



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**POZİTİF PSİKOTERAPİ UYGULAMALARINDAN ŞÜKRAN
GÜNLÜKLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ**

Merve Nur ÖZBEY

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Sultan TARLACI

İstanbul, 2020

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

POZİTİF PSİKOTERAPİ UYGULAMALARINDAN ŞÜKRAN
GÜNLÜKLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ

Merve Nur ÖZBEY

174102188

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Sultan TARLACI

İstanbul, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “POZİTİF PSİKOTERAPİ UYGULAMALARINDAN ŞÜKRAN GÜNLÜKLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

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

Merve Nur ÖZBEY

İmza

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışma sürecim boyunca başından sonuna kadar bilgisini ve değerli vaktini benden esirgemeyen, her zaman ulaşılabilir ve destekleyici olan, verdiği fikirler ve yol göstericiliğiyle yeni ufuklar açan, çalışma sürecim boyunca bana motivasyon ve güç veren değerli tez danışmanım Prof. Dr. Sultan Tarlacı'ya gönülden teşekkür ederim.

Tez çalışmamda kaynaklara ulaşmam konusunda bilgi ve birikimiyle verdiği desteklerden dolayı pozitif psikoloji alanında öncü isimlerden olan Doç. Dr. Tayfun Doğan'a teşekkür ederim.

Şükran duyma kavramıyla ilgili Türkiye'de ilk çalışmalardan birini yapmış olması sebebiyle ilk olarak literatür taraması kısmında tanıştığım sonrasında ise öğretim görevlisi olduğu İstanbul Üniversitesi'nde ziyaret ettiğim, bu konudaki engin donanımıyla sohbetini benden esirgemeyen Doç. Dr. Gülüşan Göcen'e gönülden teşekkürü borç bilirim.

Geldiğim şu aşamaya kadar, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca her daim yanımda olan, sınavlarım olduğu zaman birlikte benimle sabahlayan, yine meslek hayatımda desteklerini esirgemeyerek yanımda olan, 3 küçük çocuğumuz olmasına rağmen bana ihtiyacım olan vakti ve desteği her zaman vermiş olan, sevgisini ve ilgisini her daim hissettiğim sevgili eşim, hayat arkadaşşıma şükranlarımı sunuyorum.

Son olarak ise; hayattaki en büyük şansım olarak gördüğüm, yaşam karşısındaki duruşunu her daim takdir ettiğim, iyilik ve iyi insan olmaya dair bildiğim ne varsa ondan öğrendiğim; kimi zaman sabretmeyi kimi zaman ise şükran duymayı öğrendiğim; her zaman yanımda olan, destek olan ve elini üzerimden hiç çekmeyen anneme, sunabileceğim en büyük şükranlarımı sunuyorum.

Hiçbir başarı tek kişilik değildir, bu yolda bana destek olan herkese ve her şeye teşekkür ederim.

ÖZET

(ÖZBEY, Merve Nur, Yüksek Lisans, İstanbul, 2020)

POZİTİF PSİKOTERAPİ UYGULAMALARINDAN ŞÜKRAN GÜNLÜKLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ

Bu araştırmanın amacı pozitif psikoterapi uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemektir. Bu bağlamda deneysel bir çalışma yapılmış olup ön test-son test deneysel deseni kullanılmıştır. Deneysel çalışma, kontrol ve deney grubu olmak üzere iki grup olarak tasarlanmıştır. Deney grubu olan şükran günlüğü tutan grupta toplamda 36 katılımcı; kontrol grubu olan normal günlük tutan grupta; 25 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmaya toplamda 61 kişi katılmış olup; katılımcıların yaş ortalaması 31,69'dur.

Araştırmanın verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Takdir Etme-Şükür Ölçekleri ile toplanmıştır. Bu ölçekler 4 haftalık çalışma öncesi ve çalışma sonrası olmak üzere iki kez katılımcılara uygulanmıştır. Buna ek olarak çalışma sonrasında deney grubunun tutmuş olduğu şükran günlükleri kelime sıklığı analizinde kullanılmıştır.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarının; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarına göre daha düşük olduğu; şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde çok kuvvetli istatistiksel ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Buna ek olarak şükran günlüğü tutmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkileri olduğu da ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, şükran duyma, depresyon, anksiyete, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE DIARIES, DEPRESSION, ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WHICH ARE POSITIVE PSYCHOTHERAPY PRACTICES.

The purpose of the study to examine the relationship between gratitude diaries, depression, anxiety and psychological well-being which are positive psychotherapy practices. In this context, an experimental study has been carried out and the pretest-posttest experimental design is used. It is designed as two groups as experimental study, control and experimental group. There are total of 36 participants in the group that kept the gratitude diary which is the experimental group; there are 25 participant in the control group, which is the normal diary group. We have total of 61 people participated in this study; the average of the participants are 31.69.

The data of the study were collected using the Sociodemographic Information Form, Beck Depression Scale, Beck Anxiety Scale, Psychological Well-Being Scale, Appreciation-Gratitude Scales. These scales were applied to the participants twice, before the 4-week study and then after. In addition the gratitude diary logs kept by the experimental group after the study were used in word frequency analysis.

As a result of the analyzes carried out, the rates depression and anxiety of individuals holding a gratitude diary are lower compared to the individuals who do not have a gratitude diary. It was concluded that keeping a gratitude diary reduces the symptoms of depression and anxiety, and individuals with high gratitude rates had a very strong negative relationship with depression and anxiety statistically.

In addition, the fact that keeping a gratitude diary increases the psychological well-being and individuals with high gratitude rates have a positive relationship with psychological well-being.

Key Words: Positive Psychology, gratitude, depression, anxiety, psychological well-being

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------------|
| YEMİN METNİ | i |
| TEŞEKKÜR | ii |
| ÖZET | iii |
| ABSTRACT | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| TABLolar LİSTESİ | ix |
| BÖLÜM I: GİRİŞ | 1 |
| 1.1.Problemin Tanımlanması | 1 |
| 1.2.Araştırmanın Önemi | 6 |
| 1.3.Araştırmanın Amacı | 9 |
| 1.4.Araştırma Soruları ve Hipotezleri | 10 |
| 1.5.Araştırmaya İlişkin Tanımlar | 10 |
| BÖLÜM II: LİTERATÜR TARAMASI | 12 |
| 2.1. MUTLULUK | 12 |
| 2.1.1.Pozitif Duygular | 12 |
| 2.1.2.Mutluluğu Ölçmek | 15 |
| 2.1.3.Mutluluğun Etkileri..... | 17 |
| 2.1.4.Mutluluğun Nedenleri | 20 |
| 2.1.5.Mutluluğun Önündeki Engeller | 23 |
| 2.1.6.Mutluluğu Geliştirmek ve Pozitif Bakışın Etkisi | 27 |
| 2.2.POZİTİF PSİKOLOJİ | 30 |
| 2.2.1.Sıfırı Artıya Çıkarmak | 31 |
| 2.2.2.Yanlış Olandan Güçlü Olana | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.3.Kısa tarihçe | 33 |
| 2.2.4.İyi Oluş..... | 35 |
| 2.2.5.Pozitif Psikolojik Terapi | 36 |
| 2.2.5.1.Pozitif Psikoterapi | 37 |
| 2.2.5.2.İyileşmeye Destek | 37 |
| 2.2.5.3.Kişiyi Özgü Güçlü Yanların Belirlenmesi ve İşlenmesi | 38 |
| 2.2.5.4.Maksimuma Çıkma Yerine Yetinme | 40 |
| 2.2.5.5.İyimserlik ve Umut | 41 |
| 2.2.5.6.Keyif Almak..... | 41 |
| 2.2.5.7.Minnettarlık ve Şükran..... | 42 |
| 2.2.6. Pozitif Psikoterapinin ve Değişim Mekanizmalarının Etkinliği | 43 |
| 2.3.ŞÜKRAN DUYMA VE ŞÜKÜR | 44 |
| 2.3.1.Yeni Bir Bilim Şükran..... | 44 |
| 2.3.1.1.Şükran Nedir | 44 |
| 2.3.1.2.Şükranın Önemi | 46 |
| 2.3.1.3.Şükran: Bilinçli Bir Tutum | 47 |
| 2.3.2.Şükran ve İnsan Ruhu | 48 |
| 2.3.2.1.Mutluluğun Belirleyicileri?..... | 48 |
| 2.3.2.2.Hayatın Sırrı Şükran..... | 50 |
| 2.3.3.Şükran nasıl şekillendirilir | 54 |
| 2.3.3.1.Şükranın Şekil Alması | 55 |
| 2.3.4.Zor Zamanlarda Şükran..... | 60 |
| 2.3.5.Şükran Uygulaması | 64 |
| 2.4.DEPRESYON | 73 |
| 2.4.1.Depresyonun Tanımı..... | 73 |
| 2.4.2.Depresyonun Belirtileri..... | 73 |
| 2.4.3.Depresyonun Nedenleri..... | 74 |

| | |
|---|-----------|
| 2.4.3.1.Depresyonun Biyolojik Nedenleri..... | 75 |
| 2.4.3.2.Depresyonun Psikolojik Nedenleri | 75 |
| 2.4.4. Depresyonun Sonuçları | 76 |
| 2.4.5.Depresyon ve Şükran İlişkisi | 77 |
| 2.5.ANKSİYETE | 77 |
| 2.5.1. Anksiyetenin Tanımı..... | 77 |
| 2.5.2.Anksiyetenin Belirtileri..... | 79 |
| 2.5.3.Anksiyetenin Nedenleri..... | 80 |
| 2.5.4.Anksiyetenin Sonuçları | 82 |
| 2.5.5.Anksiyete ve Şükran İlişkisi | 82 |
| 2.6.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ | 83 |
| 2.6.1.Psikolojik İyi Oluş Nedir?..... | 83 |
| 2.6.2.Psikolojik İyi Oluşun Boyutları | 83 |
| 2.6.3.Psikolojik İyi Oluş ve Şükran İlişkisi..... | 84 |
| BÖLÜM III: YÖNTEM..... | 85 |
| 3.1.Araştırmanın Modeli | 85 |
| 3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi | 85 |
| 3.3.Veri Toplama Araçları..... | 86 |
| 3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu..... | 86 |
| 3.3.2.Beck Depresyon Ölçeği | 86 |
| 3.3.3.Beck Anksiyete Ölçeği..... | 86 |
| 3.3.4.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği..... | 87 |
| 3.3.5.Şükür/Takdir Etme Ölçeği | 87 |
| 3.4.Verilerin Toplanması ve Analizi | 87 |
| BÖLÜM IV: BULGULAR..... | 89 |
| 4.1.Betimleyici Temel İstatistik | 89 |

| | |
|--|------------|
| 4.2.Psikometrik Testler ve İstatistiksel Sonuçların Ortak Analizi | 121 |
| 4.2.1.Tüm psikometrik Ölçümler için Cohen-d Etki Bütüklüğü Ortak Analizi Sonuçları | 122 |
| 4.2.2.Tüm Psikometrik Ölçümler için Z-Değeri Ortak Analizi | 124 |
| 4.2.3.Tüm Psikometrik Ölçümler için p-değerleri ortak analizi | 125 |
| BÖLÜM V: TARTIŞMA..... | 127 |
| 5.1.Tartışma..... | 127 |
| BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 132 |
| 5.1.Sonuçlar..... | 132 |
| 5.1.1.Şükran Duyma ve Depresyon Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar | 132 |
| 5.1.1.1.Grupların Deneysel Çalışma Öncesi-Sonrası Depresyon Düzeyleri | 132 |
| 5.1.1.2.Şükran Duyma ve Depresyon İlişkisi..... | 132 |
| 5.1.2.Şükran Duyma ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar..... | 133 |
| 5.1.2.1.Grupların Deneysel Çalışma Öncesi-Sonrası Anksiyete Düzeyleri..... | 133 |
| 5.1.2.2.Şükran Duyma ve Anksiyete İlişkisi..... | 133 |
| 5.1.3.Şükran Duyma ve Psikolojik İyi oluş Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar | 134 |
| 5.1.3.1.Grupların Deneysel Çalışma Öncesi-Sonrası Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri..... | 134 |
| 5.1.3.2.Şükran Duyma ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi..... | 134 |
| 5.1.4.Şükür Perspektifinden Çalışma Öncesi-Sonrası Sonuçlar | 135 |
| 5.1.5.Kelime Sıklığı Analizi Sonuçları | 135 |
| 5.2.Öneriler | 150 |
| KAYNAKLAR | 151 |
| EKLER..... | 157 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|-----|
| Tablo 1:Cinsiyet ile Gruplar Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 90 |
| Tablo 2:Medeni Durum ile Gruplar Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 90 |
| Tablo 3:Ekonomik Durum ile Gruplar Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular..... | 92 |
| Tablo 4:Normal Günlük Grubundaki Katılımcıların Mesleklerine Dair Tanımlayıcı Bulgular..... | 93 |
| Tablo 5:Şükür Günlük Grubundaki Katılımcıların Mesleklerine Dair Tanımlayıcı Bulgular..... | 95 |
| Tablo 6:Katılımcı grupların yaş ortalamaları (N=61)..... | 96 |
| Tablo 7: Katılımcıların depresyon puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 96 |
| Tablo 8: Katılımcıların depresyon puanlarının Şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 97 |
| Tablo 9: Katılımcıların anksiyete puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 98 |
| Tablo 10: Katılımcıların anksiyete puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 99 |
| Tablo 11: Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 100 |
| Tablo 12: Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 101 |
| Tablo 13: Katılımcıların şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 102 |
| Tablo 14: Katılımcıların şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 103 |
| Tablo 15: Katılımcıların ibadet şükürü puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 104 |

| | |
|---|-----|
| Tablo 16: Katılımcıların ibadet şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 105 |
| Tablo 17: Katılımcıların mukayeseli şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 106 |
| Tablo 18: Katılımcıların mukayeseli şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 107 |
| Tablo 19: Katılımcıların memnuniyete yönelik şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 108 |
| Tablo 20: Katılımcıların memnuniyete yönelik şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 109 |
| Tablo 21: Katılımcıların sözle şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 110 |
| Tablo 22: Katılımcıların sözle şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması | 111 |
| Tablo 23: Katılımcıların yakın ilişkilere yönelik şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 112 |
| Tablo 25: Katılımcıların aileye yönelik şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 113 |
| Tablo 26: Katılımcıların aileye yönelik şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 114 |
| Tablo 27: Katılımcıların sahip olma yönelimli şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 115 |
| Tablo 28: Katılımcıların sahip olma yönelimli şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 116 |
| Tablo 29: Katılımcıların Huşu an farkındalığına dair şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması..... | 117 |
| Tablo 30: Katılımcıların Huşu an farkındalığına dair şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması..... | 118 |

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımlanması

Batı dünyasında, insanoğlunun şimdiye dek tecrübe ettiğinden çok daha yüksek bir hayat standardımız var. Daha iyi sağlık hizmetleri, daha iyi yemek, daha iyi barınma koşulları, daha iyi temizlik şartları, daha fazla para, daha çok sosyal hizmete sahibiz ve eğitim, adalet, seyahat, eğlence ve kariyer imkanlarına erişimimiz daha fazla. Aslına bakılırsa bugünün orta sınıfı, çok da uzun olmayan bir zaman öncesinin kraliyet ailesinden daha iyi yaşıyor. Ancak yine de insanoğlu çok da mutlu görünmüyor (Harris, R.,2018).

Herhangi bir yılda, yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde otuzu bilinen bir psikiyatrik hastalığa yakalanıyor. Dünya Sağlık Örgütü, depresyonun şu anda dünyadaki en büyük, masraflı ve yıkıcı hastalıklar içinde dördüncü sırada olduğunu ve 2020 yılına kadar 2.sıraya çıkacağını öngörmektedir (Harris, R., 2018).

Geçtiğimiz iki yüzyılda, ortalama insan hayatının süresi iki kat artmış durumda. Peki bu artışa rağmen, iç dünyamızdaki zenginlikleri, keyfi, tatmini ve yaşam doyumunu da iki katına çıkarabildik mi? Son yıllardaki klinik vakaların istatistik sonuçları ve ruh sağlığı alanındaki güncel sonuçlar bu ve benzeri daha pek çok soruyu akla getirmektedir.

Yaşadığımız son yüzyılda bebek ölümlerini azalttık, pek çok bulaşıcı ölümcül hastalığı yok ettik, gıda sıkıntısının üstesinden geldik ve aşırı hava koşullarının yıkıcı etkisini büyük ölçüde azaltan enerji, konut ve ulaşım sistemleri geliştirdik. Birçok yırtıcı hayvandan kendimizi koruma yolları geliştirdik, vasıfsız görevlerin çoğunu yerine getirecek makinalar ürettik, eğitim, spor, sanat ve eğlence aktiviteleri içeren bir yaşam biçimi tasarladık ve ortalama insanın yaşam süresini uzattık. Yine de bazı zamanlar mutlu değiliz ve pek çok insan çoğu zaman mutlu değil. Mutluluğumuzun önünde birçok engel var görünmektedir (Buss, D., 2000).

Farklı zamanlarda yazılan yalnızca iki kaynağa bakıldığında bile evrensel olarak belli bir problem etrafında toplandığı gerçeği ortaya çıkmaktadır: “Gelişen ve değişen onca şeye rağmen gelişemeyen ve dönüşemeyen insanın ruh sağlığı.”

Geleneksel olarak, psikolojik bozukluklara ve engellere odaklanan klinik psikoloji; her geçen gün psikolojik bozuklukların tedavisinde yeni ve etkili yöntem ve tekniklerle bireyleri içinde bulunulan tanısız hastalıklardan kurtarmaya çalışmaktadır. Faydası ve etkililiği kanıtlanmış pek çok yöntem olmasına rağmen, psikolojik tanı almış olsun ya da olmasın insanların pek çoğunun yaşamakta oldukları hayatlarından memnun olmadığı, mutluluk oranları ve yaşam doyumlarının oldukça düşük bulunduğu gösterilmiştir.

Türkiye’de bireylerin yaşadığı ruhsal bozuklukların sıklığı ile ilgili bilgi veren Türkiye Ruh Sağlığı Profili Çalışması, genel tabloyu gözler önüne sermektedir. Yapılan bu çalışmada ulaşılan bilgiler ise şu şekilde karşımıza çıkmaktadır: Türkiye’de yetişkin nüfusun yaklaşık %18’i yaşamları boyunca bir ruhsal hastalık geçirmekte; öte yandan çocuk ve ergenlere bakıldığında ise klinik düzeyde yaklaşık %11 oranında problemlerli davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bu bulgular, tıpkı Avrupa ve Amerika’da olduğu gibi ülkemizin de ruhsal hastalıklarla başa çıkmakta yetersiz olduğunu göstermektedir.

Hıfzıssıhha Mektebinin yapmış olduğu Türkiye Hastalık Yükü Çalışmasında da buna benzer bulgular ortaya konulmaktadır. Hastalık yükü çalışmaları ile o ülkenin olumsuz sağlık durumlarının nedenlerine, düzeylerinin saptanmasına ve bu olumsuzlukların giderilmesi için politikalar belirlenmesine yarayacak veriler elde edilmektedir.

Ulusal düzeyde hastalık yükü nedenlerinin temel hastalık gruplarına göre, dağılım yapıldığında kardiyovasküler hastalıklardan sonra %19 ile ikinci sırada psikiyatrik hastalık grubunun yer aldığı görülmektedir.

Hastalık yükünün hesaplanmasında kullanılan “işlevsizliğe adapte edilmiş yaşam yılları” ve “engellilikle kaybedilen yaşam yıllarına” bakıldığında, bunlara neden olan temel hastalık gruplarında psikiyatrik hastalıkların ilk sırayı aldığı görülmektedir. Cinsiyete göre “engellilikle kaybedilen yaşam yıllarına” sebep olan 20 neden arasında erkeklerde beş psikiyatrik hastalığın; kadınlarda dört psikiyatrik hastalığın (1.sırada unipolar depresyon olmak üzere) yer aldığı görülmektedir. Çalışmayı yürüten araştırmacılar, Türkiye’de hem kentsel hem kırsal alanda ruhsal bozuklukların önemli hastalık yükü oluşturduğu yorumunu getirmektedirler.

Ruhsal hastalık oranlarının yanı sıra bu hastalıklarla yaşamlarını sürdürmeye çalışan kişilerin aldığı profesyonel destek konusunda ise ulaşılan veriler şöyledir: Ülkemizde yüz

bin kişiye düşen ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı sayısı 1.20'dir. Öte yandan ülkemizde ruhsal hastalığı olan altı kişiden ancak biri yardım aramaktadır.

Ruh sağlığı hizmetlerine ulaşılabilirliğin az ve bir o kadar da yetersiz olduğu ülkemizde öncelikle ruh sağlığı alanında ilk adımın koruyucu ve önleyici tedbirler alınması ve buna yönelik uygulamalar geliştirilmesi gerekmektedir. İkinci olarak ise, var olan tedavi ve terapi yöntemlerinin yalnızca hastalığı tedavi etmeye odaklanmaktan ziyade hastaların iyi oluş hallerinin sürekliliğini sağlayacak, uygulama açısından kolay ve etkililiği yüksek terapötik yöntem ve metotları hayata geçirmeleri gerekmektedir.

Öte yandan Türkiye'de psikiyatrik ilaçların tüketim oranlarına bakılacak olursa; antipsikotik ilaçların tüketiminin son beş yılda yedi milyon iki yüz bir bin kutudan, on iki milyon yüz elli sekiz bin kutuya çıktığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Verilere göre antidepresanlar birkaç farklı problemde kullanılırken, özellikle en yaygın kullanıldığı sorunlar arasında depresyon ve anksiyete bozuklukları gelmektedir.

Depresyon, dünyadaki bir numaralı sağlık problemleri olarak bilinmekte. Yapılan çalışmalar son yıllarda ergenlerde ve çocuklarda bile intihar oranının yükseldiğini göstermektedir. Bu artış, son yıllarda kullanımı yaygınlaşan, bir sürü antidepresan ve sakinleştiriciye rağmen gerçekleşmiştir (Burns, 2005).

Bunlara ek olarak, psikiyatrik hastalıkların bireylerin hayatına getirmiş olduğu pek çok zorluk bulunmaktadır. Bunların arasında tedavi maliyetlerinin fazla olması, ekonomik yoksunluk ve iş gücü kaybı gibi konular gelmektedir. Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik kökenli hastalıklarda, tedavi çoğu zaman hem psikiyatrik ilaç kullanımı hem de psikoterapi içermektedir. Hatta kimi zaman tedavilerin hastanede yatışla devam ettirilmesi gerekmektedir. Bu durumda tedavi için gereken masraflar da göz önüne alınırsa, bireysel açıdan değerlendirildiğinde hastayı ve ailesini sarsabilecek tedavi maliyetleri, ekonomik yük getirmektedir. Veriler de göstermektedir ki ülkemizde ruhsal hastalığı olan altı kişiden ancak biri yardım aramaktadır. Ülkemizde ruh sağlığı alanındaki boşlukların henüz doldurulmamış olması ve özelde hizmet alacak bireylere sigorta desteği sağlanmaması da bu destek arayışının hayli az olmasını tetiklemektedir.

Ülkemizin genel sosyoekonomik seviyesine bakılacak olunursa, milyonlarca insanın hasta olduğu halde tedavi alamadığı büyük bir gerçektir. Depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların tedaviye ulaşması zor olan bireylerde yıkıcı etkisi daha fazla olmaktadır.

Ruhsal hastalıklar, özellikle depresyon ve anksiyete, bireye yüksek tedavi maliyeti yükü getirirken, bir yandan da kimi zaman iş gücü kayıplarına kadar gitmektedir. Son yıllarda yapılan pek çok araştırmada, özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında, mevcut tedavi ve terapi yöntemlerine ek olarak getirilecek bazı yöntem ve metotlarla bu hastalıkların üstesinden gelinebileceği vurgulanmaktadır.

Depresyona neden olabilecek birçok faktör arasında bazı besin öğelerinin eksik kullanılması ya da bazı besin öğelerinin uygunsuz şekilde kullanılmasıyla oluşan beslenme bozukluklarından dolayı olabileceği ve bunların düzeltilmesiyle depresyon belirtilerinin gerileyebileceği sonucuna ulaşılan araştırmalar çoğalmaktadır.

Bunlardan biri BMC Tıp Dergisinde yayımlanan bir çalışmadır. Bu çalışmada; orta ve ağır şiddette depresyonu olan bir grup kişiye 12 hafta boyunca belirlenmiş olan beslenme programı uygulanmıştır. Bu beslenme programında işlenmiş (rafine), paketlenmiş, kızarmış ve tatlı gıdaların bulunmadığı özel bir diyet uygulanarak; bu diyete uyan kişilerin depresyon belirtilerinde diğer gruba göre belirgin gerileme olduğu görüldü ve bu grubun %32'sinin de iyileştiği yani artık depresyon teşhisi almadıkları tespit edildi (Jacka, 2017).

Bunun gibi, beslenme şekli ve duygu durum bozukluklarıyla ilgili yapılan araştırmalarda, bireylerin beslenme şekilleri değiştirilir ve iyileştirilirse; depresyon ve anksiyete gibi hastalıklarla daha kolay başa çıkılabileceğini ve bu yöntemlerin de tedavi ve terapi programlarına dahil edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda; birçok prospektif çalışma sağlıklı batı diyeti modelinin artan depresyon yaygınlığı ile ilişkisine değinmektedir (Lakhan, S., 2008). Bu çerçevede, diyet ve yaşam tarzı değişikliklerinin depresyon için makul, etkili ve yararlı korunma ve tedavi stratejileri olabileceği bildirilmiştir (Lang, U.,2015).

Bunlara ek olarak benzer araştırmalar yoganın depresyon ve anksiyete üzerindeki etkileri ile ilgili yapılmaktadır. Deneysel bir araştırmada, anksiyete bozukluğu tanısı alan 34 kişiye haftada iki gün doksan dakikalık süreyle yoga yaptırılıyor. Kontrol grubundan

ise (31 kişi) bu sürelerde dinlenmeleri isteniyor. Çalışmanın sonucunda yoga yapan grubun anksiyete bozukluğunun üstesinden geldiği ve artık anksiyeteye bağlı ruhsal sıkıntı yaşamadıkları görülmektedir. Yoga ile alınan yavaş ve derin nefes uygulamaları, hem zihnen hem duygusal olarak bireyin beyinde düzenlemeler yapmaktadır ve nöronların tamirinden sorumlu bazı maddelerin üretimini artırarak beyin nöroplastisitesini artırmaktadır (Jaunbakht, M., 2009).

Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi bireyin yaşamında yapılacak ufak değişiklikler, olumsuz etkisi ve yıkıcı gücü büyük olabilen, tedavi maliyetleri, iş gücü kayıpları ve ekonomik yükler getiren depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların önlenme ve tedavi aşamalarında büyük çapta olumlu etkilere sahiptir. Gün geçtikçe ruh hastalıklarındaki artış ve buna bağlı olarak da yaşam doyumunun ve hayat memnuniyetinin azalmış olduğu insan sayısının arttığı bir tabloda; mevcut olan önleyici ve tedavi edici metotlara ek yöntemler gerektiği bir gerçektir.

Sorunu aşmaya yönelik ekol ve yöntemler sunan klinik psikolojiye tamamlayıcı olarak gelen pozitif psikoloji, iyi oluşa ve ideal insan işleyişine odaklanarak yalnızca bozuklukları düzeltmek yerine olumlu niteliklerin yapılandırılmasını sağlamak, insanın güçlü yönlerini ortaya çıkarmaya çalışmak ve bu yönlerin nasıl geliştirilebileceğini anlama konusunda psikolojinin aktif bir rol almasına zemin oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:12).

Bu amaçla yola çıkan pozitif psikoloji hem psikolojik bozukluklara karşı tampon görevi görebilecek güç ya da becerilere yönelerek, bireyin sağlığına katkıda bulunmak istemiş hem de psikolojinin ihmal ettiği normal insanları daha güçlü ve üretken kılmak, yüksek insan potansiyelini açığa çıkarmak gibi önemli bir misyon yüklenmektedir (Göcen, 2014).

Bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik yöntem ve metotların, ilerleyen yıllarda yaşanılması muhtemel olan depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik hastalıkların oluşmasının önüne geçebileceği gerçeği düşünülürse; şükran günlüğü uygulaması gibi günlük hayata kolayca adapte edilebilecek, oldukça düşük maliyetli, yan etkisi de olmayan uygulama ve metotlar, bireylerin psikolojik sağlıklarını ve sağlıklarını artırma yolunda büyük önem taşımaktadır.

Bu kapsamda araştırmamızın amacı, bireylere günlük yaşamlarında psikolojik iyi oluş düzeylerini artıracak uygulamalar sunmak ve onları psikiyatrik tanı kapsamından çıkarma yolunda, şükran gnlg uygulamasının depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisinin bulunup bulunmadığını bilimsel bir gerçeklikle tespit edebilmektir. Böylece, özellikle depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlığı olan bireylerle yapılan terapi çalışmaları için de bir bilimsel kaynak ve dayanak sunulmuş olacaktır.

Tüm bunlar incelendiğinde, bireylerin depresyon ve anksiyeteye yatkınlığını azaltarak öncelikle koruyucu ve önleyici olacak ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak; ek olarak da hastalık döneminde iyileşmeyi hızlandıracak bir yöntemin geliştirilmesi araştırma problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmanın problemi, “pozitif psikoloji uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi nedir” sorusundan oluşmaktadır.

1.2.Araştırmanın nemi

Psikoloji tarihinin gelişim aşamasına bakıldığında ruh sağlığı çalışmalarının daha çok anksiyete, depresyon, şizofreni ve psikosomatik hastalıklar gibi psikopatoloji içeren çerçevede olduğu görülmektedir. Ancak insan, doğası gereği yalnızca psikopatolojik öğeleri içinde barındıran bir varlık değildir (Adler, 1964; Park ve Seligman, 2006). Nitekim Seligman (1998), psikolojinin insanı tanımlarken yalnızca olumsuz, problemliler, hasta tarafına bakmanın yetersiz olduğunu; tüm bunların bir tamamlayıcısı olarak kişinin iyi oluş haline, kişiliğin güçlü yanlarına ve sağlıklı baş etme yöntemlerine de bakılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu anlayışın öneminin fark edilmesi ve kabul görmesiyle birlikte son yıllarda pozitif psikoloji akımı ilgi odağı haline gelmiştir. Pozitif psikolojinin asıl incelediği konulardan bazıları şunlardır: iyi oluşun ne olduğu, belirleyicilerinin neler olduğu ve hangi insanların iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji ekolüyle birlikte psikoloji biliminde yeni bir arayış devreye girmiştir: “sağlıklı insan kimdir?”

Dünya Sağlık rgt sağlığı, yalnızca kişinin hasta olmama durumu olarak değil, aynı zamanda bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak da tam bir iyilik hali içinde olması

şeklinde tanımlamıştır (Berslow, 1972). Buradan çıkan sonuçla, yaygın olarak benimsenen yalnızca fiziksel olarak iyi olmak sağlıklı birey olduğu anlamına gelmemektedir. Sağlık, fiziksel iyi oluşla birlikte insanların hem psikolojik olarak iyi olmalarını hem de sosyal anlamda işlevsel olmalarını kapsayan geniş bir kavramdır (WHO, 2001).

Yapılan bilimsel araştırmalar sonucu Dünya Sağlık Örgütü (2001, 2004) psikolojik iyi oluşun olumlu sosyal ilişkileri, yaşam koşullarıyla sağlıklı şekilde baş etmeyi ve gerçekçi kendilik algısını içeren ve aynı zamanda kişinin yaşam alanlarında (iş yaşamı özel yaşam, eğitim yaşamı) üretkenliğini besleyen bir yapı olduğunu belirtmektedir (Sarı, 2017)

Son zamanlarda özellikle pozitif psikoloji literatüründe sıkça üzerinde durulan karakter güçlerinin iyi oluşun önemli tanımlayıcılarından olduğu kabul edilmektedir (Park ve Peterson, 2006). Karakter güçleri duygu, düşünce ve davranışlarla ortaya konan olumlu özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Karakter güçleriyle ilgili yapılan araştırmalarda, belirli ölçütler çerçevesinde toplamda 24 karakter gücü tanımlanmıştır. Bu karakter güçlerinin iyi oluşla, yaşam doyumuyla ve psikopatolojiden uzak olmayla birebir ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Yürütülen araştırmada, ABD örnekleminde yaşam doyumuyla ve psikolojik iyi oluşla en yüksek düzeyde ilişkili olarak bulunan karakter güçleri: sevgi, umut, merak, hayattan zevk alma ve şükür olarak bulunmuştur. Buna benzer olarak başka bir araştırmada ise minnettarlığın ABD örnekleminde yaşam doyumunu en güçlü şekilde belirleyen karakter güçlerinden biri olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Pozitif psikoloji literatüründe oldukça sık ele alınan ve karakter güçlerinden biri olarak vurgusu yapılan kavramlardan biri son yıllarda ülkemizde de alan yazında araştırmacılar tarafından konu edinmeye başlanmıştır. “Gratitude” kavramı, Türkçeye Şükür (Göcen, 2012; Kabakçı, 2013) ve minnettarlık (Oğuz-Duran ve Tan, 2013) olarak çevrilmiştir.

Psikolojik iyi oluşu sağlayan bir karakter gücü olarak şükür; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyuttan oluşan bir başa çıkma biçimidir. *Bilişsel olarak*; karşılaşılan iyi ve

güzel duruma bir değer atfetmek ve yorumlamak olarak tanımlanmaktadır. *Duygusal olarak*; yapılan iyilik ya da gösterilen güzellik karşısında oluşan olumlu duygu şeklinde tanımlanmaktadır. Ve son olarak ise *davranışsal boyutuyla* hissedilen olumlu duyguyu bildirme ya da gösterme olarak tanımlanmaktadır. Kendi içerisinde pek çok farklı çerçevede ele alınan şükür ve şükür uygulamalarının, yapılan birçok araştırmada depresyon, anksiyete ve iyi oluşla güçlü bir bağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Emmons ve Cullough, 2004).

Yabancı kaynaklardaki literatürde; araştırmalar sonucunda şükür ve iyi oluş arasındaki ilişkiler ortaya konmuş olduğundan dolayı son zamanlarda şükür ve minnettarlığı artırmak için çeşitli yöntemler geliştirildiği ve bu yöntemlerin deneysel çalışmalarla sınındığı görülmektedir. McCullough, Tsang ve Emmons (2004) tarafından yapılan bir deneysel çalışmada belirlenen katılımcılardan 21 gün boyunca şükür günlükleri tutmaları istenmiş ve sonuçta katılımcıların iyi oluş düzeylerinde artış gözlenmiştir. Türkiye’de ise Oğuz-Duran ve Tan (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle minnettarlık yazma çalışması yapılmış ve bu öğrencilerin de öznel iyi oluşlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir örnekte ise Göcen (2011), ilkökul düzeyindeki çocuklara şükür günlüğü uygulaması yaptırmaktadır.

Konuyla ilgili deneysel çalışmalar kısıtlı olup, bu çalışmaların Türkçe kaynaklarının genişletilmesi ve örneklemin de geniş bir çerçevede ele alınabilmesi için bu çalışma önem arz etmektedir. Türkiye’de, pozitif psikoloji kapsamındaki şükran duyma ve şükran günlüğü gibi benzer konularda oldukça az sayıda araştırma bulunmaktadır (Göcen, 2014).

Üzerinde çalışılacak olan tez konusu, depresyon ve anksiyete gibi daha çok klinik psikolojinin çalışma alanına giren konuların kapsamının genişletilmesi; pozitif psikoloji ve şükran kavramı perspektifinden bakılarak ruh sağlığı alanına yeni bir bakış açısı sunulması açısından önemlidir. Türkiye’de bu konuda oldukça az sayıda araştırmanın bulunması ve hatta bu araştırmanın deneysel olarak yetişkinler üzerinde incelenmesinin bu konunun Türkiye örneğinde bir ilki gerçekleştiriyor olması sebebiyle önemli ve araştırılması faydalı bir konudur.

1.3.Araştırmanın Amacı

İncelenen veriler sonucunda görülmektedir ki; yapılan tüm araştırmalara, buluşlara, tedavi ve terapi metotlarına rağmen psikolojik rahatsızlıklar artmaktadır.

Ruh sağlığı alanındaki gerilemeler genelde devleti ve toplumu; özelde ise aileyi ve bireyleri olumsuz olarak fazlasıyla etkilemektedir. Ruh hastalıklarının başında gelen depresyon ve anksiyete; önlenmediği ve tedavi edilmediği takdirde yeti yitimine, intihara yönelmeye ve ekonomik iş gücü kayıplarına neden olan başlıca hastalıklardandır. Bu hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi, olası sonuçlarının da azaltılması amacıyla bu konunun bir de pozitif psikoloji ve şükran kavramı çerçevesinden incelenmesi zorunlu ve faydalı olarak görülmektedir. Şükran günlüğü uygulamasının başta depresyon ve anksiyete olmak üzere pek çok psikolojik hastalıkta tedavi ve terapi yöntemi olarak kullanılabileceği öngörülmektedir.

Bu tez çalışmasının amacı; pozitif psikoloji uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemektir.

Aynı zamanda insanı yalnızca olumsuz ve hasta yönüyle değil aynı zamanda güçlü yönleriyle de ele alan ve zorlu zamanlarda insanın içindeki potansiyeli keşfedip sahip olduğu bu kaynakları kullanmasını vurgulayan pozitif psikoloji karakter güçlerinden şükran duyma kavramı hakkında deneysel bir çalışma yapmaktır. Böylelikle alan yazına, depresyon ve anksiyetenin önlenmesinde ve tedavisinde etkili bir koruyucu, önleyici ve iyileştirici metot sunabilmektir.

Buna ek olarak bu tez çalışmasının amaçlarından bir diğeri de şükran kavramının ve şükran günlüğü tutma uygulamasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine bakarak, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırıcı teknikleri hayata katabilmek için bilimsel kaynak oluşturmaktır.

1.4.Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir.

Hipotezler

Hipotez 1: Şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon oranları; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon oranlarına göre daha düşüktür.

Hipotez 2: Şükran günlüğü tutmak depresyon belirtilerini azaltır.

Hipotez 3: Şükran günlüğü tutan bireylerin anksiyete oranları, şükran günlüğü tutmayan bireylerin anksiyete oranlarına göre daha düşüktür.

Hipotez 4: Şükran Günlüğü tutmak anksiyete belirtilerini azaltır.

Hipotez 5: Şükran günlüğü tutan bireylerin psikolojik iyi oluş oranları; şükran günlüğü tutmayan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarına göre daha yüksektir.

Hipotez 6: Şükran günlüğü tutmak psikolojik iyi oluşu artırır.

Hipotez 7: Şükran duyma oranı yüksek bireylerin depresyon ile negatif yönde ilişkileri vardır.

Hipotez 8: Şükran duyma oranları yüksek bireylerin anksiyete ile negatif yönde ilişkileri vardır.

Hipotez 9: Şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkileri vardır.

1.5.Araştırmaya İlişkin Tanımlar

Pozitif Psikoloji: İnsanın güçlü yönlerinin ve mutluluğun bilimsel olarak araştırılmasını hedefleyen; insanların olumlu karakter özelliklerini, erdemlerini ve güçlü yanlarını merkeze alan bir disiplindir. Bu açıdan hem bilimsel hem de klinik bir girişimdir. Martin Seligman pozitif psikolojiyi “hayatta kötü gidenin ne olduğuyla ilgilenen yaklaşımın, hayatta en iyi olanın ne olduğuna dair odak değiştirmesidir” diyerek özetlemektedir.

Şükran Günlüğü: yazı yazmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri birçok araştırmayla kanıtlanmıştır. Depresyon ve anksiyetenin üstesinden gelmeden başlayıp travma sonrası stres bozukluğuna kadar yaşamın pek çok zorlu döneminde kullanılan yazı yazmak; yeri geldiğinde terapotik bir fayda sağlanmaktadır. Şükran günlükleri ise pozitif psikoloji uygulamalarından biridir. Bireyler bu uygulamada gün içerisinde hoşlarına giden olay, durum ve anları bir deftere her gün; gün içerisinde ya da sonunda yazmaktadırlar. Şükran günlüklerinin içeriği minnettar olunan iyilikler, kişiler ve anlar gibi bireyin o gün hayatında meydana gelen ufak büyük fark etmeksizin farkına vardığı güzellikleri kaydetmesiyle oluşmaktadır.

Depresyon: Çökkünlük, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygudurumla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur.

Anksiyete: Korkuya benzeyen bir duygu olmakla birlikte kötü bir haber alacakmış ya da bir felaket olacakmış gibi nedeni belli olmayan bir sıkıntı ve endişe hali olarak tanımlanmaktadır. Çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilmektedir. Bunun temelde depresyona bağlı olduğuna ilişkin veriler de artmaktadır. (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin tüm psikolojik potansiyelinin başarılmasını ifade etmektedir. Bireyin Zorluklarla karşı karşıya geldiğinde; kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için potansiyellerini harekete geçirmesini içermektedir (Ryff ve Singer, 2008). Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş bireyin kendini olumlu olarak algılamasını ve kendisini gerçekçi olarak tanıyarak güçlü yanlarının ve sınırlılıklarının farkında olmasıdır. Ek olarak da kendinden memnun olmasını, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sadece kişinin hasta olmaması durumu olarak değil, aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak da tam bir iyilik hali içinde olması şeklinde tanımlamaktadır (Breslow, 1972). Dünya Sağlık Örgütü (2001, 2004) psikolojik iyi oluşun, olumlu sosyal ilişkileri, yaşam koşullarıyla sağlıklı şekilde baş etmeyi ve gerçekçi kendilik algısını içeren ve aynı zamanda kişinin yaşam alanlarında üretkenliğini besleyen bir yapı olduğunu belirtmiştir.

BÖLÜM II: LİTERATÜR TARAMASI

2.1. MUTLULUK

Pozitif psikoloji, geleneksel olarak psikolojik bozukluklara ve engellere odaklanan klinik psikolojiye alternatif olarak bireylerin kendilerini yenileme yetilerine, becerilerine ve iyileşme özelliklerine odaklanmakta olan bilimsel bir psikoloji ekolüdür.

Pozitif psikolojideki bilimsel metot; yaşamın olumlu yanlarını anlamak ve geliştirmek için kullanılmaktadır. Pozitif psikoloji özellikle mutluluk ve iyi oluş, olumlu özellikler ve yoğun dikkat gerektiren faaliyetlerde bulunma ve anlamlı pozitif ilişkiler, sosyal sistemler ve kurumların gelişimi gibi konuları anlamaya ve kolaylaştırmaya odaklanmaktadır (Lopez&Snyder, 2009; Seligman, 2002).

Yapılan araştırmalar bazı kavramların mutlulukla ilgili olduğunu göstermektedir. Keyifli, dolu ve anlamlı bir yaşamdan oluşan bu 3 yönelim, bireyleri mutluluğa götüren ve iyi oluş sağlayan eğilimlerdir. 845 yetişkin üzerinde yapılan bir internet araştırmasında Peterson ve ark. (2005), mutluluk için bu 3 eğilimi -zevk alma, meşguliyet ve anlam-değerlendirdikleri bir araştırmada, her birinin yaşamsal doyumla ilişkili olduğunu saptamaktadırlar. Bu üç mutluluk yöneliminin hepsinden düşük puan alan kişiler yaşam doyumlarının az olduğunu bildirmektedirler. Buna benzer bir araştırmada da benzer bir sonuca ulaşıldığı görülmektedir. Park ve ark.(2009), 27 farklı milletten 24.836 kişiyi kapsayan bir araştırmada; meşguliyet ve anlam yönelimlerinin haz yönelimine kıyasla yaşam doyumuyla daha kuvvetli bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmaktadırlar.

Klinik bir uğraş olarak pozitif psikoloji, eksiklikleri düzeltmek yerine iyi oluşu ve mutluluğu artırmayı hedeflemektedir.

2.1.1.Pozitif Duygular

Pozitif psikolojinin kurucusu Prof. Martin Seligman (2002), Authentic Happiness (Otantik Mutluluk) adlı kitabında pozitif duyguları, geçmişle, şimdiki zamanla ve gelecekle ilgili olanlar şeklinde üç kategoriye ayırmaktadır. *Gelecekle ilgili* pozitif duygular; iyimserlik, umut, güven ve inanç hislerini içermekte; *geçmişle ilgili* pozitif

duygular tatmin, memnuniyet, doyum, gurur ve huzur; *şimdiki zamanla ilgili* pozitif duyguları ise iki sınıfa ayırmaktadır: anlık zevkler ve daha kalıcı hazlar. Bunları bedensel zevkler ve yüksek hazlar olarak tanımlamak da mümkün olmaktadır. Bedensel hazlara örnek olarak seks, güzel parfümler ve nefis tatlardan “duyular” yoluyla gelen zevk verilmektedir. Bununla birlikte yüksek hazların ise daha karmaşık faaliyetlerden kaynaklandığı görülmekte ve saadet, neşe, rahatlık, aşırı sevinç ve coşkunluk gibi hisleri kapsamaktadır. Şükran duyma hissi de pozitif duygulardan olup kalıcı hazlara örnek olarak verilmektedir.

Pozitif ve negatif duygulanıma ait bir dizi araştırma yapılmıştır (Watson, 2000, 2002; Watson & Naragon, 2009). Pozitif duygulanımın, bir kişilik özelliği olan dışadönüklükle; negatif duygulanımın ise nevrotilikle (duygusal dengesizlik) ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada pozitif ve negatif duygulanımın alt boyutlarına da ulaşılmıştır. Şükran duymanın pozitif duygulanımın alt boyutlarından biri olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmada pozitif ve negatif duygulanımın kalıtsal özelliklerine ve çevresel etkilerine de bakılmakta ve ulaşılan sonuçta; kalıtımsal özelliğin orta düzeyde olduğu ve çevresel etkilerin de pozitif duygulanımı geliştirebileceği görülmüştür.

Bu çalışmalardan da görüldüğü üzere pozitif duygulanımlar mutlulukla ve yaşam doyumuyla birebir ilişkilidir. Mutluluk her ne kadar kalıtımsal özelliklerden etkileniyor olsa da çevresel etkilerle ve faaliyetlerle de mutluluğu artırmak mümkün görülmektedir. Mutluluğu ve yaşam doyumunu artıracak faaliyetler incelendiğinde, bireye geçici zevk veren durumlardansa kalıcı haz verecek durumların tercih edilmesinin ruh sağlığı açısından önemli olduğu görülmektedir. Geçici zevk veren çevresel etkiler kimi zaman oldukça olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Buna örnek olarak alkol ve madde bağımlılığı gösterilebilir. Alkol ve madde kullanımı, kullanan kişilere kısa süre için zevk vermiş ve mutluluklarını artırmış gibi görünse de hem fizyolojik ve biyolojik açıdan hem de psikolojik açıdan oldukça yıkıcı sonuçlar getirmektedir. Bu çerçeveden de bakıldığında geçici zevklerin aslında mutluluğun önündeki engellerden olduğunu söylemek de mümkündür. Tüm bu sonuçlardan görülmektedir ki; kalıcı hazları artırmak mutluluğu ve yaşam doyumunu da artıracığı için iyi oluş halinin de anahtarıdır.

Yine bu araştırma sonucu göstermektedir ki; yüksek pozitif duygulanımı olan insanlar, daha sağlıklı yaşam biçimine ve daha iyi başa çıkma stratejilerine sahip olma

eğilimdedirler. Ayrıca pozitif duygulanımın, doğrudan hastalık süreçlerini etkileyen fizyolojik faktörlere etki eder. Negatif duygulanım çok sayıda psikolojik bozuklukla, özellikle depresyon ve kaygı bozukluklarıyla ilişkilidir.

Şükran duymanın pozitif duygulanımlardan en önemlisi olduğu düşünüldüğünde, şükran duyma ne kadar artarsa negatif duygulanımın o kadar azalacağı ve psikolojik iyi oluş halinin de o derece artacağı söylenebilir. Buna ek olarak şükran duyma arttıkça fizyolojik sağlığın da artacağı ve bununla birlikte depresyona yakalanma riskinin de azalacağını söylemek mümkün görülmektedir.

Hem pozitif hem negatif duygulanım, farklı evrimsel işleri ele almak için gelişen nörobiyolojik sistemlerin deneysel bileşenlerini göstermektedir (Watson ve ark., 1995). *Negatif duygulanım*, kaçınma odaklı ket vurma davranış sisteminin bir yönüdür. Bu sistemin işlevi, organizmayı tehlike, acı veya ceza getirecek durumlardan uzak tutmak için kaçınma davranışını teşvik etmek ve yaklaşım davranışını engellemektir. Öte yandan *pozitif duygulanım*, organizmayı potansiyel olarak zevk verebilecek ödüllendirici durumlara yönelten davranışa olanak sağlama sisteminin bir parçasıdır.

Buradan hareketle görülmektedir ki, negatif duygulanım sistemi ile anksiyetenin beyindeki çalışma sistemi aynıdır. Negatif duygulanımlar farklı birçok duygu ve davranış tetiklemekle birlikte anksiyete ve kaygıyı da tetiklemektedir. Negatif duygulanımın azaltılması, kaygı ve anksiyeteyi de azaltacaktır. Bu anlamda şükran duymanın pozitif duygulanımı artırıp negatif duygulanımı azaltacağı düşünüldüğünde, şükran duymanın kaygıyla ters yönde bir ilişkisinin olduğu bahsedilen araştırmalara bakıldığında da görülmektedir.

Negatif duygulanım sistemin işlevi, organizmaya hayatta kalabilmesi için gereken yiyecek, barınak ve eş gibi kaynakları elde etmesi için yardım etmektir. Pozitif duygulanım, beynin sol ön bölgesinin aktivasyonu ile bağlantılıdır ve buna dopaminerjik sistem aracılık etmektedir (Watson & Naragon, 2009). Mutlu insanlarda, sol ön kortekste sağ ön bölgeye kıyasla daha çok dinlenme aktivitesi görülürken bunun tersi olarak, disforik insanların sağ ön beyin bölgesinde daha fazla aktivasyon görülmektedir.

Pozitif duygulanımların artması ya da azalması, bireylerin beyinlerindeki işleme sistemlerini de etkilemektedir. Mutlu insanların daha çok pozitif duygulanımlar yaşadığı

ve hissettiği düşünülduğünde, mutluluğun direkt olarak pozitif duygulanımla bağlantılı olduğu söylenebilir. Buradan hareketle mutlu insanların daha sakin, daha huzurlu ve daha az kaygılı olduğu da görülmektedir. Pozitif duygulanımı artırmaya yönelik faaliyetler yapmak bireylerin mutlu olması, depresyondan ve kaygıdan uzak yaşamaları ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması açısından önemlidir.

Pozitif duygulanım düzenli fiziksel aktiviteyle, yeterli uykuyla, yakın arkadaşlarla düzenli sosyalleşmeyle ve değerli hedeflere yalnızca ulaşmak istemek yerine, onlar için çaba göstermeyle bağlantılıdır (Watson, 2002).

Şükran araştırmalarına bakıldığında şükran duymanın fiziksel sağlıkla, düzenli uykuyla, sosyalleşmeyi artırmayla pozitif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu ve depresyon ve kaygıyla ise negatif yönde ilişkisi olduğu görülmektedir (Emmons, 2000, 2002, 2004). Bu açıdan değerlendirildiğinde şükran duymanın pozitif duygulanımlardan mutlulukla bağlantılı olan en önemli eğilimi olduğu söylenmektedir.

2.1.2. Mutluluğu Ölçmek

İnsanların çoğu ne kadar mutlu? Bu soruya yanıt vermek amacıyla Minnesota Üniversitesinden Prof. Ed Diener, dünyanın dört bir yanından, kırk beş milletten, bir milyunun üzerinde insanın katılımıyla yaptığı 916 adet mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş araştırmasından edinilen verileri bir araya getirdiğinde; sıradan insanın orta derece mutlu olduğu görülmektedir (Myers & Diener, 1996).

