1451	,77896
Orta düzey	407	3,7229	,78957
Başarısız	35	3,0490	1,05801

Tablo 54-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Kendini Kabul Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	41,085	2	20,542	31,739	,000
Grup içi	387,038	598	,647		
Toplam	428,123	600			

Tablo 54'te görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre kendini kabul düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=31,739$, $p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Orta düzey grubu arasında ($p=.000$) ve Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.000$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca başarı düzeyi orta düzey grup ile başarısız grubu arasında ($p=.000$) orta düzey grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.5.2. Bireysel Gelişim ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre bireysel gelişim düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 55-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,7597	,69091
Orta düzey	407	4,5177	,66577
Başarısız	35	4,1204	,84883

Tablo 56-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Bireysel Gelişim Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	13,828	2	6,914	14,773	,000

Grup içi	279,879	598	,468
Toplam	293,707	600	

Tablo 56’da görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre bireysel gelişim düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=14,773$, $p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Orta düzey grubu arasında ($p=.001$) ve Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.000$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca başarı düzeyi orta düzey grup ile başarısız grubu arasında ($p=.005$) orta düzey grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.5.3.Yaşam Amacı ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre yaşam amaçları düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 57-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,5642	,75131
Orta düzey	407	4,1780	,70109
Başarısız	35	3,4571	,72785

Tablo 58-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Yaşam Amaçları Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	39,731	2	19,865	38,726	,000
Grup içi	306,758	598	,513		
Toplam	346,489	600			

Tablo 58’de görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre yaşam amaçları düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=38,726$, $p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu

belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Orta düzey grubu arasında ($p=.000$) ve Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.000$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca başarı düzeyi orta düzey grup ile başarısız grubu arasında ($p=.000$) orta düzey grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.5.4. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 59-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,4668	,84862
Orta düzey	407	4,2153	,86510
Başarısız	35	3,8796	,84760

Tablo 60-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	12,670	2	6,335	8,570	,000
Grup içi	442,056	598	,739		
Toplam	12,670	2	6,335	8,570	,000

Tablo 60'da görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=38,726$, $p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Orta düzey grubu arasında ($p=.008$) ve Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.001$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür.

3.2.1.5.5.Çevresel Hâkimiyet ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre çevresel hâkimiyet düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 61-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,2516	,73421
Orta düzey	407	3,8796	,74008
Başarısız	35	3,2735	,88750

Tablo 62-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Çevresel Hâkimiyet Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	32,465	2	16,232	29,034	,000
Grup içi	334,329	598	,559		
Toplam	366,793	600			

Tablo 62’de görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre çevresel hâkimiyet düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=29,034, p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Orta düzey grubu arasında ($p=.000$) ve Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.000$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca başarı düzeyi orta düzey grup ile başarısız grubu arasında ($p=.000$) orta düzey grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

3.2.1.5.6.Özerklik ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre özerklik düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 63-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	4,1927	,71228
Orta düzey	407	4,0272	,71545
Başarısız	35	4,0612	,78383

Tablo 64-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Özerklik Düzeyi ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	3,138	2	1,569	3,037	,049
Grup içi	308,866	598	,516		
Toplam	312,004	600			

Tablo 64’te görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre özerklik düzeyi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(2, 598)=3,037, p = 0,049$).

3.2.2.Şükür ile İlgili Bulgular

3.2.2.1.Şükür ve Cinsiyet

Bu çözümlemede cinsiyete göre şükretme davranış puan ortalamalarının normal olduğu görülmüştür. Buna göre parametrik test istatistiklerinden bağımsız gruplar t-testi ile grupların puan ortalamaları arasındaki fark incelenmiştir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılığı .05 önem düzeyine göre test edilmiştir.

Tablo 65- Cinsiyete Göre Ergenlerin Şükretme Puan Ortalamalarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Erkek	225	225	5,4120	599	-4.465	.000
Kız	376	376	5,7352			

Tablo 65'e göre cinsiyetlerine göre ergenlerin şükretme puan ortalamalarında .05 anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < .05$). Buna göre diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi puanları kız ergenler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($t(599) = -4.465$; $p < .05$).

3.2.2.2.Şükür ve Yaş

Ergenlerin yaşlarına göre şükretme puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 66-Yaşlarına Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
14	109	5,6375	,83180
15	207	5,6277	,87376
16	168	5,6744	,81196
17	109	5,4857	,99513
18	8	5,4340	,82157

Tablo 67-Yaşlarına Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	2,765	4	,691	,908	,459
Grup içi	453,771	596	,761		
Toplam	456,536	600			

Tablo 67'de görüldüğü üzere ergenlerin yaşlarına göre şükretme puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(4, 596) = 0,908$, $p = 0,459$).

3.2.2.3.Şükür ve Okul Türü

Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre şükretme puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 68-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Fen Lisesi	140	5,5067	,84353
Anadolu Kız İmam	167	5,8757	,78300
Mesleki ve Teknik	96	5,5214	,75508
Anadolu Lisesi	198	5,5146	,97133

Tablo 69-Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	15,830	3	5,277	7,148	,000
Grup içi	440,706	597	,738		
Toplam	456,536	600			

Tablo 69’da görüldüğü üzere ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre şükretme puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(3, 597)=7,148, p = 0,000$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Anadolu Kız İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören ergenlerin şükretme puanlarının Fen Lisesi ($p=.003$), Mesleki ve Teknik Lise ($p=.016$), ve Anadolu Lisesinde ($p=.001$) öğrenim görenlerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür.

3.2.2.4.Şükür ve Ekonomik Gelir Düzeyi

Ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeyine göre şükür puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 70-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Hiç düşünmeden harcama yaparım	15	5,5962	,71495
Rahat harcama yaparım	92	5,5055	,90427
Düşünerek harcama yaparım	405	5,6547	,85417

Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama	61	5,6093	,95225
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım	28	5,4050	,91928

Tablo 71-Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	2,984	4	,746	,980	,418
Grup içi	453,552	596	,761		
Toplam	456,536	600			

Tablo 71’de görüldüğü üzere ergenlerin algılanan ekonomik gelir düzeylerine göre şükretme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($F(4, 596)=0,980$, $p = 0,418$).

