

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI**

**ŞÜKÜR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE
BİR ALAN ARAŞTIRMASI**

Doktora Tezi

Gülüşan GÖCEN

Ankara – 2012

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI**

**ŞÜKÜR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE
BİR ALAN ARAŞTIRMASI**

Doktora Tezi

Gülüşan GÖCEN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Öznur Özdoğan

Ankara – 2012

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ (DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI

ŞÜKÜR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE
BİR ALAN ARAŞTIRMASI

(Doktora Tezi)

Tez Danışmanı: Prof .Dr. Öznur Özdoğan

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı

İmzası

Prof. Dr. Öznur Özdoğan

.....

Prof. Dr. Salih AKDEMİR

.....

Prof. Dr. Niyazi AKYÜZ

.....

Doç. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU

.....

Doç. Dr. Ali AYTEN

.....

Tez Sınavı Tarihi: 18 /05/2012

T. C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim.(...../...../2012)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Gülüşan GÖCEN

İmzası

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	i
Tablo ve Şekil Listesi	vii
Kısaltmalar	viii
Önsöz	ix
Teşekkür	x iv

GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı ve Problemleri	6
Araştırmanın Önemi	8
Konuyla İlgili Yurtdışında ve Türkiye'de Yapılmış Araştırmalar	9
a) Psikolojik İyi Olma - Dinî/ Manevi Yaşam İlişkisini Ele Alan Araştırmalar	9
b) Şükür, Psikolojik İyi Olma ve Dinî/Manevi Yaşam İlişkisini Ele Alan Araştırmalar	15

BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

1- PSİKOLOJİK İYİ OLMA	25
1. 1. Psikolojik İyi Olma Nedir?	25
1. 2. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi	28
1. 3. Pozitif Psikolojinin Doğuşu	33
1. 4. Pozitif Psikolojiye Göre Psikolojik İyi Olma	35
2 - ŞÜKÜR	39
2. 1. ŞÜKRÜN PSİKOLOJİK TEMELLERİ	41
2. 1. 1. Psikolojik Açıdan Şükür Nedir?	41
2. 1. 2. Şükretmenin Boyutları	46
2. 1. 3. Şükretmenin Bireyde Gelişim Süreci	48
2. 1. 3. 1. Şükretmek	48
2. 1. 3. 2. Şükür Bilmezlik / Vefasızlık	50
2. 1. 3. 3. Şükretmemek / Nankörlük	52
2. 1. 3. 4. Şükretmeye Karşı Bazı İtirazlar	54
2. 1. 4. ŞÜKRE PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR	57
2. 1. 4. 1. İşlevselcilik /Yararcılık Yaklaşımı	59
2. 1. 4. 2. Davranışçılık Yaklaşımı	59
2. 1. 4. 3. Psikoanalitik Yaklaşımlar	67
2. 1. 4. 4. Bilişsel-Ahlâkî Gelişim Yaklaşımı	65
2. 1. 4. 5. Hümanist Yaklaşım	67
2. 1. 4. 6. Transpersonel Yaklaşım	68
2. 1. 4. 7. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı	69
2. 2. ŞÜKRÜN DİNÎ TEMELLERİ	72
2. 2. 1. Dinî Bir Terim Olarak Şükür	72
2. 2. 2. Nimet (İyilik) Kavramı	74
2. 2. 3. Dinî Geleneklerde Şükür Kavramı	75

2. 2. 3. 1. İslâm Dinine Göre Şükür Kavramı	77
2. 2. 3. 2. Kur'an'daki Şükür Kavramları	80
2. 2. 3. 3. Peygamberlerin Yaşantısında Şükür Kavramı	84
2. 2. 3. 4. Tasavvuf Literatüründe Şükür Kavramı	86
3. DİNİ YAŞAM, PSİKOLOJİK İYİ OLMA HALİ VE ŞÜKÜR İLİŞKİSİ	87
3. 1. Dinî İnanç, Şükür ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi	87
3. 2. Dinî Uygulamalar, Şükür ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi	91
3. 3. DİNİ YAŞAM, ŞÜKÜR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMANIN ETKİLİ OLDUĞU ALANLAR	95
3. 3. 1. Hayat Memnuniyeti ve Mutluluk	95
3. 3. 2. Hayatın Amacı ve Anlamlılığı	98
3. 3. 3. İnsanlararası İlişkiler ve Sosyal Yaşam	100
3. 3. 4. Çevresel Hakimiyet ve Başa Çıkma	103
3. 3. 5. Bolluk Bilinci ve Sahip Olma Yönelimi	108
3. 3. 6. Maddî Sahiptelikler ve Fiziksel Sağlık	111
3. 3. 7. Aile İlişkileri ve Yaşantısı	114

İKİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	119
2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	120
2. 1. Bağımlı Değişkenler ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler	121
2. 2. Şükür, Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisiyle İlgili Hipotezler	122
3. ARAŞTIRMANIN ÖNKABULLERİ VE SINIRLARI	122
4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ ve ÖRNEKLEMİ	123
5. ARAŞTIRMAYA KATILANLARA AİT DEMOGRAFİK BİLGİLER	124
6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	127
6. 1. Kişisel Bilgi Formu	127
6. 2. Şükür Ölçekleri	127
6. 3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	129
6. 4. İçsel Dini Yönelim Ölçeği	129
7. VERİ TOPLAMA SÜRECİ ve PUANLANMASI	130
8. VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZİ ve YORUMLANMASI	132

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

1. ŞÜKÜR ÖLÇEKLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR	136
1. 1. Şükür Ölçekleri'nin Türk Dili ve Kültürüne Uyarlanması	136
1. 1. 1. Dilsel Eşdeğerlik Çalışması	136
1. 1. 2. Geçerlik Analizleri	139
1. 1. 3. Güvenirlilik	143
1. 1. 3. 1. Madde Analizi	145
1. 1. 3. 2. Test-Tekrar Test Analizi	146

1. 1. 3. 3. Paralel Eşdeğer Test Güvenilirliği	146
2. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE DİNİ YÖNELİMİN GENEL PROFİLİ	147
2. 1. Şükretme	148
2. 2. Dini Yönelim	150
2. 3. Psikolojik İyi Olma	150
3. BAĞIMLI DEĞİŞKENLER İLE BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER	151
3. 1. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Cinsiyet	151
3. 2. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Yaş	153
3. 3. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Medenî Durum	157
3. 4. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Harcama Durumu	159
3. 5. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Eğitim Durumu	162
3. 6. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Meslekî Durum	167
3. 7. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim ve Sosyal Çevre	173
4. ŞÜKRETME-PSİKOLOJİK İYİ OLMA HALİ- DİNİ YÖNELİM ARASINDAKİ İLİŞKİ ve ETKİLEŞİM	176
4. 1. Şükür - Dinî Yönelim İlişkisi	179
4. 2. Psikolojik İyi Olma -Dinî Yönelim İlişkisi	178
4. 3. Psikolojik İyi Olma - Şükür İlişkisi	179

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : TARTIŞMA VE YORUM

1. ARAŞTIRMANIN BAĞIMLI DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	184
1. 1. Dini - Şükür Yönelim Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumları	184
1. 2. Psikolojik İyi Olma - Dini Yönelim Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumları	195
1. 3. Şükür - Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Değerlendirilmesi	200
2. ARAŞTIRMANIN BAĞIMLI-BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER İLE ARASINDAKİ SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ	206
2. 1. Cinsiyet- Şükür- Psikolojik İyi Olma- Dini Yönelim Bulgularının Değerlendirilmesi	206
2. 2. Yaş- Şükür- Psikolojik İyi Olma- Dini Yönelim Bulgularının Değerlendirilmesi	210
2. 3. Medeni Durum- Şükür, Psikolojik İyi Olma - Dini Yönelimin Değerlendirilmesi	218
2. 4. Harcama Durumu- Şükür- Psikolojik İyi Olma- Dini Yönelimin Değerlendirilmesi	222
2. 5. Eğitim Durumu- Şükür-Psikolojik İyi Olma- Dini Yönelimin Değerlendirilmesi	227
2. 6. Mesleki Durum- Şükür- Psikolojik İyi Olma-Dini Yönelimin Değerlendirilmesi	232
2. 7. Sosyal Çevre- Şükür-Psikolojik İyi Olma- Dini Yönelimin Değerlendirilmesi	239
SONUÇ ve ÖNERİLER	244
KAYNAKÇA	257
ÖZET	291
SUMMARY	294
EKLER	295

TABLO, GRAFİK VE ŞEKİLLER LİSTESİ

TABLolar LİSTESİ _____	Sayfa No:
Tablo 1: Şükre Yakın ve Uzak Kavramlar Tablosu _____	41
Tablo 2: Şükretmek, Şükür Bilmezlik ve Nankörlük Davranışları _____	48
Tablo 3: Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımları _____	124
Tablo 4: Araştırmaya Katılanların Yaşa Göre Dağılımları _____	124
Tablo 5: Araştırmaya Katılanların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları _____	125
Tablo 6: Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları _____	125
Tablo 7: Araştırmaya Katılanların Mesleki Durumlarına Göre Dağılımları _____	126
Tablo 8: Araştırmaya Katılanların Harcama Durumlarına Göre Dağılımları _____	126
Tablo 9: Araştırmaya Katılanların Yaşamlarını En Çok Geçirdikleri Yerleşim Yerlerine Göre Dağılımları _____	127
Tablo 10: EŞÖ ve TŞÖ'nin Yapı Geçerliliği KMO ve Bartlett's Test Değerleri _____	128
Tablo 11: Araştırmada Kullanılan Ölçklere Ait Betimleyici İstatistikler _____	131
Tablo 12: Ölçek Çalışması İçin Oluşturulan Grubun Değişkenlere Göre Frekans Dağılımları _____	137
Tablo 13: TŞÖ'ni Oluşturan Faktörlerin Açıkladıkları Varyans Miktarları _____	140
Tablo 14: TŞÖ'nün Faktör Analizinde Belirlenen Alt Boyutlar ve Maddeleri _____	141
Tablo 15: TŞÖ'nin Faktör Analizinde Belirlenen Alt Boyutların Güvenirlik Katsayıları _____	144
Tablo 16: EŞÖ'nin Faktör Analizinde Belirlenen Alt Boyutların Güvenirlik Katsayıları _____	149
Tablo 17. 1. 1. Şükretme Bakımından Kadınlar ile Erkekler Arasındaki Farklar _____	152
Tablo 17. 1. 2. Psikolojik İyi Olma Bakımından Kadınlar ile Erkekler Arasındaki Farklar _____	153
Tablo 17. 1. 3. Dini Yönelim Bakımından Kadınlar ile Erkekler Arasındaki Farklar _____	153
Tablo 17. 2. 1. Yaş Dönemlerine Göre Şükretme _____	154
Tablo 17. 2. 2. Yaş Dönemlerine Göre Psikolojik İyi Olma _____	155
Tablo 17. 2. 3. Yaş Dönemlerine Göre Dini Yönelim _____	156
Tablo 17. 3. 1. Şükretme Bakımından Evliler ile Bekârlar Arasındaki Farklar _____	157
Tablo 17. 3. 2. Psikolojik İyi Olma Bakımından Evliler ile Bekârlar Arasındaki Farklar _____	158
Tablo 17. 3. 3. Dini Yönelim Bakımından Evliler ile Bekârlar Arasındaki Farklar _____	159
Tablo 17. 4. 1. Harcama Durumuna Göre Şükretme _____	159
Tablo 17. 4. 2. Harcama Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma _____	161
Tablo 17. 4. 3. Harcama Durumuna Göre Dini Yönelim _____	162
Tablo 17. 5. 1. Eğitim Durumuna Göre Şükretme _____	163
Tablo 17. 5. 2. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma _____	165
Tablo 17. 5. 3. Eğitim Durumuna Göre Dini Yönelim _____	166
Tablo 17. 6. 1. Mesleki Duruma Göre Şükretme _____	167

Tablo 17. 6. 2. Mesleki Duruma Göre Psikolojik İyi Olma	172
Tablo 17. 6. 3. Mesleki Duruma Göre Dini Yönelim	173
Tablo 17. 7. 1. Sosyal Çevreye Göre Şükretme	174
Tablo 17. 7. 2. Sosyal Çevreye Göre Psikolojik İyi Olma	175
Tablo 17. 7. 3. Sosyal Çevreye Göre Dini Yönelim	176
Tablo 18. 1. Dinî Yönelim Şükretme ve PİOÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları	177
Tablo 18. 2. Dini Yönelim ve Toplam Şükür Arasındaki Regresyon Analiz Sonuçları	177
Tablo 18. 3. Dinî Yönelim ve Şükür Boyutlarının Korelasyon Sonuçları	178
Tablo 18. 4. Dinî Yönelim ve PİOÖ Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları	178
Tablo 18. 5. PİOÖ ve Şükür Türleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları	179
Tablo 18. 6. PİOÖ ve Şükürün Türleri Arasındaki Aşamalı Regresyon Sonuçları	180
Tablo 18. 7. PİOÖ ve Şükürün Boyutları Arasındaki Aşamalı Regresyon Sonuçları	180
Tablo 18. 8. Şükür ve PİOÖ Boyutları Arasındaki Regresyon Sonuçları	181

GRAFİKLER LİSTESİ _____ **Sayfa No**

Grafik 1: Durumluk Şükür Türlerine Ait Ortalamalar	148
Grafik 2: Sürekli Şükre Ait Ortalamalar	149
Grafik 3: Dini Yönelim Türlerine Ait Ortalamalar	150
Grafik 4: Psikolojik İyi Olmaya Ait Ortalamalar	150

ŞEKİL LİSTESİ _____ **Sayfa No**

Şekil 1: Araştırma Modeli	119
----------------------------------	-----

KISALTMALAR

ANOVA	: Analyses of Variance
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
AÜİFD	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
BETAM	: Bahçeşehir Üniversitesi Ekonomik ve Toplumsal Araştırmalar Merkezi
Bkz	: Bakınız
c.	: Cilt
CÜİFD	: Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
çev.	: Çeviren
ÇÜİFD	: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
DEM	: Değerler Eğitimi Merkezi
DEÜİİBF	: Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
diğ.	: diğerleri
DSM-IV	: Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorder 4th Edition
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Ed	: Editör
EKEV	: Erzurum Kültür ve Eğitim Vakfı
EŞÖ	: Emmons Şükür Ölçeği
Haz.	: Hazırlayan
İFAV	: İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları
M	: Ortalama
N	: Katılımcı Sayısı
ODTÜ	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
PIOÖ	: Psikolojik İyi Olma Ölçeği
ss./pp	: Sayfa Sayısı
SÜİFD	: Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
Tsz.	: Tarihsiz
TŞÖ	: Takdir Etme Şükür Ölçeği
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UÜİFD	: Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
vb.	: ve benzeri
X	: Ortalama

ÖNSÖZ

İnsana yaklaşımını olumlu duygu, değer ve davranışlar üzerinden yapan pozitif psikolojinin etkisiyle bireyin dini yaşantısı ve psikolojik iyi olmasını konu edinen araştırmalarda son zamanlarda büyük bir artış olduğu ve metod ve içerik olarak oldukça farklı bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir. Dinî ve manevî hayat- iyi olma ve değerler ilişkisine doğru hızla yönelen bu araştırmalar özellikle dinin insan psikolojisiyle olan ilişkilerini tespit etmeyi amaç edinen din psikolojisinin dikkatini çekmekte olup psikolog ve din psikologlarının yoğun ilgisine mazhar olmaktadır. Psikolojinin din psikolojisiyle birlikte insan üzerine ortak çalışmalar yapması ile önemli mesailer harcayan araştırmacıların gayretleri ciddi anlamda bir literatür oluşmasını sağlamıştır.

İnsanların mutlu ve huzurlu olmak istediği erdemli bir dünyada, sağlıklı insan-insan ve insan-evren ilişkisinin kurulması için olumlu duygu ve değerler arasında, önemli işler gören şükür, bu süreç içerisinde bir çok araştırmacı tarafından mutluluğun anahtarı olarak çıkarılmaktadır. “Şükür ziyaretleri, günlükleri ve listeleri” ile şükür psikolojisi yapan bu araştırmalar, hem din psikolojisi çalışmalarına hız hem de insan araştırmalarına yeni saha kazandırmış, insanın mutluluğu için var olan ve birbirinden bağımsız çalışan ilahiyat ve psikoloji disiplinlerinin biraraya gelmesini sağlayarak, insanın erdemlerine ve duygularına yeniden olumlu yaklaşma çalışmaları yürüten pozitif psikolojinin lokomotif görevini üstlenmiştir.

Din psikolojisi alanında şükür psikolojisini ele alan bu araştırma, hem dinî yönelimin bireyin şükretmesine hem de şükürün bireyin psikolojik iyi olmasına katkısını incelemektedir. Özellikle “psikolojik açıdan sağlıklı, olumlu bir duygusal ve bilişsel yapıya sahip olma” anlamında ifade edilen psikolojik iyi olma hali çalışmaları içerisinde dini yönelim ve şükretme arasındaki ilişki üzerinde durmaktadır. Şükürün hem dinî hem de psikolojik yönüyle ilgili Batıda yapılan bir çok araştırma olmasına karşın, bildiğimiz kadarıyla Türkiye’de yapılmış herhangi bir araştırmanın olmaması, ülkemizde de yapılması yönündeki düşüncüyü gündeme getirmiştir. Bu düşünceden hareketle elinizdeki araştırmada hem Türk toplumunun şükretmesi, psikolojik iyi olma hali ve dinî yönelimi arasındaki ilişki resmedilmeye çalışılmış hem de bu sayede konu ile ilgili literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Genel olarak kuramsal ve empirik olarak iki kısma ayrılan bu araştırmanın ilk bölümünde araştırmanın problemi ele alınmış, araştırmanın amacı ve önemine ve din psikolojisine yapması istenen katkıya yer verilmiştir. Ardından ülkemizde

ve yurtdışında yapılmış şükür, psikolojik iyi olma ve dinî yönelim ilişkisini konu edinen önemli çalışmalara yer verilerek şükür araştırmalarının başladığı ve geldiği nokta genel olarak resmedilmek istenmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümü teorik açıklamalara ayrılmıştır. Bu bölümde şükür, psikolojik ve dini bir bakış açısıyla ele alan ilk çalışma olmasından dolayı bir duygu ve biliş olduğu kadar insanî bir değer, davranış ve kişilik modeli olarak ele alınmıştır. Bireyin şükretme, şükredememe ve bilinçli olarak şükretmeme seçimini yaptığı şükür süreci değerlendirilmiştir. Şükrün nesnesi (ilahî ve insanî) ve motivasyonu (durumluk, süreklilik) bakımından çeşitlerine yer verilmiş, psikoloji literatüründe şükrün ele alınışı/alınmayışı değerlendirilmiş, psikolojik yaklaşımlar çerçevesinde şükre bakış açısı özellikle şükür psikolojisini gündeme taşıyan pozitif psikoloji ile özetlenmiştir. Şükre, dinî gelenekler açısından yaklaşılmış, şükrün buradaki anlamı, yeri ve önemine değinilmiş, dinî metinlerde, peygamber yaşantılarında, tasavvufî anlamda şükre yüklenen anlamlar genel hatları ile ifade edilmiştir. Teorik bölümün ikinci kısmında ise henüz üzerindeki yaklaşım tartışmalarının sürdüğu iyi olma hali çalışmaları içerisinde psikolojik iyi olmanın tanımına, gelişim sürecine ve Rfyy'nin Psikolojik Modeli'ne yer verilmiştir. Ayrıca dinî ve psikolojik şükrün ve psikolojik iyi olma olgularının insan psikolojisindeki etkileri bağlamında birbirleri ile ilişkisi, psikoloji ve din psikolojisi literatüründe yer alan temel başlıklar altında değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmanın diğer üç bölümünü oluşturan empirik kısım ise araştırmanın yöntem, bulgular ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Özellikle Türkçe'ye çevrilen şükür ölçeklerinin geçerlik, güvenilirlik analizleri, diğer ölçekler, örneklem ve analiz işlemleri, bağımlı bağımsız değerkenler arasındaki ilişki ve etkileşim tablolar halinde sunulmuş, ortaya çıkan sonuçlar Türk toplumunun şükür algı ve yaşantısına, psikolojik iyi olma hali ve dinî yönelim düzeyine dair bilgiler olarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Her tez, araştırmacının elinde büyür ve insanlara katkı sağlamak üzere sunulur. Bilindiği üzere bu süreç her araştırmacı için, içinde bazı güçlükleri de beraberinde getirir. Bu araştırmanın büyüme sürecinde büyük oranda dinî terminolojinin bir kavramı olarak görülen, günlük ve dinî yaşam içinde sıklıkla yaşanan ve dini literatürün üzerinde çok durduğu şükrü ele almak, diğer yandan onu psikolojik süreciyle ince çizgiyi taşmadan dengede tutmak özel bir ihtimam gerektirdi. Çoğunlukla sadece bir duygu olarak ele alınan şükrün, gerçekte ahlâkî ve aklî bir çaba gerektiren bir farkındalık olduğunu anlamak,

insanın psiko-sosyal yapısındaki katkısını görmek, tüm zorlukları aştıran bir güç azim ve iyimserliğe dönüştü. Bunun yanı sıra diğer olumlu duygu ve değerlerin de çalışılmasına örnek teşkil edecek bir çalışma yapıyor olmak, insanın anlamlı ve erdemli hayat çabasına katkıda bulunuyor olmak hissiyatı da araştırmanın yürütülmesinde motive eden güç oldu.

TEŞEKKÜR...

Elbette her çalışmanın olduğu gibi, bu çalışma da yüzlerce teşekkürün birleşimiyle ortaya çıktı. “iyiliğin farkındalığı ve yaşatıcılığı olarak şükretmeyi” konu edinen araştırmamız teşekkür edilecekleri listelemek konusunda yetersiz kalacak olsa da öncelikle sadece bu süre içerisinde değil, bana her zaman destek olan hayata, insanlara bakışı ile kendisinden çok şey öğrendiğim sevgili danışmanım Prof. Dr. Öznur Özdoğan’a, çalışmalarım esnasında ya da dışında bana rehberliğini, desteğini ve ilgisini hiç eksiltmeyen çok değerli hocam Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu’na, çok önceden beri sıcak ve güç veren sözleriyle maddî manevî her türlü katkısını yanımda hissettiğim Prof. Dr. Salih Akdemir ve Prof. Dr. Niyazi Akyüz’e, her zaman kapısını açık bulduğum çok kıymetli meslekdaşım Doç. Dr. Ali Ayten’e, dostluğa şükretmeme sebep sevgili dostum Zeynep Kaya’ya, varlıklarını bilmekle şükrettiğim sevgili dostlarım Sevde Düzgüner, Zuhâl Ağılkaya, Serhan Tanrıverdi, Eyyüp Ensar Öztürk, Semra Çakır’a, en dar zamanlarda yaptığı katkılarla sevgili arkadaşlarım Zehra Işık ve Nezihâ Özge Kara ile Şair Baki İlköğretim Okulu’ndaki sevgili öğretmen arkadaşlarıma ve öğrencilerime, ilgi ve yardımlarını çok kez gördüğüm sevgili arkadaşlarım Mualla Yıldız ve Ayşe Öztekin’e, Ankara’da beni ailelerine katan sevgili arkadaşım Züleyha Yağmur ve Ailesi’ne desteklerinden ve katkılarından dolayı yürekten teşekkür ederim. Bunun yanı sıra burada ismen zikredemediğim, elbette teşekkür listesinde tek tek yer alması gereken, araştırmama katılan her katılımcıya, en son olarak da beni yardımları, anlayışları ve duaları ile hiç yalnız bırakmayan sevgili anne-babama ve aileme de minnettarlığımı bildirmek isterim.

Şükretmek aynı mutluluk ve iyilikseverlik gibi bulaşıcıdır ve yaptıkça çoğalır. Ben de bu çalışma ile hiç azalmamasını, büyüyerek çoğalmasını ümit ederim.

Gülüşan GÖCEN

İstanbul, 2012

GİRİŞ

20. yüzyılın son çeyreğinde insanın mutluluğu ve iyi olmasıyla ilgili bakış açısı sorgulanmış; duygularının, değerlerinin psikolojik, sosyolojik, felsefi ve manevî esasları üzerine büyük gelişmeler kaydedilmiştir. İnsanı anlamak ve tanımlamak için yetersiz kaldığını gören psikoloji çalışmaları, bu kez “*neyin insanı mutsuz ettiğini*” değil; “*insanın ne ile mutlu olduğunu*” araştırmaya başlamıştır. Özellikle bireyin iyi olması ve mutluluğunu ele alan araştırmalarda pozitif psikolojinin de katkılarıyla yeni bir alan açılmış, bununla ilgili yoğun araştırmalar yapılmış ve böylece şükür psikolojisinin temelleri atılmıştır. Zamanları ve kültürleri aşan bir gerçeklikle bilinmektedir ki ahlâkî değerlerin en hoş; zevklerin ise en tatlı olanı (Hasting, 1981: 390) olarak kabul edilen şükür deneyimleri ve izlenimleri, insan kişiliğini ve sosyal yaşamını derinden etkilemekte ve yönlendirebilmektedir.

Birçok tanımda “konuşabilen, sevebilen, aklî yeteneğiyle” öne çıkan bir varlık olarak ele alınan insan; bir yandan da eksiği olan, ihtiyaç duyan bir varlıktır. İnsanın ihtiyacı ve bir şeye ya da kimseye karşı olan minnet borcu, hayat boyunca ona eşlik eden, maddî ya da manevî bir borç, bir gönül bağıdır. Her ne kadar borçlu/ bağlı olmak, günümüz insanı için nâhoş bir durum olarak algılansa da, “şükran borcu” ya da “gönül borcu” içinde, “minnettar olmak”, huzur veren, yakınlık kuran, hatta Emmons’a (2009: 7) göre insanın tüm canlılarla arasındaki sevgiyi artıran, iyilikleri çoğaltan güzel bir borçlanmadır.

Şükür ve onun yokluğu olan nankörlük, yüzyıllardır dinin, ahlâkın, felsefenin, sosyolojinin hatta ekonominin ve günümüzde daha yoğun bir şekilde psikolojinin ilgilendiği bir konudur. Bugüne kadar daha çok ilahiyat çalışmalarında karşılaştığımız şükür, dinî bir duygu, tutum ve davranış olarak ele alınmış, Allah’a şükretmenin ne olduğu, nasıl olacağı, ne zaman ve ne tür uygulamalarla ifade edildiği/edilmediği yönünde yapılmış araştırmalarda kendine yer bulmuştur. İlk dönemlerde insanın karmaşık ve olumsuz tutum ve davranışlarına yakın ilgi gösteren psikoloji, hakkındaki tüm övgülere rağmen şükürün de içinde bulunduğu değerleri yüzeysel, basit ve ölçülemeyen öznel duygular olarak gördüğü için gözardı etmiş, bu nedenle şükür de diğer duygular gibi duygu başlığı altında itibar görmemiş, diğer olumlu duygu ve değerler gibi raflarda tozlanmayı beklemiştir. Bilim dalı haline geldikten sonra psikoloji

insanı anlama ve insan ile ilgili kavramları tanımlama mesaisini daha çok psikolojik bozukluklar ve nedenleri üzerine yönlendirmiş, uzun süre bu yöntemle araştırmalarını sürdürmüştür. Örneğin “Handbook of Emotions” (Lewis & Haviland - Jones, 2000) ve “Encyclopedia of Human Emotions” içinde (Levinson, Ponzetti, & Jorgenson, 1999) şükürden bahsedilmemekte, “The Handbook of Cognition and Emotion” da ise şükür kavramı yalnızca bir kez geçmektedir.

II. Dünya Savaşı’ndan sonra Amerikan Psikoloji Derneği (APA), psikoloji çalışmalarını tüm insanların daha üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmesine yardım etmek için “*hayat memnuniyeti, öznel ve psikolojik iyi oluş ve mutluluk*” gibi kavramlara yönlendirmiştir (Linley ve Joseph, 2005:1) Tam da bu noktada psikolojinin içinde filizlenmeye başlayan pozitif psikoloji, şükür, fiziksel ve psikolojik sağlık ve mutluluk araştırmalarının biraraya gelmesini sağlamıştır. Psikolojik ve sosyolojik bağlantılarıyla şükür kapsamlı olarak ilk kez ele alan, pozitif psikoloji sahasını araştırmalarıyla tanıtan ve geliştiren Martin Seligman (2002) olmuştur. O, “*Gerçek Mutluluk*” adlı kitabında psikolojik bakış açısıyla şükürün, insanın mutluluğu üzerindeki önemine geniş bir şekilde yer vermiştir. Araştırmasında öğrencilerinden bir şükür gecesi düzenlemelerini istemiş ve şükür gecesi yapıldığında yakın çevrelerinden kimi, ne için çağıracaklarını sorarak, anlatırken yansıttıkları mutluluk ifadelerini gözlemlemiştir. Seligman (2002), insanların varlığından bahsederken dahi sergiledikleri tat, mutluluk ve neşeden yola çıkarak şükürün insanın mutluluğu ve yaşamının farkındalığı ilişkisi üzerinde durulması gerektiğini işaret etmiştir. Böylece Seligman, şükür ve mutluluk ilişkisini anlamak üzere uyguladığı “şükür gecesi ve ziyaretleri” önerileri ile psikolojinin ilgisini insanın olumlu duygu ve değerlerine çekmeyi başarmıştır.

Seligman ve arkadaşları “*pozitif psikoloji*” denilen bu yeni çalışma sahasıyla birlikte insana olumlu anlamda katkıda bulunan her duygu, değer, düşünce, başa çıkma tarzını incelemeye almış, “*iyi bir yaşam için*” önerdikleri uzun listenin içinde hem bireysel hem de toplumsal sağlık ve canlılığın ifadesi olarak incelik ve şükran dolu ifadelerin önemine vurgu yaparak, şükürün insanın gelişimi, değerleri, kişiliği, mutluluğu, psikolojik ve fiziksel sağlığı ile ilişkisini ele alan birçok araştırma yapılmasına olanak sağlamışlardır. Seligman ve arkadaşlarının işaret ettiği şükürün önemini fark eden ve şükürün psikolojik/fiziksel sağlık, manevî iyi olma ve başa çıkma tarzı olmasıyla ilgili onlarca kitap ve makale yazan Emmons, McCullough ve Tsang (2002) da şükürü

operasyonel hale getirecek bir şükür ölçeği oluşturarak, farklı çalışma gruplarında ölçümler ve analizler yapılmasına imkan oluşturmuşlardır. McCullough ve diğ., (2002: 377) şükür günlükleri ve şükür ölçeği ile yaptıkları araştırmalarında minnettar düşünce biçimini benimseyen kişilerin duygusal, fiziksel ve toplumsal anlamda birçok yarar elde ettiğini ayrıca düzenli olarak şükran günlükleri tutan ve bunu hayatında uygulayan yetişkinlerin daha az hastalandıklarını, hayatlarından daha çok memnuniyet duyduklarını ve gelecekte daha umutlu olduklarını tespit etmişlerdir. Bu sayede mutluluk araştırmalarında “unutulmuş bir faktör” olarak kalan şükür ve bu çalışmalarla beraber affedicilik, merhamet, cesaret, diğerkâmlık, tevazu gibi değerler yeniden psikolojik analiz ve araştırmalarla ele alınmaya başlanmış, son on yıl içinde şükürün insanın hayatında kaydadeğer değişimler ortaya çıkaracak büyük bir güç olduğu farkedilmiştir.

“Şükretmek neden insanı iyi hissettirmektedir?” sorusunu cevaplayan Emmons’a (2009:19) göre, şükretmek sadece ilişkilerin yozlaşmasına karşı bir koruma kalkanı değil, hem iyilik edene iyilik dileme şeklinde iyiliğe dönük hem de iyilik edene hak ettiğini verme şeklinde adil olan bir hayat tarzı sunmaktadır. Aynı zamanda dostluğun ve uygarlığın gelişmesine olumlu bir katkı sağlayarak, insanın iyi oluşunu yükselten önemli bir enstrümandır. Özetle şükretmek, bir iyilikseverlik hareketidir ve modern dünyanın bu aydınlık ve gülümseyen iyilik hareketine ihtiyacı günden güne artmaktadır. Günümüzdeki kültürel ve sosyal değişimlerle birlikte oluşan tüketim toplumundaki psikolojik sorunlar ve kişilik problemleri, mutluluk ve huzur arayışı, “alışveriş” ve “marka tutkusu” şeklini almıştır (Demirzen, 2010:101). Teknolojik yeniliklerin ve bilimin insan hayatına sunduğu tüm rahatlığa rağmen insan, beklendiği üzere daha mutlu değil; aksine daha yalnız ve daha çok varoluşsal sıkıntı içindedir. Kanaatkarlık, itidal, şükür, empati gibi değerlerin önemini yitirmesi, doğal olarak insanın sonu gelmez bencilliğinin ön planda olduğu davranışlarının ortaya çıkmasıyla eş zamanlıdır (Hökelekli, 2011:151). Sürekli tüketen ve haz peşinde koşan insan modeli, "ruhsuzluk krizi" nin bir sonucu olarak (Sayar, 2008a), günümüz psikologlarının yaptığı insan tiplerinde en yaygın olan kendi benliğine tutkun (narsist) kişilik tipi olarak karşımızda durmaktadır (Twenge, 2009).

Şükürü bir teselli ve acizlik olarak gören bu yaşantı ve kişilik yapısı içindeki insanlar için varoluşsal sıkıntılarını gidermenin yolu, anlık tatmin arayışlarındadır (Sayar, 2008b:58). Aslında hazza dayalı geçici mutluluklar sağlayan insanın,

mutsuzluğunun asıl nedeni şükredememesi, önüne geçemediği doyumsuzluğudur diyen Csikzentmihalyi'e (2005: 8-11) göre insanların gerçek anlamda doyum sağlamaları fakir ya da zengin olmalarıyla değil, yaşamlarına ilişkin iyi şeyler hissedip hissetmemeleriyle ilgilidir. Modernizmi doğuran endüstriyel süreç, insanların "sahip olma" duygusunu geliştirmiş, "yeteri kadarını almayı" değil, "hepsine sahip olma" isteğini körüklemiştir. Csikzentmihalyi'e göre mutluluğa ulaşmanın zor olmasının en önemli nedeni de insanların şükretmeye olan bu uzaklığıdır. Şükürün olmadığı bir hayat; anlık, tekil ve artmayan bir mutluluktur.

Farklı yaklaşımlarla kavranmaya ve anlaşılmaya çalışılan insan hakkında yeterli ve doğru bilgi edinmeden, mutluluğunu sağlayacak anlayışı da bulmak mümkün görünmemektedir (Hökelekli, 2006:421). İnsanın ruhunda barındırdığı değerler, derin duygularla beslenir. Maslow'un (2001:219) da dediği gibi insan bir değerler düzenine, yaşam ilkesine ya da bunları sağlayan bir manevî sisteme ihtiyaç duyar. Bu sebeple, insan için bu ihtiyaç sadece yaşama kuralları tespit etme değil, yaşamaya değer bir hayatın kurallarını belirleme meselesidir (Özakpınar, 1999: 41). İnsanın değerler ve ahlâki çatışmalarla ilgili doğasını kavramadan, kendi duygusal ve düşünsel tedirginliklerini anlaması da olanaksızdır (Maslow, 1996; May, 2000). Duygu, değer ve davranışları etkilemesi bakımından insan psikolojisi ve yaşamı üzerinde dinin önemini aynı ahlâk gibi gözardı etmemek gerekir. Fakat günümüzün bu aşırı hızlı ve değişken hayat tarzları, şükredici bir hayatı ve dinî bir değer olarak şükretmeyi öne çıkaran dinlerin hayat tarzları ve kişilik modellerini gerçek hayatla bir rekabet içine sokmakta; olan/olması gereken ve yaşanan/beklenen hayat arasındaki uçurumu daha da büyütmektedir (Çapcıoğlu, 2008). Bu, hem kişiliğinin hem de inanç ve ibadetlerinin kaynağına şükürü dahil eden insanlar bakımından başlıca bir huzursuzluk ve mutsuzluk oluşturmaktadır. Bu yüzden şükür deneyimlerinin yeniden ele alınması gereklidir (Peker, 2008: 57).

Dinler, insanın hem Allah'la hem de diğer insanlarla olan ilişkisinin sağlıklı olmasını, insanın içinde bulunduğu imkân ve potansiyellerini tam olarak kullanabilmesini ve huzurlu bir yaşam sürmesini amaçlar (Ayten, 2009: 5). Bu noktada şükür, insanın varolduğu günden bu yana hem dinin hedeflediği huzurlu hayatın hem de insanın mutluluğunun başında gelen değerlerden biri olarak din psikolojisinin içinde önemli bir yere sahiptir. Şükürün ilahî kısmı kadar, insanlararası ilişkilerdeki etkisi,

algılanışı, yaşanışı da insanın yaşamına, ruhuna, kişiliğine, mutluluğuna yansıyan ve psikolojik bakış açısıyla hazırlanan çalışmalarla ortaya konacak bilgilerdir. İşte bu sebeple insanın doğasını ele alan psikoloji ve dini birbirinden ayırmaktansa, insanın fiziksel- ruhsal bütünlüğü içerisinde ele almak; çalışmaların sağlığı, insanın mutluluğu ve olgunun gerçekliğe yakın bir şekilde ele alınması için daha yararlı ve doğru olacaktır (Fromm, 2000: 34; Özdoğan, 2008: 102).

Psikoloji - pozitif psikolojiye kadar- bir yandan şükürün ağır basan dinî boyutu, diğer yandan baskın bir şekilde disiplinleri etkileyen pozitivizm düşüncesi ile bu konuyu ihmal etmiştir. Modernizm insanları kesin inandıkları inançlar ve değerler konusunda şüpheye düşürmüş, insana yaptığı olumlu katkılarla birlikte dinî duygu, değer ve davranışlar konusunda mesafeli durmasına neden olmuştur. Aydınlanma hareketi ile başlayan süreç “dünyevileşme (sekülerleşme)” ile son bulduğunda toplumun tamamına hitap eden dinin artık modern toplumda gücünün ve kimliğinin kayb olduğu düşünülmüş, din ve uygulamalarının artık insanın iç dünyasında yer bulamayacağı ve bunu model alan insanların giderek azalacağı düşüncesi oluşmuştur (Berger, 2000). Fakat bu süreç beklenilenin aksine “kutsala dönüş” olarak adlandırılan hareketi oluşturmuş, insanlar dinlerine ve onların içeriğine daha çok ilgi göstermiş, daha sıkı bir şekilde bağlanmaya ve dine hayatlarında daha fazla yer vermeye başlamıştır (Berger, 1999). Uysal (2003: 54-55) bu durumu zaman geçtikçe insanların tüketim toplumu içerisinde eriyen değerlerini ve kaybolan anlam dünyasını yine dinin koruması altında bulmasıyla açıklamaktadır.

Özetle; insanın mutluluğun anahtarı olarak kabul edilen şükür deneyimleri ister dinî, ister psikolojik kaynaklı olsun insanın temel yapısını oluşturan unsurlardan biridir. Bu sebeple çalışmamızda şükür, psikolojik iyi olma ve dinî yönelim arasındaki ilişki psikologların ve ilahiyatçıların görüşlerinden yararlanılarak ele alınmış, şükürün dinî ve psikolojik tanımı, psikolojik ve teolojik olarak nasıl algılandığı ve yaşandığı birlikte ele alınmış, insanın bütünlüğü esas tutulmuştur.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE PROBLEMLERİ

Bu çalışmanın temelinde dinin insanın şükretmesini ve psikolojik iyi olmasını olumlu yönde etkilediği gibi aynı zamanda şükretmenin de dinî ve psikolojik iyi olma halini olumlu yönde etkilediği düşüncesi vardır. Çünkü bütün dinler ve inanç sistemleri kendi mensuplarının hem bireysel, hem de sosyal olarak iyi olmalarını, yani kendi içinde ve dışında bir uyum ve denge içinde olmalarını ister. Dindarlık-şükür, dindarlık-psikolojik iyi olma hatta şükretme- psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi de içine alan dinî hayat ve psikolojik süreç burada önemli noktalar olarak görünmektedir. Bunun için öncelikle psikolojik iyi olma, şükretme ve dindarlık arasındaki ilişkiler teorik bilgiler çerçevesinde tasvir edilmiş, şükretme davranışının durumsal ve motivasyonel yönden türleri, şükretme davranışlarındaki karar verme sürecinin psiko-sosyal yapısı, dinî kaynaklardaki yeri ve tanımı, dinî hayat içindeki yeri incelenmiş ve yapılmış empirik çalışmalardan örnekler verilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise konuyla ilgili olarak yapılmış alan araştırmasına ait bilgi, bulgu ve tartışmalara yer verilmiştir.

Sosyal bilimlerin araştırmalarının içerisinde “değer” ve “duyguların” ölçülmesi genişçe bir yer tutmaktadır ki bunların arasında şükürün ölçülmesinde dünyada kullanılan üç ölçek vardır. Bu çalışmada, bunlardan ikisi operasyonel hale getirilmiştir. Şükür ölçeği bu üç ölçek arasından şükretmeyi yatay olarak sosyal hayatta yaşanışıyla hayatın halleriyle ortaya çıkan şükür durumları olarak ele alan Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale), şükürü dikey olarak kişinin kendi iç dünyasında anlamlandırması bakımından ölçeği, dünyada en yaygın şekilde kullanılan Şükür Ölçeği (Gratitude Scale) seçilmiş ve Türkçe’ye standardizasyon çalışmaları yapılmıştır. Bu sayede hem psikoloji ve din psikolojisinin araştırmalarının kullanılabilmesi için motivasyonel ve durumsal şükür ölçeği literatüre kazandırılmak istenmiş hem de konuyla ilgili yapılmış teorik ve empirik çalışmaların derlenip toparlanmasıyla din psikolojisi çalışmalarına zenginlik katmak, şükürü psiko-sosyal ve dinî açıdan ele alan çalışmalara empirik verilerle katkı sunmak amaçlanmıştır. Şükürü motivasyonel açıdan ele alan iki ölçekle araştırmada şükür boyutları ve psikolojik iyi olma boyutları (çevresel hakimiyet, hayatın anlamı, bireysel gelişim, özerklik, kendini kabul) ve dinî yönelime bağlı olarak günümüz Türk-Müslüman insanının şükür anlayışları dinî-sosyal yaşantı içerisinde ele alınmıştır. Böylece şükür yaşantısının bu örnekleme tespit ve tasviri sağlanmak istenmektedir.

Özetlemek gerekirse bu araştırmada “*bireyin şükretmesinin dini yönelim ve psikolojik iyi olması ile ilişkisi var mıdır?*” sorusu empirik veriler ışığında cevaplandırılmak istenmektedir. Bunun yanı sıra araştırmada “*bireyin psikolojik iyi olmasının şükretmesinde nasıl bir rolü vardır?*”, “*şükretmenin psikolojik iyi olma üzerindeki rolü nedir?*” soruları da problem edinilmiştir. Temel olarak araştırmanın konusu bu sorular olmakla birlikte ayrıca şu sorulara da cevap aranmaktadır.

- Yaş, cinsiyet, medenî durum, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim durumu, meslek, gibi demografik özellikler ile dinî yönelim, şükretme ve psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Bireyler, daha çok hangi tür şükürde bulunmaktadır? şükürün hangi boyutu ya da boyutlarında farklılaşma olmaktadır? Bireylerin ailesine, arkadaşlarına vb şükretmeleri ile dinî yönelimleri arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır?
- Dinî yönelim - şükretme ilişkisinde en olumlu ilişki ve etkileşim, hangi şükür yönelimi arasında olacaktır?
- Dinî yönelim ile psikolojik iyi olma hali arasında nasıl bir ilişki vardır? Dini yönelim ile psikolojik iyi olmanın boyutları arasında nasıl bir ilişki ve etkileşim vardır?
- Psikolojik iyi olma hali ve boyutları ile şükür boyutları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Bu soruların cevapları için araştırmacının yapacağı işlemler arasında ise;

- Dinî yönelim ile şükür boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve ortaya çıkarmak üzere, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yapılan iki şükür ölçeğine ait puanlar arasındaki ilişkilere bakmak,
- şükür boyutları ile psikolojik iyi olma hali boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve ortaya çıkarmak üzere bu gruplara ait puanların arasındaki ilişkilere bakmak,
- Psikolojik iyi olma hali boyutları ile dinî yönelim arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve ortaya çıkarmak üzere bu gruplara ait puanların arasındaki ilişkilere bakmak,
- Yaş, cinsiyet, öğrenim, medenî durum, sosyo-ekonomik durum, yaşanılan yer ile dinî yönelim, şükür ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkileri incelemek.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsanlık tarihi boyunca bütün toplumların bir takım değerleri ve ahlâk kuralları olmuştur. Zaman içerisinde bozulmaktan ve yıpranmaktan kurtulamayan bazı değerlerin yeniden tanımlanması, şekillenmesi ve kaybolan çizgilerinin yeniden belirlenmesi de sosyal bilimlerde söz konusu olmuştur. Şükür bir duygu, hâl ve değer olarak dinî düşünce ve yaşantının içinde yüzyıllardan beri varolan temel bir öğedir. Bütün değer ve duygular gibi şükür de bireyin hayatına yön verecek kararlarda, problem çözmede, iletişim ve motivasyon sağlamada, bireyin kişisel gelişimini sürdürmede varoluşsal öneme sahiptir (Güngör, 1993: 54).

Dinî ve manevî hayat, inanan kişi için değerler ve davranışlar üzerine kurulmuş bir yaşam modelidir ve şükür bu önerilen insan modelinin içindeki en önemli yapıtaşlarından biridir. Dinî hayat içinde dinî duyguların merkezi olarak kabul edilen şükür, din psikolojisi çalışmaları içinde önemli bir yere sahiptir. Psikoloji çalışmalarının gündemine pozitif psikoloji ile giren şükür, 2000’li yılların başından beri Amerika ve Avrupa’da psikoloji, felsefe, sosyoloji ve din psikolojisi alanlarında birçok araştırmaya konu olmaktadır. Bizde ise bu çalışma, din psikolojisi açısından şükür yaşantısını ele alacak ilk çalışılma olması sebebiyle ayrı bir önem taşımaktadır.

Şükür- dindarlık ve maneviyat ilişkisi ile psikolojik iyi olma -dinî hayat ilişkilerini ele alan araştırmalara bakıldığında; dindarlık modeli olarak daha çok dinî yönelim modellerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu sebeple araştırmamızda literatürdeki birçok araştırmada dinî/manevî yaşam ve psikolojik sağlık ilişkisini isabetli şekilde ölçtüğü kabul edilen, dinî/ manevî yaşam olgusunu motivasyonel açıdan ölçen, Hoge tarafından oluşturulmuş “İçsel Dinî Yönelim Ölçeği” kullanılmıştır. Dinî hayatı tamamen içgüdümlü dinî yönelim olarak ele alan bu ölçek, şükür ve dindarlık etkileşimini inceleyen araştırmalarda da sıkça tercih edilen bir ölçektir. Hem bu sebepten hem de araştırmamızdan elde edilen sonuçların diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırmak istenmesi nedeniyle İçsel Dinî Yönelim Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın üç ayağından birini oluşturan psikolojik iyi olma modeli dünyada çok yeni olmasa da Türkiye’de uzun geçmişi olan bir araştırma konusu değildir. Din psikolojisi çalışmalarında dindarlık ve psikolojik iyi olma modelini birlikte incelemeye alan bir araştırma olarak da bu çalışma ilktir. Türk toplumunun hayatı içerisinde oldukça

önemli ve oldukça yaygın olarak yer bulduğu varsayılan şükürün, objektif ve bilimsel kriterlere uygun olarak incelenebilmesi için kullanılacak bir ölçeğin olmaması, geniş toplum kesimlerine hitap edecek bir şükür ölçeği ihtiyacını gündeme getirmiştir. Bu araştırma içerisinde bu ihtiyaca karşılık iki şükür ölçeğinin Türkçe standardizasyonu yapılmıştır. Şükür ve iyi olma alanlarıyla ilgili geniş kapsamlı literatür çalışmasının yanı sıra Türkçe'ye kazandırılan şükür ölçekleri ile ileride yapılacak araştırmalar için de uygulamalı bir örnek oluşturacaktır.

Türk - Müslüman örneklem üzerinde yapılmış bir araştırma olmasından dolayı, yerli ve yabancı birçok kaynaktan yerverilmiş Türk insanı için iyiliksever, yardımsever, konuksever, ikramsever, hoşgörülü, diğergâm, hak ve adaletten yana, cömert, kanaatkâr, büyüklerine karşı saygılı, küçüklerine karşı şefkâtlî ve merhametli olduğu bilgisinin (Tezcan, 1997: 10-11; Aslanoğlu, 2005: 11) psikolojik kaynaklarca da araştırılması, Türk - Müslüman kültürü içinde yaşayan insanının bu özellikleri içerisinde şükürü ne düzeyde yaşadığı ve nasıl algılandığını da ortaya koyacak olması, bu araştırmanın önemli noktalarından biridir.

KONUyla İLGİLİ YURTDIŞINDA VE TÜRKİYE'DE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

a) Psikolojik İyi Olma Hali ve Dinî / Manevi Yaşam İlişkisini Ele Alan Araştırmalar

Akademik ve popüler anlamda dindarlık/ maneviyat, sağlık ve psikolojik iyi olma, mutluluk arasındaki ilişki birçok araştırmanın konusu olmuştur ve olmaya da devam etmektedir (Koenig ve Larson, 2001; Miller ve Kelley, 2005). Özellikle pozitif psikolojinin de etkisiyle dini yaşam; maneviyat, mutluluk, iyi olma hali, yaşam memnuniyeti, kavramları ile daha çok birlikte ele alınmaya ve çalışılmaya başlanmıştır. Bu bölümde literatürde din ve iyi olma hali ile ilgili olarak öne çıkmış, sonuçları itibari ile dikkat çeken, alanın oluşmasına zemin oluşturmuş empirik araştırmalara konu başlıkları şeklinde yer verilecektir.

Yurtdışında ve Türkiye'de **dinî /manevî yaşam ile fiziksel ve psikolojik sağlık ilişkisi** oldukça popüler bir çalışma konusu olmuştur. 1983 katılımcı üzerinde iç ve dışgüdümlü dindarlığı ele alan çalışmasında *Donahue (1985)*, dışgüdümlü dindarlık

eğiliminde olanların önyargı, anksiyete gibi olumsuz özellikler ile olumlu yönde; depresyon, irrasyonel düşünce süreçleri ve savunma mekanizmaları ile olumsuz yönde ilişki olduğunu bulgulamış, içgüdümlü dindarlığın bu olumsuz özellikleri ile ilişki içinde olmadığını tespit etmiştir. *Hong ve Giannakopoulos (1994)* ise yaşları 17-40 arasında değişen (818 erkek, 904 kadın) 1722 yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, öz-saygı, dindarlık, denetim odağı ve yaş değişkenleri ile yaşam doyumu arasında olumlu; öfke ve depresyonun değişkenleri ile olumsuz bir ilişkinin olduğunu rapor etmektedir. Özellikle yaşam doyumunu yordamada öz-saygı değişkeninin en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve dindarlık düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı görülmüştür.

Laurencelle, Abell ve Schwartz (2002), içgüdümlü dindarlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi din adamlarının yardımıyla oluşturulan düşük düzeyden yüksek düzeye doğru içgüdümlü dindarlıkları değişen "yüksek düzeyde inançlı" 210 yetişkin üzerinde incelemiş, sonuç olarak da düşük olanlara göre yüksek içgüdümlü dinî yönelimi olan katılımcıların, daha düşük depresyon ve anksiyete gösterdikleri, dışgüdümlü dinî yönelim ve psikolojik iyi olma arasında zayıf korelasyon olduğu görülmüştür. 50 yaş veya daha büyük yaştaki 838 hasta üzerinde yaptıkları araştırmada *Koenig, George ve Titus (2004)* ise daha içgüdümlü dinî yönelime sahip olan bireylerin, daha az depresif belirtiler gösterdiklerini ve daha iyi bilişsel işlevlerde bulunduğu tespit etmiştir.

Türkiye’de dini yaşam ve psikolojik sağlık ilişkisini empirik olarak kapsamlı bir şekilde ilk kez ele alan *Yaparel’in (1987)* araştırmasında 23-28 yaş grubunda depresyon ile ibadete katılma arasında, 17-22 yaş gurubunda dua ile durumluk kaygı arasında olumsuz bir ilişki; 29-33 yaş grubunda ise dua ile olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca 34-40 yaş grubu bireylerde sürekli kaygı düzeyi, dinî duygu ile olumsuz; 29-33 yaş grubunda ise dua ile olumlu yönde ilişkili olarak tespit edilmiştir. Yine logoterapik yaklaşımdan yararlanarak hayatın anlamını keşfetmede dindarlık ve psikososyal faktörleri ele alan *Bahadır (1999)*, çalışmasında 634 öğrenciye bu doğrultuda ölçümler uygulamış ve araştırma sonucunda yüksek dindarlık düzeyinde bulunanların aynı zamanda yüksek anlamlılık düzeyinde bulunanlar olduğunu, psiko-sosyal motivasyon faktörleri ile dindarlık arasında ve dindarlık düzeyi ile hayatla mücadele arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

“Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık” adlı araştırmasında *Yapıcı (2007)*, Dinin Etkisini Hissetme Ölçeği, Dinsel Eğilim Ölçeği, Özsayığı Ölçeği, Beck Depresyon ve Umutsuzluk Ölçekleri, İntihar Olasılığı Ölçekleri’ni, 17-32 yaş grubunda 634 üniversite öğrencisine uygulamıştır. Yapıcı, Allah ile içsel temas kuran, O’na sığınan ve güvenen kişilerin psikolojik sağlığının daha iyi düzeyde olduğu, dinî hayat göstergeleri ile depresif belirtiler arasında eğrisel bir ilişki olduğunu, Allah’ın varlığını iç dünyada güçlü bir biçimde hissetme düzeyi arttıka özsayığı yükselirken, depresyon, umutsuzluk ve intihar olasılığının düştüğünü tespit etmiştir. *Şengül’ün (2007)* çalışmasında ise dinî tutum ve davranışlar ile dindarlık ve ruh sağlığını belirleyen alt boyutlar arasındaki ilişki incelenmiş, yapılan analizler sonucunda dindarlığın bilgi-ibadet boyutu ile psikolojik sağlığın anksiyete boyutunun ve dindarlığın tecrübe-etki boyutu ile anksiyete arasında anlamlı negatif ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca dinin bilgi-ibadet boyutu ile depresif belirtiler arasında da olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu görölmüştür.

Psikolojik sağlık araştırmaları içinde sıkça ele alınan depresyonun, dindarlık ile ilişkisini ele alan *Güven (2008)*, İstanbul’da yaşayan 18-85 yaş aralığındaki 305 kişi üzerinde Dindarlık Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği’ni kullanılmış, depresyon tedavisi görmeyen katılımcıların, depresyon teşhisi konularak tedavi görenlere nazaran kendilerini daha dindar buldukları gözlenmiştir. Yurt dışında dindarlık, fiziksel ve psikolojik sağlık ilişkisinin ele alındığı bir başka araştırmada *Umman ve Thoresen (2005)* ise kişinin dinî durum algı ve yapısının kişinin fiziksel sağlık, öznel iyi oluş, uyum, sosyal destek, baş etme, sağlıklı davranışlar, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik yapısıyla bağlantılı olduğunu tespit etmiştir. Yaşları 15-18 arasında değişen 6.339 Kuveytli Müslüman gençten oluşan örneklem üzerinde mutluluk, psikolojik sağlık, kaygı, depresyon ile dindarlık ilişkisini inceleyen *Abdel-Khalek (2007)* da kızların dindarlık, depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Dini yaşamın inanç boyutu ile psikolojik ve fiziksel sağlık ilişkisini ele alan çalışmaların yanı sıra **dinî uygulamalar ile fiziksel ve psikolojik sağlık ilişkisini ele alan araştırmalar** da dikkat çekmektedir. *Levin, Markides ve Ray (1996)*, yetişkinlerden 375 kişilik gruplarla toplam 1125 kişi üzerinde, dinî ibadetlere devam etmenin psikolojik etkilerini inceledikleri boylamsal araştırmalarında dinî uygulamalara katılım ile yaşamdan tatmin olma ve depresyonu önleme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler

olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca orta ve ileri yaşlarda dinî uygulamalara devamlı hayattan memnun olma arasında da anlamlı olumlu ilişki olduğu ve depresyonu etkileme açısından da genç nesiller üzerinde ibadetin olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

Dinî uygulamalar ve psikolojik-fiziksel sağlıkla ilgili 40'dan fazla yapılmış çalışma üzerinde meta-analiz çalışması yürüten *McCullough ve arkadaşları (2000)*, dinî uygulamalara katılım ile yaşam uzunluğunun olumlu yönde birbirleriyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Avustralyalı yetişkinlerle yaptıkları araştırmalarında *Francis ve Klador (2002)* da Hıristiyan inanç ve ibadetlerinin bireylerin psikolojik iyi olmaları ile olumlu ilişki içinde olduğunu bulgulamıştır. *Ansari (2006)*, Müslüman örnekleme üzerinde yaptığı araştırmasında günlük namaz kılma ile psikolojik iyi olma arasında olumlu yönde, psikolojik sıkıntı düzeyi ile olumsuz yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Cuma namazına katılım ile psikolojik sağlık olumlu yönde, fiziksel sağlık ile olumsuz yönde ilişki gösterirken, günlük dua etme ile psikolojik sıkıntılar olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Ayrıca Ramazan orucu tutmak ile psikolojik sağlık olumlu yönde, stres ise olumsuz yönde ilişkili görülmüştür.

Türkiye’de din-psikolojik iyi olma çerçevesinde özellikle dinî uygulamaların insan psikolojisi üzerindeki etkisini İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde ele alan çalışmasında *Hayta (1993)*, ibadetler ve psikolojik iyi oluş göstergeleri arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Konya Huzurevi’nde kalan 103 kişi üzerinde yaşlılık, dinî uygulamalar ve hayat memnuniyeti ilişkisini inceleyen *Akgül (2004)* genel olarak namaz ibadeti hariç dinî hayatın dua etme sıklığı gibi uygulamalarıyla hayattan zevk alma ve mutluluk arasında bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Dindarlık ve başa çıkma ilişkisi de birçok araştırmada incelenmiş ve genel olarak da dinin başa çıkmada bireye yardımcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Örneğin *Kirby, Coleman ve Daley (2004)*, yaşları 65 ile 95 arasında değişen, 233 yaşlı üzerine yaptıkları araştırmada, yaşlılığın ve yaşlılığın getirdiği birtakım olumsuzlukların genel psikolojik iyi oluşta önemli düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğunu ancak dindarlık ve manevî inançların bu olumsuzlukları gidermede ve psikolojik iyi olma halinin devamında doğrudan etkili ya da en azından aracı bir kaynak olduğunu bulmuşlardır. *Yohannes, Koenig, Baldwin ve Connolly (2008)* ise arabakım geriatric hastalarda içgüdümlü dinî yönelime sahip kişilerin daha az şiddetli depresyon yaşadıkları ve bunu dini başa çıkma yöntemiyle daha iyi kabullendiklerini bulgulamıştır.

Ülkemizde dindarlık ve başa çıkma ilişkisini ele alan *Küçükcan ve Köse*'nin (2000) doğal afet geçirmiş kişilerin dinî inanç ve stres ve kaygı bozukluklarıyla başa çıkma durumlarını inceledikleri araştırmalarında, özellikle 1999 Marmara depremi afetzedelerinin bu felâketi nasıl algıladıkları, hangi güçlere atfettikleri, depremi açıklarken hangi kavram ve referansları kullandıkları ele alınmıştır. Özellikle kayıplarının neden olduğu ruhsal çöküntülerle başa çıkmada dinî inanç ve pratiklerin etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda Küçükcan ve Köse, (2004:17) doğal felaketlerde ya da dış faktörlerin aktif ve yönlendirici olduğu durumlarda bireyin dini inancının ve ibadetlerinin kişiye yardım ettiğini tespit etmiştir. İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım olarak pastoral psikolojiye yer verdiği çalışmasında *Özdoğan (2006a)* da, depremde çocuklarını ve eşini kaybettikten sonra Allah'a karşı öfke duyan ve birkaç kez intihar girişiminde bulunan bir depremzede bayanla yaptığı görüşmelerin ardından Tanrı algısının olumluya döndüğünü, yaşama daha sıkı bağlandığını ve manevî destek ile hızlı bir iyileşme sürecine girdiğini görmüştür.

Dinî başa çıkma, stresle başa çıkma tarzları ve ruh sağlığı ilişkisini ele alan *Ekşi (2001)*, 845 üniversite öğrencisi üzerinde Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterini uygulamış ve dinî başa çıkma ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmasını da gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda, olumlu dinî başa çıkma ile stresle başa çıkma yöntemlerinden alkol/ilaç kullanımı arasında negatif ilişki, diğer başa çıkma yöntemleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkma tarzı ile kabullenme tarzı negatif, diğer başa çıkma tarzları pozitif ilişki göstermiştir. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin dinî başa çıkmayı daha fazla kullandıkları görülmüştür. Ruh sağlığı ile ilişkisine bakıldığında, olumlu dinî başa çıkma tarzı ile psikolojik semptomlar arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiş, olumsuz dinî başa çıkma ile pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Olumlu dinî başa çıkma ile dinî gelişim düzeyi arasında ilişkiyi inceleyen diğer bir çalışmada *Topuz (2003)*, olumlu dinî başa çıkma tutumunu kullananların stresle başa çıkmada daha etkili yaklaşımlar kullandığını tespit etmiştir. Olumsuz dinî başa çıkma ile davranışsal olarak ilgiyi kesme, yadsıma ve alkol/ilaç kullanma gibi etkin olmayan başa çıkma biçimlerinin ilişkili olduğu görülmüştür.

Özdoğan (2007) ilk olarak sayılabilecek çalışmasında cezaevinde kalan tutuklu 16 kadın mahkum üzerinde tema odaklı grup toplantıları yaparak kendini sevme, kabul,

affetme özellikleri ile hayatın anlamı ve maneviyat ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda Özdoğan (2007:234) olumlu dinî inançların kişilerin güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olabileceğini tespit etmiştir.

Kanser hastalarının başa çıkma ve dinî başa çıkma durumlarını ele alan Çiftçi (2007) ise, İstanbul'da kanser hastalığını yenmiş ya da tedavi gören, 20 kişi (%75'i kadın, %15'i erkek) üzerinde mülakat yöntemiyle dinî başa durumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre hastalığı anlama ve anlamlandırmada hastaların dinî düşünce ve davranışlara başvurdukları dinî başa çıkma tarzı olarak kanser hastalığı ile başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların %80'ni hastalığı anlama ve anlamlandırma da Allah'a olan inançlarını artırdığı, dinî duygu ve düşüncelerinde olumlu anlamda değişiklikler oluşturduğunu ifade ederken bunlardan %15'i olumsuz yönde değiştirdiğini ifade etmişlerdir. %75'i dua ve ibadetlerin ruhsal gerilimi azaltmada başa çıkma tarzı olarak olumlu şekilde etki ettiğini bildirmişlerdir.

Aydın (2011), çalışmasında yaşamı sürdürme nedenleri ile olumlu Tanrı algısı, olumlu dinî başa çıkma, inanç düzeyleri ve dua ile ilgili değişkenler ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Ayrıca olumlu bir Tanrı algısına sahip olanların zorluklarla baş etmede daha olumlu dinî başa çıkma tarzlarını kullandığı ve olumlu Tanrı algısına sahip olan ve olumlu dinî başa çıkma tarzlarını kullananların daha az depresif olduğu, intihar düşüncesinin daha az olduğu ve yaşamı sürdürmeye yönelik daha fazla sebebe sahip olduğu bulgulanmıştır.

Dinî yaşam, mutluluk, yaşam doyumu, iyi olma ilişkisini ele alan araştırmalar da sayı olarak oldukça fazladır. Doğan (2004), üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen değişkenleri saptamak amacıyla yaptığı araştırmada 936 üniversite öğrencisi üzerinde standardizasyonunu yaptığı "İyilik Hali Ölçeği"ni uygulamış, sonuçta da dindarlık düzeyi ile iyilik halinin ve maneviyat ve serbest zaman boyutunun arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu bulgulanmıştır. "Yaşam Doyumu", "Öznel İyi Olma Hali" ve "İçsel Dinî Motivasyon" ölçeklerini Bursa'da yaşayan 495 yetiştikine uygulayan Balcı (2011) da, Allah inancına, ahiret inancına ve kader inancına sahip olan bireylerin, şüphe içerisinde olan veya inanmayan bireylere göre yaşam doyumlarının ve öznel iyi olma hali seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca bireylerin dinî

inançlarının ve içsel dinî motivasyon oranlarının öznel iyi olma haliyle pozitif ilişki içerisinde olduğu da bulgulanmıştır.

İyimserlik ve dindarlık ilişkisi de sıkça ele alınan konulardan biridir. Ülkemizde de iyimserlik ve dinî yönelimlerinin yaşam memnuniyetinin ve akademik başarılarını belirlemedeki etkisini araştıran *Güler ve Emeç (2006)*, 443 (210 erkek, 230 kız) üniversite öğrencisi üzerinde bir uygulama yapmışlar, araştırma sonucunda dinî inancı yüksek olan öğrencilerin yaşam memnuniyetinin, dinî inancı az olan ve inanmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Güler ve Emeç, 2006:136). Yine sıkça ele alınan bir konu olarak *dindarlık - mutluluk ilişkisini* inceleyen *Acaboğa (2007)*, 55 Kuran Kursu ve 240 öğrenci üzerinde dua etme ve dinî emir ve yasakları yerine getirme ile kaygı ve sıkıntıdan kurtularak mutluluğa ulaşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Benzer şekilde *Aydemir (2008)*, de 20-35 yaş arasında 254 yetişkin üzerinde dindarlık ve mutluluk ilişkisini araştırdığı çalışmasında dindarlığın, mutluluğun artmasında önemli bir etken olduğunu bulgulanmıştır.

b) Şükür, Dinî / Manevî Yaşam ve Psikolojik İyi Olma İlişkisini Ele Alan Araştırmalar

Şükür ve psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalar, şükürün psikolojinin çalışma alanına geç girmesinden dolayı çok eski değildir; buna rağmen bu konu hakkında yurtdışında onlarca kitap, yüzlerce makale mevcuttur. Ülkemizde ise teoloji alanında şükür ve minnettarlığı konu edinen çalışma yok denecek kadar az; psikoloji alanında ise yapılmış bizim ulaşabildiğimiz hiçbir çalışma yoktur. Buna sebep olarak Türkiye'deki dinî yapı, düşünce ve kavramlara temkinli yaklaşan psikologların şükürü teolojik bir kavram, duygu ve davranış olarak görmelerinin etkisinin yanı sıra şükür psikolojisinin çok eski sayılmayan geçmişi de gösterilebilir. Fakat yine de tamamen teolojinin alanına bırakılan şükür, bu alanda da çoğunlukla tasavvuf ve tefsir çalışmalarıyla sınırlı kalmış, son dönem pozitif psikolojinin oluşturduğu enerji ve heyecanla din psikolojisi ve değerler eğitimi alanlarında psikolojik, sosyolojik ve eğitim bakış açısıyla ele alınmaya başlanmıştır.

Ülkemizdeki teolojik olarak şükür merkezli çalışmalara bakıldığında ilk çalışma, tasavvuf bilim dalında bir yüksek lisans tezi olarak *Yüksel'in (2006)*, sosyal yaşantının

ve dînî hayatın ayrılmaz bir parçası olan sabır ve şükür kavramlarını tasavvufî açıdan ele alan teorik çalışmasıdır. Yüksel, şükürün kavramsal açıklaması ile birlikte mutasavvıfların, bu iki kavramı nasıl anladıkları, yaşadıkları ve nasıl ifade ettiklerini belirtmiş, Kur'an'da ve hadiste bu kavrama yüklenen anlamlar ile en çok şükredilmesi gereken hususlar üzerinde durmuştur. Diğer bir yüksek lisans tezi de din psikolojisi alanında *Miran (2010)* tarafından 20-40 yaş arasında 220 yetişkin katılımcı üzerinde hamd ve şükürün tahliliyle ilgili çalışmada, araştırmacı tarafından oluşturulan sorular kullanılmıştır. Araştırma neticesinde kadınlar erkeklere göre daha fazla şükrettikleri, yaş ilerledikçe hamd ve şükretmede de artış olduğu, bireylerin hayatlarındaki problemlerini çözmede de hamd etmenin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışındaki şükür araştırmalarına bakıldığında ise şükürün bireyin iyi olmasına mutluluğuna ve dini yaşamına katkısını ölçmek amacıyla farklı gelişim basamaklarında, farklı kültürlerde, şükürü ölçmek için kullanılan üç farklı ölçek ile (GQ-6, GRAT, Appreciation Scale) bir çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Genel olarak dünyanın pek çok bölgesinde farklı örneklerde yapılmış bu araştırmalar sınıflandırıldığında şükür-fiziksel sağlık, şükür-başa çıkma, şükür-materyalizm, şükür-kaygı ve depresyon ilişkisi, durumluk ve sürekli şükür ve şükür-kişilik yapısı ilişkisi üzerine olduğu, görülmektedir. Ülkemizde henüz benzer şekilde hazırlanmış çalışmalar olmasa da bu çalışma ile birlikte şükür ve sağlık çalışmalarının artacağı düşünülmektedir.

Yurtdışındaki ilk şükür araştırmaların nasıl başladığına bakıldığında Seligman'ın APA'da yaptığı tarihi konuşmasıyla birlikte büyük ilgi gören, bireyin fiziksel ve psikolojik gelişimine katkıda bulunan, olumlu duygu ve değerlere dikkat çeken pozitif psikolojinin yükselişiyle gündeme geldiği görülür. Seligman (2002: 43), şükür ziyaretlerinin insanların mutluluğunun önemli bir destekleyicisi olduğundan bahsetmiş ve şükre dikkat çekmiştir. Bu sayede olumlu bir ruh hali üzerine yoğunlaşan pozitif psikoloji araştırmacıları, şükür ile ilgili yaptıkları araştırmalarla insanın ruh halinin olumlu duygular içinde olmasının; insanı neşeli, yaratıcı, hoşgörülü, yapıcı, cömert, savunuculuktan uzak bir yöne doğru geliştirdiğini göstermişlerdir.

Şükürün dinî ve psikolojik boyutu ile ilgili olarak müstakil bir çalışma olarak, yetişkin ve gençlerin şükür yapılarını inceleyen, şükür deneyimlerini ve yaşanma sıklığını, Allah'a şükretme sıklıkları ve şükrettikleri durumlarını, şükretmeleri ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi 482 yetişkin, 500 genç ile telefon görüşmeleri üzerinden

gerçekleştiren *Gallup (1999)*, bireylerin Allah'a "çoğu zaman" (% 54) ve "her zaman" (% 67) şükran duyduklarını ifade ettiklerini, ayrıca şükran duyulma listesi oluşturulduğunda aile ve arkadaşlara duyulan şükranın (%96), ibadet ve dua olarak şükran bildirmenin (% 85), hayır işi yaparak (% 81), ya da toplum hizmeti yaparak şükran bildirmenin (% 70), para ve yemek vererek şükran bildirmenin ise (% 64) olduğunu tespit etmiştir. Şükran ifade eden yetişkinlerin çoğunluğu (% 60) "son derece mutlu" olduğunu, yetişkinlerin (% 68) "her zaman minnettar oldukları birkaç kişinin olduğunu" ifade etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre gençler daha fazla şükran sunma eğiliminde olmasına rağmen, gençler ile yetişkinlerin sonuçları paraleldir.

Şükretme eğilimini ölçen ölçek geliştirme çalışmasını ilk kez yapan *McCullough, Emmons, Tsang (2002)*, dört araştırma ile hem oluşturdukları şükür ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmişler, hem de şükürün fiziksel psikolojik ve manevî iyi olma ilişkisini incelemiştir. İlk çalışma gruplarında *Emmons ve McCullough (2003)*, 201 lisans öğrencisinden üç grup oluşturarak (147 kadın, 54 erkek) 10 hafta boyunca düzenli şekilde günlük tutmalarını, bir gruptan haftanın beş önemli olayı, ikinci gruptan haftanın en zor geçen beş şeyi ve sonuncu gruptan ise haftanın içinde en çok şükrettikleri beş şeyi yazmalarını istemiş ve bu arada da araştırma öncesinde ve sonrasındaki fiziksel, psikolojik ve manevî iyi olmalarını gözlemlemiştir. Araştırmanın sonucunda şükrettiklerini günlük olarak tutanların diğer gruplara göre fiziksel rahatsızlıklarının daha azaldığı, hayata karşı daha iyimser oldukları, kin ve düşmanlık duygularından uzak oldukları, olumlu duygular bakımından daha yüksek düzeye sahip oldukları tespit edilmiştir.

İkinci çalışma grubunda ise 238 psikoloji (174 kadın, 57 erkek) öğrencisine, kendi kişisel deneyim ve şükran ifadelerine göre oluşturulmuş, 39 olumlu ve olumsuz öge verilmiş, araştırma sonucunda şükretmenin; yaşam memnuniyeti, canlılık, psikolojik belirtilerin olumlu yönde ilerleyişi ile ilgili olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Dünya Bankası'nın desteği ile geniş katılımın sağlandığı 1228 yetişkin ile internet üzerinden gerçekleştirilen üçüncü çalışmada şükür ile diğer olumlu duyguların yüksek ilişki içinde olduğu şükürün anksiyete, depresyon ve diğer olumsuz duygular ile olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırma neticesinde maneviyat seviyeleri yüksek olan insanların dindarlıklarının da yüksek olduğu ve içgüdümlü dini yönelime sahip olan insanların daha fazla şükreden insanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nöromusküler

hastalıklardan dolayı California Üniversitesi Davis Tıp Merkezi'nde tedavi gören 65 katılımcı ile yaptıkları dördüncü çalışmalarında ise çalışma ve kontrol grubu olarak ayırdıkları iki gruptan 21 gün boyunca düzenli günlük tutmalarını istemişler ve sonuçta da diğer çalışmalar ile uyumlu olarak şükreden katılımcıların, olumlu duygularının daha yüksek olduğu ve kontrol grubuna göre olumsuz duygularının daha az olduğu görülmüştür.

Emmons ve arkadaşlarının oluşturduğu (GQ-6) şükür ölçeğinden sonra ikinci olarak sıkça kullanılan “*Gratitude Resentment and Appreciation Test*” (GRAT) ölçeğini oluşturan *Watkins (2003)*, araştırmasında şükretme ile fiziksel ve psikolojik iyi oluş aralarında olumlu yönde anlamlı korelasyonlar tespit etmiştir. Bir başka çalışmada GQ-6 ile GRAT ölçeğini 238 lisans üniversite öğrencisine uygulayan *Watkins ve arkadaşları (2003)*, her iki şükür puanlarının öznel yaşam memnuniyeti, canlılık, mutluluk, iyimserlik ve umut ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu aynı zamanda süreklilik gösteren şükürün içgüdümlü dindarlık ile olumlu yönde, dışgüdümlü dindarlıkla ise olumlu yönde ama zayıf ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Üçüncü olarak diğer iki şükür ölçeğinden daha farklı ve daha genel bir takdir etme bir bakış açısı ile şükretmeyi de kapsayan “*Appreciation Scale*” ölçeğini geliştiren *Adler ve Fagley (2005)*, yaşları 17-52 yaş arasında değişen 420 (267 kadın, 151 erkek) lisans öğrencisi üzerinde yeni geliştirdikleri şükür ölçeği, yaşam memnuniyeti, olumlu olumsuz duygu ölçeği ve maneviyat ölçeğini uygulamışlardır. Sonuçta ise minnettar düşüncenin daha genel olan ifadesi takdir edici bir yaşam tarzının, bireyin yaşam memnuniyetini ve iyi olma halini artırdığını, takdir etme, yaşam memnuniyeti ve maneviyatın birbirleriyle anlamlı ve güçlü ilişkiler içinde olduklarını görmüşlerdir.

Şükür ölçen araçların oluşmasıyla birlikte şükür konusu öncelikle psikolojik iyi olma hali, fiziksel sağlık, başa çıkma, kişilik modelleri, materyalizm ve farklı gelişim basamakları ile birlikte ele alınmış ve bu ölçekler sıkça uygulanmıştır. Bununla birlikte şükürün dinî ve psikolojik süreci unutulmamış, dindarlık ve maneviyat modelleri ile şükür birçok farklı konuyla birlikte ele alınmıştır. İlk şükür araştırmaları **şükretmenin fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkisini ele alan çalışmalar** olarak genel olarak şükretmenin olumlu katkılarına yönelik sonuçlar elde etmiştir. Bu çalışmalardan *Seligman, Steen, Park ve Peterson (2005)*, şükran ziyaretinin ve şükür ifadelerinin bir kişinin mutluluğunu artırmada ve depresyonu azaltmada önemli bir etken olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer

şekilde *Tucker (2007)*, mutluluk, takdir etme ve ödüllendirilme arasındaki ilişkiyi ele almak üzere 47 erkek, 159 kadın üzerinden iki çalışma grubu oluşturmuş, bir gruptan şükrettikleri ve ödüllendirildikleri şeyleri listelemelerini diğer gruptan ise sınırladıkları ve mutlu/mutsuz oldukları şeyleri yazmalarını istemiş, sonuçta da daha az mutlu olanlara göre daha çok mutlu olanların genel olarak ödüllendirmek için yüksek hassasiyette oldukları, takdir etme ve edilme hislerinin kişisel yaşamlarında etkili olduğu görülmüştür.

Genel olarak psikolojik iyi olmayı geliştirmek için *Lyubomirsky ve arkadaşları (2009)*, bireylerin geçmişteki anılarından yararlanarak katılımcılarından son birkaç yıl içinde minnettar oldukları kişi, olay, durum ve deneyimleri hatırlamalarını ve minnettarlık mektupları yazmalarını istemiş, sonuçta da katılımcıların mutluluk ve yaşam memnuniyeti duyma motivasyonlarının daha çok arttığı, daha fazla mutlu ve şükredici oldukları, insanlararası ilişkilerinin geliştiği görülmüştür. *Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph (2008)*, yaptıkları araştırmada şükürün yaşam memnuniyeti ile ilişkisinin yanı sıra beş faktörlü kişilik testi ile ilişkisini ele almak üzere 389 yetişkin üzerinde kapsamlı bir araştırma yapmışlar, sonuç olarak şükürün katılımcıların stress ve depresyon düzeylerini düşürdüğünü, şükürün en çok kişilik tiplerinden sosyal kişilik ile ilişkili olduğunu genel anlamda şükretme ile beş faktörlü kişilik yapısıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Şükür ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin manevî boyutla olan ilişkisini de ele alan önemli çalışmaları olan *Krause (2006)*, yaşlı yetişkinlerde sağlıksal problemlerden dolayı oluşan stresin Allah'a karşı şükran hissi üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmıştır. Boylamsal çalışmasında Krause (2006: 163) öncelikle, 1500 yaşlı bireylerle röportaj yapmış, birinci ve ikinci görüşmelere üç yıl ayırmıştır. Araştırma sonuçlarında Allah'a karşı şükretme ile stres ve sağlık arasında anlamlı bir etkileşim olduğu fakat Allah'a karşı şükretmenin sağlık sorunları üzerinde bir etkisinin olmadığı, kadınların erkeklere oranla daha fazla şükran duygusu bildirdiği tespit edilmiştir.

Şükür- başa çıkma ile ilgili araştırmalarda sayıca çok fazladır. *Fredrickson, Tugade, Waugh, Larkin (2003)*, 11 Eylül saldırılarından sonra olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını incelemeye almış, 20 duygunun içerisinde şükürün en çok hissedilen ikinci duygu olduğu, şükürün de içinde bulunduğu olumlu duyguların bu 11 Eylül travmasında olduğu üzere insanların başa çıkmasında yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Algoe ve Stanton (2011), metastatik meme kanserli 54 kadının duygusal tepkilerini özellikle şükür üzerinden sosyal yaşamlarını ele aldıkları araştırmalarında derin kronik stres altındaki kadınların, şükür duygusunun psikolojik sağlıklarına ve aldıkları sosyal desteğe katkısının olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışılan konular içerisinde şükürü bir dinî başa çıkma tarzı olarak ele alan *Emmons ve Kneezel (2005)*, doğuştan ya da yetişkin başlangıçlı nöromüsküler hastalığı olan yaşları 23-85 yaşlarındaki 199 kişi (139 kadın, 59 erkek) üzerinde şükür - din bağlantısını ele almış, sürekli ve durumsal şükür ile manevî kendini aşma, dinî katılım ve bireysel ve de sosyal dindarlık arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Şükür ve iyi olma arasındaki pozitif yönde ilişkinin olduğunu vurgulayan araştırmalar olduğu kadar iki olgu arasında zayıf ilişki tespit eden araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Vietnam gazilerinin yaşadıkları travma sonrası şükürün psikolojik uyum ve başa çıkma ile ilişkisini ele alan *Kashdan, Uswatte, Julian (2006)*, travma sonrasında stres bozukluğu olan kişilerin bununla başa çıkma da şükürün etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Boffalo'daki Gazi Sağlık Merkezi'nde 4 hafta süre ile ayakta tedavi görmüş gaziler ile orada daimî kalıcı gaziler üzerinde yaptıkları araştırmada şükür, depresyon ve anksiyete ölçekleri uygulamışlar ayrıca katılımcılardan bu süre içerisinde şükür günlükleri tutmalarını da istemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; travma sonrasında gazilerin, önemli ölçüde düşük içselleştirilmiş şükran sergiledikleri, günlük şükür bildirmelerinde ise herhangi bir farkın olmadığı görülmüştür.

Şükretmenin bireyin prososyal davranışlarını artırması ve şekillendirmesindeki konumunu araştıran çalışmalar da yapılmıştır. Bunlardan *Bartlett ve DeSteno (2006)*, 105 kişi üzerinde yardım etme ve şükretme ile ilgili durumları değerlendirmiş, araştırma sonucunda şükretme ile yardım etme davranışının birbiriyle yüksek ilişki gösterdiği görülmüştür. Psikoloji bölümünde okuyan 40 kız öğrenciyle yaptığı deneysel çalışmasında *Tsang (2006b)* ise katılımcıların şükretmesinin sosyal ilişkilerini geliştirdiğini ve bunun için daha fazla motive olduklarını ve olumlu yönde motive olan katılımcının diğerlerini de olumlu yönde etkilediğini, böylece şükretmenin olumlu sosyal davranışlar üzerindeki etkisinin önemini bulgulamıştır. *Watkins, Scheer, Ovnicek, Kolts (2006)* ise, yaptıkları araştırmada sonuçlarında şükretmenin ekonomik anlamda bir borçluluk ilişkisi değil, içten gelen bir karşılık verme durumu olduğunu,

şükürün başkasının yararına odaklanan tüm davranışlarla bağlantılı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca minnettarlık bildirme ve şükran ifadelerinden sonra gelişen olumlu sosyal ilişkileri inceleyen *Grant ve Gino (2010)* yaptıkları üç ayrı çalışmada şükür ifadelerinin sosyal ilişkileri geliştirdiğini bulgulamışlardır.

Başka bir araştırmada 818 yetişkin üzerinde şükürün dindarlığı motive eden yönlerini ele alan *Krause (2009)*, araştırmasında insanların Allah'ı, minnettar olunmayı hakeden en üst makam olarak ifade ettiklerini, diğer yandan bireylerin şükretmeyi hem dindar olmanın hem de bir sosyal topluluğa ait olmanın bir gerekliliği olarak da kabul ettiklerini belirtmiştir (Krause, 2009: 10). Buna ilaveten Krause araştırmasında kiliseye daha sık giden insanların güçlü Tanrı-merkezli/kontrollü inançlara sahip olduğunu, buna karşılık, daha minnettar olma eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. 120 farklı Hristiyan ve 234 farklı Yahudi mezhebinden oluşturulmuş iki bağımsız örnekleme, travma ve yas sonrasında yaşanan anksiyete ve kaygının azaltılması ve ortadan kaldırılmasında maneviyatın ve şükürün etkili olup olmadığını ele alan *Rosmarin, Krumrei, Pargament (2010)*, sürekli anksiyete ve depresyon ölçümlerinin yanı sıra, şükür, genel dindarlık, dinî pratikler ve Allah (Allah'a güven) hakkında olumlu temel inançları ile ilgili ölçekler uygulamışlardır. Rosmarin ve arkadaşları araştırma sonucunda anksiyete ve depresyon düzeylerinin şükran ve maneviyat ile düşük ilişki gösterdiğini bulgulamıştır.

Şükretmek bir duygu, tutum ve davranış olmanın yanı sıra bir kişilik modeli olması dolayısıyla şükreden insanların kişilik yapıları da araştırma konusu olmuştur. **Şükür ve kişilik yapısı** ilişkisini ele alan araştırmalarında *Breen, Kashdan, Lenser, Fincham (2010)*, 113 kadın ve 27 erkek, farklı etnik yapılardan (Kafkas, Asyalı-Amerikalı, İspanyol, Ortadoğulu), 140 üniversite öğrencisi üzerinde şükran ve affediciliğin, farklı kişilik yapılarında duygusal hassasiyetlerin, olumlu psikolojik özellikleri üzerindeki etkisini araştırmışlar ve sonuçta şükür ve affetme düzeyleri daha yüksek olan bireylerin, daha düşük olan bireylere göre iyi oluş düzeylerinin yüksek, depresyon belirtilerinin ise düşük olduğunu gözlemlemişlerdir.

Park ve arkadaşları (2004) tarafından (% 70 kadın, %30 erkek) 5299 yetişkin üzerinde karakterlerin güçlü yönleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ölçülen 24 karakter arasından şükür, umut, sevgi ve merak ile yaşam doyumu arasında güçlü bağlantılar olduğu bulgulanmış ve bu sonuç; şükretmenin geçmişini mutlulukla, geleceği umutla bağlayabilen özel bir köprü olmasıyla açıklanmıştır.

Şükretmenin psikolojik iyi oluş ve beş faktörlü kişilik yapısı ile ilişkisini ele alan *Wood, Maltby ve Joseph (2007)*, 201 katılımcı üzerinde şükretme ve psikolojik iyi olma boyutları arasında özerklik ile düşük, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, insanlarla olumlu ilişkiler, hayatın amacı ve kendini kabul ile orta ve yüksek düzeyde korelasyon ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Şükretmenin psikolojik iyi olmanın önemli bir miktarını açıkladığı ve şükretmenin psikolojik iyi olmanın da önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Durumluk ve sürekli şükürün işlevini ortaya koyabilmek için *Wood ve arkadaşları (2008)*, 253 üniversite öğrencilerinden vermenin olumlu yönlerini anlatan üç hikayeyi okumaları için vermiş ve daha sonra süreklilik gösteren şükür ölçen Emmons Şükür Ölçeği (GQ-6) ile şükür düzeylerini ölçmüş, araştırmanın sonunda da katılımcıların hikaye yazmadan önceki şükür düzeylerinde yükselme olduğu tespit edilmiştir.

Şükür araştırmalarında dikkat çeken diğer konu başlığı da *şükür ve materyalizm* arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalardır. Maddi imkanların çoğalmaya başladığı günümüzde insanların maddi sahipteliklerle ilişkisini ele alan bu araştırmalardan *Polak (2005)*, katılımcılarına hem şükür (GQ-6) hem de materyalizm (Materialistic Desires Scale) ölçeklerini uyguladığı araştırmasında şükür ortalamaları yüksek olan bireylerin materyalist yönelim ortalamalarının da düşük olduğunu, şükretme ve materyalist yönelim arasında negatif ilişki olduğunu bulgulamıştır (Polak, 2005). *Polak ve McCullough (2006)* da araştırmalarında materyalizm ile güvende olma hissi arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (Polak ve McCullough, 2006: 353). *Froh, Emmons, Card, Bono ve Wilson (2011)*, materyalist eğilimler içinde olan gençler ile şükreden gençlerin yapılarını incelemek amacıyla 1035 lise öğrencisi üzerinde materyalizm eğilimi, şükretme, akademik işleyiş, kıskançlık, depresyon, yaşam doyumu, sosyal bütünleşme ölçümleri yapmışlardır. Araştırma sonucunda ise yaşam doyumu ve sosyal bütünleşmede yüksek seviye gösterenlerin, daha düşük haset ve depresyon belirtisi gösterdikleri görülmüştür. Şükürün kontrollü bir materyalizm eğilimi oluşturduğu, şükreden gençlerin yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ve sosyal bütünleşme ve bunun yanı sıra düşük kıskançlık ve depresyon belirtisi gösterdiklerini, şükür ve materyalizm arasında bu altı faktörün bağlantılı olduğunu tespit etmiştir.