Çok mutlu ve çok mutsuz olan insanlar da bulunmakla birlikte, genel ortalamanın orta düzeyde mutlu çıkmış olması artan psikolojik problemlerle baş etmek için orta derecede mutlu olmanın yeterli olmadığını göstermektedir. Yukarıda da bahsedildiği üzere pozitif duygulanımın artmasıyla birlikte gelen mutluluk artışı fizyolojik sağlıkla birlikte psikolojik sağlığı da artırmaktadır.

Mutluluk ve iyi oluş ölçümlerinin etmen çözümlene çalışmaları, mutluluğun en az iki yönü olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar sürekli olarak *bir yandan* neşe, haz, memnuniyet ve diğer pozitif duyguların deneyimini yansıtan bilişsel ve duygusal faktörleri gösterirken *diğer yandan* da çeşitli yaşam alanlarındaki doyumdan sağlanan

memnuniyeti ortaya çıkartmaktadır (Andrews & McKenell, 1980). Üstelik mutluluğun, aile veya iş ortamı ve buralardaki duygusal deneyimler gibi çeşitli yaşam alanlarındaki doyumun *bilişsel değerlendirmelerine* bağlı olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, pozitif duyguları artıran faktörlerden birinin de yaşanılan deneyimlerin yorumlanması olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Mutlu ve olumsuz deneyimlerle başa çıkmada daha başarılı olan insanların, yaşadıkları deneyimleri daha olumlu bir şekilde yorumladıkları öngörülmektedir. Şükran duyma da, bireylerin bilişsel değerlendirmelerini olumlu ve pozitif yönde etkileyen faaliyetlerden biridir.

Mutlulukla ilgili Türkiye çalışmasında, Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2018 yılında "Yaşam Memnuniyeti Araştırması" verilerinin ise şu şekilde olduğu görülmektedir: Mutlu olduğunu beyan edenlerin oranı, 2017'de yüzde 58 olarak kayıtlara geçerken; 2018 yılında yüzde 53,4 olduğu; mutsuz olduğunu beyan edenlerin oranının ise yüzde 11,1'den yüzde 12,1'e yükseldiği görülmektedir.

Kadınlarda mutluluk oranı 2017 yılında yüzde 62,4 iken 2018 yılında yüzde 57'ye gerilediği görülmektedir. Erkeklerde ise bu oran yüzde 65,6'dan yüzde 49,6'ya düşmektedir.

Psikolojik problemlerin ve hastalıkların artmasındaki en önemli sebeplerin başında mutluluk düzeylerinin düşmesi gelmektedir. Çünkü mutluluk pek çok veriyle ilişkilidir. Bunların başında yaşamdan alınan doyum ve memnuniyet, yaşanılan olumsuzluklarla baş etme becerisi gelmektedir. Türkiye geneli örneğinde de görülmektedir ki, mutluluk oranı her geçen yıl bir önceki yıla göre düşmeye devam etmektedir. Bu düşüşle birlikte de psikolojik hastalıklar, özellikle depresyon ve kaygı bozuklukları artışa geçmektedir. Tüm bu veriler göstermektedir ki, mutluluğu ve iyi oluşu destekleyici faaliyetler artmazsa; insanların ruh sağlığı profili günden güne daha kötü tablolar karşımıza çıkaracaktır.

Şükran uygulamalarının psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu artırdığına ilişkin pek çok araştırma mevcuttur (Emmons, 2006). Bu durum, ruh sağlığı profesyonellerinin niçin bu alana yönelmesi gerektiğinin de bir nedeni olmaktadır. Şükran araştırmalarının artmasının, şükran uygulamalarının bireylerin yaşamlarına adapte edilmesinin ve süreklilik kazanmasının mutluluğu ve iyi oluşu artıracığı ve bunların artmasıyla birlikte yaşanılması muhtemel depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik problemlerin de önüne geçilmiş olacağı öngörülmektedir.

2.1.3.Mutluluğun Etkileri

Seligman (2002), pozitif ve negatif duyguların birbirlerinden ayırt edilebilmesi için kazan-kaybet veya kazan-kazan etkileşimlerine ya da bu duyguların bizi toplamı sıfırlı ve sıfırsız oyunlara ne derecede hazırladıklarına bakmamız gerektiğini savunmuştur. Evrimsel bakış açısına göre korku veya öfke gibi negatif duygular, tehditler karşısında ilk savunma hattımızdır.

Korku ve öfke, bireye tehlikenin muhtemel veya zararın an meselesi olduğunu söyler. Olumsuz duygular bireyin dikkatini kaynağı doğrultusunda *daraltarak*, kavga et-kaç tepkisi için harekete geçirirler. Negatif duygular bireyi, içinde bir kazanan ve kaybeden olan, kaybedilenle kazanılan miktarın aynı olduğu toplamı sıfırlı oyunlar hazırlar, böylelikle etkileşimden net bir kazanç elde edilemez. Dolayısıyla toplamı sıfırlı oyun oraya çıkmaktadır.

Buna karşın, zevk veya memnuniyet gibi pozitif duygular, bireye iyi bir şeylerin gerçekleşmekte olduğunu söyler. Olumlu duygular dikkati *genişletirler*. Böylece daha geniş bir fiziksel ve sosyal çevrenin varlığı da söz konusu olur. Bu genişletilmiş dikkat, bireyi yeni fikirlere ve uygulamalara daha açık olması ve her zamankine oranla daha yaratıcı olması için hazırlamaktadır. Böylece, pozitif duygular daha iyi ilişkiler kurmamız ve daha fazla üretkenlik göstermemiz için bize fırsatlar sunar (Wright, 2009).

Pozitif ve olumlu duygular, bireyin dikkat aralığını genişleterek daha fazla sosyal çevreye ve daha fazla üretken düşünceye alan açmaktadır. Böylece aslında şansa ve başarıya da alan açılmış olmaktadır. İnsanların pozitif duygulanım içindeyken işlerini daha kolay ve daha iyimser bir şekilde yapabilmelerinin bir nedeni de budur.

Genişletme ve İnşa Etme Teorisi; Michigan Üniversitesinden Prof. Barbara Fredrickson, pozitif duyguların toplamı sıfırsız oyunlara yol açtığı fikrini bir üst aşamaya taşıdığı görülmektedir. Olumlu duyuşsal deneyimlerin, kişisel iyi oluşun yanı sıra kişisel büyümeye ve gelişime nasıl işaret ettiğini açıklamak üzere pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisini geliştirmiştir (Cohn & Fredrickson, 2009; Fredrickson & Losad, 2005).

Kaygı veya öfke gibi pek çok negatif duygu, insanların anlık düşünce-eylem dağarcıklarını *daraltmaktadır*; böylece insanlar kendilerini korumaya hazır olurlar. Öte yandan pozitif duygular, anlık düşünce-eylem dağarcıklarını *genişletmektedir*. Anlık düşünce- eylem repertuvarının genişletilmesi, pozitif veya adaptif duygu, biliş ve eylem spiralleri yaratarak kişisel gelişim ve dönüşüm için potansiyel oluşturan, kalıcı kişisel kaynak oluşumu fırsatları sunmaktadır.

Başkalarıyla oynamanın sağladığı neşe, sosyal destek ağlarını güçlendirebilir ve yaratıcılık sayesinde sanat ve bilim üretimine ya da günlük yaşam içerisinde yaratıcı problem çözmeye neden olabilmektedir. Artan sosyal destek, sanatsal ve bilimsel üretim ve başarılı problem çözme deneyimleri, nispeten kalıcı sonuçlardır ve kişisel dönüşüme ve gelişime katkı sağlayarak daha fazla olumlu duyguya neden olabilmektedir.

Bir diğer olumlu duygu olan memnuniyet, insanları yaşam koşulları hakkında kafa yormaya teşvik edebilir. Bu da bireyi ve bireyi çevreleyen dünyayı yeni ve daha olumlu bakış açısıyla görmeye ve günlük yaşamlarını sürdürmeye neden olabilir. Yeni ve kalıcı anlayışlar ve uygulamalar, yeni olumlu duygular doğurabilir (Carr, 2014).

Fredrickson'ın kendi laboratuvarında genişletme ve inşa etme teorisine destek veren bir dizi çalışma yaptığı görülmektedir. Bir dizi çalışmada katılımcılara sevinç, hoşnutluk gibi pozitif duygularla korku ve öfke gibi negatif duygulara neden olacak film videoları gösterilmiştir. Her bir klipten sonra katılımcılar, gerçek hayatta bu tür duyguları olsaydı yapmayı isteyebileceklerini düşündükleri her şeyin listesini yaptırmışlardır. Böylelikle olumlu duyguların, çok daha geniş düşünce-eylem eğilimli bir repertuvara yol açtığı görülmüştür.

Şükran ve minnettarlık, güçlü pozitif özelliklerin başında gelmektedir. Şükran ve minnettarlıkla birlikte gelen pek çok olumlu duygu sayesinde insanlar daha üretken, daha başarılı olabilmektedir. Bu açıdan şükran uygulamaları da genişletme ve inşa etme teorisine uygun olarak açıklanabilmektedir.

Olumlu yaşam değişikliklerine olanak sağlamak için ne kadar olumlu duygunun yeterli olacağı önemli sorulardandır. Bu soruyu yanıtlamak için Fredrickson ve Losada (2005), 188 katılımcıyı iyi giden akıl sağlığını değerlendiren ön araştırmayı tamamlamaları ve sonra bir aylığına günlük pozitif ve negatif duygu bildirimleri

sağlamaları için davet etmiştir. İyiye gitme, aşağıdaki kurguların altı tanesinden yüksek puan almak olarak tanımlanmıştır: kendini kabul etme, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurma, kişisel gelişim, özerklik, sosyal uyum, sosyal kabul ve sosyal gerçekleştirme. İyiye gitme şeklinde sınıflandırılanlar için pozitif duyguların negatif duygulara oranının 3:1'den büyük, iyiye gitmeme şeklinde sınıflandırılanlar için oranın bu eşiğin altında olduğunu saptamışlardır. Fredrickson (2009), genişletme ve inşa etmek teorisini, olumlu duyguların olumsuz duygulara oranının, olumlu duyguların önemli bir kalıcı fayda sağlaması ve iyiye gitme deneyimine neden olması için en azından 3:1 olduğu önermeyi içerecek şekilde büyütüştür.

Şükran günlüğü uygulamalarına bakıldığında, genellikle yapılan günde 3 veya 5 şükran duyulan şeyleri yazmak olduğu görülür. Pek çok açıdan açıklamasının da olduğu üzere, genellikle olumsuz odaklı olan beyin yapımız, gün içerisinde ve gün bitiminde işleyiş sistemi gereği daha fazla olumsuz olay ve durumu hatırlayabilmekte ve bu olumsuzlar sonucunda da pek çok olumsuz duygulanım yaşamaktadır. Şükran uygulamaları, olumsuz hatırlamaya odaklı olan beyin işleyiş sistemlerimize değişiklik getirerek, olumsuz olaylar ve durumlar karşısında olumlu olayları ve durumları da devreye sokması sebebiyle, genişletme ve inşa etme teorisinin yeniden revize edilmiş halini de desteklemektedir. Şükran günlüğü uygulaması hem olumlu olayları ve duyguları fark ettirmesi hem de bunları kayda alması açısından mutluluk için önem taşımaktadır.

Sağlıklı nüfus araştırmalarında sevinç, mutluluk, şevk, enerji, şükran ve minnettarlık gibi pozitif duygulanımlarla birlikte yaşam doyumu, umut, iyimserlik ve espri anlayışı gibi olumlu özelliklere yatkınlıklar, azalan ölüm oranıyla ilişkilendirilmiştir. Rahibe çalışması, mutluluğun uzun yaşam üzerindeki etkileri hakkında en çok önem taşıyan araştırmalardan bir tanesidir.

ABD'de 180 rahibe üzerinde yapılan geçmişe yönelik takip çalışmasında, Danner ve ark. (2001), rahibelerin erken erişkinlik dönemlerinde dini göreve girerlerken yazdıkları yazılarda ifade edilen mutluluğun uzun yaşamla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Bu, dikkatli bir şekilde kontrol edilen bir çalışmadır. Katılımcıların hepsinin benzer yaşam biçimlerinin olması, hepsinin evli olmayan, öğretmenlik yapan, içki ve sigara içmeyen, erişkinlik dönemleri süresince dengeli beslenen rahibeler olması çalışmanın güvenilirliğini de artırmaktadır. Göreve girerlerken yazdıkları kompozisyonlarda, biyografik yaşam

öykülerinin özetini sunmuşlardır ve gelecek için umutlarını belirtmişlerdir. Ancak bu yazıların mutluluk ve uzun yaşam hakkında bir çalışmada kullanılabileceğini de bilmemektedirler. Yarım yüzyılı aşkın bir süre sonra, kompozisyonlardaki olumlu duyguların miktarı eğitim görmüş ve katılımcıların yaşlarını bilmeyen notlandırıcılar tarafından değerlendirildiğinde; mutlu çeyreğin %90'ı 85 yaşını geçerken, mutsuz çeyreğin ancak %30'unun, bu yaşı geçebildiği görülmüştür.

Bu araştırmadan görüldüğü üzere, mutluluğu, umudu ve güzellikleri kaydetmenin pek çok olumlu etkisi olabileceği gibi uzun yaşamın sırrı olarak bile öne sürülebileceği görülmektedir. Buradan hareketle şükran duymanın da aslında uzun yaşamın yordayıcısı olabileceği öngörülmektedir.

2.1.4. Mutluluğun Nedenleri

Mutluluğa katkıda bulunacak faktörleri belirlemek oldukça büyük bir öneme sahiptir. Alanda yapılan pek çok araştırma da göstermektedir ki mutlu insanlar ve mutsuz insanlar arasında ciddi farklar bulunmaktadır. Bunlar arasında psikolojik, fizyolojik ve biyolojik sağlık durumları, yaşamdaki başarılar ve yaşamdan alınan memnuniyet ve tatmin hissi yalnızca sayabileceklerimizden birkaçını temsil etmektedir. İki grup arasında bu şekilde ciddi farkların olması da araştırmacıları bu konunun üzerinde durmaya itmektedir. Ancak mutluluğa katkıda bulunan faktörleri belirlemek tahmin edileceği üzere basit bir iş değildir (Diener, 2009a, 2009b, 2009c; Elid & Larsen, 2008).

Mutluluk aslında herhangi bir şeyden alınan hazdan çok daha fazlası olmakla birlikte bazı hazlar kısa süreli de olsa mutluluğa götürebilir. Örneğin sigara içmekten veya diğer ilaçları kullanmaktan alınan tekrar eden ve kısa süreli hazlar, uzun vadeli hastalıkla bağlantılı mutsuzluğa neden olabilir. Ölümcül intikam eylemleri, taciz, tecavüz veya hırsızlık, anlık tatmin ya da kısa süreli haz getirebilir ancak uzun vadede sefalet ve çaresizliğe neden olan sosyal, psikolojik veya fiziksel sonuçlar doğurabilir. Bu durum da aslında mutluluğu incelerken bazı değişkenlere dikkat edilmesi gerektiğini söylemektedir.

Prof. Sonja Lyubomirsky, mutluluk seviyesini üç sınıfa ayrılan faktörlerin belirlediğini ileri sürmektedir: (1) sabit nokta, (2) koşullar, (3) bilinçli aktiviteler (Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky ve ark., 2005b).

Sabit mutluluk noktasıyla ilgili olarak Lyubomirsky, bireysel mutluluk farklarının yaklaşık %50'sinin kısmen kişilik özellikleriyle ve bir ölçüde genetik faktörlerin belirlediği bu özelliklerdeki kişisel farklılıklardan kaynaklanabileceğini söylemektedir.

Sabit mutluluk noktasının -insanların duygu durumlarının on yıllık süreçlerde etrafında değişiklik gösterdiği kalıcı nokta- yaklaşık %98'i genetik olarak belirlenmektedir. Yapılan araştırma, tek yumurta ikizlerinin iyi oluş puanları arasında kısmen yüksek korelasyon (0.44-0.53) ve ayrı yumurta ikizlerinin puanları arasında önemsiz korelasyon (0.08-0.13) olduğunu göstermektedir. Bu bulgular iyi oluşun, %44-53 arası kalıtımsal olduğu sonucunu desteklemektedir. Araştırmanın başlangıcında tek yumurta ikizlerinin puanları arasındaki korelasyonla 9 yıl sonraki puanları arasındaki korelasyonun $r=0.54$ olduğu görülmüştür. Bu dikkat çekici bulgular, mutluluk sabit noktasının %98'inin kalıtımsal (0.55/0.54) olduğu sonucuna ulaştırmaktadır. Bu nedenle mutluluk %50 kalıtımsal ve geri kalan %50'lik kısımda mutluluğumuzu artırmamız için önemli bir alanın olduğunu göstermektedir. Bu da aslında insanların yaşam memnuniyetlerini artırabileceği önemli bir alanın olduğunu göstermektedir.

Koşullar açısından, bazı belli başlı ortamların mutluluk için elverişli olduğu ya da insanlara mutlu olmaları için gereken becerileri geliştirmeleri için fırsatlar sunduklarını ifade etmektedir. Lyubomirsky, bireysel mutluluk farklılıklarının yaklaşık %10'unun bu çevresel farklılıklardan kaynaklanabileceğini ileri sürmektedir.

Kişisel özellikleri açısından, kapsamlı değerlendirmeler ve meta analizler, mutlu ve mutsuz insanların ayırt edici kişilik profillerine sahip olduklarını göstermektedir (Diener ve ark., 1999; Steel ve ark., 2008). Batılı kültürlerde mutlu insanlar dışadönük, istikrarlı, vicdanlı, uzlaşmacı ve iyimserlerken; öz saygıları ve içsel denetimleri yüksektir ve şükran duyma ve minnettarlık özelliğine sahiplerdir. Buna karşılık, mutsuz insanların nevroitiklik seviyeleri yüksektir, içe kapanıktırlar ve düşük seviyelerde sorumluluk ve uyumluluk göstermektedirler.

Coğrafi konum ve fiziki çevre konusunda ise, genel anlamda hoşnut edici olarak tanımlanan fiziki çevreler, mutlulukla tamamen olmasa da kısmen ilişkili olduğu görülmüştür. Güçlü olumlu hislerin, yapay ortamlar yerine doğal ortamlarda bulunmayla bağlantısı vardır. İnsanlar; bitki örtüsü, su ve panoramik bir manzara olan coğrafi konumlarda pozitif hisler beslediklerini bildirmektedirler (Ultich ve ark., 1991). Evrimsel

faktörler, insanların bu tür coğrafi konum tercihlerine büyük olasılıkla katkıda bulunmaktadır (Buss, 2000). Böylesi ortamlar hem güvenli hem de bereketlidir.

Din ve tinsellik açısından, Kuzey Amerika’da yapılan çalışmalarda mutluluk ve dini aktivitelere katılım arasında ılımlı korelasyonlar bulunmuştur (Myers, 2000; Myers ve ark., 2008). Dinin iyi oluş üzerindeki etkisi, bireyin yaşamına ne derece entegre olduğuna göre değişmekle birlikte; dinle alakadar insanlar pek çok nedenden ötürü başkalarından daha mutlu olabilmektedir. Bu nedenlerden dört tanesi psikolojide ciddi olarak ele alınmıştır ve her birini destekleyecek kanıt bulunmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008; Myers ve ark., 2008).

İlk olarak din, insanların hayatta anlam, gelecek için iyimserlik ve umut bulmalarını sağlayan tutarlı bir inanç sistemi sunmaktadır. Dini inanç sistemleri insanların evrendeki yerlerini anlamalarını, olumsuzluklara, streslere ve yaşam döngüsü süresince meydana gelen kaçınılmaz kayıplara anlam vermelerini ve bu zorlukların bir öbür dünya için iyimser olmalarını sağlamaktadır.

İkinci olarak, dini törenlere rutin olarak katılım ve dindar bir topluluğun parçası olmak, insanlara sosyal destek sağlamanın yanı sıra yakınlık ve aidiyet ihtiyaçlarını da karşılamaktadır.

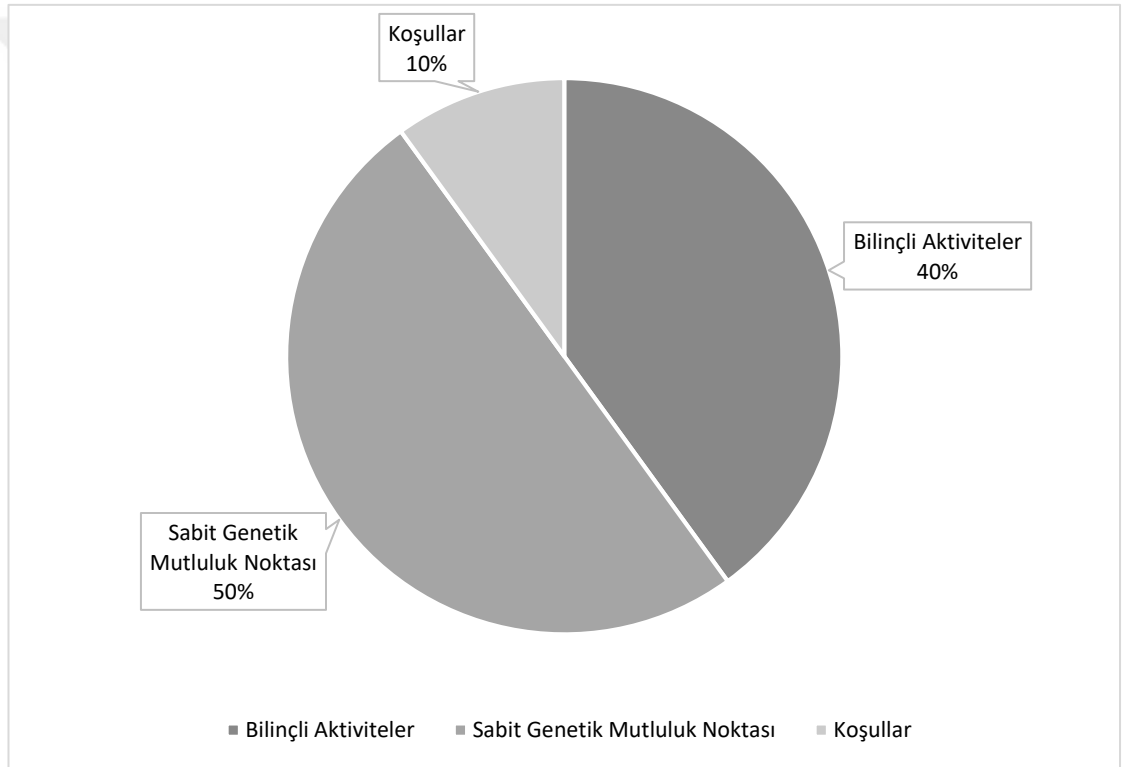
Üçüncüsü, dine katılım çoğu zaman evlilikte sadakat, aile birliği, fedakarlık, yeme ve içmede ılımlılık, tevazu, affedicilik, şükran ve sevecenlikle karakterize edilen erdemli davranışlarla ve çok çalışmakla nitelendirilen fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı yaşam biçimleriyle ilişkilendirilmektedir.

Dördüncüsü, meditasyon, ilahi söylemek, dua etmek ve benzeri dini ve tinsel pratikler sevinç, huşu, sevecenlik ve aşkınlık gibi olumlu duygulara neden olmaktadır.

Yaşam olayları açısından; pozitif ve negatif yaşam olaylarının iyi oluş üzerinde kısa vadeli etkileri olduğu ve pek çok durumda kalıcı olmadığı görülmüştür. Brickman ve Campbell (1971), insanların hem olumlu hem olumsuz yeni yaşam olaylarına, mutlulukta keskin inişler ve çıkışlara güçlü tepkiler verdikleri ve çoğu durumda birkaç hafta veya ay içinde çabucak sabit mutluluk noktalarına döndükleri hızlı adaptasyon süreçlerini açıklamak için “hedonik değirmen” terimini türetmişlerdir. Brickman ve ark. (1978), piyango kazananlar veya kazalardan felçle kurtulanların sonuçta bu önemli yaşam

olaylarına uyum sağladıkları hipotezlerini kanıtla desteklemişlerdir. İzleyen bir araştırma, insanların hapse girme ve sakatlık gibi büyük negatif yaşam olaylarına ve gelirden artış gibi pozitif yaşam olaylarına uyum sağladığını göstermektedir (Frederick & Lowenstein, 1999).

Lyubomirsky'nin en umut vadeden ve en çok dikkat çeken önerisi ise; bireysel mutluluk farklılıklarının %40'ının insanların **bilinçli olarak yerine getirdikleri aktivitelerden** kaynaklandığını, dolayısıyla insanların iyi oluşlarını artırmak için hatırı sayılır bir özgürlüğe sahip olduklarıdır.



Kaynak: Lyubomirsky, S. (2007). Mutluluğun nasılı (The How of happiness). New York: Penguin.

2.1.5. Mutluluğun Önündeki Engeller

Texas Üniversitesinde evrimsel psikolog olan Prof. David Buss mutluluğu yakalamak için evrimin bize derinlemesine bir doyum hissi verdiği durumların farkında olmamızın faydalı olacağını savunmaktadır. Bunlar, mutluluğu deneyimlemek için biyolojik olarak tasarlandığımız durumlardır (Buss, 2000, 2007; Hill & buss, 2008). Evrim, derinlemesine mutluluğu bize özgü genetik soyumuzu yaymak için iyi olan koşullarda deneyimlememizi sağlamıştır. Eş seçmek, aile üyeleriyle akrabalık bağımızı korumak, nispeten az sayıda insanla yakın arkadaşlıklar kurmak, biraz daha büyük gruplarla iş birliğine dayalı koalisyonlar oluşturmak, güvenli ve verimli bir çevrede yaşamak, fiziksel egzersiz yapmak, hedef odaklı aktiviteler için beceriler geliştirmekle kullanmak ve kaliteli yiyecekler yemek hep mutluluk hissi üretmektedir çünkü olasılıkla varlığımızı sürdürmemize katkıda bulunmaktadırlar.

Mutluluğun önündeki evrimsel kökenli engeller, haz veren durumlara alışmamızı veya adapte olmamızı ve denk kayıp ve kazanımlarımız için eşit olmayan tepkiler vermemizi içermektedir.

Mutluluğun önündeki bir başka engel kendimiz ve başkaları arasında *karşılaştırma* yapma eğilimimizdir, atalarımızın zamanında bu, uyum sağlamaya yönelikken başkalarının oldukça çarpıcı ve gerçekçi olmayan pozitif imajlarının medyada sunulduğu modern toplumda uyumsuzluğa neden olabilmektedir. Modern toplumun gelişmesinden önce türümüzün varlığını sürdürmesi için adaptif olan kaygı, depresyon ve öfke gibi belirli rahatsız edici duygular deneyimlemek üzere evrim süreciyle doğal seleksiyona uğradığımız gerçeği de mutluluğun önündeki bir başka engeldir. Söz konusu engellerden sırasıyla bahsetmek gerekirse:

1. Haz Veren Durumlara Alışma ve Adaptasyon: bize haz veren durumlara çabucak alışmak veya adapte olmak için tasarlanarak evrim geçirdik çünkü bunlar avcı-toplayıcı atalarımız açısından uyumsal davranışlardı (Buss, 2000; Frederick & Lowenstein, 1999). İnsanların bu evrimsel tasarım özelliği modern zamanlarda tüketim tiranının temelinde yatmaktadır. İnsanlar yeni çeşit bir yiyeceği, kıyafeti, beyaz eşyayı, arabayı veya evi aldıklarında mutlu olacaklarına inanırlar veya adapte olurlar ve daha iyi, daha büyük olanı istemeye başlarlar. Brickman ve Campbell (1971), insanların hem olumlu hem olumsuz yeni yaşam olaylarına, mutlulukta keskin inişler ve çıkışlara güçlü tepkiler verdikleri ve

çoğu durumda birkaç hafta veya ay içinde çabucak sabit mutluluk noktalarına döndükleri hızlı adaptasyon süreçlerini açıklamak için “hedonik değirmen” terimini türetmişlerdir.

2. Negatif Sosyal Karşılaştırmalar: Mutluluk seviyemizi, kendimizi ve şimdiki koşullarımızı yalnızca yakın zamandaki yaşam koşullarımızla karşılaştırarak değil aynı zamanda başkalarınınkiyle de karşılaştırarak nasıl değerlendirdiğimiz etkilemektedir (Hill & Buss, 2008; Suls & Wheeler, 2000). Kendimizi diğer insanlarla sağlık, kişisel çekicilik, eşlerimiz, çocuklarımız, refah, sosyal statü, akademik ve atletik başarı ve benzeri etkenler açısından karşılaştırmaktayız. Bu sosyal karşılaştırma süreci atalarımız zamanında adaptifti, çünkü genetik soyumuzu devam ettirmek için en iyisi olmak ve grubumuzda en iyi kaynaklara sahip olmak için çabalamamıza neden olmaktaydı.

Geçmiş toplumlarda, her insan grubunda (tipik olarak 50 ile 200 arasında) bir avuç insan için en iyi yaşam biçimine sahip olmak, en çekici erkek veya kadın olmak, işte, sporda veya ilişkilerde en iyi olmak mümkün olmaktaydı. Dolayısıyla belirli bir alanda gruplarının en iyisi oldukları için her insan grubundaki bir avuç insan mutlu olmaktaydı. Ayrıca bir çok insan için yaşam döngülerinin bir noktasında gruplarında bir şeyde en iyi olmayı amaç edinmeleri gerçekçiydi.

Modern medya, yani televizyon, filmler, video, dergiler, gazeteler ve internet, pek çok insanın hiçbir zaman ulaşamayacağı yaşam biçimlerinin, fiziksel çekiciliğin ve iş, spor ve insan ilişkilerinde mükemmellik seviyelerinin imgelerini sunmaktadır. Başarımızı yakın çevremizdeki referans grubu yerine medyada sunulan standartlarla ölçtüğümüzde bu, mutsuzluğa neden olabilir çünkü medya imgelerinin belirlediği standartlara erişmek zor ve çoğu zaman da imkansız olabilmektedir. Bu, bazı durumlarda standartların hayali doğasından kaynaklanmaktadır. Örneğin film yıldızları veya müzisyenler tarafından canlandırılan fiziksel çekicilik ve mutluluk imgeleri kısmen hayal ürünüdür. Medya imgeleri tarafından belirlenen çok yüksek standartlara ulaşamadığımız için kendimizi yargılarız, öz saygımızda düşüş ve mutsuzluk deneyimleyebiliriz. Aynı zamanda medyanın dominant erkek ve çekici kadın imgelerinin sunumu insanların, medya imgeleriyle kıyaslanmaları lehlerine olmayan kendi eşlerine bağlılıklarını zayıflatma ihtimalini barındırmaktadır. Bu da dolayısıyla bazı durumlarda evlilik doyumu, aile istikrarı, çocukların sağlığı ve iyi oluş üzerinde negatif etki yaratmaktadır (Myers, 1992).

Çok yönlü çelişki teorisine göre (Michalos, 1985), doyum seviyemiz mevcut koşullarımız ve çeşitli standartlar arasında yaptığımız karşılaştırmalar tarafından belirlenmektedir. Buna, durumları bizden iyi ve kötü olan insanlar, geçmişteki koşullarımız, gelecekle ilgili amaçlarımız ve ideallerimiz, ihtiyaçlarımız ve kişisel hedeflerimiz dahildir. Bu teoriye göre medya imgeleriyle yaptığımız negatif karşılaştırmalarla ilişkili olan mutluluğumuzu ve düşük öz saygımızı yükseltme seçeneğimiz vardır. İlişkilerimize, güçlü kişisel yönlerimize, başarılarımıza ve yatırımlarımıza, durumları bu alanlarda bizden kötü olanlarla kıyaslayarak değer verebiliriz. Koşullarımızı, kişisel yetenek ve kaynaklarımızla tutarlı olan gerçekçi kişisel amaçlar ve istekler karşısında değerlendirebiliriz. Kendimizi medyanın yanlış imgelerine göre değil yakın çevremizdeki referans grubumuzu baz alarak değerlendirebiliriz. Ayrıca sağlık, refah, mutluluk ve benzeri konulardaki medya imgelerinin geçerliliğini kontrol edebiliriz. Bu alternatif kıyasları yapmayı seçerek iyi oluş hissimizi geliştirecek esnekliğimizin olduğunu gösteren kanıtlar var (Diener ve ark., 1999).

3. Denk Kayıplar ve Kazanımlara Eşit Olmayan Tepkiler: Florida Üniversitesinden Prof. Roy Baumeister, “kötünün iyiden daha güçlü” olduğunu göstermek için psikolojik işleyişin pek çok alanından çarpıcı kanıtlar sunmuştur (Baumeister ve ark., 2001; Sparks & Baumeister, 2008). Şöyle ki, negatif psikolojik fenomenler pozitif psikolojik fenomenlere göre daha güçlüdür. Olumsuz olaylara olumlulara göre, sosyal ilişkilerimizdeki zorluklara olumlu deneyimlerimize göre, kötü geribildirimlere iyiye göre, kayıplara kazançlara göre daha kuvvetli tepkiler veriyoruz. Üstelik negatif enformasyon iyi haberlere kıyasla daha ayrıntılı işlenmektedir. David Buss (2000, 2007), atalarımızın adaptif davranışları ve evrimsel tasarımı nedeniyle, kayıpların aynı büyüklükteki kazanımlara göre daha yoğun duygusal deneyimlere yol açtığını savunmaktadır. Geçmişte atalarımızdan bir kaybın ardından yoğun duygular deneyimleyenler kayba uğramamak için çok çalışarak hayatta kalmışlardır. Kayıp karşısından yoğun duygular deneyimlememiş olanlar kayba uğramamak için çalışmak üzere motive değillerdi ve olasılıkla pek çok kere yiyecek, barınak ve hayatta kalmak için gerekli olan diğer şeylerin kaybını yaşamışlardır. Bu miras modern zamanlarda da bizimledir. 100 Avro kaybetmekten kaynaklanan çaresizliğin boyutu, 100 Avro kazanmaktan doğan tatmine eş değer değildir. Doğal seleksiyon süreciyle bu şekilde tasarlanmanın bir getirisi, yoğun tatmine ulaşmak için çok şey kazanmanın gerekliliğidir.

Ancak yoğun sıkıntı deneyimlemek için az miktarda bir kayıp bile yeterli olmaktadır. Bu faktörlerin her ikisi de mutluluk kapasitemizi riske atmaktadır. Üstelik büyük kazanımlar kaynaklı küçük mutluluk artışları ve küçük kayıplar kaynaklı büyük mutluluk düşüşleri karşısındaki hayal kırıklığımız mutluluğumuzu daha da azaltmaktadır.

4. Hem Adaptif Olan Hem Acı Veren Duygular: Tür olarak, belirli koşullarda kaygı, depresyon, kıskançlık veya öfke gibi bir takım sıkıntılı duygular deneyimleyecek biçimde tasarlanarak evrim geçirdik çünkü bu tepkiler atalarımız için adaptif davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Buss, 2000, 2007). Belirli tehlikeler veya tehditlerle (ör: yılanlar veya bir ebeveyninden ayrılmak) karşılaştıklarında atalarımız endişe duymaktalardı. Bu da onları tehditten kaçınmaları ve böylelikle hayatta kalmaları için motive etmekteydi. Sosyal bir hiyerarşide veya yakın ilişkilerde statü veya güç kaybı yaşadıklarında depresyona giriyorlar; bu da gruplarındaki diğer kişileri onlara meydan okumaları veya saldırmamaları için motive ediyordu ki böylece hayatta kalmaktaydılar. Eş sadakatsizliği tehdidiyle karşılaştıklarında onlar da bizim gibi kıskançlık hissediyorlardı. Bu da onları tetikte tutuyor ve eşlerine karşı korumacı olmalarını sağlamaktaydı ve böylece çocukları varlıklarını devam ettirebilmekteydi. Gıda veya seks gibi önemli bir hedefin önündeki bir engelle karşılaştıklarında öfkelenmekteydi. Bu da onların engelleri yok ederek hayatta kalmaları için motive olmalarını sağlamaktaydı. Atalarımız açısından adaptif olan bu acı verici duygular bize onlardan miras kalmıştır. Dolayısıyla hepimizin tehdit karşısında kaygı, kayıp ardından depresyon, olası sadakatsizliğe tepki olarak kıskançlık, engel karşısından öfke deneyimlemek için eğilimimiz vardır. Üzüntü veren bu duygusal miras mutluluğun önündeki bir engeldir. Psikoterapideki gelişmeler, düşünme, davranış ve ilişkileri yönetme biçimimizde değişiklikler yaparak acı verici duygularla başa çıkmanın yollarını sunmaktadır (Carr, 2009a).

2.1.6. Mutluluğu Geliştirmek ve Pozitif Bakışın Etkisi

Seligman'ın ekibi, depresyon için katılımcıların yaşamında hazzı, uğraşmayı ve anlamı artırmayı hedefleyen bir pozitif psikoterapi programı geliştirerek değerlendirmişlerdir. Sonuçta, 1 yıllık takip altında olan öğrencilerin hafif ila orta arası depresyonu düşürdüğünü saptamıştır ve ayakta tedavi gören depresyonlu hastalarda, ilaçlı veya ilaçsız, her zamanki gibi tedavi görenlere kıyasla yüksek iyileşme oranları üretmiştir (Seligman ve ark., 2005, 2006).

Mutluluk, yapılan araştırmalarla da kanıtlandığı üzere geliştirilebilir bir duygu ve kavramdır. Mutluluğu geliştirme konusunda yapılmakta olan pek çok araştırma pozitif psikolojiyi de ön plana çıkarmaktadır. Pozitif psikoloji, sadece odak noktası olan olumlu duygularla değil, aynı zamanda pozitif özelliklerle de ilgilenmektedir (Lopez & Synder, 2009; Seligman, 2002).

Pozitif psikolojinin en önemli başarılarından biri, bu alandaki araştırmacıların ilgisini çeken kişilik özelliklerinin sınıflandırılması için bir sistem oluşturmuş olmasıdır. Bunlar meraklılık, cesurluk, kibarlık, affedicilik gibi karakteristik özellikler içermektedir. Söz konusu sistemin gelişimi, Prof. Christopher Peterson ve Prof. Martin Seligman (2004) tarafından *Karakter Özellikleri ve Erdemleri'nde* (Character Strengths and Virtues) açıklanmaktadır.

Erdemlerin ve karakterin güçlü yönlerinin bilimsel çalışması yeni yeni gelişmektedir. Bilimsel bir araştırma alanı olarak 2004 yılında, Christopher Peterson ve Martin Seligman'ın *Karakterin Güçlü Yönleri ve Erdemleri*'ni yayınlamasıyla resmiyet kazanmıştır. İyimserlik ve yaratıcılık gibi karakterin güçlü yönleri yıllarca ayrı ayrı ampirik olarak incelense de pek çoğu geniş bir şekilde ele alınmamıştı ve karakterin güçlü yönlerini bütünüyle araştıran bir çalışma yapılmamıştı. Bu alanın kuruluşu, daha önceden psikolojide ihmal edilen karakterin güçlü yönlerinin ve erdemlerinin bilimsel açıdan araştırmaları için bir bağlam oluşturmuştur.

Bilgelik ve cesaret gibi erdemler, ahlakçı filozoflar tarafından değerli sayılan çekirdek kişilik özellikleridir. Yaratıcılık ve minnet gibi güçlü yönler, erdemlere ulaşmak için kullanılacak daha az soyut kişilik özellikleridir. Bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, sağduyu, aşkınlık altı erdemdir.

Bilişsel psikolojide, iyimser açıklama tarzları olan insanların kötümser tarzdaakilere göre işlerde daha kararlı oldukları çünkü onlar çabalarına başarı atfederken kötümser açıklama tarzındakiler öğrenilmiş çaresizlik geliştirdikleri saptanmıştır. Pek çok koşul altında daha çok kararlılık gösteren insanların doyumunu erteleme konusunda yüksek becerileri, yüksek öz saygıları, öz etkinlikleri, özerklikleri ve iradeleri vardır.

Aşkınlık erdeminin karakter özellikleri arasında güzelliği ve mükemmelliği takdir etme, minnet, umut, espri anlayışı ve dindarlık yer alır. Bu güçlü yönler insanların

kendilerini aşmasını, evrenin genişliğiyle bir bağ kurmasını ve yaşamlarında anlam yaratmalarını sağlamaktadır. Takdir, yaşamda güzel ve kusursuz olan her şeyle; minnet, şükran duyulan güzel şeylerle; umut, hayallerimiz ve özlemlerimizle; mizah, olumsuz duygular yerine olumlu duygular yaratarak zorluklarla ve karışıklıklarla; dindarlık veya tinsellik yaşamın maddi olmayan, aşkın boyutlarıyla evrenin ideal, evrensel, ilahi veya kutsal yönleriyle bağlantı kurulmasını sağlamaktadır.

Takdir karakter özelliği sayesinde bir insan yaşamın her alanında güzelliği, mükemmelliği ve nitelikli performansları fark eder ve takdir eder. Bunlar arasında gündelik deneyimler, doğa, bilim, sanat ve incelik, affedicilik veya cesurluk gibi erdemli davranışlar yer almaktadır. Kuvvetli takdir yetisi olan bir kişi fiziksel güzellik karşısında huşu, yetenek karşısında hayranlık ve erdemli davranışlar karşısında ahlaki yükselme deneyimlemektedir (Diessner ve ark., 2008; Haidt, 2003). Takdirin bazı yönleri beş büyük kişilik özelliğinden biri olan deneyime açıklık özelliğinin estetik bileşenine benzemektedir.

Minnet duyan bir kişi yaşamındaki güzel şeylerin farkına varmak ve şükran duymak için zaman ayırmaktadır ve bu güzel şeyleri deneyimlemenin sonucunda neşe hissetmektedir. Minnetin psikolojik olarak ele alınması nispeten yeni bir girişimdir (Emmons & McCullough, 2004; Emmons ve ark., 2003; Watkins ve ark., 2009).

Kişisel ve kişi-ötesi minnet arasında bir ayrım söz konusudur. Kişisel minnet, bir insana karşı hediyesi veya “varlığı” için şükran duymaktır. Kişi-ötesi minnet, belirli şeyler ya da varoluş deneyimi için bir tanrıya veya evrene hissedilen şükrandır.

Duygusal bir durum olarak minnet (ör.belirli bir durum karşısında şükran duymak) ve kişilik özelliği olarak minnet (ör.şükran duymaya yatkınlık) arasında bir ayrım yapılabilir. Kişilik özelliği olarak minnet duygusal dengeyle, uyumlulukla ve özgüvenle ve narsisizm ve materyalizm gibi özelliklerin yokluğuyla ilişkilidir. Minnet diğer beş büyük kişilik özelliğinden ziyade iyi oluşla ilişkilidir. İnsanların şükran duydukları şeyleri ayrıntılı bir şekilde hatırlayarak veya kaydederek şükranları saymaları veya teşekkür etmeyi arzuladıkları insanlara minnet mektupları yazmaları istenilen deneysel ve klinik çalışmalar bu tür müdahalelerin iyi oluşu artırdığını göstermektedir.

2.2.POZİTİF PSİKOLOJİ

Klinik psikoloji, geleneksel olarak, psikolojik bozukluklara ve engellere odaklanmıştır. Bireylerin kendilerini yenileme yetilerine, becerilerine ve çabuk iyileşme özelliklerine nadiren değinilmiştir. Prof. Martin Seligman ve meslektaşları, bozukluğa dayalı yaklaşımları tanımlamak üzere ABD’de pozitif psikolojinin temellerini atmışlardır (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Synder & Lopez, 2002). Psikolojinin bu yeni dalı, öncelikle insanın güçlü yönlerinin ve mutluluğun bilimsel olarak araştırılmasını hedeflemektedir. Pozitif psikoloji, iyi oluşu geliştiren faktörlerin belirlenmesiyle ilgilenmektedir. Pozitif psikolojinin amacı, daha iyi bir dünya nasıl ortaya çıkar sorusundan çıkan fikirleri bilime dayandırmaktır. Pozitif psikoloji araştırmalarının pek çoğu mutlulukla ilgili olmakla birlikte, ilgilendiği temel konular şunlardır: Olumlu özellikler, bilhassa kişiliğin güçlü yönleri ve erdemleri; iyimserlik ve umut; akış; duygusal zeka; üstün yeteneklilik, yaratıcılık ve bilgelik; iyileşme sistemine katkı sağlayan öz sistemin dört yönü: öz saygı, öz yeterlik, adaptasyona yönelik savunma ve işlevsel başa çıkma stratejileri. Bunların yanı sıra, yaşam döngüsü boyunca izlenen pozitif ilişkiler ele alınmaktadır. Arkadaşlık, evlilik, ebeveynlik hakkında yapılan araştırmalar, pozitif psikolojinin sevgi, özgecilik, empati, güven, bağışlama, şükran dahil olmak üzere merkezinde yer alan ilişki konularındandır.

Pozitif Psikoloji, hem bilimsel hem de klinik bir girişimdir. Pozitif psikolojideki bilimsel metot, yaşamın olumlu yanlarını anlamak ve geliştirmek için kullanılmaktadır. Pozitif psikoloji şu kavramları anlamak ve kolaylaştırmakla ilgilidir:

- 1.mutluluk ve iyi oluş
- 2.olumlu özellikler ve yoğun dikkat gerektiren faaliyetlerde bulunmak,
- 3.anlamlı pozitif ilişkiler, sosyal sistemler ve kurumların gelişimi (Lopez & Synder. 2009; Seligman, 2002).

Kısaca, pozitif psikoloji keyifli, dolu ve anlamlı bir yaşamla ilgilidir. Mutluluğa götüren bu üç yönelim iyi oluşla ilişkilidir.

Klinik bir uğraş olarak pozitif psikoloji, eksiklikleri düzeltmek yerine iyi oluşu ve mutluluğu artırmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla pozitif psikoloji geleneksel klinik psikolojinin yerine geçmekten ziyade onu tamamlamaktadır.

2.2.1.Sıfırı Artıya Çıkarmak

“Mutluluk arayışı” insanlık tarihi kadar eski bir arayıştır ancak ilk defa 20.yüzyılda bilim haline gelmeye başlamıştır ve pozitif psikoloji adı ile son 10 yıldır gündemdedir.

Klinik psikoloji temel bilim olarak insanın ruhsal ve zihinsel dinamikleri ile ilgilenmekte ve patolojiyi düzeltmeye yönelik bilgi üretmektedir. Pozitif Psikoloji yahut iyi oluş bilimi ise insanın mutlu olması için nasıl yaşaması gerektiği konusuna odaklanmıştır. Pozitif Psikoloji eksiyi sıfıra getirmek değil sıfırı artıya çıkarmak da bilimin alanı olmalı demektedir. Pozitif Psikoloji, zorluklarla birlikte mutlu olmanın yollarını öğretme ve depresyona girmemesini sağlamayı yarayan bir bilim dalıdır (Tarhan, 2017).

Esas olarak, yaşamda mutlu olmayı başarabilen ruh sağlığı yerinde insanın psikolojisini de inceleyen bir bilim dalıdır. Bu yönü itibarıyla de, Pozitif Psikoloji, bireylerin olumsuz, eksik ve sorunlu yönlerinden çok, olumlu yönlerine, güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanan bir yaklaşımdır. Bu doğrultuda pozitif psikolojinin amaçlarından bazıları, yaşamı değerli ve yaşanmaya değer kılacak şeyleri araştırmak, insanların olumlu ve güçlü özelliklerine odaklanarak geliştirmek, öznel ve psikolojik iyi oluşu ve yaşam sevincini geliştirmeye çalışmak ve önleyici işleviyle bireylerin ruhsal sorunlar yaşamalarının önüne geçebilmektir.

Pozitif Psikoloji temel olarak şu sorulara cevap bulmaya çalışmaktadır (Doğan, 2017):

-İyi yaşam nedir?

-Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?

-Hayatı yaşamaya değer kılan şeyler nelerdir?

-İnsanların güçlü özellikleri nelerdir?

-Daha mutlu bir yaşam mümkün müdür?

2.2.2. Yanlış Olandan Güçlü Olana

Pozitif Psikoloji, psikoloji alanında iyi oluşa ve ideal insan işleyişine odaklanma ve gittikçe büyüyen bir alan olmaktadır. Bu yönelim, özellikle ruh sağlığı, eğitim, iş hayatı, gazetecilik, teknoloji ve spor alanlarına; ayrıca kurumlar ve toplumlara da yeni imkanlar sunabilmektedir. Pozitif Psikoloji, pozitif ilişkiler ve başarılar sayesinde insanların, onları zevkli, iyi ve anlamlı bir yaşama yönlendirecek olan kabiliyetlerini güçlendirmeye odaklanmaktadır.

Çok yakın bir zamana kadar genel eğilim, bireylerde ve toplumlarda neyin yanlış olduğunu tespit etmek üzerine odaklanmaktaydı. Bugünlerde, neyin yanlış olduğu, bireylerin zayıflıkları ve kısıtlamaları ile neyin doğru olduğu, bireylerin güçlü yanları ve sahip oldukları olanaklar arasında aslında bir denge olduğu anlaşılmaya başlanmıştır. Aslında neyin yanlış olduğundan neyin güçlü olduğuna yönelim olmaktadır.

Özellikle ruh sağlığı alanına baktığımızda, sağlıklı olmanın hasta olmamakla aynı şey olmadığı görülmektedir. Sağlığın göstergesi, psikopatolojik bir durum olmamasının yanı sıra iyi oluşa da sahip olmaktır. Bu sebeple psikoterapi, sadece mevcut yanların sorunları çözmeye odaklı bir alan değil, aynı zamanda güçlü yanların keşfedilip kullanılmasına, duyguların güçlendirilmesine, umut, şükran duyma ve optimizmin geliştirilmesine de odaklı bir alan olarak ilerlemesi gerekmektedir. Araştırmalar, psikopatoloji ile pozitif ruh sağlığının, ruh sağlığının iki farklı bütünleyici göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır (Keyes, 2005).

Öte yandan Pozitif Psikoloji alanında, Pozitif Psikolojinin optimizm, iyi oluş, şükran duyma, psikolojik sağlamlık, akış, umut, cesaret ve pozitif duygular gibi yapı taşlarına dair çok sayıda çalışma yapılmaktadır. Ancak elde edilen sonuçların ihtiyatlı bir şekilde yorumlanması gerekmektedir. Pozitif Psikoloji görece yeni bir bilim dalı olduğundan dolayı her ne kadar uygulamaları bireylerin iyi oluşunu artırmada etkili olsa da, araştırma nitelikleri çeşitlilik göstermektedir. İyi tasarlanmış randomize kontrollü çalışmalar henüz yeteri kadar uygulanmış değildir: Metodoloji ve araştırma alanı da hala gelişime açıktır. Bir başka kilit nokta da insanların, Pozitif Psikoloji uygulamalarını yapmaya ve tekrardan kullanmaya nasıl teşvik edileceğidir. Bu durum aynı zamanda, hatta daha büyük ölçüde, geleneksel sorun odaklı uygulamalar için de geçerlidir (Bannink, 2017).

Birçok Pozitif Psikoloji uygulaması, Pozitif Psikolojiyle benzerlik gösteren çok sayıda çözüm odaklı uygulamayla tümlenmektedir (Bannink & Jackson, 2011). İkisi de patolojik yaklaşımdan uzaklaşarak yolunda gidenin ne olduğuyla ilgilenen bir yaklaşıma eğilmektedir. Pozitif Psikolojin odak noktası güçlü yanlarken, çözüm odaklı görüşün odak noktası neyin işe yaradığıdır (Bannink, 2010a).