3.2.2.5.Şükür ve Akademik Başarı

Ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre şükretme puan ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA yapılmıştır.

Tablo 72-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının Betimsel Sonuçları

Grup	n	\bar{X}	Ss
Başarılı	159	5,7469	,78803
Orta düzey	407	5,6027	,88664
Başarısız	35	5,1450	,91864

Tablo 73-Algılanan Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Şükretme Puanlarının ANOVA Sonuçları

	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Gruplar arası	10,558	2	5,279	7,078	,001
Grup içi	445,978	598	,746		
Toplam	456,536	600			

Tablo 73'te görüldüğü üzere ergenlerde algılanan başarı düzeyine göre şükretme puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 598)=7,078, p = 0,001$). Hangi gruplar arasında bu farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe izleme testinde Başarılı olan grup ile Başarısız grubu arasında ($p=.001$) Başarılı grubu lehine anlamlı fark görülmüştür. Ayrıca başarı düzeyi orta düzey grup ile başarısız grubu arasında ($p=.011$) orta düzey grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

3.3.Şükür ve Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 74-Ergenlerin Şükretme Davranışı ile Psikolojik İyi Olma Puanları Arasındaki İlişki

n=601	Şükretme Davranışı	Psikolojik İyi Olma	Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Yaşam Amaçları
Psikolojik İyi Olma	,47**						
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	,30**	,71**					
Özerklik	,09*	,53**	,23**				
Çevresel Hâkimiyet	,39**	,79**	,50**	,25**			
Bireysel Gelişim	,38**	,68**	,36**	,34**	,40**		
Yaşam Amaçları	,45**	,76**	,38**	,28**	,55**	,56**	
Kendini Kabul	,37**	,80**	,51**	,31**	,65**	,38**	,54**

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

* . Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 75'e göre ergenlerin şükretme davranışı ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde, orta kuvvette anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.47; p=.000$). Özerklik hariç, şükretme davranışı ile psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında da orta kuvvette pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Özerklik ile şükretme davranışı arasında .05 düzeyinde anlamlı fark

olmakla birlikte bağıntı kuvvetinin düşük olduğu ($r=.09$) görülmektedir. Buna göre özerklik ile şükretme arasında tam olarak bir ilişki olduğu söylenemeyebilir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YORUMLAR

4.1. Bağımlı Değişkenler İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Yorumlar

4.1.1. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyete Ait Bulgular

Araştırmaya katılanların 225'i erkek, 376'sı kız öğrencidir. Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre “Ergenlerde cinsiyet ile psikolojik iyi olma arasında ilişki yoktur.” hipotezimiz doğrulanmaktadır.

Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarına bakıldığında ise özerklik ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; kendini kabul ve çevresel hâkimiyet ve cinsiyet arasında erkek ergenler lehine; bireysel gelişim, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ve cinsiyet arasında kız ergenler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında farklı bulgulara rastlanmaktadır. Çağımızda kız ve erkek öğrencilerin, yaşamın hemen hemen aynı zorluklarıyla baş etmeye çalıştığı düşünülürse bu sonuç anlamlı bulunabilir. Orta öğretimle birlikte edindikleri yeni sosyal çevre, sınav kaygısı ve ergenlik döneminin etkileri kız ve erkek öğrencilerin psikolojilerinde benzer etkiler gösterdiği için de böyle bir sonuç elde edilmiş olabilir.

Göçet Tekin, Kermen, İlçin Tosun, Doğan ve Kuyumcu'nun, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı farklı araştırmalarda cinsiyete göre psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Göçet Tekin, 2014: 62) , (Kermen, İlçin Tosun, Doğan, 2016), (Kuyumcu, 2012).

Turgut'un yapmış olduğu araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölmüştür. Buna karşın bireysel gelişim ve özerklik alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Turgut, 2017: 77).

Seyhan'ın yaptığı araştırmada, psikolojik iyi olma halinin -“özerklik” alt boyutu hariç genel ve tüm alt boyutlarında, en yüksek ortalama puanları kız öğrenciler elde etmiştir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutları hariç genel ve özerklik, kendini kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında kız öğrencilerin ortalama puanları ile erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı fark çıkmamıştır (Seyhan, 2013).

Sandıkçı'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi olma ve cinsiyet arasında çevresel hâkimiyet alt boyutu dışında kadınlar lehine anlamlı düzeyde yüksek bir ilişki saptanmıştır (Sandıkçı, 2014: 48).

Gediksiz'in, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada elde ettiği bulgulara göre, kız öğrencilerin çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görölmüştür (Gediksiz, 2013: 60).

Cenkseven'in araştırmasına göre kızların genel psikolojik iyi olma ve diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı ve bireysel gelişim alt boyutlarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu görölmüştür (Cenkseven, 2004: 4).

şahin'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek toplam psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları psikolojik iyi olmanın alt boyutları açısından değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla çevresel hâkimiyete, diğerleriyle olumlu ilişkilere, yaşam amaçlarına ve öz-kabule sahip oldukları, özerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamadığı saptanmıştır (şahin 2013: 61).

Sarıcaoğlu'nun üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler lehine farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılık olmadığı saptanmıştır (Sarıcaoğlu, 2011: 31).

Eşiğül'ün üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (Eşiğül, 2013: 95).