Gelişim basamakları ve şükür ilişkisi de bu araştırmalar içinde yer alan bir başka araştırma alanıdır. Çocuk ve ergenlerin şükretmeleri ve bunun psikolojik iyi

olmaları ile ilişkisini ele aldığı çalışmalarıyla bilinen *Froh ve ark. (2007)* ile birlikte, şükürün çocuklar ve gençler arasındaki durumunu ve gelişim sürecini, genç ve çocukların iyi olmalarını, sosyal katılımları ve şükretmelerini ele aldıkları araştırmasında çocuklardan iki hafta boyunca şükrettikleri şeylerin listelerini tutmalarını istemiş, kontrol grubuyla yaptığı karşılaştırmada şükrettiklerini yazanların okul ve yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir çalışmada *Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, Watkins (2011)* gençler arasında şükürün nasıl ölçülmesi gerektiğini ve şükretme durumları ve yaşantılarını 10 ile 19 yaş arasında değişen 1405 genç üzerinde incelemeye almışlardır. Bu çalışmada şükürü ölçmek için GQ-6 ve GRAT ile şükür listeleri için Şükran Sıfat Listesi kullanmışlar, araştırma sonuçlarında alt boyutlarıyla beraber üç şükran ölçeğinden elde edilen puanların birbirleri ile olumlu ilişki gösterdiğini, GRAT şükür puanlarının küçük çocuklar için (10- 13 yaş grubunda) diğer ölçümlere göre nispeten düşük korelasyonlar gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca, her üç şükran ölçek puanlarının yaş gruplarında olumlu ilişki gösterdiği ve yaşam doyumu puanları ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve depresyon belirtileri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Genel anlamda din ve iyi olma hali arasında yapılmış araştırmalara bakıldığında özellikle psikolojik, fiziksel ve ruh sağlığına etki eden faktörleri inceleyen araştırmacılar din ile psikolojik ve öznel iyi olma arasında ilişkiyi de ele almışlar ve genel itibari ile anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir (Joshi ve diğ., 2008). Araştırmalardan elde edilen bulgular arasında sonuç ya da oran farklılıkları vardır. Bu da dindarlık ve iyi oluş ile ilgili farklı yaklaşım, ölçüm ve konunun bireysel farklılıklara açık olmasından kaynaklanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM:

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. PSİKOLOJİK İYİ OLMA

1. 1. Psikolojik İyi Olma Nedir?

Birçok insan için yaşamdaki en önemli amaç, sağlık ve mutluluktur. Konusu insan olan psikoloji de insanın mutluluk ve iyi olma hali çabasına bilimsel anlamda katkıda bulunmak istemektedir. Bunun için öncelikle sağlığın ve mutluluğun ne olduğunun tanımının yapılması gereklidir. 1940'lardan önce sağlıklı olmak, “herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak” olarak tanımlanmaktayken, 1947’de Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı olmayı, “*yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/ tam bir iyi olma hali*” olarak yeniden tanımlamıştır. Bu yeni sağlık tanımlamasında dikkat çeken en önemli nokta ise, sağlığın “iyi olma hali” kavramı ile açıklanmış olmasıdır.

Günlük dilde kullanılan iyi/sağlıklı yaşam anlamında kullanılan “iyi olma hali” (well-being) kavramı, psikoloji literatüründe “*öznel iyi olma hali*” (subjective well-being) (Diener, 2000), “*psikolojik iyi olma hali*” (psychological well-being) (Ryff,1989; Ryff- Keyes, 1995), “*mutluluk*” (happiness) (Lyubomirsky- Lepper, 1999) “*sağlık ve mutluluk*”, (Pargament, 2005) ya da “*yaşam kalitesi*” (quality of life) (Frisch ve diğ., 1992) gibi farklı kavramlarla ifade edilmiş, genel olarak ise psikoloji çalışmalarında uzun bir süre “*ruh sağlığı*” ya da “*psikolojik sağlık*” (Diener ve diğ., 2003; Seligman, 2002) çerçevesinde ele alınmıştır.

İngilizcede “iyi olma hali” (well-being) kavramına denk gelecek şekilde “*wellness*” kavramı da kullanılmaktadır fakat, psikolojik bir terim olarak “wellness”, yine iyi oluş olarak kullanılan “well-being”ten farklıdır. Türkçe’de “zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali” anlamlarına karşılık gelen “wellness” terimi, rahatsızlık ya da hastalık durumuna karşıt olarak “*esenlik*” kavramı ile ifade edilmektedir (Memnun, 2006: 35). Bu bakımdan esenlik (wellness), sağlıklı olmanın ve iyi oluşun tüm yönlerini kuşatan çağdaş bir terim olup, hem vücut hem de zihin için olumlu bir iyilik duygusunu ifade ederken; “iyi olma hali” (well-being) hastalık karşıtı bir yaklaşımın aksine kişinin psikolojik, sosyolojik özelliklerine olumlu yaklaşım sergileyen, öznel ve objektif anlamda da ölçülebilen bir kavramdır.

İyi olma hali Diener'in (2000: 34-39) ifade ettiği en bilinen tanımı ile bireyin yaşamının nasıl değerli olduğuna karar vermesi, bir yaşam doyumu ve memnuniyeti olarak ele alınmıştır. Genel olarak yaşam memnuniyeti; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Psikolojik açıdan günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlamına gelen yaşam memnuniyeti, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Diener'a göre iyi olma hali; mutluluğu, huzuru, memnuniyeti ve bireyin önemli yaşam alanlarında olumlu duygu yaratan yaşantılarının, olumsuz duygu yaratan yaşantılarından daha çok olması ile ilişkili olarak yaşam doyumu ile de anlatılmaktadır. (Diener, Oishi, Lucas, 2003; Diener, 2000).

Bireyin iyi olma halini ifade etmede kullanılan iyi olma, kişinin kendisini kontrol etmesi, kendine karşı olumlu bir benlik saygısı ve iyimser bir bakış açısı (Block & Kremen, 1996: 359), mutluluk, kişinin yaşam memnuniyeti ve yaşamını gerçekleştirme düzeyi (Diener, 1984: 561); geleceğe ya da kendi öz saygısına karşı oluşturulan olumlu bir tutum ve duygusal anlamda güçlü olma hali (Bonanno, 2005; Connor, 2006), depresif semptomların azalması ve az olması olarak tanımlanmıştır (Gençöz ve Özlale, 2004).

İyi olma yaklaşımlarına dönemsel olarak bakıldığında, ilk iyi olma hali tanımlarının insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla formüle edildiği, daha sonraki dönemde ise olumlu bakış açısının etkisiyle sağlıklı gelişim ve bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaran tanımlar (Deci ve Ryan, 2000) olduğu görülmektedir. İlk tanımlarda insanın sağlıklı olma tanımının geleneksel psikolojinin sorun odaklı bakış açısından etkilendiği görülür ki, bu sebeple o dönemde psikolojik iyi olma tanımı da bir problemin var olup olmaması durumu olarak ele alınmıştır (Pavot ve Diener, 1993). Bundan dolayı genel psikolojik sağlık tanımında yer alan "iyi olma hali" kavramı DSM-IV'de ifade edilen ruhsal rahatsızlıkların belirtilerinin yokluğu ve yaşam memnuniyetiyle ilişkili hastalıklarla bağlantılı olarak kendine yer bulmuştur (Gladis ve diğ., 1999; Steger ve Kashdan, 2009; Fredrickson ve diğ., 2009).

Bütün bu tanımlardan yola çıkarak Ryff ve arkadaşları, kişinin sosyal, psikolojik ve fiziki sağlığını kapsayan, hem psikolojik etkinliğini analiz eden hem de psikolojik iyi olma çalışmalarını genişleten tam bir sağlık tanımının yapılmasını gerekli görmüştür (Gladis ve diğ., 1999). İlk psikolojik iyi olma hali kavramı, 1960'lı yıllarda Bradburn

tarafından ortaya atılmış olsa da Ryff, Bradburn'ün ele aldığı psikolojik iyi olma tanımının günümüzde öznel iyi olma kavramına daha yakın bir tanımlama olduğu belirtmektedir (Bradburn, 1969, akt. Ryff-Keyes, 1993). İyi olma kavramının kapsamlı ve bütüncül olarak ele alınması gerektiğini belirten Ryff'e göre ise iyi oluş, kişinin potansiyelinin farkında olup, kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç ve anlamlılığına, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesine, dış dünya hakimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin yaptığı geniş bir yelpazede psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff-Keyes, 1993). Psikolojik iyi olma, bireye yöneltilen tüm içsel ve dışsal talepler sonucunda kişinin kendine ilişkin anlam, önem, yeterlik, kontrol ve yaşama gücünü hissetmesidir (Ryff, 1989; Ryff- Keyes, 1995).

İnsan doğası, psikolojik veya fizyolojik olarak sağlıklı olma eğiliminde olduğu ve yaşamı sürdürme içgüdüsüne sahip olduğu için iyi-sağlıklı olmak, imkânsız ya da aşırı çaba gerektiren bir durum değildir. Buradaki iyi olma halinin ne olduğunu ele alan farklı bir çok yaklaşım sergilense de bütün kuramcılar "iyilik halinin", bireyin kendi iyilik hâl düzeyini belirlemede, aktif rol oynadığı bir yaşam biçimi olduğu konusunda ortak fikre ulaşmışlardır. İyi olma, karşılaşılan problemlerle (zorlanmalarla) mücadele edebilme gücüne sahip olma ve bu mücadele ile süreklilik göstererek, sahip olunan değer ve yöntemlere bağlılık ve iç ve dış koşulları kontrol edebilme durumudur.

Postmodernizm ve psikolojideki çağdaş yaklaşımların ışığında, sosyal bilimler alanında sorun-odaklı yaklaşımlar yerini bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline önem veren yaklaşımlara bırakmıştır. Son dönem araştırmacıların psikolojik iyi olma tanımlarındaki farklılık ilk dönem psikolojik iyi olma hali tanımlarından rahatlıkla ayrılması da bundan dolayıdır. Buna göre Robins ve Kliewer (2000) psikolojik iyi olmayı, hayatın belli bir bölümünde aile içinde, okulda, işte aktif olmamızı sağlayan önemli bir güç; hayatın değişik olaylarına karşı uyum sağlamamızı sağlayan, onlarla başa çıkmamızı sağlayan bir mekanizma olarak (Robins, Trzesniewski, 2005), Myers, Sweeney ve Witmer (2000), bireyin sosyal ve doğal çevrede tam bütün işlevlere sahip olarak yaşaması için bedenini, zihnini ve ruhunu birleştirdiği en üst düzeyde sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır.

Günümüze gelindiğinde en popüler kavramlarından ve çalışmalarından biri haline gelen iyi olma araştırmalarını, modern insanın kendi yaşam biçimini gözden

geçirerek daha iyi ve sağlıklı nasıl yaşayabileceği konusunda kendisine bir çözüm ve yanıt bulma çabasının ürünü olarak ele almak mümkündür. Bu arayış ve isteğin içerisinde yer alan psikolojik iyi olma kavramı ise, insanın bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek için kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam stilini vurgulamaktadır.

1.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi

“İnsan niçin psikolojik, sosyolojik ve fiziksel olarak mutlu olmak ister?” sorusunun cevabı araştırıldığında, bunu ilk filozofların dile getirdiği görülür. Psikolojik iyi olmaya ilişkin ilk düşünceler de bu sebeple ilk defa felsefe alanında ortaya konmuştur. Bütün Yunan filozofları gibi Aristoteles için de insanoğlunun her şeyden çok istediği şey ve tüm çabalarının amacı mutluluktur (eudaimonia). Bu mutluluk ise insanın kendi etkinliği ile elde ettiği mutluluktur ve kişinin kendisi için “iyi” olanı gerçekleştirmesidir (Gökberk, 1985; Csikszentmihalyi, 2005). İlginçtir ki felsefe, insanın mutluluğu konusu ile yakından ilgili iken; psikoloji olumlu duygu ve yaşam halinden çok olumsuz duygular, hastalıklar ve mutsuzluğun nedenleri üzerine yapılan araştırmalarla meşgul olmaktadır. 1970’li yıllardan itibaren psikolojik iyi olma alanındaki araştırmaların, kişisel potansiyeller ve erdemlerle ilgili daha fazla bilgiyle desteklenme ihtiyacının ortaya çıkması ile “mutluluğun, mutsuzluğun tersi” olduğu anlayışı eleştirilmiş, olumlu duyguları anlamak, insanın olumlu anlamda güç sağlayan erdemlerle ilişkisi ve Aristoteles’in “iyi yaşam” dediği şeyi bulmak için başlanan psikoloji hareketi hız kazanmıştır.

İnsanın iyi olma durumunun ne olduğunu anlamaya ilişkin olarak tarihsel süreç içinde oldukça farklı anlayışlar ortaya atılmış, her tanımlama dönemin hakim bilgisiyyle paralel olarak ele alınmıştır. İyi olmayı Freud “haz ilkesiyle”, Jung “bireyselleşen insan” teorisiyle, Erikson “gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren psiko-sosyal gelişim kuramıyla”, Allport “olgun insan”, Rogers “tam işlevli insan” düşüncesiyle, Fromm “üretken” kişilik modeli, Maslow “kendini gerçekleştiren” kişiyle, Frankl “kendini aşan” insan modeliyle ifade etmişler, bu modellemelerle sağlıklı ve mutlu insan tanımına ulaşmak istemiş ve bu anlamda psikolojinin iyi olma çalışmalarına katkıda bulunmuşlardır (Ryff, 1995).

İyi olmayla ilgili çalışmalar son on yıldır sürmekle beraber hem psikolojinin psikolojik sağlığa bakış açısı hem de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının bulunmayışı empirik çalışmalarda büyük sorun oluşturmuş, iyi olma çalışmalarını aksatmış ve gelişimini geciktirmiştir. Daha sonra insanların hayatlarının değerini anlama çabalarını içeren bir konu olarak bu değerleri anlama çabaları, istatistiksel tekniklerle sayısal değerlere dönüştürülmüş ve kişinin evliliğinden, işinden ya da yaşamından ne kadar doyum sağladığı gibi bilişsel olarak ölçülebilir hâle gelmiştir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

İyi yaşamın “ne olduğunun sorgulanması” ve “iyi bir yaşam sürme arzusu” psikolojik iyi olmaya ilişkin tartışmaları başlatmıştır. Bu tartışmalar ve ölçümler psikolojik iyi olmayı temel alan olumlu psikolojik sağlıkla ilgili kavramların kullanımında da bir karmaşa oluşmasına neden olmuştur. Çeşitli yayınlarda farklı yaklaşımın ürünü olarak farklı ölçümlerle gerçekleştirilen “psikolojik iyi olma”, “öznel iyi olma”, “mutluluk”, “yaşam doyumu”, “duygusal iyi olma” ve “iyilik hali” gibi kavramların birbirlerinin yerine sıkça kullanılması ve aralarında karşılaştırma yapılması da bu karmaşayı artırmıştır. Bu kavramlar olumlu psikolojik sağlığı vurgulamaları bakımından birbirleriyle ilişkili olsalar da iyi olmaya yaklaşımları bakımından farklıdırlar (Dost, 2005). Bütün bu iyi olmayı ifade eden kavramların farklılaşmasının temelinde iyi olmayla ilgili olarak iki temel bakış açısı olduğunu kabul etmektedir. Bunlardan birisi faydayı ele alan “eudaimonic”, diğeri ise hazzı temel alan “hedonic” kavramlardır (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001: 143).

Hazcı bakış açısı, iyi olmayı “*doyum ve mutluluk*” olarak tanımlamaktadır. Bu bakış açısının kavramsallaştırılmasındaki temel ölçüt; kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise iyi olmayı “*kendini gerçekleştirme ve insanın tam fonksiyonda bulunması*” yaklaşımına göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993: 673). Hazcı bakış açısında bireyin iyi olma için ölçüt, kişi ve kişinin öznel değerleri iken, psikolojik işlevsellik bakış açısına göre bireyin iyi olmasının tespiti için öznel değerlendirmelerden çok kuramcılar tarafından nesnel olarak değerlendirilmesi önemlidir (Ryan ve Deci, 2008; Diener, 2000; Ryff, 1989; Diener ve diğ., 1999: 278)

Öznel iyi olma hali (subjectif well-being) ve psikolojik iyi olma hali (psychological well-being) sırasıyla, bu farklı paradigmanın bilimsel olarak

kavramlaştırılması ile ortaya çıkmıştır. Öznel iyi olma hazcı bakış açısına, psikolojik iyi olma ise işlevsellik/faydacılık bakış açısına karşılık gelmektedir. Öznel iyi olma kavramı, Diener ve arkadaşlarının çalışmalarında şekillenmiş, onların çizgisini takip edenlerin katkılarıyla da psikoloji literatürüne yerleşmiş bir kavramdır (Diener, 2000; Diener ve diğ., 1985).

Yaşam doyumu ya da öznel iyi olma hali literatürde daha fazla kullanılmakta olsa da araştırmacılar; öznel iyi oluşun, psikolojik iyi olmanın ancak bir kısmını temsil ettiğini bildirmektedir (Diener ve diğ., 1998; Ryan ve Deci, 2000). Öznel iyi olmayla ilgili çalışmaları ile bilinen psikolog Diener, öznel iyi olmayı olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam doyumu şeklinde üç unsur ile tanımlamaktadır (Diener, 2000: 543). Diener'a göre bunlar bireyin değerlendirmelerinde öznel ifadelerin ölçüt olarak ele alınması, sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil; olumlu ölçümlere de yer verilmesi ve son olarak da kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermesidir (Diener, 2000: 575). Öznel iyi olma hali genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin göreceli olarak yokluğu anlamına gelirken; psikolojik iyi olma hali, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme gayreti, anlam arayışı, yaşamın varoluşsal zorluklarıyla uğraşma olarak tanımlanmaktadır. Örneğin Dost'un (2006) öznel iyi olma tanımına bakıldığında, bireyin yaşamdan aldığı doyumu içerecek şekilde bireyin bilişsel ve duygusal durumu olarak ele aldığı görülmektedir (Dost, 2006).

Psikolojik iyi olma tanımlarına bakıldığında, daha çok kişilik yapısı, bireylerin neden-nasıl-ne düzeyde mutlu oldukları ve psikolojik iyi olma hangi koşullarda gerçekleştiği konusuna odaklandıkları görülür. Psikolojik iyi olma yaklaşımına göre bireyler, sadece mutlu olmak ve sıkıntılarını azaltmak gayesinde değil, kendileri için sıkıntılı durumlar oluştursa bile, belirledikleri hayat amaçlarına ulaşma çabasındadır (Ryff ve Singer, 1998). Bu yüzden psikolojik iyi olma, hazcılıktan uzak, acılarla yüzleşebilen, mutlu olmak ve gelişmek için olası bir gerginlikle de başa çıkabilen bireyi sağlıklı insan olarak tanımlayarak öznel iyi olmadan farklılığını ortaya koymaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda psikolojik iyi olmanın, fiziksel sağlıkla yüksek ve olumlu ilişki içinde olduğu görülmüştür (Rfyy ve diğ., 2004). Genel olarak değerlendirildiğinde, her iki iyi olma durumunun da kişilerin için önemli ve farklı yere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

İnsanın bütünlüğü esastndan hareketle Ryan ve Deci (2001), iyi olmanın hem öznel iyi olma, hem de psikolojik iyi olma bakış açısını içeren, çok boyutlu bir fenomen olarak ele alınmasının gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte “iyi olma” çalışmaları içinde çok sayıda model ortaya çıkmış ve bu modellere göre geliştirilen iyi oluş tanımları ve geliştirilen ölçekler literatürde hızla yer almaya başlamıştır (Ryff ve Singer, 2002: 542). Ryff, kullanılan iyi olma tanımları ve yaklaşımlarının çoğunun, yaşam memnuniyetinin ve duyguların insana kattığı olumlu katkıyı ihmal ettiğini söylemektedir (Ryff, 1989). O, özellikle bu iyi olma teorilerinin temel aldıkları iyi oluşun bireyin “mutluluk” (eudaimonia) kavramını tam olarak karşılamadıkları noktasında eleştirmiş, ardından iyi oluşun yaşam doyumu ve duygu temelli değerlendirmesinin, yani öznel iyi olma kavramının, insanı bir bütün olarak kapsamadığını ileri sürmüştür (Urry ve diğ., 2004: 368).

Ryff'e göre bireyin psikolojik olarak iyi olma tanımı, önceki tanımların aksine insanın mutluluğu ile birlikte gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabasını da içermelidir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu bakış açısında mutluluk temel mesaj değil, daha çok iyi ve huzurlu yaşanan bir yaşamın sonucu, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır (Özen, 2005). İyi olmayı psikolojik işlevsellik bakış açısına göre ele alan çalışmalar içinde Ryff ve Singer, “Psikolojik İyi Olma” olarak isimlendirdikleri teorilerini Ryan ve Deci'nin “Öz-Belirlemecilik” yaklaşımı altında açıklamışlar ve Ryff (1989) iyi olmayla ilgili yaklaşımları ve ölçme araçlarını birleştirmek üzere “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli”ni oluşturmuştur.

Ryff, bu psikolojik iyi olma modelini altı ayak üzerine temellendirmiştir (Ryff ve Singer, 1998; Springer ve Hauser, 2006). Özellikle hayatın anlamı, başa çıkma boyutlarının ilave etmesi bu modelin dikkat çeken özelliklerindedir (Keyes, Shmothin, Ryff, 2002). Ryff ve Keyes, 1995 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ndeki orta yaş üzerine yapılan bir araştırmada 1108 erkek ve kadından oluşan bir gruba (MIDUS) ön test olarak uygulamış (Ryff, 1995), Kafka ve Kozma ise Ryff'in Psikolojik İyi Olma Ölçeği'ni, yaşam memnuniyeti ve mutluluk ölçeği ile birlikte yaşları 18-48 arasında değişen 277 kişi üzerinde uygulayarak yapısal analizlerle birlikte ölçeğin geçerliliği artırmıştır (Kafka ve Kozma, 2002; Dierendonck, 2004).

Ryff'nin psikolojik iyi olma modelini yakından incelersek, psikolojik sağlığın temel bir özelliği olarak kişinin *kendine karşı olumlu bir tutum ve kişinin geçmiş yaşamı kabullenişini*, **kendini kabul** (self-acceptance), duygusu olarak belirlemiş olduğu görülür. İnsanlarla derin ve yüksek düzeyde ilişkiler kurabilmek, bu ilişkileri üretici ve doyum sağlayıcı ilişkiler şeklinde devam ettirebilmek olarak ifade edilen **diğerleriyle olumlu ilişkiler** (positive relations with others) boyutu, yetişkinlerle ilgili gelişimsel teoriler içinde psikolojik ve sosyal yönü ile insanın sağlık belirtilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, diğerleriyle olumlu ilişki kurmak ve yürütmek, psikolojik iyi olma kavramı içinde önemi ciddiyetle vurgulanan bir kavramdır (Ryff, 1989).

Kişinin hayat hakkındaki kendi kararlarını kendisinin vermesi, *bağımsızlık duygusu ve özgürlük normları* **özerklik** (autonomy), de psikolojik iyi olma modelinin öğelerinden biridir. Ryff'e göre psikolojik iyi olmaya sahip kişi, içsel değerlendirme yapabilen ve bunu diğerlerinden onay almak için yapmayan, fakat değerlendirmelerini kendi kişisel standartlarına göre yapabilen kişidir (Ryff, 1989). Kişilerin bireysel yetenekleri ile fiziksel koşulları için uygun çevre yaratmaları ya da seçim yapabilmek insanların hayatın gidişatına aktif ve etkin olarak katılmaları kısacası *yaşamı ve etrafındaki insanları yönetebilme ve yönlendirebilme yeteneği* **çevresel hakimiyet** (environmental mastery) de psikolojik iyi olmanın göstergelerindedir. (Ryff, 1989). Ryff'e göre çevre hâkimiyeti olan kişi, çevresini zihinsel ve fiziksel aktivitelerle değiştirmeyi başarabilir, zorlu yaşam şartlarını kontrol edebilir.

Kişide varolan yaşamın anlamı ve amacı duygusu, *devam eden yaşamda hedefleri ve inançları olan bir yaşam sürdürme* **yaşam amaçları** (purpose in life), üretken ve yaratıcı olma ve duygusal bütünleşmeyi sağladığı için psikolojik sağlık tanımı içinde önemlidir. Ayrıca kişinin potansiyelleri doğrultusunda gelişimine ve büyümesine devam etmesi, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etmesi *ve yeniliklere açık olup, sürekli kendini geliştirmesi* **bireysel gelişim** (personal growth) de kişinin psikolojik iyi olmasını belirleyen önemli öğelerdendir.

Diener ve Scollon, (2003) genel olarak, demografik değişkenlerin bireyin iyi oluşunun %20'sini açıklayabildiğini savunmaktadır. Ryff ise psikolojik ve öznel iyi olmanın daha çok kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu savunmaktadır (Libran, 2006; Ryff ve Schumutte, 1997). Bu iki temel iyi olma bakış açısı arasında hangisinin bireyin

iyi olmasını en iyi şekilde temsil ettiği ile ilgili çalışmalar ve tartışmalar ise halen devam etmektedir.

1. 3. Pozitif Psikoloji'nin Doğuşu

Bireyin iyi olma halini, sahip olduğu gücüyle tanımlamak, geliştirmek ve yaşamını zenginleştirecek erdemleri yeniden ele almak olarak kendine hedef koyan pozitif psikoloji (Snyder ve Lopez, 2005: 272), psikolojinin hastalık merkezli tanımına karşı oluşturulmuş farklı bir bakış açısı olarak ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji, yeni ve popüler bir yaklaşım olarak görünmesine karşın, hep varolan ama psikolojinin konuları ve yaklaşımı arasında çok yer vermediği bir bakış açısı (Lazarus, 2003: 93), psikolojinin insan bakışının yeniden düzenlenmesi, eski binaya yeni bir yapılanma sağlanmasıdır (McCullough- Snyder, 2000: 159).

Pozitif psikolojiye göre psikolojinin en önemli amacı; yalnızca bozuklukları düzeltmek değil, olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelmesini sağlamak, insanın güçlerini anlama ve bu güçlerin nasıl geliştirilebileceğini bulma konusunda psikolojinin aktif bir rol almasını sağlamaktır (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 (Sharafat, 2008) gibi diğer iki misyonu yüklenmiştir.

Pozitif psikoloji vitrini itibari ile yeni, yaklaşımı itibariyle ise uzun bir geçmişe sahiptir. Örneğin 1900'lerde James'in "*sağlıklı zihin*" üzerine yazıları, Allport'un 1950'lerde "*olumlu insan özelliklerine*" olan ilgisi, Maslow'un 1960'larda "*hasta insanların yerine sağlıklı insanları*" araştırması, 2000 yıllarda olumlu psikolojinin yapı taşlarının oluşmasını sağlamıştır (Gable ve Haidt, 2005: 104). Fakat II. Dünya Savaşı'ndan sonra psikologlar ve psikiyatristlerin çalışmalarını daha çok hastalıkların tedavisine yoğunlaştırması ile daha çok hastalıklar ve mutsuzluklar üzerinde çalışılmış, bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplumların daha iyiye gidebilmesi için sağlıklı ve mutlu insan modelinin nasıl olacağı gibi konular ihmal edilmiştir. Bu durumu son 100 yılda bilimsel dergilerde yayımlanan makalelerde de tespit etmek mümkündür. Bu dergilerde öfkeyle ilgili makalelerin sayısı 8166 iken, affedicilikle ilgililerin sayısı sadece 416'dır (Linley ve diğ., 2006: 4).

Pozitif psikolojinin öncüsü olarak kabul edilen Martin Seligman (1999: 4), bu durumu 1998'de farketmiş, mevcut olan psikolojinin insana "yaşamayı değerli kılan şeyler" konusunda yeterince destek olmadığını dile getirmiştir. İnsanlara daha iyi koşullar sağlandığında nasıl gelişim göstereceklerine ilişkin psikolojinin bir öngörüsünün olmadığını ifade eden Seligman, bu konuyla ilgili düşüncelerini ilk kez 1997 kışında Csikszentmihalyi ile paylaşarak arkadaşları ile birlikte psikolojiye pozitif yeni bir bakış getirilmesinin de önünü açmıştır.

Seligman ve Csikszentmihalyi, "*American Psychologist*" dergisinin özel sayısında pozitif psikolojinin ana hatlarını belirginleştirmişler, daha sonra pozitif psikolojiye özel sayı ayıran "*British Psychological Society*" ve "*The Psychologist*" dergilerindeki yazılarıyla psikolog ve klinisyenlerin dikkatini çekmişlerdir. Seligman ve akımın kurucuları sayılabilecek Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Chris Peterson ve Georg Vaillant pozitif psikolojinin tanınması ve gelişimi için konferanslar vermişler, daha sonra Pensilvanya Üniversitesi'nde "Pozitif Psikoloji Merkezi" kurmuşlardır. Bunu takiben de "*The Journal of Positive Psychology*" dergisi psikolojideki her yeni yaklaşımın akademik olarak saygınlığının sembolü olarak 2006'da yayına başlamıştır.

Tarihsel gelişmeler değerlendirildiğinde, psikoloji alanının olumsuz bir odak benimsemesinin nedenleri bulunmaktadır. Psikolojinin geçen elli yılda hastalık ve sıkıntıya odaklanmasının temel nedenleri, tarihi olaylar ve bunlara ilişkin faydacı yaklaşımlardır (Gable ve Haidt, 2005). Seligman ve Csikszentmihalyi'e göre II. Dünya Savaşı sonrasında psikoloji, insanın işlevselliğinde hastalık modelini benimseyerek, hasarların tamirine odaklanmış, gelişmiş insan ve gelişmekte olan toplumu ihmâl etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2002b). Onlara göre psikolojinin yıllardır süregelen geleneksel yönelimi, pozitif yaklaşımın da psikolojiyi iyileştirmenin bilimi haline getirme çabasıyla değişime uğramıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5; Lopez ve Snyder, 2002: 3).

Pozitif psikoloji; pozitif duygular, karakter özelliklerinin gelişmesi ve bu yapıların çalışmasını sağlayan kurumların, toplulukların ve insanların en üst düzeye ulaşabilmesini sağlamak için oluşturulmuş bir çalışma alanı olarak tanımlanmaktadır (Park ve diğ., 2005: 410; Gable ve Haidt, 2005: 104). Seligman'a (1998: 5) göre pozitif psikolojinin amacı bilimsel imkânların kullanımıyla insanı tam bir insan düzeyine

getirebilmek; insanın acı, üzüntü ve problemleri azaltmasında, iyi oluş ve mutluluk artırma yollarını bulmasında yardımcı olmaktır. Bunun için pozitif psikologlar, insanı zayıflıkları ve rahatsızlıklarıyla ele alan ruh sağlığı kılavuzu “DSM IV”e karşılık, insanın erdemlerine, pozitif özelliklerine dayalı bir ruh sağlığı kılavuzu “UNDSM-I” (Values in Action Classification of Strengths Manual) oluşturmuşlardır. Psikoloji alanında son on yılda yükselişe geçen pozitif psikoloji, insanın erdemlerini ve bu erdemlerin psikolojik süreçlerini; kültürlerin, felsefelerin ve dinlerinin de katkılarıyla incelemeye almıştır. “UNDSM-I” içinde insanın olumlu özellikleri ve değerleri altı başlık altında, 24 adet değer olarak toplanmıştır.

Dinî geleneklerle çalışmalarını paralel yürüten pozitif psikoloji, insanın mutluluğu ve sağlığı konusunda dinî geleneklerin teorik ve pratik uygulamalarıyla ortak çalışmalar yapmaktadır. Bağışlama, şükretme, umut etme, tevazu gösterme, diğerkâm olma gibi erdemleri sadece felsefî yönüyle değil, dinî yönleri ile ele alan pozitif psikolojinin teoloji ile diyalog kurması, bu kavramların bütünüyle kavranması ve anlaşılmasında pozitif psikolojiye güç ve değer katmaktadır (Watts ve diğ., 2006: 287).

Hiçbir dinî inanca sahip olmayanlar için de, çevresinde yaşanan dinî-kültürel gelenekler yaşam zenginliği sağlar. Pozitif psikoloji pratik bilgelik olarak değerlendirdiği bu yaşam zenginliğini gözardı etmemektedir. Bu sebeple Ben Ze’ev’e (2000) göre; pozitif psikoloji hareketi mutluluk, sevinç, sevgi, merhamet, umut ve şükürle ele alarak, pozitif duygusal durumlara dikkat çekmeyi başarmış, insanı anlama konusunda bütüncül yaklaşım göstermeyi başarmıştır. Psikoloji bilimi içerisinde olumlu ve iyi düşünceler oluşturan günümüz kişisel gelişim yaklaşımlarını çağrıştıran bir akım gibi görünse de pozitif psikoloji sadece iyi düşünülmüş bir fikir ya da bir okul değil; iyi bir yaşamın nasıl olacağı ve ne olduğu üzerine yoğunlaşan, farklı disiplinlerle çalışmaya açık genel psikolojik bir yaklaşım, kavram ve harekettir (Peterson ve Park, 2003; Bacon, 2005).

1. 4. Pozitif Psikolojiye Göre Psikolojik İyi Olma

Pozitif psikoloji insan için en temel sorulardan birini sorar; “*iyi yaşam nedir? İyi yaşamı iyi yapan şey nedir?*” ve buna cevap bulabilmek için bir çok teori yaklaşım ve uygulama üzerinde çalışır (Wong, 2010). Pozitif psikoloji insanlara kendi davranışları ve ruhsal durumu konusunda yardımcı olmaya çalıştığı için (Held, 2004) özellikle “iyi

olma” kavramı ve “mutluluk” (hapiness) ve “değerler” (values) gibi bireyin iyi olma haline dair konular pozitif psikolojinin çekirdek kavramlarıdır. Bu yaklaşıma göre iyi olma, insanda herhangi bir patolojinin yokluğuna işaret etmemekle birlikte, insanın olumlu fonksiyonlarını temel almaktadır (Seligman, 2002: 249). İnsan psikolojisi üzerine yapılan bilimsel araştırmalardaki olumlu duygu ve yaşantılarla ilgili çalışmaların eksikliğini gidermek için, mutluluk, huzur ve olumlu insan davranışları üzerine kurulan pozitif psikoloji, yine iyimserlikle ilgili yaptığı çalışmalarla tanınan Seligman’ın araştırmaları ile başlamıştır.

İnsanın psikolojik, fizyolojik, sosyal ve manevî bakımdan iyi olma içerisinde şükür ve bunun gibi değerleri psikoloji çalışmaları içerisine alan pozitif psikoloji, iyi bir hayatı keşfetmeyle ilgilenmiş, amacını da “iyi olanın daha da iyi olması” olarak belirlemiştir. Buradaki önemli husus şudur ki, pozitif psikolojinin insan modelinde mükemmel insan değil; sıradan insanın güçlü yönleri konu edilmektedir (Sheldon ve King, 2001) ve bu hareket Pollyannacı bir tutumla gerçekleri yadsımamakta (Faller, 2001) ya da hayatı toz pembe görmemektedir (Gable ve Haidt, 2005). Çalışmalarını insanın olumlu özelliklerine, yeteneklerine yönlendirmiş, bir bilim çocuğu olarak, hazzı ulaşma çabasına değil; mutluluk ve sağlık hedefine değerler ve olumlu duygular yoluyla ulaşmaya çalışmak için bir çok alanda araştırmalar yapmıştır (Utsch, 2008: 171).

Birçok insan için yaşamdaki en önemli amaç, mutluluk arayışıdır. Pozitif psikolojinin amacı da insanın mutluluğudur (Biswas ve diğ., 2007:29). Seligman’a (2002) göre insanların mutluluğa ulaşma çabaları en üst düzeye çıktığı için günümüzde de yaşam doyumu, iyilik hali, yaşam kalitesi, psikolojik iyi olma, öznel iyi olma kavramları ile ilgili çalışmalar daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. Seligman (2002) derin mutluluk, bilgelik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi olma hali içindeki insanlardan yola çıkarak, bütün insanlarda varolan bu kapasitenin ortaya çıkması ve gelişmesi için çalışmalar yürütecek pozitif psikolojinin ortaya çıkış amacını belirlemiştir. Hayatın anlamı ve hayatın zor durumlarıyla mücadele bireyin iyi olmasında önem arzettiği için pozitif psikolojinin benimsediği iyi olma modeli hazzı modellerden çok, kendini gerçekleştirme çaba ve sürecinde olan psikolojik iyi olma modelidir.

Pozitif psikolojide yaşamı değerli kılacak bireysel açıdan güçlü yanların incelenmesinde öznel, bireysel ve grup olmak üzere üç farklı analiz düzeyi belirlenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öncelikle, kişinin genel iyilik haline katkıda

bulunan deneyimler geçmiş, bugün ve gelecek perspektiflerinden iyi olma, iyilik hali, iyimserlik, memnuniyet, umut, mutluluk, *huzur, tatmin, iyimserlik ve pozitif düşünme* gibi konulara yer vererek öznel düzeyde incelenmektedir. Bu başlıklardan ilkinde, öznel deneyimlerin değerlendirilmesiyle ilgili konular, *huzur, tatmin, memnuniyet, umut, iyimserlik, pozitif düşünme ve mutluluk*; diğer başlık bireysel düzeyde; *insanların olumlu özellikleri, sevmeye yeteneği, cesaret, bireylerarası ilişkiler, estetik, duyarlılık, azim, affedicilik, özgünlük, ileri ve açık görüşlülük, maneviyatı olma, yetenek sahibi olma, bilgelik*, kişilerarası ilişkilerde beceri gibi konular; toplumsal düzeyde ise, *yurttaşlık erdemleri, sorumluluk, başkalarını düşünme, nezaket, hoşgörü ve iş ahlâkı* ele alınmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:5; Seligman, 2002b). Çünkü pozitif psikolojiye göre psikoloji, bireyin yalnızca hastalık ve sorunlarından arınmasına değil, bunun yanı sıra bireyin temel güçlerini kullanması ve potansiyelini geliştirmesine de yardımcı olmalıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Faller (2001) da psikolojik hizmetlerin temel amacının, sadece psikolojik sorun yaşayanlara yardım etmek olmadığını, halihazırda sorun yaşamayan insanların yaşamlarını daha iyi bir düzeye getirmenin de psikolojinin misyonları arasında yerini alması gerektiğini belirtmiştir. İnsanın güçlü ve olumlu yönlerinin keşfedilmesi, çok sayıda insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam tatminlerini artırmaya katkı sağlamaktadır.

Pozitif psikolojiye göre; geçmişe yönelik olumlu duygular, doyum, hoşnutluk, gurur ve huzur; geleceğe yönelik olumlu duygular; iyimserlik, umut, özgüven, güven ve inanç; yaşanan an'a yönelik olumlu duygular ise hoşumuza giden hazlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2002:289). Her canlı, kendi özünün kendine özgü etkinliğinin gelişmesi ile mutlu olabilir. Bu mutluluk, insanın kendi etkinliği ile elde ettiği mutluluktur ve kişinin "iyi"yi gerçekleştirilmesiyle elde edilmektedir. Seligman'a (2002) göre mutluluk; sahip olunan güçlü yanlar ve olumlu duyguların yaşamın temel alanlarında en iyi şekilde öne çıkarılması, niteliklerin keşfedilmesi, vurgulanıp güçlendirilmesi ile olanaklıdır. Mutluluğun kalıcı olarak yükseltilemeyeceği kuramı, mutluluk konusunda yapılan bilimsel araştırmalar ile çürütülmüştür.

Bireyin yaşam memnuniyeti ve mutluluğu ile ilgili olarak pozitif psikolojinin önde gelen isimlerinden Csikszentmihalyi'nin (2005: 47) ortaya attığı "Akış Teorisi"ne göre, kişi iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşma "Akış", bilinç uyumlu bir düzen içindedir. Mutluluğun şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey olmadığını savunan

Csikszentmihalyi (2005: 20-25); mutluluğun dış olaylara değil, onları nasıl yorumlandığına bağlı olduğunu, her kişinin özel olarak hazırlanması, geliştirmesi ve savunması gereken bir durum olduğunu ifade etmektedir. Ona göre içsel yaşantısını denetlemeyi öğrenen insanlar, yaşamlarının niteliğini belirleyebilir ve mutluluğa yaklaşabilirler.

Csikszentmihalyi'de de görüldüğü üzere pozitif psikologlar, yaşamı "yaşamaya değer kılmaya" ilişkin yeterince bilgi sahibi olunmadığını düşünmektedir. Bu yüzden pozitif psikolojinin önümüzdeki hedefi, insanın güçlerini anlamak ve genç insanların bu güçlerinin nasıl geliştirilebileceğini bulmaktır (Buss, 2000). Pozitif psikolojinin insana bakışı, psikologları insan potansiyelini daha fazla takdir etmeye yönlendirmektedir. Pozitif psikologlar için kişilerin yaşamının olumlu duygu, düşünce ve davranışlarla dolu olması iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisinin yanı sıra insanın en yüksek düzeyde uyum göstermesini sağlayan çok yönlü bir kavram olarak tanımlanmıştır.

Yeni bir akım olduğundan pozitif psikolojiye yönelik pek çok eleştiri de vardır. Bunların başında, insanın güçlü yönleri vurgulanırken, olumsuz yönlerinin gözden kaçırıldığı konusu gelmektedir (Held, 2004; Lazarus, 2003). Ancak, olumluya yapılan bu vurgu, olumsuzu yok saymamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Bu noktada, insanın olumsuz ve güçsüz yönlerinin de hesaba katılması ihtiyacı doğmaktadır. Yalnızca güçlü ve olumlu yönlerin dikkate alınması halinde insanın bütünlüğü kaybedilecektir. Pozitif psikolojinin geleceğine ilişkin düşüncelere bakıldığında, bu konuda öncü konumundaki kimi araştırmacılar (Diener, 2003; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005) bu yaklaşımın geniş kitlelerce kabul gördükten sonra çok başarılı olacağını ve misyonunu tamamlayacağını öngörmektedir. Pozitif psikolojinin hiçbir sınıflandırmaya girmeyen, kendi başına özgün bir yaklaşım olarak psikoloji alanında köksüz ve postmodern bir yaklaşım olduğunu öne süren Rathunde (2001) pozitif psikolojiyi sert biçimde eleştirmektedir.

Sonuç olarak denebilir ki pozitif psikoloji insanın olumsuzdan çok olumlu yönlerine vurgu yapsa da, yeni bir keşif olmasa da şimdi gerekli olan öğeleri öne sürerek insanların mutluluğu ve iyi oluşuna katkıda bulunmak için varolmuş bir psikoloji akımıdır. Öneminin anlaşılmasıyla, insanın mutluluğunu engelleyici bireysel ve

toplumsal koşulların azaltılması, mutluluk veren bireysel ve toplumsal koşulların sağlanmasıyla ilgili çalışmalar artmıştır (Özdemir, 2008). Bunun yanı sıra psikoloji “rahatsızlık tedavisi” ne ayırdığı mesaisini, pozitif psikolojiyle birlikte insanın olumlu özelliklerine de yönlendirerek insanın anlaşılmasına ve gelişimine daha da çok katkı sağlayacaktır.

1. ŞÜKÜR

Şükür, kelime olarak “övmek, methetmek, müteşekkir olmak, ödüllendirmek, mükâfatlandırmak, iyiliğe karşı dua etmek, nankör olmamak, iyilik bilmek, minnettarlık” anlamlarına gelmektedir (İbn Manzur, 1993: 344; İzutsu, 1991: 265; Canan, 1993: 477) ki şükürün karşıtı da “nankörlük, vefasızlık, kadir-kıymet bilmezlik, bencillik” olarak kullanılmaktadır.

Türkçe sözlüklere bakıldığında şükür, Allah’a duyulan minneti dile getirme, mutlu bir olay ve durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme (Türkçe Sözlük, 1998), görülen iyiliğe karşı gösterilen memnunluk, minnettarlık (Devellioğlu, 1986: 1202), iyiliğin kıymetini bilme (Doğan, 1987: 1043), iyiliğe karşı kadirşinaslık, insanın halinden memnun olma durumu (Seyyar, 2007: 981) olarak ifade edilmektedir.

Aslen Arapça (**ş-k-r**) kökünden türetilen şükür kelimesi, “verilen herhangi bir nimetten/hediyeden dolayı, bu nimeti/hediyeyi verene karşı söz, hareket veya kalb ile gösterilen saygı ile karşılık verme, nimet/hediye ve iyiliği anıp, sahibini övme”dir. Aynı zamanda “iyiliği bilip-yaymak, iyiliği anıp sahibini övmek, iyiliğe karşı söz ve davranışlarla minnettarlık göstermek, iyiliği iyilikle anmak (İbn Manzur, 1993: 92)” gibi anlamlara gelmektedir.

İngilizce olarak şükür, “minnettar olmanın kaliteli hali; iyiliği iyilikle geri ödeme eğilimi” olarak tanımlanan “*gratitude*” (Oxford, 1989:1135) ile; Latince’de “*thankfulness, kindness, generousness, gifts, praise*” kelimeleriyle anlatılan “sevecenlik, cömertlik, hediyeleşmek, bir şey verme ve alma sevinci veya almanın güzelliği” anlamlarına gelen “*gratia*” kelimesinden türetilmiştir. “*Gratia*” kelimesi de “iyilik” anlamına gelen “*arattia*” ile “sevindirici” anlamına gelen “*gratus*” kelimesinden türetilmiştir (Pruyser, 1976: 69 akt. Emmons, 2009). Böylece kelime anlamı içerisinde

de “iyilik” ve “sevindirmek” anlamlarını içeren şükürün, mutluluk ile organik bağı da ortaya çıkmış olmaktadır.

Şükür, Türkçe’de minnettarlık, kanaatkârlık, teşekkür etmek olarak; İngilizce’de takdir etme anlamında kullanılan “**appreciation**” (**takdir etme**) de şükür gibi iyilik ve güzellik karşısında güzelliğin ve iyiliğe cevap verme, bir şeyin değerinin kıymetini takdir etme, değerbilirlik, kadirşinaslık, şükran, farketme ve ifade etme olarak kullanılmaktadır. Adler ve Fagley, (2005: 81) takdir etmeyi bir şey, bir kişi, olay, durum, bir davranışın değerini bilmek ve bireyin tüm evrenle kurduğu olumlu duygusal bağ olarak tanımlamaktadır. Emmons ve McCullough (2003) ise takdir etme ile şükretmenin eşanlamlı olduğunu, bu nedenle bu iki kavramın beraber ele alınabileceğini ifade etmişlerdir ki bu yüzden şükür araştırmalarının içinde takdir etme şükürün bir parçası olarak da ele alınmaktadır.

“Şükür” ve “**minnetarlık**” da birbirinin yerine kullanılan yakın kelimeler olarak kullanılmaktadır. Fakat Farsça bir kelime olan “**minnet**”, “bir yardım veya iyilikten dolayı bunu sağlayan kişiye karşı duyulan borçluluk duygusu, iyilik edene teşekkür etme, şükür” (Güncel Türkçe Sözlük, 2011), “birinden görülen iyiliğe karşı teşekkür duygusu beslemek” ve olumsuz anlamda “yapılan bir iyiliği başa kakma, o iyiliğin altında kalma, minnet borçlanmak” (Kanar, 2009: 2225; Büyük Larousse, 1986: 8204); “minnettar olmak” ise “bir kimseden gördüğü iyiliğe karşı gönül borcu olmak” olarak tanımlandığı için (Meydan Larousse, 1990: 815) anlam olarak şükürden ayrılmaktadır. Emmons ve Hill (2001: 85) de şükür ve minnettarlık arasındaki farka dikkat çekmiş, şükretmenin bir farkındalık, minnettarlığın ise bir düşünce olduğunu ifade etmiştir.

Şükretmeye yakın kullanılan bir diğer kelime ise “**kanaat etmek**” tir. Kanaat etmek, “elindekinden hoşnut olma durumu, kanıklık, yeter bulma, yetinme, fazlasını istememe, doyum elde etmek” (Güncel Türkçe Sözlük, 2011) anlamına gelirken, günlük hayatta sıkça kullanılan “**teşekkür**” kelimesi ise “yapılan bir iyiliğe karşı duyulan kıvanç, övgü, iyilikseverlik” anlamına gelir. Şükür kavramına anlam olarak yakın ya da karşıt kavramlar aşağıdaki gibi gösterilebilir:

Tablo1: Şükre Yakın ve Uzak Kavramlar Tablosu

Şükür Anlatan Hâller	Şükürün Karşıtı Hâller
<ul style="list-style-type: none">• Hamd Etmek• Kanaat• Minnettarlık• Teşekkür Etmek• Hatırlamak• Farkındalık• Takdir Etmek• Nezaket• Hakseverlik• Rız Olmak• İyilikseverlik• Tevazu• İnfak• Ölçülü davranmak (İtidal)	<ul style="list-style-type: none">• Nankörlük• İnkâr Etmek• Vefasızlık• Unutmak• Ölçsüz Davranmak• Bencilik• Memnuniyetsizlik• Küçümseme, Hor Görme• İsrâf Etme• Yalanlama• Kibir• Kadir-Kıymet Bilmemek• Cimrilik• Kabalık

Minnettarlığı, takdir etmeyi, kanaati de içine alan şükür; bütün dillerdeki anlamı, benzer kullanılan kavramları ve zıt anlamlı kelimeleriyle görülen bir iyiliğe karşı gösterilen bir *memnuniyet*, farkedilen bir *minnettarlık*, *iyilikseverlik*, kadir kıymet bilmeyi içeren ve insanın Allah'a, insanlara, âleme yaptığı en geniş *teşekkür/takdir etme*, *karşılık verme halidir*. Bu yüzden şükür kelimesi; minnettarlık, kanatkârlık, iyilik ve güzelliğin takdiri de dahil olmak üzere bütünü temsil edecek genişlikte bir kavramdır.

2. 1. ŞÜKRÜN PSİKOLOJİK TEMELLERİ

2. 1. 1. Psikolojik Açıdan Şükür Nedir?

Psikolojik temeline bakılarak ele alındığında, şükürün varlığı insanın varlığı ile yaşttır. Son dönem psikoloji çalışmalarında teorik ve pratik olarak yakın zamanlarda derinlemesine ele alınmasına rağmen şükür, düşünce tarihinin ilk dönemlerinde psikologların, filozofların ve teologların varlığından ve öneminden haberdar oldukları, önemli bir duygu, davranış ve biliş olarak görülmektedir (Emmons ve Crumpler, 2000: 58). Modern psikolojiden önce psikoloji çalışmaları felsefe ve teoloji ile iç içe olduğu için psikolojik olay ve durumlara bakış açısı felsefi ve dinî yaklaşım sergilemektedir. O dönemin psikolojik bakış açısını da ele alan filozof ve teologlarına bakıldığında şükür, kişinin insanlara, doğaya ve Allah'a karşı yaptığı en geniş anlamda bir teşekkür etme hâlidir (Emmons ve McCullough, 2003:377). Bir şeyin gerçek değerinin belirlenmesi

olarak geçen takdir etme anlamındaki bu şükür, Cooperrider, Whitney ve Yaeger'e (2000: 4) göre insanın dünya üzerinde en önemli olarak gördüğü şeye (sağlık, mutluluk, başarı, yaşam) veya kişiye bu önemi ve değeri farketmesidir. Paddison'a (1998: 4) göre ise şükür, insanın bir şeye ya da kimseye karşı hayranlık ve beğeni dolu olması demektir.

Şükür bir çok şekilde tanımlanmıştır; fakat en öz haliyle şükür, verilen bir iyilik (hediye, nimet, lütüf) alınıp kabul edildiğinde; o iyiliğe (hediye, nimet, lütf) verilen değeri farketmek, onu verene güzel veya daha güzel bir şekilde karşılık vermek ve kişinin kendisine sunulan bir şey ya da kendisine yapılan bir iyiliğin ardından duyduğu takdir etme, minnettarlık durumudur (Emmons ve Crumpler, 2000: 57-59). Aynı şekilde Özdoğan (2006b) için de şükretme, içinde yaşanılan anda her ne yaşanırsa yaşansın, o yaşantının olumlu yanını keşfederek, teşekkür etmedir.

Minnettarlık, her ne kadar şükürün tanımı içerisinde geçse de bu iki kavram arasındaki farklılık sadece kavramsal değil, aynı zamanda psikolojiktir. Bu farklılığı vurgu yapan Emmons'a (2009: 14) göre "minnet", birinin içinde bulunduğu aktif duygusal durum üstüne söz etmesi ve birinin iyiliği üzerine düşünmedir; şükür ise hoş, istenilen ve birinin hayatının belirli bir bölümüne karşı güzel bir davranıştır. Şükretmek minnettarlığa göre daha somut bir yarar sağlayan ya da soyut olarak görülen bir jest, tavır, davranış karşısında kişinin duyduğu sevinç ve minnettarlığı da içine alan geniş bir kavramdır (Emmons ve Hill 2001: 15). Aynı şekilde minnettarlığı tanımlayan Klein (1999: 30-33) için de minnettarlık, sevebilme yeteneğinin tamamı değil, önemli bir türevidir.

Şükürün tam olarak ne olduğuyula ilgili olarak modern psikoloji literatürüne bakıldığında kolayca bir başlık altında ya da bir sınıflama içerisinde anlatabilmenin zor olduğu görülür. Çünkü şükür bir duygu, bir tutum, bir ahlâkî erdem, bir alışkanlık, bir kişilik eğilimi, ruh hali ya da bir başa çıkma tarzı olarak tanımlanabilir (Emmons ve McCullough, 2003:377). Fakat bunlardan sadece biriyle duygu ya da tutum şekliyle açıklamak şükürü kapsamayacağından, tanımlama yeterli olmayacaktır (Emmons, Crumpler, 2000:57-59). Aslında şükür, bunların hepsi ya da hiçbiridir (McCullough, Emmons, Kilpatric, Larson, 2001: 249).

Modern psikolojinin ilk dönemlerinde sadece kişinin iç dünyasına ait bir öge olarak “*bir duygu*” olarak ele alınmasına rağmen şükür, yapısı gereği bir muhatap ya da muhatapla kurulan bir ilişki gerektirdiğinden bir duygu olmaktan daha fazlasıdır. Emmons’a (2006) göre şükür hissetmek, şükreden biri olmak anlamına gelmez. Ona göre şükretme duygusunu yaşayan kişi, şükreden bir insan olmaya eğilimli bir kişi demektir.

Şükür ile ilgili çalışmalarıyla tanınan Emmons’a göre şükürün hem *duygulanım* hem de *bilişsel* bir yapısı vardır. Bir kimseye dokunan yarar kişisel, maddesel ya da duygusal ve ruhsal kazanç gibi manevi değerde olabilir. Bu yüzden Emmons’a (2009: 14) göre şükretmek, a) birinin diğerinin iyiliğinden yararlanan kişi olduğunu, b) iyilikseverlerin çoğu zaman kişisel bir nedenle kasten bir yarar sağladığını, c) yararın, yararlananın gözünde değerli olduğunu fark etmedir. Roberts (2004) da şükür hissetmede bir iyiliğin/ hediyeğin/ güzelliğin alıcısı olduğunu farketmenin önemli olduğunu belirtmektedir. Ona göre hem alıcı tarafından kazanılmış yararı sağlayan kaynak; hem de iyiliğin sebebi ve oluşan yararı sağlayan kişide; iyiliğin yöneltildiği kişinin buna değer olduğu düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Emmons’a (2009: 15) göre bu şekilde hem iyiliğin kaynağı hem muhatapı tarafından yaşanan şükürde, düşünmenin ve bunu ifade etmenin önemi ortaya çıkmaktadır.

Weiner (1985), şükürün iyilik yapan kişi için de şans eseri olarak değil bilinçli bir şekilde farkında olarak yapılan bir eylem olduğunu söylemektedir. Ortony, Clore ve Collins (1988) de şükretme sürecinde her iki tarafın hem iyilikten yararlanan hem de iyilik yapan kişinin bunu iyilik için yaptığını inandığında karşılık olarak övgü ve takdir görmesinin ya da gösterilmesinin bilinçli bir hareket olduğunu vurgulamaktadırlar. Aynı şekilde Heidegger’e (2009) bakıldığında da, şükür bir hissediş değil; bir biliştir. Çünkü ona göre “*Şükür, düşünmeyle gelir.*” Asırlar boyunca bir duygu olarak tanımlanan şükürün sadece bir hissediş değil; bir bilişin, bilinçli bir farkındalığın ürünü bir tutum ve davranış olduğu görülmektedir. Sadece bir duygu olarak tanımlamanın zor olduğunu gördükleri için psikologların bir kısmı şükürü “hayranlık, takdir etme ve sevinç” ile karışık daha üst seviyede kompleks bir duygu olarak tanımlama yoluna gitmişlerdir.

Şükürü “bir başkasının ahlâkî karakterindeki güzelliği fark etme, değerini anlama” olarak tanımlayan Seligman’a (2002: 172) göre, şükür bir duygu olarak yaşamın kendisine duyulan hayranlık ve takdirin ifadesidir. Bu tanıma benzer şekilde Emmons ve

Crumpler (2000:57) da şükürü, kişinin kendisine bahşedilen değerleri itiraf etme isteği, duygusal bir durum, insanın hayat karşısında güçlü duruşunu artıran ruhsal ve kişisel bir başarı olarak ifade etmişlerdir. Aynı şekilde Ryan (1999) da içtenlikle yapılan şükürün hayatın her durumuna karşı destekleyici bir güç olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Emmons'a göre insanın hayatında varolan şeylerin değerini bilmesi, farketmesi şükretmek olduğu kadar kişinin kendisinin dışında olan varlıkların bilinçli seçim ve hareketlerinin sonucunda bu hali yaşadığını bilmesini de şükretmek olarak tanımlamak mümkündür (Emmons, 2009: 15; Emmons ve Hill 2001: 15).

Duygular üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan ünlü psikolog Fredrickson'a (2004: 145-147) göre ise şükür; insanı daha üretken, mutlu, enerjik, bilgili ve sağlıklı yapacak psikolojik ve sosyal güç kaynaklarından biridir. Robbins (2011) şükürün, sıradan bir duygunun ötesinde sevinç ve huşu gibi (ki bunların kökeninde de farkediş vardır) varoluşsal bir duygu olarak ele alınması bunu bağlamaktadır. Burada da görüleceği üzere şükür sıradan bir duygu olarak sınıflandırılmamakta zorluk yaşanmasından dolayı varoluşsal, dinî ve ahlâkî temellerine daha fazla vurgu yapılarak ele alınmaya çalışılmıştır. Bu şekilde ahlâk bilimcilerin de ilgisiyle psikologlar "*şükürün bir değer*" olarak da ele alınabileceğini ifade etmişlerdir.

McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson (2001: 252-253) şükürü üç şekilde ele almaktadır. Buna göre öncelikle şükür, sorumluluk ve empati gibi duyguların karışımından daha çok bireyin ahlâkî düzeyini yansıtan "ahlâkî bir duygu"dur. İkinci olarak şükür, karşılılık duygusu üreten, "ahlâkî bir motivasyon kaynağı" olarak iş görür. Böylece yarar ya da iyilik görmüş ve teşekkür edilmiş kişi, iyilik ya da yarar vermek ve teşekkür almak konusunda motive edilmiş olur. Bu sayede şükran duygusu ve değeri, insanların olumlu sosyal davranış kazanmalarını ve bunu devam ettirmelerini sağlar. Son olarak, şükür bireyin gelecekteki yaşamında da verdiği karar ve seçtiği hayat içerisinde "ahlâkî bir güçlendirici" olarak hayatına etki ve yönlendirmede bulunur.

Watkins'in (2004: 174-175) araştırmasına göre şükretmek, insanın bağlılık duygusunu artırmakta ilişkilerin gelişmesine ve insanların birbirine empati kurmasına yardımcı olmaktadır. Bireyin psikolojik iyi olması için önemli bir etken olan ilişki kurma içerisinde, bireyin şükürünü ve minnettarlığını ifade etmesi, yaşam kalitesini artırıcı, ilişkilerinin değerini ve sosyal faydalarını zenginleştirici bir rol üstlenmektedir. Ayrıca bireyin minnettarlığını ifade etmesi, "kendi kendine odaklanmış, meşgul ve uyumsuz"

bir birey olmasını engellediği gibi, bireyi kendine daha az odaklı olmaya yönlendirmektedir. Watkins'ın (2004: 183) araştırmasında şükreden insanların daha empatik oldukları ve diğer insanların bakış açısını dikkate almak eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Şükürün en yaygın ve de en yerinde tanımı “*bir kişilik özelliği oluşu*” şeklinde tanımlanmıştır. Kişinin sahip olduğu güçlü karakterin bir parçası olarak şükür, mutluluk ve ruh sağlığı ile ilgili çalışmalarda önemli bir faktör olarak yer almaktadır (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Örneğin Peterson ve Seligman (2004: 56), kişilik özelliklerini sınıflarken şükürü, bireyin yaşamına büyük anlam veren umut, neşe, maneviyat ve güzelliğinin takdir edilmesi gibi erdemlerin yer aldığı "aşkınlık" kategorisinde ele almıştır.

Şükür, hayatımızdaki "şeyler" le olan ilişkimizi etkilemektedir. Bunun için Harpham'a (2004: 21) göre şükür, insanın hayat şartları içerisinde diğer insanlarla ilişki içinde olmasını sağlayan, hayatın en önemli boyutlarından biridir. Lazarus ve Lazarus (1994) da şükürün, diğer insanlarla özdeşim kurma kapasitesi içerisine kökleri uzanan empatik duygulardan biri olduğunu söylemektedir. İyilik hareketini de iyilik düşüncesini de kişinin doğasındaki empati duygusuyla ilişkilendiren Lazarus ve Lazarus'a (1994) göre şükür de bu empatik yaklaşımın sonucunda bir karşılık olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü şükür ile ilgili düşüncelerin özünde bir yararın, güzelliğin fark edilmesi ve takdir edilmesi vardır ve bu kişinin tamamen bir yaşam tarzı dönüşebilir.

Şükür, aynı zamanda insanların günlük hayatta sıkça başvurdukları “bir başa çıkma mekanizması”dır. Şükreden insanların günlük stresle baş edebildikleri, travma sonucu oluşan stresse karşı büyük bir direnç gösterdikleri, şükürü sadece basit bir olumlu duygu/düşünce ya da mutlu olma tarzı olarak değil, hayatla gelen zor anlarda iyiliğin varlığını hissettirerek baş edilmesini sağlayan yardımcı olarak kullandıkları görülmüştür. Bu yüzden şükür, felaketler yerine iyilikleri görmenin, hayatın güzelliğini farketme ve bilme yeteneğini geliştirmenin sonucu bireyin hayatında uyguladığı bilinçli kararlardır (Emmons, 2009: 24).

Şükür - psikolojik sağlık ilişkisini ele alan çalışmalarda, şükretmenin insanın depresyon ve yaşam memnuniyetsizliğini azalttığı, olumlu sosyal karşılaştırmalara yönlendirerek insanın mutlu ve huzurlu olmasını sağlayabildiği görülmüştür (Watkins,

2004:187). Şükürün, insanın geçmişindeki olayları düzenlemede, kötü olarak algıladığı ama sonra iyi bir şey olarak anladığı olay ve durumları farketmede, olumsuz olayların hayata kattığı anlamı keşfetmede yardımcı ve destekleyici olduğunu belirten McAdams ve Bauer'e (2004:81-82) göre şükür, insanların yaşadıkları olayların ve anıların zihinlerindeki kodlamasını değiştirerek ya da geliştirerek insanın mutluluğuna katkıda bulunmaktadır. Buna paralel olarak yaptıkları araştırma sonuçlarında da depresyonda olan kişilerin olumsuz anıları hatırlama olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde McCullough, Emmons ve Tsang (2002:125) da araştırmalarında minnettarlıklarını ifade eden bireylerin diğer insanların başarıları ve eşyaları ile ilgili hayâlkırıklığı ve kızgınlık hissetme oranlarının daha az olduğunu bulgulamışlardır. Şükür- başa çıkma ilişkisinde şükürün hayatın kendisini küçültüp, hediye şekline dönüştürerek hayatın bir anlamı olmasını sağlayarak katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Emmons'a (2009: 24) göre, insanın kendisine bilinçli olarak sahip olduklarını hatırlatması, hayata uyum sürecini kolaylaştıran ve insan için iyi şeyleri hediye olarak algılaması ruh hali için son derece yararlıdır.

2. 1. 2. Şükretmenin Boyutları

Şükretmenin yapısını ele alan çalışmaların yanı sıra, şükür deneyimi yaşamadaki bireysel farklılıklara odaklanan araştırmalar da vardır (Wood, Joseph, Linley, 2007c). Şükretmedeki bireysel yönelimleri ve farklılıkları tespit etmek üzere üç yaklaşım ve buna bağlı olarak ölçek geliştirilmiştir (Wood, Maltby, Stewart, Joseph, 2008b). Şükredici davranış ve tutumu yoğunluk, sıklık, yaşanan ortam, miktarı ön planda tutularak ele alan Emmons ve arkadaşları “ Şükür Ölçeği”ni (Gratitude Scale (GQ-6) oluşturmuştur. Şükürü; takdir edici bir yaklaşım, huşu, karşılaştırmalı şükür, sahiptelik, ritüeller, yaşanan an, sözel şükür ifadeleri, sosyal şükür olarak ele alan Adler ve Fagley (2005), Takdir Etme Ölçeği'ni (Appreciation Scale); Watkins (2003) ise evrensel bir değer olarak gördüğü şükürü, insanlararası ilişkiler üzerinden ele alan (GRAT) ölçeğini geliştirmiştir.

Şükür deneyimleri aynı zamanda kişinin yaşantısındaki yapıma sıklığına ve hayatında kullanma durumuna göre, anlık (durumsal) ve devamlı (sürekli) şükür düzeyleri olarak iki ayrı bölümlenme ile ele alınmaktadır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2007: 327). Devamlılık gösteren şükür Rosenberg tarafından “duygusal cevap vermedeki kararlılık” özelliği ile hep belli bir tarzda karşılık gösteren şükretme düzeyidir

(Rosenberg, 1998:249). Anlık şükür ise, daha çok özel yada belirli durumlarda ortaya çıktığı için, durumluk şükür geçici bir ruh hali ya da eğilim olma durumundadır ve kolaylıkla çevresel ve sosyal faktörler tarafından değiştirilir (Roberts, 2004:60). Süreklilik gösteren şükürün, anlık şükür düzeyine göre bireyin daha fazla ve daha yoğun şükür deneyimi yaşamasını sağladığı çeşitli araştırmacılarca ortaya konmuştur. Örneğin McCullough ve arkadaşları (2004:308) sık sık anlık şükür deneyimi sergileyen kişilerin daha fazla miktarda olumlu sosyal davranış gösterdiklerini de tespit etmişlerdir.

Genel olarak durumsal şükre göre süreklilik gösteren şükür türünün, bireyin daha yüksek düzeyde şükür deneyimi yaşamasını sağladığı düşüncesi hakim olmasına rağmen bunun nedeni hakkında yeterli araştırma yapılmamıştır. Konuyla ilgili yapılmış araştırmalardan birinde Wood ve diğ., (2008), “süreklilik gösteren şükür” ile “durumsal şükür” farklılığını oluşturan bireysel farklılıkları ele alan bir şükür modeli geliştirmişler, olumlu değerlendirmeler ve yorumsal önyargılar içeren sürekli şükür ile durumluluk şükürün birbiriyle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Şükretme, hem kişinin iç dünyasına ait (intrapersonal) bireysel hem de kişilerarası (interpersonal) sosyal bir süreç olarak ele alınabilmektedir. Bireyin kendi zihninde ve gönlünde gerçekleşen süreç olması yönüyle kişiye aittir. Bu, kendisinin özne ve nesne konumunda bulunduğu aktif olarak bulunma durumuna göre değişebilen duygusal durumunu içeren iç-psişik yöndür. Şükretme, doğal yapısı gereği en az iki kişi ya da daha çok muhataplığı gerektirdiğinden etkilerinin kişiyi aşması yönüyle de kişilerarası bir süreçtir.

Şükür deneyim ve yaşantılarının farklı çeşitleri ve boyutları vardır. Bu deneyim ve yaşantılar dinî kaynaklı ya da kişinin hayatı algılama ve anlama tarzı olarak kişisel kaynaklı olabilir. Din kişinin yaratıcısı ile derin duygusal bir tecrübenin kaynağıdır ve Allah'a gösterilen minnettarlık ve şükran, kişinin yaşadığı manevî tecrübesinin bir görüntüsüdür. Şükreden kişi, kendisinden önce yaşayanların getirdiklerinin ve şu an bu artırıcıların farkında olan insan olarak kazanarak yada kazanmadan elde ettikleri karşısında sessiz kalmaz. İnsanın iyiliği almasını da iyiliği iyiliğe dönüştürerek geri dönmesini de sağlayan şükür duygusu, bilinci ve yaşantısıdır.

Şükür insanı insanlaştıran, hem insanlar içinde hem ilahi anlamda yükselten bir güçtür (Emmons, 2009: 55). Bütün büyük dinlerde ve diğer öğretilerde şükür kavramı

önemli bir yer tutar. Kutsal kitaplarda, dualarda, öğütlerde, istenilen erdemli hayatın içinde kişinin Allah ile ilişkisinde sıklıkla durulan bir kavram olduğu için dinî ve manevî bir ortam şükür yaşantı ve ifadelerinin yoğun yaşandığı ortamlardır. Din/maneviyat ve duyguyu inceleyen araştırmaların sayıca az olmasının nedeni de, dinî duyguyu dinî olmayandan ayırmanın karmaşık bir yapı sergilemesi ve bunun oldukça zor olmasıdır.

Şükürü bu sebeple ilahî o ve insanî olarak boyutlandırmak da mümkündür. Nakhnikian'a (1961) göre genel olarak şükür "transpersonal şükür" olarak, Tanrı'ya, daha yüksek bir güce ve ya aleme yönelik ifade edilebilir. Emmons (2009b: 442) da şükürün daha çok dinî bağlamda ele alınan bir kavram olmasından dolayı, şükürün dikey olarak "ilahî şükür" ve yatay olarak "insanlararası şükür" olarak ele alınabileceğini belirtmektedir.

2. 1. 3. Şükretmenin Bireyde Gelişim Süreci

Genellikle bireyin şükretmesi içerisinde üç düzey sayılmaktadır. Bunlar bireyin a) şükürü bilmesi b) onu takdir etmesi ve c) en kısa zamanda ona uygun bir şekilde karşılık vermesi olarak sıralanırken; bilerek şükür görmezden gelmekte yani nankörlükte de, a) değer vermeme, b) özellikle iyiliğe karşılık kötülük, faydaya karşılık zarar ile karşılık verme ve c) yapılan iyiliği kabaca değerlendirme olarak üç düzey görülmektedir (Kelly, 1967: 709). Emmons'un bireyin şükretme sürecini anlattığı tablosu Tablo 2'de gösterilmektedir (Emmons, 2009: 122).

Tablo 2: Şükretmek, Şükür Bilmezlik ve Nankörlük Davranışları

Şükretmek (Bilerek/İsteyerek Şükretmek)	Şükür Bilmezlik (Şükretmeyi bilmemek/farketmemek)	Nankörlük (Bilerek/İsteyerek Şükretmemek)
<ul style="list-style-type: none">• İyiliği fark eder.• Aldığını bilir.• Karşılık verir	<ul style="list-style-type: none">• İyiliği fark etmez.• Aldığını bilmez.• Karşılık veremez.	<ul style="list-style-type: none">• İyilikte bir kusur bulur• İyilikte art niyet arar.• İyiliğe kötülükle karşılık verir.

2. 1. 3. 1. Şükretmek

Şükretmeyi anlayabilmenin en önemli iki unsuru şükürü bilmek/farketmek ve şükre şükürle karşılık verebilmektir. Bir çok araştırmacı da (Emmons ve McCullough,

2003: 378; Peterson - Seligman, 2004) duygu tanımlamasıyla şükürü ele aldığında iki etaplı bilişsel süreçte açıklamaktadır:

- Olumlu bir sonuç elde edileceğini fark etme (bilmek)
- Dışarıya olumlu bir sonuç verebileceğini fark etme (fark etmek)

Şükür deneyiminin işleyişini ele alan Roberts'a (2004: 60-62) göre şükür deneyiminde fayda gören kişi, karşısındaki muhatabından içsel anlamda bir değerle karşılaşmış ve böylece bu değer adı "iyilik"; faydayı veren kişi ise "iyiliksever" olarak adlandırılmaktadır. İyilik ve fayda gören kişi, hem iyiliği hem de iyiliğin geldiği kaynağı farketmektedir ki şükretmeyi oluşturan mekanizmanın temelinde de bu anlama ve farkediş vardır. Fakat aynı zamanda şükür deneyiminin sağlıklı olması da bu anlama ve farkedişinin içeriğine bağlıdır, çünkü iyilik gören iyilik aldığı kaynağın zaten ona bunu sağlamakla zorunlu olduğunu düşünüyorsa şükür de azalacaktır. Farkında olarak şükretmek, daha önce olduğundan farklı bir yönde düşünmedir. Psikologlara göre kişinin duyduğu şükran duygusunun miktarı aşağıdaki unsurlara bağlıdır:

- Yapılan iyiliğin, kabul eden kişi açısından önemi
- İyiliğin, iyiliği yapan kişi için ederi/maliyeti
- İyiliğin karşılık beklemezsizin yapılmış olması
- İyiliğin zorunluluk olmaksızın verilmiş olması

Emmons'a (2009: 41) göre hayatın içinde insanın şükür deneyimini ve şükretme miktarını artıran üç yaklaşım vardır. Bunlardan *ilki*; iyilik gören ve yarar bulan kişinin bunun kıymetini bilmesidir. Alınan yarar yada hediye alan kişideki değeri ne kadar çoksa şükretmenin daha çok olduğu bilinmektedir. İnsan bir hediye kendisine sunulan bir güzelliği hediye olarak algıladığında onu daha fazla korumaktadır. *İkincisi* ise; iyilik ve yarar sağlayanın iyilikte bulunduğu kişinin bilinçli olarak iyiliğini istediğinin farkında olmaktır. İnsanın iyiliğinin istendiğinde bilinmesi, iyilik sebebi kişiye ya da duruma karşı daha fazla şükretmeyi sağlayan bir durumdur. *Üçüncüsü* ise; beklenmedik ya da bir karşılık beklemezsizin bir iyilik ya da bir hediye ile karşılaşma durumunda insanın minnettarlığının yüksek düzeyde olmasıdır.

McCullough ve diğ., (2001:249-266) şükretmeyi prososyal davranışların oluşumu ve etkileşimi sonucu ortaya çıkan ürün olarak ele almışlar ve şükürü üç başlık

altında (a) yararın kendisi, (b) yararın kaynağı (c) prososyal davranışların güçlenmesi olarak psikolojik özellikle ilişkilendirmişlerdir. McCullough'a (2008) göre şükretmek, iyilikten alınan zevk olduğu için insandaki iyiliği ve iyilikseverliği artırmakta, bu da zincirleme olarak iyiliğin yayılmasına dolayısıyla mutluluğun çoğalmasına aracı olmaktadır. Şükür ile ilgili yapılmış araştırmalarda Watkins (2004: 167-192) de insanların şükretmesi muhtemel durumların "birey için hazırlanmış bir hediye /yarar ya da iyilik niyeti, bulunduğu durum içerisinde durumunu iyileştiren bir katkı ya da yarara sonucu" ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Klein (1999:50) da minnettar olmanın, başka birini kapsayan, cömert bir davranış olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre bireyin kendi ihtiyaç ve isteklerini başkalarının yararı için bir süre askıya alması, aklını başkasının hizmetine sunması demektir. Bu insanın dengesini bozabilen bir yapıya dönüşebilme ihtimalini barındırsa da, sevildiğini ve değer verildiğini hissetmek, minnettarlık duygularıyla karşılık verilmesini sağlamaktadır. İnsanlara minnettarlıkla karşılık vermeyi öğrenen insan, böylece bunu kendine mal edebilmekte ve yaşamının bütününe yayabilmektedir.

2. 1. 3. 2. Şükür Bilmezlik / Vefasızlık

İnsan psikolojisinde "şükür bildirmek/ ifade etmek" kadar, "şükür bildirilmek/ şükredilmek" de ayrı bir psikoloji içerir. Özellikle bir insanın diğer insanın çabalarını gördüğünü bildirmesi güzel bir duygu iken çabalarının ilgisizlikle karşılanması, isteksizce söylenen bir şükür ifadesi kırıcı ve üzücü bir durumdur. Hem şükranın hissedilme derecesi hem de ifade edilişi, veren ile alan arasındaki ilişkideki algılama yeteneğinden ve her iki tarafın sahip oldukları yaşanmışlıklardan etkilenir. Bir Fransız atasözünün de belirttiği üzere "*Şükran, kalbin belleğidir*". İnsan şükrederken kalbindekileri canlı tutar. Fakat bireylerin kalp belleği farklılık gösterebilmektedir. Bir bireyin ne derece şükran duyduğu, kişinin o iyiliğe ve yarara ne kadar değer biçtiğine bağlı olabildiği gibi; o kişinin yaşam zevki ve keyfinin azalması, kişinin kendisine ya da başkalarına ceza ve zarar verme dürtüsünü de harekete geçirebilmektedir.

Başkalarını suçlama eğilimi, şükran karşısında büyük direniş gösterir. Kendini mağdur hissetme, kızgınlık ve öç alma, kişiyi yaralı ve başarısızlığa uğramış olduğu düşüncesine sevk eder (Emmons, 2009:120). Hem maddî hem de manevî anlamda yardım ihtiyacı olduğunu açıklamak, bir eksiklik ve bir çaresizlik olarak algılanır.

Kendilerini mağdur olarak gören insanlar hayatın onlara sunduklarını takdir etmeyi beceremezler. Kişinin kimliği mağduriyete sarıldığı zaman şükretme potansiyeli de azalmaktadır.

Emmons'a (2009:112) göre minnettar bir düşüncenin yararlarını görmenin önündeki engellerden biri önyargıdır. Büyük bir olumsuz önyargı eğilimi içerisinde olanların minnettarlığı hissetmeye karşı sağlam engelleri vardır. Şikayet etmeden ve kızmadan yaşamının dışında bir hayat kuramayan insanlar, hayatın içinde iyiliklerden daha çok zorluklara odaklandıklarından minnettar olma düşüncesine çok uzaktırlar. Onlar için farkındalığı yüksek bir şükran dünya görüşü oluşturma çabasına girmeden olumsuz duygu kalıplarına sapmak daha kolay görünmektedir. Emmons'a (2009: 114-115) göre diğer bir engel de insanın kendine yeter olduğu düşüncesi, kimseye boçlu olmama isteği, insanın doğasına aykırı olarak yalnız yaşama düşüncesine sahip olmasıdır Oysaki şükreden bir hayat yaşamaya çalışan insanların gösterdiği bağlılık, bağımlılıkla aynı şey değildir; karşılıklı güvene ve sevgi duygusuna dayalı bir ilişki biçimidir.

Genel olarak duyguların ifade edilmesinde yaşanan çekingenlik, duyguların ifadesindeki kararsızlık da şükür ifade etmenin bir engeli olabilmektedir. Bu kararsızlık bazı durumlar da daha da karmaşık bir hâl alabilmekte, iyilik yada yarar sağlayıcının hem yarar hem de zarar verdiği durumlar da olabilmektedir. Böyle bir durumda insan psikolojik olarak kabul ile reddetme arasında bir çatışma yaşayabilmektedir. Birçok durumda şükran duygusu bastırılmakta, ifade edilmekten kaçınılmaktadır. Burada dikkat çeken geçmişe rahatlıkla şükran duyulabiliyor ve rahat bir şekilde dile getirilebiliyorken, bunun yaşarken dile getirilememesidir. Bunda şükran duymayı bir bağlılık ya da minnet borcu olarak kabul etmenin de etkisi vardır. Şükretme düzeyi düşük olan biri bir iyilik için daha az kişiye minnettarlık duyar (Emmons, 2009:131). Minnettar olmama nedenlerden biri de başkalarından şükür beklentisi içerisinde olarak şartlı bir şekilde iyilik ve yarar verme işlemi yerine getirenlerdir. Şükürde belli bir ödül beklemeden gerçek cömertliğin olması gerekir. Yoksa bunun maddi anlamda bir alışverişten farkı kalmayacaktır.

Bunun dışında diğer bir etken ise şükürün bir sosyal duygu olarak taklit ile ifade edilerek insanlar içinde saklanabilir bir halde yaşanmasının öğrenilmesidir. Örneğin çok beğenilmeyen bir hediye alındığında yapay bir beğenme içerisinde gösterilen minnettarlık buna örnek bir durum olarak gösterilebilir. Değişik konumlardaki insanlar

arasında gerçekleşen alma ve verme ilişkisi, bazen sınırları zorladığı için şükür ile sonuçlanmayıp iki taraf arasındaki hukuku da sonlandırabilmektedir Bunda etkili olan nedenlerden biri de bir iyilik/ hediye alan kişi ile veren kişi arasındaki denge yada ilişkiyi bozacak miktar ya da değerde olmasıdır. Bu ilişkinin dengesini bozan iyilik/yarar yada hediye kırgınlık, suç, zorunluluk hatta aşığılama duygusunu bile oluşturabilir (Emmons, 2009: 118).

İyi-kötü, az-çok arasında karşılaştırma yapmak, insan doğasındandır. İnsan hayatında olan her şeyi; sürekli durumları, olayları, diğer insanları ve kendisini herhangi bir standarda göre değerlendirmektedir. Bu mukayeseli şükür ifadelerinin bir kısmı insana olumlu katkıda bulursa da bir kısmı şükre engel olur. İnsan sahip olduklarına şükredip refahta olduğunu anlamaktansa sahip olmadıklarına odaklanarak yokluk ve yoksunluk içinde olduğuna odaklanabilir. Halbuki şükür, şu anın eylemidir, an'da sahip olduklarımızı fark etmedir.

Hayatın akışı ile birlikte karşılaşılan doğal felaketler, dramatik acılar ve haksızlıklar kişinin şükretmek için neden bulmasını zorlaştırabilir sahip olduğu iyilikleri algılamasını engelleyebilir. Yapılan karşılaştırmalar kişinin kendi imkanlarını daha belirginleştirmesine yardımcı olduğunda, sağlığına ve iyi oluşuna da katkı sağlamaktadır. Çevresindeki hayatlarda acıyla baş edebilen insanları görmek, kişinin hayat içindeki şükretme düzeyini artırmada etkili olabilmektedir.

Şükür birinin yaptığı iyilikleri düşünmesine zaman ayırmayı gerektirir. Günlük yaşam hızlı temposuyla bölünmüş, yıpranmış parçalara bölündüğünden insanlar şükür düşünecek zamanı bulamamaktadırlar. Vaughan'a (2005: 56) göre şükür günlük hayatın içerisinde insan güç veren bir çeşme gibidir. İnsanı yeniler, tazeler ve güç verir. Yaşanan olaylar, hayat içindeki insanlar ya da koşullar, şükür harekete geçirecek araçlar olabildiği gibi, bazen de yaşanan sinir, utanma, kırgınlık gibi olumsuz yoğun duyguların düzenlenmesi için harcanan çabaya rağmen şükür bir kenarda kalabilmektedir.

2. 1. 3. 3. Şükretmemek / Nankörlük

Şükretmek nasıl ki her kültür zaman ve toplumda övülen bir erdemse, “*şükür göstermemek, vefasızlık, nankörlük*” de evrensel olarak kınanan bir özelliktir. Şükür ne kadar olumlu ve hoş bir duygu, tutum ve davranış ise; şükür bilmemek ve nankörlük de o

kadar nahoş, üzücü ve olumsuz bir durumdur. Şükretmek insanların kişisel iyi oluşlarını ve ahlâkî gelişimlerini destekleyen bir yardımcı, nankörlük ise insanın kötü oluşuna kendini ve çevresini küçümsemesine ve küçültmesine neden olan bir unsurdur.

Genel bir tanım ile "nankörlük, güçlü bir suçlama" dır. Bir insan nankör olup olmadığını hissedemez ama sözleri ve davranışlarıyla sergiler. İnsanlar kendilerine sunulan faydayı almalarına rağmen kabul etmedikleri ya da bunu küçümsediklerinde hem kendilerine hem de etraflarındaki insanlara karşı kötülük yapmış olurlar. Bu bağlamda, Gabriel (1998) nankörlüğü, basmakalıp yargı, nezâketsizlik ve insanlararası ilişkilerde yıkıcı kusurlara eşdeğer bir tür hakaret olarak sınıflandırmaktadır.

Nankörlük, "unutkanlık" yada "şükür bilmemek" değildir. Şükür bilmemekte insan, ifade etmeyi atlayabilir; uygun bir duygu ya da davranışla karşılık vermeyi beceremeyebilir. Şükür bilmemek bir unutkanlık ya da beceriksizlik olabilir ama nankörlük olumsuz bilinçli bir tutumun göstergesidir. Nankör insan, iyilik/yarar gördüğü kişi karşısında düşmanlık, kızgınlık gösterir ve bilinçli olarak iyilik ve yarar gördüğünü kötölemenin yollarını arar (Emmons ve Shelton, 2002: 459).

Her şeyden önce, nankör kişilik narsistik eğilimleri ile sakat/ sağlıklı bir kişilik yapısına sahiptir. Narsistik eğilimleri olan kişiler özel haklar ve ayrıcalıklara hakkı olduğuna inandığı için bencil, sorumluluklarını yerine getirmeden özel iyilik bekleyen, kendinin önemini abartılı bir anlamda sergileyen kişiliğe sahiptirler. Hayatın içinde olanlar onların isteklerine uygun olmadığında kendilerini başarısız hissetmekte ve "narsistik öfke" ile karşılık vermektedirler (Stone, 1998). McWilliams ve Lependorf (1990: 430), narsist insanların gerçek içten şükür ifade etmekten ve yaşamaktan aciz olduklarını ifade etmektedir. Bir kişinin kendini aşırı derecede düşünmesi, narsistik eğilimler göstermesi, kendini fazlaca üst olarak görmesi, o kişinin derin, tatmin edici, karşılıklı zenginleştirici toplumsal ilişkilere girmesine engel olur. Emmons'a (2009: 129) göre empati kuramayan narsistik eğilimli kişilerde yüksek beklentiler olduğu için minnettar olma yeteneği zayıftır. Özel hakları ve ayrıcalıkları hak ettiklerine inandıkları için, onlara bir iyilik ve yarar sağlandığında bunun zaten hakları olduğuna inanmış durumdadırlar. Buna göre de eğer birinin her şeye hakkı varsa o zaman o kişinin hiçbir şey için minnettar olmasına gerek yoktur. Bu yüzden narsist bir insanda şükran ifadeleri, onlara iyilik yapanların gözüne girme eğiliminden başka bir şey değildir.

Nankör olan insan herşeyden şikayetçi, şükreden insan ise her şeye müteşekkirdir. Nankörlük, insan ilişkilerini kökten yıkıma uğrattığı, karşılıklılık esasına göre kişinin yardım edene yardım etmesi; iyilik gösterene iyilik göstermesi esasıyla yürüyen standart iyilik zincirini kırdığı, iyilik yapana kötülük yada suçlama ile karşılık verdiği için büyük bir ahlâkî eksiklik ve bozukluk göstergesidir (Emmons, 2009: 128) Klein'a (1999: 83) göre bu insanların duygu analizinin başarısız olmasının nedeni, bazı insanlarda, açığa çıkan depresif kaygı ve acıdan kaçınma çabasının hakikati bulma isteğine (ve son aşamada yardım alma isteğine) ağır basmasıdır. Şükretmekle ahlâkın gereğini yerine getiren insan, kendi özüne uygun bir davranış sergilemiş, nankör bir tutumla karşılık verdiğinde ise psikolojik bir rahatsızlığını açığa çıkarmış sayılmaktadır. Ayrıca nankörlük, tüm dinî ve ahlâkî öğretilerde de Allah'a karşı yapılan en büyük günah ve mutsuzluğun kaynağı olarak sayılmaktadır (Buladı, 2001).

2. 1. 3. 4. Şükretmeye Karşı Bazı İtirazlar

Günümüzde şükretmeyi, hayatın çetin şartları içerisinde duygusal ve oldukça naif bir durum olarak ya da doğru gitmeyen durumlar olduğunda itiraz etme yeteneğinden aciz bir memnuniyet ve teslimiyet olarak veya insanın mutluluğu için pasif bir yöntem olarak algılayan görüşler de vardır.

Yarışmacı yaşam tarzının hakim olduğu ve rağbet gördüğü hazza dayalı insan modelinin mücadelecisi, bulunduğu durumu hep daha iyiye taşımada gerekirse ezip geçerek, kendini önceleyen, bireysel hareket etme özgürlüğü tam, doyum noktası üst seviyelerde olan kişilik tipi için şükretmek, “kâr (paylaşım ve ben merkezli olma anlamında) ve özgürlük” dairesinde *bir bağımlılık* ve *bir borç* olarak görülmektedir. Hatta McAdams ve Bauer'e (2004: 81-99) göre şükür, ilkel zamanlarda “kitleler için bir uyuşturucu”, bir kimseden iyilik görmesi ve şükretmesinin istenmesi o kişinin karşısındaki kişi tarafından zayıf bir yolu olarak da görülebilmektedir. Bu yüzden şükür, bilincin bir ürünü mü yoksa sebebi mi olduğu konusunda kendini “çıkar-yarar” ile “şefkât dolu bir davranış olma” arasında zorlu bir mücadelenin içinde bulmaktadır (Emmons, 2009: 16).

Şükür, belirli bir durumda bireyin iyi bir şey olduğunda verdiği doğal karşılıktır, fakat bazen insanın doğru şekilde olabildiği kadar yanlış cevapladığı durumlar da olabilir. Şükürün alıcı ve verici kaynağının özünde tamamen iyilik varsa şükür, diğer

iyiliklerin, merhamet, sevgi, empati, diğerkâmlık gibi olumlu duygu ve değerlerin de aktif olmasını sağlayan bir anahtar görevini üstlenecektir.