2.2.3.Kısa tarihçe

Seligman , kızı Nikki'yle ilgili, 1997 yılında hayatını ve çalışmalarını değiştiren şu hikayeyi anlatmaktadır: “Pozitif Psikoloji akımının fikri, Amerikan Psikoloji Derneği’ne başkan olarak seçildikten birkaç ay sonra bir anda ortaya çıktı. Beş yaşındaki kızım Nikki’yle bahçemizdeki otları yoluyorduk. İtiraf etmeliyim ki her ne kadar çocuklarla ilgili kitaplar yazmış olsam da onlarla aram o kadar da iyi değildi. Tamamen hedef odaklı ve zaman yönetiminde aciliyet merkezliydim; bahçemdeki otları yolarken aslında sadece ot yolma işini bitirmeye çalışıyordum. Oysaki Nikki, otları havaya atıyor ve uçan otların etrafında dans ediyordu. O an bağırdım. Önce çekip gitti sonra yanıma geldi ve ‘Baba, seninle konulmak istiyorum,’ dedi. ‘Efendim Nikki,’ dedim. ‘Baba, beş yaşından önceki halimi hatırlıyor musun? Üç yaşından beş yaşına kadar mızımız tekliydi. Her gün mızımızlanıyordum. Beş yaşına bastığımda artık mızımızlanmamaya karar verdim. Bu hayatımda yaptığım en zor şeydi. Ben mızımızlanmayı bıraktıysam sen de söylenmeyi bırakabilirsin.’ (Seligman, 2005; s. 3).”

Bu olayın Seligman için aydınlanma anı olduğu anlatılmaktadır. Nikki prensibi de böylece doğmuş olmaktadır. Nikki prensibi; sadece Seligman kişisel hayatıyla ya da kızının yetiştirilmesiyle ilgili olarak önemli bir sonuç olarak ortaya çıkmamaktadır. Bu, tüm psikoloji alanını da etkileyen bir öneme sahiptir: Pozitif Psikoloji, insanların güçlü yanlarından yararlanan bir yönelim haline gelmekte ve mutluluğun, salt doğru genlerin bir araya gelmesiyle ya da şans eseri sahip olunan bir şey olduğu varsayımı terk edilerek, insanların sahip oldukları güçlü yanları keşfedip kullanarak elde edebilecekleri bir şey olduğu algısı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Pozitif psikolojinin bütünüyle yeniden kurgulanmasına ihtiyaç yoktur çünkü Pozitif Psikoloji sadece hayatta kötü gidenin ne olduğuyla ilgilenen yaklaşımın, hayatta en iyi olanın ne olduğuna dair odak değiştirmesidir (Seligman, 2002).

Pozitif Psikoloji alanında, iyi oluşu ve ideal insan işleyişini (birey, ilişki, kurum ve toplum bazlı) merkezine alan, bilimsel ve sosyal bir harekettir. Keyes ve Lopez (2005), ruh sağlığıyla ilgili olarak kişinin ruh sağlığına sahip olmasının, ruh hastalığından muzdarip olmamasıyla aynı şey olmadığını belirtmektedirler. Ruh sağlığı bundan çok daha fazlasını, iyi oluş halinin varlığını içermektedir. Sadece bireyde netin yanlış olduğu sorusuyla ilgilenmemekte, aynı zamanda bireyde neyin doğru olduğuyula da ilgilenmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2005), ruh sağlığını, bireylerin kapasitelerini gerçekleştirmeye, hayatın sıradan stresleriyle baş etmeye, iş yerinde verimli olmaya ve topluma katkıda bulunmaya olanak sağlayan iyi oluş haline sahip olmak olarak tanımlamaktadır.

Pozitif Psikolojinin kurucularından Seligman ve Csikszentmihalyi (2000, p.7), psikolojinin ruh sağlığıyla sınırlanmasından ziyade çok daha geniş bir alanı kaplaması gerektiğini söylemektedirler. “Psikoloji, sadece hastalıklarla ilgilenen bir sağlık bilimi değildir, daha büyük bir çalışma alanıdır. Çalışma hayatı, eğitim, içgörü, sevgi ve davranışlarla ilgilidir.”

Pozitif Psikoloji, güçlü yanları ve erdemleriyle ilgili bilimsel bir çalışma alanıdır (Sheldon & King, 2011). Pozitif Psikoloji, keyifli bir hayatın, yaşama bağlılığın ve anlamlı bir yaşamın nasıl kurulacağı üzerine yapılan çalışmalar bütünüdür (Seligman, 2002). Bireylerin, grupların ya da kurumların gelişimine ya da ideal insan işleyişine katkıda bulunan süreçleri ve koşulları inceleyen bir çalışma alanıdır (Gable & Haidt, 2005). Neyin hayatı yaşamaya değer kıldığını araştırmaktadır (Peterson, 2006ab).

Pozitif Psikoloji, insan gelişimine dair bilimsel bir çalışma ve ideal insan işleyişine dair uygulamalı bir yaklaşım olmaktadır. Aynı zamanda bireylerin, toplulukların ve kurumların zenginleşmesini kolaylaştıran güçlü yönlere ve erdemlere dair bir çalışma alanı olarak da tanımlanmaktadır (Positive Psychology Institute).

2.2.4.İyi Oluş

Seligman (2011) İyi Oluş Teorisini beş temel öge üzerine kurmaktadır. Önceki mutluluk teorisine, üçüncü ve beşinci öğeleri eklemektedir. Bu beş temel öge, yapı taşı, İngilizce orijinallerinin baş harflerinden oluşan PERMA kısaltmasıyla ifade edilmektedir: Positive Emotion (olumlu duygular), Engagement (yaşama bağlılık), Relationships (ilişkiler), Meaning (hayatın anlamı) ve Accomplishment (başarı). Her ögenin temel öge sayılabilmesi için kendi içinde şu üç özelliği barındırması gerekmektedir:

- 1.İyi oluşa katkı sağlamalı,
- 2.İnsanlar bir ögeyi sadece bir başka ögeyi elde etmek için değil, aksine kendi istekleriyle devam ettirmeli,
- 3.Diğer öğelerden bağımsız olarak tanımlanabilmeli ve ölçülebilmelidir.

Bu beş öge tatminkar, mutlu ve anlamlı bir hayata ulaşmada insanlara yardımcı olabilmektedir. Bu model aynı zamanda insanlara bilişsel ve duygusal yeni araçlar kazandırmayı amaçlayan programlar geliştiren kurumlar tarafından da uygulanabilir olması gerekmektedir.

Bu beş öge şunlardır:

1.Olumlu Duygular: Olumlu duygulara odaklanmak gülümsemekten çok daha fazlasıdır; geçmişe, bugüne ve geleceğe daha olumlu bir bakış açısıyla bakabilme ve iyimser olabilme hüneridir. Hayata karşı bu olumlu bakış açısı, eğlenceye ve keyif almaya yer olmadığına bile ilişkilerde ve işlerde bireye yardım edebilmekte; bireyi daha yaratıcı olmaya ve risk almaya teşvik etmektedir. Olumlu duyguları hissetmek, bireyin ne derece mutlu ve memnun olduğuyla ilgili olmaktadır.

2.Yaşama Bağlılık: Yaşama tam bağlılığı mümkün kılacak aktiviteleri bulmak, kişisel mutluluğu öğrenmeye ve büyütüp beslemeye yardım etmektedir. İçine dahil olunan, hissedilen böylesi bir yaşam bireyin ne yaptığına olan bağlılığına da işaret etmektedir. Yaşama bağlılık, bireyin kişisel tatminini hayatında ne derece deneyimleyebildiğiyle ilgilidir.

3.İlişkiler: İlişkilere ve sosyal bağlara sahip olmak hayatın en önemli yönlerinden biri sayılmaktadır. İnsan; bağ kurmak, sevmek, yakınlık hissetmek ve diğer insanlarla

duygusal ve fiziksel temaslar kurmak için can atan sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynlerle, kardeşlerle, eşlerle ve arkadaşlarla olumlu ilişkiler kurmak, etrafa sevgi ve neşe saçabilmek açısından son derece önemlidir. Sağlam ilişkilere sahip olmak zor zamanları atlatmakta bireye yardım etmektedir.

4.Hayatın Anlamı: Bireyin bu dünyadaki varlığına dair bir anlam ve amaç bulmak, tatminkar ve mutlu bir hayat yaşamakta yardımcı olmaktadır. Burada bahsedilen, zevk peşinde koşmaktan ya da zengin olmaktan ziyade yaşama dair gerçek bir anlam bulmaktır. Böylesi bir anlam, insanlara yaşama nedeni vermekte ve insanların hayat gayeleri daha yüce bir hal almaktadır. Bireyler işlerinin ne büyük bir etkisi olduğunu ve neden işlerine devam etmeyi tercih ettiklerini anlamak, verilen görevlerden daha çok keyif almaya yardım ederken, daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmeye de olanak sağlamaktadır. Anlamlı bir hayat sürmek sadece bireyin kendisiyle değil, bireyden çok daha yüce bir şeyle, özgecilikle-başkalarını da gözetmeyle- ilgilidir. Anlamlı bir hayata sahip olmak, ne dereceye kadar daha büyük bir bütünün parçası olduğunu ve bu bütüne katkıda bulunulduğunu hissetmekle ilgilidir.

5.Başarı: İnsanın hayatta hedeflerinin ve tutkularının olması da son derece önemlidir. Ulaşılabilecek gerçekçi hedefler belirlemek gerekir ve bu hedefler gerçekleştirilirken gösterilen çaba da bireye, halihazırda bireye bir tatmin hissi sağlayabilmektedir. Sonunda birey hedeflerine eriştiğinde, varılan nokta, kendisiyle duyduğu gurur ve kendisine dair memnuniyet olmaktadır. Bireyin sadece kendisi için başarması, kazanması, bir şeyin üstesinden gelmesi, bir şeyi elde etmesi ya da bir şeyde uzmanlaşmasının peşine düşmesi, kendisini serpilip büyümeye sevk etmesi için oldukça önemli olmaktadır.

2.2.5.Pozitif Psikolojik Terapi

Psikoterapiye geleneksel yaklaşımların ana hedefi sıkıntıların hafifletilmesi olmaktadır. Pozitif psikoloji müdahaleleri bunun aksine iyi oluşun artırılmasına odaklanmaktadır. Psikoterapiye geleneksel yaklaşımlar, öncelikle bozuklukların iyileştirilmesi ve engelle ilgili sıkıntıların ele alınmasıyla ilgili olmaktadır. Pozitif psikolojik müdahaleler bunun tersine pozitif duygular kazanmayı, güçlü yanları oluşturmayı ve anlamlı ilişkiler oluşturmayı amaçlamaktadır. Psikoterapik bağlam içinde pozitif psikolojiye uygulanan bir dizi yaklaşım geliştirilmiştir. Bunlar içerisinde pozitif psikoterapi, mutluluk için 14 temel öge programı, iyi oluş terapisi, yaşam kalitesi terapisi,

kişi odaklı yaklaşımlar, travma sonrası gelişim terapisi, çözüm odaklı terapi, pozitif aile terapisi ve ciddi sorunlar için güçlü yanlara dayanan terapileri içermektedir.

2.2.5.1.Pozitif Psikoterapi

Pozitif psikoterapi, modern pozitif psikoloji hareketinin bağlamında geliştirilmiştir. Pozitif psikoloji, pozitif duyguların, kişisel güçlü yanların ve anlamlı ilişkilerin bilimsel olarak araştırılmasıyla ilgilidir ve pozitif psikoterapi, memnun edici bir yaşama, dolu bir yaşama ve anlamlı bir yaşama olanak sağlamak için bu bilgi tabanından yola çıkarak iyi oluşu desteklemektedir.

Tayyab Rashid ve Martin Seligman tarafından 14 oturumluk bir pozitif psikoterapi programının geliştirilmiştir (Rashid, 2008; Rashid & Anjum, 2008; Seligman ve ark., 2006). Program, memnuniyeti artıran ve memnun edici bir yaşamı destekleyen, keyif almak gibi müdahaleleri, dolu bir yaşamı teşvik etmesi için minnet ve affedicilik gibi kişiye özgü güçlü yanların kullanılmasını sağlamak adına cesaret veren müdahaleleri, aileler ve kurumlar içerisindeki ilişkileri geliştirmek ve anlamlı yaşamı desteklemek için müdahaleleri içermektedir.

2.2.5.2.İyileşmeye Destek

Pozitif psikoterapinin ilk oturumunda danışanlardan kendilerini en iyi şekilde gösteren gerçek bir yaşam hikayesi anlatarak tanıtımları istenmektedir. İlk oturum, danışanların karakterlerinin güçlü yanlarını gösteren bir öykü yazmaya davet edilmesiyle son tamamlanmaktadır. İlk oturum, 14 oturum için terapistin ve danışanın rolleri ve sorumluluklarının açığa kavuşturulduğu bir terapötik anlaşma oluşturmak için kullanılmaktadır. Bu anlaşmada, terapistlerin, danışanlara dolu bir yaşama ulaşmaları için kişisel kaynaklarını kullanmalarında yardım etmek adına pozitif psikolojinin kilit bulgularından ve danışanların yaşam koşullarından faydalanacakları belirtilmektedir. Danışanlardan terapi oturumlarında aktif bir şekilde yer almaları ve terapi oturumlarında yapılanlar üzerinden inşa edilen ev ödevlerini tamamlamaları istenmektedir.

İlk oturumda, depresyondan, sıkıntıdan ve yaşam sorunlarından kurtulmayı teşvik etmek için pozitif duyguların, kişiye özgü güçlü yanların kullanımını ve anlamlı ilişkilerin

önemi hakkında bir tartışma aşaması oluşturmaktadır. Esas odak noktası, kişisel güçlü yanların değeridir. İlk oturumdan sonra terapi, danışanların dikkatini sıkıntı, bozukluklar ve engellerden alarak kendi çabuk iyileşme özelliklerine, kişisel kaynaklara, yenilenmeye ve iyileşme kapasitesine yönlendirilmektedir. Bu, negatif deneyimlerin yadsındığı anlamına gelmemektedir. Danışanların iyi oluşları konusundaki sıkıntıları ve zorlukları, kabul edilmekte ve doğrulanmaktadır. Pozitif duyguların yoksunluğunun, karakterin güçlü yanlarının nadiren kullanımının ve anlamlı ilişkilerden yoksunluğun depresyonun ve sıkıntının sürmesinde ve boş bir yaşam deneyimine katkıda bulunmakta oynadıkları rol hakkında bir tartışma yapılmaktadır. Boş bir yaşamdan dolu bir yaşama geçişte pozitif duyguların, kişisel güçlü yanların ve anlamlı ilişkilerin oynadıkları önemli rolün altı çizilmektedir. Tartışmada, iyi oluş ve pozitif duygular, kişisel güçlü yanlar ve anlamlı ilişkiler hakkındaki araştırmalardan bilgiler sunulmaktadır.

2.2.5.3. Kişiyeye Özgü Güçlü Yanların Belirlenmesi ve İşlenmesi

Kişiyeye özgü güçlü yanların belirlenmesi ve işlenmesi, pozitif psikoterapi programının ikinci, üçüncü, yedinci, on birinci ve on dördüncü oturumlarının ana teması olarak kullanılmaktadır. İkinci oturum ilk ev ödevinin -danışanın karakterinin güçlü yanlarını gösteren bir öykü yazmak- gözden geçirilmesiyle başlamaktadır. Bu, danışanların kendilerine özgü güçlü yanları kullandıkları önceki durumları ve bu güçlü yanları kullanmanın iyi oluşu nasıl etkilediğini keşfetmek için temel oluşturmaktadır. İkinci oturumda ödev için danışanlardan, kendilerine özgü güçlü yanların belirlenmesi için Güçlü Yanların Aksiyonda Değerler Envanteri'ni tamamlamaları istenmektedir.

Kişiyeye özgü güçlü yanlar, danışanlar tarafından birçok durumda kullanabileceklerini hissettikleri ve kişisel projelerinin etrafında gelişeceği çekirdek özellikleri olarak görülmektedir. Danışanlar, bu özellikleri yeni yollarla kullanmak için özlem duymakta ve bunların kullanımı zevk, keyif, tükenmişlik yerine canlılık ve hızlı, sürekli öğrenme getirmektedir (Peterson & Seligman, 2004).

Aşkınlık erdeminin karakter özellikleri arasında güzelliği ve mükemmelliği takdir etme, minnet, umut, espri anlayışı ve dindarlık yer almaktadır. Bu güçlü yönler bireyin kendini aşmasını, evrenin genişliğiyle bir bağ kurmasını ve yaşamda anlam yaratmayı sağlamaktadır. Takdir, bireyi yaşamda güzel ve kusursuz olan her şeyle; minnet, şükran duyulan güzel şeylerle; umut, hayaller ve özlem ; mizah, olumsuz duygular yerine olumlu

duygular yaratarak zorluklarla ve karışıklıklarla; dindarlık veya tinsellik bireyi yaşamın maddi olmayan, aşkın boyutlarıyla evrenin ideal, evrensel, ilahi veya kutsal yönleriyle bağlantı kurulmasını sağlamaktadır.

Takdir karakter özelliği sayesinde bir insan yaşamın her alanında güzelliği, mükemmelliği ve nitelikli performansları fark ve takdir etmektedir. Bunlar arasında gündelik deneyimler, doğa, bilim, sanat ve incelik, affedicilik veya cesurluk gibi erdemli davranışlar yer almaktadır. Kuvvetli takdir yetisi olan bir kişi fiziksel güzellik karşısında huşu, yetenek karşısında hayranlık ve erdemli davranışlar karşısında ahlaki yükselme deneyimlemektedir (Diesser ve ark., 2008; Haidt, 2003). Takdirin bazı yönleri beş büyük kişilik özelliğinden biri olan deneyime açıklık özelliğinin estetik bileşenine benzemektedir.

Minnet duyan bir kişi, yaşamındaki güzel şeylerin farkına varmak ve şükran duymak için zaman ayırmaktadır ve bu güzel şeyleri deneyimlemenin sonucunda neşe hissetmektedir. Minnetin psikolojik açıdan ele alınması nispeten yeni bir girişim sayılmaktadır (Emmons & McCullough, 2004; Emmons ve ark., 2003; Watkins ve ark., 2009). Kişisel ve kişi-ötesi minnet arasında bir ayrım söz konusu olmaktadır. Kişisel minnet, bir insana karşı hediyesi veya “varlığı” için şükran duymaktır. Kişi-ötesi minnet, belirli şeyler ya da varoluş deneyimi için bir tanrıya veya evrene hissedilen şükrandır. Duygusal bir durum olarak minnet ve kişilik özelliği olarak minnet arasında ayrım yapılabilmektedir. Kişilik özelliği olarak minnet duygusal dengeyle, uyumlulukla, özgüvenle ve narsisizm ve materyalizm gibi özelliklerin yokluğuyla ilişkili görülmektedir. *Minnet diğer beş büyük kişilik özelliğinden ziyade, iyi oluşla ilişkilidir.* İnanların şükran duydukları şeyleri ayrıntılı bir şekilde hatırlayarak veya kaydederek şükranları saymaları veya teşekkür etmeyi arzuladıkları insanlara minnet mektupları yazmaları istenilen deneysel ve klinik çalışmalar bu tür müdahalelerin iyi oluşu artırdığını göstermektedir.

24 güçlü karakter yönü dünyanın her yerinde, birçok ülkede ve kültürde ölçülmektedir. 117.000 den fazla katılımcıyla yapılan araştırmada, 50 ABD eyaletini ve 54 ulusu içeren bir internet araştırmasında incelik, adalet, dürüstlük, *minnet* ve yargı gücü, ABD’de en geçerli güçlü yönler olarak görülmektedir (Park ve ark., 2006). En düşük

sırada yer alan güçlü yönlerin sağduyu, tevazu ve öz düzenleme olduğu da tespit edilmektedir.

Bir dizi çalışma şevki umut, sevgi ve *minnet* özelliklerinin çocuklarda, ergenlerde ve erişkinlerde iyi oluşla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (Peterson ve ark., 2006). ABD örneğinde minnetin yaşam doyumuyla en güçlü bağlantısı olan karakter gücü olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

2.2.5.4.Maksimuma Çıkma Yerine Yetinme

Maksimuma çıkma (bir dizi olası seçenek arasından en iyisini seçmek) yerine yetinmenin (bir dizi seçenekten yeterince iyi olanı seçmek) avantajları kapsamına girmektedir. Hangi deneyimlerin izleneceği hakkında yaşamda hiç seçeneğin olmaması stresli bir durumken çok fazla seçme özgürlüğünün olması da sorun teşkil edebilmektedir. Seçim yapmak için benimsenen strateji, seçme özgürlüğü olsun olmasın, ya mutluluğu ya da sıkıntıyı artırır. İki ana strateji arasında ayırım yapılabilmektedir; maksimuma çıkma ve yetinme (Schwartz ve ark., 2002). Maksimuma çıkmada tüm olasılıklar en iyi seçeneğin seçilmesi bakış açısıyla kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Yetinmede, kişisel kabul edilebilirlik kriterini aşan bir seçenek belirlenene kadar birkaç olasılık ele alınmaktadır. Maksimumcular, izledikleri programdan memnun olsalar bile tüm opsiyonlar keşfedilene kadar diğer radyo ve televizyon istasyonlarına bakmakta; yetinmecilerse “yeterince iyi” bir program bulduklarında tüm seçeneklere bakmamış olsalar dahi, bir istasyondan diğerine geçmeyi bırakmaktadırlar.

Pennsylvania, Swarthmore College'dan Prof. Barry Schwartz, yetinme stratejisini kullanan ve kişisel kriterlerini aşan “yeterince iyi” seçeneğini bulduklarında aramayı bırakan insanların daha mutlu olduklarını, daha az hayal kırıklığına uğradıklarını, daha az pişmanlık duyduklarını ve maksimumculara göre daha az yukarı doğru sosyal karşılaştırma yaptıklarını saptamışlardır (Schwartz, 2002). Söz konusu bulgular, başka türüsünü yapmak için çok iyi seçenekler yoksa yetinmenin pek çok seçenek arasından seçim yapmak için kullanılması gereken bir strateji olduğunu göstermektedir (Schwartz, 2004). Üstelik seçim yaptıktan sonra, eksikliklerinden hayal kırıklığına uğramak yerine seçilen opsiyonun faydaları için *minnet* duymaya odaklanmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrıca aşırı yüksek beklentileri düşürmeyi ve seçilen ve başkalarının seçtikleri opsiyonlar arasında sosyal karşılaştırmalar yapma eğilimini azaltmak düşünülmektedir. Maksimuma çıkmayla ilgili esas sorun, en iyi seçenek belirlense bile ve yetinmeyle yapılan seçime göre ilk etapta çok az daha tatmin edici olsa da bu seçeneğe uyum sağlama kaçınılmaz olarak gerçekleşecektir. “Yeterince iyi” seçeneği bulmak için yapılan üstünkörü araştırma için harcama enerjisiye göre en iyi seçeneği bulmak için tüm olası seçenekler araştırıldığından fazladan enerji harcanmaktadır, maksimuma çıkmayla ilişkili olan doyum artışı uyum yoluyla erozyona uğrayacağı için uzun vadede enerji israfı söz konusu olmaktadır.

2.2.5.5.İyimserlik ve Umut

İyimserlik yatkınlığı, iyimser açıklama tarzı ve ümit; geleceği olumlu bakış açısıyla görmeyi sağlamaktadır ve iyi oluşla kuvvetli bir bağı olduğu görülmektedir (Carver ve ark., 2009; Peterson & Steen, 2009; Rand & Cheavens, 2009). İyimserlik yatkınlığı ve umutla en kötüsü yerine en iyisi beklenmektedir. İyimser açıklama tarzıyla başarı içsel, genel, istikrarlı etmenlere; başarısızlık dışsal, özel, geçici etmenlere atfedilmektedir.

2.2.5.6.Keyif Almak

Keyif almak, deneyimlenirken yaşanan zevk farkındalığı ve zevk deneyimini bilerek yoğunlaştırma ve uzatma girişimi olarak açıklanmaktadır. Hoş aktivitelere adaptasyon veya alışma eğilimi -hedonik değirmen- keyif almayı zorlaştırmaktadır (Diener ev ark., 2006). Adaptasyondan kaçınmak ve belirli bir aktiviteden tekrar tekrar zevk almak için bu etkinlikte çok sık bir şekilde bulunulmalı ve bunun gerçekleştirilme biçimi, bir durumdan diğerine çeşitlendirilmelidir (Sheldon ve ark., 2006). Ödev olarak 12.oturumda danışanlardan gün içinde acele ettikleri bir şeyden (ör.yemek yemek, duş almak, sınıfa yürümek) günde bir kere zaman ayırarak zevk almaları ve sonra ne yaptıklarını, neyi farklı yaptıklarını ve acele ettikleri zamana göre nasıl hissettiklerini yazmaları istenmektedir

Şikago'daki Loyola Üniversitesi'nde Prof. Fred Bryant'a göre, keyif almak, pozitif deneyimlerin farkında olmayı, bunları takdir etmeyi ve geliştirmeyi içermektedir (Bryant

& Veroff, 2007). Keyif almak, huşu, minnet, gurur ve neşe gibi pozitif deneyimlerin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini artırmaktadır. Başa çıkmak negatif duyguları düzenlerken keyif alma süreçleri pozitif duyguları düzenlemektedir. Örneğin, hayret huşuyu, şükran duymak minnettarlığı, keyfini çıkarmak gururu ve lüks yaşamak fiziksel zevki düzenlemektedir.

Keyif alma, insanları pozitif hislere odaklanmak için psikolojik kaynaklarının olduğu tehditsiz bir ortamda meydana gelmektedir. Keyif almak, var olan pozitif hislerle ilgilenmeyi içerirken bu hisler sadece mevcut koşullardan kaynaklanmamaktadır, aynı zamanda geçmişte alınan zevkleri anarken veya gelecek planlarını beklerken ortaya çıkabilmektedir. Keyif verici deneyimler (gün batımını izlemek gibi), keyif verici süreçler (devasa bir dalga kırılırken bunun karmaşıklığı ve güzelliği karşısında hayrete düşmek), keyif alma tepkileri veya stratejileri (iyi çıkarılmış iş için kişinin kendisini tebrik etmesi) ve Keyif Alma İnançları Envanterinin ölçtüğü pozitif deneyimlerden keyif alma yetisi hakkında inançlar arasında ayırım yapılabilmektedir (Bryant, 2003).

Mevcut pozitif deneyimlere tamamen kendini bırakmak, geçmişteki pozitif deneyimleri anımsamak, gelecekte pozitif deneyimler öngörmek, pozitif olaylara duygusal tepkileri davranışsal olarak ör. gülümseyerek veya gülerek vermek, pozitif başarılarında kişinin kendisini tebrik etmesi, mevcut pozitif deneyimleri, daha az pozitif olan deneyimlerle karşılaştırmak ve pozitif deneyimleri başkalarıyla paylaşmak ve bunlara şükretmek ve pozitif deneyimleri başkalarıyla kutlamak gibi bir dizi keyif alma stratejisi bulunmaktadır.

En etkin keyif alma stratejilerini belirlemeyi hedefleyen bir çalışmada, pozitif olaylar yaşamanın, dikkati şimdiki ana odaklamanın ve ölümlü olayları hatırlamanın ya da öngörmenin, pozitif duygulanımı geliştirdiğini ve ayrıca olumlu olayları başkalarına anlatmanın yaşam doyumunu desteklediği saptanmıştır (Quoidlbach ve ark.,). Daha geniş keyif alma stratejilerini kullananların daha fazla iyi oluş bildirdikleri de saptanan bulgulardandır.

2.2.5.7. Minnettarlık ve Şükran

Minnettarlık, yaşamda meydana gelen iyi şeylerin farkında olmayı ve bunlara şükran duymayı ve bu güzel şeyleri deneyimlemenin sonucu olarak da neşe hissetmeyi

içermektedir. Minnettarlık, beş büyük kişilik özelliklerine göre iyi oluşla daha fazla bağlantılıdır.

Deneysel ve klinik çalışmalarda insanlardan başlarına gelen lütufları, minnet duydukları şeyleri ayrıntılı bir şekilde hatırlayarak veya yazarak saymaları veya teşekkür etmeyi istedikleri kişilere minnet mektupları yazmaları istenmektedir ve bu çalışmalar, bu tür müdahalelerin iyi oluşu artırdığını göstermektedir.

2.2.6. Pozitif Psikoterapinin ve Değişim Mekanizmalarının Etkinliği

Pozitif psikoterapinin etkinliğinin altında yatan bir dizi önemli mekanizma vardır. Öncelikle terapi sürecinde danışanlar dikkatlerini, hafızalarını ve beklentilerini, yaşamlarının negatif yönleri yerine pozitif yönlerine çevirmektedir. Bu son derece önemli bir süreçtir, zira evrimsel perspektife göre "bozuk" olan herhangi bir şeyi "düzelterek" hayatta kalma olasılığımızı yükseltmek için kendimizin ve çevremizin negatif yönleriyle ilgilenmek üzere programlanmışızdır (Bausmeister ve ark., 2001). Ölümlü bir odağa sahip olmak bu nedenle radikal bir değişim sayılmaktadır.

İkinci olarak, yaşamlarının pozitif yönlerine odaklanarak danışanlar daha fazla olumlu duygu deneyimlemektedirler. Genişletme ve inşa etme teorisine göre, pozitif duygular, düşünce-eylem dağarcığını genişletmektedir ve danışanlara, sorunlarını çözmeleri ve yaşamlarını geliştirmeleri için kişisel kaynakları inşa etmeleri konusunda yardım etmektedir (Fredrickson, 2001).

Üçüncü olarak, bir-çok pozitif psikoterapi egzersizi, yaşamının olumlu yönleri hakkında yazmayı içermektedir ve pozitif deneyimler hakkında yazmanın sağlığı ve iyi oluşu geliştirdiğine dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Burton & King, 2004, 2009).

Dördüncü olarak, kişinin kendisine özgü güçlü yanların belirlenmesi ve kullanılması, danışanların akış deneyimi yaşama olasılıklarını yükselten bir bağlam meydana çıkarmaktadır. Akış deneyimi "meşgul yaşama" ve artan iyi oluşla ilişkilidir.

Beşinci olarak, bir dizi pozitif psikoterapi egzersizi, başkalarının iyi haberlerine aktif yapıcı tepki verme, affetme mektubu yazma, güçlü yanlardan aile ağacı oluşturma ve zaman hediyesi vermek gibi, danışanların kişiler arası ilişkilerinin niteliğini geliştirmektedir ve dolayısıyla bu ilişkiler iyi oluşu güçlendirmektedir.

Son olarak, pozitif psikoterapi içinde sıcaklıkla, empatiyle ve içtenlikle vasıflandırılan tedaviye ait ilişkinin niteliği hayatı iyileştirici faktördür. Psikoterapi araştırma literatürünün en güçlü bulgularından bir tanesi, iyileştirici birlikteliğin psikoterapinin sonucunda önemli miktar değişkenden sorumlu olmasıdır (Carr, 2009a).

2.3.ŞÜKRAN DUYMA VE ŞÜKÜR

2.3.1.Yeni Bir Bilim Şükran

2.3.1.1.Şükran Nedir

Şükran, bir duygu, ruh hali, erdem, alışkanlık, güdü, kişilik özelliği, baş etme yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Oxford İngilizce sözlüğü şükranı şöyle açıklamaktadır: “Minnettar olma meziyeti ya da durumu; iyiliği ödeme eğiliminin takdiri.” İngilizce’de şükran (*gratitude*) kelimesi Latince’de “iyilik” anlamına gelen *gratia* kelimesinden ve “sevindirici” anlamına gelen *gratus* kelimesinden türemiştir. Bu Latince kökten türeyen bütün türevler iyilik, cömertlik, hediyeler verme ve almanın güzelliği ya da hiçbir şey vermeden almayla ilgili kavramlara denk düşmektedir (Emmons, 2009).

Şükran psikoloğu olarak bilinen Emmons, şükran hakkında şunları söylemektedir: “şükran mutluluk vericidir. İnsanın kendini iyi hissettir, şükran aynı zamanda motive edicidir. Minnettar olduğumuzda, aldığımız iyiliği diğerleriyle paylaşmaya çalışırız.”

Şükran, iki aşamada incelenmektedir. *Birincisi*; şükran birinin hayatındaki iyiliği bilmesidir. Şükran duyarken, birey hayata evet demektedir. Bütün her şey toplandığında hayatın güzel ve yaşamaya değer olduğunu gösteren parçalarının bulunduğu anlaşılmaktadır. Bir şey aldığını bilmek, bireyi, hediye varlığı ya da onu verenin seçiminde harcadığı süredeki çabasıyla tatmin etmektedir. *İkincisi*; şükran bu iyiliğin kaynaklarının, en azından kısmen, bireyin dışında olduğunu bilmektir. Şükranın teması “diğer odaklı”dır; bir kişi, diğer insanlara, Yaratıcı’ya, hayvanlara minnettar olur ama asla kendisine olmaz. Bu, şükranı diğer duygusal olgulardan ayıran en belirgin özelliğidir. Bir kişi kendisine kızabilir, kendisinden memnun olabilir, kendisiyle gurur duyabilir ama

kendisine minnettar olması garip olmaktadır. Teşekkür etmek dışa dönüktür; yani hediye verene.

Bu açıdan bakıldığında şükran bir duygudan daha fazlasıdır. Şükran; birinin diğerinin iyiliğinden yararlanan kişi olduğunu, iyilikseverin çoğu zaman kişisel bir nedenle kasten bir yarar sağladığını ve yararın, yararlananın gözünde değeri olduğunu fark etmek olarak tanımlanmaktadır. Şükran, tevazu içermektedir. Başkalarının katkıları olmadan hayatta kimsek ya da hayatın neresindeyse orada olunamayacağını bilmektir.

Bilmek ve fark etmek terimlerinin biraz çözümlenmeye ihtiyacı vardır. Birincisi, bu terimler şükranın (ya da şükrün) oluşturulması ve sürdürülmesi için çaba gerektiren durum olduğunu ileri sürmektedir. Zihnen tembeller için değildir. Teşekkür etme, düşünme alanına dahildir.

Fransızca özellikle teşekkürle ilgili kelimeler bakımından gayet zengindir. İngilizce'deki *reconnaissance* kelimesi Fransızca'da "bilgi toplamak için yapılan inceleme ve araştırma" anlamına gelen *reconnaissance* kelimesinden gelmektedir. Kelimenin genellikle askeri bir çağrışımı vardır, ama şükran konusunda kime teşekkür edileceğini görmek amacıyla kendi yaşamını inceleme ve araştırma anlamına gelmektedir. Fransızca bir deyim olan "je suis reconnaissant" üç bölümlü bir yorumlamayla çevrilmektedir: (1) "fark ediyorum", (2) "biliyorum" (isteyerek) ve (3) "takdir ediyorum" (duygusal). Yalnız bu üçü bir araya geldiğinde şükran tamamlanmaktadır (Emmons, 2006).

Buradaki kısa etimolojik bilgi bile şükranın sadece bir kibarlık ya da yüzeysel bir duygudan daha fazlası olduğunu göstermektedir. Farkında olma şükranın dönüşümsel olmasına izin veren bir niteliktir. Fark etme kavramdır ya da daha önce olduğundan farklı bir yönde düşünmedir.

Minnettarlık, iyiliğin alıcısı olduğumuzun farkındalığıdır. Şükran, bireyin iyiliği için diğerlerinin katkıları hatırlanmaktadır. Alıcı tarafından yarar kazandığı bilinmektedir ve vericinin bireyin iyiliği için bilerek hareket ettiği fark edilmektedir. Verici tarafından ise, alıcının ihtiyacı bulunduğu ve iyiliğe değer olduğu bilinmektedir ve bireyin bu iyiliği sağlayabileceği fark edilmektedir. Düşünceli olmadan minnettar olunmamaktadır.

Zihinsel vitesi boşa alıp minnettar bir yaşam tarzı sürdürülememektedir. İşte bu yüzden şükran düşünme ve yansıtmayı gerektirmektedir.

2.3.1.2.Şükranın Önemi

İnsanları karşılıklı ilişkiyle birbirine bağlamada şükran uygar ve insani toplumun yapıtaşlarından biridir. XX. Yüzyıl başlarının önde gelen İsviçreli sosyoloğu Georg Simmel şükrandan “insanın ahlaki zekası” diye bahsetmektedir ve “her minnettar hareket yok edilseydi toplum yok olurdu” diye yazmaktadır. Başkalarıyla ilişkimizin işlemesi için şükran ihtiyacı duyulmaktadır.

Öfke, dargınlık, kıskançlık ve şiddet gibi duygular mutlu sosyal ilişkilere zarar vermektedir. Ama şükran sadece ilişkilerin yozlaşmasına bir koruma kalkanı olmamakla birlikte aynı zamanda dostluğun ve uygarlığın gelişmesine olumlu bir şekilde katkıda bulunmaktadır.

Günümüzdeki psikolojik dogma bir insanın mutluluk kapasitesinin biyolojik olarak ayarlandığını belirtmektedir. Deneysel araştırmalar bu iddiaları titiz bir teste tabi tutmaktadır. İlk bulgularda, minnettar düşünce biçimini benimseyen kişilerin duygusal, fiziksel ve toplumsal yararlar ettiği yönünde sonuç alınmaktadır. *Düzenli* olarak şükran günlükleri tutan ve uygulamasının yapan yetişkinler daha az hastalandıklarını, hayatlarından memnuniyet hissettiklerini ve gelecekte daha umutlu olduklarını ifade etmektedirler. Duygusal deneyimlerin günlük çalışmalarında, insanlar şükran, minnettarlık ve kıymet bilmeyi hissettikleri zaman daha şefkatli, bağışlayıcı, neşeli ve hevesli olmaktadır. Bu derin duygular şükran disiplini çerçevesinde oluşmaktadır.

Kısa dönemli şükran olduğu gibi uzun dönemli şükran da vardır. Yapılan çalışmada minnettar olan insanların neşe, sevgi, mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif duyguları daha çok yaşadıklarını; şükranın insanı kıskançlık, kızgınlık, hırs, acı gibi zarar verici dürtülerden koruduğu görülmektedir (Emmons, 2006). Şükran duygusu olan kişilerin günlük stresle baş edebildiklerini; travma sonucu oluşan strese karşı artan bir direnç gösterdiklerini; hastalıktan daha çabuk iyileştiklerini ve daha sağlıklı olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan deneysel çalışmalarda, insanların şükran duyduklarında daha sevgi dolu, daha bağışlayıcı ve Yaratıcıya daha yakın oldukları gözlemlenmektedir.

Şükran mutluluğun anahtarıdır ve mutluluk da aranan şeydir. Mutluluk, iyi şeylerin olmasına kapı aralamaktadır. Aslında olumlu sonuçları artırmaktadır. Mutluluğun yararları yüksek gelir, üstün çalışma sonuçları (yüksek verimlilik, yüksek kaliteli iş, büyük mesleki başarı gibi), büyük sosyal ödüller (daha tatmin edici ve uzun evlilikler, daha çok arkadaş, daha kuvvetli sosyal destek ve daha zengin sosyal etkileşim gibi), daha çok aktivite, enerji akışı ve daha iyi fiziksel sağlık (kuvvetli bağışıklık sistemi, düşük stres seviyesi ve daha az acı) ve hatta daha uzun bir yaşam içermektedir. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, daha neşeli olan öğrencilerin asık suratlı öğrencilerden yılda 25 000 dolar fazla kazandıkları ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Çalışmalar utlu insanların daha yaratıcı, yardımsever, hayırsever ve kendilerine daha güvenli, daha iyi özdenetimleri olduğunu; daha çok kendilerini düzenleyebilme ve sorunlarla başa çıkma yetenekleri bulunduğunu göstermektedir. Kanıtlar, mutlu insanların gelişen ve başarılı insanlar olduklarını ortaya koymaktadır. Böylece, mutluluk fedakâr davranış, yaratıcılık, iş performansı, fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler gibi olumlu sonuçlardaki değişimi öngördükçe, insanların devamlı huzurunu artıran müdahaleler daha çok talep bulmaktadır (Emmons, 2006). Derin ve sonsuz şükran -sıradan olayların meydana getirdiği ufak mutlulukların tadına varma yeteneği- istenilen bir insan niteliğidir.

2.3.1.3.Şükran: Bilinçli Bir Tutum

Şükran sağlık, zenginlik ya da güzellik gibi hayattaki bazı özelliklere bağlı değildir. Şükranın bir seçim olması demek hayatın getirdiği yanıt seçenekleri arasından şükranı seçmek demektir. Bir disiplin olarak şükran bilinçli bir seçimi içermektedir. Hisler ve duygular üst seviyedeysen, incinirken ve hatta kızgınken bile minnettar olmak seçilebilir. Birçok durum içinde şikâyet yerine minnettar olmak seçilebilir.

“Şükran bir seçimdir” demek ne anlama gelmektedir? Hayatın güzelliğini fark etme ve bilme yeteneğimizi keskinleştirme demektir. Felaketler yerine iyilikleri görmek için alınan bilinçli kararlar anlamına gelmektedir. İçsel tepkilerin dışardan gelen güçlerle belirlenemeyeceği anlamına gelmektedir.

Şükranın bilinçli bir karar olması kolay bir karar olduğu anlamına gelmemektedir. Şükranı seçme yeteneği kolayca, doğal olarak, çabalamadan gelmemektedir. Şükran

mutluluk verici olsa da kolay değildir. Üzerinde çalışılması, bilinçli olarak çabalama gerektirmektedir.

2.3.2.Şükran ve İnsan Ruh

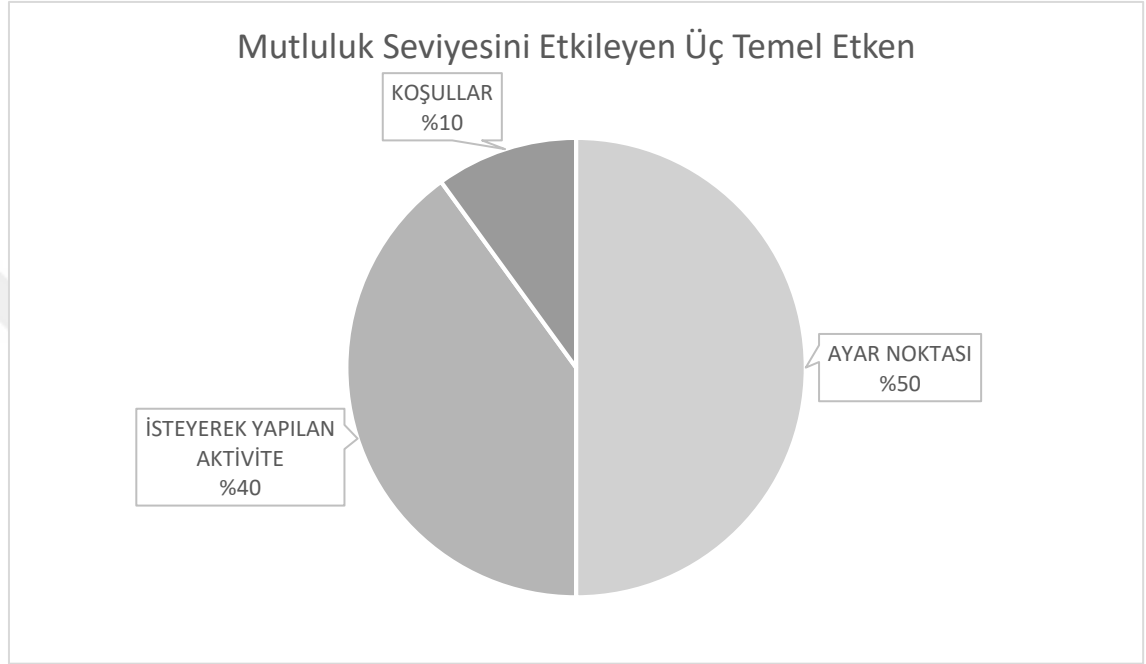
2.3.2.1.Mutluluğun Belirleyicileri?

Mutluluk üzerine çalışan bilim adamları kimin neden mutlu olduğu konusunda büyük yol almaktadırlar. En etkileyici bulgulardan biri her insanın mutluluk için bir ayar noktasının olduğudur. Diyet yapan birçok insan ayar noktası kavramına aşına olmaktadır. Çok çabalamalarına rağmen, metabolik rahatsızlıklar kiloyu eski seviyeye döndürdüğünden kilo kaybı zor olmaktadır. Mutluluk seviyeleri için de benzer bir ayar noktası bulunmaktadır: Araştırmacılar her kişinin kronik ya da karakteristik bir mutluluk seviyesi olduğunu belirtmektedirler. Bu görüşe göre, insanların sonradan işlerini aksatan hayat olaylarında döndükleri mutluluk ayar noktaları bulunmaktadır. Bir yerden bir yere taşınma, en sevilen şeye sahip olma... Bunların her biri bir süreliğine mutluluk ibresini hemen hareket ettirecek ama birkaç ay içerisinde o kişiye has olan ayar noktasına geri kayacaktır. Yukarıya çıkan aşağıya gelmelidir. Bazı araştırmacılar, bu eğilimin çok kuvvetli ve bunu değiştirmenin boş olduğunu, çünkü bireyin sonunda önceden belirlenmiş durumuna döndüğünü düşünmektedirler (Emmons, 2006).

Olağandışı iyi ya da kötü olayları yaşadıkdan kısa bir süre sonra kendi karakteristik mutluluk seviyemize geri döndüğümüz süreç “uyum” olarak adlandırılmaktadır. Başlangıçta, insanlar değişen şartlara güçlü bir şekilde tepki vermektedirler ancak zaman içerisinde duygusal tepkileri azalmaktadır. Adapte olmaktadır başka bir deyişle iyi şeyleri sorgulamadan kabul etmektedirler ve onlar için doğal olan mutluluk seviyesine dönerek hayatın çıkardığı engellerin üstesinden gelmektedirler.

En bilinen bir uyum hikayesinde, psikologlar piyango kazanan ve omurilik zedelenmesi mağduru iki farklı grubun mutluluklarını rapor ettikleri araştırmada: piyango kazananların beklenildiğinden daha az mutlu oldukları; omurilik zedelenmesi olanların ise tahmin edilenin aksine daha çok mutlu olduklarını sonucuna ulaşılmaktadır.

Bu ayar noktası nereden gelmektedir? Genlerden. Mutluluk ayar noktasının genetik olarak belirlendiği; değişmez, sabit etkileme ve kontrole karşı bağışık olduğu varsayılmaktadır. Bu biyolojik ayar noktasının bir anlamı da, insanların mutluluk ayar noktaları konusunda farklılık gösterdikleridir. Kimi insanlar çoğu zaman mutlu olmaya genetik olarak programlanmışken, kimileri de çatık kaşlılığa mahkum olmaktadır.



Kaynak: Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005)

Bütün bu ayar noktası ve adaptasyonla ilgili kavram ve bulgular mutlu olmanın uzun boylu olmaya çalışmak kadar boş olduğunu gösterebilir. Ancak kilo konusunda olduğu gibi biyolojik olarak programlanmış ayar noktası tam da sabit bir nokta değil daha çok bir aralıktır. Koşulların uyum sağlamayı getiren geçici etkileri varken, psikologlar genetik olarak belirlenmiş aralığı olan ayar noktasını aşağı yukarı hareket ettiren bir grup isteyerek yapılan aktiviteyi belirlemiş oldukları görülmektedir. Bu isteyerek yapılan aktivitelerin harekete geçmesi için bir miktar çabaya gerek duyulmaktadır: kişi aktiviteyi yapmayı denemelidir, kendiliğinden olmaz.,

İnsanlar ruh durumunu, en azından geçici olarak artıran bahçe işleri, sosyalleşme, alışveriş, çikolata yemek ya da egzersiz yapmak gibi hareketleri seçmektedirler. Örneğin, içtenlikle uygulanan bir egzersiz programı kişinin ruh halini ve zindeliğini artırmaktadır. Aslına bakılırsa, bu durum aktivite kategorisi ile yaşam koşulları kategorisi arasındaki

önemli farklardan birine temas etmektedir. İnsanlar koşullara uymalıdır ve koşullara uymanın dışında değiştirmek için yapılacak pek fazla bir şey yoktur ancak koşullara karşı verdiğimiz kasıtlı tepki değiştirilebilmektedir.

Eğer koşullar kötü ise, arkadaşlardan, egzersizden, duadan ya da başka bir olumlu aktiviteden destek alarak uyum süreci hızlandırılabilir. Aynı zamanda birey kendisini izole ederek, çok fazla alkol tüketerek, talihsizliğine isyan ederek ya da aşırı alışveriş yapmak gibi olumsuz aktivitelerle uğraşarak süreci erteleyebilmektedir.

2.3.2.2. Hayatın Sırrı Şükran

XX. yüzyılın insancıl, fizikçi, ilahiyatçı ve Nobel ödüllü yazarı Albert Schweitzer şükranı “hayatın sırrı” olarak adlandırmaktadır. Her şeye minnet duymak hayatın bütün sırrını etkilemektedir. Eski yazıtlardan modern ilahiyat eserlerine kadar her yerde iyilikleri saymanın birinin hayatını geliştirmesinde iyi bir yöntem olduğu dile getirilmektedir.

Bunların hepsi araştırmacıları, şükranın mutluluğa neden olan doğasını incelemeye itmektedir. Sistemik olarak iyilikleri sayma birinin mutluluğuna ve refahına etki etmekte midir? Eğer etmekteyse, neden ve ne kadar süreyle etki etmektedir? Şükran sadece kötü koşullarda uyum geliştirici ve iyi durumlarda da uyum geciktirici midir yoksa ayar noktası aralığını gerçekten kalıcı olarak etkileyen bir güce sahip olmakta mıdır?

Psikolog Robert Emmons ve Psikolog Mike McCulloch, bir dizi çalışmayla, diğer olaylar sırasında ortaya çıkan şükranın psikolojik ve fizyolojik mutluluktaki etkisine bakmaktadırlar.

İlk çalışmalarında, her biri farklı durumlar oluşturan üç görevden birini rastgele seçtikleri katılımcılara vermektedirler. Bazı katılımcıların şükran duymasını, bir kısmının olumsuz ve şikayetçi olmalarını, bir başka grubun da diğerlerini ölçmek için tarafsız kalması istemektedir. Her hafta, çalışmanın katılımcıları kısa notlar almaktadır. Ya geçen hafta minnettar oldukları beş olayı tek cümlede açıkça tanımlamaktadırlar (*şükran koşulu*) ya da aksini yapmaktadırlar, yani önceki haftanın mutsuz oldukları günlük mücadelelerini tanımlamaktadırlar (*mücadele koşulu*). Tarafsız grup ise sadece önceki hafta onları etkileyen beş olayı ya da koşulu yazmaktadırlar ve onlardan o durumların olumlu veya olumsuz olduğunu vurgulamamaları istenmektedir (*olaylar koşulu*).

Deney on hafta sürmektedir. Şükran koşulunun katılımcılarını, birçok değişik deneyimin şükranına teşvik ettiği görülmektedir; diğer insanlarla olan etkileşimi sevgiyle anmak, fiziksel sağlığın farkında olmak, engellerin üstesinden gelme yeteneği ve sadece hayatta olma. Katılımcıların saydığı olumlu örnekler arasında şunlar bulunmaktadır: arkadaşların cömertliği, oy hakkı, Yaratıcı vergisi kararlılık, öğrenilmesi gerekenleri öğrenmek, bulutlar arasından gün batımı, hayatta olma şansı.

İkinci gruptan aksini yapmaları, yani olumluluk yerine olumsuzlukları saymaları istenmektedir. Her gün onları rahatsız eden şeyleri ya da güçlükleri not etmektedirler. Bu katılımcıların onları rahatsız edenler listesini yazarken zorluk çekmedikleri görülmektedir. Bu dertlerin bazıları şunlardır: park yeri bulma zorluğu, dağınık bir mutfak ve temizleyecek kimsenin olmaması, çabuk biten para ve vergiler, yakıt için para olmaması, evin ahır gibi kokması, tencerenin dibinin tutması, takdir etmeyen arkadaşlara iyilikte bulunma

Katılımcılar güzellikleri ya da dertlerini yazmadan önce ruh hallerini, bedensel sağlıklarını ve hayatın nasıl gittiğine ilişkin genel yargılarını değerlendirdikleri kapsamlı bir günlük doldurmaktadırlar.

Araştırmacılar, bu insanların günlüklerini yazmadan önce ve yazdıktan sonra ne kadar mutlu olduklarını ölçmek istemişlerdir. Başka bir deyişle doğal mutluluk aralıklarının ne olduğunu merak etmektedirler. Değerlendirilen ruh halleri merak, heyecan, endişe, alarmda olma durumu, hırçınlık, üzüntü, stres, utanma ve mutluluk gibi duyguları içermektedir. Fiziksel belirtiler için de katılımcılardan değerlendirilen seçenekler; baş ağrısı, baygınlık/baş dönmesi, karın ağrısı, nefes darlığı, göğüs ağrısı, akne/deri tahrişi, akan/tıkalı burun, gergin ve ağrıyan kaslar, mide bulantısı/bozukluğu, hassas bağırsaklar, sıcak ya da soğuk terleme nöbetleri, iştahsızlık, öksürme/boğaz ağrısı ve diğerleri.