4.1.2. Psikolojik İyi Olma ve Yaşa Ait Bulgular

Yapılan araştırmada 14 yaşında 109, 15 yaşında 207, 16 yaşında 168, 17 yaşında 109, 18 yaşında 8 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma sonucunda, yaşlarına göre ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyi sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu sonuca göre “Psikolojik iyi olma ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bu hipotez belirlenirken, anketlerin uygulandığı yaş aralığının birbirine çok yakın olduğu düşünülerek yaşın psikolojik iyi olma üzerinde bir etkisinin olmayacağı kabul edilmiştir. Sonucun bu düşüncüyü desteklediği görülmektedir.

Sandıkçı'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre yaş ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Sandıkçı, 2014: 49).

Dündar'ın medeni durumlarında göre bireylerin psikolojik iyi olmalarının araştırdığı çalışmasında psikolojik iyi olma ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yaşı daha büyük olan yetişkinlerin psikolojik iyi olma düzeyi gençlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Dündar, 2018: 54).

Doğan'ın 15-65 yaş arası 1007 kişi üzerinde yapmış olduğu araştırmada katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş değişkeni ile olan ilişkisi incelenmiş ve yaş gruplarına göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (Doğan, 2014: 253).

Yaş değişkenine göre psikolojik iyi olma düzeyinin farklılaştığı araştırmalarda, geniş yaş yelpazesine sahip bireyler üzerinde araştırma yapıldığı görölmüştür. Ergenlik ve yetişkinlik gibi farklı gelişim dönemlerini kapsayan araştırmalarda yaş değişkeninin farklılık oluşturması anlaşılabilir bir durumdur.

4.1.3. Psikolojik İyi Olma ve Okul Türüne Ait Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin 140'ı Fen Lisesinde, 167'si Anadolu Kız İmam Hatip Lisesinde, 96'sı Mesleki ve Teknik Lisede, 198'i Anadolu Lisesinde öğrenim görmektedir. Ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre psikolojik iyi olma düzeyi ortalamalarının istatistiksel olarak bir farklılık gösterip göstermediği amacı ile yapılan bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testine göre, ergenlerin öğrenim gördükleri okul türüne göre genel psikolojik iyi olma, kendini kabul, yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bireysel gelişim ve özerklik alt boyutlarında fen lisesi lehine, çevresel hâkimiyet alt boyutunda mesleki ve teknik lise lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre "Psikolojik iyi olma ve okul türü arasında Fen Lisesi öğrencileri lehine anlamlı farklılık mevcuttur." hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Bu sonucun nedeni olarak fen lisesi öğrencilerinin yüksek başarı oranına sahip olması, çevreleri tarafından çalışkan öğrenciler olarak görölmeleri ve takdir edilmeleri gösterilebilir. Meslek lisesi öğrencilerinin ise staj gibi bazı okul deneyimleri ve çalışma ortamını görmüş olmaları nedeniyle çevresel hâkimiyet düzeyinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Hamurcu'nun yaptığı araştırmada meslek lisesine devam eden ergenlerin çevresel hâkimiyet iyi oluş düzeyleri Anadolu lisesine devam eden ergenlerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişkiler iyi oluş boyutunda ise genel liseye devam eden ergenlerin iyi oluş düzeyleri Anadolu lisesine devam eden ergenlerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (Hamurcu, 2011: 90).

Turgut'un farklı fakültelerdeki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görölmüştür (Turgut, 2017: 79).

Seyhan'ın farklı fakülte öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada Psikolojik iyi olma “genel” boyutunda İlahiyat Fakültesi öğrencileri Fen Fakültesinden sonra anlamlı olarak en düşük ortalama puanı almışlardır. Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarında da benzer durumlar söz konusu olup özellikle “özerklik” alt boyutunda en düşük ortalama puanı İlahiyat Fakültesi öğrencileri almıştır (Seyhan, 2013).

Altuntaş'ın yaptığı araştırmaya göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamalarının, Fen, Anadolu ya da Meslek lisesinde okuyor olma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür (Altuntaş, 2018: 78).

4.1.4. Psikolojik İyi Olma ve Ekonomik Gelir Düzeyine Ait Bulgular

Araştırmaya katılanların harcama durumlarına göre Hiç düşünmeden harcama yaparım diyenlerin sayısı 15, Rahat harcama yaparım diyenlerin sayısı 92, Düşünerek harcama yaparım diyenlerin sayısı 405, Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yaparım diyenlerin sayısı 61, Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım diyenlerin sayısı 28'dir. Ergenlerde psikolojik iyi olma ve harcama durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, rahat harcama yaparım diyenler lehine anlamlı fark görülmüştür. Kendini kabul, bireysel gelişim ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarına anlamlı farklılık olsa da ikili karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaşam amacı alt boyutunda düşünerek harcama yaparım diyenler lehine; diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik alt boyutlarında rahat harcama yaparım diyenler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak ergenlerin kendilerini arkadaşlarıyla kıyaslamaları ve yetersiz gelir düzeyinden daha fazla etkilenmeleri olarak gösterilebilir. Bu sonuca göre “Psikolojik iyi olma ve harcama durumu arasında “düşünerek harcama yaparım” diyenler lehine anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Özden'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada aile aylık gelir düzeyi 0-1000 TL arası olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 3001 TL ve üzeri olanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir (Özden, 2014: 77).

Kara'nın ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin, gelir düzeyi yetersiz olanlara göre daha özerk

oldukları, bireysel gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu, olumlu ilişkiler geliştirdikleri ve daha yüksek öz kabul ile psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Çevresel hâkimiyet ve yaşam amacı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Kara, 2014: 58).

İşgör'ün yaptığı araştırmada elde edilen bulguya göre, sosyoekonomik düzey bakımından öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında üst sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının düşük sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (İşgör, 2017).

Doğan'ın yaptığı araştırma sonuçlarına göre ortanın üstünde ekonomik düzey bildiren deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, ortanın altında ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Psikolojik iyi olma alt boyutlarında özerklik, yaşamda amaç, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmazken, çevresel hâkimiyet ve kendini kabul boyutunda orta ve ortanın üstünde sosyo ekonomik duruma sahip olanların, ortanın altında olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Doğan, 2014: 266).