Şükürün olumlu özelliklerine karşın bazı araştırmacılara göre şükürün doğasında farklı nedenlerden dolayı olumsuz özellikler de vardır. Bunlardan biri şükür ile minnet arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Şükretmek yapılan iyiliğe cevap verme bilinci, isteği olarak görülürken; minnet bir kişiden gelen iyiliğe karşı borçlu ve bağlı olmak anlamına gelir. Elbette şükür, doğası gereği bir duygu olarak, borçlanma ve bağımlılık gibi unsurları içerir. Minnettar olmak şükürle beraber ortaya çıkan ve şükür kavramıyla karşılaştırmalı olarak anlaşılmaya çalışılan bir kavramdır. Fakat bu iki olgu arasında duyuşsal ve tecrübi bakımdan kavramsal farklılıklar da vardır. Birine minnettar olmak, “ödenmesi mümkün olmayan bir borç altına girmek” olarak tanımlanırsa şükür, olumlu bir yapı olarak değil; bağımlılık ve kısıtlılık içeren bir yapıya dönüşecek, hoş bir duygu, tutum, düşünce olarak varoluşa bir katkı iken, sıkıntı veren bir borçluluk haline gelecektir (McCullough, Kilpatrick, Emmons, Larson, 2001: 252).

Şükretmek, bir “borçluluk, borçlanma” değildir (Tsang, 2006a: 139; Watkins, Scheer, Ovnicek ve Kolts, 2006). Borçlulukta iyilik gören kişi, aldığı yardımı geri ödemek şartıyla almakta olduğu için bir zorunluluktur fakat şükür de bu gerekli bir unsur değildir. Şükür ve borçluluk duygularının kaynağı ve nesnesi birbirinden farklıdır, çünkü borçlanmada kişi borçtan da borçlanacak kişiden de uzak durmaya çalışırken; şükürde kişi şükürünü ifade edecek kaynağı arar ve bu arayış onun sosyal ve varlıksal tüm ilişkilerini geliştirir.

Şükür-minnettarlık arasındaki bu “borçluluk” duygusuna vurgu yapan iki kavram arasındaki bu farka yoğunlaşan araştırmalar vardır. Bunlardan Watkins, Scheer, Ovnicek ve Kolts (2006), şükretmenin diğer prososyal davranışlarla olumlu yönde yüksek ilişkileri olduğunu, fakat borçluluk ile böyle bir ilişki olmadığını, şükürün başkasının yararına odaklanan tüm davranışlarla bağlantılı olduğunu tespit etmiştir. Şükretmek bağımlılık oluşturan bir borç olarak algılandığında insanı aşağılayan, kendi kendine yetersiz olduğu hissini yoğun bir şekilde yaşatan bir hale gelmektedir. Bununla ilgili olarak O’Fallon (2011: 58) düşük gelirli Kanadalı kadınlar üzerinde yaptığı şükür araştırmasında kadınların şükür söylemlerindeki yoksulluğu keşfetmiş, bunun kadınların sosyal hayat içerisinde edindikleri kimliklerine yansıdığını tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bir hayırseverin iyiliğinden yararlanan yoksul kadın, bunun o kişinin

iyilikseverliğinden mi yoksa bir yardım ya da borç altında bırakma düşüncesinden mi kaynaklandığı düşüncesiyle bu iyilik yada yardımı kabul yada reddetme durumuna karar vermektedir. Mülakattan elde ettiği sonuçları değerlendiren O'Fallon'a göre, red cevabı verenler "nankör ya da suçlu" ilan edilememeli, daha ziyade bu bir kimlik inşasının sonucu olarak kabul edilmelidir.

Naito ve arkadaşları (2005) da şükretmenin ve borçlanmanın aynı şey olmadığını her iki durumun birbirinden farklı süreçler içerdiğini farklı duygularla geliştiklerini ve ortaya farklı davranışlarla çıktığını, araştırmalarındaki katılımcılara bakıldığında şükreden katılımcıların daha fazla sosyal karşılık ve eğilim gösterme eğiliminde olduklarını bulgulamıştır. Şükür ve borçluluk arasındaki en önemli farka değinen Watkins'e (2004: 176-177) göre şükürün bir iyilik karşılığında ortaya çıkan bir sonuç olmasına karşın; borçluluk bir yarar ve menfaat beklentisi ile ortaya çıkmaktadır. Watkins şükürün olumlu sosyal bir olay iken borçluluk ve borçlandırma olarak anlaşıldığı ve yaşandığında olumsuz anlam yüklenen sosyal bir durum haline dönüştüğünü belirtmektedir. Buradan yola çıkarak şükretmeyi, ihtiyaç duyulan ama birkaç yan etkisi de olan bir ilaca benzetmek mümkündür.

Şükür ifadeleri ve yaşantıları, insanların ve aynı zamanda toplumların karakterini yansıtan ayna görevi görürler. İnsanın hayatta karşılıksız iyiliğin varlığını bilmesi, hayırsever insanların varlığından haberdar olması, güvenlik ve emniyette olma hissini oluşturmaktadır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade'a (2005) göre şükretmek sağlıksız materyalizmle bağlantılı öfke, kıskançlık ve açgözlülük duygularını azaltmakta insanların takdir hissini daha yoğun yaşamalarına ve ânın tadını çıkarmalarına yardımcı olmaktadır. Polak ve McCullough (2006: 353) da materyalizm ile güvende olma hissini arasında olumsuz yönde bağlantı olduğunu tespit etmiştir.

Şükretmeyi bilmeyen ya da beceremeyen, ifade edememiş insanlara da yeri geldiğinde şükretmek, hem şükreden hem de şükürün tatlı ve güçlü etkisiyle karşı karşıya kalan insanın erdemli hayatına olumlu bir şekilde yansiyacaktır. Bununla ilgili olarak Pulitzer ödüllü şair Edward Arlington Robinson'a göre "*İki çeşit şükran vardır: Aldığımız şeyler için hissettiğimiz ani duygu; verdiğimiz için hissettiğimiz büyük his!*" Küçük "ş" ile hissettiğimiz şükran bize başkalarınca karşılananlar için duyduğumuz şükür, büyük "Ş" ile hissettiğimiz şükür ise yaptığımız katkı için hissettiğimiz şükürdür.

Samimi ve içten bir şekilde sunulan iyilik ve güzellik sadece alıcı için değil, verici içinde mutluluk, keyif ve neşe kaynağıdır (Emmons, 2009: 107).

Şükürün bir borç mu yoksa samimi bir cevap mı tartışmasının yanı sıra şükürün diğer önemli bir özelliği de *hak edilmeden de yaşanabilmesidir*. Özellikle dini olarak karşılığı olan “lütûf”, karşılıksızlık, ve doğal olarak gerçekleşen, iyilikten doğan bir yardım, kazanılan iyilik/yarar; lütfedilmek ise şükür ve minnettarlık içeren bir haldir. Herhangi bir menfaat beklemeksizin, karşılıksız olması nedeniyle lütuf, insanların dünyada iyilik duygusunu besleyen önemli bir farkındalıktır (Emmons, 2009:16-17). Özellikle modern insan dünyada kullandığı her nimet ve güzelliğin sebebi olarak kendini görmekte, yüksek beklentilerini yüksek azimle çalışarak elde edeceğinin hesabını yaptığı için her yararlanan iyilik ve güzelliği tamamıyla kazanılmış hakkı olarak görmektedir. Karşılık beklemeksizin gösterilen sevgiyi vurgulayan Fromm’a (1991b: 115) göre insan, hem insanlara ve âleme hem de Allah’a gösterdiği sevgide, baskı altına alma veya kabul etme şeklinde iki yaklaşım göstermektedir. Ona göre ihtiras olmaksızın yaratıcı bir biçimde insan ve Allah sevgisi kabullenme yaklaşımını izlemeli, baskı altına alma ve zayıflığın değil, güçlülüğün sembolü olmalıdır.

2. 1.4. ŞÜKRE PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Şükürün psikolojik temelleri insanın varlığı kadar eski olduğu için, ilk yazılı metinler içerisinde, sözlü ve yazılı olarak dinî ve ahlâkî göreneklerinin birçoğunda şükürün psikolojik olarak ele alınışına rastlamak mümkündür. Bu metinlere bakıldığında şükürü ele alan teolog ve filozofların, şükürü bir duygu ve değer olarak, erdemli bir hayatın, bir insanın karakterinin mükemmelliğinin veya olgunluğunun vazgeçilmez göstergesi olarak kabul ettikleri görülür.

Aslında şükürün insanlık tarihi içindeki süreci, psikolojisinin kendi tarihinden farklı değildir. Aynı yataktan akan iki nehir gibi, birbirinin içinde olan iki süreçtir. Psikolojinin ilk zamanlarında, teorisyenlerin başladığı ilk nokta dinî inanç, davranış ve tecrübelerin psikolojik temelleri olmuştur. Din-duygu içerisinde maneviyatın hissi temelleri arasında sayılan bir kavram olarak şükür, psikolojinin ilk dönemlerinde gözden çok uzak bir yerde değildir. Din ve duygu arasındaki yakın ilişki, dinin derin duygusal tecrübe kaynağını besleyen önemli bir kaynak iken, şükür de bu kaynaklardan biri olarak ilk dönem psikologların dikkatini çekmiştir. Örneğin; dinin psikolojik olarak incelendiği

ilk çalışmalardan biri olan çalışmasında Leuba (1912), şükretmeyi “*dinsel bir duygu*” ve “*dinsel tecrübenin bir izi*” olarak tanımlamıştır. Fakat daha sonra fizik modeli sonrasında bilimsel bir psikoloji isteğinin ortaya çıkması ile psikoloji konularının felsefeden ayrılması ve psikologların teorik, teolojik, felsefi bulduğu “tabu” konulardan uzak durmaları psikoloji ile şükürün uzun bir süre yollarını ayırmasına neden olmuştur (Emmons ve Paloutzian, 2010: 16).

Modern psikolojide şükür konusunun çalışılmamasının ve bilimsel bir çalışma alanı olarak görülmemesinin iki nedeni vardır: İlki; ölçülemeyen ve genellemeyen öznel olan bir şeyin bilimsel olamayacağı düşüncesi, ikincisi ise; dinî hayatın kaynağı veya bir parçası olduğu düşüncesidir. Frager’e (2009: 12) göre de geleneksel psikoloji, birçok insanın hayatındaki potansiyel etkisine rağmen maneviyatı ciddi derecede küçük görmüştür. Duygu ve dinî yapıya ait olduğunu düşündüğü kavramlarla yolunu ayıran modern psikoloji, böylece uzun bir süre şükürle de yollarını ayırmıştır. Ancak Watts (1996), Hill (1999) ve Hill-Hood (1999) gibi yazarlar dinin duygu halleri ile ilişkisi doğrultusunda çalışmalar yapmışlar, özellikle Watts (1996), Hill (1999) din ile duygu psikolojisi ilişkisine değinmişlerdir (bkz. Emmons ve Paloutzian, 2010).

İnsana güç katan erdemler arasında ele alınan şükredebilme, psikoloji tarihinde hak ettiği yeri pozitif psikolojinin çalışmalarına değin bulamamıştır. Olumlu duygu ve değerleri tekrar ele alan pozitif psikologlar, bireyi zengin bir yaşama götüren eğilimler içinde şükretmenin önemle vurgulamışlardır. İlk dönem insanı için merak ve araştırma konusu olan din ve Allah inancı ile dinin insanlar üzerindeki etkisi, günümüz psikoloji ve din psikolojisi çalışmalarında da genişçe bir yer tutmaktadır.

Genel olarak psikoloji tarihine bakıldığında yüzlerce yıl önce sorulmuş soruların günümüzde de konuşuluyor ve ilgi görüyor olması, hem bu konuların ihtiyaç olarak devam ettiğini hem de psikolojinin konu ve metotlarında gelişimsel bir devamlılık olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. İnsan gibi çok boyutlu ve süreçleri farklı işleyen bir varlığı konu edinip incelemeye çalışan psikolojinin insana dair farklı yaklaşımları ve tanımlamaları olması beklenen bir sonuçtur. Biz de burada psikoloji içerisinde tarihi süreci takip ederek, insanın ve şükürün nasıl ele alındığını ele almaya çalışacağız.

2. 1. 4. 1. İşlevselcilik/ Yararcılık Yaklaşımı

Genelde psikoloji ve felsefe alanındaki eserleri ile tanınan W. James'in ilk eseri "*Psikolojinin İlkeleri*" psikolojinin temel prensiplerini ortaya koyduğu, daha sonraki eseri "*Dini Tecrübenin Çeşitliliği*" ise din psikolojisinin ana konuları dinî tecrübe, dinî fenomen, mistisizm, dua, din değiştirme ve din- psikolojik sağlık gibi konuları hem teorik hem de empirik bir şekilde ele alan eserlerdir (Schultz ve Schultz, 2001: 193-194). Çalışmalarını insanın potansiyelleri üzerinden yürüten James, insanın olumlu özelliklerine bakışı ile alanda "*ilk pozitif psikolog*" olarak görülmektedir (Taylor, 2001: 15).

Pragmatik yaklaşımı ile bilinen James'a göre bir eylemin iyi ya da kötü olması getirdiği yarara göre belirlenir (Suckiel, 2003:64). James'a göre insan amaçlarını gerçekleştirebilmek için iradesi ve bunları gerçekleştirmek için azmi olan bir canlıdır ve bilinci bu gayeye odaklıdır. Yani insan her eyleminde dinî içerikli olsun olmasın fayda aramaktadır (Suckiel, 2003: 4-6). Bunun yanı sıra James'a göre insan, tamamen sağduyu ve düşüncenin bir ürünü değil; aynı zamanda inançları ve duygusal yapısı ile yönlendirilebilecek, sağduyusunun istek ve ihtiyaçlardan etkilenebilecek bir yapıya sahiptir (Schultz ve Schultz, 2001:207; Peker, 2010:48). Duyguları ve tecrübeyi öne çıkaran James, şükürü de insanın hayatına anlam katan bir duygu olarak ele almaktadır. Bu yüzden şükürü insanın hayatına anlam katan tecrübeler yaşatan bir katkı yani fayda sağlayan bir unsur olarak görmektedir (Armaner, 1980:114-117).

Şükre dinî bir duygu olarak yer veren James, dinî hayatın bir ögesi olarak görülse de şükürün insana her açıdan fayda verdiği dikkat çekmekle çalışmalarında dinî duyguya, dolayısıyla şükürün önemine de vurgu yapmış olmaktadır. James bu çalışmalarıyla bir düşünür ve filozof olarak henüz o dönem rüştünü ispat etmemiş din psikolojisinin ön çalışmalarını gerçekleştirdiği için bu bilimin kurucusu ünvanına layık görülmüştür (Ayten, 2010: 19).

2. 1. 4. 2. Davranışçı Yaklaşım

Zihnin ne olduğu ya da ne için olduğu tartışmalarıyla doğan davranışçılığa göre psikoloji, zihin yerine organizmanın doğrudan gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışlarını incelemelidir. Davranışçı yaklaşım psikolojiyi, uyarıcı - davranış (U-D)

ilişkisi çerçevesinde ele aldığı için, insanın bilinçli yaşantıları ile ilgilenmez (Cüceloğlu, 2004: 28; Hökelekli, 2008:7). Bu sebepten dolayı davranışçılığın öncü isimleri Watson ve Skinner, yalnızca nesnel gözlemler yoluyla, etki ve tepki açısından nesnel olarak betimlenebilecek gözlemlenebilir davranışsal etkinliklerle ilgilenmiştir.

Davranışçılığın etki ve tepki yaklaşımına paralel olarak şükür bir davranış olarak değil de bireyin içsel işlenişi bakımından bir duygu olarak kabul edilmiştir. Davranışçı psikologlara göre psikoloji insan hakkındaki gerçek bilgiye gözlenebilir, ölçülebilir fenomenleri, objektif ve bilimsel yöntemler kullanarak ulaştığı için şükür öznel ve ölçülemeyen bir olgu olarak psikolojinin ilgilenmesi gereken konular içinde görülmemiştir. Ancak şükür gözlenebilen bir davranış olarak bireyin alış ve verişiindeki karşılıklı çerçevesinde değerlendirmeye almışlardır. Bireyler ya yaptıkları davranışın kendilerine yönelik olumlu sonuçlarına göre başkalarına şükran duymayı devam ettirmekte ya da olumsuz sonuçlarını gördüklerinde davranışı ya da oranını değiştirmektedirler.

İnsan davranışını ödül ve ceza gibi pekiştiriciler bağlamında değerlendiren Skinner'a göre, insanlar kendi yararı için başkalarına şükrederler. Ona göre insanlar, karşılık bulamayacakları bir bireye şükürde bulunmazlar. Şükran ifadelerinin sosyal ödül olarak, maddi ödüllerden (para gibi) daha etkili pekiştiriciler olduğunu gösteren araştırmalar yapılmış, teşekkür edilmenin bireylerin yardım etme davranışının tekrar etme olasılığını artırdığı gözlenmiştir (Franzoi, 2000: 490-491 akt. Ayten, 2009).

Davranışçı yaklaşım içerisinde kabul edilen sosyal öğrenme teorisine göre de bireyler şükretme de dahil diğer davranışlarını gözlemleyerek ve model alarak öğrenir. Bandura ve Rushton gibi sosyal öğrenme teorisyenlerine göre bireylerin şükretme davranışını kazanmasında ve bunu ifade etmesinde gözlemleyerek veya model alarak öğrenme etkilidir. Sosyal öğrenme kuramında, bireyin çocukluktan başlayarak ahlâk gelişimini belirleyen kültürel normları, doğru veya yanlış değerleri içselleştirilmesi önemlidir. Buna göre birey, çocukluktan itibaren şükretme davranışlarını başkalarına nasıl teşekkür edeceğini, ne yapmadığında şükürsüz, vefasız ve nankör olacağını da gözlemleyerek öğrenir. Böylece çocukluğundan itibaren çevresindeki anne-babası, öğretmenleri, yakın çevresinin etkisi ve gözlemleri, başkalarına teşekkür etme davranışının ya içselleştirmesini ya da reddedilmesini sağlar.

Sonuç olarak davranışçılar için öncelikle insan davranışları etki ve tepki şeklinde karşılıklılık esasıyla algılandığı için, şükretme dar anlamda ifade edilmiş, insanın şekillenmesinde çevrenin etkisini ve pekiştiricilerle tekrar edilme sıklığını vurgulayan sosyal öğrenme teorileriyle şükretme davranışı da dahil tüm davranışların çocukluktan itibaren gözlemlenerek içselleştirildiği önemle vurgulanmıştır.

2. 1. 4. 3. Psikanalitik Yaklaşımlar

Psikanalitik teori, insanı iki güç -kendini koruma ve cinsel dürtülerin- yönettiği kapalı bir sistem olarak görmektedir. Ruhsal yaşamın psikolojik ve sosyolojik temellerinden daha çok biyolojik temellerine yoğunlaşmaktadır (Freud, 2001:294; Baymur, 1978: 294). Bunu psikanalitik teorinin kurucusu Freud'un insan tanımında da görmek mümkündür. Ona göre insan, fizyolojik ve psikolojik olarak istenen her yöne motive edilebilen, bilinçdışı alanındaki ihtiyaç, istek, bastırılmış düşünce ve davranışlarının hayatına yön verdiği (Gençtan, 2000:22) fakat aynı zamanda hem dürtülerinin tatmini; hem de kendini korumak için (Freud, 1993: 99) başkalarına ihtiyaç duyan sosyal bir varlıktır (Fromm, 1998:56). Psikanalizin bu mekanik yaklaşımını şükretme davranışı, yapısı, yaşantısına bakış açısında da görmek mümkündür. Psikanaliz içerisinde şükür, kişinin ihtiyaçlarının giderilmesi ile oluşan sevinç ve verenin iyilikseverliği olarak değil, şükürün borçluluk yönünün daha ağır bastığı, bağlı ve bağımlılık ilişkisi çerçevesinde "minnettarlık" kavramıyla ele alınmıştır.

İnsan davranışlarında içgüdülerin büyük etkisinin olduğunu iddia eden Freud'a göre insan, en temel ve sade biçimiyle ölüm ve yaşam içgüdüleri üzerinde bir denge kurmak zorundadır. Freud'a göre insanın motivasyonlarının kaynağı şükürün de dahil olduğu duygusal kuvvetler, kişiliğin içgüdüsel, itici ve kararlı dinamikleridir ve insan davranışları genelde kişiliğin doğal hali olan libido ile onu kontrol altında tutmak isteyen sosyal baskılar arasındaki çatışmaların sonucu olarak ortaya çıkar (Crapps, 2010: 63). İd'in sınır tanımayan isteklerini bastıran ego ve vicdanı temsil eden süperegodan oluşan kişilik yapısında şükretmek ancak uyum süreci içinde sosyalleşme adına bir mekanizma yada tepkisel bir davranış olarak tanımlanabilir; fakat süperegö bilinçli bir seçim yaparak saf iyilik için değil, bulunan topluluk uyum için bunu uygular (Gençtan, 2000: 71).

Freud'a göre insan özgür bir iradeye sahip değildir (Gürol, 2002:28) ve insanlar ilişkilerinde karşılıklılık ister, hatta doğal yada gayri ahlâkî çıkar amacındadır ve bu

yüzden tüm davranışlarının bir sebebi vardır. Bu yaklaşım içerisinde insanın iyiliği üzerinden ve karşılıksız yapılacak iyilik ya da paylaşımdan bahsetmek safiyane olacaktır. Çünkü ona göre insan tabiatı aslen kötü, çıkarıcı ve doğal olarak yaşama iç güdüsü ile bencil (ona göre çoğunlukla id'in etkisindedir) ve kendisi ve etrafındaki sosyal çevre için şükürün de dahil olduğu bazı sosyal normlara uygunluk göstermek istegindedir (Gençtan, 2000: 11; Schultz- Schultz, 2001: 465-466).

Şükür gibi olumlu bir duygu ve değeri, insana yaklaşımını olumsuz duygular ve rahatsızlıklar üzerinden açıklayan psikanaliz içerisinde ancak bir uyum ya da savunma mekanizması hatta son dönem psikanaliz teorilerinde görüldüğü üzere hasetle (nankörlükle) bağlantılı bir saldırı mekanizması içinde bulmak mümkündür. İlk psikoloji çalışmaları içinde dinin ve Allah'a inancın psikolojik temelleri arasında kendine az da olsa yer bulan şükür, Freud'un dini ve Allah inancını bir saplantı, arzuların tatmini, bazen de bir yanılsama olarak tanımlanması ile dinî duygular sınıfında olan yerini ve önemini de kaybetmiştir.

Psikanaliz ekolunun güçlü isimlerinden ve Freud'un öğrencisi iken yollarını ayıran analitik psikolojinin kurucusu *Jung* ise insanı, bilinçdışının sembolleri ve bilinçdışı deneyimin etkisi altında, iradesini kullanamayan çaresiz bir varlık olarak görmektedir (Jung, 2002:359). Freud insanın tabiatının işleyişindeki "beni işaret ederek insanı tanımlarken; Jung da Freud gibi kendi kendinin mağduru ve kendine mecbur kimliğiyle ama bu kez "ben" in değil, kendinin dışındaki bir yapının altında kalmış olarak insanı tanımlamıştır. İnsanın olumlu yapısından söz etmek pek mümkün görünmektedir, çünkü kişinin iradesinin geniş hükmü yoktur. Bu yüzden psikanalist söylemlerin hepsinin temelinde insanı tanımlamadan çok; insanı savunma vardır. Böyle bir yaklaşım içerisinde insan olumlu özellikleriyle tanımlanmaktan uzaktır.

Freud'dan sonra psikanaliz içerisinde diğer önemli bir isim Jung, insanın potansiyellerinin ve olumlu yönde gelişimin vurgulandığı bir insan tanımına doğru yol çizilmesini sağlamıştır. Jung'un öne sürdüğü "bireyselleşme", insanın hem bireysel hem de kolektif anlamda niteliklerini geliştirmek ve sergilemek üzere uzun ve emek dolu sürece kendi isteğiyle atılmasını ifade eden olumlu psikolojiye dönük bir tanımlamadır (Jalonde, 2002:144). Jung'a göre insanın gelişimin amacı, şükretmenin de içinde bulunduğu olgun bir benlik geliştirmek (Stevens, 2001:28), hayatın amacı ise; insanın kendi içinde varolan kişisel potansiyelinin bilincine varıp kendi açısından tam bir insan

olmaya çabalamaktır (Jung, 1999:61). Ona göre kişi bireyleşirken, bireyci ve bencil olmaktan uzaklaşır (Fordham, 2001:79).

Freud'un mekanik insan tanımından sonra insanın olumlu özellik ya da olumlu olmaya dair umuduna yani iyi olma potansiyellerine vurgu yaparak psikolojinin içerisinde yeni bir yol açılımı sağlayan Jung, tam olarak insanın olumlu özelliklerini, insanın tabiaten iyiliğini ya da şükür, merhamet, cesaret, affedicilik gibi özelliklerine vurgu yapmış olmasa da psikolojinin insanın olumlu özelliklerine, duygularına doğru yönelmesi için bir açılım sağlamıştır.

Psikanalizin diğer önemli ismi *Adler*, sosyal yönü ağır basan bir psikolojik kuram ortaya koymuştur. Freud, insanı kişilik yapısı içinde incelemesine karşın, Adler insanı diğer bireylerle kurduğu ilişkiler ve toplumsal çevresiyle etkileşimi içinde değerlendirmiştir (Adler, 1992:33-44). Adler insan davranışlarını açıklarken üstünlük ya da aşağılık duygusunu vurgulamış, şükretme davranışının da içinde bulunduğu tüm davranışlarda kişinin bu üstün olma duygusunun etkili olabileceğini, hatta iyilik gösteren kişinin iyilik alan kişi üzerinde minnet borcu ile bir aşağılama ve eziklik duygusu yaşatacağını da ifade etmektedir (Adler, 2003: 285).

Psikanaliz ekolünden yetişen diğer önemli isim *Fromm'un* dikkat çeken en önemli vurgusu, insanı sadece biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları giderildiğinde mutlu olan bir varlık değil (Fromm, 1995: 66-70; Ayten, 2010: 97), manevî ihtiyaçları da olan sosyal bir varlık olarak ele almasıdır (Gençtan, 2000:307-308). Fromm insan davranışlarının temeline sevgi ve vicdan kavramlarını yerleştirerek; insanın maddi ve manevi yapısı içerisinde yer almasına rağmen görmezden gelinen sevgi, fedakârlık, adalet ve şükür gibi kavramların da psikanaliz içerisinde ele alınmasına zemin oluşturmuştur. Ona göre insan davranışları içerisindeki en güçlü motivasyona sahip, sadece insanlararası ilişkileri değil, kişinin tüm dünya görüşünü kapsayan bir bakış açısı olarak sevgiyi, şükretmeyi ortaya çıkaran bir hayat tarzıdır (Fromm, 1991b: 71-74). Fromm'un üzerinde durduğu diğer önemli kavram vicdan da, kişinin yaptığı davranışları değerlendirirken başvurduğu bir danışma merkezidir. Ona göre sevgi, paylaşım ve vicdan kavramları, iyiliğe iyilikle karşılık verme, adil olma ve iyiyi isteme davranışı olarak şükretme davranışını da beraberinde getirmektedir.

İnsanları kendilerine ve dünyaya yönelik tutumlarına göre “sahip olmak” ya da “olmak” olarak adlandırdığı iki kişisel yönelimle ele alan Fromm, insanları bir tipolojide sınıflandırmıştır. Fromm’a göre (1991b: 237) dünya ile doğru bir ilişki biçimi sergileyen “olmak” yönelimindeki insanlar, herşeyi bir bütün içinde değerlendirdikleri için olduğu gibi kabul eder ve severler. “Sahip olmak” yönelimindeki kişiler ise tatminsizlik, şükürsüzlük, her şeyi kendinde toplama ve kontrol etme ihtiyacı yüksek olduğu için sahip olma hırsı, kişinin ahlâkî ve insanî yönlerinin üstünde her şeyin önüne geçmiştir. Olma yöneliminde olan kişilerde mutluluk, sevmeye, paylaşma ve verme önemlidir, bunun için sahip olma yönelimindeki kişiler varlıklarını saklayarak, olma yönelimindekiler ise ellerindeki paylaşarak mutlu olur. Fromm (1991b: 238) günümüz insanının da sahip olmak yönelimin etkisi altında kaldığını, dünyaya yakınlaşmak ve onu kabullenmek yerine sahip olma hırsıyla her şeyi elde etmeye çalıştığını ve elinde olanı az bulduğu, azımsadığı şükretmediği için mutsuz olduğunu belirtmektedir.

Psikanaliz içerisinde Nesne İlişkileri Kuramı’nın öncü isimlerinden *Klein*, Freud’dan sonra psikanaliz tarihinde etkili olmuş kuramcılarının başında yer alır. Kendini sadık bir Freud yorumcusu olarak sunmakla beraber, klasik kuramdan önemli ölçüde uzaklaşmıştır. Psikanalitik kuramdaki dürtü vurgusu yerine ilişki ve ilişki arayışı koyan M. Klein, Otto Kernberg, D. W. Winnicott ve Heinz Kohut, çocuğun anne babası ya da bakıcısı ile olan ilişkisini merkez almış, bireyin gelişiminin bu dönemki ilişkilerden etkilendiğini belirtmişlerdir (Hayta, 2010: 39) Klein’e göre çocuk daha baştan içgüdü tatminine yönelik nesne ve ilişki arayışlarıyla donatılmış olarak, iç dünyasını sürekli olarak içselleştirilmiş nesne ilişkileri çerçevesinde oluşturmaktadır (Göka, 2006: 45-46). Freud’a göre süperego sosyal baskı, toplumsal yasaklar ve ebeveyn korumaları ile oluşurken, Klein’a göre kişi, nesne ilişkilerinin bir ürünü olabilmektedir (Hayta, 2010: 46). Şükretme davranışı ise süperegoya ait bir durum olarak ortaya çıkmaktadır.

Klein (1999: 30-31), yaşamın ilk döneminde kişinin annesiyle kurduğu nesne ilişkileri sürecinde geliştirdiği şükran ya da haset duygusunun, bireyin kişilik yapısı ve ileriki yaşamında karşılaşacağı ruhsal problemler üzerinde güçlü bir etken olduğunu belirtmektedir. Çocuklarda gözlenen ruhsal bozukluklarda psikanalizi kullanan ilk analistlerden biri olan Klein’a göre minnettarlık, ilk çocukluk duygularından biricik sevgi nesnesi olan anneye bağlılık ve minnettarlık duygusuyla birlikte bir nesne ilişkisi ile olarak içten gelerek oluşan değil, dışarıdan öğrenilen bir duygu olarak ortaya

çıkılmaktadır (Kernberg, 2005: 186). Haset ise, kıskançlıktan farklı olarak, sahip olunan bir şeyi kaybetme korkusundan çok başka birine kötülük yapma arzusuyla şekillenir (Klein, 1999: 23-24).

Nesne İlişkileri Kuramı'na göre bir anne çocuğu ile ilgilenirken çocuğu mutlu ve huzurlu oldukça büyük bir keyif ve dinginlik hisseder. Bu, şükran hissinin en saf ve yalın halidir. Hiçbir karşılık beklemeden vericiliğinden keyif alır ve çocuğuna karşı hissettiği bu duyguları yaygınlaştırıp, tüm dünyaya karşı hissedebiliyorsa birey, şükran hisleriyle tam manasıyla olgunluğun doruk noktasına ulaşmaktadır. Bu manada şükran hislerine ulaşmış bir kimlik ve kişilik, olgunlaşmış, birçok ruhsal rahatsızlıklara karşı panzehir geliştirmiş, hayatı olduğu gibi kabul etmiş, başkalarının mutluluklarıyla keyiflenebilen, daha kötü durumda olanlara elinden geldiğince yardım etmeye çalışan bir anlayışa sahip olmuştur (Sayar, 2010).

İlk dönem psikanalizciler şükürü, insanın olumlu düşüncelerine, sağlığına ve mutluluğuna bir katkı değil, minnettarlığın getirdiği borç yükünün altında kalan insanın bununla yaşaması ve bununla başa çıkması olarak ele almıştır. Fakat son dönem yapılmış psikanalitik araştırmalar merhamet, şükran gibi süperego gelişiminin göstergesi olan ahlâkî prensipleri ele almışlar, insanın aslî kötülüğüne rağmen sevgi ve bağlılığın önemine vurgu yapmışlardır (Kernberg, 2005: 191).

2. 1. 4. 4. Bilişsel - Ahlâkî Gelişim Yaklaşım

Değişik yaklaşımlarla yapılan bir çok psikoloji tanımı olsa da, psikolojinin ilk tanımı; insan zihin yapısına vurgu yapan bir tanımdır. Bilişsel yaklaşıma göre insan, diğer canlılardan farklı olarak dikkat, algı, düşünme gibi zihinsel süreçlerle etkin olarak davranışları biçimlendiren, algılayan, uyarıcıları işleyen, anlamlandıran dinamik bir sistemdir (Peker, 2010:19; Baymur, 1978: 292). Şükretme davranışını da insanın diğer davranışları gibi bilişsel gelişim süreci içerisinde ele alınmaktadır. Piaget ve Kohlberg gibi psikologlar bilişsel-ahlâkî gelişim sürecinde önemli yaklaşımlar sergilemişlerdir.

Biyolojik çerçevede insan zihninin mantıksal yapılarının kuruluş sürecini saptamayı amaçlayan Piaget'e göre birey, doğumdan başlayarak bilgi yapılarını kurar; bilgi yapılarını kurarken de gelişir. Piaget'e göre her canlı türünde olduğu gibi insanda da dış uyaranlara tepki biçimini belirleyen bir iç organizasyon vardır (Onur, 1995: 137).

Birey, dışarıdan gelen etkileri iç organizasyonla bilgi yapılarına dönüştürür. Piaget, bireyin ahlâkî gelişimini benmerkezciliğin hakim olduğu, dıştan konulan kuralların itirazsız yerine getirildiği “dışa bağlı dönem (6-12 yaş)” ve karşılıklı saygı ve işbirliği şeklinde oluşturulan insanlararası ilişkilerin hakim olduğu “özerk dönem (10-12 yaş)” olmak üzere ikiye ayırır. Özerk dönemle birlikte yaş ilerledikçe, birey bağımlı ahlâkı terk edip, bağımsız ahlâka yönelir ve artık karşısındaki insanın iç dünyasını göz önüne almaya başlar. Saygı, paylaşma, gerçek şükür, eşit ilişki gibi kavramlar, zihin gelişimine bağlı olarak gelişerek yerleşir (Çiftçi, 2003: 72)

Kohlberg de, Piaget’in yaklaşımında olduğu gibi ahlâkî gelişimin kendi zihinsel gelişmişlik düzeyine uygun bir şekilde seyir izlediğini, her düzeyi de kendi içerisinde iki döneme ayrılan gelenek öncesi (3-9 yaş), geleneksel (9-14 yaş) ve gelenek sonrası (14 yaş ve üzeri) olmak üzere üç temel düzey de ele alınabileceğini ifade etmiştir. Gelenek öncesi düzeyin birinci dönemi, ben merkezli ikinci dönem ise, ihtiyaçların doyurulmasına yöneliktir ki kendi çıkarı her şeyden önemlidir (Çiftçi, 2003: 64). Her şeyin karşılığı olmalıdır. Sadakat, minnettarlık, adalet duygularından daha önemli olan alınacak karşılıktır.

Geleneksel düzeyde, egoistik bakış açısı yerini, sorumluluk, minnettarlık duygularının da yer aldığı empatik düşünceye bırakır. Bu evrede bireyler, çıkardan çok, ortak duygu, düşünce ve beklentiler doğrultusunda davranmaktadırlar ki bu evrede iyi olmak; güven, sadakat, saygı, minnettarlık gibi karşılıklı ilişkileri muhafaza eden yakın çevre ya da ailenin bakış açısı önem kazanır. Geleneksel düzeyin son evresi bireyin görevlerini yaptığı, otorite ve ana kurallara saygılı olduğu, değişmeyen kuralları değiştirmekte zorlandığı aşamadır (Çiftçi, 2003:64-77). Gelenek sonrası düzeyde, beşinci ve altıncı dönemde, insanların eşitliği ve özgürlük gibi soyut kavramlar anlam kazanır ve bu kavramlar bireyin değer sisteminde önemli bir yer tutar. Şükür gibi ahlâkî değerler içselleştirilmeye başlanır (Küçükalp, 2004:20). Genel olarak denebilir ki bilişsel psikologlara göre şükür, insanın algıladığında işlenen ve anlamlı bir şekilde yorumlanabilen ve karşılık olarak verilen bir bilgi, durum ve olgudur.

2. 1. 4. 5. Hümanist Yaklaşım

Davranışçı ve psikanalitik ekollerin insan tanımları ve anlama metotlarına karşı nc g olarak ortaya çıkan hümanist psikoloji, (Cevizci, 1996: 344) insanın bilinç deneyimlerini, doğasının bütünlüğünü, yaratıcı gücünü, fenomenolojik bir yaklaşımla incelemek isteyen, insan mutluluğu ve iyi oluşunu artırmayı amaçlayan psikolojik bir kuramdır (Schultz ve Schultz, 2001: 521). Hümanistler, insanın bilinçli farkındalığına ve sahip olduğu potansiyelleri ortaya çıkarma çabasına vurgu yaparak, olumlu psikolojiye doğru bir gelişim sağlamışlardır. Modern psikolojinin iki büyük ekolü psikanaliz ve davranışılığı sertçe eleştiren hümanist psikologlar insanın somut görünen özelliklerine gösterilen ilginin insanın ideal ve değerlerine gösterilmemesinden şikayet etmektedirler (Allport, 2006: 11). Hmanistlere göre şükretmenin de içinde bulunduğu bu ideal, potansiyel ve erdemler, insanın yapısında ortaya çıkarılmayı bekleyen madenler gibidir (Wertz ve Bridge, 2009:492). Hümanistik psikolojinin en önemli psikologlardan *Maslow*, “kendini gerçekleştiren insan” tanımıyla psikolojinin savunmada olan insan tanımını, insanı anlamaya açıklamaya çalışan insan tanımına geçirmiştir. Pozitif psikoloji terimini ilk kez Maslow, “Motivation and Personality” (1954) kitabının son bölümü “Toward a Positive Psychology (Pozitif Psikolojiye Doğru)” ismini vererek kullanan kişidir.

Ona göre insanı tamamlanmaya yönelten şey, sevgi, güven, cesaret, empati, adalet, şükür gibi iyi değerlere olan isteğidir. (Budak, 2000: 58; Maslow, 2001:122). Maslow, kendini gerçekleştiren insanı araştırırken dinî geleneklerin içinde yer alan güzellikleri takdir etme, merak huşu ve mistik deneyimleri de ele almıştır. Kendini gerçekleştiren insan, psikolojik olarak sağlıklı, başkalarıyla derin, anlamlı ilişkiler kurabilen, üreten, insanlara yardımcı olmayı seven, hayattaki tüm güzellikleri takdir edebilen ve güzellikler karşısında coşku/hayranlık duyabilen, insanlardan gelen güzelliklere yerinde ve zamanında değer verip, bunu gösterebilen yani şükreden ve şükredici yaşam süren kişidir (Maslow, 1970:163). Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde insanın gördüğü güzelliklere karşı hissettiği hoş duygular ile varlığının ve insanın hayatına yaptığı katkının farkında olmak, şükretme davranışının takdir edici bir şükür yaşantısı olarak psikolojik süreciyle ele alınması olarak kabul edilebilir (Emmons ve Shelton, 2002: 459).

Maslow'un insanın hem kendisi tarafından karşılanması gereken hem de diğer insanların varlığı ile karşılanacak ihtiyaçlarının olduğu alt ve üst düzey olmak üzere, fizyolojik, güvenlik, sevgi ve aidiyet, saygı ve statü ile ilerleyip, kendini gerçekleştirme ile tamamlanan "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" insan davranışlarının seyrini anlatmaktadır (Marshall, 1999: 396; Budak, 2000: 385; Maslow, 2001:167) Ona göre sevgi, aidiyet saygı ve buna eşdeğer olarak gösterilecek olan şükür ancak fiziksel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ihtiyaç olarak gelecek bir durumda olduğu görülür. Maslow'a (Maslow, 2001:89-90) göre doğruluk, iyilik, takdir etme, şükür, yardımseverlik gibi olumlu değerler, bireyin hem bizzat insanları hem de yaşanan insanî durumları bencil olmadan değerlendirebilmesini sağlayan varlık değerleri (being-values) dir.

2. 1. 4. 6. Transpersonel (Benötesi) Yaklaşım

Doğu'nun bilgeliği ile Batı'nın modern psikolojisini birleştiren, bütüncül bir yaklaşımla insanın bilincini, ruhunu, aşkın, bütüncül ve ruhsal yönlerini ele alan transpersonel psikoloji, geleceğin psikolojisi olarak görülmektedir (Frager, 2009:11; Ayten, 2010: 63). Transpersonel psikoloji çalışma sahası olarak psikolojik rahatsızlıklara değil, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığının yanı sıra manevi iyi oluşuna odaklanan, insan davranışları ve deneyimlerinin manevî yönüyle ilgilenen aşkın bir psikolojik bakış açısıdır (Walsh, Vaughan, 2001:16; Frager, 2009:13). Şükür gibi olumlu değer ve yaşantılar, mistik deneyim yaşayan kendini gerçekleştirerek kendini aşma düzeyine gelmiş insanların gösterdiği davranışlar içinde ele alınmaktadır. Psikanaliz gibi insanı bir yönüyle değil, tüm yönleriyle kapsamaya çalışan diğer adıyla benötesi psikoloji, insanın temel ihtiyaçlarının karşılanmasının eksiklik ihtiyacıyla, gelişme motivasyonlarıyla da aşkınlık ihtiyaçlarının ortaya çıktığını söylemektedir (Walsh, Vaughan, 2001: 165)

Benötesi psikolojisi, insanın gelişimini esas aldığı için gelişime sınır ve nokta koymaz. Hümanistik psikolojinin bir adım ötesine geçerek, kendini gerçekleştiren insandan "kendini aşan" insan deneyimlerine yönelen benötesi psikolojisi, insanın gelişime dönük olumlu yapısını merkez alarak (Frager, 2003:11) şükretmek, takdir etmek gibi olumlu duygu, değer ve davranışlara büyük bir önem verir. Özellikle şükürün insan psikolojisi ve sağlığındaki olumlu katkılarından yola çıkarak, manevî boyutla olan ilişkisine de değinilmektedir.

Dinî ve mistik deneyim sürecini yakından ele alan benötesi psikolojisi, İslâm düşüncesinde bireylerin psikolojilerini, kişilik yapı ve durumlarını, dinî ve ahlâkî gelişim basamaklarını ortaya çıkaran önemli bir gösterge olarak nefis basamakları üzerinden insan tanımı yapmaktadır. Buna göre duyuusal istek ve arzularının içinde kaybolmuş, cimri, bencil, gösterişçi, maddeci insanın en alt düzey olarak kabul edilen “*nefs-i emmare*” basamağındadır ve bu kişinin şükretmesi beklenmemektedir. Şükretme ve minnettarlık, kendinin denetimini ele almaya çalışan, vicdan ve içgörülerin geliştiği, karşılıksız elde edilen iyiliklere karşı minnettarlık ve sevinç duymakla beraber, kendisine buna layık görmeyen insanın bulunduğu “*nefs-i levvame*” kısmında gelişmeye başlamaktadır (Hökelekli, 2006: 420). Tam anlamıyla kişi şükürü, dengeyi ve kararlılığı sağladığı erdemli bir hayata fiilen “*nefs-i mutmainne*” düzeyinde ulaşabilmektedir.

Ülkemizde benötesi psikolojinin öncü ismi Merter’e (2006) göre Freud’dan sonra geliştirilen benötesi ekolü dahil, tüm psikoloji ekollerinin ortak noktası, id’in alt katmanlarına ışık tutmaları, yani nefis-i emmarenin arzularını tatmin etmeleridir. Hazza dayalı sadece kendi çıkarlarını düşünen bir insan modelinden şükür yaşam tarzı haline getirmiş, dengeli, uyumlu psikolojik ve manevi iyi oluşu tam insan seviyesine çıkmak gereklidir. Psikolojinin tarihi süreci içerisinde en asi ve farklı ekolü transpersonel psikoloji, yaklaşımı, metotları ve ele aldığı konuları ile birçok eleştiriye de bereberinde getirmiştir. Fakat olumlu psikolojinin gelişmesi ve maneviyat konusuna olan ilginin artması ile diğer psikoloji ekolleri ile daha yakın ilişkiler kurmayı başarmış ve etkinliğini artırmayı başarmıştır (Grof, 2002).

2. 1. 4. 7. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Pozitif psikolojinin insanın olumlu duygularını konu edinmesi ile birlikte şükür, sistematik olarak psikoloji içerisinde ele alınmaya başlanmıştır. Hatta pozitif psikolojinin olumlu duygu çalışmalarının ilki ve merkez noktası şükür olmuştur (Wood, Joseph, Linley, 2007c). Psikolojinin pozitif psikolojiyle değişen bakış açısı ve şükür araştırmalarının ilerlemesiyle, şükür duygusunun yaşanışı, bireysel anlamda oluşan farklılıkların tespitine yönelik çalışmalarda hız kazanmıştır (McCullough, Tsang, Emmons, 2004: 307-308).

Seligman ve Peterson’a (2004: 554) göre şükür, insanın mutluluğunu sağlayan gelişiminde yapı taşı olan 24 evrensel karakter özelliği ve erdemlerinden biridir. Onlara

göre şükür, “belirli bir değeri, somut bir yararı ya da doğal güzelliği olan bir hediyein içinde gizlenmiş cevaben ortaya çıkan sevinç ve minnettarlık hissi ya da huzurlu bir mutluluk bir an" olarak tanımlanmaktadır. McCullough ve diğ.’e (2004: 296-297) göre ise şükür, insanî durumun evrensel bir parçası olarak, birinin kendi yaşantısındaki kazanılmamış artışları ya da katettiği gelişmeleri fark etmedeki gönüllülüğü-istekliliğidir.

Şükür, öncelikle bir kişinin bir başka kişiye sağladığı yarar bir takdir, bir hediye ya da iyilik ile açığa çıkar. Bu hediye, sağlanan yarar ya da iyilik, maddi değeriyle değil daha çok, manevi değeriyle insan için paha biçilemez derecede bir önem taşır. Günlük yaşamın manevî içeriğini ortaya çıkarmada ve insanların ahlâkî gelişimi ve yaşamı üzerinde olumlu katkısı olan şükür, pozitif psikologlar için çok önemli bir yerde durur. Onlara göre şükürün öğrenilmesi için (1) bireyin şükretmeye yatkın olmayan düşüncelerini belirlemesi; (2) şükretmeyi destekleyen düşüncelerini tanımlaması, (3) şükredici düşünceleri, şükredici olmayan düşüncelerin yerine geçirmesi, (4) içsel duyguları davranışa, harekete dönüştürmesi gerekir.

Psikolojik araştırmaların hepsinin amacı, insanın iyi oluşu, mutluluğudur. Şükredenler insanların mutlu insanlar olduğunu kanıtlayan araştırmalarla birlikte şükür psikolojinin dikkatini çeken bir konu olmuştur. Şükür ölçen araçların etkililiği genellikle klinik örnekleme (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), öğrenci popülasyonlarında (Sheldon & Lyubomirsky, 2006) ve normal yetişkinler üzerinde uygulanmıştır (Seligman, Steen, & Peterson, 2005). Plesebo etkisini içeren empirik araştırmalarında Seligman, Steen, and Peterson (2005) şükür ziyaretinin bireyin mutluluğunu artırdığını kanıtlamıştır.

Şükür günlükleri, kişinin belli zaman aralıklarında ya da her zaman düzenli olarak, günlük yaşamında şükrettiği şeyleri anlattığı ya da listelediği yazılardır. Csikszentmihalyi’e (2005:154) göre de geçmişin kaydını tutmak, yaşam kalitesine büyük katkıda bulunabilir. Günlük hayatın içinde kültürel şekillerle en sık yaşanan durum, duygu söz ya da davranış olarak görülse de Emmons’a (2009: 58-59) göre şükür, sadece “yaşayan bir alışkanlık” değildir. Bu yüzden özellikle şükür araştırmalarında günlük tutma yöntemine ağırlık veren pozitif psikologlar, bireylerin dikkatini hayatlarındaki olumlu şeylere yönlendirmek istemişlerdir (Emmons, McCullough, 2003). Şükür günlükleri hayata şükredici bir karşılık vermek, kişinin uyum sağlamasına

yardımcı olan bir strateji oluşturmakta ve kişinin günlük ilişkilerini de son derece pozitif bir şekilde anlamlandırmasına destek olmaktadır (Bryant, 1989). Ayrıca bu potansiyeli kendi içinde yakalayan ve değerini farkedene kişi, şükretmenin hayatına kattığı lezzeti anlayınca kendine önemli bir bakış açısı kazandırmış olmaktadır.

Bireyin iyi oluşunda şükürün katkısı olup olmadığını şükür listeleri ve günlükleri kullanarak inceleyen bir çok araştırma yapılmıştır (Emmons, McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003; Lyubomirsky ve ark., 2009). Özellikle pozitif psikologlar şükür listelerini terapi olarak sıkça kullanmıştır (Seligman ve arkadaşları, 2005; Froh, Sefick ve Emmons, 2008; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Seligman'a göre geçmişteki olayların değerini yeterince bilememek ve kötü olayları gereğinden fazla vurgulamak; dinginlik, memnuniyet ve doyumunu azaltan, iyi oluşunu etkileyen önemli faktörlerdir. Geçmişle ilgili olumlu duyguları artırmak için şükretmek ve bağışlamak; gelecekle ilgili olumlu duyguları artırmak için mantık yoluyla umudu ve iyimserliği öğrenmek ve şimdiki zamanın zevklerini artırmak için de alışkanlık döngüsünü kırmak, tad almak ve farkına varmak gerekir (Seligman, 2002: 135). Şükretmek, geçmişteki iyi olayların değerini bilmeyi ve tadını çıkarmayı sağlarken, bağışlayıcılık yaşananları yeni bir gözle yeniden değerlendirerek, acıyı azaltmayı sağlamaktadır (Seligman, 2002: 80).

Şükredici durum genellikle insan olma ile ahlâkî bir yaşam arasında bağlantı kurulmasına, şükretmenin değerini bilen insanların arasında bir bağ kurulmasını sağlar. McCullough'a (2002: 303) göre şükür hissi, düşüncesi, yaşantısı, tutum ve davranışlarının, insanın mutluluğu, psikolojik ve manevî sağlığı üzerinde etkili olduğuna dair günlük yaşantının içinde ve herkesin düşüncesinde birçok somut neden vardır. Pozitif psikoloji uzmanlarının araştırmalarına göre, şükran içinde olmak kişiye daha yüksek enerji sağlamakta, kişisel amaçlarına ulaşmasını da kolaylaştırmakta, hayatın içindeki diğer pozitif duyguları da beraberinde getirmektedir. Örneğin; yaşam memnuniyeti, mutluluk duyma, umut gibi ya da bir kişinin yaptığı iyilik ya da katkıdan sonra karşılık olan gelen iyilik teklifiyle; iyiliğin, iyilikle katlanarak büyümesi gibi pozitif duygular birbirini takip etmektedir.

Pozitif psikologların yaptığı araştırmalar da bunu doğrulamaktadır. Diener ve Seligman (2002), mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin, neşe, memnuniyet ve hayatın değerli olduğu algısı gibi bolluk içeren faktörlere sahipken, (Diener ve Seligman, 2002:

81-84) mutsuz insanların daha az tatmin edici ilişkilerde buldukları ve daha az şükran duyduklarını tespit etmiştir (Park ve diğ., 2004). Gallup'un genç ve ergenlerinin üzerinde yaptığı araştırmasında da şükredenlerin % 90'nın "son derece mutlu" ya da "bazen mutlu" olmalarına şükretmenin yardımcı olduğunu belirttikleri görülmüştür (Gallup, 1998). McCullough ve arkadaşları (2002: 124-125) da şükretmenin, olumlu kişilik özellikleri canlılık, iyimserlik ile pozitif ilişki; kıskançlık, depresyon ve anksiyete ile negatif ilişki içinde olduğunu bulgulamışlardır. Ayrıca Fredrickson ve Branigan'a (2005) göre, şükür gibi pozitif duygular, hem bireyin içsel sürecinde hem de toplumsal düzeylerde geniş çaplı olumlu etkiler doğurmaktadır. İnsanlar arasında "verme"yi teşvik ederek sosyal dayanışmayı, karşılık doğurduğu için verme üretkenliği ve çeşitliliğini artırmakta, olumlu bir duygu olarak iyilik kaynağından geldiği için, olumsuz duyguların önüne set oluşturmaktadır.

Pozitif psikolojiye göre şükredebilen kişi, kendinin ve diğer insanların yaşamlarındaki iyiliği desteklemiş, iyiliğin kaynağını bulmuş olur ve en azından kendini tanımaya başlar. Şükreden insan tevazu sahibi insandır, çünkü; başkalarının katkılarının farkında olduğu için hayatın neresinde olduğunu tam olarak anlayabilen insandır (Emmons, 2009: 14). Pozitif psikolojinin ortaya koyduğu araştırmalardan yola çıkarak özetle denebilir ki şükretmeyi bilen insan, yoğun bir yakınlık duygusu yaşayan, iç dünyası zengin, dışadönük yaşamayı bilen, özsaygısı gelişmiş, sorumluluk sahibi, bir şeylere sahip olmak için aşırı hırs duyarak kendini yıpratmadığı gibi, kaybettiği veya ulaşamadığı şeyler için de kendini tüketmeyen, sabır ve kanaatle çalışıp, başkalarıyla paylaşmayı bilen, hayatı olması gerektiği gibi ve ruhsal açıdan en doyurucu şekilde yaşayan mutlu ve sağlıklı bir insandır.

2. 2. ŞÜKRÜN DİNİ TEMELLERİ

2.2.1. Dinî Bir Terim Olarak Şükür Nedir?

Şükür duygusu, davranışı, yaşam tarzı, alınan bütün iyiliklere karşı iyilik ve minnettarlık, yardımseverlik, adalet, doğruluk, diğerkâmlık gibi ahlâkî erdemleri öngördüğü için bütün ilahî ve ilahî olmayan inançlarda en önemli duygu, davranış ve yaşantı durumu olarak kabul edilmektedir. Şükredebilmek, insanî bir öge olarak insanın ve insanlığın mutluluğunun temeli olarak görülmüştür (Erdem, 2006: 169).

Psikolojik tanımının dışında dinî bir terim olarak şükür benzer şekilde, “nimetin sahibini hatırlamak, iyilik yapana övmek, nimeti dile getirmek, onu verene karşı saygı ile eğilmek, sevgi ile yönelmek, itirafta bulunmak, O’nun bahşetmiş olduğu nimetlere karşılık olarak teşekkür borcunu yerine getirmek (Eraydın, 1997: 168), yapılan iyiliğin bilincinde olmak, bu memnuniyeti ve hoşnutluğu iyiliği yapana karşı onu memnun ve hoşnut edecek hâl, hareket ve davranışlarda dile getirmek (Özköse, 2009: 17), O’nun bahşetmiş olduğu nimetlerden sahibinin ölçüleri doğrultusunda başkaları için kullanmak (Akpınar, 2009: 7), iyilik yapana iyilikle karşılık vermek, hoşnut edeni hoşnut etmek,” (Kuşeyri, 1981; Canan, 1993: 478; Ateş, 1992: 308) şeklinde de tanımlanmaktadır.

Şükür, öncelikle korku, sevgi, saygı, hayranlık, minnettarlık, bağlılık, güvenlik, teslim olma ve sığınma gibi dinî duygular içerisinde ele alınmaktadır. Ayrıca dinî duygular içinde kutsal bir eseri izlemek, tabiat olayları üzerinde düşünmek ve düzenine karşı hayranlık ve güzelliğinden haz duymak, onları oluşturamı düşünerek takdir etmek ve ona karşı minnettarlık duymak bir dinî duygu olarak şükürün içerisinde yer almaktadır (Peker, 2010: 110-112).

Birçok psikoloğun din duygusunu açıklamak için başvurduğu şükür, dinî ve manevî inancı olan insanlar için her iyiliğin kaynağı olan yaratıcı ile bir bağ kurmaktır. Seyyar’a göre şükürün belirtileri; kabul etme, nimeti verene karşı yakınlık, kanaat, sevinç ve memnuniyet, her nimeti nimeti verenin istediği yere harcamak ve ibadetle teşekkürdür (Seyyar, 2007: 981). Allah ile insan arasında kurduğu bağ ile yaşamı hediye olarak gören dindar insan, iyilik ve güzellikleri daha çok farkedip, öğrenme, gelişme, sevme, yaratma, paylaşma, diğerlerine yardım etme davranışlarını artırdığında, bunu sağlayan kaynağa karşı derin bir sevgi ve minnettarlık yaşamaktadır. İnançlı bir insan için şükür, Allah’ın cömertliğinin güzel bir kabulüdür (Emmons, 2009: 87).

Dinî anlamda şükür, insanda doğuştan vardır. Dinî literatürde her şeye gücü yeten ve herşeyi yaratan gücün verdiği sonsuz nimetlere karşı teşekkür etme durumu, şükretmenin insandaki psikolojik temellerini oluşturur. Bu durumda da karşımıza insanın şükretmesini gerektiren hatırlatan ve şükür yaşamasını sağlayan “nimet nedir? sorusu çıkmaktadır. Bu yüzden dinî anlamda şükürün ve şükretmenin tam olarak anlaşılabilmesi için öncelikle nimet kavramının ortaya açık ve net bir şekilde konması gerekmektedir.

2. 1. 2. Nimet (İyilik) Kavramı

Şükürün tanımlarında geçen nimet, “bir karşılık ve amaç güdülmeksizin fayda vermesi için verilen şey; refah, rahat, güzel yaşayış, mal manalarına gelir (İsfehani, 1992: 499; Ateş, 1992). Nimet, “insanın tat aldığı durum yani, hoş ve güzel durum, mutluluk, iyilik, iyi yaşamak için gerekli (Demiray ve Alaylıoğlu, 2004: 480), insana faydası dokunan maddî ve manevî güzel olan her şey” (Yüksel, 2006) olarak tarif edilmiştir.

Nimet ile şükür arasındaki ilişki, insan ve yaratıcısı arasında varolan önemli bir bağ ve durumdur. Yeni Ahit’te “iyilik” ifadesi için kullanılan, “hediye” anlamına gelen Yunanca “karis” kelimesi ile bilinen anlamının dışında kaynağı sonsuz olarak Allah’tan gelen tüm iyilikler, hediyeler anlatılmaktadır (Emmons, 2009: 90). Kur’an’da da nimet ve şükür birbirinin hem sebebi hem de sonucu olarak görülmektedir (İbrahim14:7) Bu yüzden dinî öğretilerde bu hediyeleri ve kaynağını farketmek şükretmek, iyilik bilmek, şükretmek demektir. İyilik, insanın varlığını özüne daha çok yaklaşıp biçimde değiştirmesi, geliştirmesi demektir; kötülük ise varlıkla öz arasında gittikçe büyüyen bir yabancılaşmadır (Özdoğan, 2008:91). Fromm’a (1994:140) göre de kötülük/iyilik bilmemek, insanın insanlık yükünden kurtulma yolunda giriştiği trajik çabada kendisini yitirmesi, “iyi” ise, insan yaradılışına en çok yakışan yol, tarzıdır bu yüzden “kötü” insanı insan olmaktan alıkoyan şeydir. Nimet şükürle tamamlandığı için nimet, şükürün artmasına bağlı olarak artmakta, bilmemek ve bilmezden gelme, gözardı etme, yadsıma ve nankörlük ile de yok olup gitmektedir.

Nimetler çok farklı şekilde sınıflandırılabilir. Özellikle insana faydası, mutluluğuna vesile olan nimetler “*manevî nimet*” başlığı altında “hayat hakkı/ yaşamak (22/66; 26/78-81), akıl, iman etmek (1/6-7), bir rehber/ peygamber gönderilmiş olması (3/164, 18/110; 25/20; 12/109), hikmet (2/231) ve bilgelik (16/78), zaman (92/1-2; 103/1-2) şeklinde sıralanırken; “*maddî nimetler*” başlığı altında ise güvende olmak, (16/112); iyi bir eş (106/1-4), çocuk sahibi olmak (25/74; 3/38), gençlik ve sağlıklı olmak (67/23; 23/78; 32/9), denizler ve içindekiler (16/14), yiyecek olan bitkiler (80/24-30), hayvanlar (36/71-73) gibi nimetlerden bahsedilmektedir.

2. 2. 3. Dinî Geleneklerde Şükür Kavramı

Eski kutsal metinlerdeki şükran sunma törenlerine, geleneksel ilahilere, günümüzdeki dualara bakıldığında sıkça vurgulanan şükretmenin, evrensel bir dinî duygu ve inanan insanlara göre insanın huzuru, iki dünya mutluluğu için gerekli erdemlerden biri olarak kabul edildiği görülmektedir (Emmons, 2009: 85). Tüm dünya dinlerinin ibadetlerinde ve ahlâkî öğretilerin içinde yer alan şükür, her ne kadar motivasyon ve ifade biçimi olarak farklılık gösterse de, ilahî bir gücün koruması altına girme ve rahmetine erişebilme arzusu içinde ortaya çıkar.

Şükürünü bildirme ise, yaygın olarak paylaşılan ve derin tarihi kökleri olan bir gelenektir. Bütün dinî geleneklerde manevî olgunluğun bir sembolü olarak görülen şükürün bildirilmesi, inananlar için bazen birbirinin aynı, bazen birbirinden farklı birçok seçenekte sunulmuştur. Yahudi - Hıristiyan kültüründe şükür, hem Allah'a hem de insanlara karşı yapılan, hayatı tamamen kapsayan geniş bir alan ifade etmektedir (Bauer, 1979: 906). Musevilikte şükür, ibadetin önemli bir ögesidir ve ibadet edenin günlük yaşamının içine işlemiştir ve şükür, ilahî hediyeye verilen uygun bir cevap, Allah'ın değişmez sevgi ve vefasına duyulan şükürün ve minnettarlığın bir halk bildirgesidir. Şükran ifadeleri kendi iç minnettarlıklarının, Tanrı'nın iyiliğinin ve başkalarına olan değişmez sevginin tanığı olmalarının yansımasıdır. Levililer Kitabı'nda Allah'a teşekkür sunulmasıyla ilgili buyruklar vardır (Eski Ahit, 7: 28-29). Eski Ahitteki şükür duaları, insan acılarının Allah'a yakarıyla huzura ereceği özel bir biçim şeklini almaktadır: “*Onun sonsuz sevgisinin ebediyyen devam etmesi için Allah'a teşekkürlerinizi sunun.*” (Mezmurlar, 107: 1).

Tevrat'ta İsrailoğullarına, kendilerini Firavun'un ve Mısırlıların zulmünden kurtaran ve onları verimli topraklara ulaştıran Yüce Allah'a şükür ve övgüler sunmaları emredilmiştir (Tevrat, Mısır'dan Çıkış, 18: 10; Yasanın Tekrarı 8: 10, 10:21) Ayrıca Yahudi geleneğinde, Rabbe şükretmek ve O'nun rızasını kazanmak için bir şeyler sunma geleneği vardır. Museviler her şey için minnettarlardır; çünkü, İbrani dünya görüşüne göre her şey Allah'tan gelir. Yemeklerden sonra Allah'a şükürünü ifade etmek üzere (*Birkat Ha-Mazon*) olarak bilinen özel bir yemek duasını ezberden söyleme geleneği vardır. Bu gelenek kaynağını, “*Yiyip doyunca, size verdiği verimli ülke için Tanrınız Rabb'e övgüler sunun*” (Tevrat, Yasanın Tekrarı 8: 10) şeklindeki Tevrat âyetinden almaktadır. Museviler sabah uyanır uyanmaz Allah'ı hatırlar ve gün boyunca onun adını anmadan

hiçbir şeyi kullanmazlar (Örs, 2000: 406). Bunun insan ve yaratıcısı için özel bir bağ olduğunu düşündükleri için, şükretmenin bu ilişkinin merkezinde durduğuna inanırlar.

Eski Ahit'te yer alan Mezmurlar, Allah'a şükranla doludur: “*Yüce Tanrım sana ebediyyen minnettar olacağım.*” (Eski Ahit: 30:12) ve “*Tanrıma bütün kalbimle şükranımı sunacağım.*” (Eski Ahit, 9: 1) Mezmurlar'da da insanı yaratan, ona rızık veren ve günahları bağışlayan Yüce Allah'a şükür ve övgüler sunulması emredilmektedir (Mezmurlar 100: 1-5, 103: 1-22, 106: 1, 113: 1-2, 118: 29, 138 :1-2).

Şükür, Hıristiyan öğretisi ve ritüellerinde de derinden kök salmış bir değerdir. “Teşekkür” kelimesi diğer türevleri ile birlikte (minnettar olmak, minnettarlık) Eski Ahit ve Yeni Ahit'te yüz elliden fazla yerde geçmektedir. Tanrı'nın bütün hediyeleri veren ve minnettarlığın en çok ve sonsuzca yapılması gereken makam olarak gören Hıristiyanlara göre şükran, sadece hediye karşılığında hissedilen bir duygu değil, aynı zamanda veli nimete olan borçluluk hissi, insan olmanın gereği olan zorunlulukla yapılması gereken bir erdemdir. Şükran, gerçek maneviyatın işareti ve gerçek inancın ölçüldüğü ölçüdür.

Havari Pavlus'un Yeni Ahit'teki mektupları şükran ve minnettarlığın temel motiflerdir. Pavlus her mektubuna, her kime yazılıyorsa, teşekkür ifadeleriyle başlar. Hıristiyanlar “*her durumda teşekkür sunmaya*” (İncil, Selaniklilere 1. Mektup: 18), “*Tanrıya, her şey için teşekkür etmeye*” (İncil, Efeslilere Mektup, 5: 19-20) teşvik edilir, “*Tanrı'ya şükranla*” (İncil, Filippoililere Mektup, 4: 6-7) dua sunarlar ve kendilerini minnettar olmayanlardan ayırırlar. “*Her ne kadar Tanrı'yı bilseler de ne onu Tanrı olarak yüceltirler ne de ona şükranlarını sunarlar... düşünceleri boşlaşmaya ve budala kalpleri kararmaya başladı*” (İncil, Romalılarına Mektup, 1: 21-22) Pavlus Korintoslulara yazdığı 2. Mektup'ta “*Tarif edilmez hediyesi için Tanrı'ya teşekkürler*” demektedir (İncil, 9: 15).

Hız. İsa'nın çarmıha gerilerek hayatını insanlar için feda etmesini anan Hristiyanlar için karşılıksız verilmiş bir hediye olarak yaşam ve sonsuz cennete lâyık olmak imkânsızdır. Buna rağmen Hristiyanlar için bu durum sonsuz affedicinin sevgisiyle kazanılacağına olan inancı ve gerçek şükürün kazanılmaz ve hak edilmez olduğunu simgelemektedir. Yunanca bir kelime olan “*eukharistia*” Tanrı'ya teşekkür etme anlamındadır. Hız. İsa'nın da bu geleneğe uyarak, son gece, havârileriyle birlikte

kutlama yemeğini yediğine ve bu yemekte, kendisinin öleceğini haber vererek 'eukharistia' adı verilen dinî âyini emrettiğine inanılır (Sinanoğlu, 1999: 239).

Bu araştırmada örneklemin tamamının İslâm dinine mensup kişiler olması, dinî bir kavram olarak şükürün Kur'an'da yer aldığı şekliyle anlaşılması ve yaşanmasından dolayı bu bölümde şükürün Kur'an'daki tanımı ve karşılıklarına da bakmanın uygun olacağı düşünülmüştür. Burada dini yönelimi incelenen örneklemin, şükürü nasıl bir dini bilgi, yaşantı, ve gelenek içinden hangi dini referanslarla aldıklarını anlamak önemlidir. Benzer şekilde 105 İlahiyat Fakültesi öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında din eğitimi alan bireylerin inandıkları dinin kitabıyla kurduğu ilişkiyi inceleyen Özdoğan da, din eğitimi olan insanların, acılarıyla başedebilmek, yaşadıkları olayları anlamlandırmak, sevgi, sabır, hoşgörü, affetme gibi evrensel değerleri hayatlarında uygulamak, hayatlarının anlamını keşfetmek vb. birçok alanda inandıkları kutsal kitapları Kur'an-ı Kerim'den yararlandıklarını bulgulamıştır (Özdoğan, 2005).

2. 2. 3. 1. İslâm Dinine Göre Şükür Kavramı

İslam dinine göre insan, Allah'ın lütuf ve nimetlerini dile getirir ve O'nu takdir eder, verilen nîmetleri yerli yerinde kullanır, Allah'a, verdiği/vermediği nîmetlerle isyân etmez, nîmetleri kullanırken sâhibini anarsa şükretmiş olur. Genel olarak İslam dininin şükür kavramını ve yaşantısını en iyi şekilde ifade edenlerden Elmalılı'ya (1992: 71-72) göre şükür, "gelmiş olan bir nimete sözlü ve fiili olarak veya kalb ile nimeti verene saygıda bulunarak, ona karşılık vermek hatta bundan gelen mutluluğun ilânıdır". İslâm dinine göre şükür bir insanın ulaştığı nimetleri, onu veren onu ve kendini varedene karşı uygun bir şekilde kullanmak olduğu için, ona göre kulluğun başı farkındalık, devamı ise şükretmektir (Yazır, 1992: 541).

Şükür konusunu ayrıntılı bir şekilde ele alan önemli İslâm düşünürlerinden Gazzalî ise şükürü "*verilen nimeti minnet duygusu içinde itiraf etmek*" ve "*ihsanını anarak ihsanda bulunanı övmek*" olarak tanımlamış ve yapılan hiçbir tanımın şükürü tam kapsayamayacağını ifade etmiştir (Gazali, trs:81-84). Gazali ve birçok İslâm aliminin dile getirdiği üzere şükürün; **a**) Şükürü Bilmek (Farketme-Yönelme-Biliş), **b**) Şükürü Yaşamak (Yapma-Memnuniyet-Duyuş/Tutum), **c**) Şükürü Yerine Getirmek (Yaşama-Mutluluk-Davranış/Kişilik Yapısı) olarak üç bölümü vardır.

a) Şükürü Bilmek (Biliş); kişinin ulaştığı her nimetin, iyiliğin, güzelliğin ve bolluğun O'ndan olduğunu kesin olarak bilmesidir. Eğer kişi kendisine yapılan iyilik ve katkıya aracı olan kişiyi kaynak olarak görürse, nimetin/iyiliğin o kişiden geldiğine inandığı sürece gerçekten şükür etmiş olmamaktadır.

b) Şükürü Yaşamak (Hâl/Bilme-Hissediş); şükredilen şeyin O'ndan olduğunu bilindiğinde, kişiyi O'na daha çok yakınlaştıran ve birlik bilincine ulaşmasına yardımcı olan kalbine dolan sevinç olarak tarif edilmektedir ki aynı zamanda bu sevinç, şükürün yaşanıyor olduğunun da bir göstergesidir. Nimeti verene karşı saygılı olmaktır. Nimete lâyık olan ve iyilik gören kişinin bundan hoşlanması, sevinmesi ve ferahlaması, memnuniyetini belli eder bir tavır takınması gerekir. Çünkü nimeti ve kaynağını bilmek ama buna sevinmemek; nimeti kabul etmemek, onu küçümsemek anlamına gelir (Sühreverdi, 1995: 640, Uludağ, 1999: 29).

c) Şükürün Hareketi (Davranış-Yaşanan Yaşam Tarzı); kalp, dil ve beden ile olur. *Kalp ile şükür*, bütün insanların iyiliğini istemek ve hiç kimsenin varlığını kıskanmamaktır. İnanan insan bütün iyiliklerin/nimetlerin Allah'tan geldiğine inandığı için kendisine ve başkalarına verilen iyilik/nimetin birer lütuf, ikram, hediye olduğunu düşünür (Kur'an, 31/20). Elmalı'ya göre kalbin şükürü, bütün iyiliklerin ancak asıl sahibi olan Allah'tan geldiğinin kalben bilinmesidir (Yazır, 1992: 4026).

Dil ile şükür, görülen bir iyilik/nimetten sonra kişinin şükürünü, "Allah'ım sana şükürler olsun" kelimeleri ile ifade etmesi böylece verene karşı sevgi ve memnuniyetini açıkça dile getirmesidir (Özköse, 2009: 17). "Allah'ın verdiği nimeti anlatmak şükür, anlatmamak ise nankörlüktür." diyen Hz. Muhammed'e göre de bir iyiliğin/nimetin ardından bunu dil ile belirtmek kişinin içinde bulunduğu durumdan memnuniyetini ifade etmesi bakımından önemlidir (Hanbel, el-Müsned, IV, 278, 375).

Verilen nimet karşısında sessiz ve tepkisiz kalmak zaten insanın doğasına uygun bir şey değildir. Elmalı'ya (1992: 60) göre sözlü olarak dile getirilen minnettarlık sözcüğü "hamdolsun" ile bütün saygılara eşit bir iyilik, nimeti verene karşı büyük bir karşılık içeren övgü yapılmaktadır. Burada yapılan övgü, iyiliği anlatarak elde edilen, böbürlenmeden ileri gelen bir gurur değil, nankörlüğü ortadan kaldıran, iyiliği yücelten büyük bir erdemdir.

Beden ile yapılan şükür ise vücudun bütün organlarının Allah tarafından verilmiş bir nimet olduğunu bilmek ve beden her ögesini ne için yaratılmışsa onun için kullanmaktır (Kuşeyri, 1991: 174). Şükür, sadece dil ile gerçekleştirilen bir fiil olmayıp, insanın bütün duygu düşünce ve davranışlarını ilgilendiren kapsamlı bir davranış olmakta, insanın tüm yaşantısında bu ahlâkî yaklaşımdan uzak kalması mümkün gözükmemektedir.

Bununla birlikte maddî-mânevî yönleriyle bir bütün olan insanın, hayatının her alanında gerçekleştirmesi gerekli olan şükür, dilin, kalbin ve beden şükür şeklinde bir değerlendirmeye tâbi tuttuğumuzda bu konunun sûfilerce özgün bir tasnifle anıldığını görürüz. Şükür, kulun bu konudaki bilgi ve konumuna göre âvâmın (Genelin) şükürü ve havâsın (ilim ve uygulama bakımından daha üst düzey, özel grubun) şükürü şeklinde iki aşamada değerlendirilmektedir:

a) *Âvâmın (Genelin) Şükürü*: İslâm sùfilerine göre sözel olarak şükürünü ifade etmek, üzerinde bulunan nimetleri Allah'tan bilip bunu dile getirmek, inanan kişi için zaten inancı sebebiyle doğal bir durum ve ihtiyaçtır. Elbette genelin şüküründe, sözel olarak ifade etmenin yanı sıra çoğunlukla davranışlarla bunu destekleme vardır.

b) *Havâsın (Özelin) Şükürü*: Burada şükür, yaşanılan bir hayat tarzı, kişinin merkez noktasını oluşturan bir hayat biçimi haline gelmektedir. Yani avâmın şükürü, sözlü ve fiili yönden gerçekleşirken havâsın şükürü ise hem dil ile hem davranış, hem de kalp yönünden gerçekleşmektedir.

Mâturîdî'ye göre de şükürün Allah'ın verdiği nimetlerin farkına varmak, bilinçli bir şekilde O'na inanmak ve güzel işler yapmak olarak üç şekli vardır ve üçü de gereklidir (Maturidi, Te'vîlât, IV/147 akt. Ak, 2000: 190). Mâturîdî'ye göre, Allah ile insan arasında gerçekleşen şükür ilişkisinde insan kazançlıdır, çünkü Allah; insanların bütün güzel davranışların karşılığını fazlasıyla, bahşedilen nimetlere eksik ya da yetersiz şekilde teşekkür etmiş olsalar da kabul ederek lütfü ve ihsanıyla karşılık vermekte, insanlara “*Şekûr*” ismi ile şükretmekte yani farketmekte ve bir karşılık vermektedir (Ak, 2000: 193). Çünkü İslâm inancına göre insan ve yaratıcı arasındaki şükür, tek yanlı olmayıp karşılıklıdır, iyilik iyiliği meydana getirmektedir (Kur'an, 89/28).

Esmâ'ul-Hüsna olarak bilinen Allah'ın doksan dokuz isminden biri olarak “**Şekûr**”, mecazî olarak “*Allah, kullarının şükürüne sevap verir*” manasında “**çok şükreden**” anlamına gelmektedir. İslâm inancına göre Allah hiçbir şeye, hiçbir karşılığa ihtiyaç duymayan olsa da şükürün karşılığı yine şükür olarak adlandırılmakta, şükre Allah tarafından verilen karşılığa ve mükâfata da bizzat kendisi şükür adını vermektedir.

İslâm dini insanlara şükretme düzeylerine göre farklı isimler vermiş ve şükredenleri farklı düzeylere göre sınıflandırmıştır. Şükreden kişiye; “**şâkir**”, ne kadar şükretse az geleceğini düşünerek çok şükreden kişiye de “**şekûr**” denir (Kur’an, 17/9; 76/22). Bu sınıflandırmaya göre “şâkir” olan kişi ile ve “şekûr” olan kişi arasındaki fark vardır. Şükretmede en üst seviye hiçbir yarar, hediye almadan, bir karşılık gözetmeden, bir istek ya da yararın yerine getirilmesi ertelendiğinde bile şükreden kişiye aittir. Şâkir olan kişi, elinde olana ve faydası dokunana, verildiği hatta bol bol verildiği zaman şükrederken; şekûr olan kişi, elinde mevcut olmayan nimete, verilecek iyilik gecikse de, sonunda karşılık alamasa da yaşadığı âna ve duruma şükredebilen kişidir. Buradan da anlaşılacağı üzere İslâm inancına göre, Allah insanlara karşılık vermeyi istemekte ve sevmektedir. Fakat insanların sadece karşılık bulma isteği ve motivasyonu ile şükretmesi doğal karşılansa da düzey olarak alt düzey görülmektedir. Kişinin Yaratıcı’ya karşı şükretmek için hiçbir ibadet, güzel davranış ve sözün yeterli olmadığını fark etmesi ise üst düzey olarak görülmektedir.

2. 2. 3. 2. Kur’an’daki Şükür Kavramları

İslâm dini ve kutsal kitabı Kur’an’da şükürün bir çok yakın kelime ile birlikte kullanıldığı görülür. Bunların arasında hamd ve şükür birbiriyle yakından ilişkili, şükürün dini temellerinin anlaşılmasını sağlayabilmek için muhakkak birlikte ele alınması gereken önemli bir iki kavramdır. Aynı şekilde kanaat etmek, zikretmek, sabretmek de şükürle ilişkili önemli kavramlar olarak burada kısaca ele alınacaktır.

“**Hamd**”, istekli olarak bir iyiliğe karşı, nimet verenin, verdikleri dile getirilerek, alçakgönüllük, sevgi ve saygı göstermek şekliyle samimi olarak iyiliğin sahibine yapılan bir takdir ve övgü anlamına gelmektedir (Yazır, 1992: 71-72; Buladı, 2001: 108). İslam inancında ve söyleminde sıkça kullanılan şükretmek ile hamdetmek arasında kapsam anlamında farklılıklar vardır.

Hamdetmek, kesinlikle bir iyilikten sonra yapılan bir teşekkürdür; fakat bir nimet karşılığında olmaksızın da olabilir. Şükür de yapılan iyiliğe karşı sözel, hissi ve fiili olarak bir karşılıkta bulunma durumu olsa da hamdetmekte bir iyilik olsun ya da olmasın yapılan bir teşekkür vardır (Yazır, 1992: 57). Hamd, nimetin ve içinde bulunulan hâlin farkındalığı noktasında kısmen övgü, kısmen de şükürle birleşir. Hamd, yüceltmeden daha özel ve şükürden daha kapsamlıdır Kur'an'ın ilk sözünün hamd ile başlaması (Kur'an, 1: 1) oldukça manidardır. Bir iyilik bulmak, iyilikle karşılaşmak beraberinde teşekkürü gerektirir ama Kur'an'a göre farketmediği/farketmediği sürekli bir iyilik içinde olduğu için kişi hep hamdetmelidir.

“Hamd, şükürün başıdır. Allah'a hamd etmeyen, O'na şükretmemiştir” (Ebû Dâvûd, Edeb, 12) diyen Hz. Muhammed'e göre hamd ve şükür arasında bir genişlik farklılığı vardır. Bu farkı ayrıntılı bir şekilde ele alan Elmalılı'ya göre “hamd” ve “şükür” de kişinin hak ve hakikat sevgisi ile gönlünün sevinç ile dolması vardır; fakat hamd de “sevinç ve arzu” anlamı; şükür de ise “arkadaşlık ve dostluk” anlamı daha vurguludur. Hamdetmede “geçmiş ve gelecek arasında dönüp dolaşan bir sevinç” olmasına karşın “saygı ve değer verme” ön plandayken; şükür etmede de “gerçekleşmiş iyiliğe karşı âni içeren bir sevinç ilânı” vardır. (Yazır, 1992: 57-58) Hamd etmek daha çok sıkıntı ve felaket anlarında kişinin içinde bulunduğu hali kabullendiği, duruma uyum sağladığı ruh hali iken; şükretmek kişiye gelen nimetin/iyiliğin artırılmasını istemektir. Bu yüzden İslâm inancına göre hamdetme düzeyi, herkesin ermek istediği fakat pek az kimsenin erebildiği en yüksek olgunluk düzeyidir (Yazır, 1992: 57).

Şükretmek ile yine yakın anlamda sıkça kullanılan diğer bir kavram **kanaat etmektir**. Şükür ve kanaat etmek, kişinin kendiyle, Allah'la, toplumla ve tabiatla barışık olmasının göstergesidir. Fakat kanaat etmek, başkalarında olana da haset etmemek, yani insanın hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık olması, çevresini seven, çevresince de sevilen insan haline gelmesi demektir. Şükretmek ve kanaat etmede nimeti farketme ve nimete yani iyiliğe iyilikle karşılık verme vardır, fakat şükür ile kanaat etmek aynı şey değildir. Şükürde nimetin geldiği kaynak ve o kaynağa karşı geri dönüş odak iken kanaat de kişiye gelen nimetin yeterliliği yani miktarı ve buna gösterilen kabul önemlidir.

Genel olarak da İslâm inancında kanaat, verilen nimeti kabul etmek ve razı olmak (Kur'an, 43/32); kanaatkâr olmak ise kişinin kendi imkânlarından memnuniyet duyarak, diğer insanların sahip olduklarıyla karşılaştırmaya gitmeden kendi elindekiyle

mutlu olması demektir. Kanaatsizlik, yani kendi imkânlarını hiçbir zaman yeterli görmemek ve açgözlülük göstererek elindekinden çok başkalarının eline sahip olmayı istemektir. Bu da her toplumda insanın ve bulunduğu grubun toplumun dengesini, uyumunu bozan, aradaki sevgi saygı ve dayanışmayı yok eden bir problemdir. İnsanın doyumsuzluğu, kişisel mutluluğu engellemekle beraber bireysel çıkarları ve bencilliği ön plana çıkardığı için toplumun huzurunu, güvenliğini ve yaşam memnuniyetini de etkilemektedir.

Bütün ilâhi kitaplarda kanaat etmek, bir erdem olarak övülmekte; açgözlülük ve bencilik ise yerilmektedir. Zebur'da "*Aç dahi olsa, kanaatkâr zengindir*" diye geçmektedir. "*Kanaat eden, en çok şükredenlerden sayılır*" ve "*Zenginlik mal çokluğuyla değil, gönül zenginliğiyledir*" diyen Hz. Muhammed'e göre de (Buharî, Rikak, 15, VII: 171; Müslim, Zekat, 40 III: 68; Tirmizî, Zühd, 27, IV: 569) kanaatkâr kimse, elindekileri kabul ederek şükürde bulunan kişidir. Kanaatkâr olmayan, elindekiyle yetinip şükretmesini bilmeyen insan olarak ne kadar zengin olursa olsun fakir sayılır, çünkü açlık hissi sürekli ve sonu olmayan şekilde devam eder (Kaya, 2010: 69).

Kur'an'da da insanın Rabbi kendisine ikram ettiğinde "*Rabbim bana ikram etti*" diye sevinirken eğer rızık daralıp azalır "*Rabbim beni önemsemedi*" diye şikayette bulunduğu, ihtiyaç sahibi insanları göremediği ve anlayamadığı, el uzatmadığı, hak konusunda bencilik ettiği anlatılmaktadır. Şükretmekte nimetin kaynağını farketme vardır, bencilik ve kanatsizlikte ise nimetin kendisi ve geldiği kaynak değil, nimetin kime ne miktarda ulaştığı önemlidir. Bu yüzden kanatsizlikte farkındalıktan çok, bencilik vardır. İslâm sufisi Beyazîd-ı Bestami kanaatin önemini farkında bir kişi olarak ona ulaştığı mertebeye ne ile eriştiği sorulduğunda şu sözlerle cevap vermektedir, "*Bütün dünyevi sebep ve vasıtaları topladım, bunları kanaat ipiyle bağladım, doğruluk mancınığına koydum, ümitsizlik denizine attım ve istirahat ettim.*" (akt. Kuşeyri, 1991: 162)

İslâm inancı ve ahlâkına göre sabır ve şükür birbiriyle yakından bağlantılı iki erdemdir ve insan, hayatının dengesini bu ikisi arasında kurduğu uyumla sağlamaktadır. Arapça bir kelime olan, "**sabır**" her ne kadar Türkçe sözlükte; "*acı, yoksulluk, haksızlık gibi üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini beklemek*" olarak tanımlansa da pasif bir bekleyiş değil (Türkçe Sözlük, 1988: 1236; Uludağ, 1991: 408), acı, dert ve problemleri geçirmek için dayanmak, karşı koymak ve başa çıkmaktır

İnsanın hayatının her safhasında ihtiyaç duyduğu sabır değeri, tarihsel süreç içinde gerçek anlamını yitirerek, yanlış anlaşılan temel kavramlardan birisi olmuştur (Kula, 2006: 88).

Sabır ve şükür, inancın iki yarısı olarak, hem nimetin hem de sıkıntı ve acıların da Allah'tan geldiğini anlama ve farketme noktasında buluşmaktadırlar. Sıkıntılar karşısında inanan kimse, manevî birikimleriyle tepki göstermektedir. Gündelik olayları algılama ve olumlu - olumsuz gereken tepkiyi gösterme, inanan kimsenin bilişsel boyutuyla bağlantılıdır (Biçer, 2004). Kur'an'a göre sabretmek, insanlara ilk anda göremedikleri detayları görebilmesi için zaman fırsatı sağlar (Kur'an: 3/191; 7/176; 10/24; 13/3). İslâm düşüncesine göre sabır sayesinde meydana gelen olaylar insanlar tarafından daha farklı değerlendirilebilir (Kur'an, 34/19; 31/31; 42/33); gündelik hayatta zora başvurmaktan kaçınmak da bir sabır davranışıdır (Kur'an, 16/125-126). Kur'an'da "çok sabredenler" ve "çok şükredenler" birlikte dört ayette geçmesi de sabrın ve şükürün aynı işlevin farklı iki ucu olduğunu gösterir (Kur'an, 14/5, 31/31, 34/19, 42/33).

Hz. Muhammed'e göre; "*Sabır imanın yarısıdır; diğer ikinci yarısı ise şükürdür.*" İnsan doğal olarak hayatta maddi ve manevi olarak birçok sıkıntı ile karşılaşır ve o durumlarda insan olma özelliğinden bir şey kaybetmeksizin hayatın içerisinde olayları acele etmeden sabırla karşıladığında, bir şükür ifadesi olarak sabretmiş olmaktadır (Cevzi, 2007: 172) Hz. Peygamber'e göre kişi için sabretmesi de şükretmesi de ona iyilik getirecektir; "*Mü'minin işi tuhaftır, çünkü her işi hayırdır. Bu yalnız inanan kişiye vergidir. Sevindirici bir işle karşılaşsa şükreder, o iş kendisi hakkında hayırlı olur. Üzücü bir işle karşılaşsa sabreder bu kendisi için hayırlı olur.*" (Müslim, Sahih-i Müslim, Zühd: 64).

Sabır ve şükür kavramları insanın sahip olması gereken mutluluk psikolojisinin iki temel ögesi olarak inanan insanın hayatında önemli yer tutmaktadırlar. Sabır ve şükür olumlu ve olumsuz durumlara karşı insandan beklenen ve onu başarıya ulaştıran, onu mutlu eden davranışların başında gelir (Yüksel, 2006: 118). İslâm inancına göre sıkıntılı zamanları sabır ile; sevinçli ve huzurlu zamanları şükür ile karşılamak, inanan bir insan için her ikisinin de kaynağının Allah olmasından dolayı iyiliği farketmektir. Bu da Allah ile insan arasındaki ilişkiyi yakından etkileyen bir durumdur.