Katılımcılardan genel olarak hafta boyunca hayatları hakkında ne düşündüklerini “berbat” ve “mutlu” sıfatlarıyla bağlanmış -3’ten +3’e giden ve uçları “karamsar, kötüyü bekleme” ve “iyimser, iyiyi bekleme” olarak işaretlenmiş ve ölçekte, değerlendirmeleriydi.

On hafta sonunda, çalışmanın başında ölçülen bütün mutluluk sonuçlarında üç grup arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. *Şükran koşulundaki* katılımcıların, diğer iki kontrol grubundaki katılımcılara oranla, hayatlarının genelinde kendilerini daha mutlu ve gelecek hakkında daha iyimser hissetmekte. Mutluluğun hesaplandığı skalaya göre diğer katılımcılardan %25 oranında daha mutlu olduklarını belirtmektedirler. *Şükran* koşulunda yer alanlar sağlık sorunlarıyla daha az karşı karşıya kaldıklarını ve diğer kontrol gruplarındaki katılımcılara oranla daha çok egzersiz yaptıklarını belirtmektedirler. *Şükran* grubunda yer alanlar diğer grupların katılımcılarından daha az bedensel hastalık belirtileri yaşadıklarını ifade etmektedirler. Son olarak, *şükran* koşulundakilerin mücadele koşulundaki katılımcılardan daha çok egzersiz için vakit harcadıkları (yaklaşık bir buçuk saatten fazla) ve bunun etkisi olduğu görüşüne varılmaktadır.

Bu çalışmanın *şükran* konusuna ilgi çekmesi sebebiyle, ikinci çalışma yapılmaktadır. İkinci çalışmada iki haftalık süreçte *şükran* müdahalesinin günlük uygulaması artırılmaktadır. İlk çalışmada olduğu gibi, katılımcılar üç koşuldan birine rastgele seçilmektedirler. *Şükran* ve mücadele koşulları ilk çalışmadakinin aynısı olarak kalmaktadır ama olaylar koşulundaki katılımcıların diğerlerinden neden daha iyi oldukları düşünmelerine teşvik edilen başka bir koşula (karşılaştırma koşulu) dönüştürülmektedir. Kişilerden “kendimizi başkalarıyla karşılaştırmanın insan doğasında var olduğu, bazı yönlerden diğerlerinden daha iyi olabilecekleri ve başka yönlerden de diğerlerinden daha az şanslı olabilecekleri, başkalarından daha iyi oldukları durumları, onlarda olan ama başkalarında olmayan şeyleri düşünmeleri ve bunları not etmeleri” istenmektedir. Bu koşulun dahil edilmesindeki neden görünürde olumlu, gerçekte *şükran* odak noktasından daha farklı sonuçlara neden olabilecek bir koşul olmasıdır. Günlük ruh halinin değerlendirildiği duygu değerlendirme bölümü ve sağlık raporu nerdeyse birinci çalışmada kullanılan haftalık raporun aynısıydı. Aynı zamanda katılımcılardan her gün birine sorunlarıyla ilgili yardım edip etmediklerini ya da birine duygusal destek önerip önermediklerini belirtmeleri de istenmektedir.

Karşılaştırma koşulunun *şükran* koşuluna benzemesine ve bazı *şükran* etkileri üretmesine rağmen, *şükran* koşulu hala etkileyici bir dizi yarar göstermektedir. İlk çalışmadaki, sağlık yararı ikinci çalışmada belirgin olmamaktadır (belki de müdahale süresinin kısalığından dolayı). *Şükran* koşulundaki katılımcılar kendilerini mücadele

koşulundakilerden daha neşeli, istekli, ilgili, dikkatli, enerjik, coşkulu, kararlı ve güçlü hissetmekte. Ayrıca şükran koşulunun başka insanlarla birlikte olma motivasyonunu artırdığını belirtmekle beraber başkalarına daha fazla duygusal destek verdiklerini ya da kişisel sorunlarına yardımcı olduklarını ve şükranın motivasyonu artırdığı görüşünü daha fazla desteklediklerini ifade etmektedirler. Ve bu sadece kendileri hakkında söyledikleriyle sınırlı değildi. Bu insanları iyi tanıyanlara anketler gönderilmekte ve bu kişiler (ki bu arkadaşlar katılımcıların hangi deney grubunda olduklarını bilmemekteler) şükran grubundakileri diğer gruptakilere oranla daha fazla yardımsever buldukları şeklinde görüş bildirmekteler.

İkinci çalışma, günlük müdahalelerin ilk çalışmadaki katılımcılara yaptırılan haftalık uygulamadan daha çok şükran artışına yol açtığı kanıtını sunmaktadır.

Üçüncü çalışmada, minnettar düşüncenin yararları nöromüsküler hastalığı olan yetişkinlerde tekrarlanmaktadır. Kaliforniya Üniversitesi Davis Fizik Tedavisi ve Rehabilitasyon Bölümü'nün yardımlarıyla doğuştan ya da yetişkinlik çağında nöromüsküler bozukluğu (NMB) başlamış olan yetişkinler toplanmaktadır. NMB'nin Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık dört milyon insanı etkilediği tahmin edilmektedir. Çalışmadaki birçok katılımcı çocuk felci geçiren hastalardan oluşmaktadır. Çocuk felci, bunu atlatanları on yaşından kırk yaşlarına kadar herhangi bir zamanda ilk poliyomyelit virüsü saldırısı sonrasında tekrar etkileyebilmekte ve bu, çocuk felci geçirmiş hastaların %70'inde görülmektedir. Belirtileri yorgunluk, yavaş olarak artan kas zayıflığı, kas ve eklem ağrıları ile kas erimesini içermektedir. Kimi hastalar sadece ufak belirtiler hissederek, kimileri bir tür yan doku sertleşmesinin kas erimesi gibi görünen ama onunla ilgisi olmayan omurilik kas zayıflamasına maruz kalmaktadırlar. Bu çalışmadaki nöromüsküler hastalıklar progresif nöropatik kas atrofisi (el ve kol kaslarındaki atrofiye bağlı paraliziyle kendini gösteren, ergenlik dönemi başlangıcında ortaya çıkan kalıtsal hastalık), eklemli organlardaki kas erimesi ve kürek kemiği ile kolkemiği erimesini içermektedir.

Katılımcılar şükran koşuluna ya da katılımcıların günlük deneyim değerlendirme formunu doldurdukları gerçek kontrol grubuna rastgele yerleştirilmekteler. Önceki çalışmalara benzer olarak, şükran koşulundaki katılımcılar kontrol grubundan daha az olumsuz duygu geliştirirken öte yandan da belirgin olarak daha fazla olumlu duygu

geliştirmektedirler. Şükran grubundaki katılımcılar hayatlarında hiç olmadığı kadar fazla tatmin olduklarını, gelecek haftadan daha ümitli olduklarını ve kontrol grubundakilerden daha çok diğerlerine bağlı olduklarını hissettiklerini belirtmektedirler.

İyiliklerini her gece not etmeyenlere kıyasla, şükran grubundaki katılımcılar her gece daha çok uyduklarını, uykuya dalmak için daha az vakit harcadıklarını ve kalktıklarında daha dinç olduklarını ifade etmektedirler. Belki bu yüzden minnettar olan bireyler gün boyunca kendilerini daha neşeli ve canlı hissetmektedirler.

Olağanüstü şekilde, sadece şükran koşulundaki katılımcıların raporları değil, aynı zamanda onları tanıyan kişilerin de raporları artan olumlu duyguları ve yaşam memnuniyetini ortaya koymaktadır. Şükran koşulundaki katılımcıların eşleri kontrol grubundaki katılımcıların eşlerine oranla şükran koşulundaki katılımcıların daha yüksek derecede kişisel mutluluğa sahip olduklarını ve şükran anlayışını kavradıktan sonra oluşan olumlu duygusal değişikliklerin sadece katılımcılarda görünen bir şey olmadığını belirtmektedirler.

Bu araştırma çalışmalarının özelliklerinden biri, katılımcıları koşullara rastgele yerleştirmektir. Mutluluk üzerine yapılan araştırmaların neredeyse tamamı anket odaklıdır. Çok az çalışma, mutluluğu ya da refahı artırıcı müdahaleler meydana çıkarmaktadır. Bununla birlikte, kişisel faktörlerden genetik etkilere, geçici ve uzun süre devam eden hayat olaylarına kadar sayısız etki var olmaktadır ve bu yüzden herhangi bir faktörün tek başına etkili olması beklenmemektedir (Emmons, 2006).

Şükran günlüğü tutarak minnettar bir insan olunabilir mi sorusu akla gelmektedir. Bu mümkün görünmektedir, ama şükran anlayışına uzun süreli bir sadakat gerekmektedir. Temel yaşam uyumu olarak minnettarlık duygusunun aşılacağı ya da kısa dönem günlük tutma çalışmasının sonucu olarak şükran erdemini yavaş yavaş aşılacağı düşünülmemektedir. Kişilik psikologları, psikolojik düzenin uzun süreli devamından yana olmaktadır. Bununla birlikte, eğer birey fark edilir biçimde hayatının kalitesini değiştirmek istiyorsa, şükran günlüğü tutması kesinlikle önerilmektedir (Emmons, 2006).

2.3.3.Şükran nasıl şekillendirilir

2.3.3.1.Şükranın Şekil Alması

Şükran diğer duygular gibi somuttur. Hissedilmekte ve fiziksel olarak da ifade edilmektedir. Psikologlar şükran gibi bir duyguyu incelemeye başladığında çeşitli bileşikleri tam olarak belirlemede zorlanmaktadır. İlk olarak duyguyu harekete geçiren bir dış etken -ortaya çıkarıcı- olması gerekmektedir. Bir kuzen ya da bir aile dostu bireye ihtiyacı olan hediyeyi verebilir veya bireye büyük bir iyilik yapacaklarını söyleyebilir. İkincisi, kişisel duyguyu ve ona ilişkin yoğunluğu belirleyen dikkate değer ortaya çıkarıcının algılanması yaşanmaktadır. Bireyin beyni kuzenin duyurusunu işlemekte ve belirli bir yönde bireye yardım ettiklerini fark etmektedir. Üçüncüsü, ortaya çıkarıcı ölçülebilir bir psikolojik yanıtı neden olabilmektedir. Kuzenin teklifi düşünüldükçe artan sıcak psikolojik şükran duygusu hissedilebilmektedir. Sonra, tepki -diğer bir deyişle bu duygu- birinin düşüncesinde motivasyona ya da diğer değişikliklere neden olmaktadır. Birey zor bir durumdayken kuzeninin güvenilebilecek biri olduğunu fark etmektedir. Son olarak, birinin duygusunu diğerine iletmeye izin veren ifade edici bir öge vardır. Bu ifade edici öge, minnettar olduğunu göstermek için kasıtlı olarak değiştirilen hareketleri ve yaşanan duyguları diğer insanlara söylemek için, isteyerek ya da istemeyerek yapılan, yüz ifadelerini ve fiziksel vücut değişikliklerini içermektedir.

Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'nde, önemli derecede koroner kalp tıkanıklığı olanlar ile daha az tıkanıklığı olan yaklaşık 3000 hastanın karşılaştırıldığı araştırmada; diğer mücadele türleri arasında, araştırmacılar hastalara stresle mücadelede "iyilikleri saymayı" ne derece uyguladıklarını sormaktadırlar. Sosyal olarak izole olan ve önemli tıkanıklığı bulunan hastalar kendilerini daha az şanslı olanlara kıyasla aslında daha az iyiliklerini saydıklarını ifade etmektedirler. Sosyal dayanak, mücadele stratejisi olarak iyilikleri sayma uygulamasını destekleyerek acıyı dolaylı yünden etkilemektedir. Böylece başkalarına yakınlık olumlu rol modellerin kullanımını destekleyebilir ya da stresli bir kalp işleminden geçen insanların minnettar düşünce biçimini uygulamalarına yardım edebilir.

Pittsburg Üniversitesi'nde kalp nakli gerçekleştirmiş 119 hastayla yapılan bir çalışmada, kalp hastalarında dini inancın bir yanı olarak minnettarlık ve müteşekkirliliğin, kalp naklinden bir yıl sonraki fiziksel ve akıl sağlıklarıyla olumlu yönde ilgili olduğu ortaya çıkmaktadır.

Araştırmacılar, uzun yaşamanın yüzde 75'inin psikolojik ve davranışsal faktörlere bağlı olduğunu belirtmektedirler. Son zamanlardaki birkaç çalışma, davranışlar ve duygusal eğilimlerin hızlı yaşlanma, artan hastalıklar ve hatta erken ölümleri içeren kötü sağlık belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, rahatsız edici olumsuz duygular -özellikle depresyon ve karamsarlık- kısa yaşamla ilgilidir. Karamsar kanser hastaları daha iyimser olan hastalar kadar çok yaşamazlar. Karamsarların şu tip ortak ifadeleri vardır "Eğer bir şey benim için olmayacaksa olmaz. İşlerin benim istediğim gibi olması çok nadirdir. İşler hiç benim istediğim gibi gitmedi. Nadiren bana olan iyi şeyleri sayarım." Bütün bu ifadelerdeki gizli anlam kötü bir gelecek beklentisidir. Tarihteki en ünlü karamsar XIX. Yüzyıl ekonomisti William Jevons 1862'de The Coal Question (Kömür Sorunu) kitabını yazmıştır. Jevons bu kitapta, ülkenin kömür stoklarının çok yakında tükeneceğini belirtmektedir. Kömür ağı diye bildiğimiz dönem ondan sonra yaklaşık yüz yıl daha devam etmiş ve bugün de halen devam etmektedir. Jevons aynı zamanda ormanların tahrip edilmesi nedeniyle yaklaşan kağıt kıtlığından korkmuş depolar dolusu yazı ve ambalaj kağıdını stoklamış. O kadar stoklamış ki onun ölümünden elli yıl sonrası bile ailesi tarafından kağıtların hepsi kullanılmamıştır. Jevons kırk yedi yaşında ölmüş. Onun kısa yaşam süresi olumlu düşüncenin gücü hakkında yazan ve konuşan doksanlarındaki efsanevi iyimser Norman Vincent Peale'le karşılaştırılabilir.

Umutsuzluk ve keder isalėı bezlerine, bağışıklık sistemlerine etki etmekte ve hatta ani ölümlere bile yol açmaktadır. Diğer yandan iyimser olmak ise kalp krizinden ya da başka bir nedenden ölme riskini azaltabilmektedir. Harvard'ın erkek öğrencileriyle yaptığı otuz beş yıllık bir çalışmada, hayatlarının erken dönemlerinde sağlığı hesaba katan iyimserlerin orta yaşlarında belirgin olarak daha az hastalandıklarını ortaya koymaktadır.

Daha ilgi çekici olan Rochester'daki (Minnesota) ünlü Mayo Klinik'te son zamanlarda yürütölen bir çalışmadır. Burada, araştırmacılar karamsar olanların daha umutlu olanlara nazaran daha kısa yaşam süreleri olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, otuz yıl önce katılımcıların doldurduğu kişilik testlerinin sonuçlarını değerlendirmişler ve takip eden ölüm oranlarıyla karşılaştırmışlardır. İyimserlik hakkında iyi bir derecesi olanların karamsar olanlara karşılık yüzde 50 daha düşük erken ölüm riski taşıdığını bulmuşlardır. Yaşlı Alman erkekleriyle yapılan üçüncü çalışma, kendilerini iyimser olarak görenlerin karamsar olarak görenlerden kalp hastalığı yüzünden gerçekleşen ölüm oranının ve herhangi bir nedenden ölüm riskinin daha az olduğunu ortaya koymuştur.

İyimser olduklarını söyleyenler karamsar olduklarını söyleyenlere göre herhangi bir nedenden ölüm riskini yüzde 55 ve kalp hastalığı sonucu oluşabilecek ölüm riskini de yüzde 23 daha az yaşamışlardır (Emmons, 2001).

İyimserlik şükretmeyle ilgilidir. Dr.David Snowdan, Kentucky Üniversitesi Tıp Merkezi Nöroloji Bölümü'nde profesördür. Uzun bir süre içinde sağlık ve yaşlanma çalışması olan Rahibe Çalışması'nın direktörüdür. Rahibe çalışması artan Alzheimer hastalığı riskiyle ilgili etkenleri ortaya çıkarmasıyla ünlüdür. Notre Dame Rahibeler Okulu'nda yaklaşık 700 rahibe projeye katılmıştır. Tek tip yaşam şartları (aynı meslek), benzer gebelik ve evlilik geçmişleri (yok), alkol tüketimi (büyük bir ihtimalle çok az), nedeniyle bu grup sağlık ve uzun yaşamı incelemek için ayrıcalıklı bir fırsat tanımaktadır. Projeden ortaya çıkan en dikkat çekici bulgulardan biri, rahibeler tarafından erken yaşlarda yazılmış yaşamöykülerinin dilbilimsel analiziydi. Bu talep, acemilik dönemindekilerin açık ve el yazısıyla yazılmış yaşamöykülerini gerektirmektedir. Araştırmacılar “fikir yoğunluğunun” -yazılan belgedeki farklı düşünce sayısı- hangi rahibelerin daha sonra Alzheimer hastalığı geçirecekleri konusunda haber verici olduğunu bulmuşlardır. Erken yaşlarda yazılmış yaşamöykülerindeki düşük fikir yoğunluğu ve düşük dilbilgisi zorluğu, zayıf algısal işlerlik , daha sonraki yaşamda -bazılarında yaşamöyküsü yazıldıktan altmış yıl sonra- yakalanılacak Alzheimer hastalığı ile ilgiliydi. Bu çalışma ile araştırma takımı bir sayfalık yaşamöyküsünden kimin altmış yıl sonra Alzheimer hastası olacağını kimin olmayacağını yüzde 85 doğruluk oranıyla tahmin etmektedir.

Algılamaya ilişkin risk faktörlerinin bunamayı önceden söyleyebilmesini belirleme önemli bir bilimsel başarıdır. Ancak Snowdon ve arkadaşları daha büyük bir işin pesinde olduklarından dolayı verilerin ayrıcalıklı doğası onlara sağlık ve uzun yaşama etki eden diğer faktörleri araştırmak için ortam oluşturmaktadır. Olumlu duygular ve sağlık konusunda yapılmış çok ünlü bir çalışmada, Snowdan ve Deborah Denner 180 katolik rahibenin yirmi iki yaşında yazdıkları yaşamöykülerindeki olumlu duygusal içerik ile daha sonraki hayatlarındaki ölüm riski arasındaki ilişkiyi incelemektedirler. Bu veriler incelendiğinde, katılımcılar yetmiş beş yaştan yüz yedi yaşa kadar değişiklik göstermektedir.

Bu yaşamöykülerinde yazılmış her kelime duygusal bir deneyimle kodlanmaktadır. Brçok rahibe, doksan yaşındaki Rahibe Genevieve Kunkel gibi yaşamöykülerini minnettar uygulamalarla doldurmuştu:

“Tanrı’nın beni büyük bir ailenin bir parçası olarak seçmesinden ne kadar müteşekkirim anlatamam; şimdi onun zevkini ve hüznünü kaçırınlar için herhangi bir telafi olanağı olmadığını fark ediyorum... ilahi görevin ilk tohumları erkek kardeşim ve özel bir arkadaşım on altı yaşında Cizvit olmak için evi terk ettiklerinde ekildi... Her Şükran Günü’nde ve yazın yaptığımız ziyaretler bende derin etkiler bıraktı. Onun gelişen fiziksel sağlığı, ilahi huzuru yansıtmama neden oldu; onun cesaret ve azim örneğini kendi İsa çağırma minnetle atfettim...”

2001’de yayımlanan bu klasik çalışmanın sonuçları şaşırtıcı niteliktedir. Bu rahibelerin yaşamöykülerinde ne kadar çok olumlu duygu (şükran/minnettarlık, mutluluk, umut, sevgi ve memnuniyet) ifade edildiyse altmış yıl sonra da hayatta olma oranları o kadar yüksekti. Aslında, en etkileyici bulgu, en mutlu rahibe ile daha az mutlu rahibe arasında yaklaşık yedi yıllık yaşam süresi farkıydı. Başka bir deyişle, daha az olumlu duygu kelimeleri kullanan rahibelerin daha çok kullanan rahibelere kıyasla herhangi bir yaşta iki kat daha fazla ölüm riski vardı.

Kalp Matematiği araştırmacıları, kalbin beyinle ve vücudun geri kalan kısmıyla çeşitli iletişim sistemleri dolayısıyla iletişimde bulunduğu; bu sistemler dolayısıyla kalbin, beynimizin çalışmasında ve vücut sistemleri üzerinde büyük etkisi olduğuna inanmaktadırlar. Rollin McCraty ve Kalp Matematiği’nin kurucusu Doc Childre kalp-beyin etkileşimini incelemek için önemli bir teknoloji geliştiren ve bu teknolojiyi kullanarak insan sağlığını, stres idaresini ve performansını iyileştirmekte öncülük etmiş kişilerdir. McCraty kalp atışlarını (dakikadaki artış bakımından ölçülmüş) alıp *hayali güç yoğunluğu analizi* denilen yöntemi kullanarak matematiksel olarak kullanımı kolay göstergeye dönüştürmektedir. Bu işlem yayılmacı olmayan ya da dolaylı olan “nörokardiyak görev” -temel olarak kalp ve beyin arasındaki sağlıklı veya sağlıklı iletişim- testini yansıtan kalp ritmi düzenini üretmektedir. Minnetle özdeşleşen kalp atışı düzenleri belirgin derecede rahatlık ve öfkeyle özdeşleşenlerden farklıdır. Arzu edilen bir iç sakinlik yaşarken bile kalbimiz minnet duyduğumuzdaki kadar etkin çalışmamaktadır.

Kızgınlık, endişe, kendine güvenmeme gibi duygusal tepkileri yaşadıkça kalp ritmimiz kalp ile beyin arasındaki iletişime zarar verecek şekilde tutarsızlaşmakta ve çıkıntılı hale gelmektedir. Pürüzlü düzen en üstteki panoda belirgin görünmektedir. Olumsuz duygular vücutta zincir etkisi oluşturmaktadır-kan damarları sıkışmakta, kan basıncı artmakta ve bağışıklık sistemi zayıflamaktadır. Bu çeşit devamlı düzensizlik kalp ile diğer organlar üzerinde zorlanmaya neden olmakta ve sonunda ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Öte yandan sevgi, şefkat, minnet ve merhamet gibi içten duygular hissettiğimizde; kalp, beyin ile kendisi arasındaki iletişimi kuvvetlendiren tutarlı ve düzgün ritimler üretmektedir. Bu düzgün tabloda görünmektedir. Olumlu kalp nitelikleri kardiyovasküler randımanın ve sinir sistemi dengesinin işareti olarak düşünülen düzenli ritimler oluşturmaktadır.

Bunların aynı zamanda kuvvetlenmiş bağışıklık ve hormonal dengeye de katkıda buldukları gözlemlenmektedir. İnsanlar minnet ve şükran duyduklarında, doğal kalp atışlarını da korumaktadırlar.

Bir deneyde, minnet odaklı on beş dakikalık bir tekniğin uygulaması immünoglobülin A'nın, vücudun virüse karşı ilk savunma görevini gösteren burunda ve ağızda bulunan baskın antikör seviyesinde artışla sonuçlanmaktadır. Diğer bir araştırma, otuz günlük bir süreçte duyguların yeniden yapılandırılması tekniğiyle hormonal dengede olumlu değişiklikler gözlemlendiğini göstermektedir. Otuz kişilik bir çalışmada bir aylık uygulamadan sonra, stres hormonu kortizolde ortalama yüzde 23'lük bir azalma ve DHEA diye bilinen bir hormonda (psikolojik rahatlama durumunu yansıtan) yüzde 100'lük bir artış görülmektedir. DHEA'daki artış "iyi kalpliliğin" (iyilik, takdir, hoşgörü ve memnuniyetle ifade edilen) artışıyla önemli derecede etkiliyken, kortizoldeki düşüş ise algılanan stresteki düşüşle ilgili olmaktadır.

Kuzey Carolina Üniversitesi psikoloğu Barbara Fredrickson olumlu duyguların psikolojik olarak yararlı olduklarını, çünkü negatif duyguları "açtıklarını" ya da "çözdüklerini" belirtmektedir. Açmak demek, bir grup duygunun (genellikle kötü hissettiren negatif ya da mutsuz duygu) aksi duygularla (pozitif ya da mutlu edici duygular) yer değiştirmesi demektir. Böylece pozitif duygular psikolojik ve duygusal dengeyi koruyarak negatif duyguların etkilerini düzeltmektedir.

Temel bir gözlem olan pozitif duyguların bir şekilde negatif duygularla bağdaşmaması yeni bir buluş değildir ve yıllardır bilinmektedir. 1950’lerde temel bir ilke olan duygusal bağdaşmama fobilerini ve duygu bozukluklarını tedavi etmek için yapılan davranışsal terapilerin temelini oluşturmaktadır. Bir kişi aynı anda hem rahat hem de stresli olamamaktadır. Rahatlama huzursuzluğu dışlar ya da tam tersi. Aynı anda minnettar ve kızgın ya da bağışlayıcı ve kinci olunamamaktadır. Anın tadını çıkarırken, geçmişten pişmanlık duyulamaz. Beyinlerimiz zıt duyguların aynı zanda harekete geçmesi sonucu oluşan duygusal karışıklığı önleyecek şekilde donatılmıştır. Olumlu duygular yaşarken beynimizin aktif olan bölümü, birinin depresif ya da huzursuz olduğunda aktif olan bölümle aynı değildir.

Fredrickson’un stratejisi bütün katılımcılarda negatif duyguları korku veren bir film sahnesi (örneğin *Cape Fear* adlı filmde) ya da endişe verici bir konuşma kullanarak canlandırmayı hedefleyen bir ilktir. Bu çeşit çalışmalar güvenilir şekilde insanın kalp ritmini hızlandırmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Bu olumsuz duyguların canlanması konusundan sonra yine film gösterimleri kullanarak eğlenceye, memnuniyete, tarafsızlığa ya da üzüntüye yol açmaktadır. Yine bu işleme duyguları uyandırmak göreceli olarak mümkündür. Her bir deneyde de, iki olumlu duygu filmi -eğlenceli film ve rahatlatıcı film- tarafsız ve üzücü filmlere kıyasla kardiyovasküler iyileşmeyi hızlandırmaktadır.

2.3.4.Zor Zamanlarda Şükran

Şükran, acı hatıraları minnettar mutluluklara dönüştürmektedir. Her şartta; açlık anında doymanın, ihtiyaç olduğunda çoğa sahip olmanın sırrını öğrenmektir. Hem tarihi örnekler hem de modern araştırma sıkıntı ve zorlukların olumlu karakter değişikliğiyle sonuçlandığını göstermektedir. Bir trajedi yaşanması, bireye sadece gelişmesi için sıradışı bir şans değil, aynı zamanda, bir tür kişinin maksimum psikolojik gelişimi için gerekmektedir. Ünlü psikolog Abraham Maslow, kendini gerçekleştirme, akıl sağlığı örnekleri çalışmasında şöyle yazmaktadır: “En iyi öğrenme kişinin yaşantısında ve sonuç olarak yaptığı her şeyde değişimlere zorlayanlardır: trajediler, ölümler ve travmalar...”

Olumlu duygular, kaybın kötü sonuçları içinde kaybolmamaktadırlar. Şükran, insanın, yokluğu varlığa dönüştüren “psikolojik bağışıklık sisteminin” bir parçası

olabilmektedir. Minnettar bir tutum, kişinin bir trajediyi gelişim fırsatına dönüştürmesine olanak vermektedir. Bu durumda, şartlardan çok, o koşullarla baş etme yeteneklerine minnettar olunmaktadır.

Lisa Krause ve Robert Emmons, nöromüsküler hastalığı olan hastalarda şükran ve minnettarlık hikayelerini toplamışlardır. Nöromüsküler, ABD'deki dört milyon kişiden fazlasını etkileyen kronik, giderek sakat bırakan dış yüzeydeki sinir sistemi hastalığıdır. Davis'teki Kaliforniya Üniversitesi'nin Tıp ve Fizik Rehabilitasyon Merkezi'ndeki çalışanlarla birlikte, yaşam sürecinin kalitesini ve sübjektif mutluluğu değerlendiren yirmi altı sayfalık ayrıntılı bir anketi, çocuk felci sonrası hastalığı, kas atrofisi hastalığı da dahil olan nöromüsküler hastalığı, kol, bacak ve kas bozukluğu, omurilik kas atrofisi olan üç yüzden fazla kişiye doldurtulmuştur. İnsanlar ilerleyen hastalıklarda, hayatı aşırı derecede zor, acı verici ve korkutucu bulabilmektedirler. Böylece ilk başta görüşme yapılan insanların, minnettar oldukları bir şey olup olmadığı merak edilmiştir. Cevap veren birçok kişinin, hayatlarında minnettar oldukları birçok şey olduğundan belirgin bir cevap vermekte zorlandıkları görülmektedir. Katılımcılara, bir şeye ya da birine şükran veya minnettarlık duydukları bir dönemi anlatmaları istenen açık uçlu bir soru sorulmaktadır. Onların o anki duygularını hissedebilmeleri için hafızalarında o olayı yeniden yaşamalarını, daha sonra da, o durumda hissettiklerini yansıtmalarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini anlatmaları istenmektedir. Bu anlatımlardan ortaya çıkan sonuçlar şöyledir: (a) şükran, çok kuvvetli bir duygudur, (b) çoğu kişi tarafından, hediyeler için duyulan şükranı gözden geçirme, minnettarlığın en sık ve güçlü şeklidir, (c) şükran, kişinin hayat şartlarından bağımsızdır ve kişinin durumuna rağmen tercih edilebilmektedir.

Sakat bir eşe, anne-babaya ya da kronik hastalığı olan bir çocuğa bakma yaşlanma sürecini hızlandırabilen özel bir çeşit strestir. San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi araştırmacıları tarafından bu konu hakkında özel bir çalışma yürütülmüştür. Kronik hasta bir çocuğun (bakıcı) ya da sağlıklı bir çocuğun (kontrol grubu), yirmi ile elli yaş arasındaki elli sekiz biyolojik anne karşılaştırılmaktadır. Hasta çocuklara bakanların bağışıklık sistemi hücrelerinde daha kısa kromozom uçları olduğu görülmektedir. Kromozom uçları, kromozomların uçlarını örten ve genetik düzeni artıran DNA-protein bileşimidir. Ayakkabıların bağcıkları gibi, kromozom uçları DNA zor durumda kaldığında sökülmelerini önlemektedir. Ne zaman bir hücre bölünse, DNA kromozomunun ucunun

bir parçası ve birkaç turun sonrasında, birçok DNA kromozom ucu sökülmemektedir; böylece yaşlı hücreler bölünmeyi durdurmaktadır. Kromozom uçları, hücre bölünmelerinin sayısında, sağlığında ve ömründe büyük rol oynamaktadır. Bu etkenleri sırasıyla, hücrelerin oluşturduğu dokuların sağlığını ve genişlemesiyle misafir organizmanın yaşlanmasını etkilemektedir. Uzmanlar, stresin büyük bir yaşlandırıcı olduğunu söylemekte ve bu devrimsel kromozom araştırmaları bunun nedenini açıklamaktadır. Stres, insan hücrelerinin yaşlanmasını hızlandırmakta, bu da kronik stres altındakilerin neden çökmüş olduğunu göstermektedir.

Baylor Üniversitesi'nde Jo-Ann Tsang, şükran günlüğünün, Alzheimer hastası yakınlarının fiziksel ve psikolojik mutluluklarında etkisi olup olmadığını görmek için şükran müdahalesi çalışmasını yürütmektedir. Katılımcıları Alzheimer hastalarının bakıcıları arasından toplamaktadır. Katılımcıların yarısı şükran günlüğü tutarken diğer yarısı da her gün yaşadıkları zorlukları not etmektedir. Her iki grup da iki hafta boyunca günlüklerini tutmayı sürdürmektedir. Bir kadın şöyle yazmaktadır: “Bill beni adımla çağırdığı için çok minnettarım. Gitmemi istemedi ve geri çağırdı.” Başka bir gün de, günlüğe şunları kaydetmiş: “Bugün çok minnettarım, çünkü Bill bu ayın ocak değil temmuz olduğunu hatırladı.”

Bu gibi ufak zaferlerin kutlaması şükran günlüklerinde sık karşılaşılan kayıtlardır. Çalışmanın sonunda, şükran günlüğü tutan katılımcılar, genel mutluluklarında artış ve çalışmanın başından sonuna kadar hem strese hem de depresyonda azalma yaşadıkları alınan kayıtlar arasındadır. Minnettarlık, yüksek seviyede iyimserlik, bakıcıların kendine güveni ve daha az fiziksel sağlık şikayetleriyle ilgili olmaktadır. Bakım destek şebekeleri, günlük tutmanın bir tür kendini ifade etme olduğunu savunmakta ve olumlu, hayat verici deneyimlerin günlüğünü tutma tedavi edici olarak düşünülmektedir.

Michigan Üniversitesi'nde, pozitif psikolog Barbara Fredrickson, 11 Eylül öncesindeki ve sonrasında olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını incelediği bir araştırmada; şans eseri, 11 Eylül'den önce bir grup öğrenciyle yaptığı ayrıntılı duygu anketine halen ulaşabilme imkanı olmaktadır. Katılımcıların “11 Eylül saldırısının öncesini ve o günden sonraki günleri düşünmeleri”, saldırılarla ilgili ve görünüşte ilgili gibi görünen yirmi farklı duyguyu ne kadar sıklıkla hissettiklerini bildirmeleri istenmektedir. Duygular, hem olumlu (sevinç, umut, sevgi) hem de olumsuz (endişe,

öfke, üzüntü) olanları içermektedir. Yirmi duygu içerisinde, şükran, hissedilen ikinci ve en yaygın duygu arasına girmektedir sadece merhamet en sık hissedilen duygu olmaktadır. Bu olumu duyguları en azında orta düzeyde hissedilenlerin 11 Eylül sonrasında karşı daha büyük dirençleri ve daha az depresyon belirtisi olduğu ulaşılan sonuçlar arasındadır. Dirençli insanların, terörist saldırılarla ilgili daha az sorun ve stres yaşayan grupta oldukları görülmektedir. Şükran ve diğer olumlu duyguların koruyucu bir etki ortaya çıkardığı görülmektedir.

Yaşamda minnettar bir görünüm, kriz anlarında bir koruma olarak ortaya çıkabilmektedir. Şükran da hayatta daha yaygın ve her zaman hissedilen bir direnç vermektedir. Direnç, son zamanlarda psikolojide epey popüler bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. “Zorluktan ortaya çıkma ve zorluğa başarıyla uyum sağlama yeteneği” anlamına gelmektedir. Çok sayıda araştırma, iyimserliğin, dayanıklılığın, mizah anlayışının, sosyal desteğin ve maneviyatın güçlü direnç faktörleri olduğunu göstermektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar şükranın da bu listeye eklenmesini önermektedir.

Kenneth Kendler ve Virginia Commonwealth Üniversitesi Tıp Fakültesi’ndeki çalışmacılarla birlikte son yirmi yıldır depresyona neden olabilecek genetik risk faktörleri ve psikiyatrik hastalıklar üzerinde çalışmaktadırlar. İkiz kayıtları, normal ve anormal psikolojik özelliklerle ilgili olarak, çevresel ve ailevi-genetik risk faktörlerini anlamak amacıyla derlenmektedir (ikiz çiftleri inceleme yöntemi araştırmacıların eşsiz risk faktörlerini belirlemelerine izin vermekte, çünkü her ikisi de hem genetik hem de ailevi-genetik faktörler açısından uyum göstermektedir). 2003’te yayımlanan bir çalışmada, yaklaşık üç bin ikizin ömür boyu karşılaşabileceği psikiyatrik bozukluk riskine bakılmaktadır. Yüksek derecedeki minnettarlık, araştırmacıların iç bozukluk (depresyon, fobiler, doymama hastalığı) ve dışa vuran bozukluk (antisosyal kişilik, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı) dedikleri şeyin düşük riskiyle özdeşleştiği görülmektedir.

Psikiyatrik bozukluğu olan insanlar için, şükran, hayatın zorluklarıyla baş etmede değerli bir başa çıkma yöntemi olabilmektedir. Kişinin kendine minnettar tutumu sürdürmesini hatırlatması, doğal felaketlerle baş etmenin en yaygın yoludur. Bir çalışmada, Florida tarihinin en ağır ve pahalıya mal olan 1952’deki Andrew kasırgası sırasında Güney Florida’da yaşayan on üç ebeveynle görüşmeler yapılmıştır.

Ebeveynlerin kasırğa deneyimleri arasındaki anahtar tema, kasırğa sırasında kaybetmediklerine karşı duydukları karşı konulmaz şükran olarak görülmektedir. Her ne kadar beş aile evleri son derece harap olmuş ve taşınmak zorunda kalmış olsalar da, hiçbirinin sevdiklerini kaybetmemiş oldukları görülmektedir. Çünkü onlar için önemli olan durmakta ve o korkunç felaketin ortasında büyük bir şükran duygusu yaşamaktadırlar. Bir baba “Hayatta kalmanın büyük keyfini yaşadım...Önemli olan da buydu... Bizim payımıza düşen hayatta kalmanın verdiği mutluluktur” demektedir. Sakatlığı olan çocuklarda, minnettarlık, bakımla özdeşleşen stresi dengelemektedir.

Şükran, kurtarıcı hayat serisini oluşturmayı sağlayabilmektedir, çünkü bütün hayatın hediye olduğu görüşüyle hayata yaklaşan insanlar, kötü yaşam şartları içinde iyiyi daha çok bulabilmektedir.

Erkek yetişkinlerin gelişimi üzerine yaptığı geniş boyutlu çalışmada, Harvard Üniversitesi’den psikiyatr George Vaillant, hayata olgun bir uyumun anahtarının, kızgınlık ile acının, şükran ve kabulle yer değiştirmesi olduğunu vurgulamaktadır. Yaratılış olarak minnettar bir insan olaylarda iyiyi görmeye ve kötüyü daha az fark etmeye eğilimli olmaktadır. Minnettarlık erdemine sahip olanlar, acı verici durumların büyümeye olanak verdikleri yollar için minnettar olmaktadır. Trajediler fırsatlara dönüşmeye başladıkça, minnettar insanlar geçmiş yaralarını iyileştirmeye ve geleceğe hayata karşı geliştirdikleri olumlu bir gözle bakmaya başlamaktadırlar.

2.3.5.Şükran Uygulaması

Şükran hakkında altta yatan bir çelişki vardır: hayatımızda ve hayatımıza karşı tutumda şükran geliştirme, bizi uzun soluklu daha mutlu ve sağlıklı insanlar yaparken, günlük olarak şükranı uygulamak zor olmaktadır. Bazı günler doğal olarak gelmekte, diğer günler, kendimizi sanki bizim için iyi olan ama hoşlanmadığımız ilacımızı alıyor gibi hissedilmektedir.

Şükran zor ve acı verici bir iş olabilmekte ve disiplin gerektirmektedir. Minnettarlık geliştirmenin birey için iyi olacağı gerçeği etkileyicidir. Şükran, kişisel gelişimin bir parçası olarak amaçlanması gereken bir niteliktir. Özellikle, şükranın olumlu olarak, yaşam memnuniyeti, canlılık, mutluluk, kendine güven, iyimserlik, ağlama gibi, önemli

sonuçlarla ilgili olduğu gösterilirken; nankör olmanın endişe, depresyon, kıskançlık, maddiyatçılık ve yalnızlıkla ilgili olduğu gösterilmektedir. Bu tür çalışmalar, toplu olarak, minnettarlık hissetmenin hayatın her alanında dalga etkisi ortaya çıkardığını gösteren güvenilir kanıtlarını ortaya koymaktadır. Bu etki derinde yatan arzuları tatmin etme potansiyelindedir; mutluluk arzusu, daha iyi ilişkiler kurmak amacıyla uğraşma ve huzur için durmak bilmeyen arayışı sağlamlık ve memnuniyet. Şükran, kişisel gelişim için bir araç olmaktan daha başka bir şeydir. Şükran, bir yaşam biçimidir.

Şükran ve minnettarlık çoğu kez kendiliğinden ortaya kendiliğinden ortaya çıkmamaktadır. Çoğu duygu gibi şükran duygusu da, uzun vadede hatırlaması zor bir duygudur. Geçici, kısa dönemli bir duygu olarak şükranı hissetme sadece iradeyle kazanılmamaktadır. Minnettar olmaya çalışıp, sonrasında sadece dilemekle bunun başarılması mümkün olmamaktadır. Tıpkı mutlu ve başarılı olmak istemekle mutlu ve başarılı olmak arasında farklar olduğu gibi. Zihnen ruh hali birden şükran duymaya çevrilemez. Duygu, parmaklar şıklatarak edinilmemektedir.

Şükranın yararları, uygulamaya adanma ile minnettarlık eğiliminin uzun dönemli geliştirilmesinden gelmektedir. Şükran ya da minnettarlık hissetmeye olan eğilim, şükranı sık, uygun zamanlarda, uygun ortamlarda hissetme eğilimidir. Minnettarlığı hissetme eğiliminde olan bir kişi, “Bütün hayat karşılıksız olarak verilmiş bir hediyedir” şeklindeki dünya görüşünü benimsemektedir. Her ne kadar birden minnettar olmak mümkün olmasa da, birey hayatını, aklını ve kelimelerini şükranı sevk eden bir farkındalık ortaya çıkaracak tarzda şekillendirerek, minnettarlığa biçim verebilmektedir.

Psikologlar, “sınırlanmış ya da geniş kapsamlı değişiklik bir gecede olmaz, ancak aşamalarla olur” demektedirler. Rhode Island Üniversitesi’nde klinik psikolog James Prochaska tarafından hazırlanan değişimin evreleri modeline göre, davranış değişimi tek adımda olmamaktadır. Daha çok, insanlar başarılı değişim yolunda, farklı aşamalarda gelişme eğiliminde olmaktadır. Aynı zamanda her birey aşamalar arasında kendi hızında ilerlemektedir. Bu model insanların sigara ve alkol gibi alışkanlıkları nasıl değiştirdiklerini anlamalarında başarılı bir şekilde uygulanmaktadır. Prochaska’nın dediği gibi “değişimin düşünme aşamasında olmak” değiştirilmesi gereken durumun olumlu ve olumsuz sonuçlarını yalnızca düşünmek demektir. Birey, burada nankörlüğün olumsuz yanlarını ve minnettarlığın olumlu sonuçlarını düşünmektedir. Değişim

hakkında bilgiye açıktır. Ancak kesin değişime halen adanmamıştır. Asıl değişim, diğer aşamalara geçmeyi sağlayacak somut araçları kullanmaktır.

şükran duymayı hayatımıza katmanın ve bunun getireceği olumlu yönleri yaşamımızda etkisinin görmenin pek çok yolu vardır. Bunlardan ilki; şükran günlüğü tutmak, kötüyü hatırlamak, kendinize üç soru sormak, şükran duaları öğrenmek, duyularınıza yönelmek, görsel hatırlatıcıları kullanmak, şükredeceğinize söz vermek, dilinize dikkat etmek, hareketi yaşamak ve meseleye dışarıdan bakmak.

1-şükran Günlüğü Tutmak: şükran geliştirmenin en iyi yollarından biri, bireyin hoşlandığı hediyeleri, güzelliği, yararları ve iyi şeyleri kendisine hatırlattığı uygulamalardır. Bunu yapmanın en iyi yollarından biri, minnettar olunan iyiliklerin yazıldığı şükran günlüğüdür. Araştırmalar da gösteriyor ki bu teknik insanları daha mutlu etmektedir. Kişi minnettar olduğu zaman iyilik kaynağının hayatında olduğunu onaylamaktadır. Her gün yazarak bu iyiliğin kaynaklarını büyötmekte ve genişletmektedir. Günlük ya da sıradan olaylarla bile bağdaşan şükran anılarını hatırlamak için ayrılan zaman, kişisel nitelikleri ya da kişinin hayatındaki insanlara değer verme, bireye minnettar bir yaşam temasını birleştirme potansiyelini vermektedir. Böylece her gün şükranı teşvik edici olaylar ot alınmaya başlanır. Her gün günlük tutmak ya da listeyi günün sonunda yapmak çok fark etmemektedir. Önemli olan, şükranı sevk edici olaylara dikkat etmeyi günlük alışkanlık haline getirmek; gerekli olan günlük sistemdir. Yazma işlemi duyguları kelimelere çevirmektedir. Psikolojik araştırmalar, duyguları somut bir dile -kelimelere, sözlü ya da yazılı- çevirmenin, duyguları düşünmekten daha avantajlı olduğunu göstermektedir. Yazma işlemi, düşünceleri düzene sokmakta yardım etmekte, bütünleşmeyi kolaylaştırmakta ve aynı zamanda kendi deneyimlerinizi kabul edip onların bir çerçeveye yerleştirilmesine yardım etmektedir. Aslında bireye, etrafında gelişen olayların anlamını görmesine ve hayatında bir anlam bulmasına olanak vermektedir. şükran günlüğü bağlamında, bu bireye zor bir hayat ortamında yeni, kurtarıcı bir çerçeve getirmektedir.

şükran listesi belirli aralıklarla güncelleştirilmelidir. Defteri canlı tutmak önemlidir. Her gün aynı güzellikleri tekrarlama işlemi “şükran eskimesini” göstermektedir. Günlüğün ilk birkaç gününde içeriğin biraz tekrarlayıcı olması kaçınılmaz olmaktadır. şükürleri üst üste getirmek olağandır ama gerçek tekrara düşölmemelidir. Bu, istenilenin

tersi bir etkiyi bile yansıtabilmektedir. Haftalardır olan bu tekrar işleminden sonra, katılımcı birden “hayatım çok boş. Bütün sahip olduğum kedim, köpeğim ve dairemenden ibaret” diye yazabilmektedir. Birey birinin kendisine sağladığı yararları düşünürken, onu parçalara bölmeli ve her parçada aracılık etmelidir. Bu, iki neden dolayısıyla etkilidir. Birincisi, şükran eskimesinden kaçınmaya yardım etmektedir. İkincisi, bu hayırsever tarafından harcanan çabayı ve “genel” büyük bir yararın içinde mevcut olan çeşitli yararları; şükran ifadesinin gözden kaçırıldığı aceleyle yapılan ve yüzeysel olanları daha çok takdir etmeyi ortaya çıkarmaktadır. Algısal bakış keskinleştikçe, daha önce kötülük olarak görülen şeyleri iyilik olarak görmeye daha yatkın olmaktadır (Emmon, R.,2010).

Kötüyü Hatırlamak: “En kötü anınızı, acılarınızı, kayıplarınızı, üzüntülerinizi düşünün ve sonra, burada durup onları hatırlayabildiğinizi hatırlayın. Hayatınızın en kötü gününün üstesinden geldiniz, travmadan çıktınız, dertlerden arındınız, kötü bir ilişkiden çıktınız, karanlıkta yolunuzu buldunuz. Kötü şeyleri hatırlayın sonra nerede olduğunuza bakın.” Hayatın bir zamanlar ne kadar zor olduğunu ve ne kadar yol katettiğini hatırlayan birey, aklında net bir mukayese kurmakta ve bu mukayese minnettarlık için verimli bir toprak haline gelmektedir (Emmons, R., 2010).

Neden hayatın sunduğu en kötüyü hatırlamak şükran geliştirmek için etkili bir yöntemdir? Çünkü doğal zihin araçlarından ve insan düşünce işleminden yararlanmaktadır. Bir psikolojik araştırma, “kötü iyiden daha güçlüdür” gözlemsel gerçeğini oluşturmaktadır. Negatif uyarıcı genelde, göz ardı etmesi ya da üstesinden gelmesi zor olan güçlü bir tepki göstermektedir. Hayatın zorlukları, güçlü duygulara katılarak belleğe kazanmakta ve bu yüzden de hatırlanmaları kolay olmaktadır. Ancak karşı eğilim, hoş olmayan olaylarla ilişkisi olan duygular, hoş olan olaylarla ilişkisi olan duygulardan daha çabuk solma eğilimde olmasıdır. Birey eski eşiyile barışmayı arzu etmektedir, çünkü fırtınalı karşılaşmalar ve buz gibi davranışlar solmuştur. Böylece şu anki birliktelikte minnettar olmak için, eski evlilikte ne kadar kötü olduğunu hatırlamak yararlıdır. İkincisi, zihinlerimiz olmuş olabilecekları düşünmektedir. Şu anki durum ile nasıl farklı olmuş olabileceği arasında yaptığımız zihinsel kıyastır. Bu kıyaslamalar sırasında, kaçırılan fırsatlar ya da pişmanlıklar için sızlanma, zihinsel mutluluğumuza zarar verici olabilmektedir. Ancak hayatın şimdikinden daha kötü olabileceğini kendimize hatırlatarak, olmuş olabilecekları düşünmekten yararlanabilmekteyiz.

2-Kendinize 3 Soru Sormak: Bu yöntem, *Naikan* olarak bilinen, kendi içine bakma, iç gözleme dönük ve kendini akıl yoluyla görme yolu olarak geliştirilmiştir. *Naikan* kelimesi “içe bakma” anlamına gelmektedir. Uygulama üç soru hakkında düşünmeyi gerektirmektedir. Birincisi;dan ne aldım? İkincisi;a ne verdim? Üçüncüsü; ne gibi felaketlere ve zorluklara neden oldum?

Bu sorular, sorunlara ve ilişkilere yöneliktir. İlişkinin iki taraflı niteliğini görmeye yardım etmekte ve iç gözlem için bir yapı sağlamaktadır.

3-Şükran Duaları Öğrenmek: Anketler, insanların başka herhangi bir eylem yapmaktan daha çok dua ettiklerini ortaya çıkarmaktadır. Anket sonuçları, katılan insanların, yüzde 72’sinin daha çok dua etmek istediğini ve yarısından fazlasının (yüzde 51) yemekten öne dua ettiğini ortaya koymaktadır (Emmons, R., 2010). Her ne kadar şükran, tektanrılı dinlerde olsa da, yeryüzünde hiçbir inanç, şükranın önemini yadsımamaktadır. Evrensel olarak onaylanmıştır. Birçok ruhani gelenekte, şükran duaları en güçlü dua olarak görülmektedir çünkü bu dualarla insanlar oldukları ve olabilecekleri kaynağı fark edebilmektedir.

Minnettarlık dualarını etmeye ek olarak, şükran ve dua başka yollarda da birleşmektedir. Şükran üzerine yapılan bir deneysel çalışmada, rastlantıyla iyi bir sonuç bulunmuştur. Hedefi başarmadaki ilerlemede, katılımcılar istenilen sonuçlar için dua ettiklerinde kolaylaşmaktadır. Şükran günlüğü çalışması başında, katılımcılardan 1 ay içerisinde başarmalarını istedikleri amaçlarını listelemeleri istenmiştir. Katılımcılar öğrenci olduğundan, çoğunun amacı toplumsal ya da akademik alanlarla ilgili olduğu görülmektedir. İlginç olan bulgu sadece şükran günlüğü tutan öğrenciler için, dua algılanan hedef başarısıyla ilişkiliydi. Mücadele ve kontrol grubundaki öğrenciler için, duanın hedef sonuçlarıyla ilgisi yoktu. Bu, duanın şükran bağlamından önemli olduğunu gösteren sinerjik etkisini göstermektedir. Hedefleri hakkında dua eden öğrenciler, belki de şükran alıştırmalarından aldıkları enerji sayesinde, o hedeflerine ulaşmak için daha etkin adımlar atmışlardır (hedeflerini alt hedeflere bölmüşler, sosyal destek almışlar). Bunun sonucu, istek duaları insanlar şükrettiğinde daha kolay işlemektedir (Emmons, R., 2010).