Bozkurt ve Sönmez'in ergenler üzerinde yaptığı araştırmaya göre kendisine verilen harçlığı yeterli bulan öğrencilerin öznel iyi oluşları, yeterli görmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Bozkurt ve Sönmez, 2016).

Göçet Tekin'in yaptığı araştırma sonuçlarına göre gelir düzeyine ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin birbiriyle ilişkili olmadığı görülmüştür (Göçet Tekin, 2014: 64).

Gülşen'in üniversite öğrencilerinin toplam psikolojik iyi olma ve alt boyutlarında gelir düzeyine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Gülşen, 2013: 74).

Turgut'un yaptığı araştırma sonuçlarına göre katılımcıların aile gelir durumuna göre psikolojik iyi olma düzeylerinde ilişki olmadığı görülmektedir (Turgut, 2017. 87).

4.1.5. Psikolojik İyi Olma ve Algılanan Başarı Düzeyine Ait Bulgular

Araştırmamızda, ergenlerde psikolojik iyi olma ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini başarılı olarak tanımlayan grup lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca özerklik dışında diğer alt boyutlarda kendini başarılı olarak tanımlayan grup lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Özerklik alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu sonuca göre “Psikolojik iyi olma ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini başarılı olarak tanımlayanlar lehine anlamlı farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Orta öğretim çağındaki gençlerin daha fazla sınav stresi ve ailelerinden ders çalışma konusunda baskı görüyor oldukları düşünülürse bu sonuç anlamlı bulunabilir. Başarılı öğrencilerin aile ve çevreleri tarafından takdire, başarısız öğrencilerin ise yergiye maruz kalıyor olmaları bu sonucun nedeni olabilir.

Kara'nın ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmanın bulgularına göre akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin, akademik başarı düzeyi düşük olanlara göre daha fazla özerkliğe, bireysel gelişim eğilimine, diğerleri ile olumlu ilişkilere, öz kabul düzeyine, çevresel hâkimiyete ve güçlü yaşam amaçlarına sahip oldukları saptanmıştır (Kara, 2014: 59).

Özden'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada akademik başarı algısı (düşük, orta, iyi) açısından, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Başarı algısı düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarı algısı orta ve düşük düzey olanlara göre ve benzer şekilde başarı algısı orta düzey olanların başarı algısı düşük olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Özden, 2014: 76).

Altuntaş'ın yaptığı araştırmaya göre ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları akademik başarı durumuna göre farklılık göstermektedir. Zayıf olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamaları zayıf olmayan, teşekkür ve takdir alan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur (Altuntaş, 2018: 82).

4.1.6. Şükür ve Cinsiyete Ait Bulgular

Ergenlerde şükür ve cinsiyet değişkeni arasında kız öğrencilerin şükretme davranışı puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu

görülmüştür. Bu sonuç “Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla şükretmektedir.” hipotezimizi doğrulamıştır. Bu sonucun araştırma sonuçlarıyla büyük ölçüde benzerlik gösterdiği görülmektedir. Kızların yapıları gereği sözel yönlerinin daha kuvvetli olması ve bununla birlikte minnettarlık ifadelerini daha sık kullanmaları ayrıca empati yeteneğine daha fazla sahip oldukları için kendilerini karşısındakinin yerine koyarak içinde buldukları duruma daha fazla şükrettikleri söylenebilir.

Göçen’in yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmasında kadınların hem durumsal şükür hem de sürekli şükür düzeyinin erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Göçen, 2012: 151).

Miran’ın araştırmasında günlük hayatta hamd ve şükretme sıklığı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, “her zaman” ifadesine katılım açısından kadınların %40,9, erkeklerin %26,4 oranında olduğu görülmüştür. Buna göre hamd ve şükretme sıklığı cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Miran, 2010: 40).

Yılmaz Çıtır’ın yaptığı araştırma sonucuna göre kız öğrencilerin şükür düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Yılmaz Çıtır, 2016: 49).

Ayten, Göçen, Sevinç ve Öztürk’ün yaptığı araştırmada kadınların dış kaynaklı şükür düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Buna karşın iç kaynaklı şükür alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Ayten, Göçen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

4.1.7. Şükür ve Yaş Ait Bulgular

Ergenlerde şükür ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuca göre “Şükür ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Psikolojik iyi olmada olduğu gibi burada da yaş aralığının kısa olması sebebiyle yaş değişkeninin şükür üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmayacağı düşünülmüştür. Sonuçlar bu düşüncüyü desteklemektedir.

Göçen'in araştırma sonucuna göre toplam şükür ve sürekli şükür ortalamalarında yaş dönemleri arasında farklılık olmasına rağmen bu fark istatistikî açıdan anlamlı bulunmamıştır. Fakat şükretmenin alt boyutlarına bakıldığında gençlikten yetişkinliğe doğru gidildiğinde şükretme düzeyinin arttığı görülmüştür (Göçen, 2012: 153).

Miran'ın yaptığı araştırmaya göre günlük hayatta hamd ve şükretme sıklığı, yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (Miran, 2010. 41).

4.1.8. Şükür ve Okul Türüne Ait Bulgular

Ergenlerde şükür ve öğrenim görülen okul türü arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre “ Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi'nde şükretme düzeyinin anlamlı ölçüde diğer gruplarla farklılaştığı görülmüştür. Bu sonuç “ Okulda din eğitimi alan öğrencilerin şükretme davranışının almayanlara oranla daha fazla olacağı” hipotezimizi doğrulamaktadır. Bu sonuca göre “İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin şükretme düzeyi diğer okul türlerine göre daha fazladır.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Bunun nedeni olarak imam hatip lisesi öğrencilerinin hem ailelerinin dindar insanlar olması hem de daha fazla dini eğitim alması ve şükürün de din tarafından istenen ve desteklenen bir özellik olması gösterilebilir. Konuyla ilgili farklı sonuçlar da mevcuttur.