Kelime olarak “*bir şeyi unutmayıp akılda tutmak, var olan şeyi dile getirmek*” anlamına gelen **zikretmek**, psikolojik olarak “*farkındalık, farketme, bilinç, bilerek davranma ve karşılık verme, anmak hatırlamak*” demektir. Kutsal kitaplarda iyiliğin/nimetin kaynağını hatırlamak, farketmek olarak geçen zikretmek, Allah-insan arasındaki ilişkiyi canlı tutmayı amaç edinen “namaz, dua, tesbih, şükür” anlamında da kullanılmıştır (Kur’an, 2/152). Şükür gibi zikretmek hatırlamak/ anmak da sözle, kalple ve ya da davranışla olur. Fakat şükretmek ile zikretmek arasındaki farklılıklar vardır. Şükretmek bireyin kendine ulaşmış bir nimeti/iyiliği hissettikten sonra, o nimete karşılık bir saygı ifadesi olarak bunu ifade etmesidir; fakat zikretmek bireyin yararlandığı maddi, görünen bir yarar ve iyilik olmasa da iyiliğe karşılık içten gelen bir sevgiyle cevap vermedir. Şükür eyleme dönüşür, zikir ise sadece bir biliş ve düşünce olarak yapılabilir. İnsan için her ileri adımda zikretmek/ hatırlamak/anmak bir başlangıç, şükretmek ise bir sonuçtur (Yazır, 1992: 71-72).

Özetle yapılan tanımlar, şükürün sadece bir yönüyle bilme, hissetme ya da uygulama yönü esas alınarak yapıldığı için eksik kalmıştır. Bu sebeple şükür, "nimeti, nimeti verenden bilme, nimetin verilmesinden dolayı mutluluk hissetme ve nimeti veren kişinin amacına ve sevgisine uygun bir şekilde davranma" şeklinde çok yönlü olarak tanımlanabilir ve kısaca, farketmek olduğu için zikirle, yaşamdan yaşamın getirdiklerinden memnun olmak olduğu için kanaatle, bireye iyimser bir bakış ve başa çıkma kazandırdığı için sabırla ilişkilendirilebilir.

2.2.3.3. Peygamberlerin Yaşantısında Şükür Kavramı

Şükürün ve şükürsüzlüğün kendisi kadar yaşanma süreci de dinî metinlerde geniş yer tutmaktadır. İlâhî kitaplarda anlatılan birçok peygamber kıssasında da şükürün önemi vurgulanmakta ve Allah’a en çok ve en güzel şükreden peygamberlerin yaşantısı insanlara örnek gösterilmektedir (Pusmaz, 1999: 72). Örneğin diğer kutsal kitaplarda olduğu üzere Kur’an’da da Hz. İbrahim, Hz. Nuh ve Hz. Lokman “çok şükreden” peygamberler arasında sayılmaktadır (Kur’an, 16/120-121; 17/3; 31/12). Kutsal kitaplar dışından gelen kaynaklarda da bilge ve erdem sahibi insanlar, yaşantıları ile de şükreden bir hayatın nasıl olacağı konusunda rehberlik etmekte, insanlara şükredici bir hayatı vurgulamaktadırlar.

Dinî metinler içerisinde peygamberlerin birçoğunun şükredicilikleri nedeniyle övülmesi (Kur'an, 34/13) ve insanların iyiliğin kaynağı olarak kabul ettikleri Allah'ın ihsanlarına karşı şükürsüzlükleri sıklıkla bahsedilen hususlardır. Hz. Adem'in yeryüzüne indirildikten sonra da şükretmeyle olan sınavı "*onların çoğunu şükredenlerden bulamayacaksın!*"(Kur'an,7/17) ya da Hz. Musa'ya verilen Tevrat'ın arkasından "... *Sana verdiğimi al ve şükredenlerden ol.*" (Kur'an, 7/155) hitabı dinî metinlerde peygamberlerin şükürle geçen bir hayat sürmelerinin istendiğine bir örnektir.

Hız İsa da bir şey yiyeceği zaman, Mezmurlar'da geçen ve "Şükran Duası" olarak bilinen "*O'nun kapılarına şükranla, avlularına övgüyle girin! Şükredin O'na, adına övgüler sunun!*" (Mezmurlar, 100: 4) duasını Allah'a şükürünü ifade etmek ve insanlara şükürü öğretmek amacıyla okumuştur (Matta, 14: 19, 15: 36, 26: 26-27; Markos, 6: 41, 8: 6-7, 14: 22-23; Luka 9: 16, 22: 17-19, 24: 30; Yuhanna, 6: 11).

Ahlâkıyla, yaşamı ve kişiliği ile Hz. Muhammed'in hayatının her alanında şükür yaşayışı ile karşılaşmak mümkündür (Kur'an, 33/21). Şükretmeyi Allah'a kulluğun temel öğesi olarak gören Hz. Muhammed dualarında da; "*Allah'ım! Seni anmam, Sana şükredebilmem ve Sana ibadetlerin en güzeliyle yönelebilmem için bana yardım et!*" (Nesâî, Seh: 60) diyerek öncelikle şükreden bir insan olmayı istemektedir. Ona göre, şükür sözel olarak kalmamalı, insanın hayatına yayılmalıdır ("*Allah, bir kuluna nimet verince kulunun üstünde o nimetin izini görmek ister.*") (Tirmizî, Edeb, 54 (V, 123; Ahmed b. Hanbel, II, 311; IV, 438).

Toplumsal açıdan bakıldığında ise insanlararası ilişkilere büyük önem veren Hz. Muhammed, "*İnsanlara karşı şükran ve minnet hissi taşımayan Allah'a da şükretmez!*" (Tirmizî, Birr, 35, IV, 339; Ebû Davud, Edeb, 11, IV, 247; Ahmed b. Hanbel, II, 258; III, 32) derken insanlara gösterilen teşekkürü, Allah'a şükür olarak kabul etmektedir. İnsanlar arasında şükretmenin aradaki sevgi ve yakınlığı artıracakını, iyilik yapana en azından dua etmenin, memnuniyeti ifade etmenin bir yolu, dayanışmanın bir başlangıcı olduğunu ("*Kime bir iyilik yapılmış ise karşılığını versin, buna gücü yetmezse onu ansın; çünkü onu anan, ona şükretmiş olur; (karşılık vermeyen) nankörlük etmiş olur!*") şükürün borçluluk hissini önüne geçmesi gerektiğini ifade etmiştir (Ahmed b. Hanbel, Müsned, VI, 90; Tirmizî, Birr 87, (Hd.2034), 4: 379-380; Ebu Dâvud, Edeb 12, (Hd.4813, 4814) 5, 158).

2. 2. 3. 4. Tasavvuf Literatüründe Şükür Kavramı

Tasavvufi düşüncenin üzerinde durduğu en önemli konulardan biri insan (Türer, 2011) ve onun üstün ahlâkî ve manevî özelliklere sahip olarak gelişmesi ve yetişmesidir. Tasavvufun temeli; hatırlamak (zikir), başa çıkmak (sabır), farketmek (şükür) olmak üzere üç esasa dayanır (Aslanoğlu, 2011). İslâm sufilerine göre şükür birçok farklı açıyla ele alınmıştır. Şibli'ye göre şükür; nimeti değil, nimeti vereni görmek (Şibli, akt. Kuşeyri, 1991:316), Uludağ'a ve Fahreddin Razi'ye göre, "nimetin sahibini hatırlamak, iyilik yapanı övmek, nimeti dile getirmek" (Uludağ, 1999: 503); Kuşeyri'ye (1991: 380), göre onu verene karşı saygı, sevgi ile yönelmek, yapılan iyiliğin bilincinde olmak, bundan dolayı memnun olmak, bu memnuniyetini iyiliği yapana karşı onu memnun edecek hal, hareket ve fiillerle dile getirmek, iyilikle karşılık vermek, İsfehani'ye (2007) göre şükür "nimeti bilmek, anlamak ve açıklamak" demektir. Genel olarak sufilerin tanımına bakıldığında şükürün genel olarak bilme, farketme, anlama, memnuniyet, saygı, inanç, rıza, övgü, iyilik olarak anlaşıldığı ve ifade edildiği görülmektedir.

İslâm tasavvufunun önde gelen isimleri için şükürün kendisi de şükürdür. Örneğin Muhasibî'ye (1998) göre şükür, şükreden için Allah'ın insanlara verdiği en güzel bir nimettir". Abdülkadir Geylanî'ye göre iyilik ve nimet kaynağı bütün insanlar onun tarafından gönderilen bir sebep bir hediyedir (Eraydın, 1997: 195). Mevlâna'ya göre "Nimete şükür can; nimetse posttur. Zira şükür dosta götüren rehberdir." (Mevlâna, 2011: 2912). Mevlâna'ya göre şükretmeyen insan memnuniyetsiz, itirazcı, mahrum ve üzüntülü olur. Oysa şükür, nimetleri artırdığı gibi, insanı Allah'a ulaştırır. Allah'a ulaşan insanın gönlü zengin olur ve bu yüzden cömert olup fakirlere yardım eder. İslâm sufilerine göre şükür, her ne yapılırsa yapılsın ve nasıl yerine getirilmeye çalışılırsa çalışılsın, tamamen kapsanamayan ahlâkî bir erdemdir ve bu erdemi kazanmak gerçekten zordur. Örneğin Hîrî'ye göre şükür, şükürden aciz kaldığını idrak etmektir (akt. Kuşeyri, 1991: 315). Aynı şekilde Cüneydi Bağdâdî'ye göre insan, kendisine yapılan iyiliklere yeterince karşılık veremez, bununla birlikte verilen nimet ve iyilikler yine veren için kullanılarak en azından buna karşılık verilir (akt. Kuşeyri, 1991: 315-317).

Özetle, bütün sufilere bakıldığında şükür, insanın insan olmasının anahtarı, aradığı huzur, mutluluk ve erdemli yaşamın en güzel ve iyi yoludur. Şükür ile dolu bir hayat, onlara göre yaşanabilecek en hakiki hayat, insan-Allah ilişkisinde insanın kendini ifade etmesi gereken en önemli gelişim basamağıdır.

3. DİNÎ YAŞAM, ŞÜKÜR VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLİŞKİSİ

3. 1. Dinî İnanç, Şükür ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi

Şükür, maneviyat ve dindarlık arasındaki ilişki, psikolojinin insanın olumlu yönlerine eğilimiyle birlikte son zamanlarda çalışılan popüler konulardan biri haline gelmiştir. Bu konular elbette insanî yapı olarak birbirinden bağımsız değillerdir. Yapılan araştırmalar da manevi yapının şükreden insanların karakteristik bir özelliği olduğunu, bu insanların hayatla başa çıkma, sosyalleşme ihtiyacını şükürle gerçekleştirdikleri görülmektedir (Emmons ve McCullough, 2002: 125; 2010) Tüm dinî metinlerde önemle vurgulanan şükür, insanların mutluluğu ve iyi olmasını sağlayacak bir davranış ve erdem olarak görülür (Emmons ve Kneezel, 2005: 140).

Dinî ve manevî hayat, insanın maddi-manevî yapısının bir parçası, insanın iç merkezinin bir ögesidir (Maslow, 2001: 166-167). Maslow'un kendini gerçekleştiren insan modelinde de “manevî ihtiyaçlar”, insanın sadece “inanılması ve sadık olunması” öğütlendiği için değil; doğru ve gerçek olduğu için inanabileceği kendini adayabileceği değerler olarak tanımlanmakta ve insanın tam olabilmesini sağlayan temel ihtiyaçlar hiyerarşisine yerleştirilmektedir (Maslow, 2001: 219-220). Bu yüzden Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin en üstünde “aşkınlık”, “manevî ihtiyaçlar” vardır.

İnsanın yeme içme ve barınma gibi doğuştan gelen biyolojik ihtiyaçlarının olduğu kadar ruhî ve zihnî bakımdan hissetme, algılama, doğru bir biçimde düşünme “inanma ve ibadet etme” ihtiyacı ve isteği de vardır (Hökelekli, 1996: 47; Karagöz, 2000: 95). Bu anlamda inanma, insanın biyolojisinin de gereksinim duyduğu psikolojik bir ihtiyaç olarak görülmektedir (Özarpınar, 1999: 36; Hökelekli, 1996: 265). Bir insanı diğer canlılardan ayıran; kendisinin koyduğu birtakım ilkelere uyabilmesi ve bunda bilinçli olması yani; bir ahlâk anlayışının olması ve hareketlerinden sorumlu ve üretken olmasıdır (Akarsu, 1998: 20) ki insanın kendi doğasını yansıtan temel doğrulara uyarak uyum içinde yaşamasını, psikolojik yönden gelişmesini, denge ve mutluluğa kavuşmasını sağlar (Cüceloğlu, 2001: 129).

İslâm dininin kutsal kitabı Kur'an'a göre insan, ruh ve bedenden meydana gelmiş olup yaşantı ve davranışlarıyla bütün bir varlıktır. Bu yapısı ile insan, tek tek özellikler kümesi olmayıp bütünlük içinde yaratılmıştır. İslam'da insanın maddi manevi yapısının

birlikte ele alınmasını ve değerlendirilmesini esas almıştır. Şükretmenin ve takdir edici bir yaklaşım ile yaşamının, ibadetin temel esasını oluşturduğu düşünüldüğünde; dinin ve şükretmenin insanın maddi manevi varlığı üzerindeki etkisi ve psikolojik açıdan katkısı ortaya çıkacaktır. Manevî huzur, sonsuz bir hoşnutluğu hedefleyen her türlü plân ve uygulama neticesinde insanın ruhunda oluşan kalp ferahlamasını sağlayan duyguların oluşturduğu bir hâldir (Özköse, 2007: 92; Seyyar, 2010: 47).

Yeryüzündeki inançlar ya da aynı dini kaynak edinen inançlar, insanın psişik dünyasında ne kadar çok çeşitlilik gösterse de (Aslan, 2002: 16); inanmaya konu olan objenin varlığı, her insan ve her inanç için bir iç huzuru, güven, tatmin sağladığı birçok araştırmanın ortaya koyduğu genel bir kabuldür. İnanmak, bir kalb işi olması bakımından ilâhi inançlarda ortak bir dildir, fakat “Allah’a olan inanç ve tutumuna” kendine göre anlamlı bir form veren birey, böylece kendine ait bir tarz belirlemekte ve bu tutuma göre hayatını yönlendirmektedir (Vergote, 1999: 235).

Bireyin maddi/manevi iyi olma hali için seçtiği yollar/dinler, insanların amaçlarını gerçekleştirme konusunda hem yapıcı ve hem de yıkıcı olabilmekte, dünyada Allah adına yapılan bütün olağanüstü iyilik ve merhamet davranışlarının yanı sıra büyük şiddet ve sefalet eylemleri de görülebilmektedir (Pargament, 2005: 5). İki farklı yöne açılan kapısıyla dini inançların bireye kattığı değer ve anlam, kişinin dinî hayat seçimiyle hayatını bütünleştirme tarzıyla yakından ilişkilidir. Bireyin psikolojik olarak dinî inançlarla olan ilişkisini din- psikolojik sağlık konusunda ele alan empirik araştırmalar, dinin bireye faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu yönündeki tartışmalara; dindarlık ve psikolojik sağlık olgusunun tanımının tam olarak yapılamaması, bunları doğru bir şekilde ölçecek araçlarla ilgili problemler, ölçen kişilerin yanlış yaklaşımları gibi çeşitli sebeplerle net bir cevap verememektedir (Apaydın, 2010: 59-77). Buna ilaveten dindarlık kadar, dinî algı ve yaşantının miktarı ve düzeyi de kişinin iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bu çalışmalarını etkilemektedir (Diener ve diğ., 2002: 68).

Dinî ve manevî yaşamın insanın psikolojik ve fiziksel sağlığına katkıda bulunduğu ve her iki olgu arasında olumlu ilişki olduğu kabul eden Emmons ve Hill’e (2001: 41) göre dinî bir öge olarak şükran ve minnettarlık, yaşama sevinci ve hayatımızın refahı için insana çeşitli yöntemler sunan bir psikolojik araç, kişisel olarak kendini ifade yolu ve bir yönetime odaklanmış bir tür uygulamadır. Aynı şekilde

Pazarlı'ya (1992: 94) göre bir dinî duygu olarak şükür, insanın kutsal olarak kabul ettiği şeyler karşısında duygulanması ve duyarlılığıdır.

Şükreden bir kalb, dinî olsun ya da olmasın inancı olan bir kalptir ya da içinde inanç olan kalb, şükreden, şükretmek isteyen ve şükretmeyi bilen, isteyen, seven bir kalptir. Clark'e (2004: 61-81) göre kişinin Allah'a olan bağlılığı, yalnızca zorluklarla karşılaşıldığında güven ihtiyacını tatmin etmek için değil, mutlu zamanlarda şükran duygularının da sunulması içindir. Şükür duygusu, diğer dinî duygular gibi insanı Allah ile sürekli iletişim içinde tuttuğu için insana huzur, güven ve mutluluk vermektedir (Yavuz, 1987: 35). Şükretmek, her şeyden önce Allah'a yakın olmak olarak kabul edildiği için İslâm inancına göre inanan insan, Allah'a yakın olmanın ve başkalarına yardımcı olmanın getireceği işe yararlık ve değerlilik duygularını yaşamaktadır (Karaçoşkun, 2009: 52).

Her insanda iyilik ve nimet verene karşı bir minnettarlık hissi vardır. Aslında insanın bir iyilik ve yardım gördüğünde iyilik yapana teşekkür etmesi, insan olmasının gereğidir. Fakat insan, tabiatı gereği ahlâkî bakımdan çift kutuplu, iyilik ve kötülük kaynakları/kabiliyetleri olan bir varlıktır (Çağrı, 1991; Kutub, 1992: 57-65; Pazarlı, 1980: 48; Mohamed, 1996: 97). Buna göre şükretme sürecinde insan şükretmeyi, şükretmeyi ihmâl etmeyi ya da bilerek şükretmemeyi seçerek hem hayat tarzını hem de inancını da şekillendirmektedir. Şükretmek dinî geleneklere bakıldığında inanmanın bütün düzeylerini kapsamaktadır ve onlara göre şükür, iman etmenin zorunlu bir sonucudur, çünkü sevgi sevgiyi doğurur. Şükür, iyiliğin kaynağını farkedip kabul etmek ise Kur'an'a göre inanmak şükretmek ile; inanmamak ise nankörlükle aynı anlama gelir. Çünkü iman etmek, bilgi ve ahlâk temelli bir kabul ediş ve Allah'a karşı duygusal bir yaşantı halidir (Güler, 1991: 196).

Dinî hayat içerisinde özellikle inanç ve şükür arasındaki hayatî bir bağ vardır. Çünkü dinî inançlar sonsuz nimet verici bir yaratıcı inancı üzerine kurulduğu için yaratıcının varlığını kabul eden bir inançta şükürsüz iman olmaz. Hayatının içindeki iyilikleri farkederek inanan dindar insan için hayatını kapsayan nimetlerin sahibini unutmaması, iyiliğin kaynağını farketmemesi ve hareketsiz kalması mümkün değildir (İzutsu, 1991: 166). Bu sebeple İzutsu'nun da belirttiği üzere dinî açıdan şükür (minnettarlık), inancın bir diğer ismi olarak da tanımlanmakta diğer yönüyle

şükretmemek de dinî anlamda inkâr etmekle (Kur'an, 2/276) eşdeğer olarak kabul edilmektedir (İzutsu, 1991: 146; Buladı, 2001: 107).

Dinî hayatta nankörlük, yapılan bir iyiliğe/nimete, insanlık onurunun korunması ve gelişmesi için gösterilen “minnetsizlik”, “hatır tanımazlık” ve “kadirbilmezlik”, ciddi bir kötülük olarak kabul edilmiştir. Bu sebeple nankörlük, dinî literatürde Allah'ın insana vermiş olduğu tüm nimetlere/iyiliklere rağmen, insanın bunu bilmezlikten gelmesi ve Allah'a şükretmemesi olarak tanımlanmaktadır (İzutsu, 1991: 166).

Izutsu'ya göre şükretme ve şükredememe durumunda olduğu gibi nankörlük ve kadirbilmezlik arasında da farklılıklar vardır. “Nankörlük” ile “şükretmeyi unutmak” aynı şey değildir. Şükür kavramıyla ilgili olarak unutmak, ona sonsuz nimetler sunan kaynağa karşı duygusal bir farkındalık içinde olmamak, duygusal sağırlık içinde olmaktır. Teşekkür etmeyi bilmeyen insan, iyilik bilmez, vefâsızdır fakat şükretmeyi reddetmek, inkârda bulunmak, hakkı gerçeği saklamak ve nimetleri örtmek olarak hem imanın zıddı “imansızlık” (reddetme), hem de şükürün zıddı olan “nimeti inkâr /yok sayma” (Klavuz, 1997), verilen şeyin faydasını ve getirisini reddetme/yalanlama ve inkâr etme olarak görülür (Kur'an, 55/13).

Tüm dinî geleneklerde ve ahlâkî sistemlerde yerilen nankörlük, insanın mutsuzluğunun kaynağı ve Allah'a karşı yapılmış en büyük günah olarak sayılmaktadır. Nankörlük örneklerine kutsal metinlerde sıkça rastlanabilmektedir. Tevrat'ta onları kölelikten kurtarması, vahşi doğadaki tehlikelerden koruması ve cennetin nimetlerinden ikram etmesine karşılık İsraililerin teşekkür etmek yerine şikayette bulunmaları (*İnsanlar Musa'ya ve Tanrı'ya karşı geldiler! Neden bizi Mısır'dan alıp vahşi doğada ölüme getirdin? Burada yemek yok, su yok ve biz berbat yemekten öğreniyoruz*) bir nankörlük olarak kabul edilmiştir (Tevrat, Çölde Sayım, 21:5). Dinî metinler içinde Luka İncili'nde de nankörlük örneği olarak Hz. İsa'nın on cüzzamlı hastayı iyileştirmesinin ardından içlerinden sadece birinin ona teşekkür etmeye gelmesi anlatılmaktadır. (Hz. İsa sorar; “*On kişi de iyileşmedi mi? Geri kalan dokuz kişi nerede? Bu yabancı dışında kimse gelip, Tanrı'ya şükretmedi mi? Kalk ve git; senin inancın seni iyileştirdi*” der) Hz. İsa'nın “senin inancın”daki diyerek vurgu yaptığı husus, aslında iyileşen kişinin şükretmesi ve minnettarlığıdır.

İnsanın “şükretmek yerine neden nankörlüğü” seçtiği, bu süreci nasıl yaşadığı konusu, teologların ve şükür araştırmacılarının da merak konusudur. Seyyar’a göre şükürsüzlüğün nedenleri; hırs, israf, hürmetsizliktir (Seyyar, 2007: 981). Elmalı’ya göre şükür insanın nimeti kullanmasından sonra gerçekleşeceği için, insanın ihmâl ve isteksizliğine takılmakta ve böylece şükürsüzlük görülmektedir. Nankörlük nedenleri ne olursa olsun ciddi bir ahlâksızlık ve önemli bir psikolojik rahatsızlık belirtisidir. İyilik sevgisi üzerine kurulu şükür, hem insan-insan hem de Allah - insan arasında bir yakınlaştırma oluştururken, nankörlük bu bağları kopartır. Şükredemeyen ve şükretmeme konusunda inat eden insanlar, bu iyilik döngüsü içine girememekte kendilerine ve topluma yabancılaşmaktadır (Emmons, 2009: 128).

Şükürün insan psikolojisi ve genel sağlığındaki olumlu katkılarının yanı sıra manevî boyuta olan katkısı da gözardı edilmemiştir. Şükretmek dinî ya da manevî inançları olan kişi için bir tutum olarak nimetlere karşı bir farkındalık oluşturmakta, ilahî kaynak ile bir ilişki geliştirerek, insanda bir değişim yaratmaktadır. Bu durum konuyla alakalı yapılan empirik çalışmaların sonuçlarında da görülmektedir. Örneğin, VandeCreek, Janus, Pennebaker ve Binou (2002) katılımcılarından Allah’a dua etmelerini ve şükür mektubu yazmalarını istemiş, bunların katılımcıların hayata ve insanlara karşı olumlu bakışını ve yaklaşımını artırdığını tespit etmiştir. Emmons ve Hill (2001: 19) de, minnetle yaşamı hediye olarak Yaratıcı’dan aldığını düşünen insanın kendini kabul düzeyinin yüksek olduğunu, tevazu, huşu, empati, diğerkâmlık duygularının daha çok geliştiğini, öğrenme, büyüme, sevmeye, paylaşma ve başkalarına yardım yönelimlerinin arttığını belirtmektedir. Şükür duygusunun kişinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına olan katkısı (Emmons ve McCullough, 2003) hem de stress ve depresyonu azaltmada ve önlemedeki etkisi, yapılan araştırmalarca da ortaya konmaktadır (Wood, Maltby, Gillett, Linley, Joseph, 2008b).

3. 2. Dinî Uygulamalar (İbadetler), Psikolojik İyi Olma ve Şükür İlişkisi

Bireyde, ilahî varlıkla bilgisel ve tecrübî ilişkiler sonucu doğan inanma ve bağlanma değerleri, zamanla duygusal ve davranışsal olarak görülmeye başlanır. Bireyin inanç ve bağlılığı, bir süre sonra minnettarlık, şükür, sevgi ve onun emir ve yasaklarına uyma, bağlanma olarak ortaya çıkar. Dinî geleneklerde bu inancın ve bağlılığın göstergesi olarak kabul edilen dinî davranışlar, insan-Allah ilişkisini geliştiren, dinî hayatın en önemli yapılarıdır.

Dinî davranış (İbadet), terim anlamıyla “insanın Allah’ın verdiği nimetlerin bilincinde olması ve bütün nimetlere şükretmesi, Allah’a saygı ve sevgi göstermesi, korku ve ümit beslemesi (İbn Manzur, 1993: IV/260-262; Pazarlı, 1992: 189), O’na karşı bağlılığını sözler ve hareketlerle ifade etmesi (Sinanoğlu, 1999: 233), bağışlanma dilemesi ve tam bir bağlanışla O’na bağlanıp yönelmesi” (Sinclair, 1968: 1208) olarak ifade edilmektedir.

Bütün dinî geleneklerde ibadetler insanı iyiye, doğruya yönlendirerek ve onları olgunlaştırarak güzel davranışlar sergilemelerini sağlamak amacıyla. İbadetlerin en önemli işlevi, insanın mutluluğudur (Certel, 1998: 151). Her dinî yaşantının içindeki dinî uygulamalar insanı ruhen ve bedenen sağlam tutmaya, ruhî ve bedenî hastalıklara karşı korumaya çalışmaktadır (Bayraktar, 1987: 26). Bu yüzden dinî uygulamalar ve bireyin psikolojik iyi olmasını ele alan bir çok araştırma mevcuttur. Dinî uygulamalar ve insan yaşamı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bilinçli, içselleştirilerek yapılan dinî uygulamaların, insanın kendisine olan güvenini arttırdığı, büyük ruhsal destek kazandırdığı, kişiliğini sağlamlaştırdığı, sabrını ve olumlu yaşam felsefesini geliştirdiği görülmektedir (Holm, 2004: 84-86; Hökelekli, 1993: 86-102; Yavuz, 1987: 64-143).

Beit-Hallahmi ve Argyle’nin (1997) verdikleri bilgilere göre; belli bir kiliseye üye olanlar, olmayanlara; düzenli olarak kiliseye gidenler, gitmeyenlere; kendilerini Tanrı’ya daha yakın hissedenlerin, hissetmeyenlere göre hayatlarından daha memnun ve daha mutludur. Başka bir deyişle, dindar kişiler daha fazla dindarlaşarak ve dinî uygulamalara daha fazla sarılarak dinden uzak bir hayat yaşayanlar ise dini önemsemeye başlayarak hayatın günlük sıkıntılarıyla daha iyi başa çıkmaktadır. Emmons ve Hill’e (2001: 81) göre düzenli dinî uygulamalar ve ortamlar, bireyin kendi ve etrafında var olan her şey ile canlı bağlantı kurmasına yardımcı olur. Örneğin dua etmek, insana etrafındaki herşeyin bir hediye olduğu düşüncesini canlı tutar.

Dinî uygulamaların temelinde Allah’ın kişinin zihnindeki farkındalığını artırmak, hatırlamak/hatırlatmak (İzutsu, 1991: 139; Hökelekli, 1993: 29; Pazarlı, 1992: 169) yani şükretmek vardır. İbadetler, insanın inandığı varlığa karşı duyduğu şükran ve minnettarlık duygularını içten söz ve hareketlerle ifade etmesini, bireyin kendi lisaniyla iletişime geçmesini sağlarlar. Ayrıca dinî gelenekler içindeki belli bir program içerisinde şükretmeyi esas alan bu dinî uygulamalar, bireye düzenli bir şükür yaşantısı da sağlarlar (Bayraktar, 1987: 9).

Hıristiyanlık içindeki bir kişinin Hıristiyanlığa katılmasını sağlayan Hz. İsa'yı hatırlatan Vaftiz, Evharistiya, konfirmasyon, günah itirafı, son yağlama, rahip takdisi ve nikah törenlerinin amacı da hatırlamaktır (Challaye, 1994: 205-206). Aynı şekilde Hz. İsa'nın bütün Hıristiyanlara “*Beni hatırlamak için bunu yapın*” diye öğütlediği “Son Yemek”ni hatırlatan ayinde Hıristiyanların ekmek yiyip şarap içmesi, Hz. İsa'nın ölümünün paylaşılması da şükretmek ve hatırlamak içindir.

Musevilikte de önemli dinî günler, hatırlamaya ve şükretmeye neden olur. Musevilerin kutsal günlerinden Tanrı'ya İsrailoğullarına yurtlarını verdiği ve ilk doğan çocukların hayatlarına kıyamadığı için yapılan bir anma töreni “Fısıh Bayramı” ve hasat zamanının ilk meyvelerini verdiği için Tanrı'yı hatırladıkları ve şükrettikleri “Kefaret Günü (Yom Kipur)” bunlar arasında sayılabilir (Cilacı, 1979: 119).

İslâm inancına göre de bütün ibadetler birer şükürdür (Şentürk, 2000: 133). İyiliğin kaynağını hatırlatmak asıl amacı olsa da dinî uygulamaların en önemli gayelerinden biri, insanların sağlam bir ruh, sağlam bir kişilik yapısına sahip olmalarını gerçekleştirmektir (Daryal, 2009: 121). İslâm dininde de kişinin mutluluğu esastır, çünkü en samimi ibadetler, mutlu insanın ibadetleridir (Altıntaş, 1996: 18). Kişinin ruh yapısına işlememiş, birey için psikolojik bir olay olarak yaşanmamış bir dinî uygulama, amacına ulaşmamıştır (Kur'an, 2: 177) ve gerçek bir ibadet olmaktan uzaktır (Armaner, 1967: 47).

Allah ile girişilen özel bir iletişim şekli olan namaz, Kur'an'da, üzerinde çok durulan bir ibadet olması nedeniyle ibadetlerin içinde önemli bir yere sahiptir. Namaz, Allah'a karşı bir teşekkürdür. Namazın devamlılığı Allah ile insan arasındaki ilişkinin de devamlılığını sağlar. Namaz ibadeti, yapılan bir iyilik karşısında minnet duymayı, yapılan iyiliği unutmuyarak, iyiliğe yine iyilikle karşılık vermeyi sağlayan ahlâkî bir erdem olarak, şükredici bir bakış açısını bireyin günlük hayatı içinde programlı bir şekilde yerleştiren ve bunun motivasyonunu sağlayan dinî bir uygulamadır. İnanan insan namaz ibadetine Allah'ı nimetlerin/iyiliklerin sahibi olarak tanıyarak, O'nun sunduğu nimet ve iyiliklere karşı övgü, minnet, teşekkür hislerini sunmayı tecrübe ettiği için insanların iyiliklerine de teşekkür, takdir ve övgü ifadeleri içerisinde karşılık vermeyi öğrenmekte, kendisine yapılan iyilikleri, iyiliklerin ilahî sahibine yönlendirerek şükür dolu bir hayat modeli oluşturmaktadır (Tezkereci, 2007: 31).

Müslümanların dinî uygulamaları arasında “şükür secdesi”, inançlarının gereği olarak bir iyilik ve yarar kendilerine ulaştığında onu ulaştıran kişiden önce bütün iyiliklerin ve nimetlerin ana kaynağını hatırlayarak, şükür gösterdikleri bir dinî uygulamadır (Tirmizî, Siyer, 25, IV: 141; İbn Mâce, İkame, 192, II: 512). Hz. Muhammed, sevinçli veya mutluluk veren bir olayla karşılaştığında Allah’a şükretmek için “secde” etmektedir.

İslâmî literatürde namaz anlamında kullanılan “salât” kelimesinin asıl anlamı, dua etmektir. Dua, bütün dinlerde en önemli ibadet şekli olarak Allah ile kişisel ve içten bir ilişkinin doğrudan kurulmasıdır. İnsan dua ile Allah’a; O’nu sevdiğini, O’nun nimetlerine şükrettiğini ve O’nun iradesi doğrultusunda her zaman hareket etmeye hazır olduğunu gösteren, ruhsal bir gezinti ve sevgiye, anlama dayalı bir keşiftir (Carrel, 1999: 36). Duanın formu çok farklı durumlarda çeşitli biçimlerde ortaya çıkmasına rağmen dinî bir davranış olarak kişinin yaratıcısına karşı cevap vermesi ya da onu kendine muhatap görerek minnettarlığını belirtmesi bakımından önem ifade eder. Kur’an’a göre Allah insana sahip oldukları için şükretmeyi, sahip olmayı istedikleri için dua etmeyi, bu süre içinde karşısına çıkan sıkıntılar için sabretmeyi ve yaptığı ve farketmediği yanlışlar, hatalar için ise tövbe etmeyi tavsiye etmektedir.

Dinî uygulamalar arasında en eski uygulamalardan biri olarak kurban ibadeti, bireylerin Allah’a şükretmesine (Bardakoğlu, 2002: 436) dünya nimetinin yeryüzündeki dağılımı konusunda karamsarlık ve düşmanlıktan kendini kurtarmasına ve kendini toplumun bir üyesi olarak hissetmesine yardımcı olur (Efe, 2007: 160). Yahudilikte çok çeşitli kurban kategorileri olmasına rağmen (Levililer, 4/13-15, 22-23; 9/3) şükran kurbanı, minnettarlığı kabul etmesi için Tanrı’ya bir şükran ifadesidir (Özkan, 2003: 108, 115). Hıristiyanlıkta da, Hz. İsa’nın çarmıhta kurban edilmesi düşüncesi inananlarda ona ve Allah’a karşı şükür uyandırır (Cilacı, 1979: 136-138).

İslâm dinine göre nimetin kıymeti, nimetin yokluğunda daha iyi anlaşılır. Oruç, nimetlerin değerini anlamamızı sağlaması bakımından manevî şükre ulaştıran önemli bir vesiledir. Oruç ibadeti, insanın Allah ile arasındaki yakınlaşmayı gerçekleştirir. Oruç tutmakla Allah’ın, yeme-içmeden uzak durma emrini uygulayanlar, ellerindeki nimetlerin varlığı ve yokluğu arasındaki farkı tecrübe ederek nimetin sahibini hatırlar ve şükretmenin önemini anlarlar. Bu yüzden Ramazan bayramının isimlerinden biri de, “Şükür Bayramı”dır. Yahudilerde tarihlerindeki önemli olayların anısına oruç tutarlar

(Küçük, 2002: 239). Hıristiyanlıkta da orucun ülkelere göre değişen hüküm ve gelenekleri vardır fakat oruç ibadetinin amacı diğer dinî geleneklerde olduğu üzere verilen nimetlere şükürdür (Tümer ve diğ., 2009: 254).

Dinî uygulamalar içerisinde maddî imkanlarla yapılan şükür olarak zekat ve sadaka da maddi iyilikler içinde yer alır (Bayraktar, 1987: 25). İslâm düşüncesine göre infak etmek; yani paylaşmak, bir şükürdür, verilen nimetin hakkını ödemek, onu yerli yerinde kullanmak, değer vermektir (Kur'an, 7/144), israf etmek ise, minnettarlığa zıt bir davranış şeklidir (Kur'an, 17/26-27). Bir öğretmenin bilgilerini vermesi, bir sanatkârın sanatını icra etmesi, bu konuda insanlara yardımcı olması da şükürdür. İsrâf ve cimrilik, doğrudan ve dengeden sapma durumu olarak insanlığın mutluluğu önünde en büyük engellerdendir (Saruhan, 2003: 640). İsrâf, şükre zıt bir davranış ve nimeti hafife almaktır. Sağlıklı insan dengelidir ne fazla harcar ne de ihtiyacı olanla paylaşmaktan geri durur (Kur'an, 25/67; 17/26-27). Bireyin mutluluğunda rol alan etkenlerden iyilik yapmak, dinin de temelinde olan bir olgudur. Merter'e göre insanın acı ve kaygılardan kurtulması için verme frekansına geçmesi gerekir (Merter, 2006: 193).

3. 3. DİNÎ YAŞAM VE ŞÜKRETMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÜZERİNDE ETKİLİ OLDUĞU ALANLAR

3. 3. 1. Hayat Memnuniyeti ve Mutluluk

İnsan, mutlu olmak ve mutlu kalmak ister. Mutluluk kavramı, düşünce tarihinin en temel felsefe ve ahlâk meselelerinden biri olduğu gibi, insanoğlunun hep peşinden gittiği en büyük hedeflerinden biri olmuştur (Ryff ve Singer, 2006). Mutluluğa ulaşacak ve devamını sağlayacak maddi ve manevi güç kendisine verilmiştir. Mutluluk psikolojide genellikle bir memnuniyet hissi, iç huzur veya yaşamından hoşnut olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2010: 67; Altıntaş, 1996: 116). Yaşamdan memnuniyet olarak tanımlanan mutluluk, psikolojik olarak "bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi, yaşamı hakkında değer biçmesi" (Griffin, 2006); mutsuzluk ise sınırlı imkânlarla sınırsız istekleri karşılayamama olarak ele alınmıştır (Diener ve diğ., 1985; Selçukoğlu, 2001).

Her insanın gerek bu dünya ve gerekse inanan insan için öteki hayatla ilgili bir mutluluk olgusu vardır. Bu yüzden araştırmaların birçoğu, insanın kendisini nasıl mutlu

edeceği üzerine odaklanmaktadır. Örneğin Aristo'ya göre mutluluk hem kendine hem de başkalarına iyilik yapmak yoluyla oluşur. Ona göre mutluluk, yapılan tüm iyiliklerin sonunda duyulan bir duygudur (Yalçın, 1994: 22). Burada önemli olan nokta ise eski yazıtlardan modern dönem eserlerine kadar tüm eserlerde kişinin gördüğü iyilikleri saymasının, bireyin hayatını geliştiren en iyi bir yöntemlerden biri olduğu dile getirilmesidir.

Hissi ve sözel olarak şükretmenin insan üzerinde maddi manevi birçok etkisi olmaktadır. Yapılan araştırmalar şükretmenin kişinin yaşamındaki olumsuzluklarla mücadelesinde, insanlararası ilişkilerinde, ahlâkî, fizikî ve ruhî durumunu geliştirmede özellikle yaşamla barışık, mutlu, huzurlu olmasında yani hayat memnuniyetinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Bartlett & DeSteno, 2006; Emmons & McCullough, 2003; McCraty & Childre, 2004; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Şükürün insanın hayat memnuniyeti üzerindeki etkisini Seligman, insanın mutluluk, neşe, sevinç gibi duyguları kendi gücü, potansiyeli ve erdemleri aracılığıyla kazanmak yerine hazır olarak bulma inancı ve bundan oluşan manevî bir açlığı kaldırmasıyla ilişkilendirmektedir. İnsanın kendi kişiliğini katmadığı bütün olumlu duygular boşluk, samimiyetsizlik, memnuniyetsizlik oluşturmaktadır. Seligman'a (2002: 8) göre şükretmek insanın bolluk düşüncesini artırarak yaşamından memnun olmasını sağlar.

İnsanın mutluluğunu sağlayan anlamlı bir yaşama sahip olma, yaşamdan zevk alma, yaşamdaki uğraşının fazla olması gibi pek çok faktörün yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu görülmüştür (Peterson ve diğ., 2005: 31; Lyubomirsky, 2001). Myers (1992) da mutluluğu, hayatın anlamlı, dolu ve tam olmasıyla açıklamaktadır. İnsanın yaşam memnuniyetinin önündeki en büyük engellerden biri de insanların kendilerini diğer insanlarla mukayese ederek mutsuz etmesidir. Özellikle maddi imkanlar ve sosyal statü üzerinden yapılan karşılaştırmaları ele alan Seligman (2002: 55) beklendiği üzere maddî zenginlik, fiziksel sağlık ve mutluluk arasında çok yüksek bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Ülkemizde ise mutluluk ve maddi düzeyle ilgili geniş katılımlı olarak yapılmış araştırmalar, bireyin mutluluğu ile sahip olduğu maddi imkanların birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. 2001 yılı Ekim ayında yapılan araştırmada Türkiye'de mutlu insanların oranı %59 mutsuzların oranı %41 düzeyindedir. Bu rakamlar 2000 yılında %

78 ve % 23 seviyesindedir. Araştırmayı yürüten Esmer, aradan geçen 6 yıldan sonra mutluların oranının % 86'ya çıktığını, mutsuzların oranının ise % 13'e indiğini belirtmekte, bu mutluluk yönündeki pozitif dönüşümün temelinde “hanenin maddî tatmin durumunun” önemli etken olduğunu söylemektedir. Esmer'e (2010) göre, insanların mutluluk artışında “hanenin gelir durumu” tatminkarlık düzeyini etkilemektedir.

Sağlıklı gelişimi ve bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaran pozitif psikoloji, insanın kendini iyi hissetmesi ve hayatından memnuniyet duyması üzerine birçok mutluluk araştırması yapmıştır (Buss ve Diener, 2000). Özellikle şükür gibi olumlu duyguların hayat memnuniyetine ve bireyin iyi oluşuna olumlu katkıları olduğu görülmüştür (Diener & Larsen, 1993; Buss, 2000; Diener, 2000; Stack, Argyle & Schwartz, 1991). Seligman ve arkadaşları (2004) ile Watkins'ın (2004: 187) yaptığı araştırmalarda şükreden insanların hayatlarından duydukları memnuniyet ve iç enerjinin onların hayata dair mutluluk sağladığı, çevrelerindeki insanların da mutlu olmalarına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.

Mutluluk ile şükretmek arasında yapısal anlamda bir benzerlik vardır. İnsan, doğası gereği kendine yeter olmadığı için toplumdaki bireylerin, ruhsal ve bedensel mutluluğa ulaşmada, birbirleriyle yardımlaşmaya, birbirlerinin mutluluklarını artırmaya birbirlerine şükretmeye ve şükür ifadeleri duymaya gereksinimleri vardır. Şükretmek, insan faaliyetlerinin mutlak bir gayesi olarak kabul edilen mutluluğu (Aydın, 1976: 303) da içeren geniş bir alanı kapsayan büyük bir kavramdır. Mutluluk ve şükür ile ilgili yapılmış araştırmalar da bu iki olgunun yakın ilişkisini net bir şekilde açıklamaktadır. Emmons ve Crumpler'e (2000: 65) göre şükür insanın gelişimine ve mutluluğuna katkı sağlayan en önemli unsurlardan biridir. Watkins, Woodward, Stone, Kolts'un (2003) da bulguladığı üzere şükreden insanların her zaman şefkat ve sevgi içinde olmaları özellikle zor zamanlarda psikolojik bir güç olarak kişinin sağlığına büyük katkı sağlamaktadır. Fredrickson ve arkadaşları (2006: 370) yaptıkları araştırmada iyiliksever insanların daha çok yaşam memnuniyeti duydukları ve daha çok şükrettiklerini tespit etmiştir ki bu da, mutluluğa katkıda bulunan bu iki ögenin önemini ortaya koymuş olmaktadır. McCullough ve arkadaşları (2004) ile Watkins'ın (2004) yaptıkları araştırmalarda özellikle süreklilik gösteren yerleşmiş şükür duygu ve davranışları kişinin iyi oluşu ile

son derece yüksek ilişki göstermiştir. Gerçekten minnettar insanlar, mutlu insanlar olma eğilimindedir (Watkins, 2004: 167).

Mutluluk sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanması, sıradan bir hayat yaşanması, bedenî bir rahatlık değil, akla uygun yaşamının verebileceği bilgi ve becerilerle elde edilecek ruhî bir yetkinliktir (Tuncer, 2006). Emmons'a göre de birçok dinî gelenek için önemli bir yere sahip olan şükür, insanın huzurunu ve mutluluğunu sağlayan dua ve dinî uygulamalarda son derece değerli bir temadır (Emmons, 2007). Bütün kaynaklarda dinin tanımının "*insanlara mutluluk yolunu gösteren onların mutluluğa erişmelerine rehberlik eden ilahî kanundur*" şeklinde yapılması teolog ve psikologları bu konu üzerinde durmaya yönlendirmiştir. Şükran duygusu maneviyatla sıkı bağlantısı olan bir duygu olduğu için ilahî rehberlikle birleşince inanan kişilerde bu iç psikolojik güç daha da kuvvet kazanmaktadır. Myers ve Diener'in (1995: 16) mutluluk araştırmalarında mutluluk seviyesini yüksek tutmayı başaran insanların daha yüksek dinî inanca sahip oldukları görülmüştür. Handway (1978) tarafından yapılan çalışmada da dinin insanların yaşamlarında mutluluk için bir potansiyel kaynak olduğu, Myers'in (2000: 60) yaptığı başka bir araştırmada da dinî inançlar ile mutluluk arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Pargament ve Mahoney'e (2005: 195) göre dinî bir yaşamın parçası olarak öne sürülen şükür kadar hayatın farklı durumları karşısında insanı şükre ve daha kutsal bir bakış açısına doğru sürükleyen haller de manevî bir duygu olarak insanı şükre, dolayısıyla mutluluğa doğru götürebilmektedir. Çünkü inanç iyimserliği teşvik etmekte, sıkıntılı zamanlarda ümitsizliği azaltmakta ve böylece depresyonu engellemektedir (Seligman, 2007). Hatta, depresyon ve kaygı bozukluklarında bireyi tedavi etmede şükürün kullanılması da mümkündür.

3. 3. 2. Hayatın Amacı ve Anlamlılığı

Bütün dinî ve felsefî düşünce sistemlerinde insanın varlığının kaynağı, "*İnsan nereden geliyor? İnsanın bu dünya da var oluşunun kaynağı nedir?*" soruları insan zihnini meşgul etmiş, bir çok araştırmaya konu olmuştur (İzutsu, 1975: 25). Çevresinde olup bitenlere anlam verecek zihinsel bir sisteme sahip olmak ve bunu gerçekleştirme isteği, insan için lüks değil, temel güdü ve ihtiyaçlardan biridir (Hökelekli, 2003: 270). İnsan sürekli bir anlam arayışı içindedir. Bahadır'a (2002: 29) göre anlam arayışı,

insanın ruhunda tatmin bekleyen doğuştan gelen bir eğilim iken; Frankl'e göre (1999: 85) yaşam için bir anlam aramak, hatta böyle bir anlamının olup olmadığını sorgulamak, sadece insana özgü bir başarıdır. Çünkü; sadece insan, doğaya ve topluma uyum sağlayabilmek, hayatın kendisine sunduklarıyla somut ve canlı bir ilişkiye girmek için başına gelenlere anlam vermeye çalışmaktadır (Dökmen, 2000: 145; Bahadır, 2000: 445).

Yalom'a (2001: 663) göre anlam arayışı tutarlılık arayışıdır. Dinî inanç ve değerler, insanı amaçsızlık ve boşluk duygusundan koruyup onların sağlam temelli bir dünya kurmasında oldukça etkili bir psikolojik güce sahiptir (Güngör, 1993:212). Bireyde oluşan dinî inancın kaynağını psikolojik olarak bu güce dayandıran yaklaşımlar insanın anlam arayışını başlangıç noktasını arama, dünyanın tamamlayıcı bir parçası olma, bir yere ait olduğunu hissetme isteği ile açıklamaktadırlar (Yavuz, 1987:120). Bahadır'a (2002:145) göre insan, kutsal varlığa şükür ve minnettarlık göstererek, kendindeki bu eksikliği telâfi etmek istemektedir. Bunun yanı sıra tüm maddî- manevî ya da psikolojik çeşitli olumsuz durumlar içerisinde sadakatle korunan ve geliştirilen dinî inanç ve tutumlar da, kişinin bu istek, ihtiyaç ve boşluğunu doldurarak ruh dengesini ve uyumunu koruyucu faktör görevi görmektedir.

Dinî inancın kişinin hayata bakışını olumlu yönde etkilediği yapılan araştırmalar da ortaya konan bir sonuçtur. Örneğin, Kimter (2002: 206), yaptığı araştırma sonucunda hayatın bütün acı ve sıkıntılarına karşı samimi inanç sahibi dindarların "iyimser ve umutlu" bir bakış açısıyla hayata ve insanlara yaklaştıklarını, sahip oldukları inancın insanın ruh sağlığını sağlamasına ve korumasına yardımcı olduğunu belirtmektedir Yaparel (1987: 24) de konuyla ilgili yaptığı araştırması sonrasında Allah'a, kadere ya da kâinattaki düzene olan inancın, karşılaşılabilecek en kötü tecrübelerin bile bir anlamının olduğunu öğreterek kişinin ümidini kaybetmesine engel olduğunu belirtmektedir. Yaparel, bu tür anlarda, insanı harekete geçiren ümidin, psikolojik bir güç kaynağı olduğunu belirtmektedir. Emmons (1999: 96) da dinî motivasyon farklılıklarıyla birlikte insanlardan kalıcı olan hedeflerini listelemelerini istemiş, ilahî ve manevî amaçların her listede yer aldığını tespit etmiştir.

Anlam hissine sahip olan birey, hayatını bir amaca veya kendini vereceği bir hedefe sahip olarak yaşamaktadır (Yalom, 2001:664). Silberman (2003) bir anlam sistemi olarak dinin üç yönden duyguları etkilediğini belirtir. Öncelikle din, uygun

duyguları ve onların yoğunluk seviyesini belirlemekte, psikolojik iyi olma halini etkilemekte ve insana duygusal anlamda derin bir tecrübe yaşamı sağlamaktadır. Seligman (2002:39) da dinin insana sağladığı manevî değerlerin gelecek için umut aşladığı ve yaşamda anlam yarattığını söylemektedir. Diener ve arkadaşlarına (1999) göre bireyler makul bir düzeyde ve günlük yaşantılarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir.

Dinî inançlar bireyin umudunu ve iyimserliğini besleyen eşsiz bir değer kaynağıdır (Bahadır, 2002: 83). Emmons'a (2011: 105) göre insanlar hayatlarının büyük kısmını karar vermekle geçirirler ki bu kararlar bir amaca göre gerçekleşmektedir. Bireyin bir dini ve şükredici bir hayatı seçmesi, bireyin hayatına anlam ve amaç belirleyebilmek için verdiği bir karardır.

İnsanın anlamlı bir hayata sahip olması, psikolojik yapısını olumlu yönde etkiler. Anlam ve amaca sahip olmak, bireydeki iyimserliği, geleceğe dair umudu artıran bir güçtür. Hayatının amacını şükretmek üzerine belirleyen kişilerin hayatında sevgi, sorumluluk, umut, iyimserlik, fedakarlık ve üretkenlik görülür (Bahadır, 2002: 93) Hayatına bir anlam ve amaç belirlemiş olmak, ya anlamlı bir amacın ya da ulaşılabilir bir amacın bilincinde olmayışından kaynaklanır (Bahadır, 2002: 97). Psikologlar için yaşam memnuniyeti ve mutluluk bireyin yaşam amacının iki önemli temel taşıdır fakat ulaşamaz, temel ihtiyaç ve isteklerin çok ötesinde erişilemez amaçlar belirlemek de insanın yaşam memnuniyetini ve mutluluğunu düşüren ya da engelleyen bir faktör olabilmektedir. Hazzı hayatın en temel amacı haline getirerek yaşayan insan, tüketmeyi kendine bir hayat tarzı ve amacı olarak da belirlemekte (Chaney, 1990: 60), ihtiyaç duyduğu manevî değerleri tüketerek bir varoluşsal boşluğa düşmektedir. Dinî inançlar bireyin hayatına hem insan ilişkilerini düzenlemeye yönelik hem de insan-Allah ilişkilerini yürütmeye yönelik destek sağlamakta, şükredici bir yaşam ile her iki dünya mutluluğunu sağlayarak kişiyi varoluşsal boşluğa düşmekten korumaktadır.

4. 3. 3. İnsanlararası İlişkiler ve Sosyal Yaşam

Huzurlu ve mutlu bir hayat, huzurlu ve mutlu bir toplum içinde mümkündür. Paylaşma kültüründen uzak, sosyal bütünleşmesini tamamlayamamış toplumlarda yaşayan bireyler, mutlu ve huzurlu bir yaşam kurmakta zorlanırlar, insan ilişkilerinde açılan mesafe bireyleri birbirine yabancı ve duyarsız yapar. Şükretme doğası gereği

sevgi, yakınlık birlik ve beraberlik oluşturduğundan, insan ve toplum ilişkilerini yakınlaştıran, çoğaltan ve sağlamlaştıran bir ögedir.

İhtiyaçlarını, gerçek ihtiyaçlarla sınırlı tutan, imkân-ihtiyaç dengesini iyi kuran, imkânlarını aynı zamanda çevresinin ihtiyaçlarına sunmaktan zevk alan, kendi imkânlarının yetmediği yerde çevresinin imkânları tarafından destekleneceğine inanan ve güvenen insan, daha huzurlu ve mutlu olacaktır (Yaran, 2010: 87). Bu yüzden mutluluğu getiren şeyin maddi alanda yakalanan refah değil de, daha çok kendi ruhuyla birlikte insanı “tam insan” hissettiren yakın sosyal ilişkiler olduğu görülmektedir (Sayar, 2008: 76).

Şükretme duygusu ve davranışını sadece bireysel bir psikolojik durum, yaşantı ve değer olarak gözlemek, şükretmenin toplum içindeki sosyal hayatla olan ilişkilerini gözardı etmek anlamına gelir (Adler, 1988: 325). Şükretme, insanın başkalarından gelen iyiliğe odaklanmasını, başkalarından gelen sevgi ve dostluğun farkına varmasını sağlar. Bu yüzden şükür, sosyal ilişkileri geliştirir, karşılıklı ya da karşılıksız fedakârlığı artırır. Emmons’a (2009: 47) göre de bu sebeple şükür, insanların diğer insanlar tarafından sevildiğini ve değer verildiğini hissettirerek, insanlar arasındaki arkadaşlık ve dostluk duygularını artırmaktadır.

Şükredici bir hayat süren insanların diğer insanlarla daha iyi ilişkiler içinde olduğu, bu ilişkileri koruma ve devam ettirmeye daha yatkın oldukları, daha sadakatli oldukları, daha az yalnız hissettikleri görülmektedir. Örneğin hayatta şükrettikleri ile mücadele ettiklerini not eden iki grup arasındaki farkları inceleyen Emmons’ın (2009: 36) araştırma sonuçlarına göre şükreden bireylerin diğer insanlarla birlikte olma motivasyonunun daha çok arttığı, bununla birlikte başkalarına daha fazla duygusal destek vererek kişisel sorunlarına yardımcı oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Şükür, mutluluğu artırmada psikolojik, sosyal ve dinî kaynakları kullanması bakımından etkili bir faktördür. İnsanın bir şeye, bir bütüne ait olma hissi ve isteği, şükür ifade ederken ya da yaşarken güç kazanır. Şükretmek, sorumluluk duyarak gereğini yerine getirme çabasıdır bu nedenle şükretmeyi bilen insan, ailesine, çevresine, dostlarına, toplum bireyelerine ve özellikle kendisine ihtiyaç duyanlara karşı sorumluluğunun gereklerinden kaçmayan kimsedir (Karaçoşkun, 2009: 55). Bizim kültürümüzde bir kişinin yemeğinin iki kişiye, iki kişininkinin üç kişiye yeteceğine

inanılması da paylaşmanın ve sorumluluk sahibi olmanın mutluluk getireceği düşüncesinin bir ifadesidir.

Seligman (2002: 39), insanın psikolojik iyi oluşa sahip olduğunda diğer insanlar tarafından daha çok sevildiğini, daha sağlam arkadaşlıklar, aşk ilişkileri ve sosyal ilişkiler kurduğunu araştırmalarıyla kanıtlamıştır. Araştırmasında katılımcılarına onlara iyi davranan ve onlarda olumlu büyük bir fark yaratan ancak tam olarak teşekkür edilmemiş kişilere şükranlarını belirten bir mektup ile şükran ziyareti yapmalarını isteyerek insanların ruh hallerini incelemiş ve araştırma sonucunda da bu ziyaret koşulunu yerine getiren katılımcıların diğer kontrol grubundakilere göre daha mutlu ve daha az depresif oldukları görülmüştür.

Fromm'a (1991a: 19) göre duyarsız olmak, şükretmemek, sorumsuz olmak gibi psikolojik rahatsızlıklar, ahlâkî sorunlarla birlikte ele alınmalıdır. Ona göre “*Komşunu da kendin gibi sev*” ilkesi, en önemli hayat formülüdür ve “olma”nın değil, “sahip olma”nın evrenselleştirilmesi psikolojik rahatsızlıklar ile mutsuzluk duygularının en büyük kaynağıdır. Kınalızade'ye (2005: 266) göre de insanın aşırı isteklerinin sonu yoktur. Hiç kimsenin bütün arzularına kavuşması mümkün olmadığı için insan içinde bulunduğu durum ve imkânlarını kabullenmeli, kanaat göstermelidir. Kendisinden yukarı olanlara bakıp üzülme yerine, aşağı olanlara bakıp haline şükretmelidir.

Dinî düşüncede insan, öncelikle kendini ve çevresini anlamaya yönlendirilmektedir. Kendisi ve çevresini anlama çabası içinde olmayan insanlar, benliklerine yabancılaştıkları için olumsuz davranışlara yönelmekten kendilerini alıkoyamazlar. İslâm düşüncesine göre insanın mutlu olması ve yetkinliği kazanabilmesi için diğer insanların yardımına ihtiyacı vardır (Düzgün, 1997: 161). Bunun için insanın birarada yaşaması ve insanlarla kaynaşması gereklidir. Bir insanın topluluk hayatını onaylaması, onu başka insanlar için önemli bir kişi ve toplumun bireylerini birbirine bağlayan zincirin bir halkası haline getirir (Adler, 2006: 91). Ayrıca İslâm inancında toplumun bir vücut gibi ele alınarak, herhangi bir yerindeki rahatsızlığının toplumun tamamını rahatsız eder düşüncesi bireye iyileştirici sosyal destek de sağlamaktadır.

Şükür davranışı ve yaşamı ile ilgili olarak prososyal bir yapı içermesinden dolayı bir çok araştırma yapılmıştır. Shelton (2000) bireylerin ahlâkî gelişimini teşvik etmek üzere şükre dayalı bir dört temel maddeden oluşan bir günlük ahlâkî envanter

oluşturmuştur. Buna göre sağlıklı bir ahlâk yaşamının geliştirilmesi için ilk adımın her şeyden önce, bireyin ahlâkî bir varlık olduğunu farketmesi olduğu, ikinci adımın şükretmeyi bilmesi, üçüncü adımın, kendi kendini kontrol ve dördüncü adımın ise artan doğru bir gözlem ile bazı küçük davranışlarda görülen değişimin başlaması olduğu görülmüş, bu sürecin uzun vadede bireyi ahlâkî olgunluğa ulaştıracağı ifade edilmiştir. Benzer şekilde günlük ahlâkî envanter uygulayarak araştırma yapan McCullough ve Tsang'a (2004: 124) göre ise şükür, diğer insanların iyiliğini düşünmek için insanı durdurup, düşündürmeye sebep olan; sosyal düşünce ve davranış olarak insanları sosyal sorumluluk sahibi olmaya motive eden psikolojik bir güç, karşılıklı anlayış ve iyi niyete dayanan bir toplumun gelişimi ve yetiştirilmesi için varolması gereken bir değerdir.

3. 3. 4. Çevresel Hakimiyet ve Başa Çıkma

Baş çıkma, bireylerin yaşamlarında olayları tamamen anlamaya çalıştıkları ve önemli kişisel veya çevresel istekler doğrultusunda hareket edebilmek için oluşturdukları olumlu, etkileyici süreç olarak tarif edilir (Atkinson ve diğ., 1999: 509). Bireyin belli stres durumlarında genellikle kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı kısa ve uzun vadeli, durumsal, psikolojik, fiziksel, olumlu, olumsuz bilişsel ya da davranışsal yöntemlere baş çıkma yöntemleri denir (Akbağ, 2000: 214).

Baş çıkma zor zamanlarda gösterilen anlam arayışı, karşılaşılan problemleri çözmeye çalışırken geçirilen değişim süreci, yaşamı kontrol altında tutabilme mücadelesidir (Ayten, 2010b: 39). Her bireyin hayat karşı kendi yöntemini seçme hakkıyla birlikte ortaya çıkan farklılıklar vardır bunların içerisinde dinî düşünce ve hayat, bireysel ve toplumsal açıdan insanların iç dünyalarındaki uyum ve davranışların şeklini ve yönünü belirlemede denge sağlayıcı rolüyle, varoluşsal çözümleme ve hayatı anlamlandırma misyonuna sahip güçlü olgulardır (Karacoşkun, 2004: 23). Din de ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme ve onları ruh sağlığını koruyacak tarzda kabullenme noktasında baş çıkma sürecine destek ve yardımcı olabilir (Bahadır, 2002: 61; Ayten, 2010b).

Dinin baş çıkma sürecindeki fonksiyonu ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bunlardan Ekşi (2001: 46) dinî inanç ve başa çıkmayı ele aldığı araştırmasında, insanî çaresizlik ile ilahî yardıma başvurma arasında ilişkiyi gözlemlemiştir. Ona göre hayatın

maddi şartları, farklı felaket ve yıkıntılar içinde insanlar, Allah'ın umulmadık müdahalesine büyük önem vermektedir. Doğal afet geçirmiş kişilerin dinî inanç ve başa çıkma durumlarını inceledikleri araştırmalarının sonucunda Küçükcan ve Köse (2000:17) dinin; doğal felaketlerde ve dış faktörlerin aktif olduğu ve yönlendirici bir durum kazandığı durumlarda kişiye yardım ettiğini tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Küçükcan ve Köse (2000: 142-143), kazazede ve yakınlarını kaybedenlerin dinî inançlarının onlara durumla ilgili bir farkındalık ve bilgi sağladığını, felaketler karşısında Allah'ın onları incitmeyeceği düşüncesiyle duruma dinî bir anlam yüklemenin, hayatın problemleri ile başa çıkmada yardımcı olduğunu dua ve ibadetlerinin de bu durumlarda direnç kaynağı oluşturduğunu tespit etmiştir.

17 Ağustos depreminden sonra Sakarya, Kocaeli ve Düzce'de 200 kişi üzerinde yaptığı araştırmasında Kula (2002: 234) da, deprem anında ve sonrasında karşılaştıkları psikolojik sorunlarla başa çıkmada bireylerin dinî inanç ve uygulamalarının özellikle duanın, olumlu dinî başa çıkma davranışı olarak ilk sırada yer aldığını gözlemlemiştir. Yine Kula (2005: 171) bir başka araştırmasında engellilerin dinî başa çıkma yöntemi olarak manevî teselliye sıkça başvurduğunu bulgulamıştır. Pargament (2003: 220) de dinî başa çıkmanın, bireyin içinde bulunulan durumu anlamasında ve karşısındaki tercih ve kabiliyetlerini farketmesinde yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Dinin temelde inananlara olumsuz birtakım olay ve durumları olumlu yönde yorumlama imkânı vermesi, insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkide bulunma nedenlerinden biridir. Bu bağlamda Argyle (2000), Tanrı ile işbirliği yaparak yaşamaya çalışanların stres ile baş etme düzeylerinin içgüdümlü dindarlık ve ibadetele devamlılıkla pozitif bir ilişki içinde olduğunu, dolayısıyla samimî dindarların karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebilmelerinin, onların psikolojik yaşantılarına olumlu bir etki yaptığını söylemektedir.

İnsanın acı çekmesi, şükretmesini engelleyebilir; keyif aldığı güzel şeyleri takdir etmek, kızgınlığını giderip, nankörlüğü ve depresyonu yenmek ve yeniden hayattan tat alma yeteneğini kazanmak insanı zorlayan bir süreç olabilir (Emmons, 2009: 134). Kashdan ve arkadaşları (2006: 195) Vietnam gazileri üzerinde yaptıkları araştırmada stress ve travma bozuklukları tedavisi gören ve görmeyen gaziler arasında günlük olaylara teşekkür etme ile yerleşmiş bir şükür anlayışının yerleşimi arasında farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ağır depresyon ve şükür arasında zayıf ilişki tespit eden

araştırmacılar, günlük teşekkür etmenin yerleşmiş şükre göre daha anlamlı bir sonuç verdiğini gözlemlemiştir.

Dinî gelenekler sadece acıyı insan doğasının bir merkezi olarak görmezler, hayatın acılarla dolu olduğu gerçeğiyle insanın nasıl yaşaması gerektiğine de yardımcı olmaya çalışırlar (Kula, 2006: 92). İnsanların acılarına karşı geliştirdikleri bu yöntemler, hayatlarını sürdürmeleri için bir anlam kaynağı oluşturur. İnsan acısının klasik örneği, bütün kutsal metinlerde Hz. Eyüp üzerinden anlatılmaktadır. İnsan sıkıntı ve zorluk anlarında kaybettiği iyilikleri anlamakta, inancından destek alarak tekrar psikolojik sağlığına kavuşabilmektedir. Eyyüp kıssasında olduğu üzere hayata karşı minnettar bir bakış, hayatın kriz anlarında bir koruma olarak ortaya çıkabilmektedir. Şükretmek, hayata karşı güçlü bir şekilde hissedilen direnç vermektedir. Burada Eyyüp Peygamber'in yaptığı şükür, inanan bir kişi olarak yaratıcısına güvenmektir, hayata iyimser bakmaktır. Manevî bakım ile ilgili çalışmalarda bulunan Seyyar'a göre de şükretmek inanan insan için Allah'tan razı olma, yaşananları kabul etme ve tevekkül ile karşılamak demektir ve bu kişinin manevî olgunluğa erişmesini sağlamaktadır (Seyyar, 2010: 333).

İslâm düşüncesinde Allah'a şükretmek, insana, sıkıntı ve zorluklarla örtülmüş nimetleri gönül gözüyle görmeyi öğretir. İnanan insan, inancının sağladığı referansla herşeyin geçici olduğunu (Kur'an, 55/26-27; 28/88) dünya hayatının bir oyun ve eğlence, geçici ve aldaticı bir zevk olduğunu (Kur'an, 6/32; 2/36, 3/14,185,197, 4/77; 7/24; 9/38), benzer olayları kendisinden önce yaşayanlar olduğu gibi sonrasında da yaşayanlar olacağını (Kur'an, 3/140) bilerek kendine bir yorumlama-inanç çerçevesi oluşturmaktadır. Vurgulanan diğer sabır, tevekkül, nimet, ihsan, razı olma ve yetinme gibi dinî değer ve kavramlar da benzer işlevler görmektedir.

Son yapılan araştırmalarda şükürün ve bağışlayıcılığın, bireyin ruh sağlığı ve hayatla başa çıkması üzerinde olumlu etkileri olduğu kaydedilmiştir (Ayten, 2010b). Depresyona neden olabilecek genetik faktörler ve bunun sonucunda karşılaşılan psikiyatrik rahatsızlıklar üzerinde birçok çalışma yapan Kendler ve arkadaşları (2003: 501) tarafından yapılan araştırmada, üç bin ikizin ömür boyu karşılaçağı psikiyatrik bozukluk riski ele alınmış, araştırma sonucunda yüksek derecedeki minnettarlığın katılımcıların depresyon, fobi, doymama hastalığı gibi iç bozukluklarda ve diğer

antisosyal kişilik, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi dışa yansıyan bozukluklarda büyük oranda bir azalma sağladığı bulgulanmıştır.

Şükretmeyi bir başa çıkma metodu olarak ele alan, olumlu anlamda insana katkı sağladığını gösteren bir çok araştırma mevcuttur. Örneğin bir hastanenin nöromüsküler rahatsızlıkları olan hastaları ile yaptıkları görüşmelerde yaşadıkları üzüntü ve acıya rağmen pek çoğunun hayatlarından minnettar olduklarını gözlemleyen Emmons ve McCullough (2003: 388), hastaların minnettar oldukları çok şey arasından seçim yapmada zorlandıklarını tespit etmiştir. Emmons'a göre duyulan iyilikleri saymak olarak ele alındığında da şükür, stresle baş etme stratejisi olarak insana yardımcı olabilmektedir.

Down Sendromlu çocukların ebeveynleriyle yaptıkları araştırmada King ve arkadaşları (2000: 534-535) ailelerin, çocuklarının durumlarını ilk kez öğrendiklerinde ne hissettiklerini incelemiş, sağlık sorunu olan çocuklara sahip olan bireylerin minnettarlık durumlarını değerlendirmiştir. Bu aileler çocuklarının önemli sağlık sorunları olmasına rağmen, çocuklarını her sağlıklı çocuk gibi aileye verilen bir nimet/hediye olarak gördüklerini ifade etmişler ve bu minnettar tutum ile yaşadıkları stresi dengelemeyi ve onunla baş etmeyi başardıklarını göstermişlerdir. Bugün ulusal yayın yapan Down Sendromuyla ilgili web sayfalarında da ciddi sağlık sorunları yaşayan çocukları olan bu ebeveynlere yaşadıkları olumsuz duygularla baş edebilmeleri için şükür günlükleri tutmaları önerilmektedir (bkz. <http://downsyndromepregnancy.org/53-things-to-do-instead-of-worry>)

Dinî inançlar, bireylere zor durumlarda olayların rastlantısal olmadığı, her zorluğun insanın gelişimine katkı sunacağı, her küçük durumun büyük bir planın parçası olarak bir anlamının olduğu düşüncesini sağlayarak yardımcı olmaktadır. Hayat içinde yaşanan kayıp ya da krizler, dinî inançlarla birlikte bir yaşam tarzına dönüşebilmektedir. Emmons'a (2009: 140) göre minnettar bir tutum, kişinin bir trajediyi gelişim fırsatına dönüştürmesine fırsat sağlar. Zor şartlar altında bireyin o koşullar ile baş edebilme yeteneğine sahip olması dahi, minnettar olmak için yeterli bir nedendir. Özdoğan'a (2011) göre de olumlu Allah tasavvuru ile bireyin hayatın zorluklarıyla başa çıkmasında olumlu ilişki vardır. Cezalandıran yerine seven bir Allah inancının, Allah ile pazarlık etmek yerine O'na güvenmenin pişmanlıklar yerine çözüm için sorumluluk almanın, çözümsüzlükte ısrarcı olmak yerine anı yaşama ve değişime açık olmanın, manevi

açından şüpheler içinde olmak yerine güven ve üretkenliğin kişiye daha fazla yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Şükür dolu bir yaşam, bilinçli bir seçimin sonucu yaşanan bir hayat tarzıdır. Hayatın bir nimet olduğu düşüncesiyle minnettar bir yaşam tarzını seçenler, kendisini hayatın kurbanı olarak değil, hayatı kendisine sunulan bir armağan olarak görmektedir. Erkek yetişkinlerin gelişimi üzerinde yaptığı araştırma sonucunda Vaillant (2002: 284-285), yaşanan kızgınlık ve acının, şükür ve kabule dönüşmesiyle hayata karşı en iyi uyumun sağlanacağını ifade etmektedir. Vaillant'a göre hayatın içindeki sıkıntılar ve savunma mekanizmalarının verdiği olumsuzlukları telâfi ve tedavi edebilmek için, minnettar düşünceye ihtiyaç vardır. Şükretmek, insanı iyileşmesini sağlayan onarım sürecinin başlangıcıdır. Ona göre şükretmek, insanın geçmiş yaralarını iyileştirir ve geleceğe daha olumlu bakabilmesini sağlar.

Kara (2008: 329-330), zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin, dinî duygu ve düşüncelerinin bu zor durumla baş etmelerine yardımcı olup olmadığını incelemiştir. Buna göre anne-babaların % 96,5'i çocukları olumlu gelişmeler gösterdiğinde "Allah'a şükrettiklerini"; % 71,9'u "dualarının kabul olduğunu", % 89,5'i "Allah'ın verdiği nimetlerin değerini daha iyi anladıklarını" belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarında anne-babaların çocuklarının engelliliği ile ilgili olumlu gelişmeler olduğunda, dinî duygularında da olumlu etkileşimler olduğu, ailelerin 'şükretme' gibi olumlu dinî ifadeler kullandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca Kara'ya göre bu durum içerisindeki anne babaların dinî düşünceleri içinde geçen 'imtihan', 'sabır', 'şükür' gibi değerler, hayatın anlamını bulma konusunda manevî destek olabilmektedir.

Dindar ya da manevî yapıya sahip insanların, kolay şükretmesini sağlayan etkenlerden biri de dünyaya, hayata, insanlara inançlarından dolayı daha olumlu bakmalarıdır (Emmons, 2009: 84-85). Emmons ve Kneezel (2005: 141)'e göre hayat her şart altında şükretmeye değer, şükretmemek için engelleyici hiçbir durumun olmadığı bir yerdir. Onlara göre dinî ya da manevî yapısı daha düşük düzeyde olan bireyler, hayatı şans üzerinden değerlendirdiklerinden işleri yolunda gittiğinde, fiilen ya da hissen somut bir iyilik/yarar gördüklerinde, şükretme deneyimi ve ifadesi yaşamakta, fakat hayatın zorlukları karşısında anlamsızlığa ve hoşnutsuzluğa daha çabuk düşmekte, yaşam memnuniyetleri azalmakta ve iyi oluşlarının seviyesi düşmektedir.

3. 3. 5. Bolluk Bilinci ve Sahip Olma Yönelimi

İnsanın mutluluğu ile ihtiyaçlarının tatmini arasında yakın ilişki vardır. İhtiyaçları tatmin edilmeyen insan mutsuzdur, fakat insanın mutluluğu ve psikolojik sağlığının modern hayatın sürekli dikte ettiği üzere tüketim ve madde tutuculuk düşüncesi ile insanların kendilerini bu tüketim ve materyallerle tanımlıyor olması da ele alınması gereken önemli bir meseledir. Maddi alanda yaşanan bollukla beraber insanın daha mutlu olacağı düşüncesi, genel olarak kabul gören bir düşüncedir.

İçinde yaşadığımız dönem, geçmiş dönemlere göre çok farklı olan ve insanı daha fazla etkileyen bir dönemdir. İnsanlar tek tipleşmeye başlamıştır ve maddi ve sosyal anlamda standartları daha çok yükselen modern insanın haz duygusunun, beklenti ve hayallerinin de düzeyi hızla artmaktadır. Bilimsel, teknolojik ve ekonomik gelişmeler bütün insanlık için mutluluk ve ümit yerine korku ve endişe olarak geri dönmektedir. Csikszentmihalyi'e (2005: 8) göre insanlara gerçek anlamda doyum sağlayacak olan fakir ya da zengin olmaları değil, yaşamlarıyla ilgili iyi şeyler hissetmeleridir.

İnsanın yoksunluk ve maddi memnuniyetsizlik duygularını artıran, maddi zorlukları daha da zorlaştıran şey, bulunduğu düzeyi daha üst düzeyle mukayese ederek yaptığı sosyal karşılaştırmalardır. Diener ve Diener (2000) kişinin psikolojik iyi oluş yargısına çevresindekileri referans alıp mevcut durumunu onların durumu ile karşılaştırarak vardığını savunmaktadır. Bazı durumlarda kişiler, kendilerini güdülemek, durumlarını düzeltmek ve bilgi edinmek için kendisinden daha yüksek ya da daha alçak olan kişilere bakarak kendi iyi oluşları hakkında değerlendirme yaparlar (Diener ve diğ., 1997). Birçok çalışma, sosyal sıralamada mevcut durumdan yukarı doğru yapılan sosyal kıyaslamaların olumlu duygulardan çok depresyon ve kızgınlık gibi olumsuz duygulara yol açtığını göstermektedir. Mukayeseli şükür, kaliteli bir şükür değildir, anlık haz verse de süreklilik içermez ya da yukarı doğru yapıldığında üzüntü, hırs ve kendini küçümseme, bireye aşağılama hissi verebilmektedir.

Bazı durumlarda da insanın kendi hayatındaki iyiliklere odaklanması, dikkatini kendinden daha çok diğer insanların sahip olduklarına yönelterek kıyaslama yapmasını engelleyebilmektedir. Bu tür bakış açılarının yayılmasını güçlü bir şükür düşüncesi ve yaşamı engellemektedir. Şükürün bir duygu ve değer olarak varlığı, bireyin hayatında olumlu yönde duygusal ve sosyal değişimleri sağlayabilecek bir olgudur. Klein (1999:

22-25) ünlü eseri “Hased ve Şükran”da kıskançlığa karşı ancak şükürün set oluşturabileceği, bireyin kendisini yok etmeye karşı ancak minnettar düşünce ile onarabileceği belirtilmektedir.

Modern dönemdeki dinî ve ahlâkî değerlerdeki yozlaşmalar, sahip olma eğilimlerinin artması, tüketime yön veren değerlerde ciddi değişimlere neden olmuştur (Torlak, 2010: 55). Popüler kültür yetinmemeyi, daha fazla tüketmeyi sadece ekranlardan değil; sokaktan, işyerlerinden, okullardan sosyal olan her ortamdan insanlara aktarmayı başarmaktadır. Tüketimi artırabilmek adına ihtiyaç olmayan şeyleri, ihtiyaç gibi göstermeye gayret eden medyanın da insanın inanç tutum ve yönelimleri üzerinde oldukça büyük etkisi vardır. Ayrıca modern insanın önündeki seçeneklerin çokluğu, bireyi bir seçim yapma ve sonrasında reddedilen seçeneklerin mutsuzluğu içinde kalma durumunda bırakmaktadır.

Seçilemeyen seçenekler ve onların sağlayacağı getirileri düşünmek, seçilen şeyin getirdiği yarar ve güzelliklerini yaşamak yerine, seçilmeyenlerin hayâlkırıklığının yaşanmasına neden olmaktadır. Sayar’a göre kişi tercih etmediği imkânlar ve kaçırdığı fırsatlar yüzünden pişmanlık duymakta refah ve bolluğun ortasında mutsuz ve tatminsiz kalmaktadır (Sayar, 2008: 82). Seligman (2002: 133) haz ve keyif alarak doldurulmuş bir yaşamı seçmek yerine kestirmelerden oluşan bir yaşamı seçmenin insanın güçlü yönlerini ve erdemlerini yok edebileceğini söylemektedir. Aynı şekilde Adler ve Fagley (2005: 4) de kişinin bakış açısındaki şükredici takdir edici bakışın bireyin sahip olduğu ya da eksikliğini hissettiği şeye odaklanmasıyla ilgili olduğunu söylemektedir.

Zenginlik ve yoksulluğun psikolojik sağlığını etkileyip etkilemediği meselesini incelemeye almış bir çok araştırmaya sıkça rastlamak mümkündür. Seligman (2002: 60), zengin ulusların alım gücünde son elli yılda ortaya çıkan değişime, alım güçlerinin artmasına rağmen yaşam memnuniyetlerinde bir farklılık gözlemlenmediğini belirtmektedir. “Çok fazla param olsa mutlu olurum” sözü, yoksulluğun açlık sınırına vardığı yoksul ülkelerde, insanın iyi ve mutlu olmasının biricik şartı olarak görülse de, maddi refaha ulaşmış ülkelerde yaşam memnuniyetinin, sağlıklı mutlu bir hayatın varlığı için yeterli bir neden olarak kabul edilmemektedir.

Mutluluk ve zenginliğin, birbirinin zorunlu ögesi olduğu düşüncesiyle hareket eden araştırmaların çoğu, materyalist yönelim ve psikolojik sağlıkla ilgili yapılan

araştırmalardan gelen bu dūřüncenin tersini gösteren bulgularla karşılaşmışlardır (Polak, 2005). Maddî bolluk içinde yaşayan modern insan üzerinde yapılan mutluluk araştırmalarında, kiři başına dūřen milli gelirin yoksulluk sınırından, orta halli yaşam düzeyine yükselmesiyle birlikte zenginliğin mutluluk üzerindeki etkisinin azaldığı savunulmaktadır. Örneęin Diessner ve Lewis (2007: 440) şükür ve maddeye verilen önem arasındaki ilişkiyi bulmak için 206 üniversite öğrencisine iki farklı test yapmış, maddecilik testinde, bir kişinin evinin büyüklüğünün ne kadar hayranlık oluşturduğu, şükür testinde ise, yemek yemekten ne kadar zevk aldıkları ya da aileleri ve arkadaşlarıyla birlikte olmaktan ne kadar memnun oldukları sorulmuştur. Öęrencilerden, aynı zamanda genel refah duyguları için de puanlama yapmaları istenmiştir. şükür testinden yüksek puan alan katılımcıların % 99,9'nun, maddecilik testinden düşük puan aldıkları görölmüştür. Diessner ve Lewis'e göre, bireyin şükretmesi maddeci yaklaşımı engellemekte, aynı şekilde eşyaya çok fazla önem vermek de kişilerin şükretmesini dūřürmektedir.

şükür ve materyalizm ilişkisini ele alan araştırmacılar, ikisi arasında olumsuz yönde ilişki tespit etmişlerdir. Kasser (2002) daha fazla imkâna sahip olmanın mutluluk getireceği dūřüncesiyle insanların maddî refahı hedefleyerek materyalist bir yönelimde bulunmasına karşın bunun kişiye mutluluk ve yaşam doyumunu/memnuniyeti yerine daha fazla kaygı, endişe ve psikolojik rahatsızlık getirdiğini ifade etmektedir. Burroughs ve Rindfleisch (2002: 320) ise materyalizmin bireyi değerleriyle çatışma içine soktuğunu ve bunun da bireyde psikolojik gerginlik yarattığını söylemektedir. Kau ve arkadaşları (2000: 332) da Singapur'da yaptıkları araştırmada sahip oldukları maddî imkânlarla, arkadaşlarına, rahatlık ve paraya rağmen yüksek materyalist yönelime sahip bireylerin, daha az materyalist yönelim gösterenlere göre hayat memnuniyetlerinin daha az olduğunu tespit etmiştir.

Kashdan ve arkadaşlarının (2007: 521) yaptıkları araştırmada da materyalist yönelimleri daha yüksek olduğu görölen bireylerin şükür, yaşam memnuniyeti duygusal iyi oluş, özerklik ve hayat anlamı düzeylerinin daha düşük olduğu görölmüştür. Kasser ve arkadaşlarının (2004: 25) yaptığı başka bir araştırmaya göre bireyin materyalist bir psikolojik sürece yönelişinde güvensizlik, özerklik ihtiyacı ve materyalist değerleri empoze eden sosyal modeller etkili olmaktadır. Bu süreçte etkili olması muhtemel duygular ve tutumlardan biri olarak şükür, sosyal biliş, motivasyon ve sosyal ilişkileri

değiştirmek, materyalist çabaları azaltmak ve psikolojik iyilik halini sağlamak ve ilerletmek için günümüz psikologlarının reçetelerine yazdıkları bir ilaç görevi görmektedir.

Bireyin mücadele içinde olduğu varoluşsal boşlukla baş edebilmesi ve materyalist bir yaklaşımdan uzaklaşabilmesi için şükürün önemli bir işlevi olduğunu belirten Kasser'e (2002) göre, şükürün ortaya çıkması sürecinde yaşanan yardımseverlik ve iyilik duygusu bireyin psikolojik sağlığına ve hastalıklı madde tutucu yönelimin engellenmesine büyük katkıda bulunmaktadır. İnsanların nasıl daha mutlu olabileceği konusunda çalışmalar yapan pozitif psikoloji uzmanlarının bulgularına göre de mutluluğu sağlayacak en önemli unsur şükürdür. Polak ve McCullough'a (2006: 353) göre şükür gibi değer odaklı duygu ve tutumlar, insanlararası ilişkilerde empati ve diğergamlığı artıran, kişinin materyalist süreçlerine set oluşturabilecek, bireyin psikolojik iyi olmasına katkı sağlayacak doğal bir güce sahiptir.

Dinî yaşamın içerisinde de bireyin bolluk bilincine sahip olması kendini rahmete açması anlamına gelmektedir. İnsanın kendine sınır koyarak, belli bir noktaya hapsetmesi inancın doğasıyla çelişki arz etmektedir. Özdoğan'a (2006b: 162) göre bu şekilde kıtlık bilinciyle hareket eden kişi sadece kendine değil, Allah'ın rahmetine de sınır koymuş olmaktadır. Dinî literatürde geçen kanaatkarlığın ve şükretmenin, gerçek hazine olduğu, paylaşınca çoğalan iyilik, güzellik ve nimetin bereketleneceği düşüncesi bireyin psikolojik iyi olmasına, hayata iyimser bakışına bu anlamda olumlu katkı sağlamaktadır. Emmons'un (2009: 45) da söylediği gibi "şükreden insanlar, aslında düşünceli materyalistlerdir". Çünkü hayatında ve etrafındaki her şeyi mutluluğun sebebi olarak gören insan için her şey ona maddi anlamda yarar sağlamaktadır. Bu da özellikle insanın sağlığını ve mutluluğunu etkileyen maddecilik, bencillik, narsızım gibi paylaşım içermeyen bireyciliği azaltan ya da ortadan kaldıran bir değer olarak şükürün günümüz insanı için önemini bir kez daha ortaya çıkarmaktadır.

3. 3. 6. Maddi Sahiptelikler ve Fiziksel Sağlık

Sağlığın mutluluğun anahtarı olduğu düşünülse de yapılan araştırmalar nesnel sağlığın değil, kişinin öznel iyi olma hissinin mutlulukla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu yüzden psikolojik sağlığın, fiziksel sağlıkla olumlu ilişkisi bir çok araştırmaya konu olmuş ve halen de olmaktadır. Yaşamın başlamasıyla elde edilen

sağlıklı ve işlev gören bir beden, büyük zenginlik olarak görülmektedir. Bu sebeple şükretmenin psikolojik ve fiziksel sağlığa ve mutluluğa etkisini araştıran birçok araştırma yapılmıştır. Emmons ve McCullough (2003: 377-389) her hafta minnettar oldukları beş şeyi yazan bir grup, sadece hayatının olumsuzluklarını yazan bir başka grup, bir de tarafsız olacak kontrol grubu oluşturmuş, şükrettiklerini yazan grubun yazdıklarına bakıldığında şükrettikleri şeylerin çoğunlukla sevgi, dostluk, sağlıklı olmak, karşılaşılan engellerin üstesinden gelme yeteneği ve hayatta olmak olarak sıraladığını tespit etmiştir. Emmons (2009: 35) bu araştırmada katılımcıların şükür günlükleri tutmadan önceki fiziksel sağlıkları ve ruh halleri ile şükür günlükleri tuttuktan sonraki fiziksel sağlıkları ve ruh hallerini de incelemiş, şükrettiklerini yazan grubun diğer iki gruba oranla mutluluklarında %25 bir artma olduğunu, sağlık sorunlarıyla daha az karşı karşıya kaldıklarını tespit etmiştir.

Şükür günlüklerinin Alzheimer hastaları yakınlarının fiziksel ve psikolojik mutluluklarına etkisi olup olmadığı araştıran Tsang (2006c) de katılımcılarını hayatındaki zor şartları yazanlar ile şükrettiklerini yazanlar olarak iki gruba ayırmış, araştırmanın sonunda şükür günlükleri tutan katılımcıların genel mutluluklarında artış ve çalışmanın başından sonuna kadar hem stres hem de depresyon düzeylerinde azalma olduğunu tespit etmiştir. Watkins (2004: 165) de klinik görüşmeler ile depresyon tanısı konulmuş hastaların şükretme durumlarını incelediği araştırmasında klinik anlamda depresyon tanı konmuş bireylerin, tanı konmamış olanlara göre daha az şükrettiklerini bulmuştur. Watkins'e göre depresif kişilerin, zevk alma duygusundan yoksun olmaları ve gördükleri iyiliklerden mutluluk duymamalarından dolayı, minnettarlık ve hayatlarındaki iyilikleri farketme düzeyleri düşüktür.

Şükür, kişinin dikkatini iyiliklere yöneltmesine ve yoksun olduklarından uzakta tutmasına yardım eder, bu da depresyonu azaltır. Tarihsel olarak depresyonun tedavi edilmesi için önerilen yaklaşımlar, olumsuz düşünceleri düzeltmek olduğu için; şükür olumlu düşünceleri desteklemekte, hayatın içinden gelen iyilikleri fark ettirerek, kişinin kendi zihnini yeniden düzenlemesini sağlamaktadır (Emmons, 2009: 40). Şükretmeyle, karşılıksız iyiliğin var olduğu düşüncesi canlı tutulmakta, iyilik kaynağı olan insanlara yöneltilen minnettarlık, sevgi, dostluk, merhamet, cömertlik birey üzerinde iyileştirici bir etki yapmaktadır. Özellikle şükür düşüncesi; bireyin sevgiden, adaletten, iyilikten uzak, anlam kaybına uğramış dünya algısını, olumlu yönde etkileyerek değişmesini

sağlamaktadır (Emmons, 2009: 43). İyiliklerin minnettar alıcıları, kendilerine yapılan iyilik, bir yarar ve güzellik karşısında kendilerini değerli hissederler. Kendini değerli hissetmek, depresif kişiler için umutsuzluk hislerinin azalmasını sağlayarak depresyondan kurtulmalarına yardımcı olmaktadır.