4-Duyularınıza Yönelmek: Sağlıklı olma; hayatta olma; deri alerjisi olmama; şişman olmama; beyaz dişler; egzersiz; gözler; kulaklar; dokunma; fiziksel güç; öğle şekerlemesi; rahat nefes alma; modern tıp; gün içindeki enerji; kırık kemik olmaması. Bu

vücut nimetlerinin hepsi, araştırmalarda katılımcıların tuttuğu Şükran günlüklerinde yer almaktadır. Şükranın fizikselliği, birinin vücunun işleme, hastalıktan iyileşme ya da sadece sağlıkları için minnettar olma veya aile üyelerinin sağlıkları için minnettarlık olarak fark edilip, en çok bahsedilen birkaç yaygın temadır (Emmons, R., 2010). Araştırmalarda katılımcıların yaklaşık yüzde 80'ini; sağlıklarını ya da aile üyelerinin sağlıklarını, Şükranı en çok tetikleyenler arasında sıralamaktadırlar. Şükran kaynağının bir başka çok bahsedilen öğesi; duyulardır: dokunma, görme, koklama, tatma ve duyma yeteneği. Duyularımızla, insan olmanın ne anlama geldiğinin, hayatta olmanın ne kadar mucizevi bir Şey olduğunun değerini anlamaktayız. Yüzyıllar boyunca Őairler, filozoflar ve doktorlar vücudun mucizevi güzelliğini yüceltmişlerdir. Ancak, Şükran gözüyle bakıldığında vücut mucizevi bir yapıdan daha ötededir. Bağışlayan ister Tanrı, ister evrim ya da iyi aile genleri olsun, vücut karşılıksız verilen bir hediyedir. Bazı vücut organları eskisi kadar iyi çalışmasa da, eğer nefes alabiliyorsanız, o zaman Şükretmek için bir neden var demektir.

Dr. Frederic Luskin, popüler kitabı İyilik İçin Affet'te "Teşekkürün Nefesi" dediği alıştırmayı önermektedir:

1. Her gün, meşgul olmadığınız bir zamanda, yavaşlayın ve dikkatinizi nefesinize verin.
2. Bir Şey yapmadan nefesinizi nasıl alıp verdiğinizi fark edin ve bu şekilde nefes alıp vermeye devam edin.
3. Her yedi sekiz nefes alıştan sonra, nefes hediyeinizi ve hayatta olduğunuz için ne kadar şanslı olduğunuzu kendinize hatırlatmak için "Teşekkür ederim" deyin. Bunun haftada en az 3 kere uygulanması önerilmektedir.

Bu, Şükranın temellerle başladığını gösteren iyi bir hatırlatıcı olmaktadır. Şükran nefesi Şu anki hayat koşullarına bakılmaksızın herkesin yapabileceği bir uygulamadır.

6. Görsel Hatırlatıcıları Kullanmak: Eleanor Roosevelt, "Dün tarihtir, yarın gizemdir, bugün ise hediyedir" demiştir. Minnettar olma önünde iki temel engel bulunmaktadır: ilki, unutkanlık. İkincisi ise düşünceli farkındalık yoksunluğu. Unutkanlık; bu yaygın insan eğilimidir. İyilik eden insanlar unutulur, iyilikleri saymak unutulur ve hayatın başkaları tarafından kolaylaştırıldığı unutulur. Farkındalık ise Şükranın ön koşuludur. Neye minnettar olduğu *fark edilmelidir*; fark edilmeyen bir Şeye minnettar olunamaz.

Böylece bireylerin kendilerine *hatırlatması ve farkında olması* gerekli olmaktadır. En iyi görsel hatırlatıcılar diğer insanlardır. Şükran duymayı bizlere hatırlatan insanlar olduğunda ya da şükran duyma uygulamalarını birlikte yapacağımız insanlar olduğunda uygulama etkililiği artmaktadır. Örneğin, egzersiz programlarının bilindik bir şekilde yüksek derecede bırakılma oranları olmaktadır. İnsanların egzersiz yapmamalarının temel nedenlerinden biri, egzersiz yapacakları bir kişi olmamasıdır. Sosyal destek, sağlıklı davranışı desteklemektedir. İyi oluşturulmuş bir sosyal psikolojik yasa, duygusal bulaşma yasasıdır; grup içinde hissedilen bir duygunun dalga etkisi bulunmaktadır ve grup üyeleri tarafından paylaşılmaktadır. İnsanlar, diğer insanların duygularından kolay etkilenmektedirler.

Bunun yanı sıra yaşanan alanlarda şükran duymayı hatırlatacak ve şükran farkındalığı sağlayacak görsel hatırlatıcılar kullanılmalıdır. Bu bazen evin girişine “teşekkür et” yazan bir levha bazen de şükranla ilgili özlü sözlerden birini yazmak olabilir; Melody Beattie'nin “Şükran bir yemeği ziyafete, bir evi yuvaya, bir yabancıyı arkadaşına dönüştürebilir.” Görsel hatırlatıcılar kullanmak şükran duymayı uygulanabilir hale getirmenin adımlarından biridir.

7. Kullanılan Dile Dikkat Etmek: 1930'ların sonlarında, dilbilimci Benjamin Lee Whorf, dilin, düşüncenin doğasını ve içeriğini belirlediğini belirten kuramını geliştirmiştir. “Whorf varsayımı” dilbilim, psikoloji, felsefe, antropoloji ve eğitimi de içeren değişik bilim dallarında yapılan çeşitli sayıdaki araştırmadan esinlenmektedir. Araştırmacılar “dil, kalıplaşmış bir tarzda düşüncenin içeriğini belirlemekten daha çok, nasıl düşündüğümüzü etkiler” görüşünü benimsemektedirler. Whorf kuramı, daha minnettar bir yaşamın nasıl harekete geçirileceği hakkındaki düşünceyle ilişkili görünmektedir. Hayatımızdaki olayları ve sonunda hayatı tanımlama biçimi, hayatı nasıl algıladığımızı ve yorumladığımızı gösteren bir pencere sunmaktadır. Bu kurama göre, kullanılan dil dünya hakkında nasıl düşünüldüğünü de etkilemektedir. Dahası, kullanılan kelimeler gerçeği yansıtmaktadır. Minnettar insanların dilbilimsel bir üslubu vardır. Hediyeler, vericiler, iyilikler, kutsanmış olmak, şans, şanslı olmak gibi kelimeleri kullanma eğiliminde olmaktadır. Öte yandan, nankör insanlar, yoksunluk, değerlilik, pişmanlıklar, kısıtlılık, ihtiyaç, kıtlık, kayıp gibi kelimelere odaklanma eğiliminde olmaktadır. Robert Emmons ve arkadaşları, bir çalışmada kırktan yüze kadarki yaş grubundan altmış iki kadınla kendini tanımlamaları için mülakat yaptıklarında;

çalışmada, genelde kadınların kendilerini “şanslı” ve “kutsanmış” olarak tanımladıkları görülmektedir. Çalışmada yer alan çok yoksul bir kadın, yoksulluk düzeyinin altındaki geliriyle yaşamaya çalışırken, “Biliyorum yoksulum. Ama bir şekilde Tanrı’ya teşekkür ederim. O, çocuklarını aç bırakmaz. Hiçbir şey olmasa da, süt ve ekmeğim yerim... Kendimi yoksul değil, kutsanmış görüyorum” diyerek yaşama karşı duruşunu açıklamaktadır. Birinin kendini şanslı görmesi başarılı bir yaşlanmanın ve daha önce de örneği verilen Rahibe çalışmasında da değinildiği gibi, uzun bir ömrün önemli bir parçası olabilmektedir (Emmons, R., 2010).

Kavramsal terapistler, depresif insanların bütün gün boyunca kendi kendilerine genelde olumsuz bir şekilde konuştuklarını (“Kimse beni sevmiyor.” “Hiçbir zaman bir eş bulamayacağım.” “Başarısızım tekiyim.”) gözlemlemektedirler. Ralph Waldo Emerson “Biz, bütün gün boyunca düşündüklerimiziz” demektedir. Konuşma o kadar otomatikleşmiştir ki, birey konuşmayı ve konuşmanın etkisini her zaman fark edemez. Kavramsal terapinin amacı, bu içsel monologları çekip olumsuz, bozuk düşünceleri daha olumlu ve kullanışlı olanlarla değiştirmedir. Depresiflerin kendilerini engelleyen konuşmalarının minnettar karşıtlarına bir örnek olarak şöyle bir cümle verilebilmektedir: “Hayatımda minnettar olacağım çok şey var. Ben gerçekten kutsanmış biriyim. Her gün bir sürprizdir. Hayatım bir hediyedir.”. Kendi kendine yapılan bir şükran konuşması bireyin dikkatini, diğerlerinin hayatına yaptığı olumlu katkılara çekerek, aynı anda hem duygusal mutluluğa iyi bir etki yapmakta hem de sosyal bağları güçlendirmektedir.

8. Hareketi Yaşamak: Yapılan birçok deney, insanların, mutlulukla özdeşleşen yüz ifadesi taşıdıklarında -yüzlerindeki “mutluluk kaslarını” oynattıklarını bilmeseler de daha mutlu olduklarını göstermektedir. Araştırmacılar, gülmenin mutluluk hissi uyandırdığını söylemektedirler. Bunun nasıl olduğuna gelince, deneklerden dişleriyle kalem tutmaları istenmektedir. Bu hareket yapıldığında gülmek için kullanılan kaslar harekete geçmektedir (elmacık kemiğine ait kaslar). Bu kas ağzın köşesini eğik bir şekilde yukarı doğru kaldırmakta ve tipik bir gülümseme ifadesi oluşmaktadır. Dişleri arasında kalem tutan ve farkında olmadan elmacık kemiğine ait kasları harekete geçiren insanların, kalemi dudaklarıyla tutan insanlardan, karikatürleri daha komik buldukları görülmektedir. Görünüşe göre, hareketleri yapmak, duyguları tetiklemektedir.

Minnettar olmanın şükran uygulamasıyla doğrudan ilgisi vardır. Minnettar davranışlar gösterilirse, şükran duygusu harekete geçmektedir. Minnettar bir davranış nedir? “Teşekkür ederim” demek, şükran mektubu yazmak, şükran günlüğü tutmak... bu, çocukların da toplumun minnettar üyeleri olmaları için sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda, şükran mektubunu paylaşma sonucu çıkan olumlu çabanın birkaç ay sürdüğü görülmektedir. Uygulamalar zorla ve istemeyerek yapıldığında bile olumlu sonuçlar alınmaktadır. Önemli olan şey yapmaktır. Hareketin ardından duygu gelecektir. Tutum değişikliğini, davranış değişikliğinin izlediğini gösteren birçok psikolojik kanıt vardır. İyi eğilimler, genelde eski alışkanlıklar tarafından ezilmektedir. Eğer öylece durup bir duygunun bizi harekete geçirmesini beklersek, hiçbir zaman başlayamayabiliriz. Araştırmalar, başarılı eğitimin ilk başta davranış üzerine odaklanmak gerektiğini göstermektedir.

9. Meseleye Dışarıdan Bakmak: Şükran kaslarını harekete geçirmek için birçok fırsattan yararlanmak gerekmektedir. Yaratıcı bir şekilde minnettarlık hissedilecek yeni durum ve ortamlara bakmak gereklidir. Size zarar verenlere de minnettar olmanız bunlardan biridir. Başka bir deyişle düşmanlarınıza minnettar olmanız. Savunma ya da öç alma (kaç veya kal) eğilimi yüzünden, bu düşüncenin pek çok insan için anlaşılması zor olmaktadır. Bireye zarar veren kişilere ve olaylara ya da durumlara şükran duyma, pek çok kişinin kolayca başaramayacağı üst düzey bir şükrandır. Olayların içindeyken, yaşayan kişi olarak olayın sıcaklığı kendini koruduğu için şükran duymak zor olsa da pek çok kez pek çok insan kendisine zarar veren ve yaşadığı zaman olumsuz olarak deneyimlediği kişilere ve olaylara şükran duymaktadır. Meselelere uzaktan bakmayı başarabilen insan, en zorlu durumda bile minnettar olarak çıkabilmektedir (Emmons, R., 2010).

Şükran, bir gün veya bir olay ya da bir an değildir. Bir süreçti, seyahattir. Şükranı uygulamak kolay değildir ancak yapılan mücadele elde edilenlere değerlidir (Emmons, R., 2010).

Anın hediyelerini takdir ederek, şükran, bireyi geçmiş pişmanlıklarından ve gelecek endişelerinden uzak tutmaktadır. Minnettarlık geliştirerek, sahip olunmayan şeyler hakkındaki kıskançlık da yok olmaktadır. Şükran duygusunun gelmesiyle birey, şimdi, şu anda, yeteri kadar şeye sahip olduğunu ve yeterli olduğunu fark etmektedir.

2.4.DEPRESYON

2.4.1.Depresyonun Tanımı

Depresyon bir beyin hastalığıdır. Beynin alın ve şakak bölgelerinin faaliyeti bozulmaktadır. Serotonin adlı kimyasal madde az salgılanmaktadır, buna halk arasında mutluluk hormonu deniliyor. Adrenalin ve dopamin de motivasyon ve enerji veren maddelerdir, bu ikisi de depresyonda az salgılanmaktadır. Depresyonda en çok etkilenen beyin bölgesi, şakaklarımızın içinde yer alan hipokampus adlı organcıktır. Hipokampus, aynı zamanda bilgi depolayan organcıktır, yani hafıza organcığı (Tan, O., 2015).

Depresyonun kelime anlamı “çökme”dir. Depresyon kelimesinin henüz günlük dile girmediği dönemlerde, halk arasında onun yerine “ruhi buhran” tabiri kullanılmaktaydı. 1929 senesinde ABD’den başlayıp tüm dünyaya yayılan meşhur ekonomik buhrana da “büyük çöküntü” anlamında Great Depression denmişti.

Depresyon dünyada en sık görülen hastalıklardan biridir. Her altı kişiden biri hayatında en az bir kere depresyona girmektedir. Yani dünyada bir milyar kişi en az bir defa depresyon geçirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, depresyonu kırk yaş altında görülen en büyük sağlık problemi olarak kaydetmektedir. Örgüt, sağlık problemlerinin boyutunu hesaplarken şu iki ölçüyü kullanmaktadır:

1-Hastalığın ölüm veya maluliyet dolayısıyla yol açtığı “kayıp hayat yılı”: Genç yaşta ortaya çıkan hastalıklar daha fazla kayıp yıla yol açacağından, daha büyük bir sağlık problemidir.

2-Hastalığın görülme sıklığı: Depresyon, hem erken yaşlarda sık rastlanan hem de ölüme ve maluliyete yol açabilen bir hastalık olduğu için, kırk yaş altında görülen en büyük sağlık problemi olarak kabul edilmektedir (Tan, O., 2008).

2.4.2.Depresyonun Belirtileri

Depresyonun en temel özelliği karamsarlık ve olumsuz düşüncelerdir. Bunun yanısıra depresyonun en temel belirtisi, hayattan eskisi kadar zevk almamaktır. Hayattan zevk almama hali depresyon ilerledikçe, hayata katlanamama haline dönüşmektedir.

Depresyonun temel belirtilerinden bir diğeri ise isteksizliktir. Depresyondaki insanların içinden hiçbir şey yapmak gelmemektedir. Ağır depresyonda yataktan çıkmak bile zor olmaktadır. Sebepsiz sıkıntı, bunaltı, huzursuzluk, heyecan, gerginlik, sinirlilik, endişe, korku, uykusuzluk, iştahsızlık, yorgunluk, unutkanlık, konsantre olamama, dikkat kusuru, kararsızlık depresyonun belirtileri arasındadır. Hastalar bu gibi durumları “Bunaliyorum, içim daralıyor, darlık geliyor, bunalım geliyor” diyerek ifade edebilmektedirler. Depresyondaki kişi endişelidir ve çok kolay kaygılanmaktadır. Depresyondaki kişilerin aklı hep kötü ihtimallerle doludur.

Depresyonun üzüntüden önemli bir farkı, depresyon geçirmekte olan kişide beliren değersizlik duygularıdır. Depresyonda kişi kendisini yetersiz, başarısız, çirkin, aptal biri gibi görmektedir. Hatta bunlara sıklıkla suçluluk ve günahkarlık duyguları da eklenmektedir. Geçmişte yaptığı bir sürü iyi şey silinirken, küçük hatalar kişinin gözünde büyümektedir (Tan, O., 2008).

Depresyonda bedensel belirtilere de sık rastlanmaktadır. Bazı hastalar çeşitli ağrılar, sıızılar mide-bağırsak şikayetleri yüzünden doktorları gezmektedirler. Her türlü tahlil ve tetkik yapılmasına rağmen, sonunda konulan teşhis “Hiçbir şeyin yok, sapaşağlamsın, ağrılarının şikayetlerinin sebebi stres” diye söylenmektedir. Bu hastaların önemli bir bölümü, aslında depresyon geçirmektedir. Ancak burada depresyonun ruhsal belirtileri (hayattan zevk almama, isteksizlik gibi) değil, bedensel belirtileri ön plandadır. Bu sebeple bu tür depresyona *maskeli depresyon* veya *örtülü depresyon* denilmektedir.

2.4.3. Depresyonun Nedenleri

Depresyon, beyin faaliyetlerinin bozulmasından kaynaklanan biyolojik kökenli bir hastalıktır. Beyin, duyguları ve düşünceleri yöneten organ olduğu için beyin hastalıklarında duygusal değişiklikler ve düşünce bozuklukları sık görülmektedir. Çoğu beyin hastalıklarında bunlara ek olarak, dikkat ve hafıza bozukluklarıyla algı kusurları da ortaya çıkmaktadır. Öte yandan depresyonun oldukça mühim bir psikolojik boyutundan da bahsetmek gerekmektedir. Üzüntülü olaylar ve bazı kişilik yapıları depresyona zemin hazırlamaktadır.

Depresyonun nedenlerini genel olarak iki başlık altında incelemek mümkündür:

2.4.3.1. Depresyonun Biyolojik Nedenleri

Beyin Kimyasında Bozulma: Beyin seratonin adlı maddeyi salgılamakta ve üretmektedir. Seratonin halk arasında mutluluk hormonu adıyla bilinmektedir. Bu hormon bireye mutluluk vermektedir. Eksikliğinde depresyon ortaya çıkmaktadır. Depresyon genel olarak, beynin ürettiği seratonin, dopamin, adrenalin maddelerinin azlığından kaynaklanan bir hastalıktır. Bu maddelerin azlığı kişiyi sadece depresyona değil kaygı bozukluklarına (panik bozukluğu, sosyal fobi, takıntı hastalığı gibi) alkolizme, madde bağımlılığına ve yeme bozukluklarına (anoreksiye veya bulimia) yatkın hale getirmektedir.

Beyindeki Elektrik Akımında Bozulma: Bazı hassas görüntüleme yöntemleri beyindeki bozukluğun şakak ve alın bölgelerinde olduğunu ortaya koymaktadır. Pet (positron emission tomography), SPECT (single photon emission computed tomography) ve FMRI (fonksiyonel manyetik rezonans) depresyon hastalarında beyin ön bölgelerinin iyi çalışmadığını göstermektedir. Beyni görüntülemenin eski ve ucuz yöntemi halk arasında “beyin elektrosu” olarak bilinen EEG’dir (elektroensefalografi). EEG’de kafaya teller yani elektrotlar bağlanarak beyin yaydığı elektrik akımı kaydedilmektedir. Psikiyatrik hastaların önemli bir bölümünde EEG sonuçları bozuk çıkmaktadır. Özellikle “quantitative” EEG (kısaca QEEG), depresyon hastalarının beyinlerinin ön bölgelerindeki bozulmayı göstermektedir.

Depresyona Yol Açan Bedensel Hastalıklar ve İlaçlar: Beyin hastalıklarından beyin tümörleri, Parkinson hastalığı, bunamalar (Alzheimer hastalığı gibi), beyin damar hastalıkları, felçler ve beyin kanamaları, hormon hastalıklarından guatr, böbrek üstü bezi hastalıkları, kalp damar hastalıklarından kanser ve bazı ilaçlar depresyona neden olabilmekteler.

2.4.3.2. Depresyonun Psikolojik Nedenleri

Öğrenilmiş Çaresizlik: Depresyon geçiren insanların bazıları geçmişlerinde “çaresizliği” öğrenmişlerdir. Hayatlarının önceki yıllarında yaşadıkları olaylar onlara

kurtuluş olmadığını yani ümitsizliği öğretmiştir. Bu sebeple karşılarna çıkan ufak engelleri bile aşamaz gibi görmektelerdir.

Bazı insanlarsa her derdin bir devası olduğunu , zorluklarla mücadelenin mutlaka zafer getirdiğini öğrenmişlerdir. Böyle kişiler depresyona daha az girmektedirler.

Üzücü Olaylar: Yaşanan üzücü olaylar, insanın beyin fonksiyonlarını bozarak depresyona zemin hazırlamaktadır. Bazen kişi tahammül edilmesi zor bir acı yaşadktan sonra depresyona girmekte, bazen de küçük küçük streslerin birikmesi sonucu depresyon geçirmektedir. Strese maruz kalan her insan elbette depresyona girmemektedir. Depresyona yatkınlık yaratan çeşitli biyolojik ve psikolojik faktörler vardır.

Depresyona Yatkınlık Yaratan Kişilik Özellikleri: Aşırı sorumluluk duygusu taşıyan, titiz ve mükemmeliyetçi kişiler, kendinden ve başkalarından çok şey bekleyen, kimseyi incitmemeye, herkesi hoşnut etmeye, daima iyiliksever olmaya çalışan, hayır diyemeyen kişiler depresyona girmeye daha çok yatkın bireyler olarak geçmektedir. Bunun yanı sıra bağımlılık ve onaylanma ihtiyacı, kendine güvensizlik, utangaçlık, çekingenlik, içine kapanıklık, narsisizm, şüphecilik, insanlara güvensizlik, hep ya da hiç biçiminde düşünmek, aşırı genellemecilik, küçümseme veya büyütme, kişiselleştirme, sürekli olumsuz odaklanma gibi bakış açıları ve düşünme biçimleri de depresyona neden olmaktadır (Tan, O., 2008).

2.4.4. Depresyonun Sonuçları

Depresyon sadece üzüntü ve sıkıntıya yol açmakla kalan geçici bir mutsuzluk hali değildir. Çeşitli olumsuz sonuçlara da neden olmaktadır:

-İş veya okul veriminde azalma (isteksizlik, yorgunluk, kararsızlık, konsantre olamama ve unutkanlığa bağlı)

-Ailevi problemler (ilgisizlik, sinirlilik ve cinsel sorunlara bağlı)

-Kazalar (Dikkat azalmasına bağlı)

-Bedensel hastalıklar, beden sağlığının ihmali (Depresyon geçirenler çeşitli bedensel hastalıklara daha kolay yakalanmaktadır, hasta olduklarında yaşadıkları bezginlik ve moralsizlik hali yüzünden genellikle kendilerine iyi bakamamaktalar)

-Alkol veya madde bağımlılığı (Depresyon, alkol veya madde bağımlılığının başta gelen nedenlerinden biridir. Pek çok insan depresyonun verdiği ruhsal ve bedensel acıyı hafifletmek için alkol veya uyuşturucuya başvurmaktadır.)

-İntihar (Depresyon geçiren yedi kişiden biri maalesef intihar ederek kendi hayatına son vermektedir.)

(Arıkan, K., 1999).

2.4.5. Depresyon ve Şükran İlişkisi

Şükür, bireyin olumlu duygularını ve bilişsel deneyimlerini zenginleştirmekte, kişinin psikolojik açıdan güç aldığı kaynaklarını artırdığından dolayı yeni dostluklar kurulmasına ve sosyal ilişkilerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Fredrickson, P.H.,2004). Buna ek olarak şükür, bireyin hayatı boyunca ihtiyacı olacak güvenli bir sosyal destek gelişimine katkı sağlamaktadır. Aslında terapötik bir yolla stres ve depresyona karşı bir set oluşturmaktadır (Wood ve ark., 2008).

2.5. ANKSİYETE

2.5.1. Anksiyetenin Tanımı

Kelime anlamı olarak kaygı endişeyle karışık üzüntü, tasa diye tanımlanmaktadır. Kaygı, bunaltı ya da sıkıntı olarak da adlandırabileceğimiz anksiyete, herkes tarafından zaman zaman yaşanan insanı birden nefessiz kalmışçasına derin soluk alma ihtiyacına götüren farklı bir duygu, duygular kümesidir. Kaygıda olumsuzluk vardır, kötü bir etki, sanki tatsız bir şeyler olacak hissi (Burkovik, Y., 2017).

Kaygı, genel Türkçe karşılığı endişe olan ve İngilizce'de anxiety olarak nitelendirilen bir kavramdır. Kişilerin, yaşanılması muhtemel sorunlara karşı tasa, kuşku ve endişe duymaları; bedensel, duygusal ve zihinsel değişimler yaşamaları olarak da adlandırılmaktadır (Erbaş, 2005).

İçten ya da dıştan gelen tehdit edici güçler denetim altına alınmadığında egoya anksiyete denilen duygu egemen olmaktadır. Freud, 1926 yılında geliştirdiği yapısal modelde anksiyeteyi egoya ait bir duygu olarak tanımlamaktadır. Ego, bilince ulaşan yolları denetlemekte ve baskı mekanizmasını kullanarak idden kaynaklanan içgüdüsel dürtülerin kendisine ulaşmasını engellemektedir. Yine de, bazı içgüdüsel istek ya da dürtüler klinik biçimde anlatım bulabilmektedir. Ancak bu istek ve dürtüler, çoğu kez klinik belirti şeklini almadan önce yön değiştirmekte ya da maskelenmektedir. Sonuçta kullanılan savunma mekanizmasının türüne bağlı olarak obsesif bir düşünce, bir fobi ya da kompulsif (tekrarlayan) bir ritüel ortaya çıkmaktadır (Geçtan, E., 1994).

Freud üç anksiyete tanımlamıştır: Gerçeklik Anksiyetesi, nevrotik anksiyete ve suçluluk anksiyetesi.

Gerçeklik Anksiyetesi; dış dünyadaki gerçek tehlikelerle karşılaşıldığında duyulan korku ya da kaygıdır. Kişi, kaygının neden olduğunun bilincindedir.

Nevrotik Anksiyete; içgüdülerin denetimini yitirerek ceza ile sonuçlanacak davranışlarda bulunma korkusudur. Kişi içgüdülerine doyum bulduğu zaman cezalandırılacağından korkmaktadır.

Suçluluk Anksiyetesi; kişinin kendi vicdanından korkmasıdır, kaygının nedenini bilmektedir.

Egonun bilinçdışı alanında oluşan nevrotik anksiyetelerde kişi neden kaygı duyduğunu bilememekte, bunun nedenini anlayamamakta ve kendini bilinmeyen bir sıkıntı içinde hissetmektedir. Nedenini bilememek kişiyi daha da çok huzursuz etmektedir. Kaygı insanı öyle bir noktaya getirmektedir ki insan ne yapacağını bilememektedir. İçinde bir baskı oluşmaktadır. Sanki bir şeyler olacaktır ve ne yapılırsa yapılsın olacak olan engellenemeyecektir. Bu duygu öylesine şiddetlidir ki insan bazen kendisini son derece çaresiz hissetmektedir. Aslında bu durum yoğun bir duygudur (Burkovik, Y., 2017).

Anksiyete (Kaygı) Bozuklukları başlığı altında tanı kriterlerini içeren DSM-V'e bakılacak olursa, rahatsızlar şu şekilde sıralanmaktadır: Ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka

bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, akut gerginlik (stres) bozukluğu, örselenme (travma) ve stresörle ilgili bozukluklar; tepkisel bağlanma bozukluğu, sınırsız toplumsal katılım bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, bedensel belirti bozukluğu, hastalık kaygısı bozukluğu, konversiyon bozukluğudur.

Kaygı bozukluğu olan kişi kendisini huzursuz hissetmekte ve kötü bir şey olacaktış endişesi taşımaktadır, fakat durumunu ağıklayacak somut bir tehdit veya tehlike gösterememektedir. Yaygın kaygı bozukluğunda ise özellikle önemli olan ruhsal süreç, kişinin “çevre üzerinde denetiminin olmadığı” inancıdır. Denetlenemez olaylardan kaynaklanabilecek tehlikeler (kazalar, hastalıklar, felaketler vs.) zihni sürekli meşgul etmektedir. Kişi sürekli olarak potansiyel tehlike yaratan uyaranları izlemekte, tehlike oluşturmayan (hoş) uyaranları ise dikkate almamaktadır. Bu durum, hastalarda otomatik ve farkında olmadan işleyen bir zihinsel düzenektir (Burkovik, Y., 2017)

2.5.2. Anksiyetenin Belirtileri

Çarpıntı, göğüs ağrısı, bayılma hissi, sızı, ürperme, yorgunluk, baş dönmesi, uyuşma, bulanık görme, titreme, halsizlik, yutkunma güçlüğu, karın ağrısı, mide bulantısı, ishal, sık idrara çıkma veya sıkışma hissi, adet sorunları, ağız kuruması, terleme, ateş basması, ellerin buz gibi olması, nefes alamama, aşırı hızlı soluk alıp verme gibi fiziksel belirtilerin tümü veya bazıları gözlemlenmektedir. Yoğun endişe durdurulamadığı için olağan işlere odaklamada güçlük çekilmekte, dalgınlık ortaya çıkmaktadır.

Kaygının fizyolojik belirtileri Amerikan Psikiyatri Birliği’nce (1994) şu şekilde ağıklanmıştır: Kalp çarpıntısı, nefes alma güçlüğu, baş dönmesi, uyuşma, ellerin titremesi, sık idrar ve dışkılama, kusma ve öğürme, yorgunluk ve bitkinlik. Bu belirtiler yükselen kaygı anında ortaya çıkabileceği gibi genel sistemde de olumsuz işleyişlere sebebiyet vermektedir.

Fizyolojik belirtilerin yanı sıra kaygının, psikolojik, zihinsel ve davranışsal belirtileri de vardır. Kişinin de farkında olabileceği bu belirtiler şunlardır (Başoğolu, 2007):

Fizyolojik Belirtiler; kas spazmı, iştah azalması, mide ağrıları, uyku düzenindeki bozukluklar, kalp vuruş sayısının artması, kalp çarpıntısı, baş ağrıları, bağırsak

hareketlerinde değişiklikler (ishal-kabızlık), nefes alıp vermede düzensizlik, nefes darlığı, terleme, titreme, bulantı, kilo kaybı, yorgunluk ve halsizlik, ağız kuruması, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, cilt-deri sorunları.

Psikolojik Belirtiler; huzursuzluk, umutsuzluk, öfke-kızgınlık, endişe, korku, durgunluk, mutsuzluk, çaresiz hissetme, tedirginlik, isteksizlik, ilgisizlik, yalnızlık hissi, kendine güvenememe, nedensiz olarak ağlama isteği veya kolayca ağlama isteği, ruh halinde değişkenlik, sinirlilik hali, karar vermede güçlük.

Zihinsel Belirtiler; aşırı uyanıklık hali, olumsuz yorumları içeren inanç ve düşünceler, düşünceleri organize etmede güçlük çekme, unutkanlık, odaklanma bozuklukları.

Davranışsal Belirtiler; kişinin sakin bir şekilde oturmasını ve dinlenmesini engelleyen aşırı psikolojik enerji sonucu hareketlilik, kaçma davranışı (örneğin gerginlik yaratan sunum yapma, arkadaş buluşmaları ve iş görüşmesi gibi ortamlardan erken çıkma), kaçınma davranışı (örneğin, derse/sunuma gitmeme, iş görüşmesine gitmeme), pasif-agresif savunma ifadeleri gibi kişinin performansını ortaya koymasını engelleyen davranış biçimleri (Taşın,2015).

2.5.3.Anksiyetenin Nedenleri

İnsanın öğrenme süreci daha doğmadan anne karnında başlamaktadır. İnsan beyni devamlı olarak biriken bilgiler deposudur ve öğrenme denilen olgu yaşantı boyunca devam eder. Öğrenme bazen tatlı bazen de acı veren bir süreç olmaktadır. Akademik bilgiler öğrenilebildiği gibi psikolojik süreçlerin de yaşantısal süreçler sonucunda öğrenildiği bilgisi mevcuttur. Kaygılar da diğer her şey gibi öğrenme ile şekillenmektedir.

Beyin, Öğrenme ve Kaygı: insan beyninin en önemli özelliklerinden biri bilinmeyi merak etmektir. Merak, öğrenmeyi yoğunlaştırmakta ve kalıcı hale getirmektedir. “Merak yabancılik etkisini dengelemektedir. Merak, ilgi, hayranlık ve beklentinin eksik olduğu yerde, yeni öğrenilecek bir konu için yeterli beyinsel hazırlık yapılamaz. Böyle bir durumda, alışılmamış ve yabancı bir konuyla karşılaşma, ara beyin ve sempatikus siniri

yoluyla ‘Catecholamine’ salgılanmasına yol açar. Beynin belirli bölümlerince de algılanan bu hormon, hafif bir stres durumu yaratır. Öğrenme gerçekleşir, ama bunun hafızaya uzun süreli olarak aktarılması mümkün olamaz. Olumsuzluğun artması halindeyse beyin hücreleri arasındaki haberleşmeyi sağlayan sinapslar kilitlenir ve öğrenilecek konuya karşı bir tepki, bir savunma hali doğar. Artık o konunun alınması ve işlenmesi mümkün olamaz (Vester, f., 1997).”

Yani, öğrenmeyi başlatan etkenlerden biri olan merak, bazen kaygı uyandırıp kişiyi evhama sokabilmektedir. Kişi, “Acaba ne olacak, nasıl olacak...” diye düşünürken kendini korku ve kaygı içinde bulabilmektedir. Yerinde kullanılan merak ilerlemeye yöneliktir. Ancak olumsuz duygu ve düşüncelerle bir araya geldiğinde son derece zedeleyici ve yıpratıcı olabilmektedir (Burkovik, Y., 2017).

Kaygı duyan kişinin beyninde seçicilik kendini göstermektedir. Kanserden korkan bir kişi, kanserli hastaları hemen fark etmekte, kansere ait sözcükler kulağına takılmakta, algısı kanserle ilgili şeyleri seçmeye koşullanmaktadır.

Öğrenme süreci ve öğrenme şekilleri kişiden kişiye göre farklılıklar göstermektedir. Çünkü herkesin dış çevreden aldığı uyaranlar ve yorumlama tarzları farklıdır. Acıyı öğrenmek, umutsuzluğu, tükenmeyi, tüketmeyi, yok etmeyi, yok ediciliği öğrenmek kaygı bombalarıdır. Kaygılar da öğrenilir (Burkovik, Y., 2017).

Beynin seçici algısı kaygıya neden olabileceği gibi, kaygıya meyilli kişilik de kaygıyı yaşatan nedenler arasındadır. Sorun odaklı düşünmek de kaygıya sebep olan en büyük etkenlerden biridir. Kaygı diye adlandırılan duygunun temelini düşünceler oluşturmaktadır. Ancak bunlar olumlu olmayan düşüncelerdir. Olumsuz düşünceler daima yorgunluğa neden olmaktadır.

Stres de kaygının en önemli baş faktörlerinden biridir. Stres, düşüncelerde karışıklığa yol açmaktadır çünkü kişi aynı anda birçok şeyi düşünmeye çalışmaktadır. Bu sebeple zihni düşünceleri sıraya sokmakta zorlanmaktadır. Kararsızlıklar, sıralama ve planlamada, organize olmada bozulmalar ortaya çıkmaktadır. Her zaman yapılan işlerin yapılamaması; bocalamalar, sakarlıklar, dikkatsizlikler, dalgınlıklar görülmekte ve kişinin tepkileri değişmektedir. Sinirlilik, hırçınlık, hatta öfke patlamalarına kadar giden aşırı tepkiler kendini göstermektedir.

Stresin büyük bir bölümü, zihnimizden geçenlerden kaynaklanmaktadır ve stres yönetiminin esası bizden beklenenlerle onlara karşı koyma yeteneğimiz arasında denge oluşturmaktır (Hargreaves, G., 1999).

2.5.4. Anksiyetenin Sonuçları

Kaygı, stresle bağlantılıdır. Stres sözcüğü Latince zorluk anlamını taşıyan “stringere” kelimesinden gelmektedir. Strese tepki veren iki sistem vardır: biri Sempatik Sinir Sistemi diğeri de Parasempatik Sinir Sistemidir.

Sempatik Sinir Sistemi duygularla hareket etmektedir ve fiziksel tepkileri açığa çıkarmakta, savaş ya da kaç tepkisine yol açmaktadır. Çarpıntı, terleme, el ve ayakların soğuması, kasların gerilmesi, baş ağrısı, nefes almada hızlanma gibi tepkiler görülmektedir. *Parasempatik Sinir Sisteminin* görevi ise Sempatik Sinir Sistemini dengelemektir. Parasempatik Sinir Sistemi dinlenme anında devreye girmektedir. Vücudun onarım, dinlenme, rahatlama, sindirim faaliyetleri açısından önemlidir. Bu sistemin özelliği, kendi kendine hareket geçmeyip beyinden emir beklemesidir. Stres anında kaygı duyulmaktadır. Aslında kaygı ve stres iç içedir. Dolayısıyla aynı mekanizma devreye girmektedir (Altuntaş, E., 2003).

Stresle baş edilmediğinde kişinin iç dünyasına mutsuzluk duygusu yerleşmektedir. Kişi çözüm aramaktan vazgeçmektedir. Birey kendini cezalandırılmış gibi hissetmektedir. Kaygının ve stresin iyice artmasıyla depresyon gelişebilmektedir (Burkovik, Y., 2009).

2.5.5. Anksiyete ve Şükran İlişkisi

Şükür ve anksiyete ilişkisini inceleyen araştırmalarda görülmektedir ki, şükran duygusu arttıkça anksiyete seviyesi de düşmektedir. Şükür, bireyi geçmişin sıkıntılarından ve geleceğin belirsizliklerinden alarak şu ana ve şimdiye getiren önemli bir araçtır (Emmons, R., 2000). Tüm bunların yanı sıra şükran duymak ve bunu yaşama entegre etmek kalp atış hızını dahi olumlu etkilemektedir. Olumlu düşünme becerilerini desteklemesi ile de yaşama daha pozitif bir bakış açısıyla bakmaya neden olmaktadır. Bunlardan dolayı aynı zamanda beyin ve bedensel sağlığını da destekleyerek anksiyeteyi azaltmaktadır.

2.6.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

2.6.1.Psikolojik İyi Oluş Nedir?

Psikoloji iyi oluş (ödomanik iyi oluş), yaşamda anlam ve amaç oluşturmaya odaklanmaktadır (Kashdan ve ark., 2008; Keyes ve Annas, 2009; Tiberius ve Mason, 2009). Psikolojik iyi oluş, iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunmaktadır. Psikolojik iyi oluş çerçevesinde araştırma yapan araştırmacılar, mutluluğun ve “iyi yaşamın” basit bir şekilde iyi hissetmeyi deneyimlemek olmadığını tartışmaktadır. Yaşam için, yalnızca doyum ve hazdan daha fazlası olması gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş, gerçek mutluluğun, erdemin ifade edilmesi ile ve yapmaya değer olan şeyleri yapmakla bulunacağını amaçlamaktadır. Bu nedenle insanın potansiyelini gerçekleştirme, nihai bir amaç haline gelmektedir (Aristoteles). Bireylerin, bu nedenle sağduyu ve öz disiplin aracılığı ile mutluluğu bulmak ve aramak zorunda olduğu görüşü hakimdir. Ödomoni, bireyin içindeki devi uyandırma ya da gerçek doğasını gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır. Bu, bireyin yaşam aktivitelerinin, kendi derinlerindeki değerleri ile uyumlu olduğu zaman gerçekleşmektedir (Waterman, 1993). Örneğin, bireyin gerçek benlik duygusu geliştirmesi (Vitterso, 2004), aktivitelere kendisi için katılması (Csikszentmihalyi, 2002), kendisinden daha büyük olan kurumlara kendisini ait hissetmesi ve hizmet etmesi (Huta ve ark., 2003).

2.6.2.Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Psikolojik iyi oluş kavramı altı boyutu içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2006).

- 1-Kendini kabul,
- 2-Kişisel büyüme,
- 3-Yaşam amacı,
- 4-Diğerleriyle olumlu ilişkiler,
- 5-Çevresel hakimiyet,

6-Özerklik.

2.6.3.Psikolojik İyi Oluş ve Şükran İlişkisi

Yapılan çalışmalar incelendiğinde şükretme ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı ve oldukça güçlü ilişkiler bulunmaktadır. Hayattaki basit şeyleri takdir etmek, şükreden insanların bir özelliği olarak görülmektedir (Watkins, P. C. S.,2006). Ortony ve arkadaşları (1988), Lazarus (1994), McCullough ve arkadaşları (2002), Friedman ve Tussaint (2006), Parmanent ve arkadaşları (2010); yaptıkları çalışmalarda şükreden insanların daha az şükreden insanlara göre daha fazla pozitif duygulara sahip oldukları ve daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Bunun yanı sıra yine araştırmalarda şükretmenin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu bulunmaktadır.

Şükretme puanları yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluş bakımından en çok *kendini kabul*, daha sonra *bireysel gelişim* ve *hayatın anlamı* artış gösteren özellikler arasındadır (Göçen, G., 2014). Buna benzer yapılan diğer araştırmalarda da şükreden insanların umut, mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi pozitif duygular yaşamaya daha yatkın oldukları görülmektedir (Emmons, R., McCullough, 2002).

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Çalışma deneysel desenli, iki gruba ön-test son-test uygulaması yapılarak planlanmıştır. Bu çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilecek kişiler, deney grubunda 36 ve kontrol grubunda 25 kişi olmak üzere toplamda 61 kişi üzerinden yapılmıştır.. Deney grubundan, 4 hafta boyunca her gün şükran duydukları/şükür içinde oldukları veya minnettar oldukları 5 şeyin yazılması istenmiştir; kontrol grubundan ise her gün için yazacakları, gün içerisinde yaşadıkları durumlar ya da olaylar ile ilgili olacak şekilde serbest bir normal günlük tutmaları istenmiştir.

4 haftalık uygulamadan önce, deney grubu ve kontrol grubuna şu ölçekler uygulanmıştır; Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik iyi oluş ölçeği ve Takdir Etme-Şükür Ölçeği. Belirlenen sürenin ardından ise aynı ölçekler tekrar uygulanmış; elde edilen bulgular karşılaştırılmıştır. Şükür günlüğü yazan gruptan günlük içerikleri toplanmış ve kaydedilmiştir. Bir program aracılığıyla kelime analizleri yapılmıştır.

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

İstanbul'da yaşayan, 18-65 yaş aralığındaki farklı yaş, cinsiyet ve meslek grubu yetişkinlerinden deney grubu için şükran günlüğü tutabilecek 36 kişi; kontrol grubu için ise normal günlük tutabilecek 25 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Deney grubunun 13'ü erkek ve 23'ü kadın olmak üzere; kontrol grubunun ise 9'u erkek ve 16'sı kadındır.

Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri:

18-65 yaş aralığında olmak

Okuma-yazma biliyor olmak

Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak

Uygulamanın devamlılığını sağlayacak olmak

Kontrol grubu için kriterler:

18-65 yaş aralığında olmak

Okuma-yazma biliyor olmak

Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak

Uygulamanın devamlılığını sağlayacak olmak

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılacak olan kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik düzeyi gibi bilgileri içeren bir form araştırmacı tarafından katılımcılar için hazırlanmıştır.

3.3.2. Beck Depresyon Ölçeği

(BDI), bireylerin depresyon şiddetini ölçmek amacıyla A.T. Beck (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 21 maddelik dörtlü likert tipinde, özbildirim (self-report) tarzı bir özelliktedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Şahin (1989) tarafından yapılmıştır.

3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılır. Likert (dereceler toplamı) tipi ölçüm sağlar. Yirmi bir belirti kategorisinin her birinde 4 seçenek bulunur. Her bir madde 0 ile 3 arasında puan alır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Hisli (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekten 0 ile 63 aralığında puan alınabilmektedir. Toplam puanın yüksekliği depresyonun şiddetini göstermektedir. Ölçekten alınan 0-9 puan minimum düzeyde; 10-16 puan hafif düzeyde; 17-29 puan orta düzeyde ve 30-63 puan şiddetli düzeyde depresif belirtilerin olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir (Hisli, 1988).

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olma, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunma, başkaları tarafından saygı görme gibi sosyal ilişkilere dayalı bazı maddeler içerir. Ölçek bir de, amaçlı ve anlamlı bir hayat sahip olma kişinin günlük aktivitelere ilgi duyması ve bir işle meşgul olmasına dayalı 8 maddeyi kapsar. Türkçe'ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır.

3.3.5. Şükür/Takdir Etme Ölçeği

Şükür Ölçeği: (The Gratitude Questionnaire, 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 şeklinde tek boyutlu olarak tasarlanmıştır. Türkçeye uyarlama çalışması Göcen (2012) tarafından yapılmıştır.

Takdir Etme Ölçeği: (Appreciation Scale) Adler ve Fagley tarafından 2005 yılında 7'li likert olarak oluşturulmuş bir şükür ölçeğidir. Orijinali 57 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışması Göcen (2012) tarafından yapılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Etik kurul izninin alınması ardından kontrol ve deney grubu için farklı yaş ve meslek gruplarından gönüllü katılımcı aranmıştır. Çalışma deneysel desenli olacağı için çalışmanın takibinin kolaylıkla yapılabilmesi amacıyla katılımcılar İstanbul ilinden gönüllülük esasına ve çalışma kriterlerine göre seçilmiştir. Her iki gruptaki katılımcılara çalışmaya başlamadan önce elden formlar verilmiş ve doldurmaları sağlanmıştır. Ardından deney grubu için; 4 hafta boyunca şükür günlüğü yazma uygulaması başlatılmış ve kontrol grubu için de 4 hafta boyunca normal günlük yazma uygulaması başlatılmıştır. Bu süre içinde günlüklerin her gün yazıldığına dair katılımcılardan geri bildirimler alınmıştır. 4 hafta sonunda deney ve kontrol grubuna başlangıçta uygulanan ölçekler tekrardan uygulanmıştır. Daha sonra bu iki grup arasında ve kendi içlerinde ön test-son

test çalışması yapılmış, veriler titizlikle bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS uygulanmış ve gruplar arasındaki farklara Wilcoxon işaretli sıralar testi Ki Kare Testi ile ulaşılmıştır.

Şükür günlüğü tutan kontrol grubundan 4 haftalık süre sonunda günlükleri alınarak, yazdıkları bilgisayara geçirilmiştir. Ardından bir program aracılığıyla şükür günlüğü kelime analizleri yapılmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Betimleyici Temel İstatistik

Bulgular bölümü, deneysel araştırmaya katılan kontrol ve deney gruplarının cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, meslek ve yaş ortalaması ile gruplar arasındaki bulguların Ki-Kare testi kullanılarak tanımlayıcı bulguların sunulması ile başlamaktadır.

Katılımcıların depresyon puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması ve katılımcıların depresyon puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması verileri bulunmaktadır. *Beck Depresyon 1-2 puanlarının (ön test-son test) günlük gruplarına göre dağılımı* Wilcoxon işaretli sıralar testi ile sunulmuştur.

Katılımcıların anksiyete puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması ve katılımcıların anksiyete puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması verileri bulunmaktadır. *Beck Anksiyete 1-2 puanlarının (ön test-son test) günlük gruplarına göre dağılımı* Wilcoxon işaretli sıralar testi ile sunulmuştur.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması ve katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması verileri bulunmaktadır. *Psikolojik iyi oluş 1-2 puanlarının (ön test-son test) günlük gruplarına göre dağılımı* Wilcoxon işaretli sıralar testi ile sunulmuştur.

Katılımcıların şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması ve katılımcıların şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması verileri bulunmaktadır. *Şükür 1-2 puanlarının (ön test-son test) günlük gruplarına göre dağılımı* Wilcoxon işaretli sıralar testi ile sunulmuştur.

Ayrıca *şükür ölçeği alt testlerinden ibadet şükürü, mikayeseli şükür, memnuniyete yönelik şükür, sözel şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, aileye yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve huşu-an farkındalığına yönelik şükür* sonuçları ve gruplar arasındaki karşılaştırmalar bulunmaktadır.

Tablo 1: Cinsiyet ile Gruplar Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

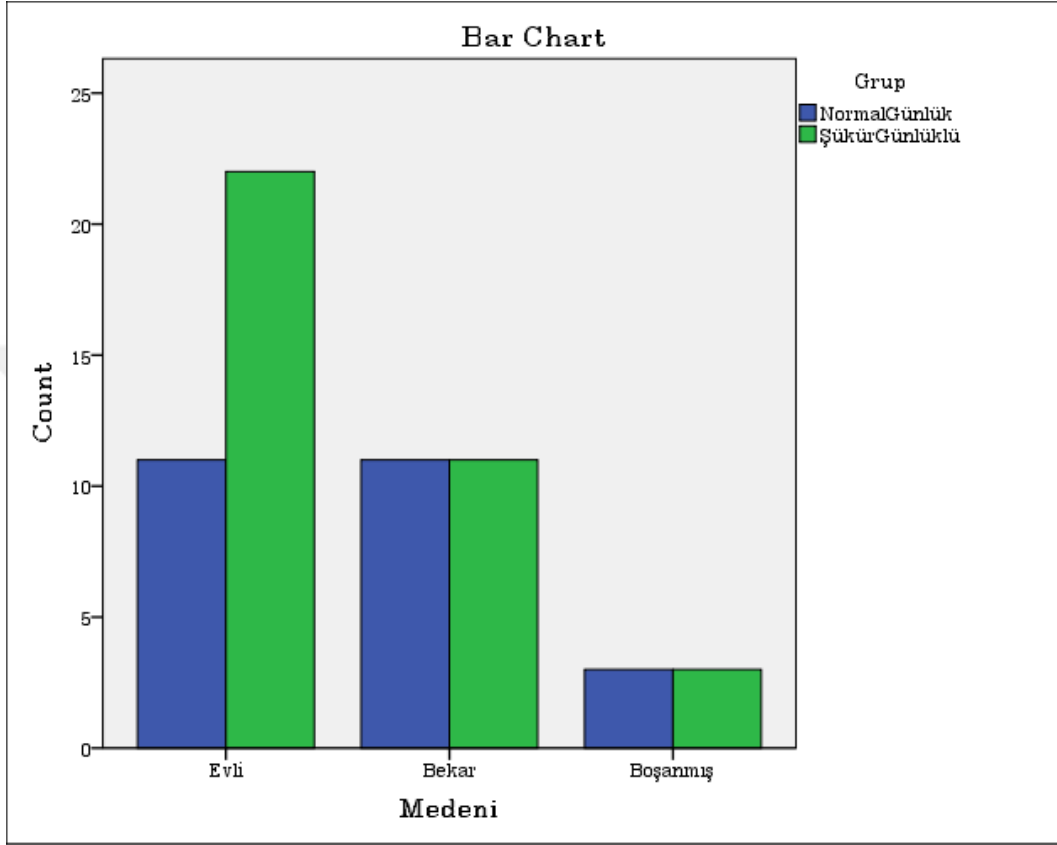
| Cinsiyet | Normal Günlük | | Şükür Günlük | | Toplam | |
|---------------|---------------|------------|--------------|------------|-----------|------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Erkek | 9 | 36,0 | 13 | 36,1 | 22 | 36,1 |
| Kadın | 16 | 64,0 | 23 | 63,9 | 39 | 63,9 |
| Toplam | 25 | 100 | 36 | 100 | 61 | 100 |

Tablo 1’de cinsiyet ile gruplar arasındaki ilişkiye dair sonuçlar verilmiştir. Cinsiyetler açısından gruplar arası fark olup olmadığını anlamak için ki-kare testi yapılmış ve gruplar arasında istatistikçe anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($df=1$, $p=.605$). Normal günlük tutan grupta 9 erkek (% 36,0), 16 kadın (% 64,0) katılımcı varken şükür günlüğü tutan grupta ise 13 erkek (%36,1), 23 kadın (%63,9) katılımcı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2: Medeni Durum ile Gruplar Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

| Medeni Durum | Normal Günlük | | Şükür Günlük | | Toplam | |
|---------------|---------------|------------|--------------|------------|-----------|------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Evli | 11 | 44,0 | 22 | 61,1 | 33 | 54,1 |
| Bekar | 11 | 44,0 | 11 | 30,6 | 22 | 36,1 |
| Boşanmış | 3 | 12,0 | 3 | 8,3 | 6 | 9,8 |
| Toplam | 25 | 100 | 36 | 100 | 61 | 100 |

Tablo 2’de Medeni durum ile gruplar arasındaki ilişkiye dair sonuçlar verilmiştir. Medeni durumlar açısından gruplar arası fark olup olmadığını anlamak için ki-kare testi yapılmış ve gruplar arasında istatistikçe anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($Ki-kare=2.13$, $df=3$ ve $p=.0529$). Normal günlük tutan grupta 11 evli (% 44,0), 11 bekar (% 44,0) ve 3 boşanmış (%12,0) katılımcı varken şükür günlüğü tutan grupta ise 22 evli (%61,1), 11 bekar (%30,6) ve 3 boşanmış (%8,3) katılımcı olduğu belirlenmiştir.