Yılmaz Çıtır'ın yaptığı araştırma sonuçlarına göre katılımcıların şükür düzeyi ile öğrenim gördükleri okul arasında anlamlı bir farklılığın söz konusu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz Çıtır, 2016: 59).

4.1.9. Şükür ve Ekonomik Gelir Düzeyine Ait Bulgular

Ergenlerde şükür ve harcama durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuca göre “Şükür ve harcama durumu arasında “Düşünerek harcama yaparım” diyenler lehine anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmamıştır. Bunun nedeni olarak ergenlerin rahat harcama yapamama konusunda daha fazla stres yaşamaları ve bunun da şükretmeyi azaltması gösterilebilir.

Miran'ın yaptığı araştırmaya göre farklı gelir grupları kategorisindeki deneklerin hamd ve şükretme sıklığı açısından aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Miran, 2010: 44).

Yılmaz Çıtır'ın yaptığı araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların şükür düzeyleri ile ekonomik durumları arasında anlamlı bir fark olduğu ve orta derecede ekonomik duruma sahip öğrencilerin şükür düzeyi zengin ve fakir öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz Çıtır, 2016: 57).

Doğruyol'un depresyon tanısı almış ve almamış iki grup üzerinde yaptığı araştırmasında temel gereksinimlerini karşılayabildiğini ifade edenlerin farkındalığına yönelik şükür puanlarının fazla olduğu saptanmıştır (Doğruyol, 2018: 57).

Göçen'in araştırma sonuçlarına göre toplam şükür düzeyinde bireyin ekonomik olarak bulunduğu durumunun istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmadığı görülmüştür. Durumsal şükür ortalamalarına bakıldığında "alt" sosyo-ekonomik grubun en yüksek ortalamaya, "orta" sosyo-ekonomik grubun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu fakat bu farklılıklara rağmen, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Sürekli şükür etmede ise "orta" sosyo-ekonomik grubun ise (düşünerek harcama yapanlar) "alt" sosyo-ekonomik gruba (temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar) göre fark oluşturduğu görülmüştür (Göçen, 2012: 159).

4.1.10. Şükür ve Algılanan Başarı Düzeyine Ait Bulgular

Ergenlerde şükür ve algılanan başarı düzeyi değişkenine göre kendini başarılı olarak ifade eden grup lehine anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Buna göre "Şükür ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini 'başarılı' olarak tanımlayanlar lehine anlamlı bir farklılık vardır." hipotezimiz doğrulanmıştır. Başarılı öğrencilerin psikolojik iyi olmalarının da artmasının bir etkisi olarak şükretme davranışını da daha fazla sergiledikleri söylenebilir.

4.2. İki Bağımlı Değişken Arasındaki İlişkiye Ait Yorumlar

Ergenlerin şükretme davranışı ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde, orta kuvvette anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Özerklik hariç, şükretme davranışı ile psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında da orta kuvvette pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bu sonuca göre “Şükür ve psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmıştır. Yapılan birçok araştırma sonucunda şükreden insanların daha az anksiyete gösterdikleri ve daha az depresyon tanısı aldıkları düşünüldüğünde şükretmenin insanda strese ve mutsuzluğa neden olan birçok olumsuz durumu azalttığı ve bunun da insan psikolojisi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulgusu yapılan araştırmalarla tutarlılık göstermiştir. Şükretme ve psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu sonucunu veren başka araştırmalar da mevcuttur.

Göçen’in araştırma sonuçlarına göre bireyin psikolojik iyi olma düzeyi yükseldikçe, şükretmesi; şükretmesi artıkça psikolojik iyi olma düzeyi artmaktadır. Ayrıca şükretme puanları yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluş bakımından en çok kendini kabul, onu takiben bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında artış gözlenmektedir (Göçen, 2012: 179).

Emmons ve McCullough yaptığı araştırma sonucuna göre şükretme düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam memnuniyeti ve mutluluk gibi duyguları yaşamaya daha yatkın oldukları görülmüştür (Emmons ve McCullough, 2002).

Toussaint ve Friedman bir psikoterapi polikliniğinde 72 ayakta tedavi gören hasta üzerinde yaptığı çalışmada affetme, minnettarlık ve iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre şükretme ve iyi olma arasında güçlü ve tutarlı ilişki olduğu saptanmıştır (Toussaint ve Friedman, 2008).

Polak ve Mccullough (2006) araştırma sonucuna göre minnettar insanlar yüksek düzeyde mutlu olma eğilimindedirler. Yüksek düzeyde olumlu duygu, düşük

olumsuz duygu düzeyi yaşarlar ve genellikle yaşam memnuniyetleri yüksektir (Polak ve Mccullough, 2006).

Psikolojik iyi olma hali açısından minnettarlığın önemli olduğuyla ilgili bazı araştırma sonuçları da vardır. Minnettarlık ve şükür duygusunu hissetmek, ruhsal, fiziksel sağlık ve sosyal açıdan iyi olmayı da kapsayan birçok alanda pozitif etkiye sahiptir (Akın ve Yalnız, 2015).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına göre;

“Psikolojik iyi olma ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“Psikolojik iyi olma ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“Psikolojik iyi olma ve okul türü arasında Fen Lisesi öğrencileri lehine anlamlı farklılık mevcuttur.” hipotezimiz doğrulanmamıştır.

“Psikolojik iyi olma ve harcama durumu arasında “düşünerek harcama yaparım” diyenler lehine anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezimiz doğrulanmamıştır.

“Psikolojik iyi olma ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini başarılı olarak tanımlayanlar lehine anlamlı farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla şükretmektedir.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“Şükür ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin şükretme düzeyi diğer okul türlerine göre daha fazladır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“Şükür ve harcama durumu arasında “Düşünerek harcama yaparım” diyenler lehine anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmamıştır.