Geçmişte yaşanan şükür deneyimlerini hatırlamak, bireyin daha olumlu bir bakış açısı oluşturmasını sağlamaktadır. Olumlu ruh hallerine sahip kişilerin kalp grafiklerini çıkaran McCraty ve Childre (2002a: 3) adlı kardiyologlar şükürün de içinde bulunduğu olumlu duyguların kalbin ritmini düzenlemede katkı sağladıklarını göstermiştir. Araştırma bulgularına göre kızgınlık, endişe, kendine güvensizlik gibi olumsuz duygular vücutta zincirleme etki yaparak sağlık problemleri oluşturmaktadır. Sevgi, şefkat, şükür ve merhamet gibi içten duygular ise kalp ve beyin ile iletişimi kuvvetlendirmekte, kalbin tutarlı ve düzgün ritimler oluşturmasını sağlamaktadır. Ayrıca, bireyin kendiyile ve diğer insanlarla barışık bir hayat sürmesine yardımcı olduğu için şükürün, kalbe iyi geldiğini de ifade etmişlerdir.

Dinî düşüncede vücudun, sağlığın ve hayatın bir hediye, bir emanet, bir lütuf olarak ele alınması, verilen bu hediye karşısında insanları daha fazla sorumlu davranmaya ve şükretmeye yönlendirmektedir. Klinik depresyon tanısı almış kişiler üzerinde dinî uygulamalar ve dinî inancın etkisini ele alan Murphy ve arkadaşları (2007: 166), yatan ve ayakta tedavi gören psikiyatrik hastaların mutluluk ve manevi iyi oluşunu incelemiş ve araştırma sonucunda, dinî inancın düşük düzey depresyon ve umutsuzluk ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Din, inanan insan için üzüntü ve ızdırapları azaltan, ona teselli veren bir umut kaynağıdır (Pazarlı, 1982: 29). Sağlam ve güçlü bir maneviyata sahip olan birey, hayatın getirdiği çeşitli engeller karşısında mücadele edebilme gücü bulabilmekte, stres ve depresyondan kendisini koruyabilmektedir (Öner, 1993: 36). Şükretme, dinî inanç ve ibadetler ile depresyon arasındaki ilişki ele aldığı araştırmasında Krause (2006: 180) şükretmenin depresyonu önlemede yardımcı olduğunu, daha az şükredenlerde depresyon belirtilerin daha çok olduğunu aynı zamanda dinî anlamda şükretmenin ileri yaşlarda daha çok görüldüğünü, dinî uygulamalara hayatında daha çok yer verenlerin daha şükredici ve daha az depresif belirtilere sahip olduğunu tespit etmiştir.

Buna ek olarak Krause (2006: 163) yaşlı yetişkinler üzerinde bir başa çıkma tarzı olarak Allah'a inancın ve şükürün yaşlılıkla gelen sağlık ve çeşitli sıkıntılar ile ilgili sorunlara yaklaşımlar üzerinde etkili olup olmadığını araştırmıştır. Yaşlı kadınların yaşlı erkeklere göre Allah'a karşı daha şükredici oldukları ve yaşlı insanların sağlıksal ve çevresel stress yaşadıklarında Allah'a karşı daha az şükranlık duygusu içinde oldukları sonucuna varmıştır. Buradan yola çıkarak güçlü ve sağlıklı bir dinî inanç ve şükredici bir hayat tarzının bireyi strese, depresyona kısacası hayatın zor anlarındaki acı ve üzüntülere yaşanılan olumsuz olaylara karşı koruyucu destekleyici bir yönünün olduğunu söylemek mümkündür (Cengil, 2003:147).

3. 3. 7. Aile İlişkileri ve Yaşantısı

İnsanlığın ilk kurduğu kurum olan aile, bir çatı altında yaşayan anne-baba ve çocuktan oluşan bir topluluktur. Sıcak ve mutlu bir aile yuvası, herkes için büyük bir nimettir. İslâm inancı, ailenin bir huzur ve mutluluk yuvası olması gerektiğine, evlilikte eşlerin ve aile üyelerinin arasında sevgi, şefkat, dostluk, merhamet; anlayış, hoşgörü ve affediciliğin oluşmasının Allah'ın insanlara verdiği büyük bir lutuf olduğuna işaret eder (Kur'an, 30/31). Aynı şekilde aileye gösterilen sevgi, saygı, ihtimam diğer dinî geleneklerde de olduğu üzere son derece önemli ve aile üyeleri üzerinde bir sorumluluktur (Schimmel, 2004: 50-51).

İslâm inancında Allah, ana-babaya teşekkürü, kendine şükür olarak saymış (Kur'an, 2/52), çoğu yerde anne-baba minnettarlığını kendine duyulan minnettarlıktan sonra sıralamış (Kur'an, 17/23-24) insan hakkındaki gerçekliği ortaya çıkaran anne-baba nimetine teşekkürün önemini vurgulamıştır. Çünkü dünyanın en önemli varlığı olan insanı yetiştirmek, en zor, zahmetli emek ve sabır isteyen bir sorumluluktur. Anne baba hakkının ödenemeyeceği düşüncesine sahip dindar insanlar için, ailenin önemi büyüktür. İki sevgiden varlık bulan insan, dünyaya gelirken en temel ihtiyaçlarını kendi gidereceği zamana kadar anne babasına ihtiyaç duymakta, dünyanın en fazla fedakârlıkta bulunduğu bu zaman diliminden sonra da çocuk ebeveynlerinin güvenliği, rehberliği eşliğinde hayatını devam ettirmektedir. İslâm ahlâkçılarından Kınalızade'ye (2005: 399) göre var olmanın gerçek sebebi Allah, görünen sebebi anne-babadır. Çocuğun anne babaya şükürünü eksiksiz olarak yerine getirmesinin imkânı yoktur ancak kendi çocuklarına karşı gösterme ihtimali vardır. Bu yüzden bütün dinî kaynaklar kişiyi önce Allah'a, sonra ebeveynlerine, sonra da yaşadığı topluma karşı minnettarlığını ifade etmeye davet

etmektedir. Özellikle İslâm dininde en önemli düşünce, “insanlığın büyük bir aile” olduğu düşüncesidir (Düzgün, 1997: 133).

Hayatının ilk yıllarından beri çocuğun sürekli yanında bulunan yakın çevresi ile etkileşimi Rogers’a göre; onun kendini gerçekleştirme düzeyini etkileyen en önemli etkendir (Kuzgun, 1973: 174). Maslow’a göre de ana-babanın özellikle ilk yıllarda göstereceği sevgi ve saygı, çocuğun kişilik gelişimi üzerinde çok olumlu etkiler yapacaktır. Aile içindeki sevgi ifadesi olarak kullanılan şükür ifadeleri bireyler ve aileler için, iyilik ve yarar sağlamada kaynak oluşturur; çocuklar ve yetişkinler için destekleyici dostluk oluşmasına yardımcı olur. Aile dışında dostluklara ek olarak, aile üyelerinin de birbirleri hakkında daha olumlu düşüncelere sahip olmasını sağlar (Wood, Maltby, Stewart, Linley, Joseph, 2008c).

Aile ve çocuk arasındaki ilişkiler sistemi, çocuğun kişiliği ile ilgili değer yargılarını belirlemektedir (Kağıtçıbaşı, 1985). İnsanın doğal ve manevî gelişimi açısından en uygun çevre, aile ortamı (Hökelekli, 2004: 59) olduğundan şükür gibi değerlerin yaşanmasında, aktarımında da kurumlar arasında en önemli görevi aile görmektedir (Mehmedoğlu, 2004). Aile içi kutlanan her dinî bayram ve kutlama, çocuklar için bir şükür deneyimi sağlamakta ve aile bireylerininkini de artırmaktadır. Aile onayı ve aile içerisinde şükür deneyimi ve davranışları kazanmış çocuk, hem psikolojik hem de manevî olarak iyi oluşa sahip olmaktadır. Conoley’e (2009: 60) göre ebeveynler özellikle çocuklarından şükür değerini öğrenmelerini ister. O yüzden birçok çocuğun öğrendiği ilk cümlelerden biri "Teşekkürler" ya da "Teşekkür ederim"dir. Küçük bir şükür deneyimi çocuklar için fark oluşturmada, olumsuz etkileri azaltmakta, çocukların iyimserliğini ve iyi oluşunu artırmaktadır.

Bireyin ailesi başta olmak üzere yakın ilişkide olduğu insanlarla kurduğu iletişim, kişilik yapısını ve psikolojik halini derinden etkilemektedir. Kaufman’a (2006: 240) göre pozitif psikolojinin uygulama etkinliklerinden biri olarak öne çıkan şükür ziyaretleri ve yemekleri, aile başta olmak üzere bireylerin yakın çevresindeki ilişkilerin kalitesini artırarak bağlarının güçlenmesine ve mutluluğun artmasına vesile olmuştur. Emmons (2009: 40) bu düşüncenin doğru olup olmadığını incelemek üzere bir grup katılımcıyla birlikte hayatlarında hediye olarak gördükleri herşeyi listelemelerini istemiş, listenin yarısından çoğunun “insanlararası” diğer yarısının ise “manevî şeylerden” oluşmuş olduğunu, inanç, arkadaşlar ve ailenin de listede sıklıkla tekrarlanan

hediyelerden görüldüğünü tespit etmiştir. Çocukların şükür deneyimlerini inceleyen pozitif psikologlar, değerlerin gelişim basamaklarındaki gelişimine katkıda bulunmuşlardır. 11- 13 yaş gurubundaki çocuklara iki hafta boyunca her gün minnettar oldukları şeyleri listelemesini isteyen Froh, Sefick, Emmons (2008), kontrol grubuna göre şükür listesi tutan grubun yaşam memnuniyetlerinin ve iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık deneyimi yaşayan çocukların okul ve ailelerine karşı daha sorumlu ve olumlu tutumlar içinde oldukları da gözlemlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM:

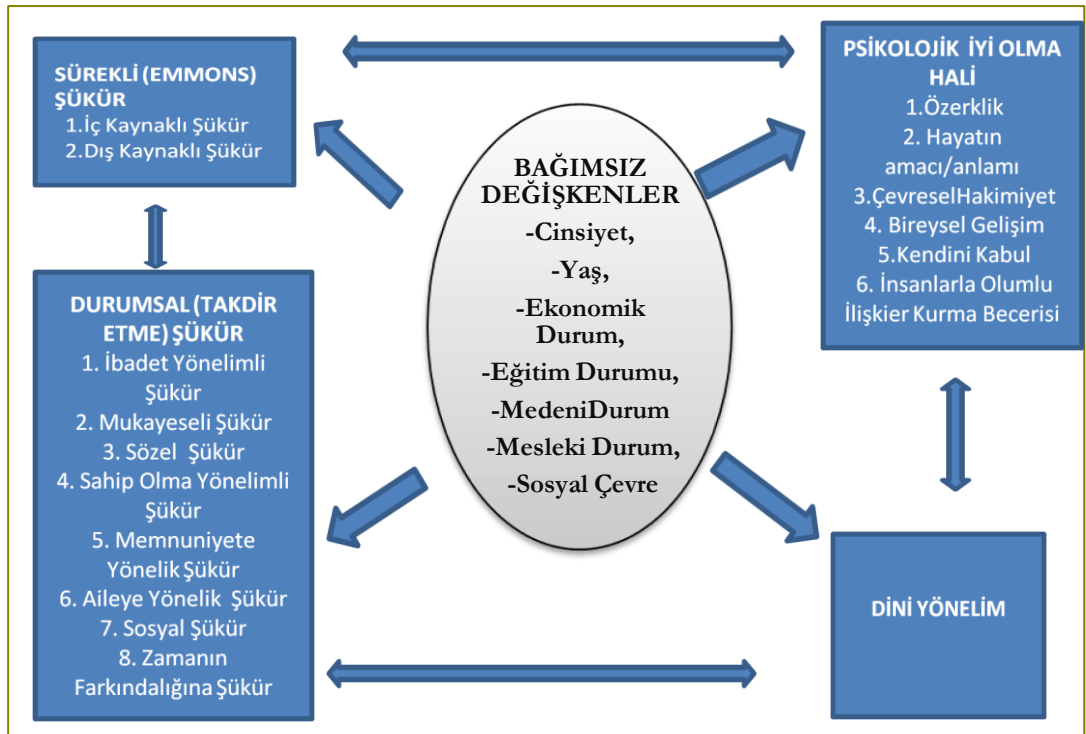
ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Her tez bir iddiadır ve bir düşünce ya da bir soru ile başlar. Bir araştırma da o düşünce ya da soru, örnek verilerinden hareketle ana kütle hakkındaki iddiaların belirli bir anlamlılık düzeyinde (hata düzeyinde) araştırılması konularını içeren hipotez testleri ile ifade edilir (Kalaycı, 2006:73) ve araştırmanın konusunun belirlenmesinden sonuçlarına ulaşılmasına kadarki süreçte araştırmanın geçtiği safhalar, geçirilen faaliyetler (konu, amaç, metod ve teknikler, sonuç) bir araştırma modeli ile oluşturulur (Arslantürk, 2004: 38).

Farklı yaklaşımlarla ele alınan modellerin içinde tarama modelleri, geçmişte ya da şu anda varolan bir durumu olduğu gibi betimleyebilmeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmamızda da ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde yetişkinlerin şükür duygusu ve tutumları, psikolojik iyi olma ve dinî yönelim durumları belirlenerek aralarındaki ilişki durumunun ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Araştırmada ayrıca bireylerin şükür, psikolojik iyi olma ve dinî yönelimlerinin (cinsiyet, yaş, medeni, öğrenim, mesleki durumları, gelir düzeyi, etkilendikleri sosyal çevre, gibi) bağımsız değişkenler ile farklılaşıp farklılaşmadığı da karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

Şekil 1: Bağımlı Değişkenler İle Bağımsız Değişkenler Arası İlişkilere Göre Araştırma Modeli



2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Her araştırma, belli bir amaca yönelik olarak yapıldığı için araştırmacı, bir kaynak taramasının ardından ulaştığı bilgiler sonucunda hipotezlerini ifade eder. Hipotez belli davranış, olgu veya olaylara dair araştırmacının veri toplayıp, analiz yaptıktan sonra doğrulanmasını umduğu ifadeler (Altunışık ve diğ., 2004: 48-53), gözlem ve deneyler sonucunda öne sürülen çözümlerinin geçerliliğini kontrol için teste tabi tutulan önermelerdir (Arslantürk, 2004: 29; Kalaycı, 2006: 65; Karasar, 1999: 72). Dini yönelim, şükretme ve psikolojik iyi olmanın ana değişkenler olarak ele alındığı bu araştırmada “*Dini yönelim, bireyin hem Allah’a ve insanlara şükretmesine hem de bireyin psikolojik iyi olma haline olumlu katkıda bulunur.*” ifadesi temel hipotez olarak belirlenmiştir. Ayrıca araştırmanın modeli ve temel hipoteziyle bağlantılı olarak ileri sürülen alt hipotezler iki grup halinde aşağıda sunulmaktadır.

2. 1. Dinî Yönelim, Psikolojik İyi Olma, Şükretme ve Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler

1. Bireylerin şükür ve boyutlarındaki durumları yaş, cinsiyet, öğrenim, harcama ve eğitim durumu, yaşanan yer, medeni durum değişkenlerine göre farklılık gösterir.

(a) Kadınların şükür düzeyleri, erkeklere göre daha yüksektir.

(b) Evlilerin şükür düzeyleri, bekâr ve dullara göre daha yüksektir.

(c) Yaş dönemi ilerledikçe şükür düzeyleri daha da artmaktadır.

(d) Kırsal kesimde yaşayanlar ile kentlerde yaşayanlar arasında şükür düzeyleri bakımından fark vardır.

(e) Üniversite mezunları, ilköğretim ve lise mezunlarına göre şükür düzeyleri daha yüksektir.

(f) Rahat harcama yapanların şükür düzeyleri, temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlardan daha düşüktür.

(g) Meslek gruplarından sağlık çalışanları, öğretmenler ve teknik çalışanlarının diğer meslek gruplarındakilere göre şükür düzeyleri daha düşüktür.

2. Katılımcıların dinî yönelim eğilimleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, sosyal çevre, meslek ve bölge değişkenlerine göre farklılık gösterir.

(a) Kadınlar, erkeklere;

(b) evliler, bekârlara;

(c) yaşça daha büyük olanlar, gençlere göre;

(d) kırsal kesimde yaşayanlar kentlerde yaşayanlara;

(e) ilk ve ortaokul mezunları, lise ve üniversite mezunlarına;

(f) temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlananlar, rahat ve hiç düşünmeden harcama yapanlara;

(g) din görevlileri, sağlık ve eğitim mensuplarına göre **daha çok dini yönelim içerisindedir.**

3. Örneklem grubunun psikolojik iyi olma seviyeleri cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyal çevre, meslek ve bölge değişkenlerine göre farklılık gösterir. Bu çerçevede:

(a) Kadınların, erkeklere;

(b) evlilerin bekâr ve dullara;

(c) yetişkinlerin gençlere;

(d) kentlerde yaşayanların kırsal kesimde yaşayanlara;

(e) üniversite mezunlarının ilköğretim ve lise mezunlarına;

(f) harcama durumu orta seviyede olanlar, üst ve alt harcama grubunda olanlara;

(g) eğitim çalışanları ve sağlık çalışanları diğer meslek gruplarına göre **psikolojik iyi olma düzeyleri daha yüksektir.**

2. 1. Şükür, Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisiyle İlgili Hipotezler

1. (a) Dinî yönelim ile şükretme arasında olumlu bir ilişki vardır.

(b) Sürekli şükür, durumluk şükre göre bireyin dini yönelimle daha güçlü bir ilişki içinde olacaktır.

(c) Dini yönelim- durumluk şükür ilişkisinde en olumlu ilişki ve etkileşim, dini yönelim ile ibadetsel şükür arasında; dini yönelim- motivasyonel şükretme ilişkisinde en olumlu ilişki ve etkileşim ise iç kaynaklı şükür arasındadır.

2. (a) Dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında olumlu bir ilişki vardır.

(b) Dini yönelim ile psikolojik iyi olmanın hayatın anlamı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul boyutları arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı ilişki ve etkileşim vardır.

3. (a) Psikolojik iyi olma ve sürekli şükür ile durumsal şükür arasında olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır.

(b) Psikolojik iyi olma, bireylerin en çok memnuniyet ifade eden şükretmelerine, aileye şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, zamanın farkındalığına dair şükür ve ibadete yönelik şükür boyutlarıyla bir ilişki ve etkileşim içindedir.

(c) Sürekli şükür, durumluk şükre göre bireyin psikolojik iyi olmasıyla daha güçlü bir ilişki içinde olacaktır.

3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Her bilimsel araştırmanın doğal olarak çizdiği sınırlar dahilinde kendine ait bir konusu, amacı ve buna bağlı ve uygun olarak bir modeli bulunmaktadır. Ele alınan araştırmanın konu ve metod seçme serbestliğine karşın toplumu, insanı ele alan geniş konuların tamamen kapsanamamasından dolayı, araştırmaya bazı sınırlılıklar getirmek gereklidir.

- Araştırmanın örneklemini oluşturan 611 katılımcı ile sınırlıdır. Katılımcıların kendilerinden istenilen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak cevaplandıkları ve örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
- Araştırmada katılımcıların dinî hayatları ve iyi olma seviyelerini belirlemek için İçsel Dini Yönelim Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Bireyin dini yönelimi ve iyi oluşu için gerekli veriler bu ölçeklerle sağlandığından dindarlık ve iyi olma verileri bu ölçeklerle sınırlıdır.
- Bağımsız değişken olarak alınan cinsiyet, yaş, eğitim/medeni/mesleki/harcama durumu, sosyal çevre gibi yedi bağımsız değişkenle sınırlıdır. Ayrıca daha sonra bu değişkenler analizler için kotalanmıştır.
- Araştırma bulguları, araştırmanın yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır.

4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmada incelemenin üzerinde yapıldığı ya da araştırma kapsamına fiilen giren birim sayısına “örneklem büyüklüğü” denir (Kalaycı, 2006: 68). Doyurucu bir örneklemin temsil yeteneği yanında, aynı zamanda ‘yeterli’ yani uygun büyüklükte olması da gerekir (Sencer, 1989: 387). Literatürde örneklem büyüklüğü ile ilgili mutlak bir standart olmamasına rağmen yapısal eşitlik modellerinin kullanıldığı araştırmalarda, katılımcı sayısının ankette yer alan gözlenen değişkenlere oranının 20: 1 veya 10: 1 olması tavsiye edilmektedir. Bu araştırmada iki çalışma grubu yönetilmiş, ölçek geçerlik ve güvenilirlik analizleri için dağıtılan toplam 900 adet anketten geriye 826 dönüş alınmış, veri analizleri için yapılan araştırmada ise 650 anketten 611 anket dönüşü sağlanmıştır. Böylece bu araştırmadaki örneklem büyüklüğü % 99 güven düzeyinde % 5 yanılma payıyla yeterli örneklem büyüklüğü olan asgari 600 sayısına ulaşmış görünmektedir (Arseven, 1993: 98; Balcı, 2005: 95).

Araştırma örneklemini İstanbul merkezli olup, bilgi toplama ve ölçme teknikleri, kota örnekleme ile oluşturulmuş kategorik birimlere tesadüfi örnekleme ile uygulanmıştır. Bu araştırmanın örneklemini, 2010 yılında İstanbul ilinde yaşayan 611 yetişkin kişiden oluşmaktadır. İstanbul’un Anadolu ve Avrupa yakasındaki tesadüfi seçilen farklı ilçelerinden (Bayrampaşa, Esenler, Avcılar, Yeni Bosna, Beyoğlu, Pendik, Eyüp, Kartal, Üsküdar, Tuzla, Adalar) üst, orta ve alt kesimi temsil eden kesimlerde,

farklı meslek grupları (doktor, öğretmen, polis, öğrenci, ev hanımı, işçi vb) arasında uygulanmıştır.

5. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ

Uygulamada deneklerin gönüllü olmaları ön planda tutulmuş ve uygulamanın sağlıklı olması için gerekli olan açıklamalar yapılmıştır. Anket formunun ilk yedi maddesinde yer alan maddeler aynı zamanda araştırmanın bağımsız değişkenlerini de oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubuna ait demografik özellikler ve bunların dağılımları ile yüzdeleri gösteren tablolar aşağıda sunulmuştur:

Tablo 3: Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımları

CİNSİYET	Sayı (N)	% Yüzde
1. Erkek	284	% 46,5
2. Kadın	327	% 53,5
Toplam	611	% 100,0

Tablo 3'e göre araştırma örnekleminin %47'si (284 kişi) erkek, %54'ü (327 kişi) ise kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Buna göre örneklemin çoğunluğunu kadınların oluşturduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 4: Araştırmaya Katılanların Yaş Dağılımları

YAŞ GRUPLARI	Sayı (N)	% Yüzde
1. 20 ve altı yaş (Ön Yetişkinlik)	53	% 8,7
2. 21-28 yaş (İlk Yetişkinliğin Baş Dönemi)	186	% 30,4
3. 29-36 yaş (İlk Yetişkinliğin Orta Dönemi)	190	% 31,1
4. 37-45 yaş (Orta Yetişkinlik)	123	% 20,1
5. 46 ve üstü yaş (Son Yetişkinlik)	59	% 9,7
Toplam	611	% 100

Araştırmamızdaki katılımcıların yaş dağılım aralığı 17- 65 yaş olup yaş ortalaması 34'tür. Katılımcılara açık uçlu olarak sorulan yaş sorusu daha sonra genel olarak ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik ve orta yetişkinlik olmak üzere üç gelişim basamağı şeklinde ele alınmıştır (Onur, 1995: 74-75). Ankete katılanların yaşa göre dağılımlarına bakıldığında en fazla %31,1 yüzde ile 29-36 yaş grubu oluşturmaktadır. Onu %30,4 ile 21-28 yaş grubu; %20,1 ile 37-45 yaş grubu; %9,7 ile 46-65 yaş grubu, %8,7 ile 20 ve altı yaş grubu takip etmektedir. Levinson'un yetişkinlik kuramına göre 20 ve altı yaş "Ön Yetişkinlik" olarak, 21-28 yaş "İlk Yetişkinliğin Baş Dönemi", 29-36 yaş "İlk

Yetişkinliğin Orta Dönemi”, 37-45 yaş “Orta Yetişkinlik”, 46 ve üstü yaş ise “Son Yetişkinlik” olarak belirlenmiştir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılanların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları

MEDENÎ DURUM	Sayı (N)	% Yüzde
1. Evli	349	% 57,1
2. Bekar	246	% 40,3
3. Diğer	16	% 2,6
Toplam	611	% 100,0

Araştırmaya katılan bireylerin medenî durumunu gösteren Tablo 5’e bakıldığında bekârlar 349 kişi ile örneklemin % 40,3’nü, 349 kişi ile evliler % 57,1’ni, diğer diye adlandırdığımız bölümde ise eşinden boşanmış, ayrı yaşayan ya da eşini kaybetmiş olan 16 kişi ile % 2,6’lık kısmını oluşturmaktadır. Fakat araştırmada “diğer” bölümü bir bekar gruba birlikte değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo 6: Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

EĞİTİM DURUMLARI	Sayı (N)	% Yüzde
1. Okur-Yazar/ İlkokul	119	% 19,5
2. Ortaokul/İlköğretim	60	% 9,8
3. Lise ve dengi okul	95	% 15,5
4. Üniversite/ Yüksekokul	263	% 43,0
5. Lisansüstü	74	% 12,1
Toplam	611	% 100

Araştırmaya katılan bireyler arasında okur-yazar olmayan bulunmamaktadır. Tablo 6’ya göre ankete katılan bireylerin % 43,1 (263 kişi) ile üniversite yada yüksekokul eğitimi alanlardan oluşmaktadır. Bu durumu % 19,5 (119 kişi) ile okur-yazar veya ilkokul mezunu olanlar, onu % 15,5 (95 kişi) ile lise mezunları izlemektedir. Örneklemin % 12,1’ni (74 kişi) lisansüstü eğitim almış olanlar, % 9,8’sini (60 kişi) ise ortaokul mezunları temsil etmektedir. Analiz işlemlerinde okur-yazar ile ilkokul grubu birleştirilmiş ve birlikte ele alınmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek gruplarına bakıldığında örneklemin büyük bölümünü %16,0’lık yüzde ile (98 kişi) farklı eğitim basamaklarındaki öğrencilerin oluşturduğu onları %15,9 (97 kişi) ile içinde farklı eğitim kurumlarında ilköğretim lise ve üniversite düzeyinde görev yapan eğitim çalışanlarının izlediği görülmektedir. Ev hanımları örneklemin %12,8’ni (78 kişi), farklı alanlarda kamuda memur olan %9,2’ni

(56 kişi) temizlik, belediye, tekstil alanında çalışan işçiler %8,72'ni (53 kişi) oluşturmaktadır.

Tablo 7: Araştırmaya Katılanların Mesleki Durumlarına Göre Dağılımları

MESLEKİ DURUM	Sayı (N)	% Yüzde
1.Eğitim Çalışanları (Öğretmen-Akademisyen)	97	% 15,9
2. Öğrenciler (Lise, Üniversite ve Lisansüstü)	98	% 16,0
3. Ev Hanımları	78	% 12,8
4. Serbest Meslek Çalışanları	49	% 8,0
5. Kamu Çalışanları (Çeşitli Görevlerde Memur)	56	% 9,2
6. İşçi (Temizlik- Tekstil- İnşaat)	53	% 8,7
7. Emekliler	29	% 4,7
8.Teknik Alanda Çalışanlar (Mühendis-Mimar- Tekniker)	41	% 6,7
9. Esnaf (Ticaret İle Uğraşanlar)	42	% 6,9
10.Sağlık Çalışanları (Doktor-Psikolog-Sağlık Teknikeri-Hemşire)	38	% 6,2
11. Din Görevlileri (K.K.Öğreticisi-İmam-Diyanet Çalışanı)	30	% 4,9
Toplam	611	% 100

Tablo 7'e göre mühendis, mimar ve tekniker olarak çalışanların oluşturduğu % 6,7 (41 kişi), esnaf ya da ticaret yaptığını söyleyen % 6,7 (41 kişi), doktor, hemşire, sağlık teknisyenlerinin oluşturduğu % 6,2 (38 kişi), Kur'an Kursu Öğreticisi veya Diyanette görev yapan % 4,9 (30 kişi) örneklemin geri kalanını oluşturmaktadır. Emekli olduğunu ifade eden 29 kişi ise örneklemin % 4,7'sini oluşturmaktadır.

Tablo 8: Araştırmaya Katılanların Harcama Durumlarına Göre Dağılımları

HARCAMA DURUMLARI	Sayı (N)	% Yüzde
1. Rahat Harcama Yaparım	63	% 10,3
2. Düşünerek Harcama Yaparım	435	% 71,2
3. Temel İhtiyaçlarım Dışında Zor Harcama Yaparım	113	% 18,5
Toplam	611	% 100,0

Tablo 8'den de anlaşılacağı gibi, araştırmaya katılan örneklemin % 71.2'si (435 kişi) "Düşünerek Harcama Yaparım" diyerek ekonomik olarak "orta" seviyede bulduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan örneklemin % 18.5'i (113 kişi) "Temel ihtiyaçlarım Dışında Zor Harcama Yaparım" diyerek "dar gelirli" olduklarını ifade etmişler, % 10.3'ü (63 kişi) "Rahat Harcama Yaparım" diyerek ekonomik durumlarını "üst" düzeyde nitelendirmişlerdir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılanların Yaşamlarını En Çok Geçirdikleri Yerleşim Yerlerine Göre Dağılımları

Y. EN ÇOK GEÇİRDİKLERİ YERLEŞİM YERLERİ	Sayı (N)	% Yüzde
1. Köy-Kasaba	41	% 6,7
2. İlçe	101	% 16,5
3. Şehir (İl)	129	% 21,1
4. Büyükşehir	340	% 55,6
Toplam	611	% 100,0

Tablo 9’da görüldüğü gibi, örneklemin %55,6’sı hayatının çoğunu büyük şehir veya şehirde geçirdiğini belirtmiştir. Bunu (% 21,1, 129 kişi) ile il, (% 16,5, 101 kişi) ile ilçe ve (% 6,7, 41 kişi) ile de köy ve kasaba izlemektedir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük kısmının büyükşehirde yaşamlarını geçirmiş olması, örneklem olarak İstanbul’un seçilmesiyle de yakından ilişkilidir.

6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

6. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bölüm, araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin, araştırmanın temel değişkenleri ile ilişkili olduğu düşünülen temel değişkenlere dair bilgilerin elde edilmesi için geliştirilen bir formdur. Bu kişisel bilgi formu içerisinde cinsiyet, yaş, medeni, mesleki ve eğitim durumu, gelir düzeyi, yaşamının en çok geçirdiği sosyal çevre gibi bağımsız değişkenlerini kapsamaktadır. (Kişisel Bilgi Formunun bir örneği için bkz. Ek:1).

6.2. Şükür Ölçekleri

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 (Orijinal ölçek formunun bir örneği için bkz. Ek.3). Bu şükür ölçeği, birçok çalışmada birçok kültüre standardizasyonu yapılmış, bu tür çalışmalarda en çok kullanılan şükür ölçeği olarak bilinmektedir. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa katsayısı (.76) ile (.80) arasında değişmektedir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale) ise Adler ve Fagley tarafından 2005 yılında 7’li likert olarak oluşturulmuş bir şükür ölçeğidir. Orijinali 57 madde ve

“Sahiptelik (Have/ Focus)”, “Farkındalık (Awe)”, “Günlük Hayatta Dinî Uygulamalar (Ritual)”, “Yaşanan An (Present Moment)”, “Kişisel/Sosyal Karşılaştırma (Self/ Social Comparison)”, “Şükür (Gratitude)”, “Kayıp/ Sıkıntı (Loss/ Adversity)”, “Kişilerarası İlişkiler (Interpersonal)” olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır (Orjinal ölçek formunun bir örneği için bkz. Ek.2).

Adler ve Fagley (2005) oluşturdukları ölçeği, 267’si kadın, 151’i erkek, yaşları 17- 52 yaş arasında değişen farklı etnik yapıdan (Beyaz Amerikalı, Asyalı, Afro-Amerikalı, Latin) farklı inançlara sahip (Hristiyan, Yahudi, Ateist, Budist ve Müslüman) katılımcılar üzerinde uygulamış ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısını (.94); alt boyutlarının ise (.84) ile (.62) arasında değişen katsayılar olduğunu tespit etmiştir.

Her iki ölçek de psikometrik ölçümlerde özellikle kişinin iyi olma halini çalışan araştırmalarda sıkça kullanılan ve dinî ya da dinî olmayan davranış, duygu, tutum gibi dinî hayatı tasvir etmeye çalışan, psikolojik ve din psikolojisine dair çalışmaların ölçümlerinde de kullanılan yüksek korelasyon ilişkisi gösteren güvenilirliği ve geçerliliği yüksek ölçeklerdir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2004). Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre TŞÖ ve EŞÖ’nin faktör analizinin yorumlanabilir olduğuna da KMO ve Bartlett Testi sonuçlarına bakılarak karar verilmiştir. Elde edilen analiz sonuçları sırasıyla tablo halinde aşağıda sunulmuştur:

Tablo 10: EŞÖ ve TŞÖ’nin Yapı Geçerliliği KMO ve Bartlett’s Test Değerleri

Emmons Şükür Ölçeği		Takdir Etme Şükür Ölçeği
0,71	Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliği,	0,939
1335,24	Bartlett’s Test of Sphericity Ki-kare Değeri	16715,00
15	S. Derecesi	1035
0,00	p	0,00

Tablo10’da da görüleceği gibi TŞÖ’nin KMO değeri (.94) olarak tespit edilmiştir. KMO değerinin kabul edilebilir sınırı olan 0.50 değerinin üzerinde bulunması, seçilen örneklem grubundan elde edilen veri tabanının üzerinde faktör analizi yapılabileceğini doğruladığı için bu sonuca göre bu veriler faktör analizi için oldukça uygun görünmektedir. Ayrıca Bartlett Testindeki Ki-kare değerinin ($x^2= 16715,008$), istatistiksel açıdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bulunması da, madde dağılımının uygun olduğunu doğrulamaktadır. EŞÖ’nin KMO değerine bakıldığında ise (.72), Bartlett Testindeki Ki-kare değeri ($x^2= 1335,244$) istatistiksel açıdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı

bulunmuştur. Yine aynı şekilde bu sonuçlar verilerin faktör analizi işlemi için uygun, madde dağılımının anlamlı olduğunu göstermektedir.

6. 3. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (Psychological Well-Being Scale)

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

Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Cenkseven (2007) ve Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Cenkseven (2007) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı (.74) ile (.77) arasında değişmektedir. Akın (2008) da kendi çalışmasında, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı özerklik alt ölçeği için (.94), çevresel hakimiyet için (.97), bireysel gelişim için (.97), diğerleriyle olumlu ilişkiler için (.96), yaşam amaçları için (.96) ve kendini kabul için (.95) olarak saptanmıştır. Ölçeğin dört hafta arayla yapılan test - tekrar test güvenilirlik katsayıları (.78) ile (.97) arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise (.32) ile (.90) arasında sıralanmıştır (Cenkseven, 2007; Akın, 2008). Bu çalışmada da psikolojik iyi oluşun kısa formu İmamoğlu tarafından Türkçe'ye kazandırılan şekli ile kullanılmıştır (İmamoğlu, 2004 akt. Beydoğan, 2008: 82-83).

Bu araştırmada Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin faktör analizi sonrasında ölçek orijinal ölçekte de olduğu gibi altı boyut altında toplandığı görülmüştür. Verilerin homojen bir dağılımının olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (.77); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Test of Sphericity değeri ($\chi^2= 1700,21$; $p=0.000$) ve iç-tutarlılık analizi sonrasında iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha Değeri (.65) olarak hesaplanmıştır.

6. 4. İçgüdümlü Dinî Yönelim Ölçeği (Intrinsic Religious Motivation Scale)

Özgün adı "Intrinsic Religious Orientation Scale" olan İçgüdümlü Dinî Yönelim Ölçeği, Hoge'nin geliştirmiş olduğu bir dinî yönelim ölçeğidir (Hoge, 1972). Allport ve

Ross'un oluşturduğu dini yönelim ölçeğinden esinlenerek oluşturulmuş dindarlık ölçeğidir. Allport'un oluşturduğu dindarlık modelinde içgüdümlü dindar (dini, kendisi için bir amaç, içselleştirilmiş bir değer olarak gören yaklaşım) ve dışgüdümlü dindar (dini, kişisel veya sosyal hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak görme yaklaşım) olarak dindarları motivasyonel yönden ikiye ayırmış ve bir dindarlık tipolojisi oluşturmuştur (Hill ve Hood, 1999: 144-146). Fakat iç (intrinsic) ve dış (extrinsic) yönelimli dini inancı ölçmek için Hoge, iç ve dış güdümlü inancı bir boyutun farklı yönleri olarak ele alan yaklaşımların yerine iç ve dış güdümlülükten sadece birisi üzerine yoğunlaşarak ölçek geliştirmiştir. Hoge'un ölçeği, Allport ve Ross'un ölçeklerinin içgüdümlü boyutu ile (.71) ve (.87) arasında korelasyon ilişkisi göstermiş ve güvenilirlik katsayısı da (.90) olarak hesaplanmıştır (Hill ve Hood, 1999:135-137).

Karaca, "Psikolojik Açıdan Ölüm ve Dinî İnanç" adlı doktora çalışmasında İçgüdümlü Dini Yönelim Ölçeği'ni kullanmıştır (Karaca, 2000: 290-295). Daha sonra "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu" adlı makalesinde yeniden bu ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik işlemlerini analiz etmiştir (Karaca, 2001: 199). Karaca bu çalışmasında ölçeğin içsel tutarlılığının (.85) olduğunu, güvenilirlik katsayısının ise (.76) olduğunu tespit etmiştir. Ölçek, 10 maddeden ibaret olup, 7'si içgüdümlülükle, 3 maddesi ise dışgüdümlülükle ilgili 5'li likert bir ölçektir. Dini motivasyonel yaklaşımla ele alan ölçek, dinî hayatı dinî pratiklerin sıklığından çok, katılımcıların dine bakış açıları, yönelimleri üzerinden ölçmektedir (Hill ve Hood, 1999: 136).

E. VERİLERİN TOPLANMA SÜRECİ ve PUANLANMASI

Araştırmanın uygulama aşamasına geçilmeden önce 130 kişilik bir örneklem gruba ön-uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonuçları, konuyla ilgili bilim istatistik uzmanları tarafından değerlendirildikten sonra, yöntem ve içerik açısından gerekli görülen düzeltmeler yapılmıştır. Pilot uygulama sonrasında hem katılımcıların görüşleri dikkate alınarak; hem de yapılan istatistik çalışmaların sonucu göz önünde bulundurularak maddeler üzerinde düzenlemeler yapılmış, anket formu son haline getirilmiştir.

Araştırmanın amacına ve problemlerine uygun olarak hazırlanan anket formları 2009 ile 2010 zaman diliminde uygulanmıştır. 2010 Eylül- Aralık'ta üzerinde analiz

işlemlerinin yapıldığı 650 anket formundan 16'sı geri gelmeme, doldurulmama, 25'i büyük oranda eksik doldurulma, nedenleriyle değerlendirme dışı bırakıldığından, 611 anket işleme alınmıştır. Uygulamalı araştırmanın bu bölümünde anket formundaki maddelerle toplanan ham veriler, bilgisayar ortamına kodlanarak aktarılmış ve istatistiksel işlemler yapılacak hale getirilmiştir.

Şükür ölçekleri, 7'li likert tipinde (Bana Çok Uygun, Bana Uygun, Bana Biraz Uygun Kararsızım, Bana Pek Uygun Değil, Bana Uygun Değil, Bana Hiç Uygun Değil) olduğu için olumlu maddeler 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 olarak puanlanırken; Takdir Etme Şükür Ölçeği'nde R37. ve R56. sorular, Emmons Şükür Ölçeği'nde de R3. ve R6. sorular ters puanlanması gerektiği için 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır. Tablo 11'e de bakıldığında en yüksek puan 371, en düşük puan 185 olan her iki ölçekten gelen puanların toplamıyla genel bir şükür puanı elde edilmiştir.

Tablo 11: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler

ÖLÇEKLER	Sayı (N)	Min.	Max.	X	Ss
EŞÖ	611	13,0	42,0	35,9	4,7
TŞÖ	611	172,0	329,0	290,0	23,5
ŞÜKÜR (GENEL)	611	185	371	326,0	26,8
PSİKOLOJİK İYİ OLMA	611	48,0	89,0	67,5	6,6
DİNİ YÖNELİM	611	5,00	40,0	31,6	6,1

Psikolojik İyi Olma Ölçeği'ni maddeler 5'li likert şeklinde ölçek olduğu için; olumlu maddeler 5, 4, 3, 2, 1, 0 şeklinde; ters çevrilerek puanlanması gereken sorular ise 0, 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde ele alınmıştır. Anket formunun içinde olumlu ve olumsuz ifadeler olmasından dolayı ölçeğin puanlama anahtarında olumsuz belirtilen ifadeler ters çevrilerek önce o boyut için puan toplamı yapılmış, sonra boyutlardan gelen puanlar toplanarak "Psikolojik İyi Olma" puanı elde edilmiştir. Buna göre en yüksek puan 89, en düşük ise 48 puandır. Soru dağılımları ise şöyledir:

- 1. Kendini Kabul:** 11., 10., R12. Maddeler
- 2. Bireysel Gelişim:** R15., 16., 6. Maddeler
- 3. Hayat Amacı:** R2., R3, 8. Maddeler
- 4. İnsanlarla Olumlu İlişkiler Kurabilme:** 18., R9., R14. Maddeler
- 5. Çevresel Hakimiyet:** 4., 17., R5 Maddeler
- 6. Özerklik:** 1., 13., R 7. Maddeler

Araştırmamızda kullanılan Dini Yönelim Ölçeği, (Bana Çok Uygun, Bana Uygun, Kararsızım, Bana Uygun Değil, Bana Hiç Uygun Değil) olmak üzere 5’li likert bir ölçek olduğu için her madde 0 ile 4 arası puanlanmaktadır. Buna göre olumlu maddeler 5 ,4, 3, 2, 1, 0, ters çevrilecek sorular 0, 1, 2, 3, 4, 5 olarak puanlandırılmıştır. Tablo 11’e göre ölçekten alınan en yüksek puan 89, en düşük ise 48 puandır. Dinî yönelim ölçeğinde öncelikle dışgüdümlü maddelerin puanı ters çevrilir; içgüdümlü ve dışgüdümlü maddeler birbirine toplanır, böylece bireyin içgüdümlü puanı elde edilmiş olur. Bu araştırmada, katılımcıların hem toplam dindarlık puanları, hem her bir faktörden aldıkları puanlar ayrı ayrı hesaplanarak analizlerde her ikisi de kullanılmıştır. Buna göre ölçekten alınan en yüksek puan 40, en düşük ise 5 puandır. Veri toplama ve puanlama işlemleri tamamlandıktan sonra veri analizleri bölümüne geçilmiştir.

8. VERİLERİN İSTATİSTİK ANALİZİ ve YORUMLANMASI

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde puanlama işlemi tamamlandıktan sonra elde edilen ham veriler SPSS 15.00 (Statistical Package for Social Science) istatistik paket programına girilmiş ve istatistiksel çözümler gerçekleştirilmiştir. Veri temizleme işleminden sonra, anketi oluşturan sorulardan bazılarında verilen sayısal değerler yeniden kodlama (recode) yöntemiyle değiştirilmiştir. Bazı değişkenler (meslek, sosyal çevre, yaş ve harcama durumu), yeniden tanımlanmış ve veri dönüştürme (transformation) işlemleri yapılmıştır.

Çalışmada öncelikle Durumluk (TŞÖ) ve Sürekli (Emmons) Şükür Ölçekleri’nin Türkçe’ye çevrilmesi, dilsel eşdeğerlik analizinin yapılması, dilsel eşdeğerlik çalışmasından elde edilen formun örneklem grubuna uygulanması aşamaları takip edilmiştir. Daha sonra şükür ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin faktör çözümlemesine uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Barlett testleri uygulanmıştır. KMO testi, seçilen “örneklem verilerinin” faktör çıkarmak için uygunluğunu belirlemekte, Barlett testi ise ki-kare istatistik değerini ve anlamlılık değerini vermektedir (bkz. H. Şencan, 2005: 384). KMO ve Barlett testlerinin sonuçlarının faktör analizi yapmaya imkan vermesi üzerine, ölçeğin temel bileşenleri tespit edilmiş, faktörlerin hesaplanmasında öz değerlerinden yararlanılmıştır. Durumluk ve Sürekli Şükür Ölçekleri’nin güvenilirliğinin tespiti için, testin iki hafta arayla uygulanması sonucunda elde edilen veriler kullanılarak test-tekrar test uygulamasına gidilmiştir. Ayrıca Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve

paralel eş değer test güvenilirliği, madde-toplam korelasyonlarından elde edilen güvenilirlik analizleri de hesaplanmıştır. Maddelerin ayırteediciliğini incelemek için katılımcıların şükür ölçeklerinden aldıkları toplam puana göre % 27'lik alt ve üst gruplar oluşturulmuş, alt ve üst grupların madde bazındaki puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sırasında istenilen kriterin altında kalan maddeler çıkartılarak, tekrar aynı işlemler aranılan kritere uygun oluncaya kadar devam edilmiş, ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapıldıktan sonra çeşitli bağımsız değişkenlere göre şükür düzeylerinde fark olup olmadığı bağımsız değişkenlerin kategori sayısına göre değerlendirme yapılmıştır. Bu araştırmada bağımlı değişken olarak ele alınan şükür, dini yönelim ve psikolojik iyi olma ve alt ölçekleri ile cinsiyet değişkeni ile medeni durum değişkeninde oluşturulan üçüncü grup yeterli sayıya ulaşmadığı için oluşturulan iki grup (evli-bekar) arasında t-testi işlemi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenin sürekli; bağımsız değişkenin üç veya daha fazla olduğu durumlarda ortalamalar arasındaki farkların anlamlılığı için kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) F Testi (Büyüköztürk, 2002:44); bu testte anlamlı sonuçlar çıktığında hangi grupların ortalaması arasında farkın oluştuğunu saptamak için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

İki sürekli değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon, ilişki derecesini belirlemek içinse, regresyon analizinden yararlanılmıştır. Regresyon analizi bir bağımlı değişken ile bir bağımsız veya birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkilerin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması süreci (Karasar,1999: 81-82; Kalaycı, 2006: 19,115) ya da aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı (yordanan) diğerinin ise bağımsız (yordayıcı) değişkenler olarak ayrımı yapılarak, aralarındaki ilişkinin matematiksel bir eşitlikle açıklanması (Büyüköztürk, 2002) olarak özetlenebilir. Burada da dini yönelim, şükür ve psikolojik iyi olma ile bu ölçeklere ait alt boyutların birbiriyle olan ilişki yönü ve miktarını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi (stepwise multiple regression) kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

BULGULAR

1. ŞÜKÜR ÖLÇEKLERİ İLGİLİ BULGULAR

1. 1. Şükür Ölçekleri'nin Türk Dili ve Kültürüne Uyarlanması

Başka bir ülkede geliştirilmiş bir ölçme aracının geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabilmesi için uyarlama çalışmasının birçok aşamadan geçmesi gerekmektedir. Bu çalışmada “Appreciation Scale” ölçeği ile “Gratitude Scale” ölçeğinin dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve faktör yapısını içerdiğinden çalışmaların veri toplama işlemleri farklı gruplar üzerinde yapılmıştır. Öncelikle, “Appreciation Scale Ölçeği”ni geliştiren Adler ve Fagley ile “Gratitude Scale” ölçeğini geliştiren Emmons ve McCollough ile iletişime geçilmiş kendilerinden ölçeklerin Türkçe'ye uyarlanması için gerekli izin alınmıştır (bkz. Ek:15).

Orjinalleri İngilizce olan şükür ölçeklerinin dilsel eşdeğerlik çalışmasını yapmaktaki amaç; her maddenin Türkçe'ye çevrilme işlemi esnasında bir hata olmamasını hem de her test maddesinin ifade ettiği anlamın Türkçe'ye en iyi şekilde yansıtılabilmektir. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında sırayla aşağıdaki işlemler yapılmıştır.

1. 1. 1. Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

A. Çeviri süreci: Öncelikle orijinal form her iki dili çok iyi bilen 10 İngilizce öğretmenine verilerek tercüme edilmiş ve tercüme bir araya getirilerek yine İngilizce öğretmenlerinden oluşan 5 kişilik bir grupla beraber ele alınmıştır.

a. Ortak bir metine yakın bir hale gelen maddeler 2 Türkçe Öğretmeni'nin de değerlendirmesi alınarak tekrar düzenlenmiştir. Bu tercüme incelenerek geçici bir Türkçe form oluşturulmuştur.

b. Daha sonra çok iyi düzeyde İngilizce bilen, alanda uzman bir psikiyatrist, bir psikolog, 3'ü alanında doktora, 1'i doçent ünvanına sahip, 4 din psikoloğu olmak üzere dört kişiye orijinal metin ile birlikte ve son oluşan geçici bir Türkçe form gönderilmiş uygun olup olmadıklarını değerlendirmeleri istenmiştir.

B. Çevirinin Değerlendirilmesi: Bu formlar üzerinde yapılan çalışmalarla sorunlu görülen maddeler tekrar ele alınıp değerlendirilmiş, çeviri sürecinde Türk kültürüne uymayan tanımlamaları belirlemek amacıyla kültüre ilişkin değerler göz önüne alınmış ve kelime kelime tercüme yapmaktan kaçınılarak son Türkçe forma ulaşılmıştır.

a. Şükür ölçekleri'nin dilsel eşdeğerlik çalışması İngilizce eğitim veren üniversite öğrencileri ve İngilizce'yi iyi düzeyde bilen 25 kişi üzerinde 15 gün ara ile önce orjinal formu daha sonra Türkçe formu verilerek uygulanmıştır. Maddeleri nasıl algıladıklarına bakılmıştır (Bkz.Savaşır, 1994: 27-32).

C. Esas Metne Ulaşılması: Maddeler olmaları gereken azami uzunluk düzeyinde tutulmaya çalışılarak, maddelerin anlaşılabilirlik düzeyini arttırmak ve tekrarmış gibi görünen maddelerin farkındalığı vurgulanmaya çalışılarak, olumlu ve olumsuz şekilde ifade edilmiş maddeler arasında bir denge sağlanmaya çalışılmıştır (Balcı, 2005: 105).

Tablo 12: Ölçek Çalışması İçin Oluşturulan Grubun Değişkenlere Göre Frekans Dağılımları

DEĞİŞKENLER	Stdart Sapma		Sayı (N)	% Yüzde
1-CİNSİYET	0,498	1.Erkek	376	45,5
		2.Kadın	450	54,5
		Toplam	826	100,0
2-YAŞ	1,514	17-22 yaş	139	16,8
		23-28 yaş	167	20,2
		29-33 yaş	183	22,2
		34- 40 yaş	185	22,4
		41- 45 yaş	738	0,8
		46 yaş ve yukarı	79	9,6
Toplam	826	100,0		
3-MEDENİ DURUM	0,538	1-Evli	485	58,7
		2-Bekar	323	39,1
		3-Boşanmış-Dul	18	2,2
		Toplam	826	100,0
4-EĞİTİM DURUMU	0,284	1-İlköğretim	209	25,3
		2-Lise ve Dengi Okul	133	16,1
		3-Universite-Yuksekokul	387	46,9
		4-Lisansustu	97	11,7
		Toplam	826	100,0
5-EKONOMİK DURUM	0,650	1-Rahat Harcama Yaparım	96	11,6
		2-Düşünerek Harcama Yaparım	583	70,6
		3-Temel ihtiyaçlarımı zor karşılarım	147	17,8
		Toplam	826	100,0
6- MESLEKİ DURUM	5,012	1-Öğretmen-Akademisyen	191	23,1
		2- Kamu Çalışanları	144	17,4
		3- Ev hanımı-emekli	121	14,6
		4- Öğrenci	144	17,4
		5-Hizmet Çalışanları	68	8,2
		6-Teknik Çalışanlar	48	5,8
		7-Serbest Çalışanlar	110	13,3
		Toplam	826	100,0

Tablo 12'de şükür ölçeklerinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının örneklem grubunu oluşturan değişkenler için yapılan, frekans ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Tablonun incelenmesinden de anlaşılacağı üzere 826 kişilik örneklem

grubunun % 54,5'si kadın % 45,5'i erkeklerden oluşmaktadır. Bu bulguya göre örneklem grubundaki kadın katılımcılar, erkek katılımcılara göre daha fazladır.

Yaş değişkeni incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalamalarının % 16,8'ni (17-22 yaş), % 20,2'sini (23-28 yaş) ve % 22,2'sini (29-33 yaş) grubu, % 22,4'nü (34-40 yaş) grubu, % 0,8'ni (41-45 yaş) grubu, % 9,6'sını ise (46 yaş ve üzeri yaş) grubu oluşturmaktadır. Buna göre örneklem grubunun % 37,0'sinin 17-28 yaş aralığında, % 46,6'sının 29-40 yaş aralığında, % 18,4'nin ise 41 yaş ve üstü gruba ait olduğu ortaya çıkmıştır. Medeni durum değişkenine göre frekans ve yüzdeler dağılımları incelendiğinde, örneklem grubunun % 58,1'i evli, % 39,1'i bekâr, %2,2'sinin ise boşanmış veya dul olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara dayanarak örneklem grubunu oluşturan katılımcıların çoğunluğunun (evliler ve diğer grupla birlikte) evlilik tecrübesi yaşamış kişiler olduğu söylenebilir.

Örneklem grubunun eğitim durumunu gösteren frekans ve yüzdeler dağılımları incelendiğinde katılımcıların % 25,3'nün okur-yazar olup, ilköğretim mezunu olduğu, % 16.1'sinin lise ve dengi okul mezunu olduğu, % 46.9'nun üniversite veya yüksekokul mezunu olduğu, % 11.7'sinin lisanüstü eğitime sahip olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak örneklem grubunu oluşturan katılımcıların çoğunluğunun üniversite düzeyinde olduğu ya devam ettikleri, mezun oldukları ya da lisanüstü eğitime devam ettikleri gözlenmektedir.

Örneklem grubundaki mesleki durum değişkenine göre frekans ve yüzdeler dağılımları incelendiğinde örneklem grubunun % 23,1'ni eğitim çalışanları, % 17,4'ini lise ve üniversite öğrencileri, % 14,6'sını ev hanımları, emekliler ve çalışmayanlar, % 17,4'nü kamu da doktor, memur, avukat, din görevlisi olarak çalışan kamu çalışanları, % 8,2'sini hizmet sektöründe temizlik ve konfeksiyon işçileri ve % 5,8'ini mühendis, mimar, tekniker olarak teknik alanda çalışanlar, % 13,3'nü ticaretle uğraşan serbest meslek sahipleri pazarlamacı veya esnaf oluşturmaktadır. Bu sonuçlara göre, örneklem grubunu oluşturan katılımcıların çoğunluğunu öğretmen ve akademisyenlerden oluşan eğitimciler oluşturmaktadır.

1. 1. 2. Geçerlik Analizleri

Geçerlik, bir ölçme aracının geliştirildiği amaca yönelik olarak (Balcı, 2005: 102) testin bireyin istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğünün (Büyüköztürk, 2007: 167), elde edilen verilerin, elde edilmesi gereken verileri ne derece temsil ettiğinin göstergesi, yani gözlenmek istenen niteliğin başka bir nitelikle karıştırılmamasıdır (Arseven, 1993: 128).

Birçok geçerlik ölçütünden bahsedilmektedir, ancak en çok yararlanılanlar içerik, uygulama ve yapı geçerliğidir. İçerik geçerliği; ölçme aracında bulunan soruların (maddelerin) ölçme aracına uygunluğunun ve ölçülmek istenen alanı temsil gücünün uzman görüşleriyle saptanmasıdır. Uygulama geçerliği yapılan ölçme ile ölçülmeye çalışılan şeyin gerçek hayattaki yansımalarının karşılaştırılmasındaki uyumdur (Karasar, 1999: 151-152). Yapı geçerliği ise, ölçek maddelerinin ölçülmek istenen faktörlerle yüksek derecede ilişkili olması ve faktörler arasındaki ilişkilerin kurama uygun düşmesidir (Şencan, 2007: 168; Büyüköztürk, 2007: 162). Yapı geçerliği; a) faktör analizi ve b) bilinen bir grup ile ya da önceden geçerliği saptanmış bir ölçü aracı ile karşılaştırma yoluyla olmak üzere iki yolla saptanır (Balcı, 2005: 105).

1. 2. 2. 1. Faktör Analizi

Faktör analizi, ölçüm aracının veya ölçüm verilerinin faktöriyel yapısını ortaya çıkararak araştırmacıya güvenilirlik ve geçerliğin hangi boyutlarda araştırılması gerektiğine ilişkin bir yol haritası sunar (Şencan, 2005:355). Faktör analizi işlemiyle, birbirini dışta tutan daha az sayıda faktöre ayrılıp ayrılmadığı tespit edilir ve birbiriyle ilişkili çok sayıdaki değişken az sayıda, anlamlı ve birbirinden bağımsız faktörler haline getirilir (Kalaycı,1996: 321; Büyüköztürk, 2002 :470-483).

Faktör analizi hem birbirinden farklı hem de birbiriyle ilişkili teknikleri içerir (Arseven, 1993: 128). Bunlardan temel bileşenler faktör analizi, ölçme aracının yapı geçerlik çalışmasında kullanılır. Hazırlanan maddelerin tek bir boyutta toplanıp toplanmadığına bakılması faydalı, hatta bazen gerekli olur. Bu durumda, puanlama yapıldıktan sonra, madde puanları faktör analizine tabi tutulur. Bu analizde, birinci faktör yükü en büyük olan cümleler/maddeler seçilir.

Bu çalışmada geçerlik çalışması olarak iki işlem gerçekleştirilmiştir. İlki, örnekleme sunulan ölçme aracı önce, pilot bir kesime uygulanmış, daha sonra bazı değişiklikler yapılarak asıl örneklem kesimine uygulanmıştır. Buna göre şükür ölçek maddelerinin yapı geçerlilik testi için temel bileşenler (principal components) “faktör analizi” tekniklerinden yararlanılmıştır. Faktör analizi, “Varimax with Kaiser Normalizatin” tekniği ile rotasyona da tabi tutulmuştur. Faktör analizinin istatistiksel sonuçlarını değerlendirebilmede temel ölçüt, ölçekte ve değişkenlerle faktörler arasındaki korelasyonlar olarak nitelenen faktör yükleridir. Bu araştırmada maddeler belirlenirken maddelerin yüklendiği faktördeki yüklerinin en az (.40) olması ve diğer faktörlere oranla en yüksek değerde olması esas alınmıştır.

Faktör analizine 57 madde ile başlanmıştır. Faktörler özetlenirken maddelerin ait oldukları faktördeki yük değeri ile diğer faktörler arasındaki yük değeri arasındaki farkın (.10) olması kuralına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk, 2002: 119). İlk analiz sonuçları incelendiğinde ölçeğin özdeğeri 1’den büyük 10 faktörde toplandığı görülmüş, faktörlerin adlandırılabilir olmadıkları bazı faktörler altında tek madde olması, binişik maddelerin olması ve madde yükü olarak belirlediğiniz (.40)’nın altında kalmasından dolayı, aracın teorik ölçme modelinde belirtildiği analiz tekrar edilmiştir. Güvenirliliği düşüren maddelerde çıkarılarak faktör analizi yenilendiğinde toplam 47 maddeden oluşmuş, 8 faktörlü bir sonuç tablosu elde edilmiştir. (Faktör analizi için bkz. Ek: 6) Bu değerler esas alınarak faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, TEÖ’nde yüksek yüklemeye sahip 9 maddenin bir ve ikinci faktörde toplandığı ve açıklanan toplam varyansın % 54,94 olduğu görülmüştür.

Tablo 13: TEÖ’ni Oluşturan Faktörlerin Açıkladıkları Varyans Miktarları

Faktörler	Toplam	Variance %	Cumulative %
1	5,020	10,91	10,91
2	4,710	10,23	21,15
3	3,260	7,08	28,23
4	3,035	6,59	34,83
5	2,567	5,58	40,41
6	2,528	5,49	45,91
7	2,365	5,14	51,05
8	1,790	3,89	54,94

Tablo 13’e bakıldığında faktörlerin açıkladıkları varyans miktarları sırasıyla birinci faktör için % 10,912, ikinci faktör için % 10,239 üçüncü faktör için % 7,088; dördüncü faktör için % 6,598 ve beşinci faktör için % 5,581 altıncı faktör % 5,496,

yedinci faktör % 5,142; sekizinci faktör % 3,891 olarak belirlendiği görülmektedir. Bu haliyle hem 8 faktörlü olması hem de maddelerin toplandığı faktör başlıkları açısından orjinal ölçekle uyum sağladığı gözlemlenmiştir. Ortaya çıkan faktörlerin isimlendirilmesinde ölçeğin orjinalindeki faktör grupları ve bu gruplarda yer alan faktör yükleri ve çalışmanın teorik kısmındaki bilgiler dikkate alınmış, faktörlerin altında toplanan maddelerin yoğunluğu da gözönünde bulundurularak oluşan alt boyutlar isimlendirilmiştir.

Tablo 14: TŞÖ'nün Faktör Analizinde Belirlenen Alt Boyutlar ve Maddeleri

Faktörler	Madde Sayısı	Madde Numaraları
1	9	52, 14, 19, 17, 53, 22, 16, 32, 48
2	9	49, 27, 26, 51, 57, 34, 38, 49, 55
3	6	31, 36, 41, 47,46, 44
4	6	35, 30, 5, 6,7, 54
5	5	29, 8, 18, 39, 33
6	4	37, 43, 21, 57
7	5	15, 2, 1, 10, 9
8	3	23, 20, 24

Araştırma sonucunda oluşan faktörlerin bir kısmı yer değiştirmişse de maddelerin çoğu orjinalinde olduğu faktör başlıklarına yakın bir şekilde faktörlere ayrılmıştır. Faktörlerin ismi bu sebepten dolayı benzer ya da yakın bir şekilde yeniden isimlendirilmiştir. Maddeler orijinal modeldeki faktörlere benzer bir dağılım göstermiştir. Orijinal ölçekte altı madde (14. 17. 22. 52. 53. 19. maddeler) “*Ritüel*” faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkçe uyarlamasında aynı maddelere ilaveten (16. 48. 32. maddeler) “*İbadete Yönelik Şükür*” olarak adlandırılan birinci faktörde yer almıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte “*Sosyal Karşılaştırma*” faktöründe (49. 27. 34. 38. 45. 55. 51. 50. 47. madde) yer alanlar ölçeğin Türkçe uyarlamasında “*Mukayeseli Şükür*” başlığı altında oluşturulmuş ikinci faktörde (50. madde hariç) yer almıştır. Orijinal ölçekte “*Maddi Sahiptelik*” faktöründe yer alan on maddenin bir kısmı (15. 2. 1. 10. 9. maddeler) ölçeğin Türkçe uyarlamasında “*Sahip Olma Yönelimli Şükür*” olarak isimlendirilen üçüncü faktörde yer almıştır. Orijinal ölçekte “*Şükür*” faktöründe yer alan on maddenin altısının (35. 30. 5. 6. 7. 54. maddeler) ölçeğin Türkçe uyarlamasında “*Sözel Şükür*” adıyla oluşturulan faktör altında toplandığı, diğer maddelerin ise mukayeseli şükür faktörü altında toplandıkları görülmüştür.

Sözkonusu maddeler içeriklerinden dolayı bu ismi almış, orjinal ölçekte birbirine yakın faktörler kendi içinde dağılmıştır. Örneğin, orijinal çalışmada “*Şu An/ Bulunan An*” boyutundaki sorular kısmen “*Memnuniyete Yönelik Şükür*” kısmen orjinal ölçekte de varolan “*Huşu-A’na Dair Şükür*” faktörleri arasında dağılmıştır. Orijinal ölçekte “*Şu An/Bulunan An*” faktöründe yer alan maddeler ölçeğin Türkçe uyarlamasında “*Memnuniyetsel Şükür*” faktöründe (31. 36. 41. 47. 46. 44. maddeler) yer almıştır. Orijinal ölçekte “*Kişilerarası İlişkiler*” faktöründe yer alan beş maddeden ölçeğin Türkçe uyarlamasında “*Çevresel İlişkilere Yönelik /Sosyal Şükür*” faktöründe beş madde (29. 8. 18. 39. 33. maddeler) yer almıştır.

Ölçekte yer alamayan “*Aileye Yönelik Şükür*” ise orjinal ölçekte sosyal ilişkiler alt ölçeği içinde ele alınmasına karşın faktör analizi işlemine göre ayrı bir faktör altında toplanmıştır. “*Aileye Yönelik Şükür*” dört maddeden oluşan (37. 43. 21. 57. maddeler) bir faktördür. Son olarak orjinal ölçekte de “*Huşu - Farkındalık*” faktöründe yer alan altı madde ölçeğin Türkçe uyarlamasında yine benzer sorular bu başlık altında biriktiği için “*Ân’a Dair Şükür*” ismi altında (23. 20. 24. maddeler) arasında dağılmıştır.

Orijinal ölçekteki “*Kayıp/Sıkıntı*” alt ölçeği, içerik bakımından “*Sosyal Karşılaştırma*” faktörünün sorularına yakın olduğu, Türk toplumunda kayıplar ya da memnuniyetsizlikler karşılaştırma yapılarak anlaşıldığı için bu faktörün altındaki maddeler faktör analizine göre “*Mukayeseli Şükür*” ve “*Memnuniyete Yönelik Şükür*” faktörleri arasında dağılmıştır. Orijinal ölçekle paralel şekilde bir uyum içinde olması ve büyük oranda maddelerin ve faktörlerin birbirleriyle ilişkili olmaları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygunluk arzeden, geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir.

EŞÖ’nin faktör analizinde ise 1.0 üzeri 2 faktör ölçeğin toplam % 63,38 varyansını açıkladığı tespit edilmiştir. 6 maddelik ölçekte 3 maddeden oluşan birinci faktör, toplam varyansın %32,6’ni, yine 3 maddeden oluşan 2. Faktör ise % 30,7’ni açıklamaktadır. Buna göre en yüksek faktör yükleri en yüksek (.875) (Emm4) ile en düşük (.588) (Emm6) arasında değişmektedir. Soruların içeriklerine bakılarak birinci faktör “*İç Kaynaklı Şükür*”, ikinci faktör ise “*Dış Kaynaklı Şükür*” olarak adlandırılmıştır (bkz. Ek: 4 ve Ek: 5).

Yapı geçerliliğini sınamak amacıyla yapılan, diğer bir işlemde TEÖ ile EŞÖ'nin toplam puan ile alt ölçek puanları için yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı sonuçlarına yer verilmiştir. Buradaki amaç, yapılan faktör analizi sonuçlarını değerlendirmede ölçekte yer alan ve değişkenlerle faktörler arasındaki korelasyonlar olarak yorumlanabilen faktör yüklerinin, birbirleriyle hem de buldukları faktör altındaki diğer maddelerle uygunluğunu ortaya çıkarabilmektir.

EŞÖ'nin genel toplamı ile alt ölçekler arasında korelasyon sonuçları incelendiğinde (.83) ile (.85) aralığında olduğu gözlenmektedir. Alt ölçekler ve toplam ortalamalar arasında pozitif yönde, oldukça yüksek ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p < 0.01$, bkz. Ek: 5) TŞÖ'nin genel toplamı ile alt ölçekler arasında korelasyon sonuçları incelendiğinde (.81) ile (.57) aralığında olduğu gözlenmektedir. Genel toplam ve alt ölçekler arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($p < 0.01$, bkz. Ek: 8)

1. 1. 3. Güvenirlik

Güvenirlik, bilimsel çalışmaların ilk koşullarındandır, çünkü bir ölçme aracının ölçtüğü şeyi ne derece doğru ölçtüğünü (Tekin, 1993: 55), ölçek maddelerine verilen cevaplar arasındaki tutarlılığı, ölçme sonuçlarının tesadüfi hatalardan arınırlık derecesini (Ergin, 1995:130) ve maddelerin iç tutarlılığa sahip olup olmadıklarını ifade eden empirik araştırmalar açısından önemli bir göstergedir (Arseven, 1993: 127; Tekin, 1993: 127).

Maddelerin ölçtüğü özelliklerin, örneklediği davranışların benzer olması güvenilirliği yükselttiği için bunu ölçecek çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bunlardan test maddelerine verilecek cevapların üç veya daha fazla olması durumunda Cronbach tarafından geliştirilmiş olan "Cronbach Alfa Katsayısı" ile ifade edilen bir güvenilirlik, ölçek içinde bulunan maddelerin iç tutarlılığının, homojenliğinin bir ölçüsüdür (Tezbaşaran, 1996: 45-46; Büyüköztürk, 2007:171). Güvenirlikte kullanılan madde-toplam puan korelasyonu ise, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkisini açıklar. Madde analizinde başvurulan bir başka yol testin toplam puanlarına göre oluşturulan alt % 27 ve üst % 27'lik grupların madde ortalama puanları arasındaki farkların t-testi kullanılarak sınanmasıdır. Diğer bir güvenilirlik tekniği de bir testin aynı gruba belli aralıklarla iki kez uygulanmasıyla elde edilen puanlar arasındaki

korelasyonla elde edilen test-tekrar test güvenilirliğidir. Paralel (Eşdeğer) form güvenilirliğinde ise aynı özelliği ölçmeye yönelik hazırlanan iki eşdeğer formun bir gruba aynı zamanda veya iki farklı zamanda uygulanmasıyla elde edilen test puanları arasındaki korelasyon hesaplanmaktadır.

Güvenilirliğe ilişkin bulgular bölümünde ilk önce ölçeğin genel toplam ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha katsayısı) 8 alt ölçeğe ait toplam 47 madde üzerinden hesaplanmıştır. Güvenilirlik katsayılarının ise, (.60)'ın üstünde olması yeterli kabul edilmektedir (Özguven, 1994: 97). Daha sonra iç tutarlılık katsayılarının hesaplanmasında her bir maddenin varyansına dayalı olarak testin iki ayrı yarıya ayrılmasına dayalı olarak ise Spearman Brown ve Guttman teknikleri uygulanmıştır. Üçüncü aşamada, madde toplam, madde kalan ve madde ayırt edicilik değerlerine bağlı olarak madde analiz işlemleri yapılmıştır.

Tablo 15: TŞÖ'nin Faktör Analizinde Belirlenen Alt Boyutlara Ait Güvenirlik Katsayıları

Faktörler	Cronbach Alpha	Guttman	Sperman Brown
Test Genel Toplam	.93	.91	.92
1. İbadete Yönelik Şükür	.90	.82	.81
2. Mukayeseli Şükür	.84	.82	.83
3. Memnuniyete Yönelik Şükür	.75	.74	.74
4. Sözel Şükür	.73	.76	.72
5. Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	.73	.71	.62
6. Aileye Yönelik Şükür	.60	.60	.64
7. Sahip Olma Yönelimli Şükür	.63	.64	.65
8. Huşu/ An Farkındalığına Dair Şükür	.60	.59	.60

Tablo 15'e göre TŞÖ'nün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı (.93) gibi oldukça yüksek güvenilirlik göstermiştir. Bu sonuç, ölçeğin tutarlı ve güvenilir bir ölçek olduğunu ifade etmektedir. Adler ve Fagley de Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısını (.94) olarak tespit etmiştir (Adler ve Fagley, 2005).

Bu aşamanın ardından oluşan faktörler için güvenilirlik analizlerinin gerçekleştirilmesi işlemlerine geçilmiştir. Ölçeğin katsayısı, ne kadar yüksek olursa, bulunan maddelerin o ölçüde birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini yoklayan maddelerden oluştuğu şeklinde yorumlanmasına imkân vermektedir. Yeterli sayılabilecek güvenilirlik katsayısı, olabildiğince 1'e yakın olması istenen bir özelliktir

(Büyüköztürk, 2003: 117). TŞÖ'nin tutarlılığı, ölçeğin tümü ve her bir alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Sonuçlar, ($p < .01$) düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu verilere dayanarak TŞÖ iç tutarlılık katsayıları analizinde Cronbach Alfa değerleri (.90) ile (.60) arasında; Guttman değerleri (.82) ile (.59) arasında; Spearman Brown değerleri ise (.81) ile (.60) arasında değişmektedir. Ölçeğin genel olarak Alfa değeri (.92), Guttman değeri (.94), Spearman Brown değeri ise (.87)'dir.

Tablo 16: EŞÖ'nin Faktör Analizinde Belirlenen Alt Boyutlara Ait Güvenirlik Katsayıları

Faktör	Cronbach Alpha	Guttman	Sperman Brown
1. Genel Toplam	.72	.73	.67
2. İç Kaynaklı Şükür	.67	.67	.58
3. Dış Kaynaklı Şükür	.65	.66	.56

Tablo 16'a bakıldığında; EŞÖ'nin toplamda Alfa değeri (.72), Guttman (.73) ve Spearman Brown değerinin ise (.67) olduğu görülmektedir. Ayrıca alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarının analizinde Cronbach alfa değerleri (.71) ile (.65) arasında; Guttman değeri (.66) ile (.73); Spearman Brown değerleri ise (.56) ile (.67) arasındadır.

1. 1. 3. 1. Madde Analizi

Madde analizleri, bir ölçme aracının bütününde yada alt ölçeklerinde bulunan maddelerin, bütünde veya alt ölçeklerde yer almışlarsa orada anlamlı olarak yer alıp almadıkları amacıyla yapılan işlemdir. Burada üç farklı yöntemle maddelerin bu özelliğe sahip olup olmadıkları test edilmiştir (Ergin, 1995: 130).

Testten elde edilen puanlarla her bir maddenin arasındaki ilişkiyi “Madde Toplam”, testteki her madde ile toplamdan bu maddenin çıkarılması ile elde edilen sonuç arasındaki ilişkiyi ise “Madde Kalan” gösterir. “Ayırteçicilik” bölümünde ise amaç, o maddeye verilen cevabın alt ve üst gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığı tespit ederek, maddelerin ayırt etme gücünü ortaya koymaktır. Burada her maddenin en az (.05) düzeyinde anlamlı olması beklenmektedir. Bütün bu işlemlerin sonucunda ise, her bir maddenin veya alt ölçeğin en az dilsel eşdeğerlik ve madde analizlerinden birinde beklentileri karşılaması ölçeğe girmesi için yeterli gözükmemektedir. Buna göre madde analizi için madde toplam puan korelasyonu yöntemi kullanılmıştır. Madde-toplam puan korelasyonu açısından güvenilir madde için korelasyon katsayısının (.30) veya en azından (.25) olarak tespit edilmesi gereklidir (Büyüköztürk, 2007: 117). Çalışmamızda

TŞÖ’nde maddelerin toplam puan korelasyonları (.34) (TŞÖ-8) ile (.71) (TŞÖ-38) arasında; EŞÖ’nde maddelerin toplam puan korelasyonları ise (.41) (EŞÖ-6) ile (.54) (EŞÖ-4) arasında hesaplanmıştır ($p < 0.01$) (bkz Ek: 13). Ayrıca madde ayıredicilik işlemleri ile de testin alt ve üst çeyreklerindeki (% 27’lik) kişilerin aldıkları puanların Bağımsız İlişkisiz Grup t-testi ile karşılaştırılması ile elde edilen sonuçlara bakıldığında korelasyonlarının istenilir seviyede olması ölçekte madde korelasyonunun düzeltilmesine ihtiyaç olmadığını göstermiştir (bkz. Ek: 12).

1. 1. 3. 2. Test - Tekrar Test Analizi

Güvenirlilik; aynı şeyin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılık, ölçülmek istenen belli bir şeyin, aynı süreçler izlenerek benzer sonuçların alınması ve ölçmenin tesadüfi yanılığardan arınık olmasıysa (Karasar, 2005: 148), bir ölçme aracının güvenirliliği aranan iki temel ölçüt “değişik zamanlarda elde edilen puanlar arasındaki tutarlık” olarak açıklanabilir (Büyüköztürk, 2007: 170-171) Bu yüzden test-tekrar test yöntemi ile ölçeklerin güvenirliliği sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmada da ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik olarak test-tekrar test yöntemi kullanılmış, bu işlem için katılımcılardan 50 kişiye 30 gün ara ile şükür ölçekleri yeniden uygulanmıştır. Çalışmamızda test-tekrar test korelasyon katsayısı EŞÖ (.71) ($p < 0.05$) olarak TŞÖ (.73) olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ışığında şükür ölçeklerinin Türkiye şartlarında güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir.

1. 3. 3. Paralel Eşdeğer Test Güvenirliliği

Paralel Eşdeğer Test çalışmasında aynı özellikleri ölçtüğü düşünülen ve daha önce geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmış ölçüm aracının aynı ya da benzer çalışma grubu üzerinde uygulanması ve elde edilen değerlerin araştırılan ölçüm aracı ile karşılaştırılması yapılmaktadır. Ülkemizde geçerliliği ve güvenirliliği yapılmış, psiko-sosyal bir tutum ve değer olarak şükür gibi değerleri ele alan Swartz’ın Değerler Ölçeği, Şükür Ölçekleri’nin Paralel Eşdeğer Test çalışmasında kullanılmıştır.

Kriter geçerliliği için kullanılan Schwartz Değerler Ölçeği, bireyin değer yöneliminin içeriğini ve yapısını belirlemek üzere 56 değer üzerine temellendirilerek, motivasyonel olarak farklı 10 değer tipini (Güç, Başarı, Hazcılık, Uyarılma Öz-Denetim, Evrensellik, Yardımseverlik, Geleneksellik, Uyum ve Güvenlik) içeren bir teori

üzerinden Schwartz (1992) tarafından geliştirilmiştir. Bu 10 tip, Türkiye'nin de bulunduğu 60'ı aşkın ülkede empirik olarak uygulanmış, böylece dünya kültürlerinde kabul edilen temel değerlerin geniş bir dağılımla evrensel yakın bir yapı oluşturulmaya çalışılmıştır. Schwartz, on değeri ayrıca iki ana boyut üzerinde “Yeniliğe Açıklık-Muhafazakârlık” ve “Kendini Aşma (Öz - Aşknlık) ya da Kendini Geliştirme (Öz - Genişletim)” olarak gruplandırmaktadır (Mehmedoğlu, 2006: 136). Katılımcıların değer yönelimlerinin belirlenmesi için ölçekte bulunan 56 maddeyi -1'den 7'ye kadar kendi verdikleri öneme göre derecelendirmeleri istenmektedir.

TŞÖ ve EŞÖ'nin kriter geçerliliği analizi için şükür ölçekleri ile birlikte bu ölçeğe eşdeğer ölçme aracı olarak seçilen “Schwartz Değerler Ölçeği”, farklı zamanlarda 50 kişiye uygulanmış ve iki ölçeğe verilen yanıtlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment korelasyon analizi sonucunda TŞÖ ve EŞÖ'de yer alan tüm alt boyutlar ile Schwartz'ın iki ana boyutu “Yeniliğe Açıklık- Muhafazakârlık” ve “Kendini Aşma (Öz - Aşknlık)- Kendini Geliştirme (Öz - Genişletim)” arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu iki ölçeğin toplam puanları ile Swartz'ın Değerler Ölçeği'nin toplam puanı ve alt ölçekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Buna TŞÖ ve EŞÖ ile “Muhafazakarlık” ve “Kendini Aşma” boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. TŞÖ ile Schwartz Değerler Ölçeği'nin Kendini Aşma boyutu arasında ($r = .563$), Muhafazakarlık boyutuyla ($r = .586$); EŞÖ'nin Kendini Aşma boyutu ile ($r = .398$), Muhafazakarlık boyutuyla ($r = .388$) olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişki içinde oldukları görülmüştür ($p < 0.01$) (bkz Ek: 10). Karşılaştırmalı korelasyon analizi yapılan “Schwartz Değerler Ölçeği” arasında benzer faktör grupları arasında pozitif yönde çıkan ilişkiler, ölçme aracının ölçme işlemi için geçerli olduğunu göstermektedir.

2. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve DİNİ YÖNELİM DURUMLARININ GENEL PROFİLİ

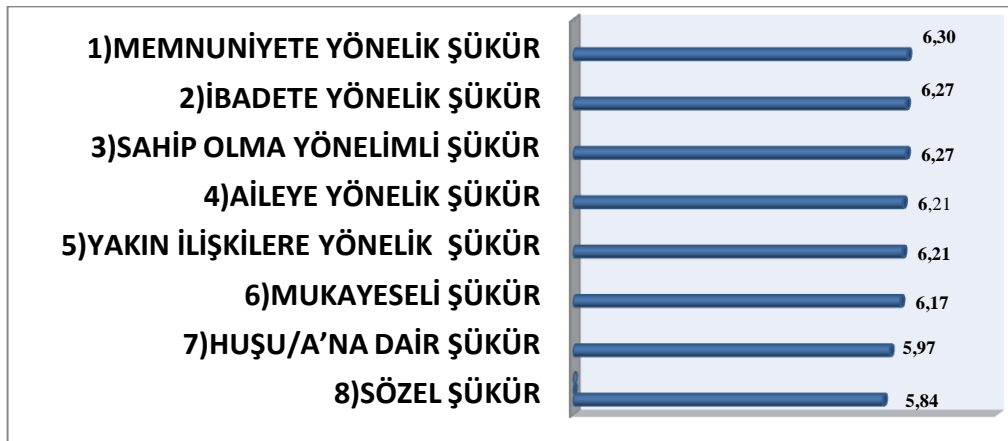
Bu başlık altında, araştırma grubunun genel olarak şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim düzeylerinden, yani toplam ve alt boyutları oluşturan her bir maddeden aldıkları ortalama puanlardan yola çıkılarak, söz konusu değişkenlerle ilgili genel bir profil çizilmektedir. Bu ortalama değerlerden yola çıkılarak “*şükretmenin, psikolojik iyi olma ve dindarlığa ilişkin genel durum nasıldır?*” sorusuna cevap aranmaktadır.

2. 1. Şükretme

Teorik bölümde anlatıldığı üzere, şükür içeriğine, muhatabına ve şükürün hangi motivasyonla yapıldığına göre pek çok farklı türe ayrılabilir. Yapılan bu araştırmada da katılımcılara yöneltilen ölçekler çerçevesinde şükür iki açıdan içeriğe ve motivasyonlarına göre yani Durumsal (TŞÖ) ve Sürekli (EŞÖ) Şükür olarak iki farklı şekilde ve toplam on boyutta ele alınmaktadır. Bu davranış örneklerinin her birinden ve on boyutun genelinden aldıkları ortalama puanlar katılımcıların şükretme boyutlarının göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Durumsal şükür, sekiz şükür türü üzerinde ele alınmıştır. Buna göre, katılımcıların aldıkları ortalamalar bakımından “**Memnuniyete Yönelik Şükür**” (M= 6,30 ilk sırada gelmektedir. Onu “**İbadete Yönelik Şükür**” (M= 6,27) izlemektedir. Sonra da sırasıyla “**Sahip Olma Yönelimli Şükür**” (M =6,27), “**Aileye Yönelik Şükür**” (M= 6,21), “**Yakın İlişkilere Yönelik Şükür**” (M= 6,21), “**Mukayeseli Şükür**” (M= 6,17), anı farkettiğinde huşu duygusu ile gelen “**Huşu -An’a Dair Şükür**” (M= 5,97) ve son olarak dil ile ifade edilen “**Sözel Şükür**” (M= 5,84) yer almaktadır.

Grafik 1: Durumsal Şükür Türlerine Ait Ortalamalar

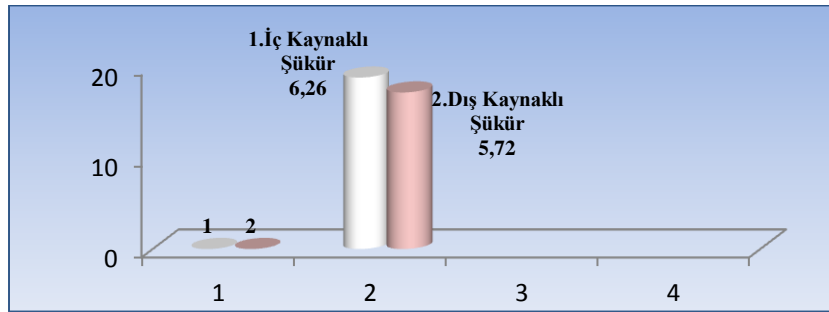


Örneklemin şükretme eğilimlerinin profilini gösteren grafik 7’li likert ölçek olan TEÖ’nün boyutlarının ortalama puanlarını göstermektedir. Bu çerçevede grafikte yer alan ortalama puanlardan hareketle araştırmaya katılanların, şükür türlerinin çoğunda olumlu yönde bir eğilim içinde oldukları söylenebilir. İnsanların, şükürü ilk olarak bir “*Memnuniyet*” ve “*İbadet*” olarak algılamaları şükürün dinî boyutunun ağırlıklı olmasıyla açıklamak mümkündür. Yine şükürün pratik uygulamaları arasında “*Sahip Olma*

Yönelimli Şükür” ve *“Aileye Yönelik Şükür”* öne çıkmaktadır. Bu sıralama Türk halkının günlük hayatındaki şükür algısını ve yaşayışını en iyi şekilde anlatmakta, şükür/mutluluk çalışmalarında yaşam memnuniyeti ile ilgili alınan sonuçları desteklemektedir. Türk-İslâm kültüründe hâl/ hatır sorulurken hem memnuniyeti hem de şükürü ifade eden dile pelesenk olmuş sözlerin en başını “hamdolsun, iyiyim” “çok şükür” cümlelerinin alması da bunu göstermektedir. Ayrıca insanların en çok sahip oldukları şeyler arasında sağlık, yiyecek ve barınacakları için şükürde bulunmaları, minnettar oldukları insanlara başta aileleri olmak üzere arkadaş ve dostları için şükür duymaları genel olarak örneklemin şükür yapısını yansıtmaktadır.

Araştırmaya katılanların, motivasyonuna göre gösterdikleri sürekli şükür türünden aldıkları ortalamalar da aşağıda verilmektedir. Buna göre, katılımcıların aldıkları ortalamalar içinde *“İç Kaynaklı Şükür”* olarak ifade edilen birinci boyut (M = 6,26) ilk sırada gelmektedir. Dışarıdan içeriye doğru gösterilen şükürü ifade eden *“Dış Kaynaklı Şükür”* ise (M = 5,72) ortalama ile ikinci olarak yer almaktadır.

Grafik 2: Sürekli Şükre Ait Ortalamalar

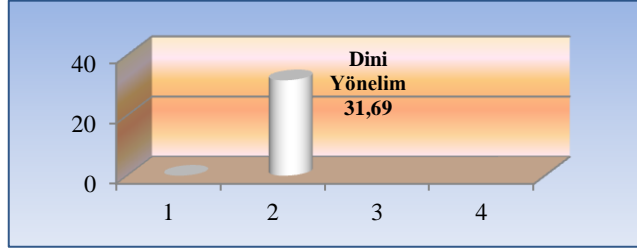


Şükürü derinlemesine ölçen EŞÖ'nin “İç Kaynaklı Şükürü”, kişinin kendinin ve yaşadığı ânın farkındalığını kendi içinde hissetmesine dayalı olarak içten dışa doğru şükürünü ifade etmektedir. İç Kaynaklı Şükür, durumsal şükürün “yaşam memnuniyeti, an farkındalığı, maddi sahiptelik, sözel şükür” gibi daha çok bireysel ve içsel süreç takip eden şükür kısımlarını içine almaktadır. EŞÖ içinde (M= 6,26) ortalaması yüksek olan boyut olarak görülmektedir. Bu faktörü en iyi 1. madde *“Hayatta şükredilecek o kadar çok şey var ki”* temsil etmektedir (.834). Şükürün sosyal ve dış hayata bakan yanlarını toplayan Dış Kaynaklı Şükürde ise kişinin hayatına anlam ve değer katan dış faktörlere karşı farkındalığı ifade eden maddelerin yer aldığı görülmektedir. Dış kaynaklı Şükür durumsal şükürün “mukayeseli şükür, aileye ve yakın çevreye yönelik şükür” gibi bölümlerini içerdiği söylenebilir. Bu faktörün maddelerine bakıldığında 4. maddenin

“Çevremdeki bir çok insana müteşekkirim.” en iyi ve yüksek faktör yüküyle temsil ettiği (.887), EŞÖ içinde (M = 5,72) iç kaynaklı şükürü yakın bir ortalama ile izlemekte olduğu görülmektedir.