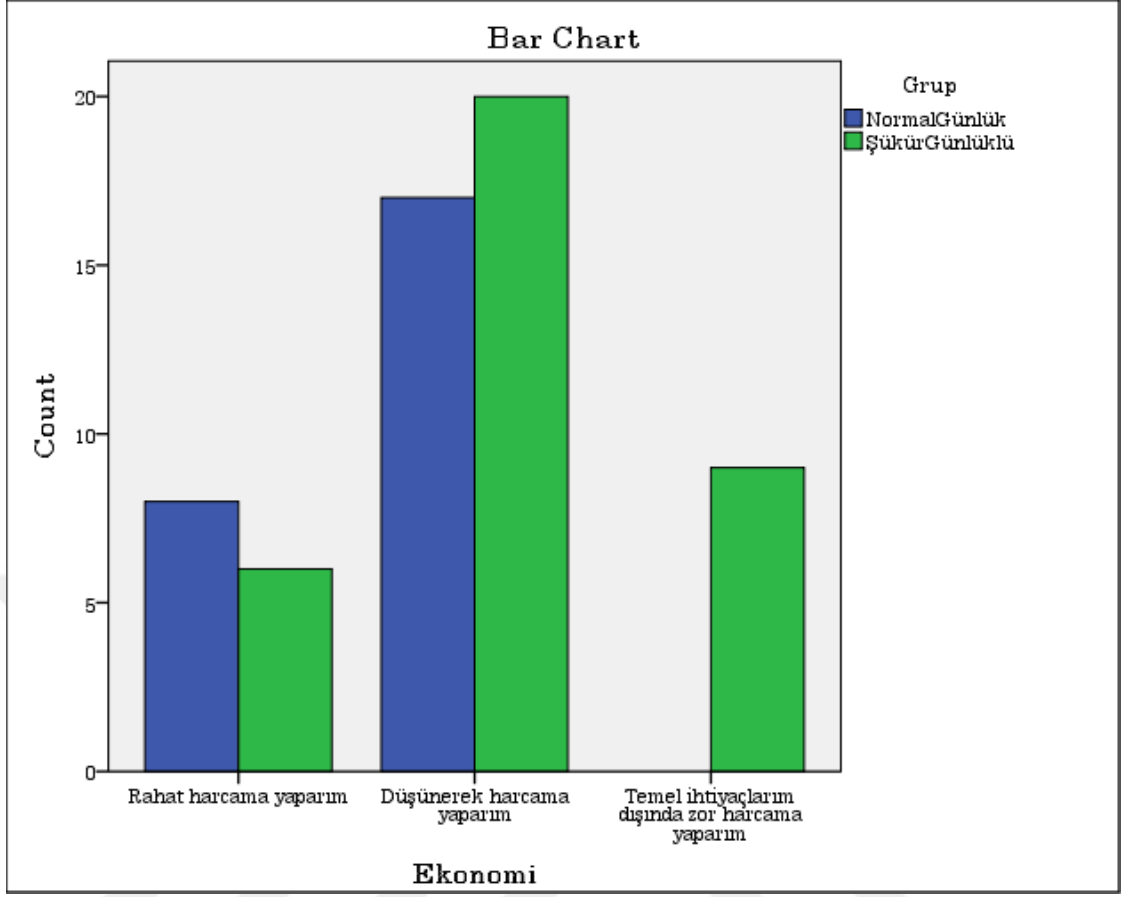
Şekil 1: Medeni durumun gruplara göre dağılımı

Tablo 3: Ekonomik Durum ile Gruplar Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

| Ekonomi | Normal Günlük | | Şükür Günlük | | Toplam | |
|--|----------------------|------------|---------------------|------------|---------------|------------|
| | N | % | N | % | N | % |
| Rahat harcama yapma | 8 | 32,0 | 6 | 17,1 | 14 | 23,3 |
| Düşünerek harcama yapma | 17 | 68,0 | 20 | 57,1 | 37 | 61,7 |
| Temel ihtiyaçların dışında zor harcama yapma | 0 | 0 | 9 | 25,7 | 9 | 15,0 |
| Toplam | 25 | 100 | 35 | 100 | 60 | 100 |

Tablo 3'te Ekonomik durum ile gruplar arasındaki ilişkiye dair sonuçlar verilmiştir. Ekonomik durumlar açısından gruplar arası fark olup olmadığını anlamak için ki-kare testi yapılmış ve gruplar arasında istatistikçe anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (Ki-kare=8.08, df=2 ve p=.018).

Ekonomik açıdan rahat harcama yapma oranı normal günlüklü grupta fazlayken, düşünerek harcama yapan şükür günlüğü grubunda ise daha fazla olduğu görülmüştür. Normal günlük tutan grupta 8 rahat harcama yapan (% 32,0), 17 düşünerek harcama yapan (% 68,0) katılımcı varken şükür günlüğü tutan grupta ise 6 rahat harcama yapan (% 17,1), 20 düşünerek harcama yapan (% 57,1) ve 9 zor harcama yapan (%25,7) katılımcı olduğu belirlenmiştir.



Şekil 2: Ekonomik durumun gruplara göre dağılımı

Tablo 4: Normal Günlük Grubundaki Katılımcıların Mesleklerine Dair

Tanımlayıcı Bulgular

| Normal Günlük | N | % |
|---------------|---|------|
| Meslek | | |
| Avukat | 1 | 4,0 |
| Ev Kadını | 6 | 24,0 |
| İç Mimar | 1 | 4,0 |
| Mimar | 1 | 4,0 |
| Muhasebeci | 1 | 4,0 |
| Mühendis | 1 | 4,0 |
| Öğrenci | 8 | 32,0 |

| | | |
|-----------------|-----------|--------------|
| Öğretmen | 1 | 4,0 |
| Psikolog | 2 | 8,0 |
| Reklamcı | 1 | 4,0 |
| Ticaret Yapıyor | 2 | 8,0 |
| Toplam | 25 | 100,0 |

Tablo 4’de normal günlük grubundaki katılımcılara ait meslek dağılımları görülmektedir. 25 katılımcının %4’ü (n=1) avukat, %24’ünün (n=6) ev kadını, % 4’ünün (n=1) iç mimar, % 4’ünün (n=1) mimar, % 4’ünün (n=1) muhasebeci , % 4’ünün (n=1) mühendis, % 32’sinin (n=8) öğrenci, % 4’ünün (n=1) öğretmen, % 8’inin (n=2) psikolog, % 4’ünün (n=1) reklamcı ve %8’inin (n=2) ise ticaretle uğraşan olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5: Şükür Günlük Grubundaki Katılımcıların Mesleklerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Şükür Günlük | N | % |
|-------------------------|-----------|--------------|
| Meslek | | |
| Avukat | 2 | 5,6 |
| Bankacı | 2 | 5,6 |
| Çocuk gelişimci | 1 | 2,8 |
| Ekonomist | 1 | 2,8 |
| Ev Kadını | 6 | 16,7 |
| Fahri kuran eğitimcisi | 1 | 2,8 |
| Gıda uzmanı | 1 | 2,8 |
| Hemşire-PDR | 1 | 2,8 |
| İnsan kaynakları uzmanı | 1 | 2,8 |
| İşsiz | 1 | 2,8 |
| Memur | 2 | 5,6 |
| Muhasebeci | 3 | 8,4 |
| Müteahhit | 1 | 2,8 |
| Öğrenci | 2 | 5,6 |
| Öğretmen | 2 | 5,6 |
| Psikolog | 4 | 11,1 |
| Reklamcı | 1 | 2,8 |
| Ticaret Yapıyor | 3 | 8,4 |
| Sosyal hizmetçi | 1 | 2,8 |
| Toplam | 36 | 100,0 |

Tablo 5’te şükür günlüğü grubundaki katılımcılara ait meslek dağılımları görülmektedir. 36 katılımcının %5,6’sı (n=2) avukat, %5,6’sı (n=2) bankacı, %2,8’inin (n=1) çocuk gelişimci, %2,8’inin (n=1) ekonomist %16,7’sinin (n=6) ev hanımı, %2,8’inin (n=1) fahri

kuran eğitimcisi, %2,8'inin (n=1) gıda uzmanı, %2,8'inin (n=1) hemşire-PDR'ci, %2,8'inin (n=1)

İnsan kaynakları uzmanı, %2,8'inin (n=1) işsiz, % 5,6'sının (n=2) memur, %8,4'ünün (n=3) muhasebeci, %2,8'inin (n=1) müteahhit , % 5,6'sının (n=2) öğrenci, % 5,6'sının (n=2) öğretmen % 11,1'inin (n=4) psikolog, % 2,8'inin (n=1) reklamcı, %8,4'ünün (n=2) ticaretle uğraşan ve %2,8'inin (n=1) sosyal hizmetçi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6: Katılımcı grupların yaş ortalamaları (N=61)

| Yaş | Ortalama | SS |
|----------------------|----------|------|
| Normal günlük (n=25) | 30.84 | 6.61 |
| Şükür günlük (n=36) | 32.55 | 7,68 |

Tablo 6'da katılımcı gruplarının yaş ortalamalarına ait veriler görülmektedir. Normal günlük grubunda ki katılımcıların yaş ortalaması 30.84 (SS=6.61), şükür günlüğü grubundaki katılımcıların yaş ortalaması ise 32.55 (SS=7.68)'tir.

Tablo 7: Katılımcıların depresyon puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|------------------|----------------------|----------------|-------|--------------------------|----------|------------------|
| Normal Günlük | Beck Depresyon- 1 | 25 | 11.52 | 3.50 | -2.546 | 0.011 |
| | Beck Depresyon- 2 | 25 | 11.04 | 3.32 | | |
| | | | | Ranks^d | N | Mean Rank |
| Beck Depresyon-2 | | Negative Ranks | | 11 | 7,27 | |
| Beck Depresyon-1 | | Positive Ranks | | 2 | 5,50 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 7' de yer aldığı gibi, katılımcıların depresyon puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Depresyon puanları açısından normal günlük grubunda günlük öncesi

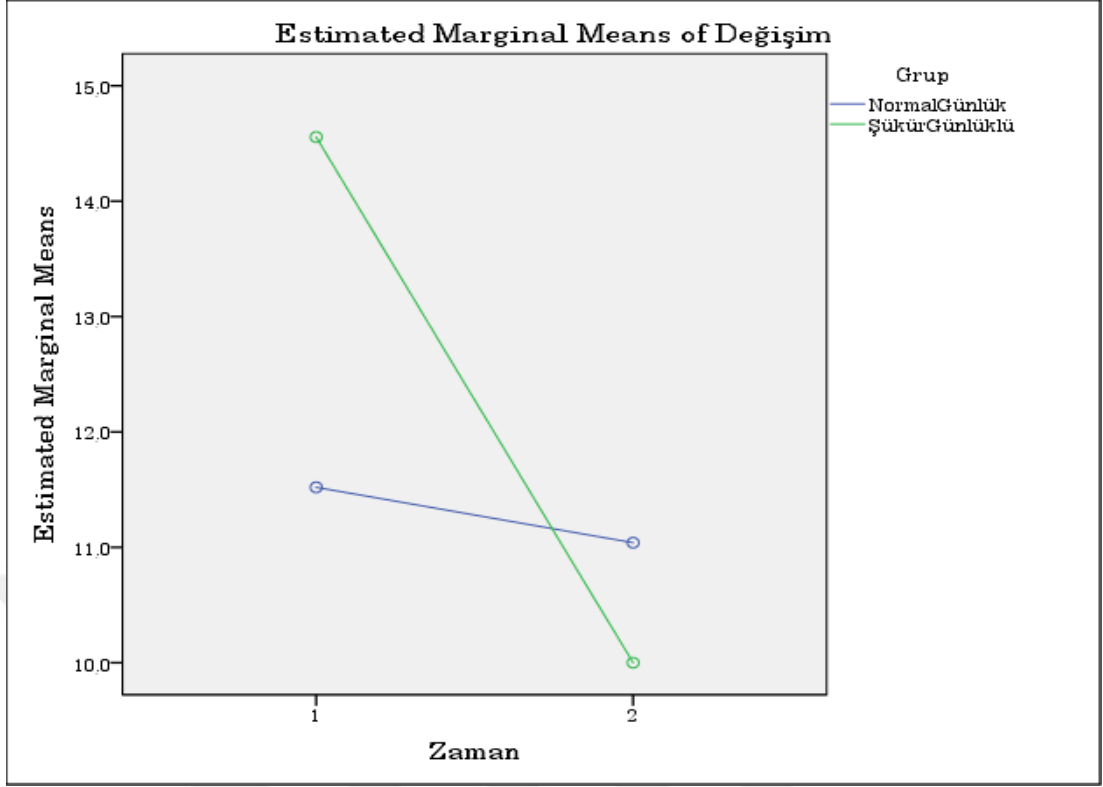
puanın 11,5 olduğu ancak günlük sonrası 11.0 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 11 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 2 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-2,546$ ve $p=0.011$).

Tablo 8: Katılımcıların depresyon puanlarının Şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|------------------|------------------|--------------------------|----------|------------------|--------|--------------|
| Norman Günlük | Beck Depresyon-1 | 36 | 14.55 | 7.36 | -5.023 | 0.001 |
| | Beck Depresyon-2 | 36 | 10.00 | 5.17 | | |
| | | Ranks^d | N | Mean Rank | | |
| | Beck Depresyon-2 | Negative Ranks | 33 | 17,00 | | |
| | Beck Depresyon-1 | Positive Ranks | 0 | 0 | | |

Wilcoxon İşaretili Sıralar tetsi

Tablo 8' de yer aldığı gibi, katılımcıların depresyon puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Depresyon puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 14,55 olduğu ancak günlük sonrası 10.0 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 33 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak çok kuvvetli anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-5,023$ ve $p=0.001$).



Şekil 3: Beck Depresyon 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 9: Katılımcıların anksiyete puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|-------------|-------------|----|--------------------------|------|----------|------------------|
| Normal | Anksiyete-1 | 25 | 14.40 | 2.94 | | |
| Günlük | Anksiyete-2 | 25 | 13.60 | 3.04 | -3.704 | 0.001 |
| | | | Ranks^d | | N | Mean Rank |
| Anksiyete-2 | | | Negative Ranks | | 16 | 8,50 |
| Anksiyete-1 | | | Positive Ranks | | 0 | 0 |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 9' da yer aldığı gibi, katılımcıların anksiyete puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Anksiyete puanları açısından normal günlük grupta günlük öncesi puanın 14,40 olduğu ancak günlük sonrası 13.60 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 16 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test

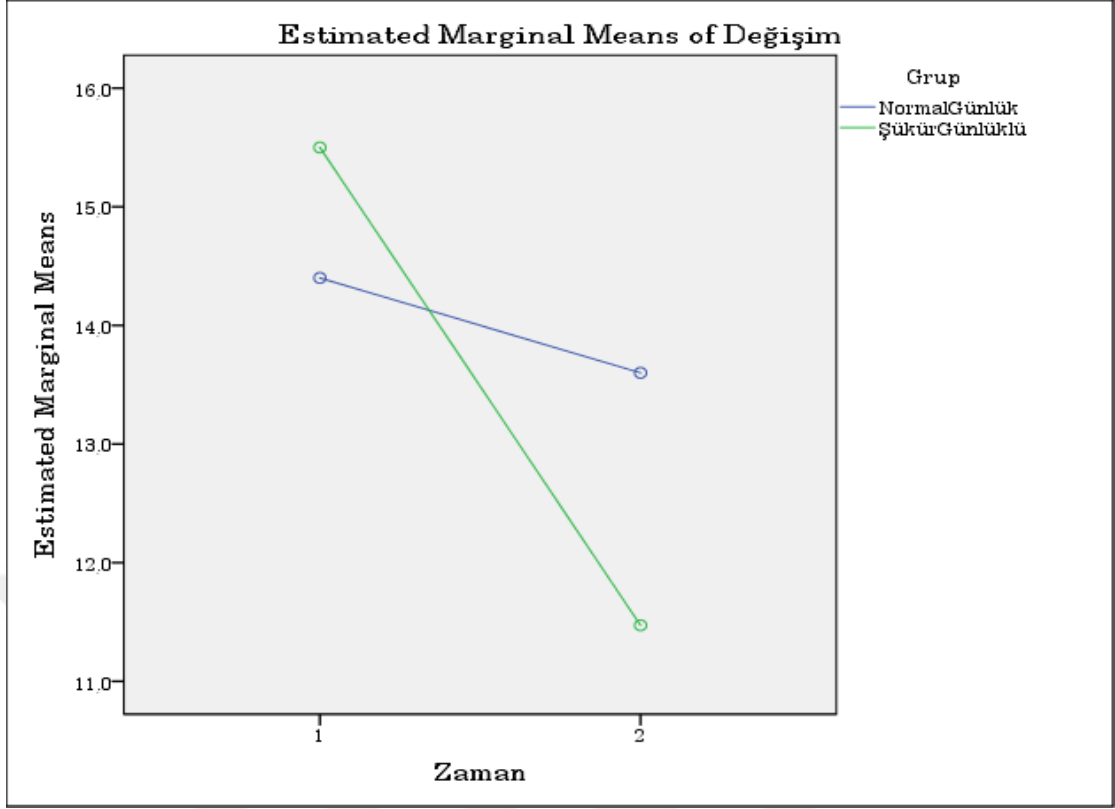
karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,704$ ve $p=0.001$).

Tablo 10: Katılımcıların anksiyete puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|-------------|----------------|--------------------|-------|------|-----------|--------------|
| Şükür | Anksiyete-1 | 36 | 15.50 | 8.82 | -5.103 | 0.001 |
| Günlük | Anksiyete-2 | 36 | 11.47 | 6.84 | | |
| | | Ranks ^d | | N | Mean Rank | |
| Anksiyete-2 | Negative Ranks | | | 34 | 17,50 | |
| Anksiyete-1 | Positive Ranks | | | 0 | 0 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 10' de yer aldığı gibi, katılımcıların anksiyete puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Anksiyete puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 15,50 olduğu ancak günlük sonrası 11.47 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 34 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak çok kuvvetli anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-5,103$ ve $p=0.001$).



Şekil 4: Anksiyete 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 11: Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|------------------|-----------------------|----------------|--------------------------|----------|------------------|--------------|
| Normal Günlük | Psikolojik iyi oluş-1 | 25 | 40.32 | 3.17 | -2.728 | 0.006 |
| | Psikolojik iyi oluş-2 | 25 | 41.84 | 1.86 | | |
| | | | Ranks^d | N | Mean Rank | |
| | Psikolojik iyi oluş-2 | Negative Ranks | | 5 | 7,50 | |
| | Psikolojik iyi oluş-1 | Positive Ranks | | 16 | 12,09 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 11' de yer aldığı gibi, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Psikolojik iyi oluş puanları açısından normal günlük grupta günlük öncesi puanın 40,32 olduğu ancak günlük sonrası 41.84 puana yükseldiği

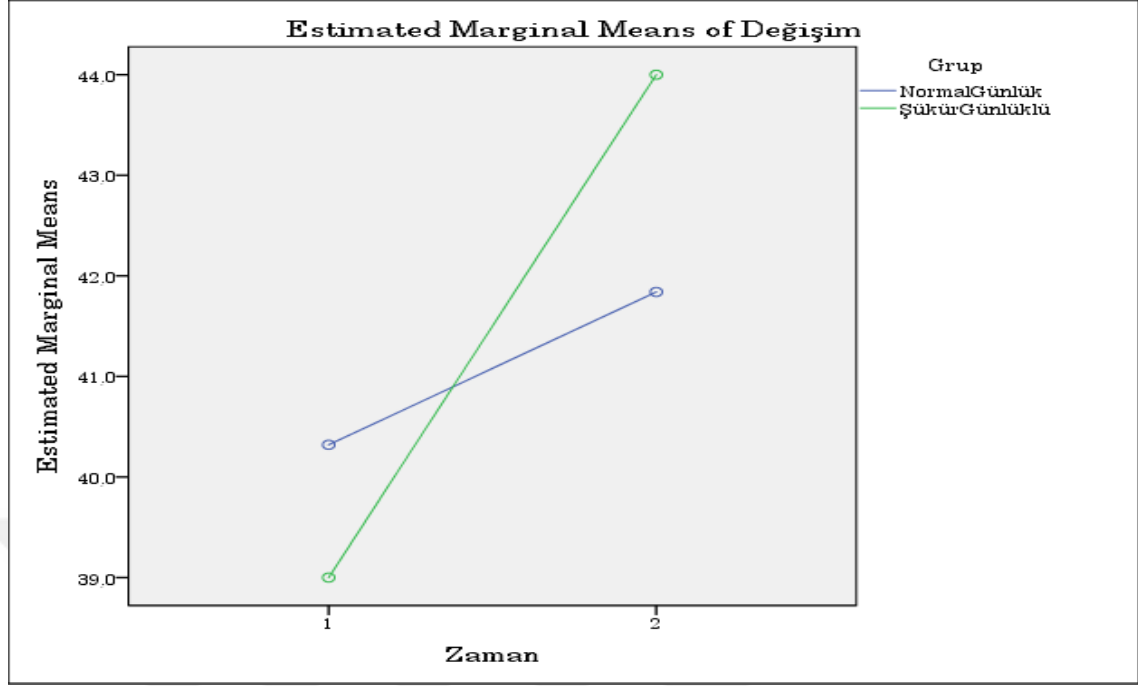
belirlenmiştir. Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 16 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-2,728$ ve $p=0.006$).

Tablo 12: Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|-----------------------|-----------------------|----------------|-------|------|--------|--------------|
| Şükür Günlük | Psikolojik iyi oluş-1 | 36 | 39.00 | 8.48 | -5.029 | 0.001 |
| | Psikolojik iyi oluş-2 | 36 | 44.00 | 5.10 | | |
| Ranks ^d | | | | | N | Mean Rank |
| Psikolojik iyi oluş-2 | | Negative Ranks | | | 0 | 0 |
| Psikolojik iyi oluş-1 | | Positive Ranks | | | 33 | 17,00 |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 12’ de yer aldığı gibi, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Psikolojik iyi oluş puanları açısından şükür günlüğü grupta günlük öncesi puanın 39,00 olduğu ancak günlük sonrası 44.00 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak hiçbir olguda ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) yokken, 33 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-$



Şekil 5: Psikolojik iyi oluş 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 13: Katılımcıların şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|---------|---------|--------------------|-------|------|-----------|-------|
| Normal | Şükür-1 | 25 | 21.24 | 2.08 | | |
| Günlük | Şükür-2 | 25 | 21.52 | 2.04 | -0.980 | 0.327 |
| | | Ranks ^d | | N | Mean Rank | |
| Şükür-2 | | Negative Ranks | | 5 | 6,08 | |
| Şükür-1 | | Positive Ranks | | 8 | 7,38 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

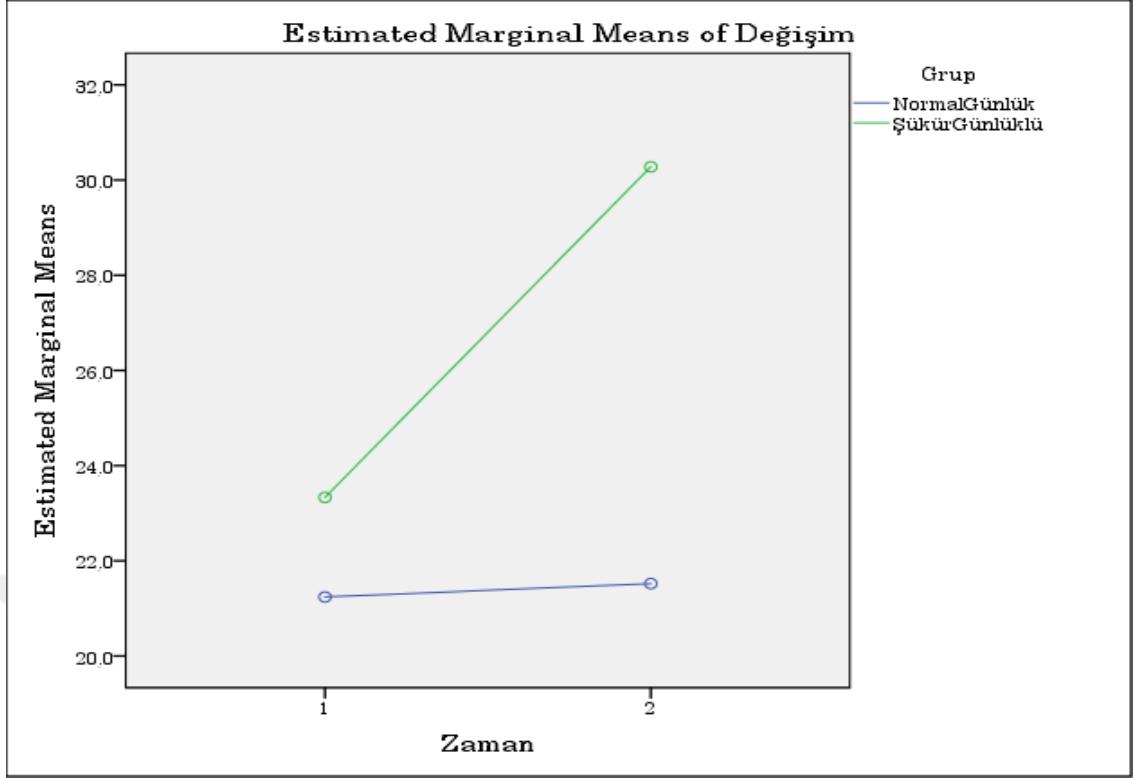
Tablo 13' te yer aldığı gibi, katılımcıların şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Şükür puanları açısından normal günlük grupta günlük öncesi puanın 21,24 olduğu ancak günlük sonrası 21.52 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 8 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-0,980$ ve $p=0.327$).

Tablo 14: Katılımcıların şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|---------|---------|--------------------|-------|-------|-----------|-------|
| Şükür | Şükür-1 | 36 | 23.33 | 4.44 | -3.685 | 0.001 |
| Günlük | Şükür-2 | 36 | 30.27 | 33.92 | | |
| | | Ranks ^d | | N | Mean Rank | |
| Şükür-2 | | Negative Ranks | | 5 | 9,60 | |
| Şükür-1 | | Positive Ranks | | 24 | 16,93 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 14' te yer aldığı gibi, katılımcıların şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 23,33 olduğu ancak günlük sonrası 30.27 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 24 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,685$ ve $p=0.001$).



Şekil 6: Şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 15: Katılımcıların ibadet şükürü puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|------------------|-----------------|--------------------|-------|------|-----------|-------|
| Norman Günlük | İbadet Şükürü-1 | 25 | 39.56 | 2.72 | -1.895 | 0.058 |
| | İbadet şükürü-2 | 25 | 40.20 | 2.16 | | |
| | | Ranks ^d | | N | Mean Rank | |
| İbadet şükürü-2 | | Negative Ranks | | 5 | 6,40 | |
| İbadet şükürü-1 | | Positive Ranks | | 11 | 9,45 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 15' te yer aldığı gibi, katılımcıların ibadet şükürü puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. İbadet şükürü puanları açısından normal günlük grubunda günlük öncesi puanın 39,56 olduğu ancak günlük sonrası 40.20 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 11 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test

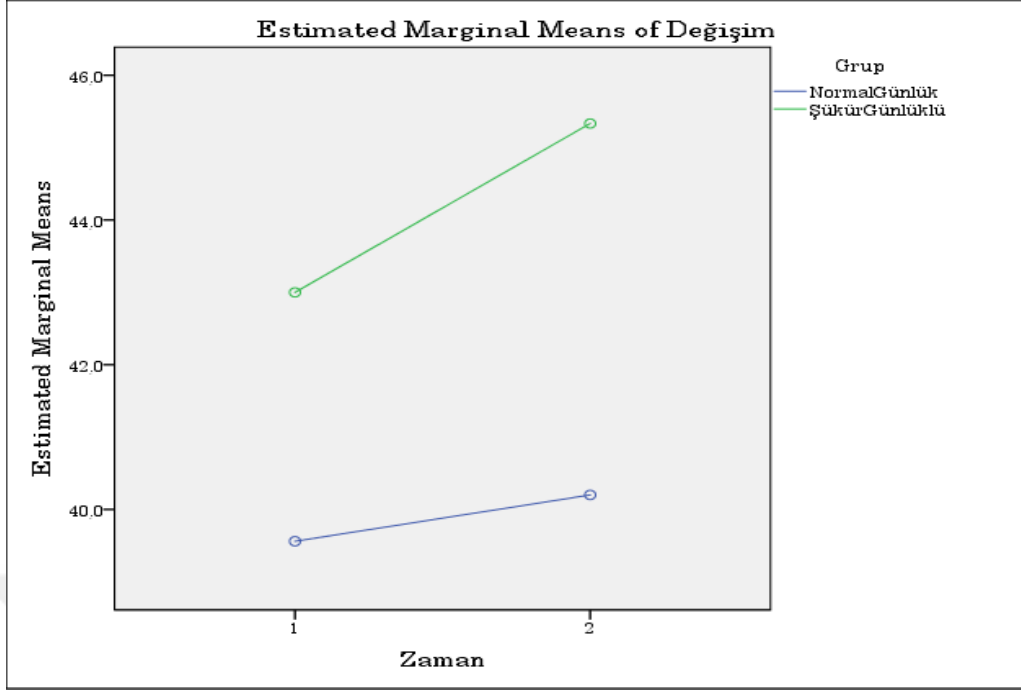
karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-1,895$ ve $p=0.058$).

Tablo 16: Katılımcıların ibadet şükürü puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|-----------------|-----------------|--------------------|-------|-------|-----------|--------------|
| Şükür | İbadet Şükürü-1 | 36 | 43.00 | 6.13 | -4.170 | 0.001 |
| Günlük | İbadet şükürü-2 | 36 | 45.33 | 4.20 | | |
| | | Ranks ^d | | N | Mean Rank | |
| İbadet şükürü-2 | Negative Ranks | | 4 | 4,13 | | |
| İbadet şükürü-1 | Positive Ranks | | 23 | 15,72 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 16' da yer aldığı gibi, katılımcıların ibadet şükürü puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. İbadet şükürü puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 43,00 olduğu ancak günlük sonrası 45.33 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 4 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 23 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-4,170$ ve $p=0.001$).



Şekil 7: İbadet Şükrü 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 17: Katılımcıların mukayeseli şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|--------------------|-----------------------|----------------|-------|------|--------------------------|----------|------------------|
| Norman Günlük | Mukayeseli şükür-1 | 25 | 38.84 | 2.03 | -1.089 | 0.076 | |
| | Mukayeseli şükür-2 | 25 | 38.56 | 2.14 | | | |
| | | | | | Ranks^d | N | Mean Rank |
| Mukayeseli şükür-2 | | Negative Ranks | | 4 | 2,88 | | |
| Mukayeseli şükür-1 | | Positive Ranks | | 1 | 3,50 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 17' te yer aldığı gibi, katılımcıların mukayeseli şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Mukayeseli şükür puanları açısından normal günlüklü grupta günlük öncesi puanın 38,84 olduğu ancak günlük sonrası 38.56 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 4 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank)

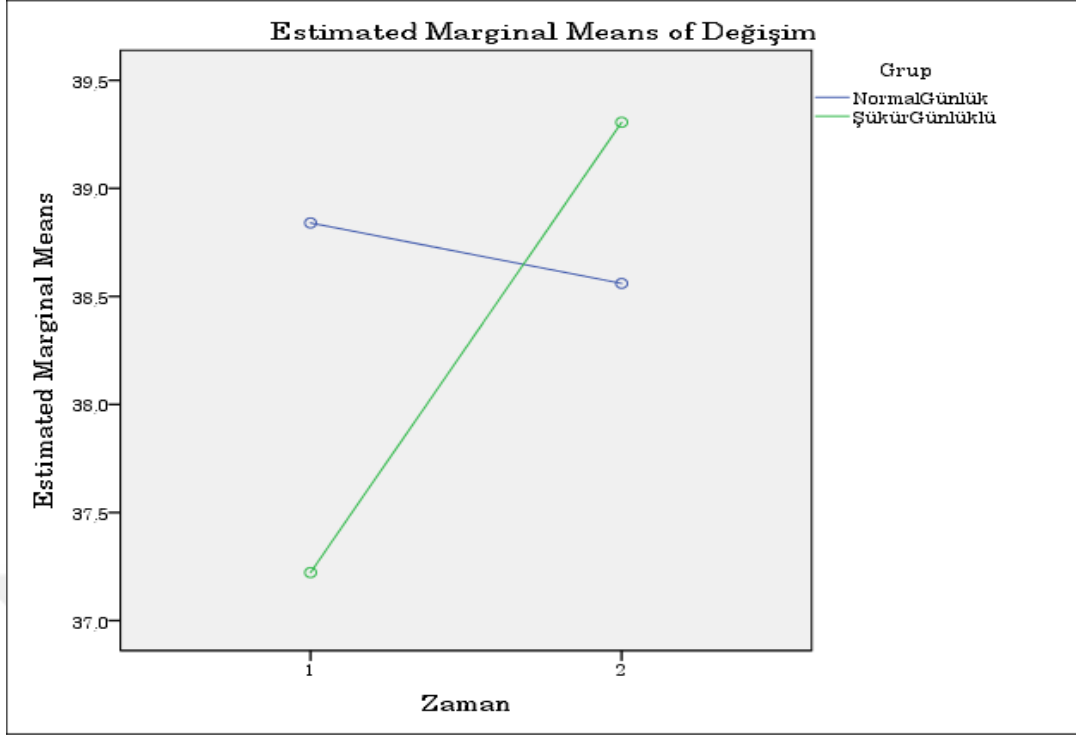
varken, 1 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-1,089$ ve $p=0.076$).

Tablo 18: Katılımcıların mukayeseli şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|--------------------|------------|--------------------------|-------|----------|------------------|--------------|
| Şükür | Mukayeseli | 36 | 37.22 | 4.47 | | |
| | şükür-1 | | | | | |
| Günlük | Mukayeseli | 36 | 39.30 | 3.79 | | |
| | şükür-2 | | | | | |
| | | | | | -2.916 | 0.004 |
| | | Ranks^d | | N | Mean Rank | |
| Mukayeseli şükür-2 | | Negative Ranks | | 5 | 25,60 | |
| Mukayeseli şükür-1 | | Positive Ranks | | 29 | 16,10 | |

Wilcoxon İşaretili Sıralar tetsi

Tablo 18' te yer aldığı gibi, katılımcıların mukayeseli şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Mukayeseli şükür puanları açısından şükür günlük grubta günlük öncesi puanın 37,22 olduğu ancak günlük sonrası 39.30 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 29 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-2,916$ ve $p=0.004$).



Şekil 8: Mukayeseli şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 19: Katılımcıların memnuniyete yönelik şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| Norman Günlük | Memnuniyete yönelik şükür-1 | 25 | 27.12 | 2.99 | - | 0.528 |
| | Memnuniyete yönelik şükür-2 | 25 | 27.04 | 2.18 | 0.631 | |
| | | Ranks ^d | N | Mean Rank | | |
| Memnuniyete yönelik şükür-2 | | Negative Ranks | 4 | 3,38 | | |
| Memnuniyete yönelik şükür-1 | | Positive Ranks | 2 | 3,75 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 19' da yer aldığı gibi, katılımcıların memnuniyete yönelik şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Memnuniyete yönelik şükür puanları açısından normal günlüklü grupta günlük öncesi puanın 27,12 olduğu ancak günlük sonrası 27.04 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 4 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar

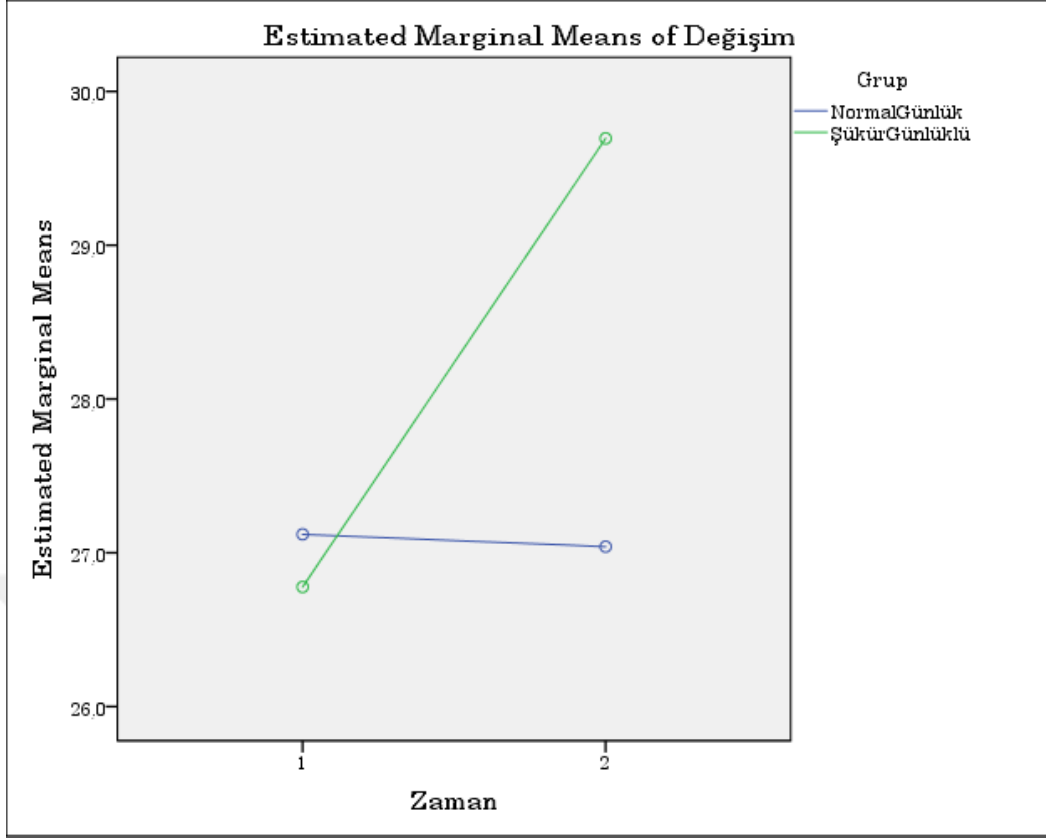
(negatif rank) varken, 2 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-0,631$ ve $p=0.528$).

Tablo 20: Katılımcıların memnuniyete yönelik şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|-----------------------------|-----------------------------|------|--------------------------|----------|------------------|--------------|
| Şükür Günlük | Memnuniyete yönelik şükür-1 | 36 | 26.77 | 4.95 | - | 0.001 |
| | Memnuniyete yönelik şükür-2 | 36 | 29.69 | 2.92 | 2 | |
| | | | Ranks^d | N | Mean Rank | |
| Memnuniyete yönelik şükür-2 | Negative Ranks | | 1 | 5,00 | | |
| Memnuniyete yönelik şükür-1 | Positive Ranks | | 30 | 16,37 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 20' de yer aldığı gibi, katılımcıların memnuniyete yönelik şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Memnuniyete yönelik şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 26,77 olduğu ancak günlük sonrası 29.69 puana yükseldiği belirlenmiştir. artış olarak 1 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 30 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-4,832$ ve $p=0.001$).



Şekil 9: Memnuniyete yönelik şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 21: Katılımcıların sözle şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|--------|---------------|----|-------|------|--------|-------|
| Norman | Sözle şükür-1 | 25 | 30.08 | 1.52 | | |
| Günlük | Sözle şükür-2 | 25 | 30.24 | 1.87 | -0.689 | 0.491 |

| Ranks ^d | | N | Mean Rank |
|--------------------|----------------|---|-----------|
| Sözle şükür-2 | Negative Ranks | 3 | 7,00 |
| sözle şükür-1 | Positive Ranks | 7 | 4,86 |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 21' de yer aldığı gibi, katılımcıların sözel şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Sözel şükür puanları açısından normal günlük grupta günlük

öncesi puanın 30,08 olduğu ancak günlük sonrası 30.24 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 3 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 7 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-0,689$ ve $p=0.481$).

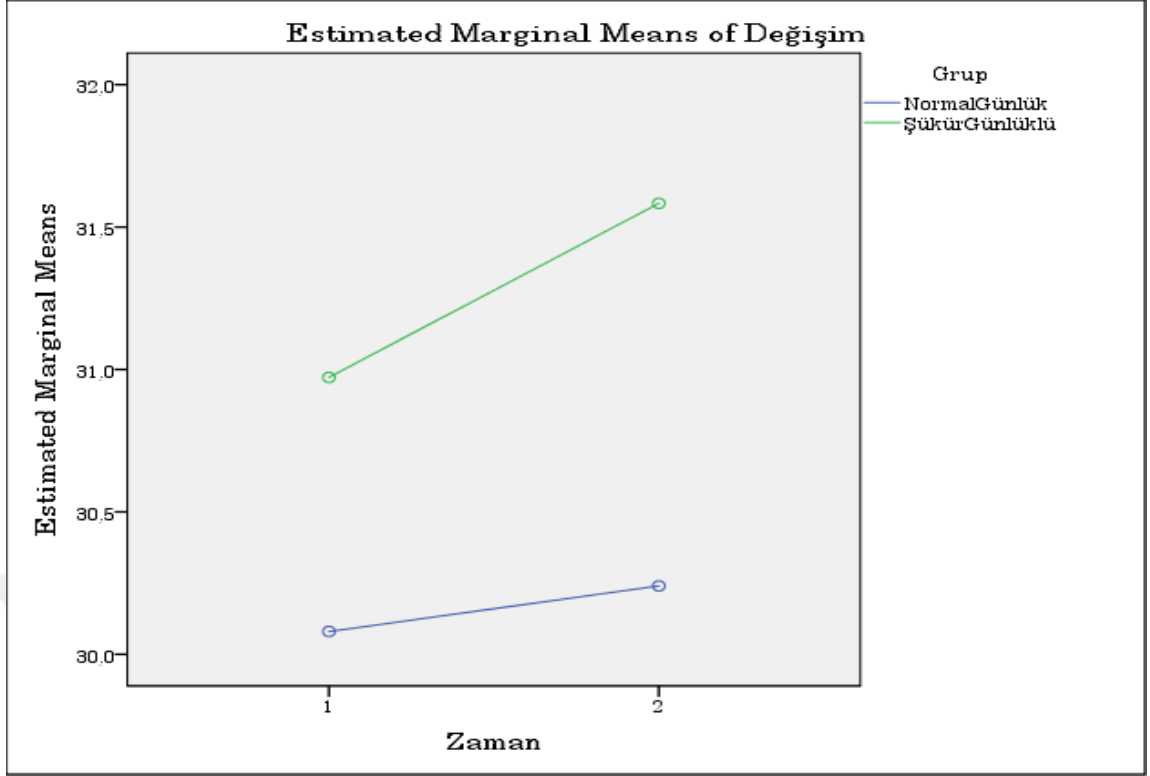
Tablo 22: Katılımcıların sözle şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|--------|---------------|----|-------|------|--------|-------|
| Şükür | Sözle şükür-1 | 36 | 30.97 | 3.52 | -1.603 | 0.109 |
| Günlük | Sözle şükür-2 | 36 | 31.58 | 2.82 | | |

| Ranks ^d | | N | Mean Rank |
|--------------------|----------------|----|-----------|
| Sözle şükür-2 | Negative Ranks | 10 | 10,35 |
| Sözle şükür-1 | Positive Ranks | 15 | 14,47 |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 22' de yer aldığı gibi, katılımcıların sözel şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Sözel şükür puanları açısından şükür günlüğü grupta günlük öncesi puanın 30,97 olduğu ancak günlük sonrası 31.58 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 10 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 15 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-1,603$ ve $p=0.109$).



Şekil 10: Sözle şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 23: Katılımcıların yakın ilişkilere yönelik şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| Normal | Yakın ilişkilere şükür-1 | 25 | 23.20 | 1.70 | - | 0.317 |
| Günlük | Yakın ilişkilere şükür-2 | 25 | 23.16 | 1.70 | 1.000 | |
| | | Ranks ^d | N | Mean Rank | | |
| Yakın ilişkilere şükür-2 | | Negative Ranks | 1 | 5,00 | | |
| Yakın ilişkilere şükür-1 | | Positive Ranks | 0 | 16,37 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 23' de yer aldığı gibi, katılımcıların yakın ilişkilere yönelik şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Yakın ilişkilere yönelik şükür puanları açısından normal günlük grupta günlük öncesi puanın 23,20 olduğu ancak günlük sonrası 23.16 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 1 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank).

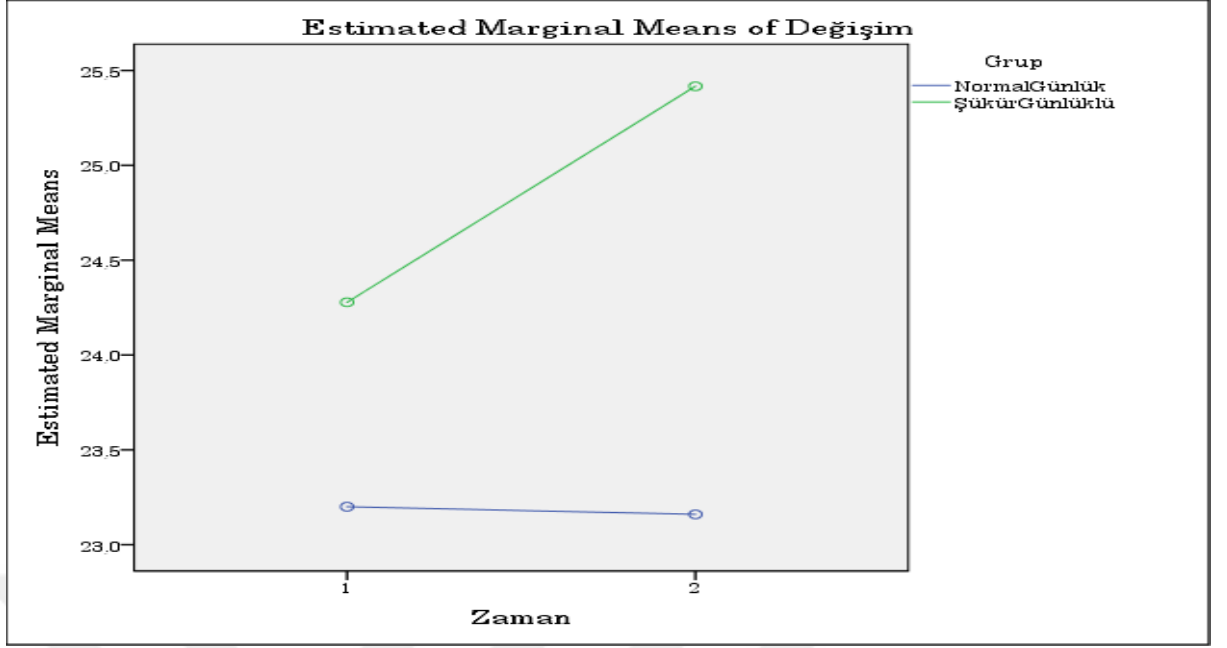
İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-1,000$ ve $p=0.317$).

Tablo 24: Katılımcıların yakın ilişkilere yönelik şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|--------------|
| Şükür Günlük | Yakın ilişkilere şükür-1 | 36 | 24.27 | 2.98 | - | 0.001 |
| | Yakın ilişkilere şükür-2 | 36 | 25.41 | 2.19 | 4.053 | |
| | | Ranks ^d | N | Mean Rank | | |
| Yakın ilişkilere şükür-2 | Negative Ranks | | 2 | 8,00 | | |
| Yakın ilişkilere şükür-1 | Positive Ranks | | 23 | 13,40 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 24' te yer aldığı gibi, katılımcıların yakın ilişkilere yönelik şükür puanları şükür günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Yakın ilişkilere yönelik şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 24,27 olduğu ancak günlük sonrası 25.41 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 2 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 23olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-4,053$ ve $p=0.001$).



Şekil 11: Yakın ilişkilere yönelik şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 25: Katılımcıların aileye yönelik şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|------------------------|------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| Normal | Aileye yönelik şükür-1 | 25 | 14.64 | 1.60 | - | 0.180 |
| Günlük | Aileye yönelik şükür-2 | 25 | 14.76 | 1.61 | 1.342 | |
| | | Ranks ^d | N | Mean Rank | | |
| Aileye yönelik şükür-2 | | Negative Ranks | 0 | 0 | | |
| Aileye yönelik şükür-1 | | Positive Ranks | 2 | 1,15 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 25' te yer aldığı gibi, katılımcıların aileye yönelik şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Aileye yönelik şükür puanları açısından normal günlüklü grupta günlük öncesi puanın 14,64 olduğu ancak günlük sonrası 14.76 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak hiçbir vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) olmazken, 2 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük

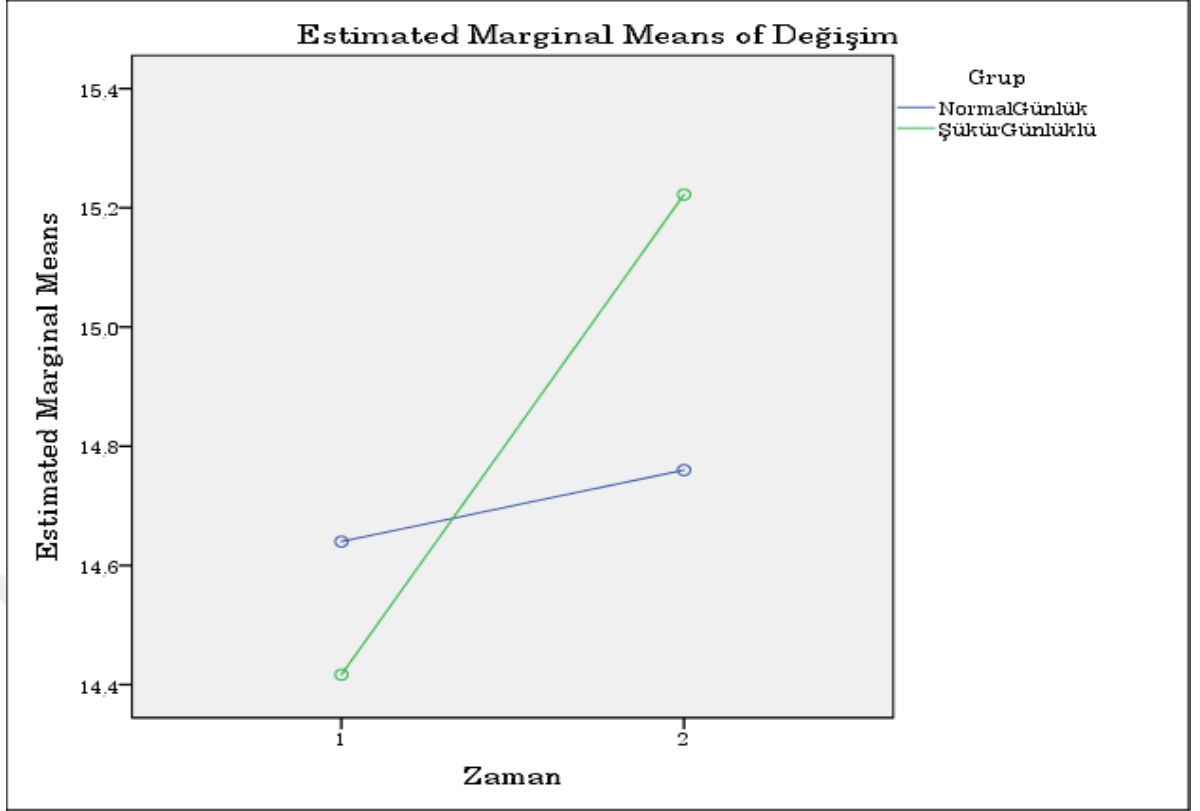
sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-1,342$ ve $p=0.180$).