“Şükür ve algılanan başarı düzeyi arasında kendini ‘başarılı’ olarak tanımlayanlar lehine anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“Şükür ve psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık vardır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

Araştırma sadece Diyarbakır İlinde belirlenen evrenin bir örnekleme olan birkaç okuldur. Bu nedenle daha geniş bulgular elde etmek için farklı illerde ve farklı yerleşim bölgelerinde araştırma tekrar edilebilir.

Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. İlerde yapılacak çalışmalarda mülakat yönteminin kullanılması daha farklı sonuçlar verebilir.

KAYNAKÇA

- Ak, A. (2006). Maturidi'nin Şükür Anlayışı. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 47 (2), s. 185-194.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 8 (3), 721-750.
- Akın, A. ve Yalnız, A. (2015). Yakın İlişkilerde Minnettarlığı İfade Etme Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8 (37), 539-544.
- Akyüz, İ. (2014). Türkiye'de Gençlik, Din ve Değerler Konusunda Yapılan Ampirik Araştırmaların Yöntem ve İçerik Analizi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 17 (30), 1-20.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*. Sambur B. (Çev). Ankara: Elis Yayınları
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atalay, T. (2002). *İlköğretim ve Liselerde Dindarlık Üzerine Bir Araştırma (Diyarbakır Örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. ,Göçen, G., Sevinç, K. , Öztürk, E.E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 12 (2), 45 - 79.

- Bahadır, A. (2002). Ergen Kişiliği Bağlamında Din- Kişilik İlişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi. İlahiyat Fakültesi Dergisi*.14, 111-123.
- Bakkal, M. C. (2013). *Kur'ân-ı Kerîm'de "Hamd" Kavramı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozkurt, E. , Sönmez, H. İ. (2016). İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluşlarının Kişisel ve Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 7, 231-248.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji. Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi*. Şendilek Ü. (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ceylan, İ. (2013). *Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mü'min İnsanın Kişilik Özellikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çelik, G. (2007). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri*. Uzmanlık Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Tıp Fakültesi.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2006). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1–11.
- Diener, E. Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. *American Psychological Association*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science Of Happiness and A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğruyol, Ş. (2018). *Şükran Duyuma ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dündar, Z. (2018). *Medeni Durumları Farklı Olan Çalışanların Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Düzgün, Ş. A. (2005). Kur'an'ın Tevhid Felsefesi. *Kelam Araştırmaları Dergisi*. 3(1), 3-21.

- Ebu Davud (2015). *Süneni Ebu Davud* (1b.). Beyrut: Muesset'ü Risale.
- Ekin, V. (2010). *Tüketim Toplumu, Hedonizm ve Araç Olarak Yazılı Basın*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Emmons, R. A. , Paloutzian, R. F. (2011) Din Psikolojisi. Ayten, A.(Çev.). *Marmara.Üniversitesi. İlâhiyat Fakültesi Dergisi*. 21 (2), 105-124.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (33), 81-88.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- Gazali. *İhya-u Ulumi'd -Din* Cilt: 7 Müftüoğlu M. A. (Çev). Uygun Basım
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya. Sakarya üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gillhama, E. Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps On The Road To A Positive Psychology. *Behaviour Research and Therapy*. 37, 163-173.

- Göçen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göçen, G. (2014). *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Göçen, G. (2016a). Kadirşinaslık ve Öznel İyi Oluş: Suça Sürüklenen Çocuklar Üzerine Nicel Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 966-990.
- Göçen, G. (2016b). “Şükür Memnuniyetin neresinde” *Maneviyat Psikolojisi*. Mustafa atak. (Ed.) Elit Kültür yayınları. İstanbul. 167-191.
- Göçet Tekin, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gülmeriç, Ö. (2017). *Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerinin Minnettarlık ve Duygusal Zekâ Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Bir Özel Lise Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gülşen, M. (2013). *Sosyal Öz-Yeterlik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürses, İ. ve Kuruçay, Y. (2018). Ergenlerde Anlamsızlık İle İlgili Problemlere Dinin Etkisi Üzerine Değerlendirmeler. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 9(1), 87-111.
- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hâkim, N. (1990). *Müstedrek* (1 b.). Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye.

- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hökelekli, H. (2006). *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hökelekli, H. (2007). Çocuk ve Gençlerde Şiddet Olgusu ve Önlenmesine Yönelik Öneriler. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 5(14), 61-78.
- Hökelekli, H. (2012). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları.
- İbni Mace. (2015). *Şerhu Süneni*. Mısır: Daru'l Marife
- İbn Manzur. (1992). *Lisanu'l-Arap* (4 b.). Beyrut: Daru Sadır Yay.
- Ibragimov, F. (2018). *Din Eğitimi Açısından Kur'an'a Göre "Şükür" Kavramı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İmamoğlu, A.ve Ferşadoğlu, S. (2013). Psikolojik Açıdan Ergenlerde Dini Tutum ve Davranışların Tahlili. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1, 19-40.
- İsfehani. (1991). *Kitabü'l Agani*. Beyrut: Darül Sadır.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*. 6(1), 494-508.
- Kara, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Karacoşkun, M. D. (2007).İbnü'l-Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri . *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 7(2), 71-108.

- Karacoşkun, M.D. (Ed.). (2013). *Din Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardaş, F. ve Yalçın. İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*. 10(1), 1-18.
- Kardaş, F. , Yalçın. İ. (2019). Şükran Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 18 (69), 13-31.
- Kermen, U. , İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve uygulama Araştırmaları Dergisi*. 2 (2), 20-29.
- Kesmen, B. (2012). *Gençlerdeki Hazcılığa (Hedonizm) Psikolojik ve Manevi Yaklaşım*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koç, M. (2005). Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi. *Erzurum Kültür Eğitim Vakfı Akademi Dergisi*. 9(25), 75-88.
- Köse, A. ve Ayten, A. (2013). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kula, T. (2006). *Ergenlerde Dinî Düşüncede Yaşanan Güçlükler(Bir Diyarbakır Örnekleme)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kula, T. (2012). *Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örnekleme)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Kur'an-ı Kerim Meali (2013). Ankara: D.İ.B Yayınları.