2.2. Dini Yönelim

Grafik 3: Dini Yönetime Ait Ortalamalar

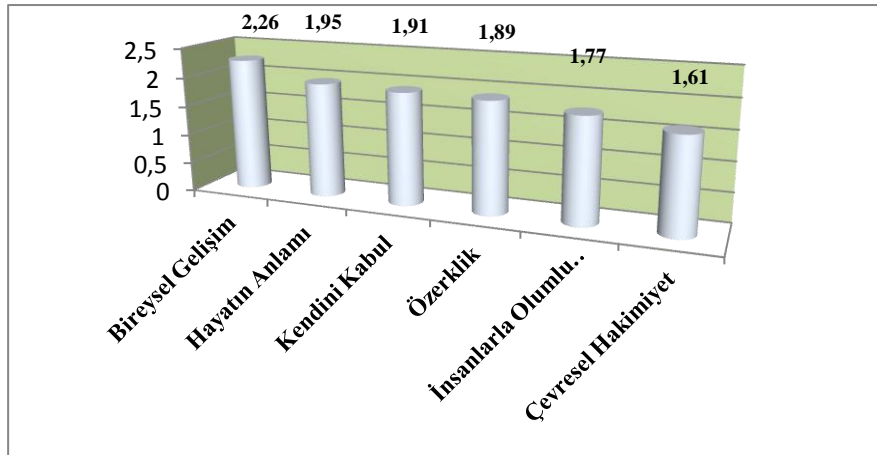


Araştırmaya katılanların, dini yönelim düzeylerini gösteren ortalamalar aşağıda verilmektedir. Dini yönelimi oluşturan maddelerin madde yükleri (.593) ile (.810) arasında değişmektedir. Bu faktörü en iyi temsil eden madde “*Dinî inanç ve değerlerimi diğer bütün dünyevî işlerimin üzerinde tutmaya büyük gayret gösteririm.*” 6. maddedir (.810). Katılımcıların beşli liket tipindeki dini yönelim ölçeğinden aldıkları ortalamanın (M= 31,69) olduğu Grafik: 3’te görülmektedir.

2.3. Psikolojik İyi Olma

Araştırmaya katılanların, psikolojik iyi olmalarına ait ortalamaları aşağıda verilmektedir. Buna göre, **Bireysel Gelişim** (M= 2,26) ilk sırada gelmektedir.

Grafik 4: Psikolojik İyi Olmaya Ait Ortalamalar



Daha sonra sırasıyla Hayatın Anlamı ve Amacı (M= 1,95), Kendini Kabul (M = 1,91), Özerklik (M= 1,89), özellikle dost ve arkadaşlarla Olumlu İlişki Kurabilme Becerisi (M= 1,87) en sonrada Çevresel Hakimiyet (M= 1,61) yer almaktadır. Psikolojik iyi oluşun altı faktöründen **Kendini Kabul** faktöründe “*Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.*” şeklindeki 11. madde (.701), **Bireysel Gelişim** faktöründe 16. madde “*Bence insanın kendiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir*” (.728), **Hayatın Amacı** faktöründe ters çevrilerek değerlendirmeye alınan 3. madde “*Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissederim*” (.797), **İnsanlarla Yakın İlişkiler Kurabilme** faktöründe yine ters çevrilen 9. madde “*Yakın ilişkileri sürdürmek benim için hep zor olmuştur*” (.738), **Çevresel Hakimiyet** faktöründe “*Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi bir şekilde baş ederim*” şeklindeki 17. madde (.695), **Özerklik** faktöründe ise “*Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarım*” şeklindeki 13. madde (.763) içinde buldukları faktörü en iyi şekilde temsil etmektedirler.

3. BAĞIMLI DEĞİŞKENLER İLE BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bu başlık altında, araştırma grubunun şükretme, psikolojik iyi olma hali ve dini yönelim düzeyleri ile bağımsız değişkenler cinsiyet yaş, medenî ve meslekî durum, sosyal çevre, eğitim durumu, harcama durumunun bağımlı değişkenler şükretme, psikolojik iyi oluş ve dini yönelim düzeyleri üzerinde farklılığa yol açıp açmadığına yönelik elde edilen bulgular, tablolar halinde sunulmakta ve ilgili hipotezler test edilmektedir.

3. 1. Şükür, Psikolojik İyi Olma, Dinî Yönelim ve Cinsiyet

3. 1. 1. Şükretme ve Cinsiyet

Tablo 17.1.1’de verilen bulgulara göre, **Durumsal Şükürde** kadınlar (X= 291,97) ile erkekler (X = 287,79) arasında kadınlar lehine anlamlı bir fark söz konusudur (t = 2,179, p< .05). **Sürekli Şükürün** geneline bakıldığında ise kadınlar ve erkekler arasındaki ortalamalarda kadınların (X= 36,18) erkeklere göre (X= 35,72) yüksek ortalamaya sahip olmasına karşın istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır (t

=12,15; $p > .05$). Her ikisinden elde edilen **Genel Şükür** ortalamalarına bakıldığında ise kadınların ($X = 323,51$) erkeklere göre ($X = 328,16$) daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($t = 2,144$, $p < .05$).

Tablo 17. 1. 1. Şükür Etme Bakımından Kadınlar ile Erkekler Arasındaki Farklar (t-testi)							
(Boyutlar)	Cinsiyet	N	X	Ss	t	F	p
Şükür (Genel)	Erkek	284	323,51	28,55	-2,14	2,419	,034
	Kadın	327	328,16	25,06	-2,12		
Durumsal Şükür (Genel)	Erkek	284	287,79	25,06	-2,11	2,150	,028
	Kadın	327	291,97	21,95	-2,17		
Sürekli Şükür (Genel)	Erkek	284	35,72	4,87	-12,15	,110	,225
	Kadın	327	36,18	4,63	-12,10		
Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	Erkek	284	30,51	3,34	-4,00	2,276	,000
	Kadın	327	31,51	2,84	-3,95		
Sahip Olma Yönelimli Şükür	Erkek	284	31,06	2,85	-2,61	0,151	,009
	Kadın	327	31,65	2,71	-2,60		
İbadete Yönelik Şükür	Erkek	284	56,21	6,74	-0,35	3,201	,725
	Kadın	327	56,40	6,06	-0,34		
Mukayeseli Şükür	Erkek	284	55,03	6,87	-1,82	6,532	,069
	Kadın	327	55,94	5,44	-1,79		
Aileye Yönelik Şükür	Erkek	284	24,73	3,63	-1,61	6,967	,107
	Kadın	327	25,18	3,21	-1,60		
Annin Farkındalığına Yönelik Şükür (Huşu)	Erkek	284	17,77	2,71	-1,20	1,064	,228
	Kadın	327	18,03	2,65	-1,20		
Sözel Şükür	Erkek	284	36,99	3,67	-5,60	4,804	,000
	Kadın	327	38,53	3,11	-5,54		
Memnuniyete Yönelik Şükür	Erkek	284	35,45	4,20	2,10	2,689	,035
	Kadın	327	34,70	4,55	2,11		

Durumsal şükürün alt boyutlarından arkadaşlık ilişkilerini içeren **Yakın İlişkilere Yönelik Şükür**te kadınların aldığı ortalamalar ile ($X = 31,51$) erkekler ($X = 30,51$) arasında ($t = 3,956$) ve şükürünü **Sözel Olarak İfade Etmede** ($t = 2,144$), kadınların aldığı ortalamalar ($X = 38,53$) ile erkekler ($X = 36,99$) arasında da kadınların lehine istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmektedir ($p < .05$; $p = ,000$). **Sahip Olma Yönelimli Şükür**de kadınlar ($X = 31,06$) lehine ve anlamlı bir fark söz konusudur ($t = 2,618$; $p = ,009$). Fakat **Memnuniyete Yönelik Şükür**de kadınlar ($X = 31,06$) ile erkeklerin ($X = 35,45$) ortalamalarında da görüldüğü üzere erkekler lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir ($t = 2,105$, $p < .05$).

1. 1. 2. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet

Aşağıdaki tabloda 17.1.2’de görüldüğü üzere, psikolojik iyi olmanın geneline bakıldığında, kadınlar ($X= 67,37$) ile erkekler ($X= 67,68$) arasında erkeklerin ortalamasının daha yüksek olmasının dışında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır ($t= 0,561$; $p>.05$). Ayrıca kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi olmanın diğer alt boyutlarında da anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	F	p
Psikolojik İyi Olma	Erkek	284	67,37	6,72	-0,56	,017	,575
	Kadın	327	67,68	6,68	-0,56		

3. 1. 3. Dini Yönelim Düzeyleri ve Cinsiyet

Bu bölümde ise cinsiyet-dindarlık ilişkisi incelenmekte, “*cinsiyet değişkeni bireylerin şükür etme ve dindarlıklarında da farklılığa yol açmakta mıdır?*” sorusu ele alınmaktadır.

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	F	p
Dini Yönelim	Erkek	284	32,07	5,93	14,04	,815	,161
	Kadın	327	31,37	6,34	14,11		

Bu soruya cevap vermek amacıyla, gerekli analizler yapılmış ve bulgular tablo halinde verilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere, genel dindarlıkta, erkekler ($X= 32,07$) ile kadınlar ($X= 31,37$) arasında, erkekler lehine ortalamanın yüksek olmasının dışında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($t= 14,04$; $p>.05$).

3. 2. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DİNÎ YÖNELİM VE YAŞ

Bu araştırmada, “*bireylerin dindarlıkları, şükür etmeleri ve psikolojik iyi olmaları yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?*” sorusuna cevap aranmaktadır. Bu amaçla ankette sürekli değişken olarak alınan yaş değişkeni, gelişim dönemlerine uygun olarak kategorilenmiş ve gruplar arasındaki farklılığı tespit amacıyla ANOVA ve fark tespiti için Tukey HSD uygulanmıştır.

3. 2. 1. Şükretme ve Yaş

Tablo 17. 2. 1. Yaş Dönemlerine Göre Şükür Etme (ANOVA, Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Yaş Dönemleri	N	X	Ss	F	p	
Şükretme (Genel)	a)20 ve altı	53	328,62	19,11	1,945	,10 2
	b)21-28 yaş	186	322,13	26,54			
	c)29-36 yaş	190	326,24	26,87			
	d) 37-45 yaş	123	330,42	26,25			
	e)46 ve üstü yaş	59	325,88	33,04			
Sürekli Şükür	a)20 ve altı	53	36,71	3,88	,455	,76 9
	b)21-28 yaş	186	35,81	4,97			
	c)29-36 yaş	190	35,91	5,03			
	d)37-45 yaş	123	36,10	4,51			
	e)46 ve üstü yaş	59	35,69	4,31			
Durumsal Şükür	a)20 ve altı	53	291,90	17,04	2,292	,05 8	d-b
	b)21-28 yaş	186	286,31	22,95			
	c)29-36 yaş	190	290,33	23,42			
	d)37-45 yaş	123	294,31	22,88			
	e)46 ve üstü yaş	59	290,18	30,03			
Memnuniyete Yönelik Şükür	a)20 ve altı	53	34,66	4,06	3,409	,00 9	c-b e-b
	b)21-28 yaş	186	34,17	4,16			
	c)29-36 yaş	190	35,42	4,50			
	d)37-45 yaş	123	35,51	4,65			
	e)46 ve üstü yaş	59	36,03	4,27			
Aileye Yönelik Şükür	a)20 ve altı	53	25,15	3,65	2,812	,02 5	d-b
	b)21-28 yaş	186	24,32	3,76			
	c)29-36 yaş	190	25,18	3,06			
	d)37-45 yaş	123	25,56	3,15			
	e)46 ve üstü yaş	59	25,00	3,46			
Mukayeseli Şükür	a)20 ve altı	53	56,60	4,39	2,524	,04 0	d-c
	b)21-28 yaş	186	55,13	5,88			
	c)29-36 yaş	190	54,84	6,66			
	d)37-45 yaş	123	56,79	5,24			
	e)46 ve üstü yaş	59	55,28	7,90			
İbadete Yönelik Şükür	a)20 ve altı	53	57,05	4,28	4,683	,00 1	d-b
	b)21-28 yaş	186	54,87	5,81			
	c)29-36 yaş	190	56,28	6,81			
	d)37-45 yaş	123	57,86	6,23			
	e)46 ve üstü yaş	59	57,05	7,68			

Yukarıdaki tabloda sunulan bulgulara göre, hem durumsal hem motivasyonel kaynağı bakımından şükür toplam ortalamalarına bakıldığında yaş dönemleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($F= 19,45$; $p>.05$). **Durumsal Şükürde** ilk yetişkinliğin son dönemi 37- 45 yaş grubu ($X= 294,31$) ilk yetişkinliğin baş dönemi 21- 28 yaş grubuna ($X= 286,31$) göre farklılık oluşturmaktadır

(F= 22,92; p<.05). **Sürekli Şükür** ortalamalarında bir farklılık olmakla birlikte bu istatistikî açıdan anlamlı değildir (F= ,455; p> .05).

Mukayeseli Şükürde, yaş dönemleri arasında en düşük ortalamaya sahip olan ilk yetişkinliğin ilk dönemi 21- 28 yaş grubu (X= 55,13) ile 37- 45 orta yaş yetişkinlik son dönemi lehine (X= 56,79) anlamlı fark gözlenmektedir (F= 25,24; p> .05). Buna göre mukayese ederek şükretmenin yetişkinlik arttıkça arttığını söylemek mümkündür. **Memnuniyete Yönelik** (X= 34,17) ve orta yetişkinlik dönemi 46 ve üstü yaş grubu (X = 36,03) ve ilk yetişkinliğin son dönemi 37-45 yaş grubu (X= 35,51) arasında anlamlı farklılık vardır (F= 3,409; p< .05). **Aileye Yönelik Şükür** boyutunda ise, ilk yetişkinlik son dönemi 37-45 yaş grubunun lehine (X= 25,56) diğer boyutlarda olduğu gibi en düşük ortalamaya sahip olan ilk yetişkinliğin baş dönemi 21-28 yaş grubu (X= 24,32) arasında anlamlı farklılık vardır (F= 2,812; p< .05). Buna göre 37- 45 yaş grubu 21-28 yaş grubuna göre ailesine karşı ve ailesine karşı daha çok şükretmektedir. **İbadete Yönelik Şükürde** ise, 37- 45 yaş grubu lehine (X= 57,05) diğer boyutlarda olduğu gibi en düşük ortalamaya sahip olan 21- 28 yaş grubu (X= 54,87) arasında anlamlı farklılık vardır (F= 4,683; p< .05). Buna göre 37- 45 yaş grubu 21- 28 yaş grubuna göre ibadetini yerine getirme ve ifade etmede şükürünü daha fazla göstermektedir.

3. 2. 2. Psikolojik İyi Olma ve Yaş

Tablo 17. 2. 2. Yaş Dönemlerine Göre Psikolojik İyi Olma (ANOVA, Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Yaş Dönemleri	N	X	Ss	F	p	
Psikolojik İyi Olma (Genel)	a)20 ve altı	53	66,41	6,53	,783	,536	...
	b)21-28 yaş	186	67,34	6,33			
	c)29-36 yaş	190	67,94	7,24			
	d)37-45 yaş	123	67,94	6,88			
	e)46 ve üstü	59	67,01	5,68			
Hayatın Anlamı	a)20 ve altı	53	11,00	2,14	3,124	,015	c-b
	b)21-28 yaş	186	10,87	1,98			
	c)29-36 yaş	190	11,51	1,89			
	d)37-45 yaş	123	11,29	1,94			
	e)46 ve üstü	59	11,52	1,74			
Bireysel Gelişim	a)20 ve altı	53	12,49	1,64	3,150	,014	a-e b-e c-e
	b)21-28 yaş	186	12,26	1,77			
	c)29-36 yaş	190	12,22	1,74			
	d)37-45 yaş	123	11,96	1,73			
	e)46 ve üstü	59	11,49	1,92			
İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma	a)20 ve altı	53	11,13	2,07	1,755	,046	d-a
	b)21-28 yaş	186	11,56	2,22			
	c)29-36 yaş	190	11,44	2,38			
	d)37-45 yaş	123	11,82	2,19			
	e)46 ve üstü	59	11,01	2,20			

Araştırmada, “psikolojik iyi olma hali yaş dönemlerine göre nasıl bir farklılık göstermektedir?” sorusuna cevap aranmaktadır. Tablo 17.2.2’ e bakıldığında, psikolojik iyi olmada ön yetişkinlik dönemi 20 ve altı yaş grubunun en düşük ortalamaya sahip olduğu bu dönemden itibaren küçük farklarla artış gösterdiği, orta yetişkinlik döneminde ise yine bir düşüş gösterdiği görülmektedir. Fakat istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (F= ,783; p> .05). Yaş dönemleri arasındaki farkların psikolojik iyi olmayı ifade eden **Hayatın Anlamını** anlama ve önemsemede, 29-36 yaş grubunun (X= 11,51) ile 21-28 yaş grubu (X= 10,87) arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (F= 3,124; p< .05).

Bireysel Gelişim boyutunda ise 46 ve üstü yaş grubu (X= 11,49) ile 20 ve altı yaş grubu (X= 12,49), 21-28 yaş grubu (X= 12,26) ve 29- 36 yaş grupları (X= 12,22) arasında, 46 ve üstü yaş grubu lehine anlamlı fark olduğu anlaşılmaktadır (F= 3,150; p<.05). Yine **İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma** alt boyutunda 37- 45 yaş grubu (X= 11,82) ile 20 ve altı yaş grubu (X= 11,13) arasında bir farklılık görülmektedir (F= 1,755; p<.05). Bulgulara göre, 37- 45 yaş grubundaki bireylerin psikolojik iyi olma eğilimlerinin ilk yetişkinliğin ilk ve orta dönemlerine göre daha fazla olduğu, bu yaş grubundaki bireylerin başkalarını anlama ve kendilerini onların yerine koyabilmede diğer yaş gruplarına göre daha başarılı oldukları söylenebilir.

3. 2. 3. Dinî Yönelim ve Yaş

İnsanların dini yönelimleri, kaçınılmaz olarak gelişim dönemlerine göre bir değişime uğrar. Araştırmanın bu bölümde dindarlık ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye değinilmiş, Levinson’un yetişkinlik kuramından yararlanarak oluşturulan yetişkinlik gelişim dönemleri arasında “*dindarlığın diğer yaş dönemlerine göre nasıl bir farklılık gösterdiği*” konusu ele alınmakta ve *hangi gelişim basamağının dini eğilimi daha yüksektir?*” sorusuna cevap aranmaktadır.

Tablo 17. 2. 3. Yaş Dönemlerine Göre Dini Yönelim (ANOVA, Tukey HSD)							
	Yaş Dönemleri	N	X	Ss	F	p	
Dini Yönelim	a)20 ve altı	53	32,33	4,37	,566	,695	...
	b)21-28 yaş	186	31,30	5,39			
	c)29-36 yaş	190	31,72	6,65			
	d)37-45 yaş	123	32,15	6,55			
	e)46 ve üstü	59	31,33	7,23			

Tablo 17. 2. 3'te sunulan puanlara göre, genelde dindarlığın yetişkinliğin ön ve ilk yetişkinlik dönemlerinin orta yaş yetişkinlik ve ilk yetişkinliğin son dönemlerine göre düşük ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bu farklılığa karşın bu yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemektedir ($F = ,566$; $p > .05$).

3. 3. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DİNİ YÖNELİM VE MEDENÎ DURUM

Bireylerin şükretmesi, dindarlığı ve psikolojik iyi olmada etkili olan faktörlerden birisi de medenî durum değişkenidir. Bu başlık altında da, medeni durum değişkeni ile bağımlı değişkenler olan şükür, psikolojik iyi olma, dinî yönelim ilişkisi ele alınarak; *“bireylerin medeni durumu şükür, psikolojik iyi olma ve dinî yönelimlerinde bir farklılık oluşturmakta mıdır?”* sorusu cevaplandırılmaktadır.

3. 3. 1. Şükretme ve Medenî Durum

Araştırmada evlilerin mi yoksa bekârların mı daha çok şükrettiğini ve hangi grubun hangi şükürde öne çıktığını belirlemek üzere t-testi yapılmıştır. Tablo 17. 3.1'e bakıldığında, **Durumsal Şükürde** evlilerin ($X = 291,68$) bekârlara göre ($X = 287,73$) fark oluşturduğu görülürken ($t = 2,017$; $p < ,005$), **Genel Şükür** ortalamalarında ($t = 1,519$; $p > .05$) ve **Sürekli Şükür** ortalamalarında medeni duruma bağlı olarak istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($t = 1,388$; $p > .05$).

Tablo 17. 3. 1. Şükretme Bakımından Evliler ile Bekârlar Arasındaki Farklar (t-testi)							
(Boyutlar)	M.Durum	N	X	Ss	t	F	p
Şükür (Genel)	Evli	349	327,42	27,00	1,51	,006	,130
	Bekâr	262	324,11	26,51	1,51		
Durumsal Şükür	Evli	349	291,68	23,69	2,01	,063	,044
	Bekâr	262	287,83	23,14	2,01		
Sürekli Şükür	Evli	349	35,74	4,79	1,38	,013	,167
	Bekâr	262	36,27	4,67	1,38		
İbadete Yönelik Şükür	Evli	349	57,07	6,35	3,43	,154	0,001
	Bekâr	262	55,30	6,29	3,43		
Mukayeseli Şükür	Evli	349	55,88	6,10	1,68	,092	0,009
	Bekâr	262	55,03	6,21	1,68		
Memnuniyete Yönelik Şükür	Evli	349	35,63	4,32	3,78	,170	0,000
	Bekâr	262	34,28	4,40	3,77		
Dış Kaynaklı Şükür	Evli	349	2,63	2,63	2,51	2,636	0,012
	Bekâr	262	2,63	2,63	2,55		

Tablo 17.3.1.'e bakıldığında evlilerin bekârlara göre **İbadete Yönelik Şükürde** ($t= 3,431$; $p<,005$), **Memnuniyete Yönelik Şükürde** ($t= 2,017$; $p<,005$) ve **Mukayeseye Yönelik Şükür** boyutunda ($t= ,092$; $p<,009$) daha yüksek bir ortalama göstererek istatistiki farklılık oluşturdukları görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak evlilerin şükürünü ibadet, memnuniyet ve karşılaştırma şeklinde ifade ettiklerini söylemek mümkündür. Şükürü motivasyonel bir şekilde ölçen Sürekli Şükürün **Dış Kaynaklı Şükürde** ise bekarlar ($X= 17,48$) evlilere göre ($X= 16,92$) daha fazla şükretmektedir. Buna göre bekâr olan insanların etrafındaki imkân ve fırsatlara karşı farkındalıkları daha yüksek olduğu için dış kaynaklı şükürleri de daha çoktur ($t= 2,636$; $p<,012$).

3. 3. 2. Psikolojik İyi Olma ve Medenî Durum

Şükretme ile medeni durum ilişkisi ele alındıktan sonra, cevap bulunması gereken başka bir problem, “*psikolojik olarak iyi olmada bekârlar mı, evliler mi yoksa dul ve boşanmışlar mı daha yüksek düzeyde görülmektedir?*” sorusudur.

	Medeni Durum	N	X	Ss	t	F	p
PIOÖ (Genel)	Evli	349	67,77	6,82	1,01	,060	,308
	Bekâr	262	67,22	6,52	1,02		
Hayatın Anlamı	Evli	349	11,41	1,88	2,63	,502	,009
	Bekâr	262	10,99	2,03	2,61		

Tabloya 17.3.2.'ye bakıldığında, bekâr ve evli grupları arasında, psikolojik iyi olma ortalamaları bakımından fark olduğu; evlilerin psikolojik iyi oluş ortalamasının ($X= 67,77$) bekârların ise ($X= 67,31$) olduğu görülmektedir. Fakat bulgular, gruplar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmemektedir ($t= 1,01$; $p<,308$). Psikolojik iyi oluş bakımından medenî durum sadece **Hayatın Anlamı** hayatın amacını anlama ve önemseme alt boyutunda farklılık göstermektedir. Buna göre evlilerin ($X= 11,41$) ortalama ile bekârlara ($X= 10,99$) göre anlamlı bir farklılık oluşturdukları görülmektedir ($t= 2,63$; $p<,009$). Bu sonuca göre evliler, hayatın anlam ve amacını bulma arama ve yaşamaya da bekârlara göre daha fazla önem vermektedirler.

3. 3. 3. Dinî Yönelim ve Medeni Durum

Araştırmanın bu bölümünde, “*evliler mi yoksa bekârlar mı daha dindardır?*” sorusuna cevap aranmakta ve evlilerin bekârlara nazaran daha dindar olacakları

öngörülmektedir. Tabloya bakıldığında dini yönelimde evlilerin ($X= 32,02$) bekârlara göre ($X= 31,25$) yüksek ortalaması olsa da bu, istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır ($t= 1,53$; $p< ,130$).

	Medeni Durum	N	X	SS	t	F	p
Dini Yönelim	Evli	349	32,02	6,36	1,51	,784	,130
	Bekâr	262	31,25	5,85	1,53		

3.4. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DİNÎ YÖNELİM ve HARCAMA DURUMU

3.4.1. Şükür ve Harcama Durumu

(Boyutlar)	Harcama Durumu	N	X	Ss	F	p	
Şükür (Genel)	a)Rahat Harcarım	63	325,07	326,44	,202	,817
	b)Düşünerek Harcarım	435	324,84	326,00			
	c)Zor Harcarım	113	325,07	326,44			
	Toplam	611	324,84	326,00			
Sürekli Şükür	a)Rahat Harcarım	63	35,93	4,98	2,920	,050	b-c
	b)Düşünerek Harcarım	435	36,22	4,65			
	c)Zor Harcarım	113	35,01	4,89			
	Toplam	611	35,97	4,74			
Durumsal Şükür	a)Rahat Harcarım	63	289,14	20,59	,063	,939
	b)Düşünerek Harcarım	435	290,21	23,98			
	c)Zor Harcarım	113	289,82	23,40			
	Toplam	611	290,03	23,52			
Aileye Yönelik Şükür	a)Rahat Harcarım	63	24,03	3,92	3,439	,033	b-a
	b)Düşünerek Harcarım	435	25,17	3,31			
	c)Zor Harcarım	113	24,74	3,45			
	Toplam	611	24,97	3,42			
Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	a)Rahat Harcarım	63	31,06	3,09	5,331	,005	b-c
	b)Düşünerek Harcarım	435	31,27	2,89			
	c)Zor Harcarım	113	30,20	3,80			
	Toplam	611	31,05	3,12			
Dış Kaynaklı Şükür	a)Rahat Harcarım	63	17,22	2,98	7,162	,001	b-c
	b)Düşünerek Harcarım	435	17,39	2,65			
	c)Zor Harcarım	113	16,28	3,09			
	Toplam	611	17,16	2,80			

Araştırmada bireylerin kendi ekonomik düzeyleriyle ilgili algılamaları, bireylerin harcama durumunu inceleyen “hiç düşünmeden harcama yaparım, rahat harcama yaparım, temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım” şeklinde seçenekleri bulunan bir madde

ile sunulmuştur. Harcama durumlarına göre, bireylerin şükretme ile psikolojik iyi olma düzeylerinin ve dinî yönelimlerinin farklılık gösterip göstermeyeceği sorgulanmıştır.

Tablo 17.4.1'e bakıldığında bireyin hem durumsal hem sürekli olarak genel şükretmesinde ekonomik olarak bulunduğu durumunun istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmektedir ($F= ,202$; $p= ,817$). Tabloda da görüldüğü üzere, durumsal şükre bakıldığında “temel ihtiyaçlarını zor karşılayanların” en yüksek ortalamaya ($X= 289,82$), “düşünerek harcama yapanların” ise en düşük ortalamaya ($X= 290,21$) sahip olduğu görülür. Ortalamalar arasındaki farklılıklara rağmen, gruplar arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir ($F= ,063$; $p= ,939$). **Sürekli Şükür** ortalamalarına bakıldığında ise “düşünerek harcama yapan” grup ($M= 36,22$) lehine “temel ihtiyaçlarını zor karşılayan” ($X= 35,01$) grup arasında anlamlı bir fark söz konusudur ($F= 2,92$; $p=,050$). Ekonomik olarak “orta” düzeyde olanlar “alt” düzeyde olanlara göre şükretmeyi daha içsel ve yerleşmiş bir şükür şeklinde yapabilmeyi başarmaktadırlar.

Sürekli Şükürün alt boyutu **Dış Kaynaklı şükür** boyutunda ise dıştan içeriye doğru şükretmenin artmasında ve dışarıya karşı şükretmenin gelişmesinde düşünerek harcama yapan “orta” sınıf ($X= 17,39$), temel ihtiyaçlarını zor karşılayan “alt” ekonomik sınıfa göre ($X= 16,28$) daha fazla şükretmektedir ($F= 7,162$; $p= ,001$). Şükürün yakın ilişkilerde çevreye gösterilen boyutu **Yakın İlişkilere Yönelik Şükür**de de “düşünerek harcama yapanların” ($X= 31,27$) lehine “temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar” ($X= 35,20$) arasında anlamlı bir fark görülmektedir ($F= 5,331$; $p= ,005$). Buna göre arkadaş ve dostlara karşı gösterilen şükürü ifade etmede yine ekonomik açıdan “orta” olan grup “düşük” olan gruba göre yakın ilişkilerde çevresine karşı daha fazla şükretmektedir. **Aileye Yönelik Şükür**de de düşünerek harcama yapanların ($X= 25,17$) lehine temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlarla ($X= 24,74$) arasında anlamlı bir fark görülmektedir ($F= 3,439$; $p= ,033$).

3. 4. 2. Psikolojik İyi Olma ve Harcama Durumu

“Rahat harcama yapanlar mı yoksa temel ihtiyaçlarını zor karşılayanların mı daha çok psikolojik iyi olmaya sahiptir?” sorularına araştırma bulguları çerçevesinde cevap aranmaktadır.

Tablo 17. 4. 2. Harcama Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma (ANOVA, Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Harcama Durumu	N	X	Ss	F	p	
Psikolojik İyi Olma	a)Rahat Harcarım	63	67,15	7,09	5,309	,005	b-c
	b)Düşünerek Harcarım	435	68,05	6,55			
	c)Zor Harcarım	113	65,78	6,74			
	Toplam	611	67,54	6,69			
Hayatın Anlamı	a)Rahat Harcarım	63	10,44	1,97	7,188	,001	b-a
	b)Düşünerek Harcarım	435	11,39	1,84			
	c)Zor Harcarım	113	11,05	2,25			
	Toplam	611	11,23	1,95			
Kendini Kabul	a)Rahat Harcarım	63	11,19	1,74	4,260	,015	b-c
	b)Düşünerek Harcarım	435	11,55	1,88			
	c)Zor Harcarım	113	11,00	2,01			
	Toplam	611	11,41	1,91			
İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma	a)Rahat Harcarım	63	11,44	2,57	10,371	,000	b-c
	b)Düşünerek Harcarım	435	11,71	2,11			
	c)Zor Harcarım	113	10,64	2,44			
	Toplam	611	11,49	2,26			

Tabloda 17. 4. 2’de belirtilen bulgulara göre, psikolojik iyi olmada ekonomik değişkeni açısından “orta” olarak tanımlayacağımız “düşünerek harcama yapanlar” en yüksek ortalamaya sahiptir ($X= 68,05$). İstatistiki açıdan ise düşünerek harcama yapanlar ile temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmaktadır ($F= 5,309$; $p<,005$).

Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından **Hayatın Amacı** boyutunda düşünerek harcama yapanlar lehine ($X= 11,39$) temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar iki grup arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur ($F= 7,188$; $p<,001$). Buna göre ekonomik açıdan “orta” olan gruba göre “alt” ekonomik düzeyde olan bireyler hayatın anlam ve amacına daha çok değer vermektedirler. Psikolojik iyi olmanın diğer alt boyutu **Kendini Kabul** boyutunda da düşünerek harcama yapanlar lehine ($X= 11,55$) temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur ($F= 4,260$; $p<,015$). Bu da ekonomik açıdan “orta” olan grubun “alt” ekonomik gruba göre kendini kabul etmede daha yüksek ortalamaya sahip olduğu anlamına gelmektedir. **İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma** boyutunda düşünerek harcama yapanlar lehine ($X= 11,71$) temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar ($X= 10,64$) ile iki grup arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu görülmektedir ($F= 10,371$; $p= ,000$) Buna göre “orta” ekonomik grup, “alt” ekonomik gruba göre yakın çevresiyle olumlu ilişki kurma ve onların hayatına kattıklarına karşı şükür ifade etmede ve hissetmede daha yüksek ortalamalara sahiptir.

3. 4. 3. Dinî Yönelim ve Harcama Durumu

Bu araştırmada ise, bireylerin harcama durumlarından yola çıkılarak harcama durumu-dindarlık ilişkisi ele alınmakta ve “*Acaba bireylerin dinî yönelimleri harcama durumlarına göre farklılık göstermekte midir? Rahat harcama yapanların mı yoksa temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayanların mı dinî yönelimleri daha yüksektir?*” sorularına cevap aranmaktadır.

Tablo 17. 4. 3. Harcama Durumuna Göre Dinî Yönelim (ANOVA, Tukey HSD)							
	Harcama Durumu	N	X	Ss	F	p	
Dini Yönelim	a)Rahat Harcarım	63	30,47	5,75	1,376	,253
	b)Düşünerek Harcarım	435	31,82	6,34			
	c)Zor Harcarım	113	31,85	5,63			
	Toplam	611	31,69	6,16			

Tablo 17. 4. 3.'te görüldüğü üzere, bireylerin dinî yönelimlerinin genelini yansıtan ortalamalara göre, temel ihtiyaçları dışında harcama yapamayanlar ($X= 31,85$) en yüksek ortalamaya sahiptir. Onu düşünerek harcama yapanlar, ($X= 31,82$) ve rahat harcama yapanlar ($X= 30,47$) takip etmektedir. Fakat istatistikî açıdan anlamlı bir fark söz konusu değildir ($F= 1,376$; $p= ,253$).

3. 5. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DİNİ YÖNELİM VE EĞİTİM DURUMU

3. 5. 1. Şükür ve Eğitim Durumu

Bu araştırmada, “*bireylerin şükretmede eğitim durumlarına göre farklılık görülmekte midir?*” sorusuna cevap aranmaktadır. Bireyin eğitim durumunun değerlendirmeye alınan tüm bağımlı değişkenlerde anlamlı farklılıklara yol açtığı görülmektedir.

Tabloda 17. 5. 1'de verilen bulgulara göre, bireyin eğitim durumunun **genel** olarak **şükretmesinde** fark oluşturduğu, ilkökul eğitimine sahip olanların ($X= 334,63$) üniversite ($X= 324,15$) ve lisansüstü eğitime sahip olanlara ($X= 319,77$) göre daha çok şükrettiği görülmektedir ($F= 4,534$; $p< ,001$). **Durumsal Şükür** ortalamalarında ilkökul eğitimine sahip olanların ($X= 298,77$), lise ($X= 289,63$), üniversite ($X= 287,63$) ve lisansüstü eğitime sahip olanlara ($X= 282,83$) göre anlamlı bir farklılığa sahiptir ($F= 6,799$; $p< ,000$).

Tablo 17. 5. 1. Eğitim Durumuna Göre Şükür (ANOVA, Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	
Şükür (Genel)	a)İlkokul	119	334,63	21,80	4,534	,001	a-d,e
	b) Ortaokul(İlköğretim)	60	326,33	24,28			
	c)Lise	95	324,95	29,13			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	324,15	28,36			
	e)Lisanüstü	74	319,77	24,71			
	Toplam	611	326,00	26,82			
Sürekli Şükür	a)İlkokul	119	35,86	4,74	3,579	,007	d-b e-b,a
	b)Ortaokul	60	34,30	4,67			
	c)Lise	95	35,32	5,48			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	36,36	4,58			
	e)Lisanüstü	74	36,93	3,99			
	Toplam	611	35,97	4,74			
Durumsal Şükür	a)İlkokul	119	298,77	18,61	6,799	,000	a-c a-d a-e
	b)Ortaokul	60	292,03	21,35			
	c)Lise	95	289,63	24,82			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	287,79	24,85			
	e)Lisanüstü	74	282,83	22,03			
	Toplam	611	290,03	23,52			
Mukayeseli Şükür	a)İlkokul	119	57,78	5,00	12,643	,000	a-d,e b-e d-e c-e
	b)Ortaokul	60	56,78	4,66			
	c)Lise	95	56,40	5,47			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	54,86	6,51			
	e)Lisanüstü	74	52,05	6,62			
	Toplam	611	55,52	6,16			
Memnuniyete Yönelik Şükür	a)İlkokul	119	36,11	4,11	4,956	,001	a-d,e b-d
	b)Ortaokul	60	36,20	3,84			
	c)Lise	95	35,34	4,83			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	34,45	4,38			
	e)Lisanüstü	74	34,16	4,32			
	Toplam	611	35,05	4,40			
İbadete Yönelik Şükür	a)İlkokul	119	59,57	3,51	12,402	,000	a-c, a-d, a-e
	b)Ortaokul	60	56,93	5,54			
	c)Lise	95	56,40	6,35			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	55,22	6,81			
	e)Lisanüstü	74	54,35	7,19			
	Toplam	611	31,38	2,79			
Dış Kaynaklı Şükür	a)İlkokul	119	16,90	2,84	3,892	,004	d-b, e-b
	b)Ortaokul	60	16,21	3,13			
	c)Lise	95	16,84	3,23			
	d)Üniversite/Yüksekoku l	263	17,45	2,59			
	e)Lisanüstü	74	17,75	2,33			
	Toplam	611	17,16	2,80			

Şükürün genelinde ve durumluk şükür ortalamalarında eğitim seviyesi yükseldikçe azalma görülürken şükürü motivasyonel şekilde ele alan **Sürekli Şükür** ortalamalarında ise üniversite ya da yüksekokul şeklinde lisans eğitimi alanların ($X= 36,36$) lehine ortaokul eğitim düzeyinde olanlar ile ($X= 34,30$) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yine lisansüstü eğitime sahip olanların ($X= 39,93$) ortaokul ve ilkokul eğitimi almış olanlar ($X= 35,86$) arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık ($F= 3,579$; $p< ,007$) sözkonusudur.

Mukayeseli Şükürde ilkokul eğitimine sahip olanların ($X= 57,78$), lisans ($X= 54,86$) ve lisansüstü eğitime sahip olanlara ($X= 52,05$) göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmektedir ($F= 12,643$; $p< ,000$). Yine lisansüstü eğitime sahip olanlar ile ortaokul eğitimine sahip olanlar ($X= 56,78$), lise eğitimine sahip olanlar ($X= 56,40$), üniversite/ yüksekokul eğitimi alan gruplar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık söz konusudur. Yani lisanüstü eğitimi almış gruba göre ortaokul, lise ve üniversite eğitimi almış olanlar daha fazla mukayese ederek şükürde bulunmaktadır. Yaşam memnuniyeti ifade eden **Memnuniyete Yönelik Şükretmede** de ilkokul eğitimine sahip olanların ($X= 36,11$), üniversite/ yüksekokul ($X= 34,45$) ve lisansüstü eğitime sahip olanlara ($X= 34,16$) göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmektedir. Yine ortaokul eğitimine sahip olanlar ile ($X= 36,20$) üniversite/yüksekokul eğitimi alan ($X= 34,45$) gruplar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık ($F= 12,402$; $p<,001$) söz konusudur. Yani ilkokul/ortaokul eğitimi alanlar lisansüstü ya da lisans eğitimi almış olanlara göre daha fazla yaşam memnuniyetine yönelik şükürde bulunmaktadır.

İbadete Yönelik Şükür olarak şükretmede ilkokul eğitimine sahip olanların ($X= 59,57$), lise eğitimi ($X= 56,40$), lisans ($X= 55,22$) ve lisanüstü eğitimi olanlara ($X= 54,35$) göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmektedir ($p< ,000$). Sürekli şükürün bir boyutu olarak **Dış Kaynaklı Şükür** alt boyutunda da yapılan ANOVA işleminin analiz sonuçlarına göre lisans eğitimine sahip olanlar ($X= 17,45$) ile lisansüstü eğitime sahip olanlar ($X= 17,75$) ortaokul eğitime sahip olanlara ($X= 16,21$) göre daha fazla çevrelerinde şükretmeleri gereken şey bulmakta ve bunlara karşı daha fazla şükür duymaktadır ($F= 3,892$; $p<,004$).

2. 5. 2. Psikolojik İyi Olma ve Eğitim Durumu

Tablo 17. 5. 2' de verilen bulgulara göre, bireyin genel olarak psikolojik iyi olmasında eğitim durumu olarak en yüksek ortalamanın lisansüstü eğitime sahip olanlara ($X= 69,06$), en düşük ortalamanın ise lise eğitimi olanlara ($X= 66,66$) ait olduğu, fakat eğitim düzeyinin genel olarak bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde istatistiki anlamda bir fark oluşturmadığı görülmektedir. ($F=1,535$; $p<,190$).

Tablo 17. 5. 2. Eğitim Durumuna Göre Psikolojik İyi Olma							
(Boyutlar)	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	
Psikolojik İyi Olma (Genel)	a)İlkokul	119	67,41	7,17	1,535	,190	...
	b)Ortaokul	60	66,90	7,10			
	c)Lise	95	66,66	7,62			
	d)Üniversite/Yüksekokul	263	67,63	6,34			
	e)Lisansüstü	74	69,06	5,25			
	Toplam	611	67,54	6,69			
Hayatın Anlamı	a)İlkokul	119	11,40	2,14	1,831	,021	d-b e-b
	b)Ortaokul	60	10,71	2,03			
	c)Lise	95	11,01	2,08			
	d)Üniversite/Yüksekokul	263	11,30	1,88			
	e)Lisansüstü	74	11,41	1,58			
	Toplam	611	11,23	1,95			
Kendini Kabul	a)İlkokul	119	11,68	2,08	2,473	,043	a-c,d e-c,d
	b)Ortaokul	60	11,43	1,94			
	c)Lise	95	11,14	2,19			
	d)Üniversite/Yüksekokul	263	11,25	1,80			
	e)Lisansüstü	74	11,85	1,41			
	Toplam	611	11,41	1,91			
İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma	a)İlkokul	119	11,14	2,46	4,366	,002	d- a,b,c e- a,b,c
	b)Ortaokul	60	11,08	2,50			
	c)Lise	95	11,04	2,56			
	d)Üniversite/Yüksekokul	263	11,72	2,00			
	e)Lisansüstü	74	12,12	1,92			
	Toplam	611	11,49	2,26			
Bireysel Gelişim	a)İlkokul	119	11,93	1,83	4,229	,002	e- a,b,c
	b)Ortaokul	60	11,70	1,73			
	c)Lise	95	12,01	1,92			
	d)Üniversite/Yüksekokul	263	12,18	1,70			
	e)Lisansüstü	74	12,81	1,57			
	Toplam	611	12,13	1,77			

Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından **Hayatın Anlamı** boyutunda üniversite ya da yüksekokul eğitimi almış ya da almakta olanların ($X= 11,30$) ortaokul eğitimi almış olanlara ($X= 10,71$); lisansüstü eğitime sahip olanların ($X= 11,41$) ortaokul eğitimi almış olanlara göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmektedir ($F= 1,831$; $p<,021$). Buna göre hayatta anlam ve amacını isteme ve değer vermede eğitim önemli bir faktör

olmakta, bireyin eğitim düzeyi yükseldikçe hayatın amacı ve anlamı da değerli olmaktadır.

Psikolojik iyi olmanın **Kendini Kabul** boyutunda ise ilkokul eğitimine sahip olanların (X= 11,68) lise eğitimi (X= 11,14) ve üniversite ya da yüksekokul eğitimi almış olanlara (X= 11,30); buna ilaveten lisansüstü eğitime sahip olanların (X= 11,85) lise eğitimi (X= 11,14) ve üniversite ya da yüksekokul eğitimi almış olanlara (X= 11,25) göre de anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir (F= 2,473; p= ,043). Buna göre ilkokul mezunları lise ve lisansüstü mezunlarına göre daha fazla kendini kabullenmektedir.

Psikolojik iyi olmanın **İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma** boyutunda lisans eğitimi alanlar (X= 36,36) ile lisansüstü eğitim almış olanların (M= 12,12) ilkokul (X= 11,14), ortaokul (X= 11,08) ve lise eğitimi olanlara (X= 11,04) göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (F= 4,366; p< ,002). Buradaki bulgulardan yola çıkarak eğitim durumunun insanlarla olumlu ilişki kurmasında fark oluşturduğu, eğitim düzeyi yükseldikçe, insanlararası ilişkilerin daha yüksek düzeyde yaşanmakta olduğu görülmektedir. Kişinin kendini geliştirmesi ve ilerletmesini ifade eden **Bireysel Gelişim** boyutunda lisanüstü eğitim almış olanların (X= 12,81) ilkokul (X= 11,93), ortaokul (X= 11,70), lise (X= 12,01) eğitimi alanlara göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (F= 4,229; p<,002). Bireyin eğitiminin yükselmesi ile kendini geliştirmesi ve gelişimine önem vermesi arasında paralellik olduğu görülmektedir.

3. 5. 3. Dinî Yönelim ve Eğitim Durumu

	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	
Dini Yönelim (Genel)	a)İlkokul	119	33,3529	4,96016	3,214	,013	a-d
	b)Ortaokul	60	30,7167	5,48987			
	c)Lise	95	31,3789	6,46131			
	d)Üniversite/Yüksekokul	263	31,1635	6,39775			
	e)Lisansüstü	74	32,1216	6,80844			
	Toplam	611	31,6956	6,16646			

Tablo 17. 5. 3'te verilen bulgulara göre, bireyin eğitim durumunun bireyin dindarlığını etkilediği, farklılıklara yol açtığı görülmektedir (F= 3,214; p<,013). Buna göre dindarlık bakımından en yüksek ortalama, ilkokul eğitimi olanlara aittir (X= 33,35). İlkokul eğitimine sahip olanlar ile üniversite/yüksekokul eğitimi almış olanlar arasında (X= 31,16) istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık mevcuttur.

3. 6. ŞÜKÜR, PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DİNİ YÖNELİM ve MESLEKİ DURUM

Araştırmanın bu bölümünde, “bireylerin şükretme ve psikolojik iyi olma düzeyleri ve dini yönelimlerinde mesleklere göre farklılık var mıdır? Fark varsa, hangi meslek grupları arasındadır?” soruları elde edilen bulgular ışığında ele alınmakta, ilgili bulgular tablolar halinde aşağıda sunulmaktadır.

3. 6. 1. Şükretme ve Meslekî Durum

Yaklaşık on bir meslek grubunu kapsayan araştırmamızda, “acaba şükretmede meslek grupları arasında fark var mıdır?” sorusuna, aşağıdaki tabloda özetlenen bulgular çerçevesinde cevap aranmaktadır. Genel olarak şükretmeyi gösteren ortalamalar bakımından, meslek grupları arasında fark olduğu görülmektedir (F= 2,313; p< ,011). Şükretme bakımından en yüksek ortalamalar öğrencilere (X= 330,79), ev hanımlarına (X= 329,93), din görevlilerine (X= 329,13) aitken, en düşük ortalamalar sağlık çalışanlarına (X= 313,07) ve eğitimcilere (X= 319,88) aittir.

Tablo 17. 6. 1. Mesleki Duruma Göre Şükür (ANOVA Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Mesleki Durum	N	X	Ss	F	p	
Şükür (Genel)	a) Öğretmen-akademisyen	97	319,88	28,10	2,313	,011	b-j,a, c-a,j f-a,j k-j
	b) Öğrenci	98	330,79	20,60			
	c) Ev hanımı	78	329,93	27,05			
	d) Serbest Çalışanlar	49	327,08	28,14			
	e) Büro Memurları	56	323,33	26,93			
	f) İşçi	53	331,07	21,88			
	g) Emekliler	29	329,75	22,23			
	h) Teknik Çalışanlar	41	323,34	27,16			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	327,04	29,33			
	j) Sağlık Çalışanları	38	313,07	35,76			
	k) Din Görevlileri	30	329,13	26,54			
Toplam	611	326,00	26,82				
Süreklili Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	35,77	4,54	2,377	,009	b- a,c,d, j k- a,c,d, e,f, h,i,j
	b) Öğrenci	98	37,28	3,85			
	c) Ev hanımı	78	35,52	5,03			
	d) Serbest Çalışanlar	49	34,83	5,76			
	e) Büro Memurları	56	35,91	5,04			
	f) İşçi	53	36,07	3,99			
	g) Emekliler	29	36,44	4,23			
	h) Teknik Çalışanlar	41	35,82	5,04			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	34,88	4,84			
	j) Sağlık Çalışanları	38	34,65	5,33			
	k) Din Görevlileri	30	38,20	4,13			
Toplam	611	35,97	4,74				

Durumsal Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	284,11	24,58	2,581	,005	b-j,a c-j,a d-j,a f-j,a i-j k-j
	b) Öğrenci	98	293,51	18,45			
	c) Ev hanımı	78	294,41	23,69			
	d) Serbest Çalışanlar	49	292,24	23,37			
	e) Büro Memurları	56	287,42	23,11			
	f) İşçi	53	295,00	19,36			
	g) Emekliler	29	290,31	19,49			
	h) Teknik Çalışanları	41	287,51	23,49			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	292,16	26,04			
	j) Sağlık Çalışanları	38	278,42	31,77			
	k) Din Görevlileri	30	290,93	23,70			
	Toplam	611	290,03	23,52			
Mukayeseli Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	53,67	6,370	4,495	,000	b-j,a, c-a-j, d-a-j, f-a-j- h-j i-j,a
	b) Öğrenci	98	56,78	4,76			
	c) Ev hanımı	78	56,84	5,094			
	d) Serbest Çalışanlar	49	57,14	5,15			
	e) Büro Memurları	56	54,55	5,99			
	f) İşçi	53	57,15	5,00			
	g) Emekliler	29	55,37	6,85			
	h) Teknik Çalışanları	41	54,70	6,67			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	56,76	6,88			
	j) Sağlık Çalışanları	38	51,73	8,59			
	k) Din Görevlileri	30	54,53	6,20			
	Toplam	611	55,52	6,16			
Memnuniyete Yönelik Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	34,45	4,36	1,793	,059	f- a,b,h, j i- a,b,h, j
	b) Öğrenci	98	34,46	4,12			
	c) Ev hanımı	78	35,48	4,78			
	d) Serbest Çalışanlar	49	35,08	4,59			
	e) Büro Memurları	56	35,12	4,60			
	f) İşçi	53	36,49	4,02			
	g) Emekliler	29	35,55	3,10			
	h) Teknik Çalışanları	41	34,21	4,09			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	36,42	4,72			
	j) Sağlık Çalışanları	38	34,07	5,16			
	k) Din Görevlileri	30	35,00	3,760			
	Toplam	611	35,05	4,40			
Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	30,82	2,65	1,441	,058	b- a,d,e,i j
	b) Öğrenci	98	31,80	2,53			
	c) Ev hanımı	78	31,32	3,18			
	d) Serbest Çalışanlar	49	30,69	3,47			
	e) Büro Memurları	56	30,51	4,04			
	f) İşçi	53	30,96	2,99			
	g) Emekliler	29	31,44	2,38			
	h) Teknik Çalışanları	41	31,24	3,11			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	30,38	3,85			
	j) Sağlık Çalışanları	38	30,36	3,47			
	k) Din Görevlileri	30	31,56	2,58			
	Toplam	611	31,05	3,12			

Şükürü yerleşik bir özellik olarak ele alan **Sürekli Şükretmede** öğrenciler ile eğitimciler ($X= 35,77$), ev hanımları ($X= 35,52$), serbest çalışanlar ve sağlık çalışanları

arasında öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık söz konusudur. ($F= 2,377$; $p=,009$). Yine din görevlileri lehine ev hanımları, serbest çalışanlar, büro memurları ($X=35,91$), işçiler, teknik çalışanlar ($X= 35,82$), esnaflar ($X= 34,88$) ve sağlık çalışanları arasında istatistiki anlamda bir fark ortaya çıktığı görülmektedir. Buna göre din görevlileri ve öğrenciler içsel olarak şükretmede ev hanımları, serbest çalışanlar, büro memurları, işçiler, teknik çalışanlar, esnaflar ve sağlık çalışanlarına göre daha çok içsel şükürde bulunmaktadır. İçerik bakımından şükretmeyi ele alan **Durumsal Şükretmede** de sağlık çalışanları ve eğitimcilerle karşı öğrenciler, ev hanımları, serbest çalışanlar ($X= 292,24$), işçiler, esnaflar ($X= 292,16$) ve din görevlileri ($X= 290,93$) daha çok durumsal şükretmektedir ($F= 2,581$; $p=,005$)

İbadete Yönelik Şükürde de meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($F= 5,067$; $p=,000$). Buna göre öğrenciler ($X= 56,72$), sağlık çalışanlarına ($X= 51,76$) göre; ev hanımları ($X= 57,83$) ve işçiler ($X= 58,10$) öğretmen/akademisyenleri ($M=54,08$), sağlık çalışanları ($X=51,76$) ve büro memurlarına göre ($X=55,58$); serbest çalışanlar ($X= 57,32$), emekliler ($X=57,58$) esnaflar ($X=57,73$) sağlık çalışanlarına göre, din görevlileri ($X= 57,53$) de sağlık çalışanları ve eğitimcilerle göre daha çok ibadet ederek şükretmektedir.

Mukayeseli Şükürde ise öğrencilerin ($X= 56,78$), ev hanımlarının ($X= 56,84$), serbest çalışanların ($X= 57,14$), işçilerin ($X= 57,15$); sağlık çalışanları ($X= 51,53$) ve öğretmen/akademisyenlere ($X= 53,67$) göre mukayese ederek şükretmede anlamlı fark oluşturdukları görülmektedir. Yine esnafların ($X= 56,76$) sağlık çalışanları ve eğitimcilerle göre; teknik çalışanların ($X= 54,70$) sağlık çalışanlarına göre daha çok mukayese ederek şükrettikleri istatistiki anlamda aralarında fark oluşturmalarından anlaşılmaktadır ($F= 4,495$; $p=,000$). Hayat memnuniyeti olarak gösterilen **Memnuniyete Yönelik Şükürde** de meslek grupları arasında anlamlı farkların ortaya çıktığı görülmektedir. İşçilerin ($X= 36,49$) ve esnaf grubunun ($X= 36,42$) öğretmen/akademisyenlere ($X= 34,45$), öğrencilere ($X= 34,46$), teknik çalışanlara ($X= 34,21$), sağlık çalışanlarına ($X= 34,07$) göre daha çok yaşadıkları hayata karşı memnuniyetlerini şükrederek gösterdiklerini söylemek mümkündür ($F= 1,793$; $p=,059$).

Şükürün yakın çevreye karşı arkadaş ve dostlara karşı gösterilen **Yakın İlişkilere Yönelik Şükür** alt boyutunda öğrencilerin ($X= 31,80$), öğretmen/akademisyenlere ($X= 30,82$), serbest çalışanlara ($X= 30,69$), büro memurlarına ($X=30,51$); esnaflara ($X=$

30,38) ve sağlık çalışanlarına ($X= 30,36$) göre daha çok şükrettikleri istatistiki olarak anlamlı fark oluşturmasından anlaşılmaktadır ($F= 1.441$; $p=,058$).

Tablo 17. 6. 1. Mesleki Duruma Göre Şükür							
(Boyutlar)	Mesleki Durum	N	X	Ss	F	p	
Aileye Yönelik Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	24,34	3,43	1,669	,084	b-a,j,i e-j k-j
	b) Öğrenci	98	25,77	2,63			
	c) Ev hanımı	78	25,19	3,33			
	d) Serbest Çalışanlar	49	24,6939	3,76499			
	e) Büro Memurları	56	25,3393	3,60443			
	f) İşçi	53	24,9623	3,72085			
	g) Emekliler	29	25,3103	3,08341			
	h) Teknik Çalışanları	41	24,7561	3,47693			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	24,5000	3,92770			
	j) Sağlık Çalışanları	38	23,8947	3,99181			
	k) Din Görevlileri	30	25,7333	2,55874			
	Toplam	611	24,9787	3,42094			
	İbadete Yönelik Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	54,0825			
b) Öğrenci		98	56,7245	4,72061			
c) Ev hanımı		78	57,8333	5,63481			
d) Serbest Çalışanlar		49	57,3265	6,53002			
e) Büro Memurları		56	55,5893	7,17515			
f) İşçi		53	58,3019	4,03630			
g) Emekliler		29	57,5862	4,80712			
h) Teknik Çalışanları		41	55,9268	6,35370			
i) Esnaf-satış pazarlama		42	57,7381	5,40126			
j) Sağlık Çalışanları		38	51,7632	10,96292			
k) Din Görevlileri		30	57,5333	4,34490			
Toplam		611	56,3159	6,38826			
Dış Kaynaklı Şükür		a) Öğretmen-akademisyen	97	17,4639	2,27331	2,174	,018
	b) Öğrenci	98	17,7449	2,61365			
	c) Ev hanımı	78	16,8462	2,95014			
	d) Serbest Çalışanlar	49	16,3265	3,69903			
	e) Büro Memurları	56	16,9821	2,71354			
	f) İşçi	53	16,9245	2,75855			
	g) Emekliler	29	17,7586	2,29371			
	h) Teknik Çalışanları	41	17,0244	2,76123			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	16,4048	3,15502			
	j) Sağlık Çalışanları	38	16,9211	2,79364			
	k) Din Görevlileri	30	18,3333	2,53708			
	Toplam	611	17,1686	2,80212			
	İç Kaynaklı Şükür	a) Öğretmen-akademisyen	97	18,3093	2,83711		
b) Öğrenci		98	19,5408	2,33824			
c) Ev hanımı		78	18,6795	3,06846			
d) Serbest Çalışanlar		49	18,5102	3,26677			
e) Büro Memurları		56	18,9286	3,10341			
f) İşçi		53	19,1509	2,51454			
g) Emekliler		29	18,6897	2,81708			
h) Teknik Çalışanları		41	18,8049	2,83037			
i) Esnaf-satış pazarlama		42	18,4762	2,87324			
j) Sağlık Çalışanları		38	17,7368	3,86729			
k) Din Görevlileri		30	19,8667	1,77596			
Toplam		611	18,8036	2,89047			

Ailenin değerini ve önemini anlayarak şükretmede **Aileye Yönelik Şükürde** meslek grupları arasında anlamlı farklar ortaya çıkmış olduğu görölmektedir ($F= 1,669$; $p=,084$). Buna göre öğrencilerin ($X=25,77$), öğretmen/akademisyenlere ($X= 24,34$), sağlık çalışanlarına ($X= 23,89$) ve esnafalara ($X= 24,50$) göre aileye karşı daha çok şükürde buldukları söylenebilir.

Dış Kaynaklı Şükürde de meslek gruplarında farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir ($F= 2,174$; $p=,018$). Buna göre öğrencilerin ($X= 17,74$), eğitimcilere ($X= 17,46$), sağlık çalışanlarına ($X= 16,92$) ve esnaf grubuna ($X= 16,40$); büro memurlarının ($X=16,98$) ve din görevlilerinin ($X= 18,33$) yine sağlık çalışanlarına göre daha çok dıştaki imkan ve fırsat değer ve insanların farkındalığına sahip oldukları ve bundan dolayı daha çok şükrettiklerini söylemek mümkündür. **İç Kaynaklı Şükür** alt boyutuna bakıldığında yine meslek grupları arasında farklılık oluşturduğu görölmektedir ($F= 2,092$; $p=,023$). En yüksek ortalama din görevlilerine ($X= 19,86$) en düşük ortalama ise yine sağlık çalışanlarına ($X= 17,73$) aittir. Yine yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görölen öğrenciler ($X= 19,54$), öğretmen/akademisyenlere ($X= 18,30$), sağlık çalışanlarına ve esnaf grubuna ($X= 18,47$) göre; büro memurları ($X= 18,92$) ve din görevlileri de sağlık çalışanlarına göre daha fazla içsel bir süreç içerisinde şükürü içselleştirerek şükretmektedir.

3. 6. 2. Psikolojik İyi Olma ve Meslekî Durum

Tablo 17. 6. 2'ye bakıldığında psikolojik iyi olma bakımından mesleki gruplar açısından ortalamalarda farklılıklar olsa da istatistiki olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılmadığı görölmektedir ($F=, 424$; $p=,935$). Gruplar arasında psikolojik iyi olma bakımından en yüksek ortalamaya din görevlilerinin ($X= 68,86$) sahip olduğu, onu eğitimciler ($X= 68,01$) ile ev hanımlarının ($X= 67,89$) izlediği; en düşük ortalamaya ise esnafların ($X= 66,07$) işçilerin ($X= 66,79$) ve emeklilerin ($X= 69,79$) sahip oldukları görölmektedir.

İnsanlarla Olumlu İletişim ve İlişki Kurabilme becerisinde de mesleki gruplar arasında ortaya çıkan farklılıklara bakıldığında ($F=1,632$; $p=,094$) eğitimcilerin ($X= 11,83$), esnaf grubuna ($X=10,83$), serbest çalışanlara ($X= 11,02$) ve işçi grubuna ($X= 10,94$) göre; ev hanımlarının ($X= 11,69$) esnaf grubuna göre; din görevlilerinin ($X= 12,20$) serbest çalışanlar ve esnaf grubuna göre daha çok çevresindeki insanlarla olumlu

ilişki kurabildikleri söylenebilir. Kişisel olarak kendini geliştirme **Bireysel Gelişim** boyutundaki ortalamalara göre mesleki gruplar açısından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F= 2,036$; $p=,028$) Bireysel gelişimde öğrencilerin ($M=12,65$), ev hanımlarına ($X= 11,75$), işçilere ($X= 11,86$) ve esnaf grubuna ($X= 11,59$) göre bireysel gelişime daha çok önem verdiklerini söylemek mümkündür.

Tablo 17. 6. 2. Mesleki Duruma Göre Psikolojik İyi Olma (ANOVA, Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Mesleki Durum	N	X	Ss	F	p	
Psikolojik İyi Olma (Genel)	a) Öğretmen-akademisyen	97	68,01	6,96	,424	,935	...
	b) Öğrenci	98	67,72	5,79			
	c) Ev hanımı	78	67,89	7,28			
	d) Serbest Çalışanlar	49	67,48	7,06			
	e) Büro Memurları	56	67,23	6,97			
	f) İşçi	53	66,79	6,81			
	g) Emekliler	29	66,79	5,80			
	h) Teknik Çalışanları	41	67,07	6,05			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	66,54	7,69			
	j) Sağlık Çalışanları	38	67,81	7,51			
	k) Din Görevlileri	30	68,86	5,04			
	Toplam	611	67,54	6,69			
	İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma	a) Öğretmen-akademisyen	97	11,83			
b) Öğrenci		98	11,68	2,06			
c) Ev hanımı		78	11,69	2,13			
d) Serbest Çalışanlar		49	11,02	2,64			
e) Büro Memurları		56	11,37	2,06			
f) İşçi		53	10,94	2,43			
g) Emekliler		29	11,17	2,26			
h) Teknik Çalışanları		41	11,51	2,03			
i) Esnaf-satış pazarlama		42	10,83	3,05			
j) Sağlık Çalışanları		38	11,63	2,27			
k) Din Görevlileri		30	12,20	1,68			
Toplam		611	11,49	2,26			
Bireysel Gelişim		a) Öğretmen-akademisyen	97	12,20	1,76	2,036	,028
	b) Öğrenci	98	12,65	1,58			
	c) Ev hanımı	78	11,75	1,66			
	d) Serbest Çalışanlar	49	12,22	2,05			
	e) Büro Memurları	56	12,33	1,71			
	f) İşçi	53	11,86	1,67			
	g) Emekliler	29	11,96	1,45			
	h) Teknik Çalışanları	41	12,12	1,38			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	11,59	2,15			
	j) Sağlık Çalışanları	38	11,86	2,02			
	k) Din Görevlileri	30	12,43	1,97			
	Toplam	611	12,13	1,77			

3. 6. 3. Dini Yönelim ve Mesleki Durum

Bu bağlamda, “dini yönelim bakımından meslek grupları arasında farklılık var mıdır, varsa bu farklılık hangi meslek grupları arasındadır?” sorusuna cevap aranmaktadır. Tabloya bakıldığında dini yönelim bakımından mesleki gruplar arasında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır (F= 5,467; p= 000). Öğrencilerin, eğitimciler ve sağlık çalışanlarına göre; ev hanımları ve serbest çalışanların (X= 32,53), eğitimciler grubuna göre; din görevlilerinin, eğitimciler, sağlık çalışanları, büro memurları (X= 30,35) ve teknik çalışanlara (X= 31,14) göre daha fazla dini yönelim içerisinde oldukları anlaşılmaktadır.

	Mesleki Durum	N	X	Ss	F	p	
Dini Yönelim	a) Öğretmen-akademisyen	97	29,08	6,95	5,467	,000	b-a,j c-a d-a k-a,e,j,h
	b) Öğrenci	98	33,38	3,98			
	c) Ev hanımı	78	32,62	5,46			
	d) Serbest Çalışanlar	49	32,53	7,26			
	e) Büro Memurları	56	30,35	6,98			
	f) İşçi	53	31,94	4,86			
	g) Emekliler	29	32,61	5,24			
	h) Teknik Çalışanları	41	31,14	5,16			
	i) Esnaf-satış pazarlama	42	31,80	4,88			
	j) Sağlık Çalışanları	38	29,13	9,26			
	k) Din Görevlileri	30	35,76	3,42			
	Toplam	611	31,69	6,16			

3. 7. ŞÜKÜR , PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DİNÎ YÖNELİM ve SOSYAL ÇEVRE

3. 7. 1. Şükür ve Sosyal Çevre

Araştırmada öncelikle, “acaba şükretme bakımından hayatının çoğunu köy/kasaba gibi yerleşim yerlerinde geçirenler ile il ve ilçe de geçirenler arasında fark var mıdır?” sorusu ele alınmakta ve aşağıdaki tabloda analiz sonuçları değerlendirilmektedir. Şükür ve sosyal çevre ilişkisini gösteren tablo 17. 7. 1’de sunulan bulgulara göre, şükürün genel ortalamalarında en yüksek ortalama, hayatının çoğunu “köy ve kasabada” yaşayanlara (X= 330,97) aittir. Onu “ilçe” (X= 329,30) ve “büyükşehirde” yaşayanlar (X= 324,93) izlemektedir. Gruplar arasında, şükretme bakımından farklılık olmakla birlikte, bu farkın istatistikî bakımdan anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmektedir (F= 1,268; p= ,284). **Sürekli Şükür** ortalamalarına bakıldığında hayatının çoğunu “köy ve kasabada yaşayanlar”ın motivasyonel açıdan şükretmede en yüksek

ortalamaya ($X= 36,41$) sahip olduğu görünmektedir fakat istatistikî bakımdan anlamlılık düzeyinde bir farklılık görülmemektedir ($F= ,449$; $p=,718$).

Tablo 17. 7. 1. Sosyal Çevreye Göre Şükür (ANOVA, Tukey HSD)							
(Boyutlar)	Yaş Dönemleri	N	X	Ss	F	p	
Şükür (Genel)	a)Köy-Kasaba	41	330,97	25,84	1,268	,284
	b)İlçe	101	329,30	20,12			
	c)Şehir	129	324,66	25,98			
	d)Büyükşehir	340	324,93	28,86			
	Toplam	611	326,00	26,82			
Sürekli Şükür	a)Köy-Kasaba	41	36,41	4,748	,449	,718
	b)İlçe	101	35,92	4,47			
	c)Şehir	129	36,29	4,33			
	d)Büyükşehir	340	35,81	4,98			
	Toplam	611	35,97	4,74			
Durumsal Şükür	a)Köy-Kasaba	41	294,56	22,56	1,579	,193
	b)İlçe	101	293,38	17,79			
	c)Şehir	129	288,37	22,64			
	d)Büyükşehir	340	289,12	25,31			
	Toplam	611	290,03	23,52			
Mukayeseli Şükür	a)Köy-Kasaba	41	56,60	6,00	1,085	,055	b-d
	b)İlçe	101	56,64	4,81			
	c)Şehir	129	55,16	5,67			
	d)Büyükşehir	340	55,19	6,66			
	Toplam	611	55,52	6,16			
İbadete Yönelik Şükür	a)Köy-Kasaba	41	57,90	6,70	3,382	,018	a-c b-c, d
	b)İlçe	101	57,59	4,32			
	c)Şehir	129	55,31	6,80			
	d)Büyükşehir	340	56,12	6,62			
	Toplam	611	56,31	6,38			

Durumsal Şükür ortalamalarına bakıldığında ise, hayatının çoğunu “köy ve kasaba”da yaşayanlar içerik bakımından şükretmede en yüksek ortalamaya ($X= 294,56$) sahiptir. Daha sonrada sırasıyla, “ilçe” ($X= 293,38$) onları da büyükşehirde yaşayanlar ($X= 289,12$) izlemektedir. Gruplar arasında, şükretme bakımından farklılık olmakla birlikte, bu farkın istatistikî bakımdan anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmektedir ($F=1,579$; $p=,193$).

İbadete Yönelik şükretmede, “köy/kasabada” yaşayanlar ($X= 57,90$) ile “ilde” yaşayanlara ($X=55,31$) göre; “ilçe”de yaşayanların ($X= 57,59$) ilde ve büyükşehirde yaşayanlara göre ($X=56,12$) fark oluşturduğu görülmektedir ($F= 3,382$; $p<,018$). İbadetsel şükür de bireylerin yaşamış oldukları yerleşim yeri büyüdükçe, bir azalma görüldüğü söylenebilir ya da yerleşim yeri küçüldükçe ibadet olarak şükürün arttığı şeklinde de ifade edilebilir. **Mukayeseli Şükür** türünde ilçede yaşayanlar ($X= 56,64$) ile büyükşehirde yaşayanlar ($X= 56,12$) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir

($F= 1,085$; $p=,055$). Araştırma örnekleminin sınırları çerçevesinde, ilçede yaşayanların şükretmede il ve büyükşehirdekilere göre daha fazla ibadet ederek ve sosyal karşılaştırma yaparak şükürde bulunmaktadır. Bütün bu bulgulardan hareketle, genel olarak şükretmenin sosyal çevreye göre artma ve azalma şeklinde bir farklılık göstermediği, şükürün ibadetsel ve mukayeseli şükür türlerinde yaşanan yere göre farklılık olduğu anlaşılmaktadır.

3. 7. 2. Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Çevre

Bireyin yaşadığı sosyal çevre, bireyin beden ve ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu için bireyin psikolojik olarak iyi olması, diğer kişilik özelliklerinde de olduğu gibi, yaşadığı sosyal çevreden etkilenmektedir. Araştırmamızda “*psikolojik iyi olma yaşanan sosyal çevreye göre farklılık göstermekte midir?*” sorusuna cevap aranmakta ve bireylerin psikolojik iyi olmada, sosyal çevreye göre farklılık görüleceği öngörülmektedir.

Tablo 17. 7. 2. Sosyal Çevreye Göre Psikolojik İyi Olma (ANOVA, Tukey HSD)							
	Sosyal Çevre	N	X	Ss	F	p	
Psikolojik İyi Olma	a)Köy-Kasaba	41	68,53	6,73	,617	,604
	b)İlçe	101	67,07	6,22			
	c) Şehir	129	67,20	6,73			
	d)Büyükşehir	340	67,68	6,82			
	Toplam	611	67,54	6,69			
Özerklik	a)Köy-Kasaba	41	11,04	2,15	4,986	,002	d-b
	b)İlçe	101	10,58	1,79			
	c)İl	129	10,28	1,79			
	d)Büyükşehir	340	10,98	1,89			
	Toplam	611	10,77	1,89			

Tablo 17.7. 2’ye bakıldığında psikolojik iyi olmada bireyin bulunduğu sosyal çevre bakımından en yüksek ortalamaya, hayatının çoğunu “köy ve kasaba”da ($X= 68,53$) geçirenlerin sahip olduğu onu, sırasıyla “büyükşehir”de ($X= 67,68$) “ilde” ($X= 67,20$) ve “ilçe”de ($X= 10,58$) yaşayanların izlediği görülmektedir. Ancak gruplar arasındaki fark istatistikî bakımdan anlamlı çıkmamıştır ($F= ,617$; $p< ,604$) Psikolojik iyi olmanın **Özerklik** alt boyutunda da bireylerin buldukları ya da uzun bir süre bulunmuş oldukları sosyal çevre açısından farklılık oluşturduğu görülmektedir ($F= 4,986$; $p< ,002$). Buna göre yaşamını uzun süre “büyükşehirde” geçirmiş/ geçirmekte olan bireylerin ($X= 10,98$) yaşamını uzun süre daha küçük yerleşim birimi olan “ilçe”de geçirmiş/geçirmekte olan bireylere göre daha özerk oldukları, kendi kişilik özgürlük ve

farklılıklarının bilinçli olarak hayatları hakkında daha rahat bir şekilde karar verdikleri söylenebilir.

3. 7. 3. Dini Yönelim ve Sosyal Çevre

Şehirde yaşayan bireyde, dinin geleneksel değerlerle bütünleşmiş kontrol etkisi zayıflar ve din daha da bireyselleştirilerek içselleştirilir; buna karşın dini yaşantı, özellikle şehrin kenar mahallelerinde, kendi içinde kapalı ve cemaatsel bir yapı arz eder. Bu varsayımdan hareketle, araştırmada sosyal çevre-dindarlık ilişkisi; “*bireyin dini yönelimi, yaşadığı sosyal çevreye göre farklılık gösterir mi?*” sorusu bağlamında ele alınmaktadır.

	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	
Dini Yönelim	a)Köy-Kasaba	41	32,31	7,34	1,966	,018	b-d
	b)İlçe	101	32,94	5,18			
	c)Şehir	129	31,48	6,17			
	d)Büyükşehir	340	31,33	6,24			
	Toplam	611	31,69	6,16			

Tablo 17. 7. 3'e bakıldığında dinî yönelimin genel ortalamasında en yüksek ortalama “ilçede” yaşayanlara (X= 32,94) en düşük ortalama ise “büyükşehirde” yaşayanlara aittir (X= 31,33). Ayrıca “ilçe” ile “büyükşehirde” yaşayanlar arasında, istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık (F= 1,966; p< ,018) söz konusudur. Bu bulguya göre, hayatının çoğunu “ilçede” yaşayanların dini yönelimi büyükşehirde yaşayanlara göre daha yüksektir.

4. DİNÎ YÖNELİM, ŞÜKRETME ve PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEŞİM

Araştırmanın bu kısmında, dini yönelim, psikolojik iyi olma ve şükretme arasındaki ilişki ve etkileşim, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon metodu ve aşamalı çoklu regresyon (stepwise multiple regression) analizleri uygulanarak değerlendirilmiştir. Bunun için dini yönelim bağımsız değişkeninin, bağımlı değişkenler olarak ele alınan şükretme ve psikolojik iyi olma ile bunların boyutları üzerindeki etkisi ve psikolojik iyi olmanın şükretme üzerindeki etkisi üzerinde durulmaktadır. Bu çerçevede “*Dini Yönelim ile şükretme arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır? Dini Yönelim ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır? Dini yönelim ile*

psikolojik iyi olmanın şükretme üzerindeki rolü ve katkısı nedir?” sorularına cevap aranmaktadır.

4. 1. DİNÎ YÖNELİM ve ŞÜKRETME İLİŞKİSİ

Dindarlık değişkeninin şükretme ve psikolojik iyi olma değişkenleriyle ilişkisini bulmak için, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon metodu uygulanarak, Dinî Yönelim Ölçeği puanları ile Takdir Etme (TŞÖ) ve Emmons Şükür (EŞÖ) puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu değişkenler arasındaki korelasyonlar katsayıları Tablo 18.1’de verilmiştir.

Tablo 18.1. Dinî Yönelim ve Şükretme Arasındaki Korelasyon Sonuçları			
	r	TŞÖ	EŞÖ
Dini Yönelim	r	,49**	,47**

** p < .01

Tabloda da görüldüğü üzere, dini yönelim ile durumsal şükür (TŞÖ) ($r = ,49$, $p < .01$) ve sürekli şükür (EŞÖ) arasında ($r = ,47$; $p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle dini yönelim yükseldikçe, bireylerin şükretmesi de artmaktadır.

Tablo 18. 2. Dini Yönelim ve Genel Şükür Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları				
Aşama		ΔR^2	F	p
1		,266	220,17	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Dini Yönelim	,515	14,83	,000
Bağımlı Değişken: Şükür (Genel)				

Ayrıca bireyin dini yönelimi ile şükretmesi arasında yapılan regresyon analizini gösteren Tablo 18.2’ye bakıldığında dinî yönelimin bireyin şükretmesi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, şükretmeye ait toplam varyansın % 27’sinin dini yönelimle açıklandığı görülmektedir ve dinî yönelim ile şükretme eğilimi arasında Beta değerine bakıldığında dini yönelimin % 52 oranında açıklayıcılık gücüne sahip olduğu, yüksek ve olumlu yönde bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (bkz. Model-1: $\beta = .515$, $t = 14,838$, $p = .000$). Buna göre kişinin şükretmesi arttıkça dinî yönelim düzeyini de etkilemektedir, demek mümkündür.

4. 1. 1. Dinî Yönelim İle Şükür Boyutlarının İlişkisi

Bu bölümde “*Dinî yönelimli insanların şükürün hangi boyutuyla ilişkili oldukları, dinî yönelimi şükürün hangi değişkenlerinin yordadığı*” soruları cevaplandırılmak üzere korelasyon analizi yapılmıştır.

	İYŞ	MUŞ	MEŞ	SŞ	YİYŞ	SOYŞ	HŞ	İÇŞ	DIŞ	AŞ
Dini Y.	,676**	,360**	,259**	,171**	,211**	,222**	,200**	,524**	,258**	,437**

** p< .01

Tablo 18. 3’te de görüldüğü gibi, dini yönelim ile şükür ölçeklerinin boyutları arasında en yüksek “**İbadete Yönelik Şükür**” ($r= ,676, p< .01$) ile en düşük “**Sözel Şükür**” ($r= ,171, p< .01$) boyutu arasında değişen büyüklüklerde ama pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre dini yönelim yükseldikçe, bireylerin en çok **İbadete Yönelik Şükürü** (İYŞ) ve **İç Kaynaklı Şükürü** (İÇŞ) ($r= ,524, p< .01$) onu takiben **Aileye Yönelik Şükürü** (AŞ) ($r= ,437, p<.01$), **Mukayeseli Şükürü** (MUŞ) ($r= ,360, p< .01$), sonra **Memnuniyete Yönelik Şükürü** (MEŞ) ($r= ,259, p< .01$), **Dış Kaynaklı Şükürü** (DIŞ) ($r= ,258, p< .01$), **Sahip Olma Yönelimli Şükürü** (SOYŞ) ($r= ,222, p< .01$), **Huşu/Â’nın Farkındalığına Dair Şükürü** (HŞ) ($r= ,200, p< .01$) artmaktadır. Burada özellikle ibadete yönelik şükür ve iç kaynaklı şükürün dinî yönelimle olan yakın ilişkisi ortaya çıkmakta, içgüdümlü dindarların daha çok ibadetle ve içsel dünyalarının derinliğinde şükrettikleri görülmektedir.

4.2. DİNÎ YÖNELİM ve PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Bu araştırmada, kişilerin dinî yönelimleri ile psikolojik iyi olma arasında ilişki olacağı düşüncesinden hareketle, dinî yönelim ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. Bu amaçla yapılan korelasyon ve analizi aşağıda sunulmuştur.

	PİOÖ	Özerklik	Ç. Hakimiyet	Hayatın Anlamı	Kendini Kabul	Olumlu İlişki Kurma Becerisi	Bireysel Gelişim
Dini Yönelim	,257**	-,015	,064	,246**	,215**	,171**	,206**

** p< .001

Tablo 18. 4’te de görüldüğü gibi, dinî yönelim ile psikolojik iyi olma arasında çok güçlü olmayan fakat istatistiki olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit

edilmiştir ($r = ,257, p < .01$). Yine dinî yönelim ile psikolojik iyi olma boyutları arasında en yüksek **Hayatın Anlamı** ($r = ,246, p < .01$) ile en düşük Yakın İlişkiler Kurma Becerisi ($r = ,171, p < .01$) olmak üzere Özerklik ve Çevresel Hakimiyet boyutları hariç pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre dindarlık yönelimi yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi olma bakımından en çok **Hayatın Anlamı** ($r = ,246, p < .01$) onu takiben **Kendini Kabul** ($r = ,215, p < .01$), **Bireysel Gelişim** ($r = ,360, p < .01$) en son olarak da **İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma Becerisi** artmaktadır. Burada özellikle içgüdümlü dindarlık düzeyi arttıkça hayatın anlamı ve kendini kabul düzeylerinin de artması dinin insanın hayatına anlam ve amaç kattığı kendinin farkındalığını artırdığı düşüncesini desteklemektedir.

4. 3. PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve ŞÜKRETME

Bu araştırmanın ortaya koymak istediği olgulardan biri de bireyin psikolojik iyi olması ile şükretmesi arasındaki ilişkidir. “*Acaba bireyin psikolojik iyi olmasında şükür etkili midir? Eğer öyleyse bu hangi boyutlar arasındadır? Hangi tür şükür psikolojik iyi olma üzerinde daha etkilidir?*” soruları bu bölümde ele alınacaktır. TŞÖ, EŞÖ ve PİÖÖ puanları arasındaki ilişki ve etkileşimi görmek için korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Bu değişkenler arasındaki korelasyonlar katsayıları Tablo 18. 5’te verilmiştir.

Tablo 18. 5. PİÖÖ ve Şükür Türleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları			
	TŞÖ	EŞÖ	Şükür (Genel)
Psikolojik İyi Olma (PİÖÖ)	,45**	,45**	,47**

** $p < .01$

Tablo 18. 5’te de görüldüğü üzere, psikolojik iyi olma ile durumluk şükür (TŞÖ) ($r = ,45, p < .01$) ve sürekli şükür (EŞÖ) arasında ($r = ,45, p < .01$) ve her toplam şükür puanları ile psikolojik iyi olma arasında ($r = ,47, p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle psikolojik iyi olma puanları yükseldikçe, bireylerin şükretmesi, şükretme arttıkça da psikolojik iyi olmaları artmaktadır.

“*Şükretme ile psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki söz konusudur?*” sorusunun cevabını daha net bir şekilde ele alabilmek için şükretme yaklaşımlarının psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi, regresyon analizinden elde edilen bulgular çerçevesinde ele alınmaktadır. Şükretme türleri bağımsız değişken olarak psikolojik iyi olma ise, bağımlı değişken olarak regresyon modeline dâhil edilmiştir.

Tablo 18. 6. PIOÖ ve Şükür Türleri Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları				
Aşama		ΔR2	F	p
1		,207	159,25	,000
2		,250	101,30	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Sürekli (Motivasyonel) Şükür	,455	12,62	,000
2	Sürekli (Motivasyonel) Şükür	,282	6,14	,000
	Durumsal (İçeriksel) Şükür	,270	5,88	,000
Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Olma				

Analiz sonuçlarına göre, motivasyonel açıdan ele alınan **Sürekli şükür** yaklaşımı tek başına düşünüldüğünde psikolojik iyi olmanın yaklaşık % 21’ni ve **Durumsal Şükür** birlikte işleme alındığında ise, psikolojik iyi olmadaki değişimin yaklaşık % 25’ni açıklamaktadır. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, psikolojik iyi olma ile şükretme yaklaşımları arasında olumlu ve açıklayıcılık gücü yüksek bir ilişki olduğunu göstermektedir (Aşama-2: $\beta = ,455$ $t = 12,62$, $p = .000$; $\beta = ,270$; $t = 5,88$; $p < .01$).

Araştırmada, psikolojik iyi olmanın şükretme üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, şükretmeyi oluşturan on faktör (bağımsız değişken) ve psikolojik iyi olma (bağımlı değişken) çoklu regresyon modeline dâhil edilmiştir. Şükretmenin içeriğini oluşturan boyutlar ile psikolojik iyi olma arasındaki etkileşim ve ilişkiye bakıldığında sadece dört faktörün **Aileye Yönelik Şükür, Yakın İlişkilere Yönelik Şükür, Memnuniyete Yönelik Şükür ve Dış Kaynaklı Şükür** psikolojik iyi olma ile ilişki düzeyinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Tablo 18. 7. PIOÖ ve Şükürün Boyutları Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları				
Aşama		ΔR2	F	p
1		,204	155,81	,000
2		,269	113,24	,000
3		,294	85,54	,000
4		,302	66,83	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Aileye Yönelik Şükür	,451	12,48	,000
2	Aileye Yönelik Şükür	,352	9,50	,000
	Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	,278	7,51	,000
3	Aileye Yönelik Şükür	,319	8,60	,000
	Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	,208	5,27	,000
	Memnuniyete Yönelik Şükür	,183	4,71	,000
4	Aileye Yönelik Şükür	,300	11,18	,000
	Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	,165	8,00	,000
	Memnuniyete Yönelik Şükür	,164	3,91	,000
	Dış Kaynaklı Şükür	,114	4,19	,005
Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Olma				

Tablo 18. 7'ye göre psikolojik iyi olma ile aileye karşı gösterilen şükürün diğerlerine göre daha yüksek bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, **Aileye Yönelik Şükür** tek başına düşünüldüğünde psikolojik iyi olmanın % 20'ni; aileye karşı gösterilen şükür ile birlikte **Yakın İlişkilere Yönelik Şükürün** yaklaşık % 27'sini ($\beta = ,278$); modele üçüncü faktör olarak **Memnuniyete Yönelik Şükür** eklendiğinde ise psikolojik iyi olmadaki değişimin % 29'nun açıklandığı görülmektedir. Küçük bir katkısı olsa da dördüncü faktör olarak **Dış Kaynaklı Şükür** eklendiğinde psikolojik iyi olmadaki değişimin % 30'nu açıkladığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerlere bakıldığında ise, olumlu ve açıklayıcılık gücü oldukça yüksek ilişkiler olduğunu söylemek mümkündür. (Aşama-4: $\beta = ,451$, $t = 12,48$, $p = .000$; $\beta = ,278$; $t = 7,51$, $p = .000$; $\beta = ,183$, $t = 4,71$, $p = .000$, $\beta = ,114$, $t = 4,19$, $p = .000$; $p < .05$).

Araştırmanın önemli sorularından biri de şükretmenin bağımsız değişken olarak psikolojik iyi olmayı ne kadar etkilediğinin araştırılmasıdır. “*Bireyin ister durumluk ister sürekli şükrettiğinde psikolojik iyi olmasındaki değişimlerin neler olduğu*” sorusu bu bölümde ele alınacaktır. Şükretmenin psikolojik iyi oluş boyutları ile ilişkisini ortaya koymak üzere regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 18. 8. Şükretme ile Psikolojik İyi Olmanın Boyutları Arasındaki İlişkilerin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları				
Aşama		ΔR^2	F	p
1		,157	113,05	,000
2		,219	85,33	,000
3		,236	62,65	,000
Aşama	Bağımsız Değişkenler	β	t	p
1	Kendini Kabul	,396	10,63	,000
2	Kendini Kabul	,310	8,19	,000
	Bireysel Gelişim	,265	6,98	,000
3	Kendini Kabul	,293	7,75	,000
	Bireysel Gelişim	,234	6,11	,000
	Hayatın Anlamı	,137	3,70	,000
Bağımlı Değişken: Şükür (Genel)				

Şükretmeyi yordayan psikolojik iyi olma değişkenlerinin hangi değişkenler olduğunu görebilmek için regresyon analizi de uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik iyi olmayı oluşturan altı faktörden en çok **Kendini Kabul** faktörünün tek başına düşünüldüğünde genel olarak şükretmenin %16'sını açıkladığı görülmektedir. Kişinin kendini kabuluyla birlikte etkili olduğu görülen **Bireysel Gelişim** faktörü ise, şükretmedeki değişimin yaklaşık % 22'sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak

Hayatın Anlamı eklendiğinde şükretmedeki değişimin yaklaşık %24'nü açıkladığı görölmektedir. Değişkenler arası ilişki ve açıklayıcılık gücünü yansıtan değerler, psikolojik iyi oluş boyutları ile şükür arasında olumlu ve açıklayıcılık gücü oldukça yüksek bir ilişki olduğunu göstermektedir. (Aşama-3: $\beta = .396$, $t = 10,63$, $p = .000$; $\beta = .265$; $t = 6,11$, $p = .000$; $\beta = .137$, $t = 3,70$, $p = .000$, $p < .05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:
YORUM VE TARTIŞMALAR

Bu bölümde araştırmanın amaca yönelik olarak belirlenen hipotezleri test edilmiş, araştırma bulguları benzer araştırmalardan elde edilen sonuçlarla birlikte, tartışılarak ele alınmıştır.