Tablo 26: Katılımcıların aileye yönelik şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|------------------------|------------------------|--------------------------|-------|----------|------------------|--------------|
| Şükür Günlük | Aileye yönelik şükür-1 | 36 | 14.17 | 1.99 | - | 0.001 |
| | Aileye yönelik şükür-2 | 36 | 15.22 | 1.75 | 3.976 | |
| | | Ranks^d | | N | Mean Rank | |
| Aileye yönelik şükür-2 | Negative Ranks | | | 0 | 0 | |
| Aileye yönelik şükür-1 | Positive Ranks | | | 19 | 10,00 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 26' da yer aldığı gibi, katılımcıların aileye yönelik şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Aileye yönelik şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 14,17 olduğu ancak günlük sonrası 15.22 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak hiçbir vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) olmazken, 19 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-3,976$ ve $p=0.001$).



Şekil 12: Aileye yönelik şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 27: Katılımcıların sahip olma yönelimli şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | N | Ort. | SS | Z | p* | |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| Normal Günlük | Sahip olma yönelimli şükür-1 | 25 | 24.32 | 1.74 | - | 0.527 |
| | Sahip olma yönelimli şükür-2 | 25 | 24.24 | 1.58 | 0.632 | |
| | | Ranks ^d | N | Mean Rank | | |
| Sahip olma yönelimli şükür-2 | | Negative Ranks | 4 | 4,38 | | |
| Sahip olma yönelimli şükür-1 | | Positive Ranks | 3 | 3,50 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 27' te yer aldığı gibi, katılımcıların sahip olma yönelimli şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Sahip olma yönelimli şükür puanları açısından

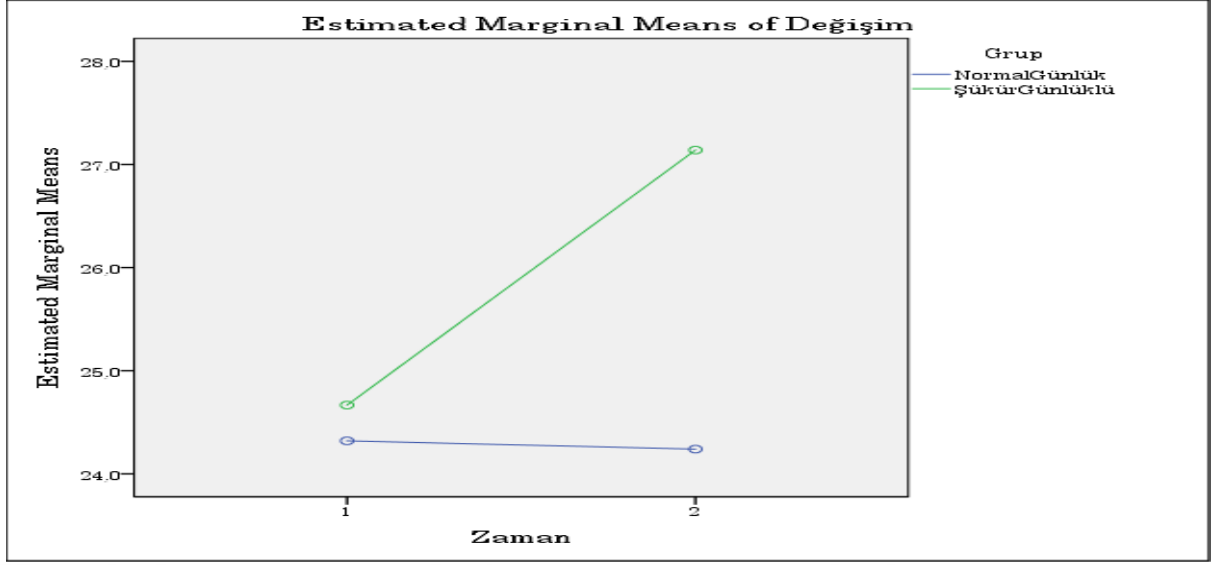
normal günlük grupta günlük öncesi puanın 24,32 olduğu ancak günlük sonrası 24.24 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 4 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) olmazken, 3 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-0,632$ ve $p=0.527$).

Tablo 28: Katılımcıların sahip olma yönelimli şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------|----------|------------------|-------|
| Şükür Günlük | Sahip olma yönelimli şükür-1 | 36 | 24.66 | 2.76 | -4.729 | 0.001 |
| | Sahip olma yönelimli şükür-2 | 36 | 27.13 | 1.77 | | |
| | | Ranks^d | | N | Mean Rank | |
| Sahip olma yönelimli şükür-2 | | Negative Ranks | | 0 | 0 | |
| Sahip olma yönelimli şükür-1 | | Positive Ranks | | 29 | 15,00 | |

Wilcoxon İşaretili Sıralar tetsi

Tablo 28’ te yer aldığı gibi, katılımcıların sahip olma yönelimli şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Sahip olma yönelimli şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 24,66 olduğu ancak günlük sonrası 27.13 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 0 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) olmazken, 29 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($Z=-4,729$ ve $p=0.001$).



Şekil 13: Sahip olmaya yönelik şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

Tablo 29: Katılımcıların Huşu an farkındalığına dair şükür puanlarının normal günlük grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| Normal Günlük | Huşu an farkındalığı şükür-1 | 25 | 15.04 | 0.90 | - | 0.083 |
| | Huşu an farkındalığı şükür-2 | 25 | 14.92 | 0.90 | 1.732 | |
| | | Ranks ^d | N | Mean Rank | | |
| Huşu an farkındalığı şükür-2 | | Negative Ranks | 3 | 2,00 | | |
| Huşu an farkındalığı şükür-1 | | Positive Ranks | 0 | 0 | | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar tetsi

Tablo 29' da yer aldığı gibi, katılımcıların huşu an farkındalığına dair şükür puanları normal günlük grubuna göre karşılaştırılmıştır. Sahip olma yönelimli şükür puanları açısından normal günlük grupta günlük öncesi puanın 15,04 olduğu ancak günlük sonrası 14.92 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 3 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) olmazken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı

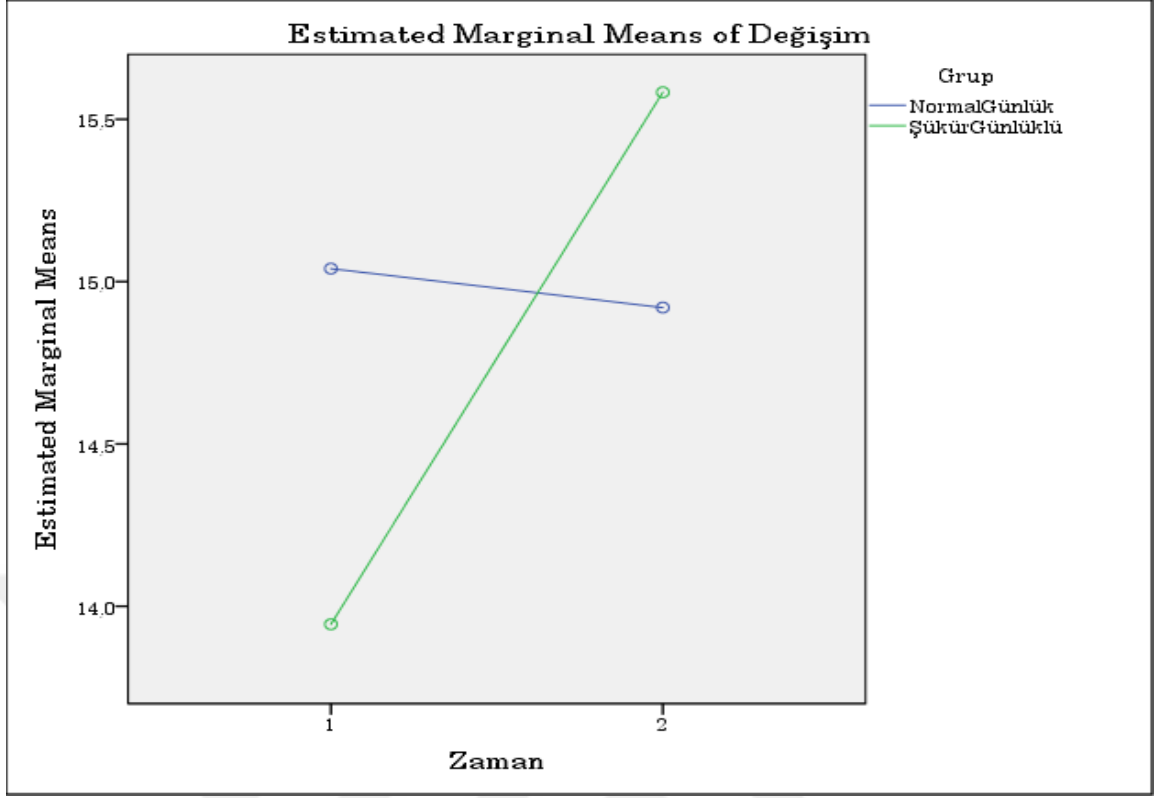
belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-1,732$ ve $p=0.083$).

Tablo 30: Katılımcıların Huşu an farkındalığına dair şükür puanlarının şükür günlüğü grubu açısından karşılaştırılması

| Grup | | N | Ort. | SS | Z | p* |
|--------------|------------------------------|----|--------------------------|----------|------------------|--------------|
| Şükür Günlük | Huşu an farkındalığı şükür-1 | 36 | 13.94 | 2.62 | - | 0.001 |
| | Huşu an farkındalığı şükür-2 | 36 | 15.58 | 1.99 | 4.144 | |
| | | | Ranks^d | N | Mean Rank | |
| | Huşu an farkındalığı şükür-2 | | Negative Ranks | 2 | 3,00 | |
| | Huşu an farkındalığı şükür-1 | | Positive Ranks | 22 | 13,36 | |

Wilcoxon İşaretli Sıralar testi

Tablo 30' da yer aldığı gibi, katılımcıların huşu an farkındalığına dair şükür puanları şükür günlüğü grubuna göre karşılaştırılmıştır. Sahip olma yönelimli şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 13,94 olduğu ancak günlük sonrası 15.58 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 2 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) olmazken, 22 olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($Z=-4,144$ ve $p=0.001$).



Şekil 14: Huşu an farkındalığına yönelik şükür 1-2 puanlarının günlük gruplarına göre dağılımı

4.2.Psikometrik Testler ve İstatistiksel Sonuçların Ortak Analizi

Anlamlılık (yani p-değeri) farkın şanstan kaynaklanmadığını bize söylerken, etki büyüklüğü etkinin ne kadar büyük olduğunu söyler. Farklar istatistiksel anlamlı olsa da gerçekte pratik etkili olmayabilir.

Etki büyüklüğünün hesaplanmasında en yaygın kullanılanı Cohen tarafından geliştirilen hesaplama (d) olmakla birlikte, Hedge's d, Glass's delta- Δ gibi hesaplamalara da literatürde rastlanabilir. Cohen genel bir öneri olmak üzere, d değerinin 0,2'den küçük olması durumunda, etki büyüklüğünün zayıf, 0.5 olması durumunda orta ve 0,8'den büyük olması durumunda ise kuvvetli olarak tanımlanabileceğini söylemektedir. Ancak, 0,2'lik bir d değerinin bile kuvvetli bir etki olarak ele alınabileceği özel durumların da olabileceği unutulmamalıdır. Klinik çalışmalarda etki büyüklüğü değerinin ≥ 0.5 olması önerilir. Gruplar arası fark (d) sembolü ile gösterilmektedir ve klinik araştırmalarda karşılaştırılacak gruplar arasındaki mutlak farkı belirtir. Örneğin çalışmada ilgilenilen sonuç değişkeni (primary outcome-dependent variable) bir oran ise, tedavi grubu ile kontrol grubu arasındaki ilgilenilen olayın gözlenme oranı farkı, başka bir ifade ile karşılaştırılan gruplar arasındaki mutlak değişim farkıdır.

Aşağıda bu amaçla Cohen-d değeri, z-değeri ve p-değeri ortalama değerleri, psikometrik ölçümler bir arada ele alınarak, normal günlük ve şükür günlüğü tutan gruplar arasında karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalar, 12 ayrı psikometrik (alt) ölçüm olduğundan ve normal dağılım göstermediğinden non-parametrik Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır.

Aşağıda tüm psikometrik testler bir araya getirilerek, şükür günlüğünün etkisinin anlaşılması için ortak analize z, p ve Cohen-d değeri üzerinden analize tutuldu. Tabloda görüleceği üzere Cohen-d etki büyüklükleri, sözel şükür hariç (0,491'e karşılık 0,191) tüm psikometrik ölçümlerde daha yüksek izlenmektedir. Z-değerleri ise tüm psikometrik ölçümlerde çok daha belirgin düşmüş olarak görüldü. P-değeri anlamlılıkları da bu sonuçlarla ilişkili olarak çok daha belirgin istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaştılar.

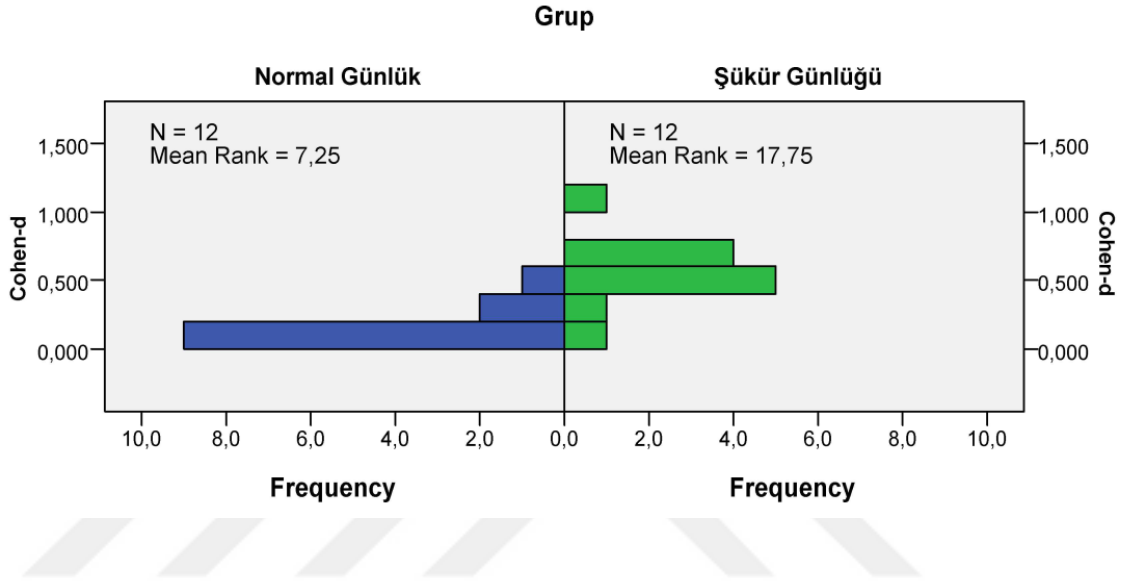
| | Z-Normal Günlük | p-değeri normal Günlük | Cohen-d değeri=Etki büyüklüğü normal | Z-Şükür Günlüğü | p-değeri şükür günlüğü | Cohen-d değeri=Etki büyüklüğü şükür günlüğü |
|--|--------------------|------------------------------|---|--------------------|------------------------------|---|
| Beck Depresyon 1-2 | -2,546 | 0,011 | 0,140 | -5,023 | 0,001 | 0,715 |
| Anksiyete 1-2 | -3,704 | 0,001 | 0,267 | -5,103 | 0,001 | 0,510 |
| Psikolojik iyi oluş 1-2 | -2,728 | 0,006 | 0,584 | -5,029 | 0,001 | 0,714 |
| Şükür 1-2 | -0,980 | 0,327 | 0,135 | -3,685 | 0,001 | 0,286 |
| İbadet şükürü 1-2 | -1,895 | 0,058 | 0,260 | -4,170 | 0,001 | 0,443 |
| Mukayeseli şükür 1-2 | -1,089 | 0,276 | 0,134 | -2,916 | 0,004 | 0,501 |
| Memnuniyete Yönelik şükür 1-2 | -0,631 | 0,528 | 0,030 | -4,802 | 0,001 | 0,718 |
| Sözel şükür 1-2 | -0,689 | 0,491 | 0,093 | -1,603 | 0,109 | 0,191 |
| Yakın ilişkilere yönelik şükür 1-2 | -1,000 | 0,317 | 0,023 | -4,053 | 0,001 | 0,435 |
| Aileye yönelik şükür 1-2 | -1,342 | 0,180 | 0,074 | -3,976 | 0,001 | 0,432 |
| Sahip olma yönelimli şükür 1-2 | -0,632 | 0,527 | 0,048 | -4,729 | 0,001 | 1,065 |
| Huşu An farkındalığına dair şükür 1-2 | -1,732 | 0,083 | 0,131 | -4,144 | 0,001 | 0,704 |

4.2.1. Tüm psikometrik Ölçümler için Cohen-d Etki Büyüklüğü Ortak Analizi Sonuçları

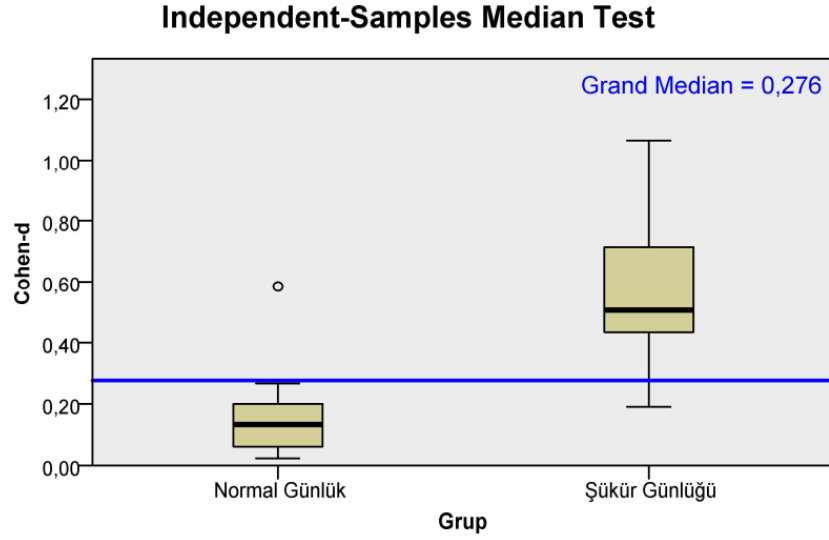
Cohen-d değerleri yani değişkenin etki büyüklükleri çok daha belirgin görünmektedir. Solda normal grupta psikometrik ölçümlerin sayısının çoğunluğu (8-10 alt ölçek) 0,00

sınırındayken, şükür günlüğü grubunda üst Cohen-d değerleri ile 0,5 ile 1,5 arasında görünmektedir. Ortalama rank normal grupta 7,25 iken şükür günlüğü grubunda 17,5 ile belirgin yüksekti. Cohen-d değerleri Mann-Whitney U tetsi ile karşılaştırıldığında ise gruplar arası çok belirgin istatistiksel anlamlı fark vardı (p=.001).

Independent-Samples Mann-Whitney U Test



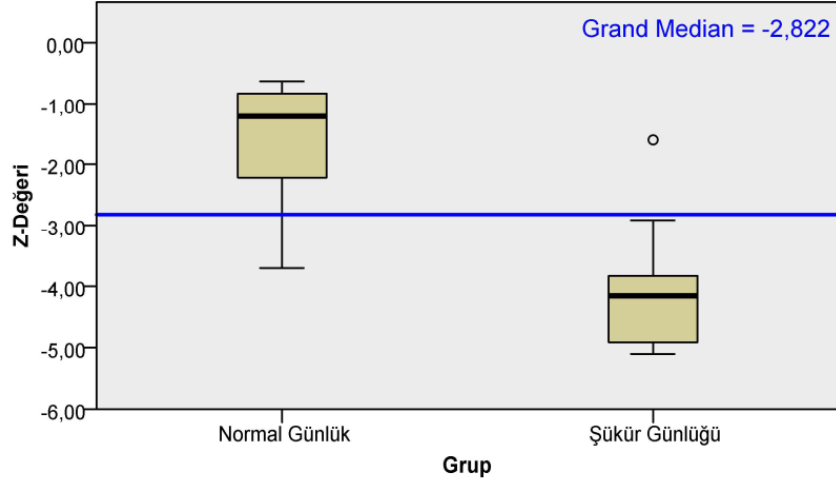
Aşağıdaki gösterimde ise normal (kontrol) ve şükür grubunda (deneysel) Cohen-d değerlerinin kutu grafikleri ve standart sapmaları görünmektedir. Görüldüğü üzere, şükür günlüğü belirgin olarak daha yüksek etki büyüklükleri (normallerde ortalama Cohen-d değeri 0,18'e karşılık şükür günlüğü tutanlarda 0,56) göstermektedir (p=0.001). Buna göre şükür günlüğü tutmak normal günlük tutmaya göre $0.56/0.18= 3,11$ kat daha fazla psikometrik ölçümlerde iyileşmede olumlu yönde etki etmektedir.



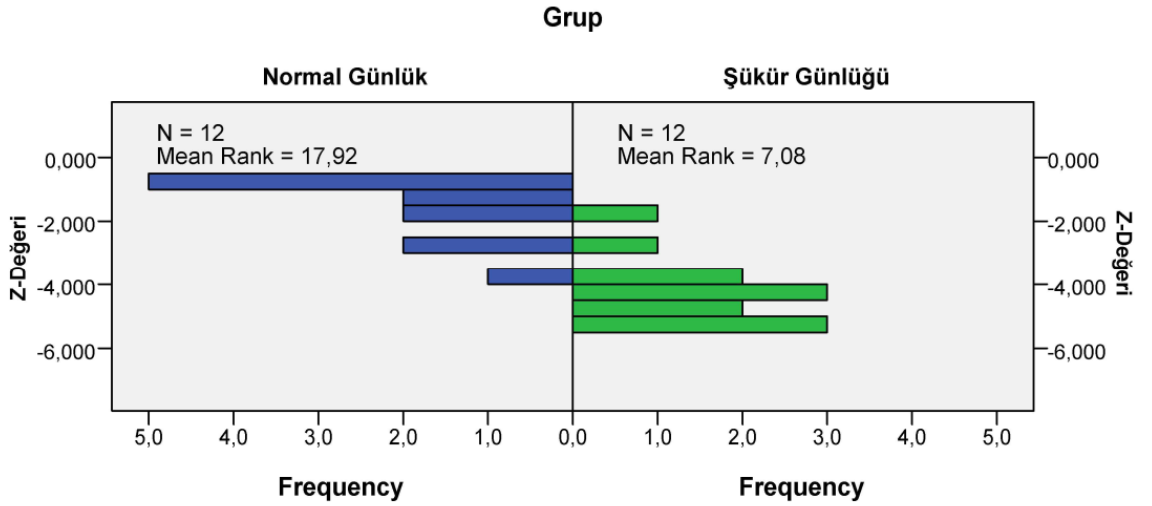
4.2.2. Tüm Psikometrik Ölçümler için Z-Değeri Ortak Analizi

Z-değerleri değişimin etkisinin bir göstergesidir. Aşağıda görüleceği üzere normal ve şükür günlüğü tutanlarda çok belirgin z-değeri farkı görülmektedir. Her iki grupta da büyük ortalama değeri -2,282 tespit edildi. Buna göre z-değerleri şükür günlüklü grupta ortalama -4 ile -5 arasında iken, normal günlük tutan grupta -1 ile -1,5 arasında yer almaktadır. Her iki grubun büyük ortalamasını normal günlük tutanlar geçmemişken (orta çizgi değeri -2,282), şükür günlüğü bu ortalamanın üzerine çıkmış görünmektedir. Buna göre şükür günlüğü tutmak toplu psikometrik ölçümler üzerinde 4 veya 5 kat kadar daha fazla olumlu etki etmektedir ($p=0.001$).

Independent-Samples Median Test



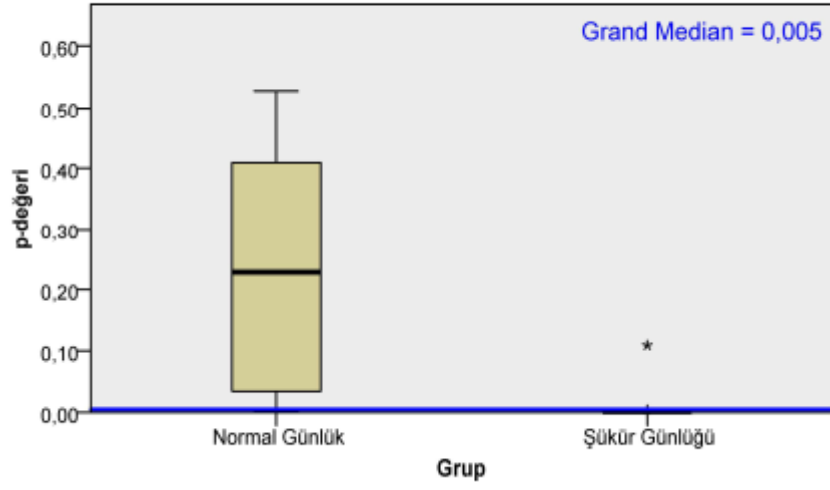
Independent-Samples Mann-Whitney U Test



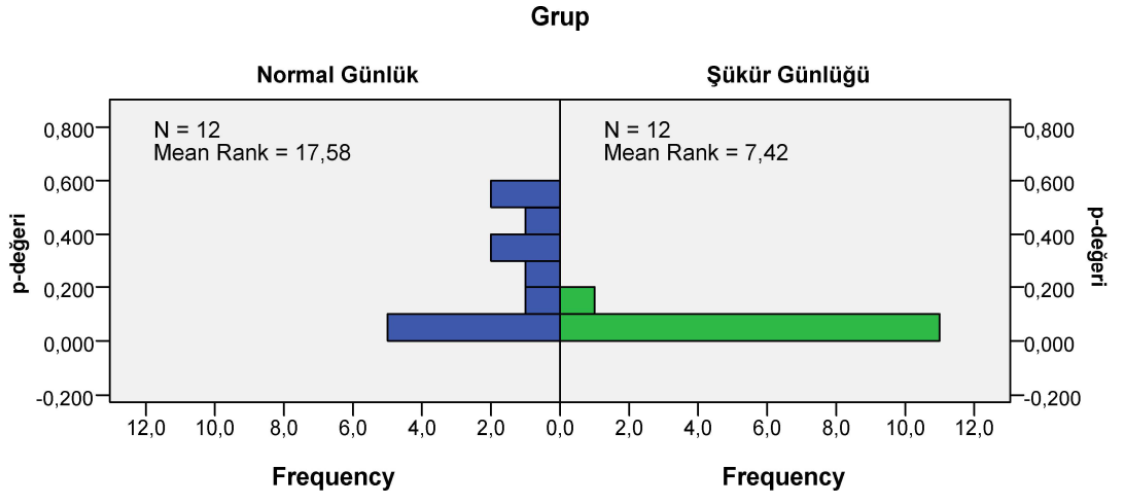
4.2.3. Tüm Psikometrik Ölçümler için p-değerleri ortak analizi

Aşağıda görüleceği üzere, normal günlük tutan grupta p-değerleri ortalaması yani istatistiksel anlamlılık ortalama 0,2 değerine yakınken, şükür günlüğü tutan grupta ise 0,00 değeri üzerinde kümelenmekteydi. Buna göre p-değerleri ortalamaları açısından çok daha yüksek bir farklılık oluşmuş gözükmemektedir.

Independent-Samples Median Test



Independent-Samples Mann-Whitney U Test



BÖLÜM V: TARTIŞMA

5.1.Tartışma

Bu bölümde şükran günlüğü deneysel çalışmasının tartışma ve sonuçlarına yer verilmiştir. Şükran günlüğü uygulamasının depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş bağlamında değerlendirme sonuçları açıklamalı olarak sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarının; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarına göre daha düşük olduğu; şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde çok kuvvetli istatistiksel ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Buna ek olarak şükran günlüğü tutmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkileri olduğu da ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Ulaşılan bu sonuçlar şimdiye kadar bu alanla ilgili yapılan araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Benzer araştırmalardan biri çocuk ve ergenler üzerinde Froh ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları bir araştırmadır. Bu araştırmada deney grubundakilerden iki hafta boyunca günlük 10-15 dakika ayırarak şükran duydukları bir kişiye yönelik mektup yazmaları ve ona vermeleri, kontrol grubundan da yalnızca yaptıkları şeyleri yazmaları ve bunu yaparken nasıl hissettiklerini yazmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubunun pozitif duygulanım düzeylerinde son testte ve iki ay sonraki izleme testinde anlamlı bir yükselme rapor edilmiştir.

Bir diğer araştırmada Kerr ve arkadaşları (2015) şükranın ve iyilik yapmanın klinik bir grubun tedavi öncesi iyi oluş durumlarına etkisini incelemişlerdir. Bu kapsamda, danışanlara 14 gün boyunca gün içinde şükran duygusunu yaşamalarına neden olan özel veya daha genel beş şeyi yazma yönergesi verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; şükran duygusunun geliştirilebilecek bir deneyim olduğu, müdahalenin katılımcıların bağıllık duygusunu, gündelik yaşama ilişkin doyumunu, iyimserliği arttırdığı ve kaygı düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Buna bakılarak da yaptığımız çalışmanın sonuçlarının literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Yabancı kaynaklarda şükran duymanın depresyon ve kaygı düzeylerini düşürmesiyle ilgili yapılan çalışmalarda şükran duymanın uyku düzenini sağladığı, daha iyi ve daha kaliteli uyku sürelerine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla ilgili yapılan araştırmada Emmons ve McCullough (2003) üniversite öğrencilerini üç gruba ayırmışlardır. Bu üç gruptan birinden 10 hafta boyunca her gün şükran duydukları beş şeyi yazmaları; ikinci gruptan rahatsız oldukları şeyleri yazmaları; üçüncü gruptan da nötr şeyleri yazmaları istenmiştir. Bu süreçte bütün katılımcılardan haftalık olarak yaşama ilişkin nasıl hissettiklerini, gelecek haftaya ilişkin beklentilerini ve diğer insanlarla kendilerini ne düzeyde ilişkili hissettiklerini yazmaları ve derecelendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre gelecek haftaya ilişkin olarak daha iyimser oldukları, genel olarak yaşamlarına ilişkin daha iyi hissettikleri ve diğer insanlarla daha ilişkili hissettikleri belirlenmiştir. Aynı araştırmada deney grubunun mutluluk düzeyleri daha yüksek, depresyon düzeyleri daha düşük, uyku kaliteleri ve uyku süreleri diğer gruplara göre daha yüksek olarak rapor edilmiştir.

Depresyonda olan bireyler ve depresif semptomlarla yaşayan kişilerde kendini suçlama, hayata ve kendine karşı öfke, sahip olmadıklarını düşünüp kendini yetersiz hissetme, geleceğe yönelik olumsuz ve umutsuz bakış açıları, karamsarlık odaklı düşünce biçimleri mevcuttur. Genel olarak belirli olumsuz düşünce ve duygu etrafında dolaşırlar. Depresyonda, bilişsel dikkat ve bireyin odak noktası geçmişteki pişmanlıklarda, sahip olunmayan şeylerde, karşılaştırmalar sonucunda hissedilen yetersizliklerde ve eksikliklerdedir. Şükran günlüğü tutarak her gün için şükran duyduğu ve minnettar olduğu şeylerin kayıt altına alınmasıyla birlikte, birey bütün dikkatini ona yardım eden kişilere, hayatında minnettar olduğu kişiler, olaylar veya durumlara yönlendirir. Böylece olumsuzluk ve karamsarlık dolu düşüncelerini besleyen kaynaklardan uzaklaşmış olur. Şükran günlüğü bu noktada bir odak noktası değiştirici görevine sahiptir denilebilir. Bireyin dikkatini olumsuzluklardan, eksikliklerden ve yetersizliklerden alarak unutulmuş veya çoğunlukla göz ardı edilen sahip olunanlara ve memnuniyet duyduklarına çevirir. Birey sahip olduğu güçlü kişilik özelliklerini görmeye başlar, bu da zamanla sahip olduğu potansiyelini kullanmaya neden olur. Böylelikle kişi hem kendisi ile ilişkisini onarmaya başlamış hem de kişiler arası ilişkilerini güçlendirmeye başlamış olur. Çünkü şükran duymak hem içsel hem de dışsal kaynaklara yöneliktir. (Emmons, 2006). Bu da kişi için hem duygusal hem de sosyal olarak geliştiren bir kaynak olmaktadır.

Şükran duyma öncesinde olumsuz sosyal karşılaştırmalar yapan kişi sahip olduklarının farkındalığına varmaya başladığı için, zenginlik ve bolluk içinde olduğunu düşünmeye başlar ve kaynaklarını daha etkili ve faydalı bir şekilde kullanabilir.

Yapılan çalışmalarda şükran duyma müdahalesini geliştiren insanların neşe, sevgi, mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif duyguları daha çok yaşadıklarını; şükranın insanı kıskançlık, kırgınlık, hırs, acı gibi zarar verici dürtülerden koruduğu görülmektedir (Emmons, 2006). Yaptığımız çalışma da şükran günlüklerinin depresyon ve anksiyete puanlarını düşürmesinin temel noktalarından birinin bu olduğu düşünülmektedir.

Kaygıda ise, bireyin zihni denetlenemez olaylardan kaynaklanabilecek tehlikelerle (kazalar, hastalıklar, felaketler vs) sürekli meşgul olmaktadır. Kaygılı bireyler sürekli olarak potansiyel tehlike yaratacak uyaranları izlemekte, tehlike oluşturmayan, hoş uyaranları ise dikkate almamaktadır. Bu durum kaygılı bireylerde otomatik ve farkında olunmadan işleyen bir düzenektir. Kaygıda seçici algı ön plandadır. Şükran günlüğü uygulamasıyla birlikte bu seçici algı kaygıyı artırıcı öğeleri toplayan olmaktan çıkıp yönünü tamamen değiştirmektedir. Şükran günlüğü ile birlikte bireyin yaşamına dahil edilen şükran duyma kavramı için bir “odak noktası değiştirici” tanımını kullanmak yerinde olabilir.

Depresyon ve kaygı belirtilerinin düşmeye başlamasıyla birlikte ve bireyin yaşamına kattığı yeni bakış açısıyla beraber psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti de artmaya başlamaktadır.

Diğer bazı araştırma sonuçları da şükran duymanın,

- Pozitif duyguları yükselttiğini (Emmons ve McCullough 2003; Fredrickson 2004; Lyubomirsky ve ark. 2005),
- İyimserliği arttırdığını (Emmons ve mccullough 2003; Froh ve ark. 2009),
- Stres ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu (Wood ve ark. 2008b),
- Bireylere olumsuz yaşam olaylarını yeniden yorumlamada ve yılmazlık düzeylerini arttırmada yardımcı olduğunu (Fredrickson ve ark. 2003),
- Prososyal davranışları arttırdığını (Froh ve ark. 2010; Grant ve Gino 2010; mccullough ve ark. 2001; Tsang 2006)
- İlişki doyumuna katkıda bulunduğunu (Algoe 2012; Lambert ve ark. 2010),

- Materyalizm düzeyini azalttığını (Lambert ve ark. 2009),
- Madde kullanımı, kendini suçlama, inkâr ve sorunları boş verme ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu (Wood ve ark. 2007)
- Minfulness sağladığını (Shapiro, Schwartz & Santerro, 2002)
- Kas gerginliğini azalttığını (Khasky & Smith, 1999)
- Affetmeyi kolaylaştırdığını (Witvliet, Ludwig & Baver, 2002)
- Mutluluğu artırıp depresyonu azalttığını (Seligman, steenper & Peterson, 2005) göstermektedir.

Yaptığımız araştırma sonuçları bunlara ek olarak şükran günlüğü tutmanın an farkındalığı ve anda kalmayı sağladığını, bireyin dikkatini negatif sosyal karşılaştırmalardan pozitif sosyal karşılaştırmalara çektiğini, bireyin hayatına yeni bir çerçeve kattığını, depresyonu ve kaygıyı azaltıp psikolojik iyi oluşu artırdığını, kullanılan günlük olumlu kelimeleri artırdığını göstermektedir.

Bunlara ek olarak evrimsel açıdan bakıldığında, zihinlerimizin tehlikelerle dolu bir dünyada hayatta kalmamıza yardımcı olmak için evrimleştiği görülmektedir. İlkel bir avcı-toplayıcı insanın hayatta kalmak ve üremek için temel ihtiyaçları yiyecek, su, barınak ve cinselliktir. Ancak bunların bir anlamının olması için hayatta kalmak gerekmektedir. Bu nedenle ilkel insan zihninin birinci özelliği, kendisine zarar verebilecek şeylere dikkat etmek ve bunlardan sakınmaktır. İnsan zihni tehlikeyi önceden görme ve ondan sakınmada daha becerikli hale gelmiştir. Ve günümüzde yüz binlerce yıllık evrim sonrasında, modern zihin sürekli tetiktedir. Ancak şimdilerde dış tehlikelerden oldukça uzak ve hayatta kalmak için çabaya gerek olmadığı zamanlarda, tehlike odaklı zihin insan için hayli zorlayıcı olmaktadır. Günümüzde çoğu zaman asla gerçekleşmeyecek şeylerle ilgili kaygının artmasında, eskiden işlevsel olan zihinsel sürecin günümüzde işlevselliğini yitirmesi yatmaktadır. Şükran günlükleri de işte tam olarak burada devreye girerek evrimsel sürecin izlerini taşıyan beynin çalışma mekanizmasını modern hayata uyumlu hale getirmeye yarayan bir bilinçli aktivitedir.

Mutluluğun önündeki engellerden olan kıyaslama, anda kalamama, geçmişe dönme-geleceğe odaklanma ve minnettar olamamanın önüne geçerek bireyin mutlu olmasının önünü açmaktadır.

Elbette tek başına şükran günlükleri psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkililiği tartışılmaktadır. Bu konu üzerine daha fazla araştırma yapmak gereklidir. Yabancı kaynaklardaki literatürle paralellik gösteren bu çalışmanın sonucu göstermektedir ki şükran duyma konusu ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir yere sahiptir. Özellikle

Ülkemizde bu alanda daha fazla araştırma yapmak gereklidir. Yabancı kaynaklardaki araştırma ve çalışmalar fazla iken ülkemizde bu alanda yapılan çalışmalar oldukça kısıtlıdır.



BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar

5.1.1.Şükran Duyma ve Depresyon Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

5.1.1.1.Grupların Deneysel Çalışma Öncesi-Sonrası Depresyon Düzeyleri

Her iki gruba da deneysel çalışma öncesi Beck Depresyon Ölçeği uygulanarak, depresyon düzeyleri kayıt altına alınmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutacak olan grubun depresyon puanı ortalaması 11,5 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutacak olan grubun depresyon puanı ortalaması 14,55 olduğu görülmüştür.

Her iki gruba da deneysel çalışma sonrası yine Beck Depresyon Ölçeği uygulanarak, depresyon düzeylerine bakılmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutan grupta çalışma sonrası depresyon puanı ortalaması 11.0 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutan grubun çalışma sonrası depresyon puanı ortalaması 10.0 olduğu görülmüştür.

5.1.1.2.Şükran Duyma ve Depresyon İlişkisi

Depresyon puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 14,55 olduğu ancak günlük sonrası 10.0 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 33 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise *istatistiksel olarak çok kuvvetli anlamlı bir fark tespit edilmiştir* ($Z=-5,023$ ve $p=0.001$).

Buradan elde edilen sonuçlara bakıldığında;

“Şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon oranları; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon oranlarına göre daha düşüktür.

“Şükran günlüğü tutmak depresyon belirtilerini azaltır.”

“Şükran duyma oranları yüksek bireylerin depresyon ile negatif yönde ilişkileri vardır.”

Hipotezlerimiz doğrulanmış görülmektedir.

5.1.2.Şükran Duyma ve Anksiyete Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

5.1.2.1.Grupların Deneysel Çalışma Öncesi-Sonrası Anksiyete Düzeyleri

Her iki gruba da deneysel çalışma öncesi Beck Anksiyete Ölçeği uygulanarak, anksiyete düzeyleri kayıt altına alınmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutacak olan grubun anksiyete puanı ortalaması 14,40 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutacak olan grubun anksiyete puanı ortalaması 15,50 olduğu görülmüştür.

Her iki gruba da deneysel çalışma sonrası yine Beck Anksiyete Ölçeği uygulanarak, anksiyete düzeylerine bakılmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutan grupta çalışma sonrası anksiyete puanı ortalaması 13,60 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutan grubun çalışma sonrası anksiyete puanı ortalaması 11,47 olduğu görülmüştür.

5.1.2.2.Şükran Duyma ve Anksiyete İlişkisi

Anksiyete puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 15,50 olduğu ancak günlük sonrası 11.47 puana düştüğü belirlenmiştir. Düşüş olarak 34 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, hiçbir olguda puan artışları olmadığı belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise *istatistiksel olarak çok kuvvetli anlamlı bir fark tespit edilmiştir* ($Z=-5,103$ ve $p=0.001$).

Buradan elde edilen sonuçlara bakıldığında;

“Şükran günlüğü tutan bireylerin anksiyete oranları; şükran günlüğü tutmayan bireylerin anksiyete oranlarına göre daha düşüktür.”

“Şükran günlüğü tutmak anksiyete belirtilerini azaltır.”

“Şükran duyma oranları yüksek bireylerin anksiyete ile negatif yönde ilişkileri vardır.”

Hipotezlerimiz doğrulanmış görülmektedir.

5.1.3.Şükran Duyma ve Psikolojik İyi oluş Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

5.1.3.1.Grupların Deneysel Çalışma Öncesi-Sonrası Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Her iki gruba da deneysel çalışma öncesi Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanarak, psikolojik iyi oluş düzeyleri kayıt altına alınmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutacak olan grubun psikolojik iyi oluş puanı ortalaması 40,32 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutacak olan grubun psikolojik iyi oluş puanı ortalaması 39,00 olduğu görülmüştür.

Her iki gruba da deneysel çalışma sonrası Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanarak, psikolojik iyi oluş düzeyleri kayıt altına alınmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutacak olan grubun çalışma sonrası psikolojik iyi oluş puanı ortalaması 41,84 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutacak olan grubun çalışma sonrası psikolojik iyi oluş puanı ortalaması 44,00 olduğu görülmüştür.

5.1.3.2.Şükran Duyma ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Psikolojik iyi oluş puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 39,00 olduğu ancak günlük sonrası 44.00 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak hiçbir olguda ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) yokken, 33 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise *istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir* ($Z=-5,029$ ve $p=0.001$). Buradan elde edilen sonuçlara bakıldığında;

“Şükran günlüğü tutmak psikolojik iyi oluşu artırır.”

“Şükran günlüğü tutan bireylerin psikolojik iyi oluş oranları; şükran günlüğü tutmayan bireylerin psikolojik iyi oluş oranlarına göre daha yüksektir.”

“Şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkileri vardır.”

Hipotezlerimiz doğrulanmış görülmektedir.

5.1.4.Şükür Perspektifinden Çalışma Öncesi-Sonrası Sonuçlar

Her iki gruba da deneysel çalışma öncesi Şükür-Takdir Etme Ölçeği uygulanarak, şükür-takdir etme düzeyleri kayıt altına alınmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutacak olan grubun şükür-takdir etme puanı ortalaması 21,24 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutacak olan grubun şükür-takdir etme puanı ortalaması 23,33 olduğu görülmüştür.

Her iki gruba da deneysel çalışma sonrası yine Şükür-Takdir Etme Ölçeği uygulanarak, şükür-takdir etme düzeylerine bakılmıştır. Buna göre kontrol grubu olan 4 hafta süre ile normal günlük tutan grupta çalışma sonrası şükür-takdir etme puanı ortalaması 21,52 iken; deney grubu olan 4 hafta süre ile şükran günlüğü tutan grubun çalışma sonrası şükür-takdir etme puanı ortalaması 30,27 olduğu görülmüştür.

Şükür puanları açısından şükür günlüklü grupta günlük öncesi puanın 23,33 olduğu ancak günlük sonrası 30.27 puana yükseldiği belirlenmiştir. Artış olarak 5 vakada ilk teste göre daha düşük puanlar (negatif rank) varken, 24 olguda puan artışları olduğu belirlenmiştir (pozitif rank). İlk ve günlük sonrası 2. test karşılaştırıldığında ise *istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir* ($Z=-3,685$ ve $p=0.001$).

Buna göre şükran günlüğü tutmak şükür-takdir etme alt ölçekleri de olan ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür, memnuniyete yönelik şükür, sözel şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, aileye yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve an farkındalığına yönelik şükürü de artırmaktadır.

5.1.5.Kelime Sıklığı Analizi Sonuçları

Kelime sıklığı analizi sonucuna bakıldığında 1 ay boyunca tutulan şükran günlüklerinde en çok kullanılan 5 kelimedenden birinin **“bugün”** kelimesi olduğu görülmektedir. Bunun oldukça dikkat çekici ve üzerinde durulması gereken bir nokta olduğu düşünülmektedir. Özellikle günümüzde depresyon ve kaygı belirtilerini gösteren bireylere bakıldığında zihinlerinin ve günlük düşünce biçimlerinin ya geçmişte takılı kaldığı ya da gelecekte olduğu bilinmektedir. Görüldüğü üzere şükran günlüğü tutan bireyler en çok **“bugün”** den yani yaşadıkları günden bahsetmişlerdir. Geçmişin getirdiği yükler ya da geleceğin kaygıları yerine birey tam da olması gereken yerde, **“bugün”** dedir. Böylece psikoloji literatüründe önemli bir yere sahip olduğu düşünülen iyi oluş ve yaşam

doyumunu için gerekli olan “*şimdi ve burada*” kavramı, şükran günlükleri ile gerçekleşmiş olmaktadır. Tüm bunlardan yola çıkarak şükran günlüklerinin depresyon ve kaygıyı azaltıcı etkisinin en önemli sebeplerinin *an farkındalığı sağlamak, bireyin bütün dikkatini bugüne yani yaşadığı ana getirmek ve “şimdi ve burada” yı sağlamak* olduğu düşünülmektedir. “Bugün”ü yaşayan ve aynı zamanda sahip olduklarına, yeterliliklerine ve potansiyellerine odaklanan zihin, psikolojik iyi oluşu beraberinde getirmektedir.

Bunların yanı sıra kelime analizi incelendiğinde “*şükür*”, “*şükürler, şükrediyorum, şükrettim*” kelimelerinin kullanılan en sık 10 kelime arasında olduğu görülmektedir. Şükür en çok memnuniyet ve memnun olma ile ilgilidir. Şükran günlüğü tutmak bireyin memnuniyet düzeyini artırmaktadır. Buna ek olarak bireyin memnuniyet hissi o kadar ağır basmaktadır ki yazılan ifadelerde “*şükürler*” olsun denilerek memnuniyet ve şükran ifadesinin çokluğu ve yoğunluğu belirtilmek istenmiştir. Yine en sık kullanılan ilk on kelimeye bakıldığında “*şükrediyorum*” kelimesinin olduğu görülmektedir. Böylelikle bireyin yaşamda özne olarak en çok kendini önemseydiğini, kendini yaşamdan soyutlamadan, kaçınmadan, karşılaştırma yapmadan muhatap alarak “şu ana” “şimdiye” getirdiği görülmektedir. Bireyin kendini önemsemeye başlaması ve bunu yaparken de “şimdi, şu anda” olması psikolojik iyi oluşu desteklemektedir.

Kelime sıklığı analizinde görülen bir diğer önemli nokta da en çok “*güzel*” kelimesinin kullanıldığı ve buna ek olarak “*mutlu, huzurlu, rahat*” gibi “*olumlu kelimelerin*” sıkça kullanıldığıdır. Olumlu kelimelerin kullanılmış olması olumlu duyguların da yaşandığını göstermektedir. Şükran günlüğü tutmak iyi oluş hissini artırarak aslında bireyin hayatında hep bulunan ama günlük yaşamında hep göz ardı ettiği güzel ve olumlu şeyleri görmesini sağlamaktadır. Daha önce bahsedildiği üzere olumlu duyguların beyin çalışma mekanizmasında olumlu etkileri vardır. Zevk, memnuniyet gibi pozitif duygular, bireye iyi bir şeylerin gerçekleşmekte olduğunu söylemektedir. Olumlu duygular dikkati *genişletirler*. Böylece daha geniş bir fiziksel ve sosyal çevrenin varlığı da söz konusu olur. Bu genişletilmiş dikkat, bireyi yeni fikirlere ve uygulamalara daha açık olması ve her zamankine oranla daha yaratıcı olması için hazırlamaktadır. Böylece, pozitif duygular bireyin daha iyi ilişkiler kurmasını sağlamakta ve daha fazla

üretkenlik göstermesi için bireye fırsatlar sunmaktadır (Wright, 2009). Pozitif duygular, anlık düşünce-eylem dağarcıklarını *genişletmektedir*. Anlık düşünce-eylem repertuarının genişletilmesi, pozitif veya adaptif duygu, biliş ve eylem spiralleri yaratarak kişisel gelişim ve dönüşüm için potansiyel oluşturan, kalıcı kişisel kaynak oluşumu fırsatları sunmaktadır. Bu kapsamda şükran günlükleri, Prof. Barbara Fredrickson'ın pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisine uygun olarak bireyin iyi oluşunu desteklemekle birlikte beyinde daha çok pozitif duyguların işlenmesini sağlamaktadır. Bu da bireyin algılamasını kuvvetlendirmekte, düşünce sistemini düzenlemekte ve kişinin odağını yapamadığı şeylerden yapabileceği şeylere yönlendirmektedir.

En sık kullanılan ilk on kelimeye bakıldığında “**Rabbim, Allahım, Rabbime, Allahıma**” kelimeleri görülmekte ve “**sana hamdolsun, elhamdülillah**” kelimeleri de devamında gelmektedir. Burası incelendiğinde bireyin kutsal olarak gördüğü ile arasındaki bağı dile getirmesi ve “sen” diye doğrudan hitap ettiği görülmektedir. Şükran günlüğü tutmanın birey ile kutsal görüp yöneldiği Yaratıcısı arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirdiği görülmektedir. Sonsuz gücü ve kudreti olduğu kabul edilen Yaratıcı ile bağı görmek ise bireye, kendini iyi hissettirerek yaşamda güvendeyim mesajını vermektedir. Kendini güvende hisseden insanın da kaygılardan uzak olması beklenmektedir. Şükran günlükleri tutan bireylerin kaygı düzeylerindeki düşüşün bir sebebinin de bu olduğu düşünülmektedir.

En sık kullanılan ilk 100 kelimeye bakıldığında “**birlikte, beraber, yanımda**” kelimelerin olduğu görülmektedir. Kelimelerden de anlaşılacağı üzere bireyler birliktelik ve beraberlik durumlarını yazıya dökmüşlerdir. Buradan yola çıkarak şükran günlüklerinin kişiler arası ilişkileri güçlendirdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Bilindiği üzere sosyal ilişkilerin varlığı ve sıklığı psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ile doğrudan ilişkilirken, depresyonla zıt bir ilişkileri vardır. Şükran günlüğü tutmam kişiler arası ilişkileri düzenleyerek bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.