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*. 2(1). 86-94.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 32(3), 589-607.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine Duyguları İfade Etme Eğilimlerine Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Layous, K. And Lyubomirsky, S. (2014). Benefits, Mechanisms, and New Directions for Teaching Gratitude to Children. *School Psychology Review*. 43(2), 153-159.

Maslow, A. (2018). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. Gündüz, O. (Çev). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Miran, H. (2010). *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nursi, S. (2016). *Mektubat (Şükür Risalesi)*. Ankara. Türkiye Diyanet Vakfı.

Oğuz Duran, N. , Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5 (40), 154-166.

Oral, O. (2015). Mâtürîdî'de Sabır, Şükür Ve Hikmet İlişkisi. Mütefekkir. *Aksaray Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*. 2(4), 343-362.

Oral, O. (2017). Mâtürîdî'ye Göre Hayvanların Yaratılış Hikmetleri. *Uluslararası Rusya Araştırmaları Dergisi*. 1(1), 1-14.

- Orhan, F. Dağcı, A. (2015). Ergenlikte Dini Kimliğin İnşası: Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Bir Değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 4(7), 115-132.
- Phillips, J. (Ed.) (2012). *Oxford WordPower Dictionary*. Oxford University Press.
- Özasma, H. İ. (2016). *Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdoğan, Ö. (1995). *Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Polak, E. L. and McCullough, M. E. (2006). Is Gratitude An Alternative to Materialism? *Journal of Happiness Studies*. 7, 343–360.
- Pusmaz, D. (1999). Kur'an'da Şükür Kavramı. *Diyanet İlmi Dergisi*. 35 (3), 65-78
- Razi, E. (2015). *Et- Tıbbu'r- Ruhani*. H. Karaman (Çev). *Ruh Sağlığı*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ryan, R. M. and Deci, E.L. (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 52:141–66
- 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(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D. and 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. and Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9:13-39.
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sansone, R. A. and Sansone, L. A. (2010). Gratitude and Well-Being: The Benefits of Appreciation. *Psychiatry (Edgemont)*. 7(11), 18-22
- Sarı, T. , Yıldırım, M. (2017). Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Şükür: Mental İyi Oluş Ve Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 62, 13-32.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology an Introduction. *American Psychologist Association*. 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Psychology*. 2, 3-12.
- Seyhan, B. Y. (2013). Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 17(2), 157-183.
- Seyhan, B. Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18 (1), 65-97.

- Sezen, A. (2008). *Üniversite Öğrencileri Örnekleminde İman Gelişimi ve Dinsel Fundamentalizm Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Çalışma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Telef, B. B. (2016). Okulda Pozitif Yaşantılar Ölçeği Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*. 13(2). 2475-2487.
- Temiz, Y.E. (2015). Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu. (Ali Ayten) *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (31). 273-277.
- Tirmizi. (1998). *Sünenü't- Tirmizi* Beyrut: Daru'l-Ğarbi'l-İslamiyyi
- Turgut, A. (2017). *İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk Dil Kurumu. (2019). Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2019, tdk.gov.tr/sozluk.gov.tr
- Türk İslam Ansiklopedisi (1997). *Hmd. Md.* 15. Cilt. İstanbul. TDV yayımları
- Türk İslam Ansiklopedisi (2010). *Şkr. Md.* 39. Cilt. İstanbul. TDV yayımları
- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Ana baba Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(1), 41-73.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları İle Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 20 (37). 183-215.
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi:*

Metakognisyonların Aracı Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64(4), 678-691.

Yapıcı, A. (2011). Kuramdan Yönteme “Ruh Sağlığı-Din” Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 11 (2), 25-61.

Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi

Yazır, M. H. (2011). *Hak Dini Kur'an Dili I*. İstanbul: Azim Dağıtım.

Yıldız, B. ve Çakı, N. (2018). Algılanan Örgütsel Desteğin Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkisinde Bireysel Şükranın Aracı Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 32, 69-86.

Yıldız, B. , Arda, Ö. A. (2018). Algılanan Aşırı Nitelikliliğin Yenilikçi İşyeri Davranışları Üzerindeki Etkisinde Kolektif Şükranın Rolü. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 16 (2), 141-161.

Yılmaz Çıtır, Yasemin. (2016). *Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksel, Y. (2006). *Tasavvufta Sabır ve Şükür Anlayışı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zemahşeri. (1998). *Esasu'l-Belağa* (1 b.). Beyrut: Daru'l-Kutubi'l İlmiyye.

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma şükretme davranışınız ve psikolojik iyi olma haliniz arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere hazırlanmıştır. Verilecek tüm cevaplar topluca değerlendirileceğinden ankete kimlik bilgilerinizi yazmanıza gerek yoktur.

Anketi doldururken cevapları içtenlikle işaretlemeniz araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini artıracaktır. Lütfen her maddeye **tek bir yanıt veriniz** ve **hiçbir maddeyi boş bırakmayınız**. Size en uygun olan seçeneği çarpı (X) işareti ile işaretleyiniz.

Değerli görüşlerinizi benimle paylaşarak araştırmaya yapmış olduğunuz önemli katkıya ve ilginize içtenlikle teşekkür ederim.