1. ARAŞTIRMANIN BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİYLE İLGİLİ SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

1.1. Dinî Yönelim - Şükür İlişisine Ait Bulguların Değerlendirilmesi:

Dünya Değerler Araştırması'nın 1991, 1996, 2001 ve 2007 yıllarında gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre manevî ve dinî değerler, Türk toplumu için önemli öğelerdir (Esmer, 2010). Bu araştırmada hem ahlâkî hem de dinî hayatın içinden bir parça olarak algılanan şükürün, dinin ve ahlâkın birey üzerinde edindiği yer ve önemden payını almakta olduğu görülmüştür. Ayrıca şükürün boyutları ile ilgili araştırmanın sonuçları da Türk insanının kimliği, yaşantısı, toplumsal ve kültürel yapısı içinde bu değerlere verdiği önemi yansıtacak yöndedir. Şükür ölçekleri üzerinde yapılan faktör analizinde “*ibadete yönelik şükürün*” birinci faktör olarak öne çıkması, ortalamalar arasında (Allah'a teslimiyet olarak da görülebilen) “*memnuniyete yönelik şükürün*” öne çıkması; Türk toplumunun şükürü, dinî anlayış ve yaşantısı içinde gördüğünün bir göstergesi olarak kabul eilebilir.

Bütün dinî ve ahlâkî öğretiler, inananlarından iyiliğin kaynağına şükrederek bunu ibadetler ile yaşamasını, aldığı hediyeler/iyilikler/nimetler için şükran bildirmesini ve bu meziyetin bireyin tüm yaşamına sirayet etmesini ister. Buradan yola çıkarak araştırmamızda bireyin dini yönelimi ile şükretmesi arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere yapılan regresyon analizinde şükretmesinin, dinî yönelimindeki değişimin yaklaşık % 27'sini açıkladığı ve dinî yönelim ile şükretme eğilimi arasında Beta değerine bakıldığında şükretmenin % 52 oranında açıklayıcılık gücüne sahip yüksek ve olumlu yönde bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 18. 2). Ayrıca bireyin dini yönelimi ile TŞÖ ($r = ,49, p < .01$) ve EŞÖ arasında ($r = ,47, p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 18.1). Bütün bu bulgular, “**Şükür ve dini yönelim arasında, olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır.**” şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Buna göre kişinin şükretmesi, sahip olduğu dini yönelimini etkilemektedir ve dini yönelim yükseldikçe, bireyin şükretmesi de artmaktadır.

İnsanın varolduğu günden bu yana şükran deneyimi ve ifadesi olarak ve dinî çerçeve içinde önemle vurgulanan şükür, daha çok dinî literatüre ait bir kavram olarak kabul görülmüştür (Emmons, 2005b). Bu sebeple insanların dini yönelimleri ile şükür yaşantılarını ele alan araştırmalarında McCullough, Emmons ve Tsang (2002: 123-125) manevî veya dinî yönelimi yüksek düzeyde olan insanların, maneviyatı ya da dindarlığı daha az olanlara göre daha çok şükran deneyimi yaşadıklarını belirtmektedir. Aynı zamanda maneviyat düzeyleri yüksek düzeyde olduğu tespit edilen bireylerin, günlük ruh hallerinde daha çok şükrettikleri dolayısıyla dini ilgilerinin ve genel dindarlıklarının daha da yükseldiği ve içgüdümlü dini yönelim olarak daha yüksek düzeyde oldukları bulgulanmıştır.

Adler ve Fagley (2005: 110-112) de minnettar düşüncenin daha genel olan ifadesi olan takdir edici bir yaşam tarzının, bireyin yaşam memnuniyetini, iyi oluşunu ve maneviyatını artırdığını, bunların birbirleriyle anlamlı ve güçlü ilişkiler içinde olduklarını tespit etmiştir. Şükürün dindarlığı motive eden yönlerini ele alan Krause'a (2009: 10) göre insanların inancında Allah, minnettar olunacak en üst makam, dindar olmanın şartlarından ve bir sosyal topluluğa ait olmanın kabullerinden biridir. Krause araştırmasında kiliseye daha sık giden insanların, güçlü Tanrı-merkezli/kontrollü inanç ve güçlü Tanrı-aracılı/kontrollü inançlara sahip olduğunu, buna karşılık, daha minnettar olma eğiliminde olduklarını tespit etmiştir.

Dinin insan hayatındaki önemi düşünüldüğünde, dindarlığı etkileyen, şekillendiren ve yön veren bireysel farklılıkların bireyin dini/manevî hayatı üzerindeki etkisi araştırılmış ve yapılan araştırmalar din psikolojisi açısından önemli veriler ortaya çıkarmıştır (Glock, 2007). İnsanları dini yaşama yönelten veya uzaklaştıran faktörleri saptamak, dinî hayatın çeşitliliği içerisinde dindar insan tipolojisi oluşturmak amacıyla da yapılmış çalışmaların (Yıldız, 2001; Strizenec, 2010; Allport, 2004) yanı sıra aynı dine mensup insanlar içerisinde bireylerin, dini aynı derinlikte yaşamamaları, dine yaklaşımın ve yoğunluklarının farklı seviyelerde olması nedeniyle, din psikolojisi çalışmalarında birçok dindarlık modeli oluşmuştur (Mutlu, 1989; Okumuş, 2006; Onay, 2004).

Dindarlık modelleri içinde bireyin dinî yaşantısını motivasyonel olarak ele alan dinî yönelim modelinde samimi dindarları bireylerin motivasyonunda inançlar, amaç haline gelmiş olup, kişiyi Allah'ın iradesine uygun bir yaşama yönlendirmektedir

(Allport, 1966; Hökelekli, 1993: 76). Genel olarak baskın güdülenmelerini dinde bulan içgüdümlü dindarlar -ne kadar güçlü olursa olsun- diğer ihtiyaçlarına karşı inanç ve dini uygulamalarını önceleyip (Hood, 1991; Hökelekli, 1993: 77-78) ellerinden geldiği kadar yaşamlarını inanç prensipleri ve dinî uygulamalarıyla uyumlu hale getirirler (Yıldız, 2001: 26; Kayıklık, 2003: 129). Bu sebeple araştırmamızda bireylerin dindarlığı içgüdümlü dindarlık üzerinden ele alan dindarlık ölçeği ile analiz edilmiştir.

Bireyin şükran ve minnetin kaynağını benliğinde hissederek, onun kaynağına yönelmesinden sonra içgüdümlü dini yönelimin bireyin şükretmesi üzerindeki etkisi merak edilmiştir. Çünkü genel olarak dini inanç, değer ve uygulamaları içselleştirmiş insan için şükretmek, Allah'a yakın olmak olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada da buna paralel olarak bireyin dini yönelimiyle şükretmesi ve takdir etmesi arasında açıklayıcılık gücü yüksek ve olumlu yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 18.2). Dini yönelim ile şükür arasında da olumlu yönde ve anlamlı ilişkinin varolması (bkz. Tablo 18.1) "*Şükür ve dini yönelim arasında olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır*" şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Buna göre dini yönelim arttıkça şükretme, şükretme arttıkça da dini yönelim artmaktadır.

Durumsal ve motivasyonel yönden ele alınan şükürün dini yönelimle ilişkisine bakıldığında ise dini yönelim arttıkça, durumsal şükür daha fazla artmakla beraber sürekli şükürü de arttığı gözlenmektedir (bkz. Tablo 18.1). Bu bulgulara göre her iki şükür türü de dini yönelim ile olumlu yönde ilişkilidir fakat durumsal şükür, sürekli şükre göre dini yönelimle daha yüksek ilişki içindedir ve dini yönelimi daha fazla yordamaktadır. Buna göre "*Sürekli şükür, durumluk şükre göre bireyin dini yönelimiyle daha güçlü bir ilişki içinde olacaktır.*" hipotezi doğrulanmamış görülmektedir.

Şükür - dini yönelim ilişkisini ele alan araştırmalara bakıldığında, her iki şükür türünün yüksek ilişki gösterdiği görülmektedir. Emmons ve Kneezel (2005: 140-148), hem durumsal hem de sürekli şükürün manevi olarak kendini aşma, dini uygulamalara katılım, genel ve öznel dindarlık ile olumlu yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra içgüdümlü dindarlıkla şükür arasında olumlu yönde anlamlı ilişki görülürken, dışgüdümlü dini yönelim ile şükürün arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Sürekli şükür (EŞÖ) ile dini yönelimin olumlu yönde ilişkili olduğunu tespit eden McCullough ve arkadaşlarına (2002) göre de şükür, içgüdümlü dindarların karakteristik bir özelliğidir. Şükür, maneviyat ve dindarlığın hemen hemen tüm değerlendirmeleri ile olumlu yönde

yüksek korelesyonlar göstermiş, dışgüdümlü ve sorgulayıcı dini yönelim ile şükretme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Watkins ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan araştırmada da bu bulgular desteklenmiştir. Sürekli şükür, içgüdümlü dindarlık ile pozitif ilişkili ve dışgüdümlü dini yönelimle de zayıf ve negatif yönde ilişkili olarak bulgulanmıştır. Rohda (2009: 47) da içgüdümlü dini yönelime sahip kişilerin daha çok şükrettikleri sonucunu tespit etmiştir.

Burada genel olarak sürekli şükre göre durumsal şükürün öne çıkmasını, Türk insanının şükürü günlük hayatında pratik olarak sıklıkla kullanması, yaşantısı içerisinde bunu vurgulayan bir çok durumla ifade ediyor oluşu ile açıklamak mümkündür. Dini yönelim ile Durumsal Şükürün alt şükür türleri ile ilişkilerine bakıldığında dini yönelim ile şükür ölçeklerinin boyutları arasında en yüksek **İbadete Yönelik Şükür** ($r= ,676, p< .01$) ile en düşük **Sözel Şükür** ($r= ,171, p< .01$) boyutu arasında pozitif yönde değişen büyüklüklerde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (bkz. Tablo 18. 3). Buna göre “*Dini yönelim- durumsal şükür ilişkisinde en olumlu ilişki ve etkileşim, dini yönelim ile ibadetsel şükür arasındadır*” ve “*Dini yönelim- motivasyonel şükretme ilişkisinde en olumlu ilişki ve etkileşim, içten kaynaklı şükür arasındadır*” hipotezleri doğrulanmış olmaktadır.

Burada ibadete yönelik şükürün, dini yönelimi büyük oranda etkilediği ve olumlu anlamda katkı sağladığı söylenebilir. Ölçeğin orijinaliyle ilgili sonuçlara bakıldığında da Adler ve Fagley (2005: 21), İbadete Yönelik şükürün maneviyat ve dindarlık ile yüksek ve olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Buna göre Türk halkının ibadete yönelik şükürü arttıkça, dini yönelimi; dini yönelimi arttıkça, ibadetsel şükürü de artmaktadır. Benzer şekilde Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu (2009: 21), Türk insanı tarafından dindarlığın nasıl anlamlandırıldığı sorusuna en çok tercih edilen dindarlık tanımlamasının % 46,5 ile dinî vecibelerini yerine getiren ve dini değerlerine bağlı biri olma tanımlaması olduğunu rapor etmektedirler. Bunu dini vecibelerini yerine getiren ancak dine sıkı sıkıya bağlı olmayan (%27,8) yanıtı takip etmekte, onu da dinî vecibeleri yerine getirmemesine rağmen kendini kutsal değerlere ilgi duyan bir olan tanımlayan % 20’lik bir katılımcı kitlesi izlemektedir. Herhangi bir dinin vecibelerini yerine getirmeyen ve kutsal değerlere de ilgi duymayan olarak tanımlayan ise % 3,7 kadarlık küçük bir gruptur.

İnsanın kendine ulaşan her iyilik ve güzellikten sonra duyduğu mutluluğu bildirmesi, nimetlerden yararlanan her insanın vicdanında, bir minnettarlık ve şükran hissini uyanması bütün insanlarda olması istenen ve gereken bir erdemdir. Bu hissin ifadesi olarak hamd ve şükür, insanlararası ilişkilerde olduğu kadar ilahî dinler tarafından sözlü ve fiilî olarak insan- Allah ilişkisinde de istenmektedir. Dinin sunduğu formlar, inanan insana şükran ve minnettarlık duygularını geliştirme ve yaşatmada önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle bireyi düzenli bir şükür yaşantısı içine sokarak, kendi psikolojik tabiatını geliştirebilmekte ve gündelik hayatın normal işleyiş düzeninin üstüne çıkarabilmektedir (Adler ve Fagley, 2005: 82-83).

Kişinin seçtiği hayat tarzı/ dünya görüşü/ inanç sistemini benimseyip özümsemesiyle birlikte hayatını buna göre şekillendirmesinin sonucunda duygu ve davranışlarının oluşması beklenen bir durumdur (Şentürk, 2000: 141). Bireyin dini yönelimi ve şükretmesi arasında ortaya çıkan kuvvetli ilişki de de şükürün ibadete dönüşmüş bir şükür olarak karşımıza çıkması bunu göstermektedir. Dini ve manevi yönelimi yüksek bireyler için şükür “*yapılan iyiliğe, verilen nimete karşı hoşnutluk, minnettarlık ve teşekkür hissi duymak, onun değerini bilmek*” olarak kabul edildiği için yaratan, yaşatan, esirgeyen ve koruyan Allah’a verdiği nimetlerden dolayı teşekkür etmek, en üst şükür olarak kabul edilmektedir. Mehmedoğlu’nun (2011: 200, 206) yaptığı araştırmada Müslüman Türk toplumunda Allah inancının tüm tasavvurlarıyla pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Araştırmada duanın merhametli Allah tasavvuruyla güçlü ilişki kurduğu, insanların sevgi, şevkat, minnettarlık, bağışlanma gibi güdülerle Allah’a yöneldiği ifade edilmiştir. İnsanın hissi ve fiili şekilde iyiliklere en üst seviyede şükretmesi ile aldığı nimetlerin kaynağını iyi değerlendirip onun hoşnut olacağı şekilde değerlendirmesi birbiriyle bağlantılı şekilde görülmektedir.

Şükür deneyimleri ile dinî uygulamalar arasındaki ilişkiyi konu edinen birçok araştırma yapılmıştır (Emmons ve Kneezel, 2005; Krause, 2009; Rosmarin, Krumrei, Pargament, 2010; Rohda, 2009; Watkins ve arkadaşları, 2003). Türkiye’de Miran’ın araştırmasında (2010: 47) “her zaman” hamd ve şükrettiğini ifade eden katılımcılar, dua etme sıklığı açısından da “her zaman” kategorisinde yer almışlardır. Dua etme sıklığı arttıkça, hamd ve şükretme sıklığı da artmaktadır. Aynı araştırmada katılımcıların “En çok hangi konuda hamd edersiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar içinde en çok “ibadet etmek için şükrederim” seçeneği, diğer seçeneklere göre farklılık oluşturmuştur. Ayrıca

Miran hayatlarında “her zaman” hamd ve şükür ifadesinde bulunan katılımcıların yapılan iyiliğe karşı “kesinlikle teşekkür etmek” isteğinde bulduklarını belirtmektedir ki bu da sözel şükretmenin bir karşılık olarak ortaya çıktığını da göstermektedir.

Dinî davranışlar ve psikolojik iyi olma ilişkisiyle ilgili olarak, psiko-sosyal uyum ve dinî pratikleri ele aldığı çalışmasında Hayta (2000: 2) da, öğrencilerin dua etmelerinde şükretmek ve af dilemenin (% 61,3), işlerinin yolunda gitmesi ve sıkıntı ve kaygıdan kurtulmak gibi nedenler belirtenlerin (% 20) diğer verilen nedenlere göre farklılık oluşturduğunu bulgulamıştır. Ayrıca pek çok araştırmaya göre dinî hayatın en önemli boyutunu teşkil eden ibadetlerin, kişinin ruh sağlığına önemli katkıları vardır (McCullough ve arkadaşları, 2000; Levin, Markides ve Ray, 1996; Francis ve Klador, 2002; Yaparel, 1987; Şengül, 2007; Rosmarin, Krumrei, Pargament, 2010). İbadetlerin özünde bulunan şükür, olumlu anlamda bir borç ve görev olarak algılandığında kişide sorumluluk duygusunu artırmaktadır. George, Ellison ve Larson (2002), dinî faaliyetlerin sosyal katılıma bağlı olarak sosyal destek, anlam duygusu sağladığını ve artan sağlık problemleri ile stresin etkilerine karşı tampon oluşturduğunu bildirmiştir. Ansari (2006), düzenli namaz kılma, Cuma namazı kılma, oruç ve dua gibi ibadetler ile bireylerin ruh sağlıkları arasında pozitif yönde ilişki, psikolojik sıkıntılar ile ise negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Dini düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek düzeyde olduğu, psikolojik sıkıntılarının ise daha az olduğu görülmüştür.

İbadete yönelik şükürden sonra dini yönelimi büyük oranda etkileyen ikinci önemli boyutun “*İç Kaynaklı Şükür*” olduğu görülmektedir. Bireyin dini yönelimi üzerinde sürekli şükürün iç kaynaklı şükür boyutunun, durumsal şükürün ise “ibadete yönelik şükür” boyutunun öne çıkması, Türk insanının şükürü daha çok durumsal/fonksiyonel olarak öne çıkarmasına rağmen, içselleştirilmiş bir şükür yaşamına da önem verdiğini göstermektedir. İçgüdümlü dini yönelim ve iç kaynaklı şükürün doğası birbirine yakın olarak kabul edilebilir. Şükretmek bir farkındalık olduğu için şükreden ve içgüdümlü dini yönelime sahip olan insanlar; teslimiyet, farketme ve farketmeye yönelik faaliyetleri ortak alanlarda yaşamaktadır. Şükretmek, yaşanan ânı, fark etme hissiyle de yakından ilişkilidir. Bu farkındalık, en olumsuz koşullarda bile kişinin yaşama sevinci duymasına inancını canlı tutmasına neden olur. Yaşanan zamanı en büyük nimet olarak gören kişi, çevresindeki herşeye şükrederek, yaşamdan tat ve huzur almasını bilir. Bu yüzden samimi bir dinî inanç ile şükretmek, birbiriyle ilişkili iki

olgudur. Allah ile yakın ve sürekli ilişki içinde olan dindar insan, O'ndan geldiğine inandığı nimetleri hatırladıkça, ruhunda bir şefkat ve merhamet duygusu oluşur, sorumluluk bilinci gelişir, diğer insanlarla olan ilişkisi olumlu yönde değişir. Sevinç, şükür; şükür ise inancı harekete geçirebilmektedir. Dinî duygular içerisinde yer alan şükür ve minnettarlık da kişinin dinî yönelimini etkilemektedir. Özbaydar'a (1970: 6) göre Allah'a karşı duyulan korku ve sevgi, aşamalı bir şekilde hayatın ilerleyen dönemlerinde hürmet, hayranlık, minnettarlık gibi duyguların yolunu açmaktadır.

Tüm dinî geleneklerde bireyin öncelikle anne ve babanın emeği ve fedakarlıkları içinde yetişmesi ve bütün hayatı boyunca onların desteğini yanında bulması, aileye gösterilen şükürün önemle üzerinde durulmasını sağlamıştır. Araştırmamızda bireyin dini yönelimi üzerinde etkisi olduğu görülen "*Aileye Yönelik Şükür*" boyutu da bunu göstermektedir. Çünkü İslâm dinine göre Allah'tan sonra, bireyin bir aileye sahip olması, en çok minnettar olunan ve şükredilmesi gereken ikinci en önemli nimet olarak görülmüştür. Türk toplumu için ailenin yeri ve önemi büyüktür. 2010 yılında geniş katılımlı Dünya Değerler Araştırması'nda incelemeye alınan ülkeler arasında Türkiye, aile değerlerine en bağlı ülke olarak tespit edilmiştir. Aynı araştırmada katılımcıların % 98'i ebeveynlerinin onlar hakkında ne düşündüklerini çok önemsedikleri de ifade etmiştir (Esmer ve Ertunç, 2010). Yine aynı kurumun 1999-2004 yılları arasında dokuz ülkede gerçekleştirilen araştırmasında "*İnsan; anne ve babasını, hatalarına rağmen kayıtsız şartsız sevip saymalıdır*" ile "*Sevgi ve saygıyı hak etmeyen bir anne ve babayı çocuğu da sevip saymak zorunda değildir*" ifadelerine, Türk görüşmecilerin % 87'si; "*Anne ve baba ne yaparsa yapsın çocukları onları sevmek ve saymakla yükümlüdür*" şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir. Ancak geriye kalan % 13'lük kesim, anne babaların da hata yapabileceğini ve saygıyı hak etmeyebileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmada da şükür boyutları arasındaki Aileye Yönelik Şükür boyutu içinde, ters çevrilerek değerlendirmeye alınan, "*Annemin babamın benim için yaptıklarını, onların anne baba olarak sorumlulukları olarak düşünür, bunun için minnettar olmaya gerek duymam*" şeklindeki 56. madde, boyut içinde en yüksek madde yüküne sahiptir.

Kişinin dinî yönelimi üzerinde diğer öne çıkan şükür boyutlarını birarada değerlendirmek mümkündür. Yaşam memnuniyeti ifade eden *Memnuniyete Yönelik Şükürdür*. Memnuniyete yönelik şükür, yaşam memnuniyeti olarak ele almak

mümkündür. Şükreden bireylerin mutlu yani yaşamlarından memnun ve hoşnut olduklarını tespit eden, kalıcı olarak bireyin kişiliğine ve hayatına sirayet etmiş şükür ve yaşam memnuniyeti arasında güçlü bir ilişki olduğunu bulgulayan araştırmalar vardır (Emmons ve Crumpler, 2000; McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Watkins, 2003; Adler ve Fagley, 2005; Breen, Kashdan, Lenser, Fincham, 2010; Lyubomirsky ve ark., 2009; Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph, 2008; Froh, Miller, Snyder, 2007). Ayrıca Lambert, Fincham, Stillman, ve Dean (2009) araştırmalarında şükretmeleri ile birlikte yaşam memnuniyetinin arttığını, materyalist eğilimlerinin ise azalma gösterdiğini tespit etmiştir.

Yaşam memnuniyeti - şükür ilişkisinin yanı sıra yaşam memnuniyeti - dini yönelim ilişkisini de ele alan birçok araştırma mevcuttur (Hong ve Giannakopoulos, 1994; Levin, Markides ve Ray, 1996; Doğan, 2004; Karaçay, 2011; Balcı, 2011). Diener ve Seligman (2004: 7), inancı olan bireylerin, inancı olmayanlara göre daha mutlu olduklarını ve yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Onlara göre dinin, yaşamın her anından tat ve anlam bulmaya yönelten etkiye sahip olması, bireyin yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Benzer şekilde Güler- Emeç (2006: 136) ve Vitale (2001) de çalışmalarında dinî inancı yüksek olan öğrencilerin yaşam memnuniyetinin, dinî inancı az olan ve inanmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında McKnight (2005) da, maneviyatla ilgili çelişkileri yoğun olan bireylerin, daha düşük yaşam memnuniyetine sahip olduklarını bulmuştur.

Yaşadığımız dünyada herkesin aynı refah seviyesi içinde olmadığı bir gerçektir. Bu gerçeklikle birlikte insanın daima, kendisinden daha zor durumda bulunanların olduğunu fark ederek, sahip olduğu nimetler için şükür duyması kabullenmesi ve mutlu olmasının bireyin bulunduğu durumu kolaylaştırdığı görülmektedir. *Mukayeseli (Sosyal Karşılaştırmaya Dayalı) Şükürde* insanın yerine getirmekte zorlandığı istek ve arzularına rağmen, sahip olduğu güzellikleri hissetmeye çalışması, kanaatkâr bir tutum sergilemesi, mutlu olmanın gerekçelerini görmeyi sağlayacak bir farkındalık kazandırır. Buna karşın insanın kendini olumsuz manada başkalarıyla kıyaslaması ise, mutluluğun önündeki engellerden biridir (Prager, 1998: 35; Sayar, 2008b). Özellikle kişinin kendisiyle ya da sosyal çevresi ile yaptığı karşılaştırmalarda kendinden aşağıya doğru yapılan kıyaslamalar, kişiye sahip olduğu imkanları hatırlattığı için olumlu yönde etki etmekte;

kendinden yukarıya doğru yapılan kıyaslamalarda ise düzey yükseldikçe insanın umutları ve hayalleri imkânsızlaştığı için insanı olumsuz yönde etkilemekte ve mutsuz etmektedir (Adler ve Fagley, 2005: 83). Örneğin Wheeler ve Miyake (1992: 771) araştırmalarında mevcut durumdan aşağı doğru yapılan sosyal karşılaştırmanın, bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu, yukarı doğru yapılan karşılaştırmaların ise olumsuz yönde etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Bu mutsuzluğun altında bireylerin kendi durumlarını neye ne kadar ihtiyaç duyduğu bilgisiyle değil; daha fazlasına sahip olan insanların dışardan görünüşleriyle karşılaştırma yapmaları bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999). Aynı şekilde Diener ve arkadaşları da (2004), bireylerin üstünlük amacıyla kendilerini diğer insanlarla mukayese etmelerinin, başlıca mutsuzluk nedeni olduğunu belirtmektedir. İnsanın diğer insanların felaketlerine bakarak, bunların kendi başına gelmemiş olmasına şükretmesinin, kalıcı bir şükür ve mutluluk getirmeyeceğini söyleyen Özdoğan'a (2006b) göre de, mukayeseli olarak şükreden bireyler, bu tür şükürden biraz teselli bulsa da; içinde olmadığı için şükrettiği durumla bizzat karşılaştığında, önceki şükürü ile tezatlık içinde kalmakta ve mutsuz olmaktadır.

Memnuniyete Yönelik Şükür, insanların dinî yaşamlarını yönlendirmede ve yaşadıkları hayattan memnuniyet derecesini yükseltmede de doğal bir güce sahiptir ve bu güç, şükür- dinî başa çıkma ile ilgili çalışmalarda çarpıcı olarak karşımıza çıkmaktadır (King ve arkadaşları, 2000; Kara, 2008). Dinin anlam arayışı ve başa çıkma ile ilişkisini ele alan Pargament (2003), Beit-Hallahmi ve Argyle (1997: 184-186), günlük yaşam içinde karşılaşılan zorlukları yenmede, insanın tekrar psikolojik dengesini ve hayata devam etmek için anlam bulmada, dinin çok önemli bir yerinin olduğunu belirtmektedir.

Bunun dışında iyi olma ve dindarlık ilişkisi içerisinde, yaşam memnuniyeti ve dindarlıkla ilgili Türkiye'de yapılmış çok sayıda empirik çalışma olmadığından, iki kavram arasındaki ilişkinin miktarı ve yönü hakkında farklı görüşler vardır. Yapıcı'ya (2007: 91) göre, içsel huzur ölçümlerinde geçen "hayattan zevk alma, memnuniyet duyma, yaşam doyumu" gibi faktörlerin kimi dindarlarca seküler dünyalık şeyler olarak görülmesinden dolayı bu araştırmalar sağlıklı sonuç vermemektedir. Dindarlık, hayattan zevk alma ve öznel mutluluk arasında ilişkiyi ele alan Akgül (2004: 54) araştırmasında namaz ibadeti hariç, dini hayatın diğer göstergeleriyle mutluluk ve hayat memnuniyeti

arasında bir ilişki tespit edememiştir. Bu yüzden yaşam memnuniyeti ve dindarlık ilişkisi hakkında yapılacak araştırmalar arttıkça, bu konu hakkında bir netlik sağlanacaktır.

Memnuniyete yönelik şükürle birlikte ele alınabilecek olan “*Sözel Şükür*”, kişinin dini yönelimi üzerinde dördüncü olarak öne çıkan şükür boyutudur. İnanan insan için şükrünü, hem iyilik gördüğü insanlara hem de iyiliği var eden kaynağa iletmesi önem arz etmektedir. “*İnsanlara şükretmesini bilmeyen, Allah’a şükretmesini bilmez*” diyen Hz. Peygamber de inanan insanın bulunduğu ortam içerisinde her iyiliği takdir etmesini, farketmesini ve bunu muhatabına dil ile ya da Gazali’nin dediği (beden ile kalb ile) diğer yöntemler ile yaşamaya devam etmesini istemektedir.

Dini/manevi yönelimi yüksek olan insanlar, inançları gereği Allah’a teşekkür için “*Elhamdülillah*”, “*Hamd olsun*”, “*Şükür*”, “*Allah’a çok şükür*” gibi sözler kullanmaktadır. Örneğin bir şey yiyip içtikten sonra “*Allah’ım çok şükür!*” demesi, yolculuk bittikten sonra “*Allah’a şükür kazasız, belasız geldik*”; hastalıktan kurtulduktan sonra “*Çok şükür Allah’a iyileştirdim*” sözleri günlük hayatın içine yayılmış ilahi şükür beyanlarıdır. Türk insanı için şükür, selamlaşmaktan sonra muhakkak gelen “*Nasılsınız?*” sorusuna verilen “*Çok şükür, Allah’a şükür veya Allah’a hamdolsun iyiyim*” cevabıdır. İnsanlar bu cevapla Allah’ı över, durumundan memnuniyetini ifade etmiş olur ki, bu da şükrün sözel olarak somut hale geldiğinin bir kanıtıdır. Fakat şükür ifadeleri insan için ne kadar olumlu, yapıcı ve koruyucu bir yaklaşım ile kullanılsa da, günlük kullanımda “*Buna da şükür*”, “*Bunu bulduğuna şükret!*” ve “*Haline şükret!*” sözleri; bazen insanı motive etmekten çok pasifliğe, tembelliğe ve çaresizliğe sevk edebilmektedir. Şükrün Allah’a sadece dil ile şükredip, eline geçenle yetinmek; kanaat etmenin de daha iyisini yapmaya uğraşmanın gereksizliği anlamında kullanılması, hem dinî hem de psikolojik açıdan sağlıklı şükür anlayışı ve ifadesi olarak kabul edilemez (Ak, 2000: 189). Kanaat ve şükrün insanın ümitsiz ve bilinçsiz davranışlarına dayanak olarak kullanılması, bireyin psikolojik iyi olmasına elbette olumsuz yönde yansıtacaktır.

Şükrün deneyimlenmesi ve ifade edilmesinin birey üzerinde çok önemli etkileri vardır. Emmons ve arkadaşları’nın (2002) şükür ve bireyin iyi oluşunu ele aldıkları çalışmalarda kullanılan şükür günlükleri, Seligman’ın (2000) bir terapik uygulama olarak önerdiği şükür mektupları şükretmenin sözel olarak ifade edildiğinde hem bireyde hem insanlarındaki ilişkilerde oluşan iyileştirici gücün delilidir. Şükür söze dökülüp “teşekkür” olarak insanın dilinden karşısındaki muhatabına ulaştığında, her iki taraf için

de memnuniyet hissi, ortak yaşanan bir hale dönüşmektedir. Günlük hayat içerisinde insan, diğer insan ve varlıklarla aktif bir yaşantı içerisinde ve elbette iletişim kurmak onları farkedip, muhatap almak demektir. Şükür en az iki şey arasında ise insan bazen alıcı, bazen verici bazen hem alıcı hem de verici olabilmektedir. Bireyin yaşamına katkıda bulunan herşeye karşı cevap verme durumu, aynı zamanda o kişinin insanî, ruhanî ve manevî durumunu da gösteren önemli bir göstergedir. Lambert ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada minnettarlıklarını ifade eden kişilerin hem duygusal hem de sosyal ilişkilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında sözel olarak şükürün ifade edilmesinin, bireyin iyi oluşuna ve yaşam memnuniyetine olumlu yönde etki ettiği görülür. İnsanlar arasındaki ilişkiyi güçlendiren şükür ile iş verimini birlikte ele alan Rind ve Bordia (2005: 749) müşterilerine düzenli olarak teşekkür eden kuyumcunun, etmeyene karşı satışlarını artırdığını, teşekkür eden restoran sahiplerinin görüş kutusunda daha çok teşekkür notu bulunduğunu bildirmiştir. Algoe, Haidt ve Gable (2008) da kız öğrenci yurdunda yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin, birbirlerine yaptıkları şükran ifadelerinin, sosyalleşmeyi geliştirdiği ve olumlu yönde artırdığını bulmuştur. Aynı şekilde Grant ve Gino (2010), yaptıkları üç ayrı çalışmada şükür ifadelerinin sosyal ilişkileri geliştirdiğini bulmuşlardır.

Geçmişteki anların bireyin psikolojik iyi oluşunda önemli bir faktör olduğunu belirten Lyubomirsky ve arkadaşları (2009), çalışmaya katılan bireylerden son birkaç yıl içinde minnettar oldukları deneyimleri haftada 15 dakika ayırarak hatırlamalarını ve bunlara dayanarak denemeler yazmalarını istemiştir. Çalışma sonunda, şükür mektupları yazan bireylerin hem yazarken hem de mektup gönderdikleri kişilerden aldıkları karşılık mektubundan mutlu olduklarını gözlemlenmiştir. Gallup da çalışmasında şükran ifade eden yetişkinlerin çoğunluğunun (% 60), "son derece mutlu" olduğunu, yetişkinlerin (% 68)'nin de "hayatlarında her zaman minnettar olduğu kişilerin var olduğunu" belirttiklerini ifade etmiştir (Gallup, 1998).

Özetle görülmektedir ki Türk toplumu için şükür "yaşam için memnuniyet, ibadete dönük ve içsel bir tecrübe yaşantısı, aileye karşı gösterilen minnettarlık, insanın çevresindeki insanlara karşı minnettarlık hissi ve dile pelesenk olmuş şekilde "şükür, iyiyim" formunda ifade edilen "sözel bir şükür" olarak çerçevelenmiştir. Ayrıca çalışmadan elde edilen şükür bulguları ile Türk toplum yapısı ve şükür yaşantısı

arasında paralellik olması, günlük hayatı rahatlıkla açıklıyor olması araştırmanın şükür deneyim ve ifadelerini sağlıklı ölçtüğünü doğrulayan bir gösterge olarak da görmek mümkündür.

2. Dini Yönelim - Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Dinî öğretilerin tanımında, dinin insana huzur ve mutluluk veren bir aracı ve rehber olduğu geçmektedir. Dinlerin dindar insan modelinde sıraladıkları nitelikler arasında erdemli, mutlu ve huzurlu insan olması gibi özellikler yer almaktadır. Din-psikolojik iyi olma etkileşimiyle ilgili verilen bilgilerden de anlaşıldığı üzere, dinin ahlâkî öğretileri desteklediği öngörülmektedir. Bu araştırmada da, bireylerin dinî tutum ve davranışları ile psikolojik iyi olmaları arasında olumlu yönde bir ilişki olacağı düşüncesinden hareketle, dini yönelim ve psikolojik iyi olma ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre dini yönelim ile psikolojik iyi olma (PİÖÖ) arasında ($r = .25$, $p < .01$) çok güçlü olmasa da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 18.4). Bu bulgular çerçevesinde, “*Dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında, olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır*” şeklindeki hipotezin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Bir insanın kendini iyi hissetmesi/ iyi olması psikoloji literatüründe ruh sağlığının temel kriterlerinden biridir. Diğer bir ifade ile yaşadığı hayattan memnun ve mutlu olanların ruh sağlıklarının da yerinde ve iyi oldukları öngörülür. Dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında genel olarak düşük ilişki görülse de Kirby, Coleman ve Daley (2004: 123)’e göre dinî ve manevî hayatın, psikolojik iyi olmanın bazı boyutları ile olumlu yönde ve yüksek düzeyde ilişki kurduğu görülebilir. Özellikle dinî inanç ve uygulamaların, yaşam memnuniyeti, mutluluk ve iyi olma göstergeleriyle ilişkili olduğunu belirten Koenig (2001/ 2002: 99) meta-analiz bir çalışma yaparak, bu ilişkiyi inceleyen yüz araştırmanın yaklaşık % 80’inin bulgularının pozitif bir ilişkinin varlığını kanıtladığını göstermektedir. Geriye kalan % 10’u ise dinî inanç ve uygulamalarla psikolojik iyi olma arasında muhtemel bir ilişkinin varolabileceğini, diğer % 9’u da araştırma yapılan kişiler üzerinde dinin gelecekte daha büyük bir psikolojik iyiliğe vesile olabileceğini göstermiştir.

Dini yönelim ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki, dindarlığın algılanış ve yaşayış biçimine, problemlerle başa çıkmada inançtan alınan desteğe ve psikolojik iyi

olmayı tanımlayan kriterlere göre değişmektedir. Dini yönelim ve psikolojik iyi olma ilişkisini ele alan araştırmaların geneline bakıldığında içgüdümlü dindarların dışgüdümlü dindarlara göre daha çok psikolojik iyi olmaya sahip oldukları, genel olarak psikolojik iyi olma durumu ile dini yönelim arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Donahue 1985; Laurencelle, Abell ve Schwartz, 2002; Koenig, George ve Titus, 2004; Maltby ve Day, 2000; Yohannes, Koenig, Baldwin ve Connolly, 2008). Özellikle bu araştırmalarda içgüdümlü dindarlığın psiko-ruhsal sağlığın güçlü bir göstergesi olarak kabul edildiği görülmektedir (Genia, 1996: 56; Frankel ve Hewitt, 1994: 71).

Türkiye'deki dindarlığın izdüşümlerini araştırdıkları çalışmalarında Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu (2009: 7-8) Allah inancı hakkında okunan ifadeler arasından katılımcıların % 93'ünün Allah'ın gerçek olduğunu bildiği ve bundan hiç şüphe etmediği ifadesini seçtiğini tespit etmişlerdir. Allah kavramına gösterilen büyük inanç aynı zamanda Allah'ın her bir insanla tek tek ilgilendiği, yani bir anlamda kişiselleştirilmiş bir Allah inancına daha yakın olduğu yorumuna destek vermektedir. Yine müthiş bir çoğunluk (% 91) Allah'ın insanların her biriyle tek tek ilgilendiğine inanmaktadır. Deneklerin sadece %2'si bu konuda bir fikir belirtmezken, %5,6'sı ise Allah'ın tek tek insanlarla ilgilendiği inancında değildir. Benzer şekilde öznel iyi olma ve dindarlık ilişkisini ele alan Balcı (2011: 145) da araştırmasında "kesin ve sorgusuz bir Allah inancı"na sahip olanların, hem yaşam doyumu hem de öznel iyi olma hali oranlarının en yüksek seviyede olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca Allah inancı ve yaşam doyumu ile öznel iyi olma hali arasında güçlü olmayan ancak pozitif yönlü ve anlamlı ilişki de tespit etmiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak Meadow ve Kahoe'e (1984: 291-293) göre ise dışgüdümlü dini yönelimli bireyler, ego merkezli fonksiyonlara sahip olduklarından, değer merkezli içgüdümlü yönelime sahip olanlardan daha fazla gelişme fonksiyonları ile yakın ilişki göstermektedir. Yine içgüdümlü dindarlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında Laurencelle, Abell ve Schwartz (2002: 120) içgüdümlü dini inanç ile psikolojik iyi oluş arasında zayıf korelasyon bulmuştur. Yaşları 65-95 arasında değişen, 233 yaşlı yetişkin üzerine yaptıkları araştırmada Kirby, Coleman ve Daley (2004: 127), yaşlılığın ve yaşlılığın getirdiği birtakım olumsuzlukların, genel olarak olumlu bir psikolojik duruma önemli derecede olumsuz etkiler yaptığını, ancak dindarlığın ve manevî inançların bu olumsuzlukları gidermede ve psikolojik iyi olma hâlinin devamında doğrudan etkili ya da en azından aracı bir kaynak olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmaların dışında dindarlık ile psikolojik iyi olma

arasında negatif veya pozitif herhangi bir ilişki olmadığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Dittes, 1969; Sanua, 1969; Argyle ve Beit-Hallahmi, 1975; Baston ve Ventis, 1982; Bergin, 1983; Bergin ve arkadaşları, 1987; Schumaker, 1992; Hood ve arkadaşları, 1996; Wulf, 1997).

Dinî yönelim ile psikolojik iyi olma boyutları arasında en yüksek *Hayatın Anlamı* ($r = ,246$, $p < .01$) ile en düşük *Olumlu İlişki Kurma Becerisi* ($r = ,171$, $p < .01$) olmak üzere, “özerklik ve çevresel hakimiyet” boyutları hariç, pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre dini eğilim yükseldikçe (içgüdümlü dindarlık düzeyi arttıkça) bireylerin psikolojik iyi olma bakımından en çok *Hayatın Anlamı* ($r = ,246$, $p < .01$) onu takiben *Kendini Kabul* ($r = ,215$, $p < .01$), *Bireysel Gelişim* ($r = ,360$, $p < .01$) en son olarak da *Olumlu İlişkiler Kurma Becerisi* artmaktadır. Buradan elde edilen bulgular doğrultusunda içgüdümlü dindarlık düzeyi arttıkça hayatın anlamı ve kendini kabul düzeylerinin de arttığı, dinin insanın hayatına anlam ve amaç kattığı, kendinin farkındalığını artırdığı görülmektedir (bkz Tablo 18.4). Bütün bu bulgulara göre “*Dini yönelim ile psikolojik iyi olma boyutları arasında hayatın anlamı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hakimiyet boyutlarında olumlu yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki olacaktır*” hipotezinin doğrulandığı görülmektedir.

İnsan gelişimi, hepsi birbiriyle ilişkili ve içiçe geçmiş çeşitli öğelerden oluşur (Kağıtçıbaşı, 1998: 53). Özellikle psikolojik iyi oluşun varoluşsal öğeleri olan “bireysel gelişim ve hayatın anlamı”, psikolojik iyi olmayı diğer öznel /hedonik iyi olmadan en fazla ayırıştıran boyutlar olarak görülmektedir (Keyes ve diğ., 2002). Rffy'nin kendi ölçek çalışmasında özellikle kendini kabul, hayatın anlamı, bireysel gelişim ve çevresel hakimiyet alt boyutlarının öne çıktığı görülmektedir (Kafka ve Kozma 2002; Van Dierendonck, 2004). Araştırmamızda ortaya çıkan bulguya bakıldığında, dinî yönelime sahip kişide öne çıkan iki özellik “kendini kabul ve hayata dair anlam ve amaç isteğinin”, aslında inanç duygusunun da özünde olan “teslimiyet ve aidiyet” duygularına karşılık gelmekte olduğu görülmektedir (Pargament, 1997). Bu bulgu, içgüdümlü dini yönelimli kişinin yoğun olarak bulunduğu ruh haline tamamen uygun bir ilişkidir. Benzer şekilde Fry (2000: 384-386) de ileri yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmasında hayatın anlamının, dinî ibadetlere ve uygulamalara katılmanın, manevi etkinliklerde bulunmanın, dine verilen önemin, huzurun bireyin iyi olmasıyla anlamlı ve olumlu bir şekilde bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akgül'ün (2004) araştırmasında da Türk-

müslüman toplumunda dinin psiko-sosyal katkıları içerisinde en çok “ibadet” boyutu ve dinin hayata kattığı “anlamın” öne çıktığını bulguladığı görülmektedir. Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu (2009: 4) ise, 53 ilde 1453 hanede gerçekleştirdikleri Türkiye’de yaşanan dindarlık ile ilgili algı, duygu ve düşünce tespitine yönelik geniş tabanlı araştırmalarında hayatın anlamı ile ilgili olarak yönelttikleri sorulara katılımcıların üçte ikisinin hayatın bir hikmeti olduğunu, % 70’inin hayatın anlamını insanın kendisinin verdiğini ve % 92’sinin de bu anlamın Allah’ın varlığı ile güçlendiğini belirttiklerini rapor etmektedir.

Hayat amacının ve anlamının olması, psikolojik iyi olmayı tümüyle anlatmasa da psikolojik olarak iyi olma bakış açısının merkezinde yer alan anlam, hedef ve yaşam görevlerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik sağlık açısından insanın kendini adayabileceği veya uğruna çalışabileceği bir hedefe sahip olması, bireyi hayata ve amaçladığı hedeflerine bağlanması açısından hayati önem taşır (Frankl, 1192: 74). Bir çok insan için dinî inanç ve değerler de hayata anlam katan önemli faktörlerin başında gelmektedir. Dinin bireyi, ulaşılmış ya da ulaşılma sürecinde olan amaçlara doğru yönlendiren ve harekete geçiren büyük bir gücü vardır (Wulff, 1997). Anlam kazandırıcı bir sistem olarak dinin özellikle insanın hayatını derinden etkileyen doğum, evlenme, hastalık, kaza, ölüm gibi karşılaştığı olayları kabullenebileceği forma getirmesi, dinin insanın ruh sağlığına yaptığı en belirgin katkılardan biri olarak kabul edilmektedir (Holm, 2004: 19-20; Yaparel, 1987: 23-24).

Anlam arayışı ve dindarlık ile ilgili araştırmalarda da buna benzer sonuçlar bulmak mümkündür (Bahadır, 1999; Çiftçi, 2007; Koenig, George ve Titus, 2004; Koenig, 2002: 86, Aydın, 2011; Silberman, 2003). Bugünün insanının, hayatı anlaması anlamlandırması ve yorumlaması zorlaşmış (Akdoğan, 2008: 17) olsa da özellikle dinî yaşantılar günlük hayatta karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayıp, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek psikolojik iyi olmaya olumlu yönde etki etmektedir (Diener ve diğ., 1999). Watkins ve arkadaşlarına (2003) göre, yaşanan herşeyin tüm faydaların ilk nedeni olarak kabul edilen Tanrı’nın bir hediyesi olarak algılanması ve her zor problemin bir yolu ve bir anlamı olduğuna olan inanç, dinî inancın bireyin iyi olmasına yaptığı en önemli katkıdır (Watkins, Woodward, Stone, Kolts, 2003: 437). İnanan insan için, Allah’ın insanı en güzel bir şekilde yaratması, daima onları gözetleyip kollaması, onların rızkını vermesi ve onlara ebedi bir hayat vaat etmesi, inananların kendisine karşı bir öz-saygı geliştirmesine ve güvenmesine neden

olarak psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Köylü, 2010: 26). Zor zamanlarda dinin bireye sağladığı ve desteklediği yaşam amaçları, bireyin psikolojik iyi olmasına büyük katkı oluşturmaktadır (Ekşi, 2001; Özdoğan, 2011; Küçükcan ve Köse, 2000; Kula, 2002; 2005; Kara, 2008; Pargament, 2003; King ve arkadaşları, 2000).

Kişinin kendisini kabullenmesi, sık sık kaygı ve endişeye düşmeden, suçluluk duygusuna kapılmadan ve kendinden emin bir şekilde yaşaması, kendi kişilik özelliklerini bilmesi ve bunlarla yaşamayı severek, kendi kendisiyle çatışmaya düşmemesi demektir (Armaner, 1980: 110). İçgüdümlü bireylerin inançlarındaki istikrar ve kararlılık, kişiliğın gerek içe ve gerekse dışa dönük yönünün gelişmesine yardımcı olur. Dinî uygulamalar ile psikolojik iyi olma ilişkisini ele alan araştırmalarda, dindar bireylerin kendini kabul düzeyi de incelenmiştir. İlahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında Hayta (2000), dua ve tevbenin psiko-sosyal uyum boyutlarıyla oldukça yüksek ve anlamlı ilişki içinde olduğunu, dua ile ve tevbenin kendini kabullenme ve sosyallik ile ilişkilerinin anlamlı ve oldukça yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Kirby ve arkadaşları (2004: 127) ise araştırmalarında dışgüdümlü dini yönelimin “çevreye hâkimiyette, bireysel gelişim ve insanlarla olumlu ilişkide” güçlü bir etkisinin olduğu tespit etmiş, buna karşın “kendini kabul, hayattan bir anlam bulma ve özerklik” konusunda nispeten daha az etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Dinin farklı yaklaşımlarla bireyin sosyal yaşamına etki ettiği de değişik araştırmalarda ortaya konmuştur (Levin, Markides ve Ray, 1996; McCullough ve arkadaşları, 2000; Emmons ve Kneezel, 2005) Araştırmamızda da *Olumlu İlişkiler Kurma Becerisi*, dini yönelimi yordayan ve bu yönelimle pozitif ilişki içinde olan psikolojik iyi olma boyutu olarak görülmektedir. Bireyin dinî yönelimi, insanın psikolojik ve ahlâkî durumuna etki etmekte ve sosyal uyumuna katkıda bulunmaktadır. Bunun da dinin doğası gereği kişilerden istediği uyum ve teslimiyetten geldiğini söylemek mümkündür.

Bütün dinî geleneklerde insanın elindeki nimetleri ve yeteneklerini Allah'ın hoşlanacağı şekilde kullanması ve bunları diğer insanlarla paylaşması, bir tür şükürdür. Uysal (2006: 101) da çalışmasında insanların iyilikseverlik, misafirperverlik, kardeşlik, karşısındakine değer verme gibi özellikleri “dindar insanda olması gereken özellikler” olarak kabul ettiklerini tespit etmiştir. Hayta (2002) dinî pratikleri (namaz oruç, dua vb) uygulayanların ibadetlerinin arttıkça, daha sosyal ve sorumluluk sahibi oldukları

sonucuna ulaşırken; Bahadır (2002: 185) hayatın anlam kazanmasında rol oynayan sorumluluk, vicdan, fedakarlık gibi psiko-sosyal uyum değerleriyle dini yaşamın olumlu ilişki içinde olduğunu, Mehmedoğlu (2004) da kendini dindar olarak tanımlayan kişilerin dine ilgisiz olanlara kıyasla şefkat ve itaat ölçeğinden yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. 40'tan fazla araştırma üzerinde meta-analiz çalışması yapan, McCullough, Hoyt, Larson, Koenig ve Thoresen (2000: 211-212), dinî uygulamalara katılımı yüksek olan kişilerin fiziksel sağlık, öznel iyilik, sosyal destek, başa çıkma, sağlıklı davranışlarla açık bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Greenfield ve Marks (2007: 256-257) da güçlü bir dini sosyal kimliği olan bireylerin psikolojik iyi olmalarının, buldukları sosyal ortamdan güç aldıkları için daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

1. 3. Şükür - Psikolojik İyi Olma İlişisine Ait Bulguların Değerlendirilmesi:

Bireyin psikolojik iyi olmada hangi şükürün daha etkili olduğunu tespit etmek üzere yapılan analiz sonuçları **Sürekli Şükür** tek başına düşünüldüğünde psikolojik iyi olmanın yaklaşık % 21'ni, **Durumsal Şükür** ile birlikte ele alındığında ise, psikolojik iyi olmadaki değişimin yaklaşık % 25'ni açıklamakta olduğu ve psikolojik iyi olma ile şükretme yaklaşımları arasında anlamlı, olumlu ve açıklayıcılık gücü oldukça yüksek bir ilişki içinde açıkladığı görülmektedir (bkz. Tablo 18. 5). Başka bir deyişle bireyin psikolojik iyi olma düzeyi yükseldikçe, şükretmesi; şükretmesi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artmaktadır (bkz. Tablo 18.5, Tablo 18. 6). Bu bulgular çerçevesinde, *“Psikolojik iyi olma ve sürekli şükür ile durumsal şükür arasında, olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır”* şeklindeki hipotezin doğrulandığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda *“Sürekli şükür, durumluk şükre göre bireyin psikolojik iyi olmasıyla daha güçlü bir ilişki içinde olacaktır.”* hipotezi de doğrulanmış görülmektedir.

Benzer araştırmalarda da psikolojik iyi olma ve şükretme arasında anlamlı ve oldukça güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Watkins ve arkadaşları (2004: 185-187) hayattaki basit şeyleri takdir etmenin, şükreden insanların bir özelliği olduğunu belirtmektedir. Pargament ve arkadaşları, (2010), Lazarus ve Lazarus (1994), McCullough ve arkadaşları (2002), Ortony ve arkadaşları (1988), Friedman ve Toussaint (2006) da araştırmalarında şükreden insanların daha az şükredenlere göre pozitif duygulara sahip olmada ve psikolojik iyi olmada daha yüksek düzeyde olduklarını ve şükretmenin anksiyete, depresyon ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Watkins, Woodward, Stone ve Kolts (2003: 450) sürekli şükretmenin klinik anlamdaki depresyon ve olumsuz geçmiş yaşantıları ile olumsuz yönde korelasyon gösterdiğini yani şükretme arttıkça depresyon ve geçmişle hesaplaşmanın azaldığını tespit etmiştir. Şükreden insanların daha mutlu insanlar olduğu sonucuna ulaşan Fredrickson ve arkadaşları (2006: 361) da, insan gelişiminin ve mutluluğunun önemli göstergelerinden biri olarak şükürü görmektedir.

Her iki şükür ölçeğinin kullanıldığı araştırmalar da mevcuttur. Adler ve Fagley (2005: 83), durumsal şükür olarak yaşam memnuniyeti, iyimserlik, maneviyat, duygusal farkındalık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer bir araştırmada Wood ve arkadaşları (2008), bireyin hayatındaki yerleşik şükür eğilimi ve yapısının, bireyin mutluluğunu büyük oranda etkilediğini ve sürekli şükür ile durumsal şükürün birbiriyle yüksek ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Şükür ve iyi olmayla ilgili yapılmış araştırmalar değerlendirildiğinde, birey üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Buradan hareketle şükürün bireyin iyi olmasında etkili olan önemli bir faktör olmasının yanı sıra, Sansone-Sansone da (2010) belirttiği üzere şükürün özellikle tedavi edici yönleri üzerinde daha çok durulması ve üzerinde daha çok araştırma yapılması gerektiğini söylemek mümkündür.

Yapılan araştırmalarda vurgulanan özelliklerden biri de sosyal sorumluluk ve şükür birlikteliğidir. Şükür araştırmalarında şükreden kişilerin prososyal davranışlar konusundaki duyarlılıkları, şükürün psikolojik sağlığa katkısını kanıtlayan açık bir delil oluşturmaktadır (Bono ve McCullough, 2006: 6). Araştırmamızda şükretmenin içeriğini oluşturan durumsal şükürün boyutları ile psikolojik iyi olma arasındaki etkileşim ve ilişkiye bakıldığında sekiz faktörden dördünün “*Aileye Yönelik Şükür ,Yakın İlişkilere Yönelik Şükür, Memnuniyete Yönelik Şükür ve Dış Kaynaklı Şükürün*” psikolojik iyi olmadaki değişimi yordayan faktörler olarak regresyon analizinde bulgularla, bu şükür boyutlarının psikolojik iyi olma ile ilişki düzeyinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 18.7). Bu bulgular çerçevesinde, “*Psikolojik iyi olma, bireylerin en çok memnuniyet ifade eden şükretmelerine, aileye şükür, sosyal şükür, zamanın farkındalığına dair şükür ve ibadetsel şükürlerine olumlu bir katkıda bulunacaktır.*” şeklindeki hipotezin şükürün tüm boyutlarıyla ilişkili olmamasından dolayı, kısmen doğrulandığı, kısmen ise doğrulanmadığı görülmektedir.

Şükretmeyi yordayan psikolojik iyi olma değişkenlerinin hangi değişkenler olduğunu görebilmek için regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun oluşturan altı faktörden en çok *Kendini Kabul* faktörünün tek başına düşünüldüğünde genel olarak şükretmenin % 17'ni açıkladığı görülmektedir. Kişinin kendini kabuluyla birlikte etkili olduğu görülen *Bireysel Gelişim* faktörü ise, şükretmedeki değişimin yaklaşık % 22'sini açıklamaktadır. Modele üçüncü faktör olarak *Hayatın Anlamı* eklendiğinde şükretmedeki değişimin yaklaşık % 24'nü açıkladığı görülmektedir (bkz Tablo 18.8). Buna göre şükretme puanları yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluş bakımından en çok Kendini Kabul, onu takiben Bireysel Gelişim ve Hayatın Anlamı artmaktadır ($p < .01$) Benzer şekilde yetişkinler örnekleminde yapılan diğer araştırmalarda da şükreden insanların yaşam memnuniyeti, umut, mutluluk gibi olumlu duygular yaşamaya olumsuz duygulara göre daha yatkın oldukları görülmüştür (Watkins, Woodward, Stone, Kolts, 2003; Emmons, McCullough, 2002; Kashdan, Uswatte, Julian 2006).

Bireyin kendi kişilik özelliklerini bilmesi ve bunlarla birlikte yaşama devam etmeyi istemesi, kendini kabullenmesi psikolojik iyi olmanın önemli göstergelerinden biridir. Fromm'a (2001: 23) göre de "yanlış bilinç" yani; gerçekliğin çarpıtılmış görünümü, insanı zayıf kılar; çünkü gerçeklikle ilişki içinde bulunup, onun uygun bir görünümüne sahip olmak, insanın daha güçlü ve sağlıklı bir kişiliğe sahip olmasını sağlayacaktır. Elbette ki kabullenme, pasiflik değildir. Kişinin kendini kabul ile ilgili atacağı ilk adım değiştirebileceği şeylerle, değiştiremeyeceği şeyler arasında gerçekçi ayrımlar yapabilmesidir ki bu kişiyi daha huzurlu ve güçlü kılar (Dökmen, 2000: 216). Kişinin kendisine ait bir özelliğinin farkında olması, aynı zamanda onu dönüştürmeye dair bir bilinç geliştirmesi demektir (Mehmedoğlu, 2004: 31). Bu yüzden araştırma sonuçlarına göre şükreden insanlar, psikolojik olarak iyi oluşa sahip olma özelliklerinden öncelikle kendini kabul ve bireysel gelişim boyutlarında öne çıkmışlardır.

Şükür, prososyal bir davranış olarak, bireyin sosyal hayatla ilişkisinin dengeli ve sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Empati kurma ve sosyal destek isteğinin de şükürle yakından bağlantısı vardır (Worthen ve Isakson, 2007: 41) ki şükretmenin bireyin prososyal davranışlarını artırması ve şekillendirmesi ile ilgili bir çok araştırma yapılmıştır (Grant ve Gino, 2010; Watkins, Scheer, Ovnicek, Kolts, 2006; Lyubomirsky ve arkadaşları, 2009; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Örneğin kendilerinden

uzun anketler doldurmaları istendiğinde ve buna zaman ayırmayı tercih eden insanların şükretme durumlarını inceleyen Bartlett ve DeSteno (2006: 319), şükreden insanların daha yardımsever, sosyal yönlerinin daha güçlü, empati duygularının ise daha gelişmiş olduğunu tespit etmiştir. McCullough ve arkadaşları (2002) benzer şekilde şükür, empati, yardımseverlik arasında olumlu yönde güçlü ilişkiler bulgulamıştır. Tsang (2006b: 146) de şükreden bireylerin bir iyilik ya da yarar gördüklerinde, buna iyilik veya bir yarar ile karşılık verme sıklıklarının şükretme düzeyi düşük insanlara göre daha çok olduğunu tespit etmiştir. Şükürün insanın yaşantısına psikolojik sağlığına katkılarının birbiriyle tutarlı olup olmadığını ele aldıkları araştırmalarında Lamberta ve arkadaşları (2009: 467) da, şükürün diğer prososyal davranışlarla olumlu yönde bağlantılı, depresyon ve anksiyete ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucunu bir kez daha teyit etmiştir.

Psikolojik iyi olma ve sosyallik arasındaki yakın ilişkiyi, tarih boyunca her psikolojik iyi olma ve mutluluk tanımında görmek mümkündür. İlkçağlardan bu yana her insan, güvenin ve dostluğun çok olduğu bir çevrede yaşayıp sevgi ve saygı duyulan ilişkiler içinde kalmak, ailesi ve arkadaşlarıyla keyifli, huzurlu bir hayat sürmek arzusu içinde olmuştur. Yakın ve güvenli sosyal ilişkilere sahip olmak, mutluluk ve iyi olma için önemli görülmektedir; fakat modern yaşam, insanları hızlı yaşamaya yönlendirmekte, hem fiziksel hem de ruhsal şikayetlerini artırdığı gibi insanların kendilerini “yetersiz” hissetmelerine neden olmaktadır. Sayar’a (2008: 76) göre modern yaşantının olumsuz etkilerine karşı, sosyal ilişkiler mutluluğu sağlamada önemlidir. İnsanlara değer verme, güven duyma ve dostluk ilişkileri, yalnızlık duygusunu giderir, insanlar arasında olumlu duyguların oluşmasına yardımcı olmaktadır. Diener ve arkadaşları (2004: 18), daha az mutlu insanlarla karşılaştırıldığında, mutlu olan insanların arkadaşlık ilişkileri ve aile desteklerinin daha iyi olduğunu tespit etmiştir.

Mutluluk ve iyi olmayla ilgili herkes kendine göre bir reçete üretmiştir fakat bunların içinde en etkili olanı, “şükran duygusu”dur (Emmons, 2009). Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilere güvenmek, mutluluğu etkilemektedir. Csikszentmihalyi’e (2005: 203) göre aile, ilk toplumsal çevremiz olduğundan bireyin iyi oluşu üzerinde bir çok yönden etkilidir. Bu yüzden aile desteği, yakın arkadaşlıklar gibi sosyal kaynaklarla, bireyin sosyal ilişki kurmada kullandığı kişisel kaynaklar bireyin iyi olma düzeyinde etkili önemli faktörlerdir. Çünkü insan sahip olduğu nimetlerin, iyilik ve güzelliklerin farkına varınca mutlu olur, bu durumun oluşmasına katkıda bulunanlara karşı minnettarlık

hisseder, bu duygularla onlara teşekkür eder. Kişi gördüğü iyiliği de iyiliğin yanına iliştilirilmiş mutluluğu da her zaman iyi duygularla hatırlar. Çünkü iyilik yapan kimse ona değer vermiş, ilgi ve yakınlık göstermiştir.

Şükür, mutluluğa ulaşmak isteyen insana köprü görevi görebilmektedir. İnsanın en mutlu anlarında yaşadığı duygulardan biri olan şükür duygusunu ele alan Algoe ve Haidt (2009) yaptıkları araştırmada şükre neden olan davranışın insanda kendisiyle ilgilenildiği, kararının doğrulandığı ve kabul edildiği hissini sağladığı için bireyin insanlararası ilişkilerini derinleştirdiği ve kaliteli bir şekilde yaşanmasını sağladığını tespit etmiştir. Ayrıca pozitif bir duygu olarak şükürün başka insanlardaki iyiliğe odaklanmayı sağlayarak insanlardaki mutluluğu ve paylaşımı artırdığını da belirtmektedirler. Doğan (2004: 125), çalışmasında genel olarak arkadaş destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde bir yükselme olduğunu saptamıştır. Diener ve Seligman (2002: 81-84) da yaptıkları araştırmada mutlu kişilerin en önemli mutluluk kaynaklarının arkadaşlarına ve ailelerine bağlılık ve onlarla geçirdikleri zaman olduğunu ortaya koymuştur. Diener'ın "*hiçbir şey insanı yakın insani bağları ve onlardan aldığı sosyal destek kadar mutlu edemez*" demesi de bu sebeptendir.

Fredrickson (2004), şükürün kişinin olumlu duygularını ve bilişsel tecrübesini artırarak psikolojik kaynaklarını artırmasına yardımcı olduğunu, kullanılan şükran ifadelerinin yeni dostluklar kurulmasına, sosyal ilişkilerin güçlenmesine böylece sosyal kaynaklar oluşturmaya katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Wood ve arkadaşlarının (2008b: 861) yaptığı araştırmada şükürün, bireyin tüm yaşamı boyunca güven verici bir sosyal destek gelişimine yol açtığını ve şükürün doğal terapötik bir yolla stres ve depresyona karşı bir set oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çeçen (2008: 26) de yaptığı araştırmada ailesel bütünlük duygusunun yani aile ile ilişkilerinin tutarlı, açıklanabilir ve doyurucu olmasının, bireylerin yaşam memnuniyetini artıran önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşam memnuniyeti, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan iyi olmanın bilişsel yönünü temsil etmektedir. Yaşam memnuniyeti, belirli bir duruma ilişkin memnuniyet değil, genel olarak tüm yaşantılarındaki memnuniyet anlamına gelir. Sürekli olarak sahip olma isteği içinde olmak, insanı daha açgözlü ve tatminsiz bir varlık haline getirir. Almaya alışmış bir insanın, elde etmenin hırsıyla huzur içinde olması

zordur. Fromm (2001b), bireyin sahip olmaktan öte ‘olmak’ ilkesine göre hareket etmesi gerektiğini savunur. Bu ilkeye göre mutluluk, benliğin dar sınırlarını aşarak diğer insanlara yönelmeyi, onlarla bir şeyler paylaşmayı ve kişinin alma kadar vermeyi de başarmasını içerir. Bu anlamda insanlara iyilik yapmak, kişinin bencillikten kurtularak paylaşmayı öğrenmesini sağlar, insanlar arasında olumlu bir enerji oluşturur. Psikolojik anlamda iyi olduğunu ifade eden ve bu şekilde kendini tanımlayan bireylerin şükür türlerinden en çok aileye yönelik şükür, yakın ilişkide bulunduğu kişilere karşı şükür, yaşamda sahip olduklarına karşı ve etrafında var olan imkan ve ihtimallerin farkındalığına karşı şükürde buldukları ve bunların bireyi psikolojik olarak daha iyi kılmada yardımcı olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında şükretmenin hayatın anlamı ve anlam arayışı ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş bakış açısından amaçlara sahip olmak, kişinin yaşamına anlam vermesine yardım etmektedir. Yaşam amacının olması psikolojik iyi oluşu da olumlu etkilemektedir (Rfyy ve Singer, 1998). Emmons (1991), “hayat amaçlarının” bireyin iyi oluşu üzerindeki etkisinin kişinin amaçlarıyla ilgili motivasyonuna bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. McCullough’a (2002: 30) göre ise şükür, aynı umut gibi insanın hayatına anlam kattığı, insana yaşamak için hedefler koydurduğu ve yaşamdan memnuniyet duyulmasını sağladığı için, bireyi sağlıklı yapan bir değerdir.

İnsanın hedeflerini birleştiren bir amaç bulması yeterli değildir; zorluklara katlanması ve bunların üstesinden de gelmesi gerekir (Csikszentmihalyi, 2005: 248) Hayatın içinde anlamın en çok sorgulandığı zor zamanlarda bir başa çıkma tarzı olarak şükürün işlev gördüğü, bireyin psikolojik süreçte bunu atlatmasına yardımcı olduğu görülmüştür (Tunajek, 2007). Wood ve arkadaşları (2009: 655) şükreden insanların bireysel gelişimlerinin, çevresel hakimiyetlerinin hayatın anlamı ve kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Compton (2000) da araştırma sonuçlarında bireylerin kendileri ve çevreleriyle ilgili anlamlılık duygusuna sahip olmalarının yaşam doyumuna katkıda bulunan bir değişken olduğunu rapor etmektedir. Yine Wood ve arkadaşları (2007) başka bir çalışmada şükreden insanların, hayatın içinde karşılaştıkları zorluklarla başetmede daha pozitif yolları tercih ettikleri, karşılaştıkları sorunu nasıl çözecekleri konusunda daha fazla zaman ayırdıkları, şükreden insanların daha az olumsuz başa çıkma tarzına başvurdukları, problemi inkar etme ya da

kaçma tutumlarının daha az olduğu görülmüştür. Benzer başka bir çalışmada Algoe ve Stanton (2011) metastatik meme kanserli kadınların şükretmelerinin psikolojik sağlıklarına ve aldıkları sosyal desteğe katkısı olduğunu gözlemlemiştir.

2. ARAŞTIRMANIN BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER İLE BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

2. 1. Cinsiyet Değişkeniyle İlgili Bulguların Değerlendirmesi

2. 1. 1.Cinsiyet ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Kadın ve erkek yapısının, şükür duygu, düşünce ve tutumunda bir farklılık oluşturup oluşturmayacağı, “*Cinsiyet kişinin şükretmesinde bir farklılık oluşturmakta mıdır? Eğer bir farklılık oluşturuyorsa hangi yönden ve ne miktardadır?*” sorusu bu araştırmanın merak ettiği ve araştırdığı bir konudur. Buna göre cinsiyet ve şükür ile ilgili t-testi analiz sonuçlarına bakıldığında, *durumsal şükür* eğiliminde kadınlar ile erkekler arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık mevcuttur ($p= ,028$). Şükürü kaynağı itibari ile ele alan *sürekli şükürde* ise kadınlar ve erkekler arasında kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olmasına karşın istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık mevcut değildir ($p= ,225$). Buna göre kadınlar hem durumsal şükür hem de sürekli şükür olarak erkeklere göre daha fazla şükretmektedir (bkz. Tablo 17.1.1).

Benzer olarak şükretmede cinsiyete göre farklılık olduğunu tespit eden araştırmalar vardır (Naito, Wangwan, & Tani, 2005; Solomon, 1995; Sommers & Kosmitzki, 1988). Rohda (2009) EŞÖ’ni kullanarak elde ettiği sürekli şükür düzeyinde kadınların erkeklerden daha çok şükrettiği sonucuna ulaşmıştır. Krause (2008: 163) kadınların erkeklere oranla daha fazla şükran duygusu bildirdiğini, kadınların şükretmesinin yüksek miktarda strese karşı bir tampon etkisi sergilediğini, ayrıca bununla kadınların şükürün stresin olumsuz etkilerini dengelediğini belirtmektedir. Yine Wood ve diğ., (2008), Kashdan, Mishra, Breen, Froh (2009) da benzer şekilde kadınların erkeklere göre daha şükür hissini duyduklarını ve şükür deneyimi yaşadıklarını belirtmiştir.

Cinsiyet faktörü insan üzerinde hem yapısal anlamda hem de bununla birlikte gelen sosyalleşme ile birlikte sonradan oluşan roller gereği anlama, kavrama ve yaşama

anlamında farklılıklar oluşturmaktadır. Burada kadınların daha fazla şükrettikleri sonucunda da bu iki faktör; doğal yapı ve sosyalleşme öne çıkmaktadır. Tarih boyunca kadınların daha sosyal ve sözel iletişimlerinin kuvvetli olduğu bilinmektedir. Bu yatkınlığa paralel olarak arkadaşlık ilişkilerini içeren yakın sosyal ilişkilerde şükür *Yakın İlişkilere Yönelik Şükür* ve *Sözel Şükür* de kadınlar erkeklere göre yüksek ortalamaya sahiptir ve istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır ($p= ,000$).

Burada çıkan sonuca göre; kadınlar erkeklere göre sosyal çevrelerinde ikili ilişkilerine daha çok önem vermektedir. Kadınların, erkeklere göre duygu ve düşüncelerini ifade etmede daha aktif ve başarılı olduğu bilinen ve yaygın olarak kabul gören düşüncelerden biridir. Araştırmamızda da kadınların hayatında olan insanların varlıklarını daha derin hissetmekte olduğu ve erkeklere göre yakınındaki insanlara olan minnettarlıklarını daha çok sözel olarak ifade ettikleri görülmüştür. Burada erkeklerin daha düşük düzeyde kalmasını genellikle güç ve statü belirleyen duygulara ağırlık vermelerine (Brody, 1997, 1999) minnettarlıklarını bildirmeyi bir borçluluk ve bağlılık olarak anlamlandırmalarına bağlamak mümkündür (Solomon, 1995).

Maddi olarak elinde varolan şeylere karşı farkındalık ve şükür göstermeyi ölçen *Sahip Olma Yönelimli Şükür* boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir fark söz konusudur ($p= ,009$). Kadınların hayatta kendilerini güvende hissetme ihtiyacının ve gelecek endişesinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olması, maddi sahipteliklere olan ilgi ve farkındalığı artırmakta ve kadınların sahip olma yönelimini artırmaktadır. Kadınlar erkeklere göre sağlık, ev, yiyecek ve giyecek gibi sahip olduğu imkanlara daha çok şükretmektedir. Buna karşın *Memnuniyete Yönelik Şükürde* ise erkekler lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. ($p= ,035$). Erkekler kadınlara göre yaşamlarından daha çok memnuniyet duyarak şükür göstermektedir. Bunun yanı sıra bizim elde ettiğimiz aksine Türkiye’de yapılan bazı araştırmalarda kadınların yaşam memnuniyetinin erkeklerin yaşam memnuniyetine göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Yavuz, 2006: 87; Dost, 2007: 138). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeylerinde kadınların erkeklere göre ortalama olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarını bulgulayan Aydın (2011: 85-86), ancak ortalamalar baz alındığında erkeklerin maddi kazanca daha fazla önem verdikleri sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2011: 134) ise kadınların erkeklere göre yaşamı sürdürmek için daha çok neden bulduklarını tespit etmiştir.

Burada ortaya çıkan ilginç sonucu kadınların sahip olma yöneliminde kanaatkar ama memnuniyete yönelik şükür konusunda yaşanan an ve gelecekle ilgili beklentilerinde talepkâr olmalarından dolayı düşük kalmalarıyla açıklayabiliriz. Sahip olma yönelimiyle şükretmede kadınlar erkeklere göre farklılık oluşturmuş, yani “olana” şükretmiş, “olması gerekenler” listesinden dolayı memnuniyete yönelik şükürü erkeklere göre daha az yakalamış görülmektedir. İstatistiki anlamda bir farklılığa ulaşmasa da ortalamalar bazında kadınlar erkeklere göre daha çok karşılaştırmalı şükür göstermesi de yaşamdan memnuniyet duymada düşük kalmalarını desteklemesi bakımından önemlidir. Hayatın iyi - kötü, zengin - fakir, mutlu üzüntülü zamanlarında kişinin bulunduğu durumdan daha alttaki ile yaptığı kıyaslamalar insana güç, motivasyon ve teselli verebildiği gibi ters yönde bireyde memnuniyetsizlik ve mutsuzluk da oluşturabilmektedir.

Genel olarak bulgular dikkate alındığında, kadınların yakın ilişki içinde oldukları kişilere karşı şükretmeye, şükürünü dile getirmeye ve elinde varolan somut maddi şeylere karşı daha çok farkındalık göstererek şükretmede erkeklere fark oluşturduğu, erkeklerin ise, hayattan memnuniyet duyma ve yetinme anlamında kadınlara göre daha çok şükürde bulunduğu görülmektedir. Buna göre, “*kadınların erkeklere göre şükür etmeye daha eğimli olacakları*” şeklindeki hipotezin büyük oranda desteklendiği görülmektedir.

2. 1. 2. Cinsiyet ve Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Psikolojik iyi olma üzerinde etkili olan faktörleri tespit etmek üzere yapılmış çalışmalar, kavramı çok çeşitli yönleri ile ele almış, demografik belirleyicilerin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini ele almışlardır. Bu demografik belirleyicilerin arasında cinsiyet faktörü ise önemli belirleyicilerden biri olarak görülmektedir. Cinsiyet ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen Ryff, psikolojik iyi olma açısından cinsiyete göre anlamlı farklılığı sadece “bireysel gelişim” için gözlemlemiştir (Ryff, 1989b). Bu araştırmada da cinsiyet ile psikolojik iyi olmanın geneli arasında ilişkiyi ele alan bulgu incelendiğinde psikolojik iyi olma bakımından, kadınlara göre erkeklerin ortalamasının daha yüksek olmasının dışında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p= ,575$). Bu bulgunun, “*kadınlar psikolojik iyi olmada erkeklere göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezi desteklemediği görülmektedir (bkz. Tablo 17.1. 2).

Ülkemizde psikolojik iyi olmayı ele alan çalışmalara bakıldığında benzer şekilde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edemeyen araştırmaların olduğu görülmektedir (Timur, 2008: 61 Saygın, 2008: 134; Balcı, 2011: 134). Yapıcı (2007: 209) da araştırmasında depresyon düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Burada elde edilen sonuçlardan farklı olarak Güven (2008), erkek ergenlerin öznel iyi olma düzeylerinin kız ergenlerden daha yüksek olduğu sonucunu tespit etmiştir. Abdel-Khalek (2007: 571), Müslüman gençlerinin olduğu bir örneklemede erkeklerin, fiziksel sağlık, ruh sağlığı ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu, kızların depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

2. 1. 3. Cinsiyet ve Dini Yönelime Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Bugüne kadar yapılan pek çok araştırmada, cinsiyet-dindarlık ilişkisi ele alınmış, bazen erkeklerin bazen de kadınların dini eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın konuyla ilgili bulguları incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin almış oldukları dini yönelim ortalamaları birbirine yakın olmakla beraber erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu fakat anlamlı bir farklılığa ulaşmadığı görülmektedir ($p= ,156$). (bkz. Tablo 17. 1. 3). Elde edilen bu sonuca göre “*Cinsiyet faktörü açısından bireylerin dindarlık düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur.*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmaktadır.

Ülkemizde kadınların ve erkeklerin dindarlık düzeyleri konusunu araştıran özel çalışmalarla daha yeni yeni karşılaşmaktadır. Türkiye’de gerçekleştirilen araştırma sonuçları, Batıdakilerden farklı olarak kesin olarak kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha çok dindar olduğu sorusuna cevap verememektedir. Dindarlığı cinsiyet olarak değerlendirmeye almış empirik çalışmalara bakıldığında cinsiyet verileri açısından homojen olmayan farklı sonuçlar göstermektedir. Bazı araştırmalarda Bayyigit (1989), Bacanlı, (1995), Kaya (1998), Karaca (2000), Kula (2001), Kayıklık, (2003), Onay (2004) ve Mehmedoğlu (2004), Yıldız (2006), Acar, Yıldırım ve Ergene, (1996) erkekler kadınlara göre daha dindar olarak görülmekteyken, Günay (1999), Şahin (1999), Çelik (2002), Kayıklık (2003), Kirman (2005), Yapıcı (2007), Şengül (2007), Kimter (2008) tarafından yapılan diğer araştırmalarda ise erkeklere göre kadınların daha dindar olduğu görülmektedir.

Cinsiyet faktörü açısından dindarlıkta kadın ve erkekler lehine ya da aleyhine sonuç veren çalışmalar olduğu gibi herhangi bir sonuca ulaşamayan çalışmaların da oranı bir hayli fazladır. Örneğin Köktaş'ın (1993) İzmir örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmasında erkekler arasında dindarlık açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (Köktaş, 1993: 79). Rohda (2009) üniversite öğrencileri üzerinde araştırmasında dini yönelim açısından kadın ve erkekler arasında bir farklılığa ulaşamamıştır. Aynı şekilde Ayten (2004; 2009), Mehmedoğlu (2006), Yapıcı'nın (2006) çalışmaları da erkeklerle kızlar arasında dindarlık açısından anlamlı bir farklılık tespit edememiş çalışmalardır.

Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalarda cinsiyet ve dini yaşamla ilgili elde edilen veriler arasındaki farklılıkların altında başlıca iki neden vurgulanmaktadır. Bunlardan birincisi kadın ve erkeğin farklı sosyalleşmesi, diğer başlık ise kadınların yapısal konumlarıdır (Kurt, 2009). Buradan yola çıkarak sosyalleşme sürecinde edinilen cinsiyet rolleri, özellikle annelik rolü ile dindarlık arasında güçlü bir ilişki kurulmakta; dindarlığın çocukların yetiştirilmesi, hayata hazırlanması için de önemli bir faktör olduğu öne sürülmektedir. Kadınların toplumdaki yapısal konumları nedeniyle erkeklere göre daha dindar olduğunu ileri süren bakış açısı ise dışarıdaki iş gücüne daha az katılımlarının ve çocuk yetiştirmede daha büyük sorumlulukları olmasının kadınların din ile daha çok ilgilenmelerine yol açtığı görüşündedir. Fakat günümüzde kadınları önceki zamanlara oranla daha fazla çalışma hayatında görmekte olduğumuz herkesçe malum bir değişimdir. Yine kadınların erkeklere nazaran evle sınırlı bir yaşam sürdürmelerinin bir sonucu olarak daha fazla zamana sahip olmaları ve sosyo-ekonomik güçten görece düşük olmalarının yarattığı mahrumiyet ve yoksunluk duygularıyla, dindarlık eğilimlerinin arttığı tezi de (Şahin, 2006: 325-329) kadının 20 yy.da daha fazla aktif ve çalışma hayatında olması olgusuyla çelişkili görülmektedir. Bu konuyla ilgili daha açık bilgiler sunmak ve durumu tasvir etmek için kadın ve erkek dindarlığı cinsler arasındaki yapısal farklar, sosyo-kültürel özellikler göz önünde bulundurularak büyük örneklemlemlerle genişçe ele alınması gereken spesifik bir konu olarak yapılacak yeni araştırmaları beklemektedir.

2. 2. Yaş Değişkeniyle İlgili Bulguların Değerlendirmesi

Yetişkinliğin gerçekten bir dönem olup olmadığı konusu tartışmalıdır. Bazıları yetişkinliğin oldukça durağan bir dönem olduğunu savunurken diğerleri tam tersine

değişme üzerine odaklanır. Klasik gelişim kuramlarının yetişkin gelişimiyle ilgili bazı görüşleri olmakla birlikte yetişkinlikle özel olarak ilgilenen kuramcılar yetişkin gelişimini dönem-kriz kuramları çerçevesinde değerlendirmektedirler.

Freud gibi kişilik kuramcıları çocukluktaki değişmeyi vurgulamışlar, yetişkinliği oldukça durağan bir dönem olarak değerlendirmişlerdir. Sosyal öğrenme yaklaşımına göre yetişkinlikteki değişme, yetişkinin çevreyle ve çevredeki diğer insanlarla etkileşimiyle yaratılır. Hümanistik bakışa göre yetişkinlikteki gelişim, kendiliğin gelişimi ve kendini gerçekleştirmedir. Birey bu dönemde kendine ve kendi özelliklerine tam bir farkındalık kazanır. Erikson, dönem kuramını yetişkinliği de içerecek şekilde genişleten ilk kuramcıdır. (Onur, 1995: 67). Bu yıllardaki ana gelişimsel tema; diğer bir bireyle doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurabilmedir. Bunu başaramayan yetişkinler yalnızlık ve yalıtılmışlık içinde olma tehlikesindedirler. İleri yetişkinlik dönemindeki çatışma ise “üretkenliğe karşı durgunluk”tur. Bir sonraki kuşağı yetiştirme ve onların gelişimine katkıda bulunup onlara yol gösterme bu dönemin doyum sağlayıcı önemli bir görevidir.

Levinson ve arkadaşları yetişkinliğin temel görevinin yaşam boyu süren bir yapı yaratmak olduğunu kabul ederler. Levinson'un, Erikson'un psikososyal kuramına dayanan gelişim kuramında yerleşik evreler ile geçiş evreleri birbirini düzenli bir sıra içinde izler. Bu kuram ilk ve orta yetişkinlikte ortaya çıkan çeşitli evreleri ve geçişleri kapsamaktadır (Onur, 1995: 67). Bu çalışmada da Levinson'un yetişkinlik gelişim kuramı gözönünde bulundurularak yaş kategorileri oluşturulmuştur.

2.2.1. Yaş ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Şükür- yaş ilişkisi de araştırmanın merak ettiği bir husustur. Şükretmede yaşın etkisinin olup olmadığı ile ilgili sonuçlara bakıldığında, durumluk şükretmede 37- 45 yaş ilk yetişkinliğin son döneminin, 21- 28 yaş ilk yetişkinliğin ilk dönemini içeren yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p < ,058$). Fakat toplam şükür ve sürekli şükür ortalamalarında yaş dönemleri arasında farklılık olmakla birlikte, bu fark istatistikî açıdan anlamlı değildir ($p < ,102$; $p < ,769$).

Buna göre durumluk şükürde 37- 45 yaş grubunun sosyal hayatın içerisinde aile, arkadaş, eş ve çocukları ile maddi (para, sağlık, ev ve araba, kariyer vb) ve manevi

anlamda sahiptelikleri olan grup olarak henüz yaşamını kurma aşamasında olan 21- 28 yaş grubuna göre daha çok sahip olduklarının anlamını ve kattıklarını farketdiği ve bundan dolayı, durumsal olarak daha fazla şükrettiği söylenebilir. Gelişimsel açıdan da yaş ile şükretme arasındaki ilişkiye bakıldığında yaş arttıkça, şükretmenin arttığı görülmektedir. Bu yoruma paralel olarak da şükürün alt boyutlarında elde edilen bulgular da bunu destekler niteliktedir. Araştırmamızın bulgularına göre “*Mukayeseli Şükür, Memnuniyete Yönelik Şükür, Aileye Yönelik Şükür, İbadete Yönelik Şükür*” alt boyutlarında yaş dönemleri arasında farklılık görülmektedir (bkz. Tablo 17.2.1.) Elde edilen sonuç, “*Yaş dönemi arttıkça, şükür düzeyleri de artacaktır.*” şeklindeki hipotezimizin doğrulandığını desteklemektedir.

Mukayeseli Şükürde, orta yetişkinlik dönemindeki 37- 45 yaştaki bireyler, ilk yetişkinliğin son dönemindeki 29- 36 yaş grubuna göre daha çok karşılaştırma yaparak şükretmektedir ($p < ,040$). Hayatlarını maddi ve manevi anlamda çoğunlukla düzene koymuş olan orta yetişkin dönemindeki bireyler, hem yaşam tecrübelerinden dolayı hem de buldukları konum itibari ile daha önceki yaş gruplarına göre daha çok hayatın içindeki durumla karşılaştırma yaparak şükürde bulunmaktadır. Bunda elbette yaşla birlikte edinilen acı tatlı tecrübelerin, her düzeyde görülen insani durumların daha fazla olması etkili bir faktördür. *Memnuniyete Yönelik Şükürde* de yine en düşük ortalamaya sahip 29- 36 yaş ilk yetişkinliğin son döneminin, 21- 28 yaş ilk yetişkinliğin baş dönemine, yine 46 ve üstü yaş orta yetişkinlik döneminin de 21- 28 yaş ilk yetişkinliğin baş dönemine göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir ($p < ,009$). Buna göre hayatından şükrederek memnuniyet duyduğunu belirtmede en düşük ortalama 21- 28 yaş grubuna aitken, bu ortalama orta yaş yetişkinlik dönemine göre yükselmekte en üst düzeye 46 ve üstü yaş dönemini içeren orta yaş yetişkinlik döneminde görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, henüz sosyal hayata tümüyle katılamayan ve meslek edinme aşamasında olan gençlerin diğer yaş dönemlerine göre memnuniyet anlamındaki şükretme eğilimlerinin zayıf olduğu, ilk yetişkinlik sonrasında şükretme eğiliminin giderek arttığı söylenebilir.

Yaşamından memnuniyet bildiren şükürde en yüksek ortalamaya 46 ve üstü yaş grubunun sahip olmasından hareketle, yaş arttıkça memnuniyetsel şükürün de arttığını söylemek mümkündür. Ülkemizde bireylerin mutluluk algılaması, umut, değerler, bireysel gelişim ve kişisel sağlık, gelir ve çalışma hayatı gibi alanlardaki

memnuniyetlerini ölçen TUIİK'in 2010 yılında yaptığı araştırmada yaş gruplarına göre mutluluk ve yaşam memnuniyet düzeyi değişmektedir. 18-24 yaş grubundaki bireylerde mutluluk oranı % 63,9 iken, 65 ve daha yukarı yaştaki bireylerde bu oran % 60'a düşmektedir. 2009 yılında bireylerin % 54,3'ü kendini mutlu ve hayatından memnun olarak, % 14,6'sı ise mutsuz ve hayatından memnuniyet duymuyor olarak ifade ederken, 2010 yılında bu oran sırasıyla % 61,2 ve % 10,7'dir. Bundan zamanın ilerlemesiyle kendini mutlu ve yaşamından memnun olarak ifade eden bireylerin çoğaldığını söylemek mümkündür. (TUIİK, 2011). Bu sonucun elde edilmesinde insanın yaş ilerledikçe olgunlaşmasının, hayatını belli bir düzene oturtmuş olmasının, kendi istek ve amaçlarına ulaşmasının önemli rolü vardır. İnsanların başarıları arttıkça istek, beklentileri de artmakta ve sahip oldukları ile olamadıkları arasındaki boşluk çoğunlukla da daralmaktadır. Bundan dolayı yaş ilerledikçe istek ve beklentilere yaklaştıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Genel olarak yaşam memnuniyetini ele alan çalışmalara bakıldığında da yaştaki artışla yaşam memnuniyetinin de yükseldiği görülmektedir. Miran (2010: 40) da yaş arttıkça daha sık şükredildiğini tespit etmiş bunu, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireyin hayatın olumsuzluklarıyla başa çıkmada daha metanetli davranma becerisinin artmasına ve şükür bir dinî başa çıkma yöntemi olarak kişinin yaşadıklarını kendisi için bir imtihan vesilesi olarak görmelerine bağlamıştır. Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin psikolojik ve davranışsal sorunlarla başetme becerilerini araştıran Oğuzhanoğlu ve Özden (2005: 127), bireylerdeki minnettarlık ifadelerinin sıklığının ve hissedilme oranının yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir. Yine benzer şekilde Froh ve arkadaşları (2007) da yetişkinliğe doğru ilerleyen gençler ve ergenlerde şükür ve psikolojik anlamda yaşam memnuniyeti, umut, bağışlayıcılık, anne-babadan memnuniyet, iyimserlik, sosyal destek ve prososyallik arasında olumlu ilişkiler bulgulamıştır.

Diener ve arkadaşlarına (2006) göre bireyin mutluluk düzeyinde yaş faktörünün etkisi olmamasına rağmen yaşanan duygular, yaşla beraber değişmektedir. Hoş duygunun yaşla beraber azalma eğiliminde olduğu görülürken, yaşam memnuniyetinde azalma veya olumsuz duyguda yükselme gözlenmemiştir. Yani ilerleyen yaşlarda insanlar çok aktif bir yaşantı ile birlikte olumlu duygu yoğunluğu içinde olmasalar da o dönem içindeki yaşamlarından memnuniyetlerinin oranı değişmemekte hatta yüksek de

kalabilmektedir. Seligman'a (2002: 62) göre ise yaşla birlikte değişen şey, duygularımızın yoğunluğudur. Seligman, 40 ulustan 60.000 yetişkini kapsayan araştırmasının sonucunda yaşla birlikte, yaşam doyumunun hafif yükselirken, hoş giden duyguların hafif azaldığını, hoş gitmeyen duyguların ise değişmediğini ortaya konmuştur. Bunun aksi yönünde bulguları olan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Balcı (2011: 136), öznel ve psikolojik iyi olma halinin dini inançlarla ilişkisini ele aldığı araştırmasında yaş ve yaşam doyumunu arasında bir ilişki tespit edememiştir.