Son olarak en sık kullanılan 100 kelimeye bakıldığında “**ailem, eşim, çocuklarım, evim**” kelimeleri olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak şükran günlüklerinin aile ilişkilerini onardığı, bireye sahip olduklarını ve değerlerini hatırlattığı ve farkındalık kazandırdığını söylemek mümkündür. Bunlara ek olarak en sık kullanılan kelimelerden

birisi “fark ediyorum” kelimesi olmuştur. Şükran duymak bireye yaşamda göz ardı ettiği ne varsa fark etmeyi sağlamaktadır.

Bu kelime sıklığı analizi “<http://voyant-tods.org>” sitesinden yapılmıştır. Bu analiz toplam 37.220 kelime arasından 8.199 benzersiz kelime formundan oluşmaktadır.

Kelime Yoğunluğu: 0.220

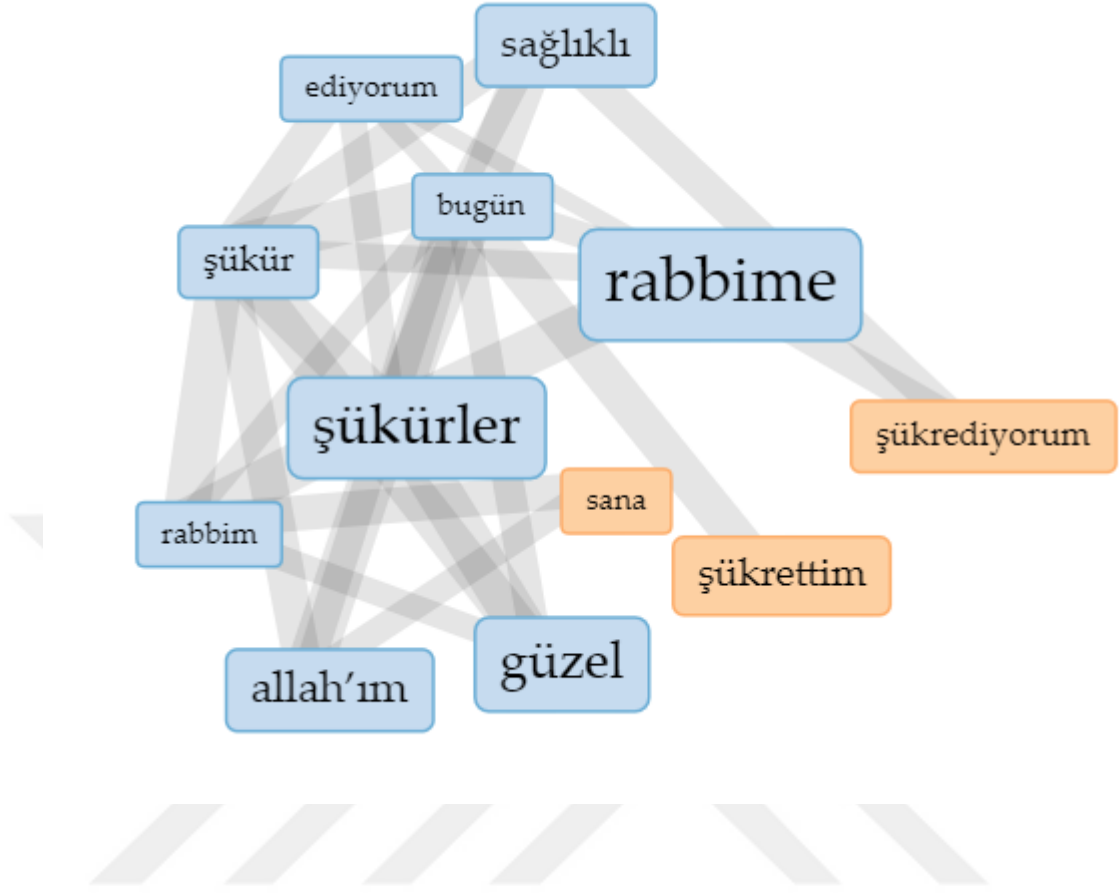
Cümle Başına Ortalama Kelime: 9.8

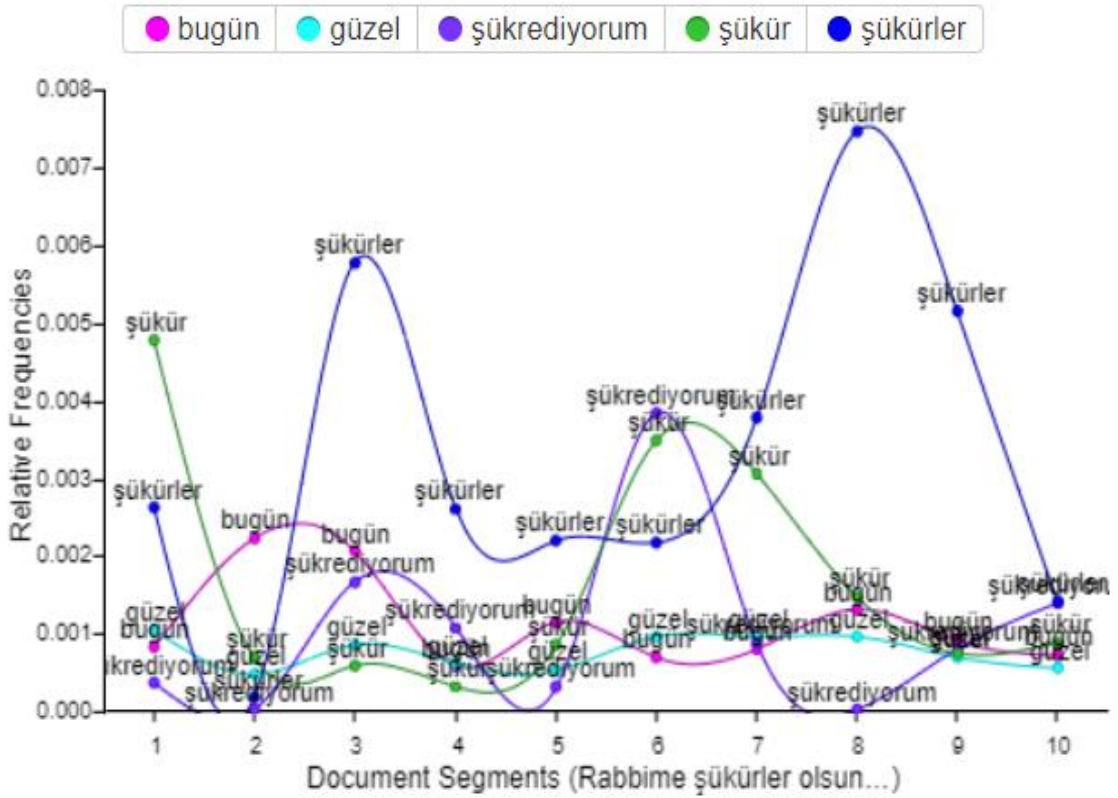
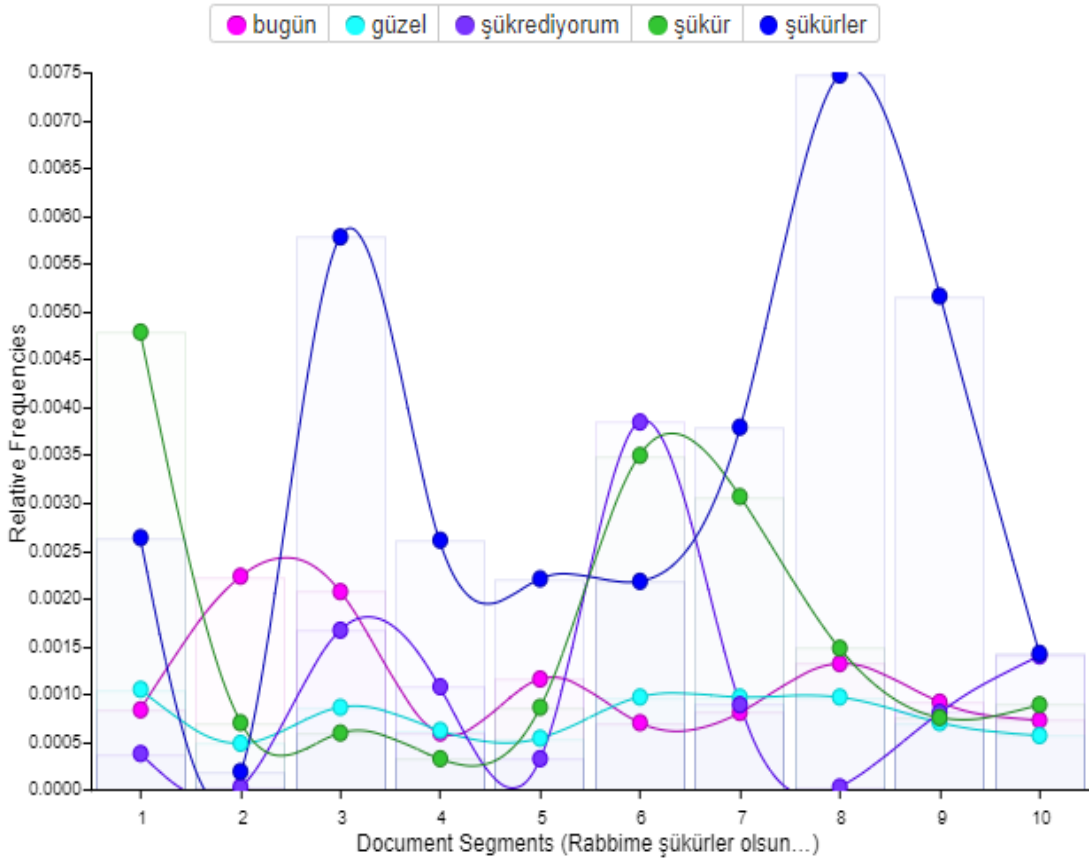
En Sık Kullanılan Kelimeler

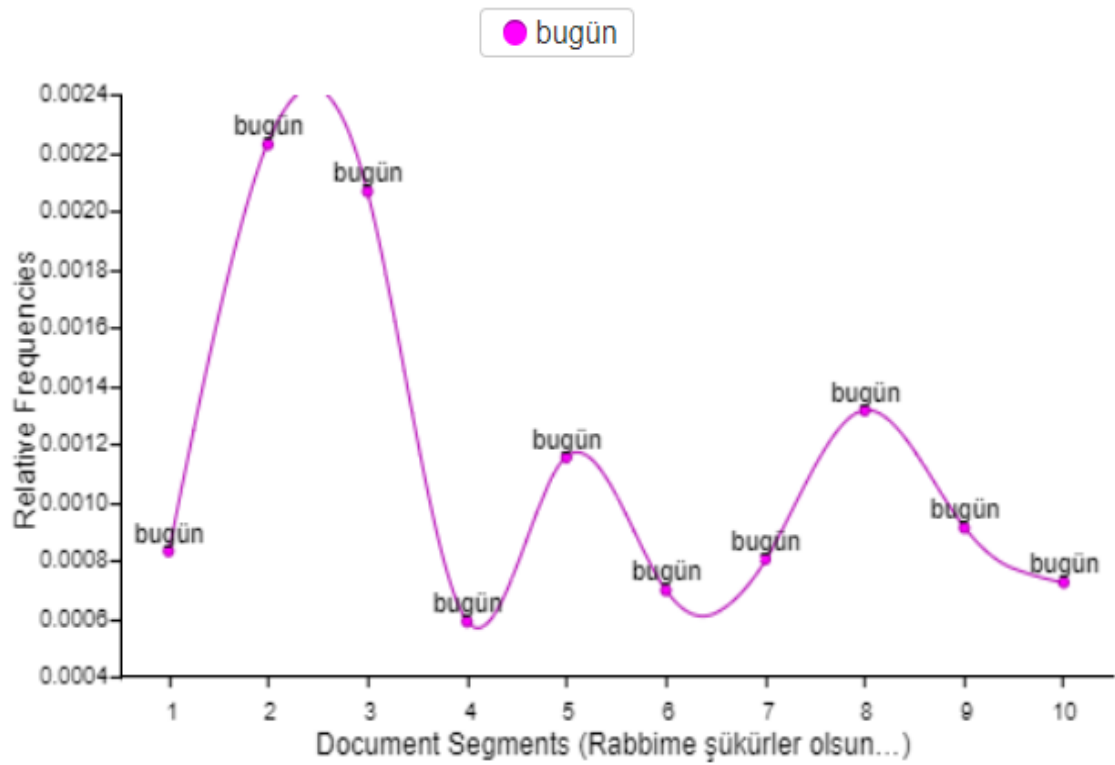
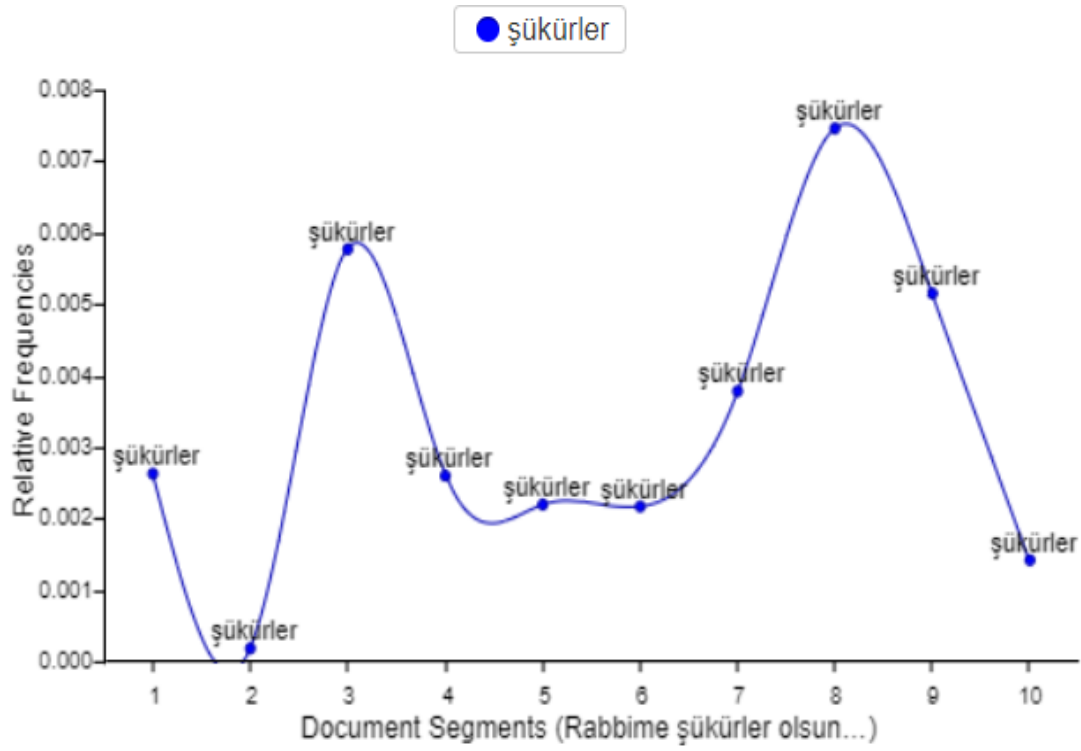
| Terim | Toplam | İlişkin | Z-puanı |
|---------------|--------|------------|------------|
| şükürler | 1244 | 33422.89 | 3.688.927 |
| şükür | 630 | 16.926.383 | 18.615.181 |
| bugün | 422 | 11337.99 | 12.424.608 |
| şükrediyorum | 388 | 10.424.503 | 11.412.688 |
| güzel | 287 | 7.710.908 | 840.669 |
| şükrettim | 266 | 71.466.953 | 77.816.796 |
| rabbime | 211 | 5.668.995 | 61.447.496 |
| rabbim | 208 | 5.588.393 | 6.055.463 |
| allah'ım | 205 | 55.077.915 | 59.661.756 |
| sağlıklı | 181 | 48.629.766 | 52.518.787 |
| allah'a | 164 | 44.062.334 | 47.459.188 |
| sana | 148 | 39.763.567 | 4.269.721 |
| iyi | 131 | 3.519.613 | 37.637.608 |
| elhamdülillah | 130 | 34.927.458 | 37.339.985 |
| nasip | 122 | 32.778.076 | 34.958.994 |
| gün | 114 | 30.628.694 | 32.578.006 |
| elhamdulillah | 108 | 29.016.658 | 30.792.265 |
| sabah | 105 | 2.821.064 | 29.899.395 |
| olduğum | 104 | 27.941.965 | 2.960.177 |
| verdiğin | 99 | 26.598.604 | 28.113.651 |
| eşim | 92 | 24.717.893 | 26.030.288 |
| kızım | 79 | 2.122.515 | 22.161.179 |
| mutlu | 77 | 2068.78 | 21.565.933 |
| binlerce | 74 | 19.881.783 | 2.067.306 |
| ediyorum | 68 | 18.269.749 | 18.887.321 |

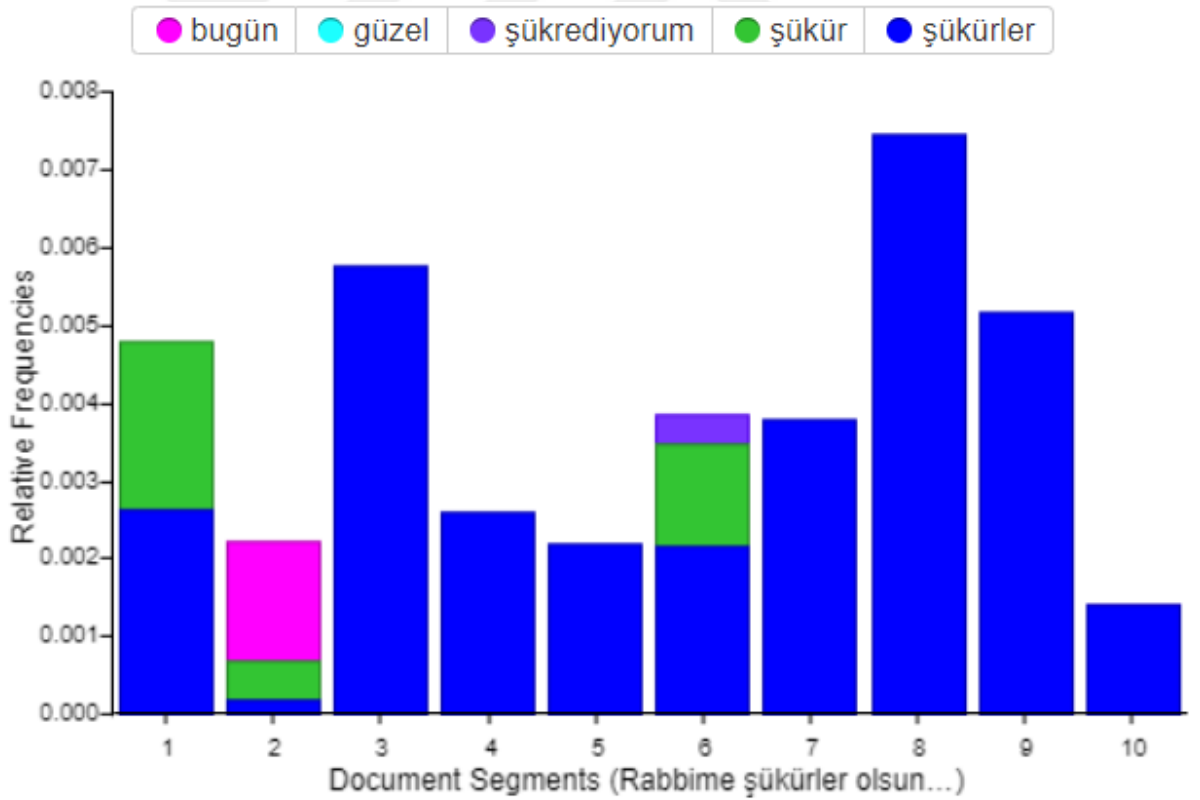
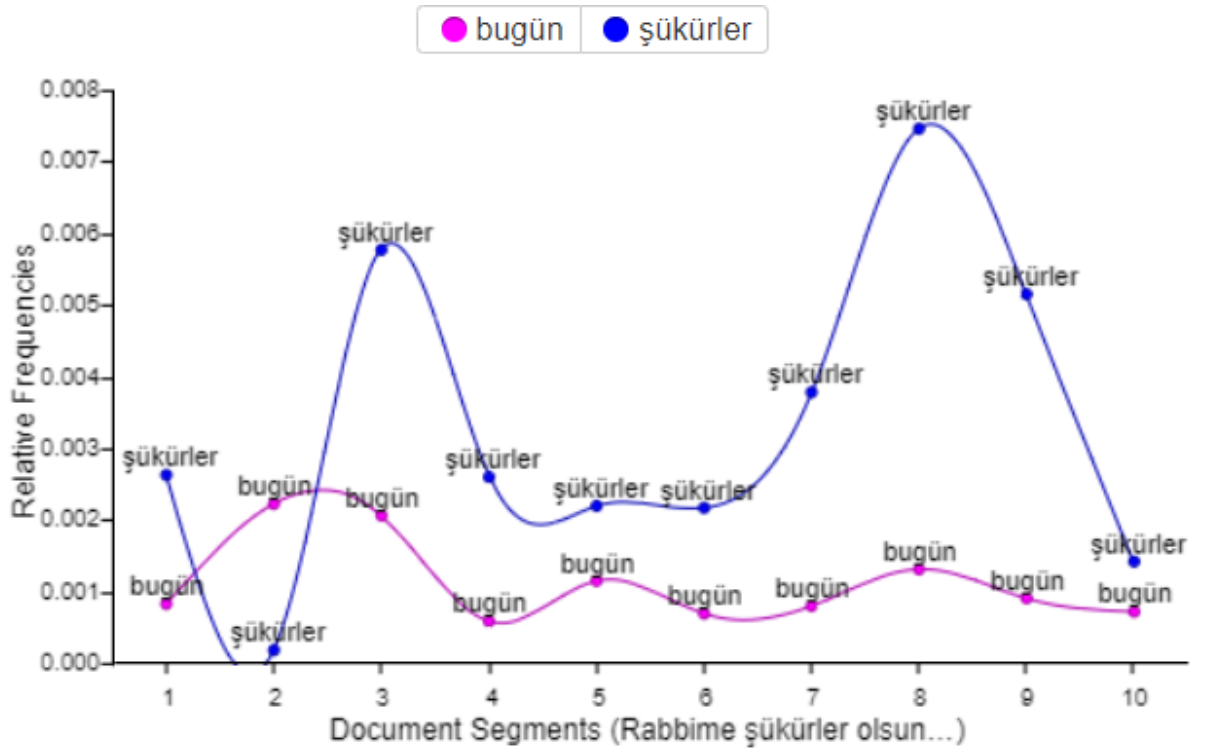
| | | | |
|-------------|----|------------|------------|
| sonra | 68 | 18.269.749 | 18.887.321 |
| büyük | 66 | 17.732.401 | 18.292.073 |
| geldi | 65 | 17.463.729 | 1.799.445 |
| zaman | 65 | 17.463.729 | 1.799.445 |
| ettiğin | 62 | 16.657.711 | 17.101.579 |
| şekilde | 62 | 16.657.711 | 17.101.579 |
| sonsuz | 61 | 16.389.038 | 16.803.956 |
| kendimi | 59 | 15.851.692 | 16.208.708 |
| yeni | 59 | 15.851.692 | 16.208.708 |
| akşam | 53 | 14.239.656 | 14.422.966 |
| yaptım | 53 | 14.239.656 | 14.422.966 |
| güne | 52 | 13.970.983 | 14.125.342 |
| nefes | 52 | 13.970.983 | 14.125.342 |
| annem | 51 | 13.702.311 | 1.382.772 |
| vakit | 51 | 13.702.311 | 1.382.772 |
| yemek | 49 | 13.164.965 | 13.232.472 |
| bütün | 48 | 12.896.293 | 12.934.848 |
| eşimin | 48 | 12.896.293 | 12.934.848 |
| veren | 48 | 12.896.293 | 12.934.848 |
| anda | 46 | 12.358.947 | 12.339.602 |
| verdiği | 46 | 12.358.947 | 12.339.602 |
| allah | 45 | 12.090.273 | 12.041.978 |
| az | 45 | 12.090.273 | 12.041.978 |
| eşimle | 45 | 12.090.273 | 12.041.978 |
| gittik | 44 | 11.821.602 | 11.744.354 |
| inşallah | 44 | 11.821.602 | 11.744.354 |
| kızımın | 42 | 11.284.255 | 11.149.107 |
| ettim | 41 | 11.015.583 | 10.851.483 |
| biraz | 40 | 1.074.691 | 1.055.386 |
| birlikte | 40 | 1.074.691 | 1.055.386 |
| gece | 38 | 10.209.564 | 0.99586123 |
| maddi | 38 | 10.209.564 | 0.99586123 |
| ailem | 37 | 9.940.892 | 0.96609885 |
| çocuklarım | 37 | 9.940.892 | 0.96609885 |
| hayırlı | 35 | 9.403.547 | 0.90657413 |
| su | 35 | 9.403.547 | 0.90657413 |
| dua | 34 | 9.134.874 | 0.87681174 |
| günü | 34 | 9.134.874 | 0.87681174 |
| kahvaltı | 34 | 9.134.874 | 0.87681174 |
| müslüman | 34 | 9.134.874 | 0.87681174 |
| eve | 33 | 88.662.006 | 0.8470494 |
| hamdolsun | 33 | 88.662.006 | 0.8470494 |
| sağlıklıyım | 33 | 88.662.006 | 0.8470494 |
| yanımda | 33 | 88.662.006 | 0.8470494 |

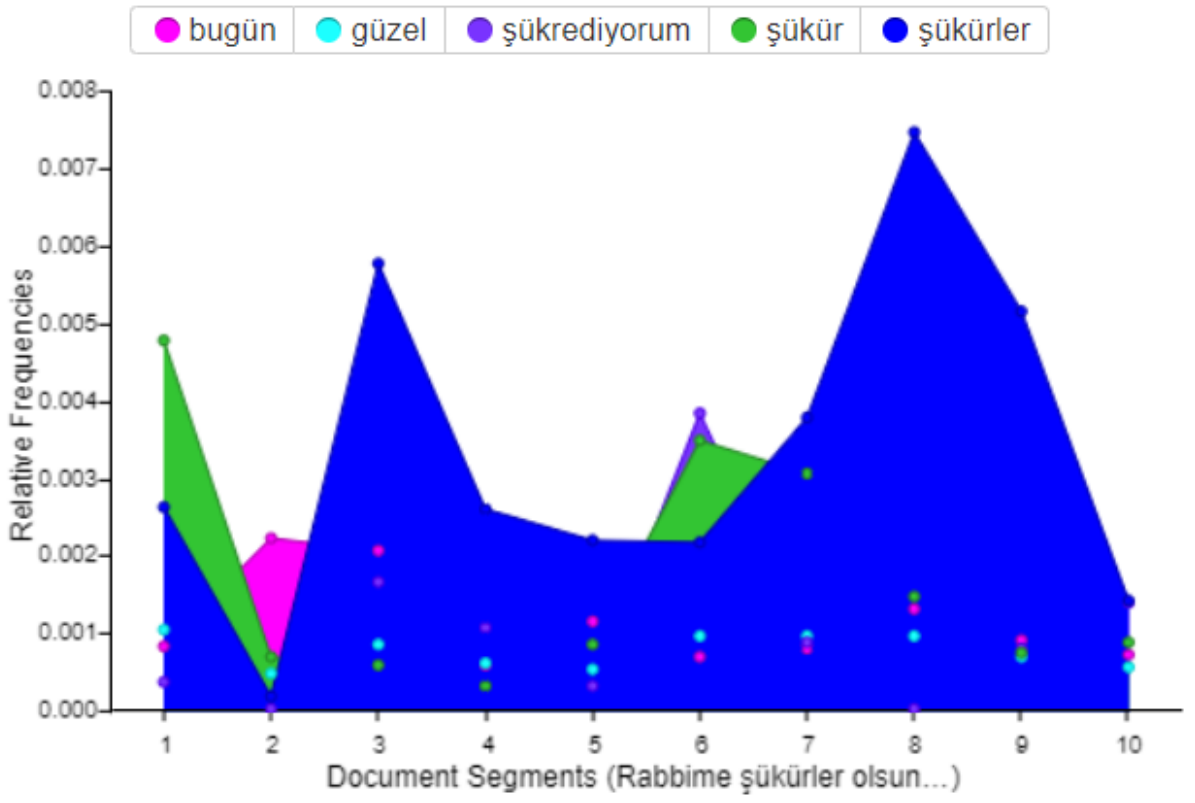
| | | | |
|---------------|----|------------|-----------|
| bol | 32 | 8.597.528 | 0.817287 |
| gittim | 32 | 8.597.528 | 0.817287 |
| huzurlu | 32 | 8.597.528 | 0.817287 |
| insan | 32 | 8.597.528 | 0.817287 |
| aldım | 31 | 83.288.556 | 0.7875247 |
| fark | 31 | 83.288.556 | 0.7875247 |
| yerinde | 31 | 83.288.556 | 0.7875247 |
| kızımıla | 30 | 80.601.825 | 0.7577623 |
| manevi | 30 | 80.601.825 | 0.7577623 |
| zor | 30 | 80.601.825 | 0.7577623 |
| evim | 29 | 779.151 | 0.728 |
| evimde | 29 | 779.151 | 0.728 |
| işlerimi | 29 | 779.151 | 0.728 |
| kabul | 29 | 779.151 | 0.728 |
| kötü | 29 | 779.151 | 0.728 |
| rahat | 29 | 779.151 | 0.728 |
| çocuklarıımın | 28 | 75.228.375 | 0.6982376 |
| evimi | 28 | 75.228.375 | 0.6982376 |
| sağlık | 28 | 75.228.375 | 0.6982376 |
| seviyorum | 28 | 75.228.375 | 0.6982376 |
| an | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| beraber | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| geçti | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| hava | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| icin | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| olmasına | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| yapabildiğim | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| yaptık | 27 | 72.541.644 | 0.6684752 |
| allah'ım | 26 | 69.854.913 | 0.6387129 |
| evde | 26 | 69.854.913 | 0.6387129 |
| gördüm | 26 | 69.854.913 | 0.6387129 |











En sık kullanılan ilk 10 kelimenin bulutu aşağıdadır.



5.2.Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara ek olarak ileri çalışmalarda aynı değişkenlerin farklı örneklem gruplarıyla tekrar edilebileceği düşünülmektedir. Bu yüksek lisans tezinde farklı yaş ve meslek gruplarından yetişkinlerin şükran günlüğü kapsamında depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi üzerine bir deneysel çalışma yapılmıştır. İleri çalışmalarda farklı meslek grupları, farklı sosyoekonomik düzey gruplarıyla, farklı gelişimsel basamak grupları arasında karşılaştırmalar yapılarak araştırmanın tekrar edilebileceği düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak şükran duyma kavramı üzerine sistematik çalışmalar yapılarak, etkililiği üzerine çalışmalar çeşitlendirilebilir. Şükran duymanın beyin üzerinde nasıl bir çalışma ve etki mekanizması olduğu üzerinde çalışılması gerektiği düşünülmektedir.

Şükran günlüklerinin ruh sağlığına yaptığı olumlu katkılar da göz önünde bulundurularak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarına dahil edilebilir. Psikolojik hastalıkların tedavisinde de ek bir yöntem olma konusunda kapsamını genişletecek araştırmalar yapılarak bu konu sistematik hale getirilebilir.

KAYNAKLAR

- Bannink, F., (2017). 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması. Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Burkovik, Y. (2017). Kaygılanacak Ne Var. Timaş Yayınları.
- Carr, A. (2015). Pozitif Psikoloji. Kaknüs Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M., (1999). “If We Are So Rich, Why Aren’t We Happy?”, *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. 463–473.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130–141.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Emmons RA (2004) The psychology of gratitude: an introduction. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):3–16. New York, NY, Oxford University

Press. Emmons RA (2007) Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Boston, Houghton Mifflin Harcourt.

Emmons RA (2009) Gratitude In The Encyclopedia of Positive Psychology (Eds SJ Lopez): 442-447. Hoboken, NJ, Wiley-Blackwell.

Emmons RA, McCullough ME (2003) Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84:377–389.

Emmons RA, Shelton CM (2002) Gratitude and the science of positive psychology. In *Handbook of Positive Psychology* (Eds CR Snyder, SJ Lopez):459–471. New York, Oxford University Press.

Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292–300.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.

Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56.

Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-384.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.

Emmons, R. A. (2009). Teşekkür Ederim. Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek. Doğan Kitap yayımları.

Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what, we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 248-262.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. (2003). The measurement of gratitude. In S. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment* (pp. 327-341) Washington, DC: American Psychological Association.

Emmons, R.A., & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56–69.

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (Eds.). (in press). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.

Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being.

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(2), 213-233.

Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective wellbeing in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.

Gilbert, P. (2009). *Depresyon*. Kuraldışı Yayınları.

Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Harris, R. (2018). *Mutluluk Tuzağı*. Litera Yayıncılık.

Kennerley, H. (2019). *Kaygı (Anksiyete)*. Kuraldışı Yayınları.

Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.

Lyubomirsky S, Layous K (2013) How do simple positive activities increase well-being? *Curr Dir Psychol Sci*, 22:57–62.

Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D (2005) Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9:111–131.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111– 131.

McCullough M. E, Tsang J. (2004). Parent of the virtues? the prosocial contours of gratitude. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):123-141. New York, NY, Oxford University Press.

McCullough ME, Emmons RA, Tsang J (2002) The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol*, 82:112-127.

McCullough ME, Kilpatrick SD, Emmons RA, Larson DB (2001) Is gratitude a moral affect? *Psychol Bull*, 127:249-266.

McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 12–127. McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.

McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281-285.

McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309

Myers, D., & Deiner, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society*, 6(1), 19.

Oğuz Duran, N. & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *The Effects of Gratitude and Life Goals Writing Tasks on Subjective Well-being*.

Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57(1), 3-18.

Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5– 14.

Tan, O. (2019). *Depresyon Vaka Örnekleri ve Çıkış Yolları*. Timaş Yayınları.

Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–192). New York: Oxford University Press.

Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, Y., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.

Wood, A M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological wellbeing above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.



EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Gönüllü,

Bu çalışma; Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi psikolog Merve Nur Özbey'in Prof. Dr. Sultan Tarlacı danışmanlığında yürüteceği **“Pozitif Psikoloji uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi”** konulu tez çalışması içindir.

Çalışmanın Amacı: Psikolojik problemlerin gün geçtikçe çoğaldığı günümüz dünyasında, ruh sağlığı açısından faydalı olabilecek; uygulanabilirlik alanı geniş, maliyeti düşük ve etkisi yüksek olacak iyi olma tekniklerini günlük hayata katmak.

Şükür günlüklerinin bu amaç doğrultusunda işe yararlılığını tespit etmek, bilimsel bir temele oturtmak ve olumsuz odaklanan değil de sahip olduklarının farkında olan insanın depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin hangi oranlarda değiştiğini tespit etmek.

Çalışmaya Katılma Koşulları: Çalışmamız gönüllülük esasına dayanmakta olup, 18-65 yaş aralığında ve okur-yazar olma şartından oluşmaktadır. Çalışma süreci boyunca uygulama kurallarına uyulması ve devamlılığın sağlanması esas alınmaktadır. .

Çalışma Kapsamındaki Uygulama Kuralları:

- Uygulamaya başladığımız gün itibariyle 4 hafta boyunca **“her gün” “gün başında, ortasında ya da sonunda”** o güne dair şükrettiğiniz, varlığına minnettar olduğunuz şeyleri (küçük ya da büyük fark etmeksizin) not almak. Bunun için bir defter alıp şükür günlüğü oluşturabilir ya da elinizdeki bir defteri/not defterini bu amaçla kullanabilirsiniz.
- Şükür günlüğünde yazılacak olanlar mutlaka en az **“5 tane”** olmalıdır. Bunları derseniz maddeler halinde derseniz paragraf halinde ayrıntılarıyla yazabilirsiniz.
- Her gün farklı bir şeye şükretmek/minnettar olmak zorunda değilsiniz; birbirine benzeyen günler yaşanabileceği için, aynı şeyleri yazmanız da kabul edilecektir. Yalnızca içtenlikle ve farkındalıkla yazdığınızdan emin olun.
- Her günün sonunda bu iki soruya cevap verin:

- 1-Bugün sahip olduklarımın ne kadar farkındaydım? 0 dan 10 a kadar puanlayın. (0 en düşük, 10 en yüksek)
- 2-Bugün benim için ne kadar şükran dolu bir gündü? 0 dan 10 a kadar puanlayın. (0 en düşük, 10 en yüksek)

Çalışmaya Katılım Onayı:

Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacak, vermiş olduğunuz bilgiler sadece ve sadece **BİLİMSEL AMAÇLA KULLANILACAK** ve üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgilerle ilgili **GİZLİLİK** esastır. Araştırmacı, vereceğiniz bilgilerin gizliliğini koruma konusunda sorumluluğu kabul etmektedir.

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim

Katılımcı/Gönüllü

Ad –Soyad:

Tarih:

İmza:

Araştırmacı

Ad-Soyad:

Tarih:

İmza:

EK 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Adınız-Soyadınız:

1. Cinsiyetiniz: Erkek
 Kadın
2. Yaşınız:
3. Medenî durumunuz:
 - a. Evli
 - b. Bekâr
 - c. Boşanmış
 - d. Dul
4. Kaç çocuğunuz var (ebeveynseniz):
5. Kaç kardeşiniz?
6. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?
7. Öğrenim durumunuz:
 - a) Okur-yazar
 - b) İlkokul
 - c) Ortaokul-İlkokul
 - d) Lise ve dengi okul
 - e) Üniversite/ Yüksekokul
 - f) Lisansüstü
8. Meslek grubunuz:
9. Ekonomik durumunuzu en iyi tarif eden ifadeyi işaretleyiniz.
 - a) Hiç düşünmeden harcama yaparım.
 - b) Rahat harcama yaparım.
 - c) Düşünerek harcama yaparım.
 - d) Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yaparım.
 - e) Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım.
10. Hayatınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yer?
 - a) Köy
 - b) Kasaba
 - c) İlçe
 - d) İl
 - e) Büyük Şehir
11. Herhangi bir kronik hastalığınız var mı?(Hipertansiyon, diyabet vb)

12. Hangisi sizin için doğru?

- a) Alkol kullanırım. (Ne sıklıkla?) :.....
- b) Sigara kullanırım. (Ne sıklıkla?) :.....
- c) Hiçbirini kullanmıyorum

13. Ailenizden psikolojik/psikiyatrik hastalık tanısı alan kişiler var mı? Varsa yakınlık dereceniz ve rahatsızlığın adı nedir? (amcam-depresyon, kaygı bozukluğu vb)

14. Hayatınız boyunca unutamadığınız/etkisinin halen üzerinizde olduğu bir yaşam olayı var mı?.....

Bununla yaşamaya çalışırken, hayatınıza devam edebilmek için kendinize sıkça söylediğiniz şey nedir? (varsa)

15. Aşağıdakilerden hangisi sizin için doğru?

- a) Kendimi çok sağlıklı hissediyorum.
- b) Zaman zaman kendimi yorgun ve hasta hissederim.
- c) Çoğu zaman kendimi hasta ve yorgun hissederim.
- d) Bazı zamanlar kendimi o kadar fazla hasta ve yorgun hissederim ki, kıpırdamaya halim olmaz.

EK 3: Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabi dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatan işaretlemeye gerekmektedir.

- 1 (0) Üzgün ve siktirli değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve siktirli hissediyorum.
(2) Hap üzüntülü ve siktirliyim. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve siktirliyim ki, artık dayanmıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeylecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başkası biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başkası olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişte beklediğimde başkasılıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başkası bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgırım.
(3) Kendimden nefret ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Herşeyi yanlış yapıyor muyum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek istedim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabiliirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkıcı ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkıyor ve kızıyorum.
(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkıcı şeylere bile artık kızmıyorum.
- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskiden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskisine kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yağlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufak bir iş bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uyku her zamanı gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalemiyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskisine oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İhtihim her zamanı gibi.
(1) Eskiden daha iştahsızım.
(2) İhtihim çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 8 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığımı ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sorunları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tesadif ediyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere verilmekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar tabiiyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Seksle ilgili ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla seksle ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalendirilmesi gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarından dolayı cezalandırılacağıma düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

EK 4: Beck Anksiyete Ölçeği

BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

İSİM:

TARİH:

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğim yanındaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

| | Hiç | Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i> | Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Kavlanabildim</i> | Ciddi Düzeyde <i>Dayanamakta çok zorlandım</i> |
|---|-----|---|--|--|
| 1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma | | | | |
| 2. Sıcak/ateş basmaları | | | | |
| 3. Bacaklarda halsizlik, titreme | | | | |
| 4. Gevşeyememe | | | | |
| 5. Çok kötü şeyler olacak korkusu | | | | |
| 6. Baş dönmesi veya sersemlik | | | | |
| 7. Kalp çarpıntısı | | | | |
| 8. Dengeyi kaybetme duygusu | | | | |
| 9. Dehşete kapılma | | | | |
| 10. Sinirlilik | | | | |
| 11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu | | | | |
| 12. Ellerde titreme | | | | |
| 13. Titreklilik | | | | |
| 14. Kontrolü kaybetme korkusu | | | | |
| 15. Nefes almada güçlük | | | | |
| 16. Ötüm korkusu | | | | |
| 17. Korkuya kapılma | | | | |
| 18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi | | | | |
| 19. Baygınlık | | | | |
| 20. Yüzün kızarması | | | | |
| 21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan) | | | | |

EK 5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|------------------------|
| Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Kararsızım | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

EK 6: Takdir Etme-Şükür Ölçeği

İlk 3 soru içten kaynaklı şükür son 3 soru dıştan kaynaklı şükür maddeleridir.

| | Aşağıdaki ifadelerden sizi anlatan ya da anlatmaya en yakın olan ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadeler bir değerlendirme değildir, doğru veya yanlış cevabı yoktur. | Bana Çok Uygun | Bana Uygun | Bana Biraz Uygun | Kararsızım | Bana Uygun Değil | Bana Çok Uygun Değil | Bana Hiç Uygun Değil |
|---|---|----------------|------------|------------------|------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | Hayatta şükredilecek o kadar çok şey var ki. | | | | | | | |
| 2 | Şükretmem gereken şeylerin bir listesini yapıyordum, bu gerçekten uzun bir liste olurdu. | | | | | | | |
| 3 | Şöyle bir durup dünyaya bakınca, şükretmek için çok fazla bir şey göremiyorum. | | | | | | | |
| 4 | Çevremdeki birçok insana müteşekkirim. | | | | | | | |
| 5 | Gün geçtikçe hayatımın parçası olan insanların, olayların ve durumların değerini daha iyi anlamadığımı fark ediyorum. | | | | | | | |
| 6 | Kolay kolay birine ya da bir şeye karşı minnettar olamam. | | | | | | | |

Takdir Etme Ölçeği (TEÖ)

Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale) Adler ve Fagley tarafından 2005 yılında likert tarzında oluşturulmuş bir şükür ölçeğidir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı (.94); alt boyutlarının ise (.84) ile (.62) arasında değişen katsayılar olduğunu tespit etmiştir. Orjinali 57 madde olup bizim yaptığımız faktör analizi sonucu 47 madde işleme alınmıştır.

| | Aşağıda okuduğunuz cümlelerin sizi ne kadar anlattığını düşünerek, o sütündeki kutucuğa işaretleyiniz. | Biraz Çok Uygun | Biraz Uygun | Biraz Biraz Uygun | Kararsızım | Biraz Az Uygun Değil | Biraz Uygun Değil | Biraz Çok Uygun Değil |
|----|--|-----------------|-------------|-------------------|------------|----------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | Sağlıklı olduğum için şükrederim. | | | | | | | |
| 2 | Yapama fırsatına sahip olduğum için kendimi çok şanslı gördüğüm anlar vardır. | | | | | | | |
| 3 | Daha önce yaşadığım kötü zamanları düşününce, şu an ne kadar şanslı olduğumu anlıyorum. | | | | | | | |
| 4 | Hayatı olduğu gibi yaşamaktan hoşlanırım. | | | | | | | |
| 5 | Tabiatın içinde doğal bir güzellik gördüğümde kendimi büyümüş bir çocuk gibi hissedirim. | | | | | | | |
| 6 | Minnettarlığımı göstermek için "Tutken" ve "tepekür ederim" sözlerini kullanırım. | | | | | | | |
| 7 | Sağlığın, ailenin ve arkadaşların değerini bilmek gerekir. | | | | | | | |
| 8 | Arkadaşlarımla geçirdiğim zaman benim için çok değerlidir. | | | | | | | |
| 9 | Sahip olduğum güzel şeyleri kendime hep hatırlatırım. | | | | | | | |
| 10 | Hayatımın şu ana kadarki başarı düzeyinden memnunuzum. | | | | | | | |
| 11 | Tabiatla banyak bir insanımdır. | | | | | | | |
| 12 | Eğer bir gün değer verdiğim herhangi bir şeyi kaybedecek olsam, ona sahip olduğum zamanları düşündüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm. | | | | | | | |
| 13 | Yiyecek yemeğim, giyecek elbisem, barınacak bir evim olduğu için kendimi şanslı sayarım. | | | | | | | |
| 14 | Gün içinde Allah'a şükürümü ifade eden ibadetlerim vardır. | | | | | | | |
| 15 | Bir karadan sağ salım kurtulduğumda, iyi olduğum için kendimi güvende ve iyi hissedirim. | | | | | | | |
| 16 | Hayatta sahip olduğum güzel şeylerin farkına varır ve buna şükrederim. | | | | | | | |

| | Aşağıdaki ifadelerden "olmak istediğimi" değil, sizi "olduğunuz" gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadeler içinde hiçbirinin <u>değis</u> veya <u>yanlış</u> yanıtı yoktur. | Bana Çok Uygun | Bana Uygun | Bana Biraz Uygun | Kayınmam | Bana Çok Uygun Değil | Bana Uygun Değil | Bana Hiç Uygun Değil |
|----|--|----------------|------------|------------------|----------|----------------------|------------------|----------------------|
| 17 | Yemekten sonra dua ederim. | | | | | | | |
| 18 | Etraftaki insanların benim için ne kadar değerli olduklarını farkındayım. | | | | | | | |
| 19 | Şükür dolu bir insan olmak için, bunu sağlayan şeyler yapmaya çalışırım. | | | | | | | |
| 20 | Yaşayabilmem için bir mucize olduğumu düşünürüm. | | | | | | | |
| 21 | Annenin, babamın ve beni yetiştirenlerin benim için katlandıkları fedakârlıkların kıymetini bilirim. | | | | | | | |
| 22 | Bir insanın şükredeceği şeyi karp şükürünü düzenli bir şekilde ifade etmesini önemli olduğuna inanırım. | | | | | | | |
| 23 | Etraftaki basit şeylerden örneğin ağaçtan, niğandan, hayvanlardan, gün ışığı ya da bir meleoiden keyif alırım. | | | | | | | |
| 24 | Hayatta olduğum için ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm. | | | | | | | |
| 25 | Hayatta karpma çıkan her şeyi tepki bahann ik açan çışğımı karpılabğ gibi karpılanm. | | | | | | | |
| 26 | Sevdiğlerimin her gün doğacağını düşünmek, benim onlara karp daha pekfilili olmamı sağlar. | | | | | | | |
| 27 | Daha önce kaybettiğim şeyleri düşününce, şimdi elimde olan şeylerin kıymetini daha çok anlarım. | | | | | | | |
| 28 | Sıradan gibi görünen yürüyüş, duş, uyku/şokarkime gibi günlük basit işler bile benim için değerlidir ve bana güç verir. | | | | | | | |
| 29 | Arkadaşlarımdan benim için ne kadar "değerli" olduklarını farkındayım. | | | | | | | |
| 30 | Misrettar olduğum insanlara, misrettarlığımı söylemekten kaçınmam. | | | | | | | |
| 31 | Çevremde olan şeylerin olumlu taraflarını görmeye çalışırım. | | | | | | | |
| 32 | Hayatta istediğim her şeye sahip olmasam da, sahip olduğularım için şükrederim. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 33 | İnsanlar benim için plânlarını değiştirdiklerinde bunun kıymetini bilirim. | | | | | | | | | |
| 34 | Benden daha zor durumda olan birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünüp, kendi halime şükrederim. | | | | | | | | | |
| 35 | "Lütfen" ve "Teşekkür ederim" sözlerini sıkça kullanırım. | | | | | | | | | |
| 36 | Hayabımdaki her şeyden memnunuzum. | | | | | | | | | |
| 37 | Bir insanın temel hakkı olan yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlara şükretmesi gerekmez. | | | | | | | | | |
| 38 | Bir trafik kazasına rast geldiğimde, sağlığı ve güvende olduğum için halime şükrederim. | | | | | | | | | |
| 39 | Arkadaşlarım ve çevremdeki insanların benim için yaptığı fedakârlıklarını farkındayım. | | | | | | | | | |
| 40 | Eğitim alma fırsatı yakaladığım için kendimi çok şanslı hissedirim. | | | | | | | | | |
| 41 | Etrafımdaki her şeyin kıymetini bilmeye çalışırım. | | | | | | | | | |
| 42 | Bir arkadaşım yapmak zorunda olmadığı halde arabasıyla beni bir yere bıraktığında ona gerçekten minnettar olurum. | | | | | | | | | |
| 43 | Aileme ne kadar şükran borçlu olduğumu unutmam. | | | | | | | | | |
| 44 | Şöyle bir durup etrafıma baktığımda kendimi mutlu ve huzurlu hissedirim. | | | | | | | | | |
| 45 | Elimde olanın kıymetini bilirim; çünkü şimdi sahip olduğumın daha sonra elimde olmayabileceğinin farkındayım. | | | | | | | | | |
| 46 | Hayat kendi akışı içinde yaşamayı severim. | | | | | | | | | |
| 47 | Başına kötü bir şey geldiğinde, kötünün de kötüüsü vardır diye düşünür kendimi daha iyi hissedirim. | | | | | | | | | |
| 48 | Bu dünyada sahip olduğum için şükrederim. | | | | | | | | | |

| | Aşağıdaki ifadelerden "olmak istediğiniz" değil, sizi "olduğunuz" gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadelerin hiçbirinin <u>doğru</u> veya <u>yanlış</u> yanıtı yoktur. | Bana Çok Uygun | Bana Uygun | Bana Biraz Uygun | Kararsızım | Bana Çok Uygun Değil | Bana Uygun Değil | Bana Hiç Uygun Değil |
|----|--|----------------|------------|------------------|------------|----------------------|------------------|----------------------|
| 49 | Hayatımdaki kaybettiğim şeyler, hayatımda şimdi var olan şeylerin değerini bilmeyi öğretti. | | | | | | | |
| 50 | Hayatta karşılaştığım imkân ve fırsatlardan dolayı ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm. | | | | | | | |
| 51 | Benden daha zor durumda birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm. | | | | | | | |
| 52 | Şükürümü ifade eden kişisel inançları ve dini ibadetlerimi vardır. | | | | | | | |
| 53 | Günde en az bir kere herhangi bir şey için şükrettiğim olur. | | | | | | | |
| 54 | Bir restoranda yemeğimi servis eden insanlara hizmetlerinden dolayı memnuniyetimi ifade etmek için mutlaka "teşekkür ederim" derim. | | | | | | | |
| 55 | Hayatta karşılaştığım sorunlar ve mücadeleler, hayatımın olumlu yönlerine daha çok değer vermemi sağlar. | | | | | | | |
| 56 | Anne ve babamın benim için yaptıkları onları anne baba olarak sorumlulukları olduğumu düşünür, bunun için minnettar olmaya gerek duymam. | | | | | | | |
| 57 | Ölüm ü düşünmek, her günüm ü daha değerli yaşamam gerektiğini hatırlar. | | | | | | | |

EK 7: ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Merve Nur ÖZBEY

Doğum Yeri ve Tarihi: Sivas/ 1991

Eğitim Durumu

Lisans: Üsküdar Üniversitesi Psikoloji (ing) Bölümü (2016)

Yüksek Lisans: Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Doktora: Nörobilim (2019-Halen)

Yabancı Dil

İngilizce

İş Deneyimi

Anaokullarında (Psikolog) (2017-Halen)

Dernekler ve Okullarda (eğitimci/konuşmacı) (2017-halen)

Özel Terapi Ofisi (Psikolog) (2017-Halen)