Fatma Betül Ekti

Yüksek Lisans Öğrencisi

- I. Cinsiyetiniz :** 1. Erkek () 2. Kız ()
- II. Yaşınız :**
- III. Kaçınıcı Sınıftasınız:** 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf ()
- IV. Öğrenim Gördüğünüz Lise Türü :**
- () Fen Lisesi
 - () Anadolu İmam Hatip Lisesi
 - () Anadolu Kız İmam Hatip Lisesi
 - () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
 - () Anadolu Lisesi
- V. Ekonomik durumunuzu işaretleyiniz.**
- () Hiç düşünmeden harcama yaparım.
 - () Rahat harcama yaparım.
 - () Düşünerek harcama yaparım.
 - () Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yaparım.
 - () Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım.
- VII. Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**
- 1.() Başarılı 2.() Orta Düzey 3. () Başarısız

EK- 2: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı (X) ile işaretleyiniz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6

18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak herşeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlarımdan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.						
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanımı başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarıma katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6

63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi biliyorum, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence "Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez" özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK-3: TAKDİR ETME VE ŞÜKÜR ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerden sizi anlatan ya da anlatmaya en yakın olan ifadeyi (X) işareti ile işaretleyiniz. Bu ifadeler bir değerlendirmedir, doğru veya yanlış cevabı yoktur. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Banan Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
Sağlıklı olduğum için şükrederim.							
Yaşama fırsatına sahip olduğum için kendimi çok şanslı gördüğüm anlar vardır.							
Tabiatın içinde doğal bir güzellik gördüğümde kendimi büyülenmiş bir çocuk gibi hissederim.							
Minnettarlığımı göstermek için "lütfen" ve "teşekkür ederim" sözlerini kullanırım.							
Sağlığın, ailenin ve arkadaşların değerini bilmek gerekir.							
Arkadaşlarımla geçirdiğim zaman benim için çok değerlidir.							
Sahip olduğum güzel şeyleri kendime hep hatırlatırım.							
Hayatımın şu ana kadarki başarı düzeyinden memnunum.							
Gün içinde Allah'a şükürümü ifade eden ibadetlerim vardır.							
Bir kazadan sağ salım kurtulduğumda, iyi olduğum için kendimi güvende ve iyi hissederim.							
Hayatta sahip olduğum güzel şeylerin farkına varır ve buna şükrederim.							
Yemekten sonra dua ederim.							
Etrafımdaki insanların benim için ne kadar değerli olduklarının farkındayım.							
Şükür dolu bir insan olmak için,bunu sağlayan şeyler yapmaya çalışırım.							
Yaşıyor olmanın bir mucize olduğunu düşünürüm.							
Annemin, babamın ve beni yetiştirenlerin benim için katlandıkları fedakârlıkların kıymetini bilirim.							
Bir insanın şükredebileceği şeye karşı şükürünü düzenli bir şekilde ifade etmesinin önemli olduğuna inanırım.							
Etrafımdaki basit şeylerden örneğin ağaçtan, rüzgardan,hayvanlardan, gün ışığı ya da bir melodiden keyif alırım.							
Hayatta olduğum için ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.							
Sevdiklerimin bir gün öleceğini düşünmek, benim onlara karşı daha şefkâtlı olmamı sağlar.							
Daha önce kaybettiğim şeyleri düşününce; şimdi elimde olan şeylerin kıymetini daha çok anlarım.							
Arkadaşlarımla benim için ne kadar "değerli" olduklarının farkındayım.							
Minnettar olduğum insanlara, minnettarlığımı söylemekten çekinmem.							
Çevremde olan şeylerin olumlu taraflarını görmeye çalışırım.							
Hayatta istediğim her şeye sahip olamasam da sahip olduklarım için şükrederim.							
İnsanlar benim için plânlarını değiştirdiklerinde bunun kıymetini bilirim.							
Benden daha zor durumda olan birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünüp, kendi halime şükrederim.							
"Lütfen" ve "Teşekkür ederim" sözlerini sıkça kullanırım.							
Hayatımdaki her şeyden memnunum.							
Bir insanın temel hakkı olan yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlara şükretmesi gerekmez.							
Bir trafik kazasına rast geldiğimde, sağlıklı ve güvende olduğum için halime şükrederim.							
Arkadaşlarımla ve çevremdeki insanların benim için yaptığı fedakârlıkların farkındayım.							
Etrafımdaki her şeyin kıymetini bilmeye çalışırım.							
Aileme ne kadar şükran borçlu olduğumu unutmam.							
Şöyle bir durup etrafıma baktığımda kendimi mutlu ve huzurlu hissederim.							
Elimde olanın kıymetini bilirim; çünkü şimdi sahip olduklarımın daha sonra elimde olmayabileceğinin farkındayım.							
Hayatı kendi akışı içinde yaşamayı severim.							

Başıma kötü bir şey geldiğinde, kötünün de kötüsü vardır diye düşünür kendimi daha iyi hissederim.								
Bu dünyada sahip olduklarım için şükrederim.								
Hayatımdaki kaybettiğim şeyler, hayatımda şimdi var olan şeylerin değerini bilmeyi öğretti.								
Benden daha zor durumda birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.								
Günde en az bir kere herhangi bir şey için şükrettiğim olur.								
Bir restoranda yemeğimi servis eden insanlara hizmetlerinden dolayı memnuniyetimi ifade etmek için mutlaka "teşekkür ederim" derim.								
Hayatta karşılaştığım sorunlar ve mücadeleler, hayatımın olumlu yönlerine daha çok değer vermeme sağlar.								
Anne ve babamın benim için yaptıkları onların anne baba olarak sorumlulukları olduğunu düşünür, bunun için minnettar olmaya gerek duymam.								
Hayatta şükredilecek o kadar çok şey var ki.								
Şükretmem gereken şeylerin bir listesini yapsaydım, bu gerçekten uzun bir liste olurdu.								
Şöyle bir durup dünyaya bakınca, şükretmek için çok fazla bir şey göremiyorum.								
Çevremdeki birçok insana müteşekkirim.								
Gün geçtikçe hayatımın parçası olan insanların, olayların ve durumların değerini daha iyi anladığımı fark ediyorum.								
Kolay kolay birine ya da bir şeye karşı minnettar olamam.								