Aileye Yönelik Şükürde ise, 37- 45 yaş ilk yetişkinliğin son döneminin, en düşük ortalamaya sahip olan 21- 28 yaş ilk yetişkinliğin ilk dönemine göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p < ,025$) ki 37- 45 yaş grubu ailesine yönelik daha fazla şükürde bulunmaktadır. Benzer şekilde Çeçen (2008: 26) de üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan öğelerin, anlaşılabilirlik boyutu ve bunu takiben aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık öğelerinin izlediğini bulgulamıştır. Yaşın ilerlemesiyle ailenin sadece bir üyesi değil, bizzat kurucusu olan ve bir çok yaşam tecrübesi yaşayan bireyler, ailenin önemini ve değerini daha iyi anlamakta ve aileye yönelik daha fazla şükürde bulunmaktadır.

İbadete Yönelik Şükürde de 37-45 yaş grubu, 21-28 yaş grubuna göre ibadet olarak şükürünü yerine getirme ve ifade etmede daha fazla ibadetsel şükre sahiptir ($p < ,001$). Buna göre yaş arttıkça, kişinin dini uygulamaları yani ibadetsel şükürü de artmaktadır. Buradaki bulguya paralel olarak yine aynı grupların dini yönelim puanlarında yüksek ortalamalar alması da birbirini destekleyen sonuçlar olduğunu göstermektedir. Krause (2009: 10) benzer olarak yaşlı insanlarda daha sık ibadet yaşantısı olduğunu yaşlı yetişkinlerin ibadetlerle daha fazla zaman ayırarak daha çok şükran bildirmek istediklerini belirtmektedir. Yaş ilerledikçe dinî ilgi ve yaşayışın artmasıyla bağlantılı olarak da ibadetsel şükürün de artmakta olduğunu, bireylerin şükürünü dini uygulamalar yoluyla daha fazla gösterdikleri görülmektedir.

2.2.2. Yaş ve Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Yaş ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin Ryff'nin kuramını ortaya koyarken oldukça etkilendiği yaşam boyu gelişim kuramları ile örtüşür nitelikte olduğu görülmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramlarına göre bireyin gelişimi yalnızca çocukluk ve gençlik döneminde gerçekleşmez, yaşam boyu devam eder. Dolayısıyla yaş,

psikolojik işlevselliğin anlamlı bir yordayıcısı değildir (Ryff 1989b). Araştırmamızın yaş ve psikolojik iyi olmayla ilgili bulgularına bakıldığında da genel olarak psikolojik iyi olmanın yaş dönemlerine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmadığı görülmektedir ($p < ,536$). Fakat ortalamalar dikkate alındığında, psikolojik iyi olmada 20 ve altı yaş ön yetişkinlik döneminin en düşük ortalamaya sahip olduğu, küçük farklarla devam eden artışın en yüksek 37- 45 yaş orta yetişkinlik döneminde olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 17. 2. 2). Ortalamalardaki farklılığa rağmen elde edilen sonuç, “*Yetişkinlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, genç bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine göre daha yüksektir.*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır.

Bu bulguya göre, ön yetişkin olan 17- 20 yaş grubunun kendi kişiliğini ve hayatını inşa sürecinde olduğundan en düşük ortalamaya sahip olması doğaldır; fakat en yüksek ortalamanın 46 ve üst yaş grubunu içeren orta yetişkinlik dönemi yerine 37- 45 yaş orta yetişkinlik döneminde görülmesi, psikolojik iyi olmada bir düşüş yaşanması, kişinin hayatındaki fizikî ve ruhî durgunluk ile açıklanabilir. Yaşla birlikte psikolojik açıdan iyi olma durumu ya durağanlaşmakta ya da daha kötüye doğru gitmektedir. Bu durum erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görülürken, kişiden kişiye de farklılık gösterebilmektedir (Köylü, 2010: 17). Psikolojik iyi olma ölçeğini oluşturan Ryff geliştirdiği ölçme aracının ilk olarak demografik faktörlerle ilişkilerine bakmış ve burada en belirleyici olan faktörlerin kişilerin sağlık ve malî durumlarıyla ilgili değerlendirmeler olduğunu belirtmiştir (Ryff 1989b). Kimileri yaşlılıkla birlikte yaşanan kronik hastalıklara, zayıflıklara, bağımlılığa daha iyi bir şekilde uyum gösterebilirken, kimileri de bundan olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Henüz bir iş ve malî gücü olmayan ön yetişkinliğin, malî durum ile; son yetişkinliğin ise sağlık problemleriyle yoğun olduğu dönemler olduğu düşünülürse, bu sonucun bu düşünceye paralel olduğu söylenebilir.

Yaş ile psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında *Hayatın Anlamı* boyutunda, 29- 36 ilk yetişkinliğin orta dönemi lehine 21- 28 yaş ilk yetişkinliğin baş dönemi arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p < ,015$). Buradaki araştırmamızda yaş ilerledikçe hayatın anlamını ve amacını sorgulama da artmaktadır demek mümkündür. Frankl'e (1994: 32) göre insan, herkesle aynı hayatı yaşarken kendinde özelleşen durumlar karşısında zorlu mücadeleler geçirdiğinde yaşamına anlam bulmaktadır. Buradan yola çıkarak elde edilen bulgu incelendiğinde, 21- 28 yaş döneminde bireyin evlilik, ayrılık, hastalık, ölüm gibi günlük hayatta kırılmalara neden

olan önemli değişmeler yaşadığı, ancak 29- 36 yaş içerisinde amaçları ve hedefleri açısından hayatla yeniden yüzleştığı görülmektedir. Benzer şekilde İlhan (2009), üniversite öğrencilerinin içsel amaçlara sahip olmasının, temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına daha fazla katkı sağladığını tespit etmiştir.

Ryff (1989b) yaş ile psikolojik iyi olma arasında doğrudan bir ilişki gözlememiş, ancak “İnsanlarla Olumlu İlişkiler” ve “Bireysel Gelişim” alt boyutlarının ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmamızın bulgularına göre, psikolojik iyi olmanın *Bireysel Gelişim* boyutunda 46 ve üstü yaş orta yetişkinlik dönemi aleyhinde, 20 ve altı yaş ön yetişkinlik yaş dönemi, 21- 28 yaş ilk yetişkinliğin baş dönemi ve 29- 36 orta yaş yetişkinlik dönemlerine göre anlamlı fark oluştuğu görülmektedir ($p < ,014$). Burada kendini en çok geliştiren yaş gurubu 20 ve altı yaş grubu olarak görülürken, en düşük ortalama ise 46 ve üstü yaş grubu olmaktadır. Kendini geliştiren en alt grup yaşça en büyük olan, en çok geliştiren ise yaşça en küçük olan gruptur ki bu da beklenen bir sonuçtur. Benzer sonucu Aydın (2011: 86) de araştırmasında bireysel farkındalık düzeyinin en çok 20 yaş ve altı bireylerde olduğunu tespit etmiştir. Elbette ön yetişkin grubu ilerki yaşamını kurabilmek için çok daha fazla güç sarfetmekte, gençliklerinin verdiği enerji ile kendilerini hayatlarını oluşturmak üzere daha çok geliştirmektedirler. Buna karşın orta yaş grubunun kendini geliştirme de durağanlık ya yavaşlama yaşaması da genel gelişim dönemleri özelliklerine paralel görülmektedir. Buna göre yaş ilerledikçe kendini geliştirmenin azaldığını da göstermektedir.

Psikolojik iyi olmanın *İnsanlarla Olumlu İlişki Kurabilme* alt boyutunda ise, 37-45 yaş grubundaki bireylerin ön yetişkin grup 20 yaş ve altı yaş grubuna göre, insanlarla kurdukları ilişkilerin daha olumlu ve derin olduğu, başkalarını anlama ve kendilerini onların yerine koyabilmede, muhtaçların dertleriyle dertlenme, onlara şefkat ve merhamet göstermede daha başarılı oldukları görülmektedir ($p < ,046$). Psikolojik iyi olmada insanlarla olumlu ve yakın ilişkiler kurabilme düzeyinin orta yaşlarda en üst seviyeye çıkması, Jung, Erikson ve Maslow gibi teorisyenlerin ifade ettiği, orta yaşların olgunlaşma ve diğer insanlarla bütünleşme dönemi olduğu tezini akla getirmektedir. Özellikle arkadaşlığın ve akran grubun etkili olduğu ön yetişkinlik dönemi sosyal ilişkilerin miktar olarak yoğunluğu bakımından daha öne çıkan bir dönem gibi görülse de ilişkilerin derinliği bakımından orta yaş yetişkinlik döneminden farklıdır. Kısacası

bireyler, kendi sorunlarıyla baş ettikten ve hayat tecrübesiyle yoğrulduktan sonra başkalarını anlamaya daha çok eğilimli olmaktadır.

2. 2. 3. Yaş ve Dini Yönelime Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Dindarlık ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye değinmiş empirik araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, yaş ilerledikçe dindarlığın da artış gösterdiği görülmektedir (Köktaş, 1993; Uysal, 2006; Mehmedoğlu, 2004). Buradaki araştırmamıza göre de dini yönelime etki eden yaş faktörünün dini yönelimin genelinde ilk yetişkinlik dönemi (21-28 yaş) en düşük ortalamaya, ön yetişkinlik (20 yaş ve altı yaş) ve orta yetişkinlik (37-45 yaş) grubu en yüksek ortalamalara sahiptir (bkz. Tablo 17. 2. 3). Ortalamalardaki farklılığa karşın, yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemektedir ($p= ,695$).

Genel kanı yaşın artmasının, bireyin dindarlığında farklılık oluşturduğu yönündedir, çünkü kişinin yetişkinlik çağındaki psikolojik durumu, dindarlığını daha belirgin ve tutarlı bir şekilde ortaya çıkarmaktadır (Şentürk, 2000). Araştırmamızda da genel olarak ortalamalar arasındaki farklılıklara bakılarak yaş arttıkça dini yönelimin arttığı şeklinde bir sonuca ulaşılabılır. İlk yetişkinlik çağları, inanç problemlerinin sona erdiği; ancak ibadetlerin aksatılabildiği bir dönemdir. Çünkü 21-28 yaş dönemi bireylerin yaşadıkları gelecek ve meslek kaygılarının, varoluşsal sorunlar ve kimlik bocalamasının yoğun olduğu, dini tutum ve davranışların da olumsuz etkilendiği bir dönemdir. Ayrıca Peker'e (2003: 175) göre ilk yetişkinlik döneminin başlarında dine ve ibadete karşı ilgisiz olan birey, evlenip çocuk sahibi olmasıyla birlikte onlara iyi örnek olabilme arzusu ile dini eğilimlerini daha fazla artırmakta ve yaşantısına davranış olarak daha çok aktarmaktadır. Yaşın ilerlemesiyle beraber çocuk yetiştirmenin sorumluluğunu hisseden kişiler, dinî görevleri yerine getirme konusunda daha gayretli olmaktadır (Peker, İlerleyen yetişkinlik dönemlerinde ise, bu tür kaygılar giderek azalmakta ve genel olarak hayata dair istikrarlı bir tutum kazanılmaktadır. Özellikle gençlik döneminde hayatın anlamı, kimliğini anlama gibi entellektüel konular insanın dini konulara ilgi göstermesinde ve vakit ayırmasında etkili olmaktadır (Hood ve diğ., 1996: 46). 20 yaş ve altı yaş grubunda da kimlik ve anlam arayışı yoğun olarak yaşanmakta din ya sertçe eleştirilmekte ya da büyük bir teslimiyetle kabul edilmektedir.

Buna göre yaşa bağlı olarak dini yönelimin sürekli bir gelişim takip ettiği; ancak bu gelişimin tamamıyla doğrusal olmadığı, dönem dönem inişler ve çıkışlar yaşadığını söylemek mümkündür. Allport (2004: 64) ilk yetişkinlik yaşlarının dinden uzaklaşılan zamanlar olsa da, bu yaşlardan sonra bireyin daha önce isteyerek ve özgürce reddettiği kurumsal dinî formlara tekrar döndüğünü belirtmektedir. Argle (1978: 272) de 30-35 gibi orta yaşlardan itibaren dindarlaşma ve öte dünya inancına inanma eğiliminin yaşa bağlı olarak tekrar artmakta olduğunu belirtmektedir. Yaşlandıkça hayatlarında din ile ilgili konulara daha fazla yer ayıran bireylere bu daha çok huzur vermekte ve diğer yaş gruplarına oranla inançlarıyla özdeşleşmelerini sağlamakta; inançlarını hayata geçirmek için daha fazla gayret göstermelerine neden olmaktadır (Klavuz, 2005). Buna göre elde edilen sonuç, “İleri yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeyleri, alt yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeylerine göre daha yüksektir.” şeklindeki hipotezimizi kısmen doğrulamaktadır.

Benzer çalışmalarda dindarlık ve yaş arasındaki ilişki genellikle bu yönde sonuç vermektedir. Yaparel (1987: 184) de 23-28 yaş grubundaki dinî duygu düzeyinin, 34-40 yaş grubuna göre daha düşük olduğunu görmüştür. Mehmedoğlu (2004) da dindarlıkta yaş faktörünün etkili olduğunu, yaş ilerledikçe dindarlıkta bir artış olduğunu gözlemlemiştir. Yine Acar, Yıldırım ve Ergene’ye (1996: 48) göre bireylerin meslek seçme, iş bulma, evlenme, işte yükselme, çocukların eğitimi gibi çok ciddi sorunlar ve sorumluluklarla yüzyüze geldiği dönemler olan genç yetişkinlik ve orta yaşlılık dönemlerinde bireyler dine daha fazla eğilim göstermektedir. Yıldız (2001: 78), Şahin (2001: 108-110) ve Aslan (2009: 121) tarafından yapılan araştırmalarda da yaş ile dindarlık arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuş, alt yaş guruplarından üst yaş guruplarına gidildikçe doğru orantılı olarak dindarlığın hem bilgi hem de davranış boyutuna yönelik tutumların arttığı belirtilmektedir.

2. 3. Medeni Durum Değişkeniyle İlgili Bulguların Değerlendirmesi

2. 3. 1. Medeni Durum ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Araştırmanın ele aldığı hususlardan birisi de medeni durum- şükretme ilişkisidir. Araştırmanın bulgularına göre bireylerin medeni durumunun şükretmenin genelinde ($p= ,316$) ve sürekli şükürde ($p= ,167$) anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Henrie (2007: 67) de boşanmış orta yaşlı kadınlar üzerinde yaptığı

araştırmasında, katılımcıların şükretmelerinde ve hayat memnuniyetlerinde bir değişim ya da gelişim tespit edememiştir. Araştırmamızda medeni durum ile ilgili sonuçlara bakıldığında, evlilerin bekârlara göre daha çok durumsal şükürde buldukları görülmüştür ($p < ,044$). Ayrıca *İbadete Yönelik Şükürde* ($p < ,001$), *Memnuniyete Yönelik Şükür* ($p < ,001$) ve *Mukayeseli Şükürde* ($p < ,009$) evlilerin bekârlara göre daha çok şükürde buldukları tespit edilmiştir (Tablo 17. 3. 1) Buradan elde edilen sonuca bakıldığında, “Evlilerin şükür düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksek olacaktır.” şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir.

Miran (2010: 41) da araştırmasında evlilerin hamd ve şükretme sıklığının bekarlara göre daha çok olduğunu tespit etmiştir. Evlilikle beraber bireylerin daha düzenli bir hayata geçmesi, yeni, farklı ve yoğun bir sosyal ortama geçiş yapmaları, ibadetsel şükür ve mukayeseli şükürün bekarlara göre neden evli bireylerde daha çok olduğunu açıklayabilecek nedenlerdir. Daha programlı bir hayatla birlikte daha fazla paylaşımın oluşmasını sağlayan evlilik kurumu, kişilerin hem yaşam memnuniyetini de hem de ibadet düzeyini artırmakta, böylece bireylerin daha fazla şükretmelerini sağlamaktadır. Annak (2005) ve Eren (2008) de araştırmasında evli bireylerin yaşam memnuniyeti ortalamalarının, bekâr bireylerin yaşam memnuniyeti ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Evliliklere etki eden önemli faktörlerin arasında, tarafların birbirlerine karşı minnettarlıklarını dile getirmesi de önemli rol oynamaktadır. Ayrıca evlilik içersindeki şükür deneyimleri, kişinin bireysel şükür düzeyine de etki etmektedir. Yeni evlenen çiftlerde evlilik uyumunda ve evlilikten alınan tatmininde tarafların minnettarlık duygusunun büyük etkisi olduğunu vurgulayan Scramm ve arkadaşları (2005), üç hafta boyunca düzenli olarak minnettarlığını paylaşan çiftlerde dayanışma duygusunun arttığını, yeni evlenen çiftlerin takdir ve minnettarlık gösterebilen eşleri daha olumlu algıladıklarını tespit etmiştir.

Şükürü motivasyonel bir şekilde ölçen sürekli şükürün *Dış Kaynaklı Şükür* boyutunda ise bekârlar, evlilere göre daha fazla şükretmektedir ($p < ,012$). Buna göre, bekar insanların etrafındaki imkan ve fırsatlara karşı farkındalıklarının daha yüksek olduğunu, bekâr insanların kendine daha fazla vakit ayırdığını bu yüzden dış kaynaklı şükürlerinin daha çok olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca dış kaynaklı şükürde bekârların, evlilere göre daha çok şükürde bulunmasını; evlilik ile beraber bireyin

sosyalleşme sürecinin kapsamının daralmasıyla, bekâr bireylerin varoluşsal insan ilişkilerini canlı tutması, diri olarak hissetmesi, daha çok kuvvetlendirmesi ve bu anlamda şükürün aile eş, arkadaş gibi zenginliğini daha çok farketmesi ile de açıklayabiliriz.

3. 3. 2. Medeni Durum - Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Bireyin medeni durumu çoğu araştırmacı tarafından kişinin psikolojik iyi olmasında ağırlıklı bir faktör olarak öne sürülmektedir (Kim ve Mckenry, 2008: 887). Araştırmamızın bulgularına göre bireyin psikolojik iyi olmasını yordamada bireyin medeni durumunun istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmektedir ($p < ,308$). Araştırmada elde edilen sonuca bakıldığında, “*Evlilerin psikolojik iyi olma düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotezimizin doğrulanmadığı görülmektedir. Fakat evlilerin psikolojik iyi olma ortalamasının, bekârlara göre yüksek olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 17. 3. 2).

Psikolojik iyi olma- mutluluk üzerine yapılan araştırmalarda, evliliğin önemli bir etken olduğu bulgulanmıştır. Otuz yıl içerisinde 35 bin Amerikalı’ya uyguladığı ankette Seligman (2002: 62), evli insanların % 40’ı, evli olmayan boşanmış, ayrılmış ve dul kalmış insanların ise yalnızca % 24’ü “çok mutlu” olduklarını söylemişlerdir. Diener ve arkadaşları (2000) 42 ülkeden 169 kişi ile yaptıkları kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalarında, evli bireylerin boşanmışlara ve ayrı yaşayanlara oranla olumlu duygularının daha çok, olumsuz duygularının daha az ve öznel iyi oluşlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. 2009’da TUİK’in yaptığı “Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına” göre de evli kadınların % 63,8’i, evli erkeklerin ise % 55,7’si mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, evli olmayan kadınların % 51,9’u, evli olmayan erkeklerin ise % 51,8’i mutlu olduklarını ifade etmiştir. Araştırmanın, bireylerin mutluluk kaynağı olan kişiler bölümünde “*sizi hayatta en çok kim mutlu eder?*” sorusuna yanıt verenlerin % 68,1’i, “aile”; % 13,9 ise çocuklar demiştir (TUİK, 2009). 2010 yılı sonuçlarına göre ise evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu, evli bireylerin % 63,7’sinin, evli olmayanların ise % 53,5’nin mutlu olduğunu belirttikleri görülmüştür (TUİK, 2010).

Benzer şekilde boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi olmalarını ele aldığı araştırmasında Timur (2008: 72-73) da bireylerin psikolojik iyi olmalarında yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumunun daha çok bireyin bulunduğu medeni durumun kişilerin psikolojik iyi olmalarının anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmektedir. Evliliğin sosyal destek anlamında kişilere güç katan bir unsur olduğu vurgulayan Köse (2009: 90) de araştırmasında genç insanların yaşlı insanlara, bekârların evlilere göre daha yüksek oranda olumsuz duygulanım yaşadıklarını belirtmektedir.

Psikolojik iyi olma- medeni durum ilişkisinde özellikle **Hayatın Anlamı** boyutunda evlilerin, hayatın anlam ve amacını bulma ve yaşamada bekarlara göre fark oluşturduğu görülmektedir ($p < ,009$). Benzer şekilde Ryff de ölçeğin özellikle bireyin medeni durumunun, “Hayatın Anlamı” ve “Bireysel Gelişim” boyutlarıyla ilişkili bir yapı sergilediğini söylemektedir (Ryff, 1989b). Kim ve Mckenry (2008) de evlilik ilişkisinin getirdiği koruyuculuk bakış açısının kişilerin iyi oluşlarına doğrudan katkı sağladığını, kişilerin yaşamına anlam kattığını ve duygusal destek ürettiğini buna karşılık taraflara getirdiği karşılıklı yükümlülükler ile psikolojik bozukluklara olan savunmasızlığı azalttığını savunmaktadır. Evlilik ile iyi olma arasındaki ilişkiye daha yakından bakıldığında, tersinin, yani evlilik ilişkisi bozuldukça, evliliğin iyi olma üzerindeki olumlu etkisinin de bozulduğunun görülmesi iyi olma- medeni durum arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Hawkins, Booth, 2005).

2. 3. 4. Medeni Durum ve Dini Yönetime Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Araştırmamızda dini yönelimin medeni durum ile ilişkili bulgularına bakıldığında evlilerin bekârlara göre yüksek ortalamaya sahip oldukları fakat bunun anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p < ,127$) (bkz. Tablo 17. 3. 3). Bu durum, aynı zamanda, araştırmada öngörülen “*Evlilerin dini yönelimlerinin bekârlara göre daha yüksek olacağı*” şeklindeki hipotezinin desteklenmediğine de işaret etmektedir.

Türkiye’de dindarlık olgusunu ve yaşantısını ele alan çeşitli araştırmalarda kişinin evli ya da bekâr olma durumunun dini tutum ve davranışlarına karşı bir farklılık oluşturduğu, evlilerin bekârlara göre dine karşı daha olumlu yaklaştıkları sonucuna ulaşılmıştır (Köktaş, 1993; Acar, Yıldırım ve Ergene, 1996; Karaca, 2001; Çelik, 2002;

Kayıklık, 2003; Arslan, 2004; Uysal, 2006 ve Ayten, 2009). Türk insanının Allah tasavvuru hakkında yaptığı araştırmada Mehmedoğlu (2011: 215) evlilerin bekârlara göre Allah'a daha çok teslimiyet gösterdiğini, O'nu kendilerine daha yakın bulduklarını tespit etmiştir. Koç (2008) da araştırmasında da evli yetişkinlerin içgüdümlü dindarlık modeline sahip olma eğilimlerinin bekârlar ve dullardan daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Evlilik kişinin hayatında önemli değişikliklere yol açtığı gibi pek çok sorumluluk yüklemektedir. Genel olarak evliler ile bekârlar arasındaki bu farklılık, aile kurmanın ve anne-baba olmanın kişiye yüklediği sorumlulukların hissedilmesiyle; çocukları iyi yetiştirmek onlara iyi örnek olmak arzusuyla açıklanmaktadır (Hökelekli, 1993: 283). Bizim araştırmamızdan elde edilen sonuçların da bu yöndeki düşünceleri desteklediği görülmektedir.

2. 4. Harcama Durumuyla İlgili Bulguların Değerlendirmesi

2. 4. 1. Harcama Durumu ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Bu araştırmanın önemli sorularından biri olarak bireyin ekonomik durumu ve şükretmesi arasındaki ilişki, hemen hemen herkesin üzerinde düşünüp tartıştığı bir meseledir. Bununla ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında, bireyin toplam şükretmesinde bireyin ekonomik olarak bulunduğu durumunun istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmadığı görülmektedir ($p = ,817$). Durumsal şükür ortalamalarına bakıldığında “alt” sosyo-ekonomik grup en yüksek ortalamaya, “orta” sosyo-ekonomik grup ise en düşük ortalamaya sahiptir (bkz. Tablo 17.4.1). Ortalamalar arasındaki farklılıklara rağmen, gruplar arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir ($p = ,939$). *Sürekli şükür etmede* ise “orta” sosyo-ekonomik grup (düşünerek harcama yapanlar) “alt” sosyo-ekonomik gruba (temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar) göre fark oluşturmaktadır ($p = ,050$). Bu sonuç “*Rahat harcama yapanların şükür düzeyleri, temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlardan daha azdır*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır.

Buna göre şükürün hem içsel hem de dışsal kaynaklarını iyi değerlendirmede şükürünü yaşamada ve ifade etmede, şükretmeyi daha yerleşik bir şekilde yapabilmede “orta” sosyo-ekonomik grup diğer gruplara göre fark oluşturmaktadır. Aynı zamanda

Yakın İlişkilere Yönelik Şükür boyutunda ($p= ,005$), *Aileye Yönelik Şükürde* orta grup, üst gruba ($p= ,033$), *Dış Kaynaklı Şükürde* ($p= ,001$) ise “orta” sosyo ekonomik grup, “alt” sosyo-ekonomik gruba göre fark oluşturmaktadır. Arkadaş ve dostlara karşı gösterilen şükürü ifade etmede, ailesinin varlığı ve hayatına kattıklarını farketmedip onlar için şükretmede, dıştan içeriye doğru şükretmenin artmasında ve dışarıya karşı şükretmenin gelişmesinde daha fazla şükretmektedir. Genel olarak bakıldığında orta ekonomik grubun, diğer ekonomik gruplara göre daha çok şükretmekte oldukları söylenebilir. Maddi durum açısından kendini kendine yeter olarak gören orta sınıf, hayatına katkıda bulunan arkadaş ve dostlarına; kendisine büyüten ailesine, çevresinde onun hayatına inşa ederken bir tuğla koymuş tüm insanlara karşı daha çok şükretmektedir. Ayrıca bu minnettarlık sadece hayatın insanlara sunduğu bir an ve olayla sınırlı değil, bireyin yaşamına sirayet etmiş, sürekli yerleşik bir şükürdür.

Araştırmamızın bulgularına benzer şekilde Polak (2005) da şükür ortalamaları yüksek olan bireylerin materyalist ortalamalarının düşük olduğu, maddiyat sevgisi ile şükürün arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Miran (2010: 44) da araştırmasında günlük hayatta hamd ve şükretme sıklığına göre gelir durumu karşılaştırmasında en çok “her zaman” şükrederim diyenlerin orta ekonomik sınıf olduğunu tespit etmiştir.

2. 4. 2. Harcama Durumu ve Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

İnsan varolduğundan bu yana insanın iyi olması ve mutluluğunun maddi imkânlarla olan bağlantısı araştırılmakta, yaygın görüşte dile geldiği üzere “insanın iyi olmasının maddi zenginliğe sahip olmamasıyla mı belirleneceği” sorusu merak konusu olarak yaşamaya devam etmektedir. Buradaki araştırmada da bireyin harcama durumu, bireyin amaçlarına ulaşmasını sağlayacak bir kaynak olarak görüldüğünden psikolojik iyi olmasının önemli bir belirleyicisidir. Diener ve Diener’a (1996) göre bireyin sosyo-ekonomik durumu, yaş ve cinsiyete göre iyi olmanın nispeten daha güçlü ilişki içindedir; hatta iyi olmanın en güçlü yordayıcısı bireyin gelir durumu ve sosyal statüsüdür.

Araştırma bulgularında da *psikolojik iyi olmanın* ekonomik duruma göre farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p< ,005$). Buna göre “orta” ekonomik grup (düşünerek harcama yapanlar), “alt” (temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar) ekonomik gruba göre

psikolojik iyi olma bakımından daha yüksek düzeydedir (bkz. Tablo 17. 4. 2). Temel ihtiyaçlarını zor karşılayan, geçim sıkıntısı çeken insanların, diğer orta ve üst gruplara göre psikolojik açıdan iyi olma ortalamalarının daha düşük olduğu söylenebilir. Ekonomik açıdan “orta” olarak tanımlayacağımız (düşünerek harcama yapanlar) psikolojik iyi olma bakımından en yüksek ortalamaya sahiptir. Bunu “üst” (rahat harcama yapanlar) ve onu alt (temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar) sınıfı takip etmektedir. Bu bulgu, “*Harcama durumu orta olan grubun, rahat ve zor olan gruplara göre psikolojik iyi olma düzeyinin daha yüksek olacağına*” dair hipotezi destekler niteliktedir.

Alt ve üst gelir gruplarının psikolojik iyi olmaları arasında bir farkın oluşmamasını, toplumda “orta” sınıfta bir yoğunlaşma olmasına, önceden olduğu üzere zenginle fakirin arasında artık büyük bir uçurum olmamasına, her kesimin belli bir refah seviyesine ulaşmasına ve eğitim imkânlarının artmasına bağlamak mümkündür. Bunun yanı sıra sosyal adaletin ve insanın günlük yaşam refahının iyileşme göstermesi insanların büyük çoğunluğunun barınma, giyim gibi temel ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşamamasının, ekonomik, politik ve toplumsal anlamda sosyal imkânlara rağmen dışlayıcı değil, destekleyici bir çevrenin oluşmasının bireyin iyi oluşuna katkı yaptığı düşüncesi de yaygın bir şekilde karşılaşılan bir görüştür. Araştırmamızda üst grup ile alt grup arasında uçuk bir fark oluşmasa da bireyin orta ve alt ekonomik düzeyde oluşunun psikolojik iyi olmayı etkilediği görülmektedir. Benzer bir araştırmada Koçoğlu ve Akın’da (2009: 152) bireyin yaşam kalitesi üzerinde aylık gelir, algılanan ekonomik durum, sağlık güvencesi ve yaşanan mahallenin belirleyici olduğunu tespit etmiştir. Dost (2004) ve Özen (2005) tarafından yapılan araştırmalarda da, ekonomik durumu “üst” ve “orta” olan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, ekonomik durumu “alt” olan öğrencilerin iyi oluşlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sayar (2006: 68) da, çalışmasında düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin psikolojik uyumlarının anlamlı ölçüde azaldığını, depresif semptomlarında da artış olduğunu tespit etmiştir.

Burada vurgulanması gereken diğer bir husus bireyin gelir durumunun sağladığı imkânların bireyin mutluluk düzeyini artırırken, diğer yandan da önceki ilişkilerinin bozulmasına, mevcut yaşam şartlarının değişmesine yol açarak bireylerin mutluluk düzeylerinin düşmesine sebep olmasıdır (Diener ve diğ., 1999). Bu yüzden TUIK

tarafından yapılan araştırmada, paranın kişileri mutlu edeceği yönünde genel yargıyı reddeder bir biçimde; “sizi en çok ne mutlu eder?” sorusuna “para” yanıtını verenlerin oranı % 5,9’da kalmıştır (TUİK, 2005).

Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından *Hayatın Amacı ve önemini kavramada* “düşünerek harcama yapanlar”, “rahat harcama yapanlar”a göre fark oluşturmaktadır ($p < ,001$). Buna göre ekonomik açıdan üst olan gruba göre, orta ekonomik düzeyde olan bireyler, hayatın anlam ve amacına daha çok değer vermektedir. Biswas, Diener ve Tamir (2004) de, gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının arttığını, beklentilerin farklılaştığını ve bu nedenle yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde en yüksek seviyede iyi oluşunun görülmediğini belirtmektedir. Fakat Bahadır (2002: 73), ekonomik düzey yükseldikçe anlam tecrübesinin arttığını, ekonomik düzey düşüktüğüne anlamlılığın zayıfladığını tespit etmiştir.

Bireyin sosyo ekonomik durumu ile hayatının amaçlı ve anlamlı oluşu arasındaki ilişkide yapılan araştırmaların farklı sonuçlar çıkarmasını sosyo ekonomik durum değişkeninin iki uçlu yapısıyla açıklamak mümkündür. Yüksek gelir düzeyinde olan bireylerde doyumsuzluk, isteklerinin çoğunun yerine gelmesi, sınırların genişlemesi gibi faktörler anlamsızlık oluştururken, alt grupta yoksunluk ve de yoksulluğun anlamsızlığa düşürdüğü söylenebilir. Bizim araştırmamızda da toplumun gelir düzeyi bakımından uç kesimler değil, orta grubun hayatın anlamı bakımından daha yüksek düzey gösterdiği görülmektedir. Bu da araştırma örneğine katılan bireylerin doyumsuzluktan ve yoksunluktan etkilenmeyen hayatın anlamlılığı konusunda yüksek düzeye sahip bireyler olduğunu göstermektedir.

Psikolojik iyi oluşun *Kendini Kabul* boyutunda da “düşünerek harcama yapanların”, “temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlar”a göre farklılık oluşturmaktadır ($p < ,015$). *İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma* becerisinde de “düşünerek harcama yapanlar” lehine “rahat harcama yapanlar” arasında istatistikî açıdan anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p < ,000$). Buna göre alt düzeye göre daha üst ekonomik düzey olan orta sınıfın öne çıkmasından bireyin kendini kabulü ile sosyo ekonomik durumu arasında doğru orantı olduğu görülmektedir. Kendini kabul etmek demek; her şeye rağmen, bir bütün olarak, kendini sevmek suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle algılamak demektir. Buna göre kişinin sahip olduğu imkanlar ve maddî durumun, bireye sahip olduğu gerçeklerle daha

iyi bir uyum yakalamasına, kendiyile barışık olmasına etki ettiği görülmektedir. Gençlerin kendini kabul düzeyi ve bu düzeyin, sosyo-ekonomik durum, ile ilişkisini ele aldığı araştırmasında Kandemir (1991), sosyo ekonomik düzey yükseldikçe kendini kabulün arttığını görmüştür.

Psikolojik iyi olma ve ekonomik durum arasındaki ilişki incelendiğinde bireyin kendini kabulü ile insanlarla olumlu ilişki kurma becerisinin birlikte ele alındığı görülmektedir. Cenkseven (2004) üniversite öğrencilerinin “yaşam doyumu”, “insanlarla olumlu ilişkiler”, “kendini kabul” ve “psikolojik iyi olma” puanlarının, yüksek sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığını belirlemiştir. Kaplan’a (2008: 536) göre ise gelir düzeyi yükselen kişilerin “kendini kabul, kendini geliştirme ve çevresel hakimiyet” düzeyleri yükselmektedir. Bunun tersi durumda da gelir düzeyinin düşüş göstermesi ile psikolojik iyi olma düzeylerinde de düşüş görülmektedir.

2. 4. 3. Harcama Durumu ve Dini Yönetime Dair Bulguların

Değerlendirilmesi:

Harcama durumu ve dini yönelimle ilgili Türkiye’de gerçekleştirilen empirik araştırmalara bakıldığında; farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar olmakla beraber, genel olarak gelir düzeyi yükseldikçe dinî yaşayışta bir azalma olduğu; düşük gelir düzeyine sahip toplum kesimlerinin daha yüksek dindarlık gösterdikleri görülmektedir (Ayten, 2009: 158; Yapıcı, 2007). Harcama durumu ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkide ekonomik düzey arttıkça, dine olan ilginin azalmasına dair yapılan açıklamalar arasında; dinin sunduğu yaşam tarzının pozitivist ve seküler ortamlarla uyuşmaması, tüketim kültürünü benimseyen üst gelire sahip kesime göre, kendi sınırlarında kalan kesimin dini öğretilerde huzur bulması gibi nedenler sıralanmaktadır (Yapıcı, 2007: 254)

Buradaki bireyin dindarlığı ve bulunduğu ekonomik durum arasındaki ilişkiyi gösteren bulgulara bakıldığında bireylerin genel olarak dini yönelimlerinde, “alt” ekonomik sınıf olarak tanımlayabileceğimiz “temel ihtiyaçları dışında zor harcama yapan” grup en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu grubu sırasıyla “orta” ekonomik grup “düşünerek harcama yapanlar”, en son olarak da “üst” ekonomik grup “rahat harcama yapanlar” izlemektedir. Fakat bu sonuç istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır ($p < ,253$) (bkz. Tablo 17.4.3). Elde edilen bu sonuç, “*Temel*

ihtiyaçları dışında zor harcama yapanlar, rahat ve hiç düşünmeden harcama yapanlara göre daha çok dini yönelim içindedir” şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır.

Harcama durumu -dindarlık ilişkisini ele alan çalışmalarda Karaca (2000), Kaya (1998), Şahin (1999) ve Uysal (2006) Kaya (1993), Ünal (1998), Şahin (2000) ve Şengül’ün (2007) çalışmalarında hem dindarlık hem de dindarlığın boyutları ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat genel olarak bu araştırmalardan yola çıkarak “orta” ve “alt” grupta olanların dini hayatla daha fazla ilgilendikleri görülmektedir. Çeşitli ülkelerde yapılan empirik araştırmaları ele alan Onay’a (2004: 115) göre dini faaliyetlerle en fazla ilgilenen grup, ekonomik durumunu “orta” olarak belirtenlerdir. Ayten (2009: 158) ise bu durumu bireyin ihtiyaçlarının karşılanması bakımından ele almakta ne az ne çok ama orta ve istikrarlı bir şekilde gideren insanların düzenli, inişli çıkışlı olmayan yaşam şartlarına bağlamaktadır. Genel olarak Özer (2009) de ihtiyaç doyumu ile bireyin iyi olması arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulmuş, ihtiyaç doyumunun öznel iyi olmayı açıklamada büyük önem taşıdığını belirtmiştir (Özer, 2009: 72). Bireyin dini yönelimi ile ekonomik durumu arasındaki ilişkiyle ilgili olarak olumlu/olumsuz ya da ilişkisizlik şeklinde ilişki bulan araştırmalar olmasından dolayı, bu iki olgu arasında hiçbir ilişkinin olmadığını söylemek mümkün görünmemektedir. Bireyin sahip olduğu maddi imkan ve olanaklar hayatının içindeki enstrümanlar yaşayışına; yaşayışı da bireyin bütün düşünce davranış ve dini yönelimlerine etki etmektedir. Fakat aradaki varolan bu ilişki ve etkileşiminin bir neden-sonuç ilişkisi olup olmadığı yani “dini yönelimi yüksek olduğu için mi maddi olanakları düşük, maddi olanakları düşük olduğu için mi dini yönelimi yüksek” sorusunun cevabını verebilmek için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

2. 5. Eğitim Durumu Değişkeniyle İlgili Bulguların Değerlendirmesi

2. 5. 1. Eğitim Durumu ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Araştırma bulgularına göre, eğitim durumunun bireyin şükretmesinde istatistikî açıdan fark oluşturduğu görülmektedir ($p < ,001$). Buna göre ilköğretim eğitime sahip olanlar, üniversite ve lisansüstü eğitime sahip olanlara göre daha çok şükretmektedir. (bkz. Tablo 17. 5. 1) Durumsal Şükür ile ilgili bulgulara göre ilköğretim eğitime sahip olanlar; lise, üniversite ve lisansüstü eğitime sahip olanlara göre anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır ($p < ,000$). Buradan hareketle şükretmenin geneline ve durumsal

şükretmeye bakıldığında eğitim seviyesi yükseldikçe, şükretme azalırken; şükürü motivasyonel şekilde ele alan *Sürekli Şükürde* ise bunun aksi bir tablo görülmektedir. Lisans eğitimi alanların ortaokul eğitimi olanlara göre; lisansüstü eğitime sahip olanların ise ortaokul ve ilkokul eğitimi almış olanlara göre daha fazla şükürü içsel ve yerleşmiş bir şekilde yaşadıkları görülmektedir ($p < ,007$). Buna göre araştırmamızda öngörülen “*Üniversite mezunları, ilköğretim ve lise mezunlarına göre şükür düzeyleri daha yüksektir.*” hipotezi durumsal şükür bazında desteklenmezken, sürekli şükürde desteklenmektedir.

Bireyin eğitim durumunun şükür alt boyutlarında da anlamlı farklılıklara yol açtığı görülmektedir. Buna göre *Mukayeseli Şükürde* yine ilkokul eğitimine sahip olanların lisans ve lisansüstü eğitime sahip olanlara göre; lisansüstü eğitime sahip olanlara karşı ise ortaokul, lise ve lisans eğitimi olanların istatistikî açıdan farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p < ,000$). Yaşam memnuniyeti ifade eden *Memnuniyete Yönelik Şükürde* de ilkokul eğitimine sahip olanlar, lisans ve lisansüstü eğitime sahip olanlara; ortaokul eğitimine sahip olanların, lisans eğitimi olanlara göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu görülmektedir ($p < ,001$). Bu bulgulara göre eğitim seviyesi düşük olanlar, eğitim seviyesi daha yüksek olanlara göre daha fazla karşılaştırma yaparak şükretmekte ve onlara göre daha fazla yaşam memnuniyeti olarak şükürde bulunmaktadır. Hayatın somut olayları içerisinde karşılaştırma yaparak şükürde bulunanların daha iyi eğitim almış olanlara göre daha çok karşılaştırmalı şükürde buldukları görülmüştür. Eğitim, bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağladığı, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum yapmalarına olanak verdiğinden hem mutluluğu artırıcı rol oynamakta hem de “Beterin, beteri vardır” karşılaştırması yerine “Beterin beteri olduğu kadar daha iyisi de vardır” şeklinde bir yaklaşım sergilemeye yönlendirmektedir. İnsanın memnuniyetsizliğinin nedenini karşılaştırmalı düşüncelerde bulan pozitif psikologlara göre kendi bulunduğu düzeyi olduğundan çok üst düzeylerle karşılaştırma yapmak mutsuzluğu da beraberinde getirmektedir. Bunun yanı sıra bireyin eğitim düzeyi de, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olabilmektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe, sosyal ve bireysel olarak bulunulan seviye ve sosyal çevre değişmekte bu da bireyin istek ve ihtiyaçlarında farklılıkla beraber artışı da getirmektedir. Bireyin bu beklentileri karşılanmadığında ise memnuniyetsizlik ortaya çıkmaktadır.

İbadete Yönelik Şükür bakımından ilköğretim eğitime sahip olanlar lise, lisans ve lisansüstü eğitimi olanlara göre daha fazla dini uygulamalar ile şükürde bulunmaktadır ($p < ,000$). Buradaki bulgulara benzer şekilde Miran (2010) da araştırmasında şükür ve hamd etme sıklığı ile eğitim durumu arasında farklılaşma olduğunu tespit etmiş, “her zaman şükrederim” ifadesinde bulunanların başını lise mezunları, onları ilköğretim ve üçüncü olarak üniversite mezunları çektiğini bulmuştur. *Dış Kaynaklı Şükür* alt boyutunda ise lisans ve lisansüstü eğitime sahip olanlar, ortaokul eğitime sahip olanlara göre daha fazla çevrelerinde şükretmeleri gereken şey bulmakta ve bunlara karşı daha fazla şükür duymaktadır ($p < ,004$). Acar’ın (2009) araştırma sonucunda da yaşam doyum oranları üzerinde eğitim düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark oluşturduğunu tespit edilmiştir.

2. 5. 2. Eğitim Durumu ve Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Birçok araştırma sonucunda, eğitim durumunun kendi başına iyi olmayı etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmadığı, gelir düzeyinin artması, sosyal statünün yükselmesi gibi birtakım kazanımlarla birlikte bireyin iyi oluşu üzerinde dolaylı olarak etkiye bulunduğu düşünülmektedir (Seligman, 2002: 66). Eğitim almak, insanlar için daha yüksek gelir elde etme aracı olarak kabul edildiğinde, düşük gelir seviyesindeki insanların mutlu olmalarına aracılık ettiği görülmektedir. Dolayısıyla eğitim, gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla psikolojik iyi olma üzerinde etkili olmaktadır.

Araştırmamızda psikolojik iyi olma - eğitim durumu ile ilgili bulgulara bakıldığında, bireyin eğitim durumunun genel olarak psikolojik iyi olma üzerinde istatistiksel anlamda bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p < ,190$) (bkz. Tablo 17. 5. 2). Buna göre “Eğitim düzeyi yükseldikçe, bireyin psikolojik iyi olmanın da yükseleceği” şeklindeki hipotezimiz de doğrulanmamıştır. Benzer şekilde Balcı (2011: 138) da öznel ve psikolojik iyi olma ile ilgili araştırmasında yaşam doyumunu ve öznel iyi olmanın eğitim durumu ile arasında bir ilişki tespit edememiştir.

Bireyin eğitim durumu psikolojik iyi olmanın alt boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. *Hayatın Anlamı ve Amacını önemsemede*; lisans eğitimi almış olanlar, ortaokul eğitimi almış olanlara; lisansüstü eğitime sahip olanlar, ortaokul eğitimi almış

olanlara göre anlamlı bir farklılığa sahiptir ($p < ,021$). *İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma* becerisini göstermede ise lisans eğitimi alanlar ile lisansüstü eğitim almış olanların, ilkokul, ortaokul ve lise eğitimi almış olanlara göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p < ,002$). Kişinin kendini geliştirmesi ve ilerletmesi yani *Bireysel Gelişimde* lisansüstü eğitim almış olanların ilkokul, ortaokul, lise eğitimi alanlara göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p < ,002$). Buradaki bulgulardan yola çıkarak eğitim seviyesi yükseldikçe, birey için hayatın amacı ve anlamının da değerli olduğu, bireyin eğitim durumunun olumlu ilişki kurmada ve bireyin sosyalleşmesinde fark oluşturduğu görülmektedir.

Bahadır (2002: 97) da insanı yücelten gerçekçi bir amacın, kişiyi hem geliştirdiğini, hem de kendi potansiyelleri hakkında gerçekçi bir bilgiyle gelecek hakkında planlar yapmaya sevk ettiğini belirtmektedir. Bireyin eğitim düzeyi yükseldikçe, insanlararası ilişkilerini daha yüksek düzeyde yaşadığı, kendini geliştirmesi ve gelişimine daha çok önem verdiğini söylemek mümkündür. İnsanların derin ilişkiler kurarak geçici değil, kalıcı dostluklar geliştirmesini, bireyin yaşam amaçları ve sorumluluğu bağlamında değerlendirmek de mümkündür. Çünkü, psikolojik iyi olmaya sahip bireyin, hem kendi içinde hem de dış dünyada tutarlılık göstermesi, çatışmalardan uzak, uyum içinde bir yapı sergilemesi beklenmektedir. Eğitim düzeyinin artması, tecrübi ve teorik bilginin artması, yaşam bakışının genişlemesi, kişinin kendisiyle ilgili bilgisinin artması anlamında düşünüldüğünde, yaşam amacının öne çıkması ve insanlarla ilişkilerin derinleşmesi de birbirine paralel iki durum olarak görülmektedir.

Psikolojik iyi olmanın bireyin kendini olduğu gibi algılayıp *Kendini Kabul* etmesinde ilkokul eğitimine sahip olanların, lise eğitimi ve lisans eğitimi almış olanlara göre, lisansüstü eğitime sahip olanların, lise eğitimi ve üniversite ya da yüksekokul eğitimi almış olanlara göre farklılık oluşturması da ilginç bir sonuçtur ($p = ,043$). Buna göre ilkokul mezunları, lise ve lisansüstü mezunlarına göre daha fazla kendini kabullenmektedir. Eğitim düzeyinin yükselmesi, kişiyi farklı konularda uzmanlaştırdığından, toplum önünde daha fazla öne çıkarmaktadır ki haliyle de bireyin özgüvenin ve kendini kabulünü daha fazla geliştirmesi beklenmektedir. Fakat araştırma bulgusu, ilkokul eğitimi alanların lise ve üniversite eğitimi alanlara göre daha fazla kendini kabul gösterdiklerini belirtmektedir. Kendini kabul ile kendini bilmenin arasındaki yakın ilişki eğitim seviyesinin iki ucunda da aynı sonucu doğurmaktadır.

Kendini bilme ve bilmeme eğitimin ya da bireysel gelişimin etkisiyle kişinin hayata gerçekçi bakmasını kolaylaştırabilmektedir. Burada bireysel gelişimde yine lisansüstü eğitim alanların, kendini kabul düzeyi bakımından daha az eğitim alanlara göre fark oluşturması da bunu göstermektedir. Lisansüstü eğitim alanların kendiyile barışık ve gelecekle ilgili amaçlarının olması, onları motive etmekte, hayat bakışlarını canlı tutmakta, sürekli kendilerini geliştirmelerini ve yenilemelerini sağlamaktadır.

2. 5. 3. Eğitim Durumu ve Dini Yönetime Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Eğitim durumunun dini tutum ve davranışlarına karşı bir farklılık oluşturup oluşturmayacağına dair sonuçların yer aldığı birçok çalışmada eğitim seviyesi yükseldikçe, dini tutum ve davranışlarda giderek bir azalma ve dine karşı bir ilgisizliğin başladığı görülmektedir (Uysal, 2006: 69; Mehmedoğlu, 2004; Kötehne, 1999; Aslan, 2004: 209; Aydemir, 2008). Bu araştırmada da, bireyin eğitim durumunun bireyin dini yönelimini etkilediği, farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p < ,013$). Dini yönelim bakımından ilkökul eğitimine sahip olanlar ile lisans eğitimi almış olanlar arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık mevcuttur (bkz. Tablo 17.5.3). Bu da bize bireylerin eğitim seviyesinin yükseldikçe, dini yönelimlerinin azaldığı sonucunu vermektedir. Eğitim durumuna göre en yüksek dini yönelim ortalamasına ilkökul mezunlarının sahip olduğu düşünülürse eğitim durumu yükseldikçe dini yönelim de düşmektedir. Elde edilen bu sonuç, “*Eğitim durumu ilk ve orta düzeyde olan bireylerin dini yönelim düzeyleri lise üniversite ve lisansüstü eğitimi olanlara daha yüksektir.*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır.

Hem Batı’da hem de Türkiye’de yapılan çalışmalar da farklı faktörlere bağlı olarak eğitim düzeyi ile dindarlık arasında bazen olumlu bazen de olumsuz ilişkilerin ortaya çıktığı görülmektedir (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997: 33-38). Akdoğan (2002), Mehmedoğlu (2004), Kardeşahin (2007) Yapıcı (2007), Koç (2010) tarafından yapılan araştırmalarda eğitim seviyesi arttıkça, dindarlığın azaldığına işaret eden bulgular elde edilmiştir. Acar, Yıldırım ve Ergene (1996)’in yaptıkları araştırmada da eğitim düzeyi yükseldikçe çok dindar ve dindarların oranında bir azalma gözlenmekte, buna karşın, özellikle üniversite veya yüksekökul mezunları arasında din ile hiç ilgisi olmayanların oranında (% 16) bir yükselme ortaya çıkmaktadır (Acar, Yıldırım ve Ergene, 1996: 50).

Yapıcı'ya (2007: 264-265). göre yüksek düzeyde gerçekleştirilen din eğitimi, dinî yaşayışı üzerinde olumlu etki yaparken, seküler alanlardaki yüksek düzey eğitim bunu belirli ölçüde olumsuz etkilemektedir. Çelik'e (2003: 171) göre Türk toplumunda eğitim değişkeni, dindarlığın bilgi boyutunda ve bireyin dinî bireyselleşmesinde önemli bir faktör olarak rol oynarken, genel anlamda inanç ve pratik boyutlarında öğrenim düzeyinin yükselmesiyle birlikte dinî tutum ve davranışlarda azalma oluşturmaktadır. Modern hayatın yoğun temposundan etkilenen yüksek eğitim gerektiren mesleklerde olan bireyler, hem aldıkları eğitimin içeriğinden, aldıkları eğitimin ortamı ve ortamın içindeki etkileşimden dine ve dinî yapılara olan bakışı, algısı ve yönelimi değişmektedir. Eğitim seviyesi daha düşük olan bireylerin aile yapılarından büyük bir sıçrayış oluşturmamaları farzedildiğinde, hayatlarının akışına eğitimin içeriği, şartları, ortamı ve insanlarla etkileşimi değil, yaşadığı şartlar, gördüğü hayat ve içinde bulunduğu toplumun geleneksel yapıları daha çok yön verebilmektedir. Bunun genellenmesi mümkün olmayabilir fakat eğitim kalıbının içeriği, doğrultusu ile yakından ilişkilidir çünkü tersi durumda da benzer sonuç almak mümkün olduğundan eğitim düzeyi ve dini yönelim arasında kesinlikle bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

2. 6. Mesleki Durum Değişkeniyle İlgili Bulguların Değerlendirmesi

2. 6. 1. Mesleki Durum ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

“Kişinin mesleği, şükretmesinde etkili bir faktör müdür?” sorusuna cevap olarak elde edilen bulgulara bakıldığında; genel olarak şükretmede öğrenciler, eğitimciler ve sağlık çalışanlarına göre ev hanımları ve işçiler, sağlık çalışanları ve eğitimcilere göre din görevlileri, sağlık çalışanlarına göre farklılık oluşturmaktadır ($p= ,011$). Şükürün kaynağını ölçen *Sürekli Şükürde* en yüksek ortalama sırayla din görevlilerine, öğrencilere ve işçilere; en düşük ortalamalar ise sağlık çalışanları ve serbest çalışanlara aittir (bkz. Tablo 17.6.1). Buna göre din görevlileri ile öğrenciler içsel olarak şükretmede ev hanımları, serbest çalışanlar, büro memurları, işçiler, teknik çalışanlar, esnaf ve sağlık çalışanlarına göre daha çok şükretmektedir. *Durumsal Şükür* ile ilgili bulgulara bakıldığında ise en yüksek ortalama işçiler, ev hanımları ve öğrencilerin; en düşük ortalamalar ise sağlık çalışanları ve eğitimcileridir. Sağlık çalışanları ve eğitimcilere göre öğrenciler, ev hanımları, işçiler, esnaf ve din görevlileri daha çok şükretmektedir ($p= ,005$). İşçiler grubu içerisinde yer alan temizlik, tekstil ve inşaat işçilerinin günlük hayat içerisindeki zor şartlar altında çalışıyor olmaları, hayata karşı daha kanatkâr bir

bakış açısı geliştirmelerini sağlamıştır demek mümkündür. Aynı şekilde ev hanımları ve öğrenciler de günlük hayatın sosyal kısmında yer almaları dolayısıyla durumsal şükürü daha yoğun tecrübe etmektedir. Öğretmen ve sağlık çalışanları ise, hizmet sektörünün en yoğun ve yorucu kısmında yüksek düzeyde mesleki tükenmişlik yaşayan (Engin, 1992), eğitimlerinin uzun ve zahmetli olmasından dolayı beklentilerini yüksek tutan iki meslek grubudur. Bu sebepten bu meslek gruplarında şükür düzeylerinin daha düşük görüldüğünü söylemek mümkündür.

İş kavramı evrensel ve çok çeşitli olduğundan kişinin yaşamını kazanmak için yaptığı şeyle ilgili duygu ve düşünceleri genel ruh halini de etkiler. Yurtdışında şükretme ve meslekî doyum arasında çalışmalar yapılmış, örneğin İsrail’de bir şirketin çağrı merkezinde şükürün de içinde bulunduğu beş pozitif duygunun (şükür, iyimserlik, sevgi, merak, tat alma) çalışma verimliliği üzerindeki etkisini araştıran çalışmada “mutlu insanın sahip olduğu güçler” olarak adlandırılan bu beş duygunun bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Tayvanlı iki araştırmacı Chen ve Kee (2008), sporcuların iyi oluşları ile şükretmelerini incelemek üzere iki kesitsel araştırma yapmış ve sporcuların yerleşik bir şükür yapısına sahip olmasının takım memnuniyeti ve yaşam doyumuyla olumlu ilişki gösterdiğini, tükenmişlik ile olumsuz ilişki gösterdiği tespit etmişlerdir.

İbadete Yönelik Şükürde öğrenciler, sağlık çalışanlarına göre; ev hanımları ve işçiler eğitimcilere, sağlık çalışanlarına ve büro memurlarına göre; serbest çalışanlar, esnaf ve emekliler, sağlık çalışanlarına; din görevlileri sağlık çalışanları ve eğitimcilere göre daha çok ibadet ederek şükretmektedir ($p= ,000$). Bu da aynı şekilde eğitim düzeyi ve dini yönelim arasında ortaya çıkan eğitim düzeyi yükseldikçe, dini yönelimin azalması bulgusuyla değerlendirilebilecek bir bulgudur. Şükürü dini hayatın bir parçası olarak gören kesimin eğitim düzeyi, ibadetsel şükürde daha düşük düzeyde kalan bireylerin eğitim seviyesinden daha düşüktür. Burada elbette şükürün dini yönünün ağırlığı görülmektedir ki şükürün ibadet yönünün yüksek düzeyde çıkması da dini hayat ve şükür arasındaki etkileşimi destekler durumdadır. İslâm kültürüne göre çalışmak bir ibadet, ahiret hayatını kazanmaya yönelik bir meslek içinde çalışmak ise dini yönelimi yüksek birey için Allah’a yaptığı bir şükürdür (Kurt, 2011: 178).

Mukayeseli Şükürde sağlık çalışanları, eğitimciler ve büro memurlarının; öğrencilere, ev hanımlarına, serbest çalışanlara, işçilere göre mukayese ederek

şükretmede anlamlı fark oluşturdukları görülmektedir. Yine esnafların sağlık çalışanları ve eğitimcilere göre; teknik çalışanların, sağlık çalışanlarına göre daha çok mukayese ederek şükrettikleri istatistiki anlamda aralarında fark oluşturmalarından anlaşılmaktadır ($p= ,000$). Hayat memnuniyeti olarak gösterilen *Memnuniyete Yönelik Şükürde* de meslek grupları arasında anlamlı farkların ortaya çıktığı görülmektedir. İşçilerin ve esnaf grubunun öğretmen/akademisyenlere, öğrencilere, teknik çalışanlara ve sağlık çalışanlarına göre hayata karşı memnuniyetlerini şükrederek daha çok gösterdiklerini söylemek mümkündür ($p= ,059$). Karşılaştırmalı şükür ile memnuniyetsizlik arasında görülen ilişki burada da görülmektedir. Mukayeseli şükürde öne çıkan meslek grupları memnuniyet içeren şükürde düşük düzey göstermektedir. Yine burada alınan eğitim (işçi ve esnafa göre doktor, hemşire, öğretmen, akademisyen ve mühendis gibi) ve hayattan beklenen getiriler arasındaki fark göze çarpmaktadır (Keser, 2003) Bunu bireylerin aldıkları eğitim nedeni ile yeni farklı değerlere yönelmeleri; ancak bu değerler içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde mutsuz olabilme ihtimali ile açıklamak mümkündür. Mukayeseli şükür ile memnuniyetsel şükürü birarada değerlendirmek gerekirse, sağlık çalışanları, memurlar ve eğitimciler yani eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla karşılaştırma yaparak şükrettikleri, sonuç olarak da bu grubun eğitim seviyesi daha düşük olan işçi, esnaflara göre daha az memnuniyete yönelik şükürde buldukları görülmektedir. Buradan elde edilen sonuçlara bakıldığında “*Mesleki açıdan sağlık çalışanları, öğretmenler ve teknik çalışanlarının diğer meslek gruplarına göre şükür düzeylerinin daha az olacağı*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmış görülmektedir.

Meslek, bireyin iyi oluşunda önemli sayılan etkenlerden biridir çünkü işten sağlanan doyum, bireyin diğer yaşam alanlarına olumlu bir şekilde yansırken, çalışma yaşamındaki mutsuzluk, hayalkırıklığı ve isteksizlik de yaşamdan alınacak doyuma yansımaktadır (Sevimli ve İşcan, 2005). Dolayısıyla bireyin şükretmesi, hayata insanlara yaklaşım tarzını da etkilemektedir. Araştırma sonuçlarımız da bu doğrultudadır. Üretim ve hizmet sektöründe çalışan işçilerin ruhsal sağlık düzeyi, algılanan sağlık, iş doyumunu, yaşam doyumunu ele aldığı araştırmasında Dağdelen (2008), iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin doğru orantılı olduğunu tespit etmiştir. İki değişkenin arasındaki bu ilişki, bireyin yaşam doyumunda, iş doyumunun anlamlı bir yeri olduğu göstermektedir.

Araştırmamızda eğitimcilerin yaşam memnuniyeti ile ilgili bulgunun aksine Şahin (2010) ilköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine yaptığı araştırmasında öğretmenlerin % 82.3'ünün yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğunu bulmuştur. Konuyla ilgili bir diğer araştırmada Yılmaz ve Sunbul (2009) ise, öğretmenlerin yaşam doyumlarının ve okullarında varolan kurumsal güvenin, çalışanlara gösterilen duyarlılık, yöneticiye güven, iletişim ortamı ve yeniliğe açıklık durumlarıyla pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir.

Şükürün yakın çevreye karşı arkadaş ve dostlara karşı gösterilen *Yakın İlişkilerde Şükür* alt boyutunda öğrencilerin, eğitimcilere, serbest çalışanlara, büro memurlarına, esnaflara ve sağlık çalışanlarına göre daha çok şükrettikleri anlaşılmaktadır ($p= ,058$). *Dış Kaynaklı Şükürde* meslek gruplarına göre öğrencilerin; eğitimcilere, sağlık çalışanlarına ve esnaf grubuna; büro memurlarının ve din görevlilerinin yine sağlık çalışanlarına göre daha çok dıştaki imkân ve fırsat, değer ve insanların farkındalığına sahip oldukları ve bundan dolayı daha çok şükrettiklerini söylemek mümkündür ($p= ,018$). Aslında her iki şükür türü de bireyin sosyal ortamı ve çevresindeki insanlarla olan ilişkilerine dair şükür bulgularını içermektedir. Gençlik dönemi ve eğitim mekânları sosyalleşmenin yüksek düzeye ulaşmasını sağlamaktadır. Özellikle yakın çevreyle yakın ilişkilerin geliştirildiği 20- 25 yaş dönemi çoğunlukla öğrencilik yıllarını içeren, bireyin arkadaşlığa ve dostlarına büyük önem ve anlam yüklediği, sorumlulukların başlamaya yeni iş ev ve hayat kurmanın başladığı bu yüzden de ailenin öneminin yeniden keşfedildiği bir gelişim dönemidir. Bu sebeple yakın çevrenin arkadaş ve dostların bireyin hayatına katkısını en çok hissedildiği öğrencilik döneminde dışadönük ve sosyal şükür düzeylerinin diğer yerleşik düzene geçmiş, ev ve iş hayatını kurmuş yetişkin bireylere göre daha fazla göstermesi birbiriyle uyumlu görünmektedir. Aynı şekilde ailenin değerini ve önemini anlayarak şükretme *Aileye Yönelik Şükürde* de öğrencilerin; eğitimcilere, sağlık çalışanlarına ve esnaflara göre aileye karşı daha çok şükürde bulunmaları ($p= ,084$) yine ailesinin desteğini en çok öğrencilerin hissettiğini göstermektedir.

İç Kaynaklı Şükür boyutuna bakıldığında ise meslek grupları arasında en yüksek ortalama din görevlilerine, en düşük ortalama yine sağlık çalışanlarına aittir. Öğrenciler, eğitimcilere, sağlık çalışanlarına ve esnaf grubuna göre; büro memurları ve din görevlileri de sağlık çalışanlarına göre daha fazla içsel ve yerleşmiş bir şükürle

şükretmektedir (p= ,023). Şükür bilinçli bir eylemdir. Günümüz dünyasında hızla değişen hayat şartları insanın kendi içine dönmesini hem zamansal hem de yoğunluk ve yorgunluk açısından zorlaştırmaktadır. Bu bulguya göre en çok öğrenciler ve din görevlileri şükürün zaman farkındalığına sahip olanlar bireylerdir. Din görevlileri ve öğrencilerin ibadete yönelik şükürde öne çıktığı düşünülürse dini uygulamaların da bireyin şükürü içselleştirmede yardımcı olduğu söylenebilir.

Araştırmamızın mesleki durum – şükür ile ilgili sonuçlarına genel olarak bakıldığında sağlık ve eğitim çalışanlarının şükretmede en düşük seviyede kalmasına rağmen; dahiliye ve çocuk sağlığı öğrencileri ile yaptığı görüşmelerde Emmons 2009: 78), öğrencilerin öğrenme zevki, tıpta görev yapma fırsatı ve hastalar tarafından tanınmalarından dolayı, şükran, mutluluk ve gurur gibi olumlu duygular yaşadıklarını gözlemlemiş ve minnettar olan doktorların mesleki anlamda da iyi doktorlar olduğunu bulgulamıştır. Araştırmamızdan elde edilen bulguda ise sağlık çalışanlarının memnuniyetsel şükürünün düşük düzeyde olmasının bireysel sorunlardan mı yoksa mesleki sorunlar ve ortamlardan kaynaklanan nedenler mi olduğu net değildir. Özen ve arkadaşları (2007: 5) da 14 ilde klinisyenlik yapan 129 veteriner hekimin yaşam doyumu konusunda tatminsizlikleri olduğu saptamış, aile yönlendirmesiyle ve bilinçsizce veteriner fakültesini seçmenin yaşam doyumu konusunda tatminsizliğe yol açtığını bulgulamıştır. Yine memur ve amir olmak üzere Van Emniyet Müdürlüğü kadrosunda çalışan 1214 polisin tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri ele aldıkları araştırmalarında Şeker ve Zırhlıoğlu (2009: 20), yaşam doyumu yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düşük olanlara göre daha az duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma, kişisel başarı duygusunda azalma yaşadıklarını görmüştür. Buradan özetle yaşam memnuniyeti ile iş doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu; yaşam memnuniyeti yüksek katılımcıların işlerinde daha doyumlu, bireysel yaşamlarında daha mutlu oldukları söylenebilir.

2. 6. 2. Mesleki Durum ve Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

İnsanın yaşamının büyük bir bölümünün bir meslek edinebilme çabası ve onu takiben ömrünü o mesleği icra ederek geçirdikleri düşünülürse, iş yaşamının bireylerin öznel yaşamlarını etkilemesi kuşku duyulmaz bir gerçektir. Aynı şekilde iş doyumunun bireylerin iyi olmaları üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu söyleyen Seligman (2002) da

bir yıllık geliri büyük sayılarla ifade edilse de avukatların kendilerini mutsuz olarak tanımladıklarını ve genel popülasyona göre daha çok depresyon riski taşıdıklarını belirtmektedir. Ancak araştırmanın konuyla ilgili bulgularında psikolojik iyi olmanın mesleki gruplar açısından ortalamalar bazında farklılıklar oluştursa da istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p = ,935$). Meslek grupları arasında psikolojik iyi olma bakımından en yüksek ortalamaya din görevlilerinin sahip olduğu, onu eğitimciler ve ev hanımlarının izlediği görülmektedir (bkz. Tablo 17. 6. 2). Psikolojik iyi olma bakımından gruplar arasında en düşük ortalamaya esnaf onu takiben işçi ve emeklilerin sahip oldukları görülmektedir. Buna göre “Sağlık ve eğitim çalışanlarının diğer meslek gruplarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri daha yüksektir” şeklindeki hipotezimizin desteklenmediği görülmektedir. Benzer şekilde Karaca'nın (2000) çalışmasına bakıldığında da meslek grupları açısından en yüksek iyi olma puan ortalamasını esnaf grubu almıştır. Bu durumu sırasıyla işçi ve memur grubu takip etmektedir.

Psikolojik iyi olmanın boyutlarından *İnsanlarla Olumlu İlişki Kurabilme Becerisinde* eğitimcilerin; esnaf grubuna serbest çalışanlara ve işçi grubuna göre; ev hanımlarının esnaf grubuna göre; din görevlilerinin serbest çalışanlar ve esnaf grubuna göre daha çok çevresindeki insanlarla olumlu ilişki kurdukları görülmektedir. İnsanlarla çalışmayı gerektiren mesleklerde; duygusal süreçlerin yoğunluğu, sürekli insanlarla ilişki ve etkileşimin gerekliliği, kişilik özelliklerinin çalışmaları etkilediği bilinmektedir (Keser, 2003; Engin, 1992). Benzer şekilde Kapıkıran-Kapıkıran (2009) toplumun bir üyesi olarak hissetme gereksinimi olarak kavramlaştırılacak sosyal bağlılık düzeyi ile bireyin bireysel psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal bağlılığı yordayan psikolojik iyi olma değişkenleri içerisinde, kendini kabul, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisini yordayıcı değişkenler olarak tespit etmiştir.

Psikolojik iyi olmanın *Bireysel Gelişim* boyutunda da öğrencilerin, ev hanımlarına, işçilere ve esnaf grubuna göre daha çok bireysel gelişime önem verdikleri görülmektedir. Bu da gerçek hayatta gözlenebilen bir bulgudur. Eğitim çevresi ve süreci içerisinde olan öğrencilerin, kendi bireysel gelişimlerinin, çoğunlukla sorumluluklar ve de alışkanlıklar içerisinde kalmış ev hanımlarına göre fark oluşturması beklenen bir sonuçtur. Bu bulgulardan yola çıkarak bireyin mesleki durumunun özellikle insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine ve kendi bireysel gelişimlerine etki ettiği söylenebilir.

Yaşamın büyük bölümünü içeren mesleki durum, bireyin psikolojik iyi olmasında etkili olabilmektedir.

2. 6. 3. Mesleki Durum ve Dini Yönelime Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Kişilerin mesleki durumu ile dini yaşayışı arasındaki ilişki özellikle din sosyologları tarafından kişilerin belli bir mesleki çevreye aidiyetlerinin olması ve buna paralel olarak gelir durumlarında oluşan farklılıktan dolayı sıkça araştırılmış bir meseledir (Günay, 1999: 298-299). Araştırmanın mesleki durum ve dini yönelim ile ilgili bulgulara bakıldığında din görevlilerinin en yüksek ortalamaya sahip olduğu bunu sırasıyla öğrencilerin ve ev hanımlarının izlediği görülmektedir. Sağlık çalışanları ile öğretmen ve akademisyenlerden oluşan eğitimciler grubu ise dini yönelim düzeyi bakımından en düşük ortalamaya sahiptir (bkz. Tablo 17.6.3). Dini yönelimin genelinde öğrenciler, eğitimciler ve sağlık çalışanlarına göre ev hanımları ve serbest çalışanların; eğitimciler grubuna göre din görevlilerinin; yine eğitimciler ve sağlık çalışanlarına göre büro memurları ve teknik çalışanların daha fazla dini yönelim içerisinde oldukları anlaşılmaktadır ($p=000$). Buradan elde edilen sonuç “*Din görevlileri sağlık ve eğitim çalışanlarına göre daha çok dini yönelimde bulunacaktır*” şeklindeki hipotezimizi desteklemektedir.

Bu bulguya benzer şekilde Kayıklık (2000), Karaca (2000), Kötehne (1999), Koç (2010) da din görevlilerinin ve meslekî din eğitimi alan bireylerin diğer meslek gruplarına göre daha yüksek dini yönelim gösterdikleri tespit etmiştir. Ayten (2009: 145) de dindarlığın inanç-etki alt boyutunda da, din görevlileri ve ev hanımlarının diğer meslek gruplarına göre yüksek ortalamalara; doktorların ise, tüm meslek grupları içerisinde en düşük ortalamaya sahip olduğunu bulmuştur. Ayten (2009) ve Koç (2010) araştırmamızın bulgusuna paralel olarak doktorların dini yönelim düzeylerini diğer meslek gruplarına göre daha düşük olarak bulmuştur. Benzer şekilde Aslan (2004: 216) da esnaf, zanaatkâr kesimin memur-tüccar işletmecilere göre daha geleneksel bir dindarlığa sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Din görevlileri bireysel seçimleri olan mesleklerini icra ederken kendi kişisel dini yönelimlerini de geliştirmektedir ki buradaki bulgu da bu doğrultuda sonuç vermiştir. Bireye ait farklı düzeylerde dini yönelim her meslekte görülse de din eğitimi almış, yaşamını bu doğrultuda kurarak, kendisine meslek olarak din görevliliğini seçerek yaşamını daha çok bu alan ve doğrultuda geçiren bireylerin dini yönelimlerin yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

2. 7. Sosyal Çevre Değişkeniyle İlgili Bulguların Değerlendirmesi

2. 7. 1. Sosyal Çevre ve Şükre Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

İnsanın yaşamını geçirdiği sosyal çevrenin büyüklüğü ve o çevrenin bireye sunduğu imkânlar, bireyin hayata bakışında, şükredici bir tutum sergilemesinde etkili midir? sorusu bu çalışmanın araştırma konularından biridir. Araştırmanın bireyin sosyal çevresi ve şükretmesi ile ilgili bulgularına bakıldığında, genel olarak şükretmede en yüksek ortalamalar sırasıyla hayatının çoğunu “köy ve kasabada” yaşayanlara, “ilçe” ve “büyükşehir”de yaşayanlara ait olsa da bu farklılık istatistiki olarak anlamlı değildir ($p=,284$). Hayatının çoğunu “köy ve kasabada yaşayanlar” hem durumsal hem de sürekli şükürde en yüksek ortalamaya sahip olsa da istatistikî bakımdan anlamlılık düzeyinde değildir ($p=,193$; $p=,718$). Bu bulgu dikkate alındığında, şükretme bakımından sosyal çevreye göre farklılık olacağını öngören “*Kırsal kesimlerde yaşayanlar ile kentlerde yaşayanlar arasında şükür düzeyleri bakımından fark vardır*” şeklindeki hipotezin desteklenmediği gözükmemektedir (bkz. Tablo 17.7. 1).

Şükretmek farkındalık ise; şehir hayatının farkındalık olarak insana sunduğu zaman oldukça kısıtlıdır. Küçük yerleşim birimlerinde yaşayan insanların büyükşehirlerde yaşayan insanlara göre hayata, insanlara ve doğaya ayracağı zaman ve ortam çok daha fazladır. Şükür içselleştirmiş ve gündelik hayatın içinde sıkça kullananların daha küçük yerleşim biriminde yaşayanlar olması da buradaki bulgu ile örtüşmektedir. Ayrıca kentlerdeki yaşam ekonomik, kültürel imkânların çok olduğu yerleşim yerleri olsa da insanî ilişkilerin zayıfladığı, hayat şartlarının bireyi zorladığı hızlı bir yaşama dönüşmüştür. Sosyal çevre - şükür ilişkisi, şükür etmenin alt türleri açısından değerlendirildiğinde ise, *İbadete Yönelik Şükür* ($p<,018$) ve *Mukayeseli Şükür* ($p=,055$) boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Mukayeseli şükür boyutunda ilçede yaşayanlar ilde yaşayanlara göre; ibadete yönelik şükretmede köy ve kasabada yaşayanlar, ilde yaşayanlara göre, ilçede yaşayanlar il ve büyükşehirdekilere göre daha fazla ibadet ederek şükürde bulunmaktadır. Buna göre ibadetsel şükür de bireylerin yaşamış oldukları yerleşim yeri büyüdükçe (ilde ve büyükşehirde yaşayanlar), ibadetsel şükürde bir azalma görüldüğü ya da yerleşim yeri küçüldükçe (köy/kasabada ve ilçe) ibadet olarak şükürün arttığını söylemek mümkündür.

Bütün bu bulgulardan hareketle, genel şükretme eğiliminin sosyal çevreye göre artma ve azalma şeklinde bir farklılık gösterdiği, şükretmenin ibadetsel ve mukayeseli şükür türlerinde yaşanan yere göre farklılık oluştuğu görülmektedir. Dinî inançlar içerisinde şükürün bir ifadesi olarak ele alınan ibadetlere değinen çalışmalara bakıldığında da kırsal kesimde namaz, oruç gibi ibadetleri düzenli olarak yerine getirenlerin oranının kentte yaşayanlardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Kırsal alanda yaşayan kimselerle, şehirlerde yaşayanların dinî yaşantıları nicelik ve nitelik açısından farklılık gösterebilir. Kentlerde “modern profil”e karşılık gelerek heterojenleşen kentli insan profili, tutum ve davranış farklılığıyla kırsaldaki homojen cemaatten ve onun insan profilinden farklı özellikler sergiler. Türkiye’de muhafazakârlık olgusunu irdeleyen araştırmasında Yılmaz (2005) köylerde ve Anadolu kentlerinde yaşayan halkın % 84’ünün dinî ibadetlerin tümünü yerine getirenler olarak kendilerini geleneklerine bağlı insanlar olarak ifade ettiklerini tespit etmiştir (Yılmaz, 2005: 13). Buradan ibadete yönelik şükretmenin, bireyin yaşadığı ya da yaşamış olduğu yerleşim biriminin niteliğinden etkilendiğini söylemek mümkündür.

2. 7. 2. Sosyal Çevre - Psikolojik İyi Olmaya Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Yaşanılan ya da yaşanılmış olan sosyal çevresinin bireyin beden ve psikolojik sağlığı üzerinde etkili olması, bireyin psikolojik olarak iyi olması ve kişilik özelliklerini şekillendirmesi çevrenin insan üzerindeki doğal bir etkisidir. Araştırmanın bu konuyla ilgili bulgularına bakıldığında bireyin bulunduğu sosyal çevrenin psikolojik iyi olma bakımından istatistikî olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p < ,604$). Buna göre “*şehir ve büyükşehirlerde yaşayan/yaşamış bireylerin, kırsal kesimde yaşayanlara göre psikolojik olarak iyi olmanın daha yüksek olacağına*” dair hipotezimiz doğrulanmamıştır (bkz. Tablo 17.7.2)

Psikolojik iyi olma bakımından en yüksek ortalama, hayatının çoğunu köy ve kasabada geçirenlere aitken; en düşük ortalamanın ilçede yaşayanlara ait olması kendi içerisinde çelişki arz etmektedir. Bu bulgunun sebeplerini yakın çevremizden de anlamak mümkündür. İnsanlar maddi/manevi imkanların çok olması nedeniyle şehirleri tercih ederken diğer yandan doğal ve sakin yaşamıyla da köy ve kasabada geçirdikleri yaşamları ideal görmektedir. İlçe ve büyükşehir olmayan küçük şehirler ise ara birim olması nedeniyle insanların imkan darlığından sıkıntıda yaşadıkları, bir yandan da köy

ve kasabadan farklı olmanın beklentisi içinde insanın beklentilerini karşılamamış yerleşim yerleridir. Bu anlamda sosyal çevrenin bireyin iyi olmasında etkili olduğu düşünülebilir fakat diğer yandan da dünyanın içinde bulunduğu küreselleşme ile, yazılı ve görsel medya, internet kullanımının etkisiyle köy-kasaba-ilçe-sehir arasındaki sosyalleşme farklılıklarının giderek kapandığını söylemek de mümkündür. Bu nedenle yakın ve sürekli iletişimi birbirine benzeyen insan kitlelerinin artışı, iki uç arasında bir farklılık değil; birbirine yakın sonuç vermektedir.

Köy ve kasabadan hemen sonra psikolojik iyi olma açısından büyükşehirin gelmesi ve ancak ondan sonra il ve ilçenin gelmesi de bu düşüncemizi destekler durumdadır. Her ne kadar tek tip bir kitle kültürü bombardımanına maruz kalınsa da büyükşehirde göç edenlerin kendi sosyal çevrelerini aynı şekilde şehirde de oluşturmaya çalışmalarından geldikleri küçük yerleşim yerlerine olan aidiyetlerini koruduklarını, bundan etkilenmeye devam ettikleri de bilinmektedir. Bu bulguları değerlendirirken Türkiye'nin özellikle araştırmanın yapıldığı İstanbul'un sürekli bir hareketlilik içinde olduğu göz önünde bulundurulursa, bireylerin büyükşehirde yaşamaya devam etse de yeni gelen hemşehrileriyle sosyal çevre algısı ve yaşantısının etkisi altında kalması da muhtemeldir.

Araştırmanın ilginç sonuçlarından biri de psikolojik iyi olmanın *Özerklik* alt boyutunda bireylerin buldukları ya da uzun bir süre bulunmuş oldukları sosyal çevrenin bireyin psikolojik iyi olma üzerinde farklılık oluşturmasıdır ($p < ,002$). Özerkliğin içgüdüsel dürtülerin sürüklemesinden ve toplumsal baskılardan kurtularak kendi değerlerinin, yaşam tarzının ve kararlarının serbestçe seçimi olduğu düşünülürse; yaşamını uzun süre büyükşehirde geçirmiş/geçirmekte olan bireyler, yaşamını küçük yerleşim birimi olan ilçede geçirmiş/geçirmekte olan bireylerlere göre daha özerk oldukları, kendi kişilik özgürlük ve farklılıklarının farkında olarak hayatları hakkında daha rahat karar verdikleri söylenebilir. Sağlıklı bir ahlaki ve ruhi gelişim, en geniş anlamda bir yaşama ve araştırma özgürlüğünü gerektirir (Hökelekli, 2011:224). Küçük yerleşim birimlerinde insani ilişkiler daha yakından takip edildiği ve daha yoğunluklu yaşandığı için bireylerin yaşam kararlarında yakın çevrenin etkisi büyük yerleşim birimlerine göre daha fazla olmaktadır. Şehir ve büyükşehirlerde yaşam daha küçük yerleşim yerlerine göre, daha özerk bir kişiliğe müsade etmekte, bireyin hayatı ile ilgili seçimlerinde kişiye daha serbest bir ortam sağlamaktadır.

2. 7. 3. Sosyal Çevre- Dini Yönelime Dair Bulguların Değerlendirilmesi:

Kişinin doğduğu, yaşadığı ve hayatının büyük kısmını geçirdiği yerin özellikleri imkanları ve sınırlılıklarının kişinin din anlayışı ve yaşantısı üzerinde farklılıklar oluşturduğu günlük hayatımızda da bizzat deneyimlediğimiz bir durumdur. İbn Haldun'un çalışmalarında da, özellikle iklim koşulları ve yenilen gıdalar ile insanların sosyal ve psikolojik karakterleri arasında bir ilişki olduğunu ve üretim ve tüketim biçimlerinin toplumların sadece sınıf olarak sosyal yapılarını değil, aynı zamanda onların dinî düşüncelerini de doğrudan etkilediği belirtilmektedir (İbn Haldun, 1990).

Araştırmamızın konuyla ilgili bulgularına bakıldığında *dini yönelimde* en yüksek ortalama ilçede yaşayanlara, en düşük ortalama ise büyükşehirde yaşayanlara aittir. Ayrıca hayatının çoğunu ilçede yaşayanların dini eğiliminin, büyükşehirde geçirenlere göre, daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir ($p < ,018$) (bkz. Tablo 17. 7. 3). Buna göre dini yönelim - sosyal çevre ilişkisine dair elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, “*küçük yerleşim biriminde yaşayanların dini yönelimlerinin büyük yerleşim biriminde yaşayanlara göre daha yüksek*” olacağına dair hipotezin desteklendiğini söylemek mümkündür.

Dinin, toplum içindeki kentleşme ve kentlileşmeden kaynaklı neden, olay ve değişmelerden etkilenmesi ya da kentleşme ve kentlileşmenin ondan etkilenmesi kaçınılmazdır (Arslantaş, 2008). Bu yüzden genel olarak sosyal çevre ve kimliğin göstergelerinden biri olan “yaşanan yer” faktörü ile dindarlık arasında genel anlamda güçlü ilişkiler olduğu, yerleşim yeri küçüldükçe dindarlığın artacağı görüşü yaygındır. Örneğin Apaydın (2001: 189), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında köyde yaşayanların dinî tutumunun diğer yerleşim yerlerinde yaşayanlara göre daha olumlu olduğunu tespit etmiştir. Ayten'in (2009) araştırmasında ise, bunun aksine, hayatının çoğunu ilçede geçirenlerin dini eğiliminin, köy ve kentlilere göre daha zayıf olduğu tespit edilmiştir. Ayten bu durumu, ilçelerin ara yerleşim birimi olması, hem köy/kasabadaki geleneksel dini ortamdan hem de şehirlerdeki dini öğrenme imkânlarından uzak kalması gibi unsurlarla açıklamaktadır. Fakat Onay (2004: 121-122) hayatlarının çoğunluğunu ilçede geçirenlerin, dindarlık eğilimlerinin şehir ve köyde geçirenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve bu sonucu ise dinin öğrenilmesi ve yaşanması konusunda, hayatlarının çoğunu ilçede geçirenlerin, köyde ve şehirdekilere göre, daha avantajlı olduğu yorumuyla açıklamıştır.

Dini yönelim ve sosyal çevre ilişkisinde hayatının çoğunu köy/kasabada yaşamış olanlar ile büyükşehirde yaşamış olanlar arasında beklenen farklılığın olmaması, dini hayat yoğunluğunun kırsal ya da kentsel çevreye göre değişmediğini göstermektedir. Bunun yanı sıra bireylerin kırsal çevrede yaşadığı geleneksel tarzdaki dindarlığının, kentlerde modern ve daha bireysel bir tarza yöneldiği de söylenebilir. Araştırmanın örnekleminin bulunduğu İstanbul, Türkiye'nin en çok göç alan illerinden biri hatta en başta olan yerleşim merkezidir. Ayrıca göçle beraber büyük değişim geçiren, kendilerine bir takım grup aidiyeti ve kültürel kimlik arayan insanların çoğunlukta olduğu bir şehirdir. Dini hayat içerisinde bireyler buldukları bu şartlar altında buldukları sosyal çevreden etkilenebilmektedir. Örneğin Çelik'e (2004) göre kentleşme ve sanayileşme süreciyle ortaya çıkan "yeni kentliler" in kentleşme konusunda yaşadıkları sorunlar, hemşerilik ve cemaat örüntüleri tarafından doldurulmaktadır. Bu yüzden büyükşehirlerde de yerel dini yapıya benzer ilişkiler görmek, hem bireysel hem de toplumsal anlamda dini hareketlilik yaşamak olası bir durum olduğu için dindarlık ve sosyal çevre ilişkisi içinde kırsal ve kentsel kesim farklılığı azalmıştır demek mümkündür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Pozitif psikologların oluşturduğu insanları sağlıklı ve mutlu yapan olumlu duygu ve değerler dizini içinde kendine özel bir yer edinen şükür, günümüz insanının sorunları gidermek ve gelişimlerine destek vermek üzere ilk olarak Seligman'ın danışanlarına şükür geceleri ve şükür ziyaretlerini önermesiyle adını duyurmuş, Emmons ve arkadaşlarının çalışmalarında şükür mektupları ve şükür listeleriyle kendine yer bulmuş ve nihayet onlarca kitap, yüzlerce teorik ve empirik makale ile “şükür psikolojisi” çalışma sahası olarak bugün karşımızda durmaktadır. Halen Amerika’da ve Batı’da psikoloji ve insanların dini değer, düşünce, tutum ve yaşantılarını kendine konu edinen bir dalı olarak din psikolojisi, öncelikle ve çoğunlukla bir dinî değer ve yaşantı olarak görülen şükürün insanın sağlığı ve mutluluğuyla olan ilişkisini ele alan araştırmalar yürüterek bu alanda çalışmaktadır. Ülkemizde hem dini hem psikolojik yönüyle insanın şükretmesini konu edinen bu araştırma, şükürün bireyin psikolojik iyi olması ve dini yönelimiyle olan ilişkisini ele alan ilk çalışmadır. Dini yönelim, şükretme ve psikolojik iyi olmanın ana değişkenler olarak ele alındığı araştırmada “*Dini yönelim, bireyin hem Allah’a ve insanlara şükretmesine hem de psikolojik iyi olmasına olumlu katkıda bulunur.*” ifadesi temel hipotez olarak belirlenmiştir.

Araştırmada “İnsanlar neye, nasıl şükreder? Şükretme sürecini açıklayan psikolojik yaklaşımlar nelerdir? Türk insanının genel olarak şükretme eğilimi, psikolojik iyi olma ve dini yönelim düzeyi nasıldır? Cinsiyet, yaş, medeni/ eğitim/ meslekî/ ekonomik durum, sosyal çevre gibi faktörlerin şükretme, psikolojik iyi olma ve dini yönelim düzeyine nasıl bir etkisi vardır?” soruları cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Öncelikle katılımcıların genelinin şükretme, psikolojik iyi olma ve dini yönelim durumları tespit edilmiş, sosyo-demografik özellikleri ile dini yönelimleri, psikolojik iyi olma ve şükretme düzeyleri arasındaki ilişki ve farklar araştırılmış, en son olarak da bu değişkenler arasındaki ilişki ele alınmıştır.

Bireylerin şükretme yönelimlerini ve türlerini belirlemek üzere şükür ölçen Türkçe bir ölçek olmadığından öncelikle % 54,5’i kadın, % 58.1’i evli, yaş ortalaması 27 olan 826 kişi üzerinde şükür araştırmalarında kullanılan iki şükür ölçeğinin Türkçe’ye standardizasyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçek kazandırma çalışmalarının sonucuna göre Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale, Adler, Fagley,

2005) boyutları orjinaline benzer bir yapı sergileyerek 8 boyuta ayrılmış, fakat faktör analizinde sorular yer değiştirmiş, buna ek olarak “Aileye Yönelik Şükür” olarak adlandırılan farklı bir alt boyut elde edilmiştir (bkz Tablo 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16).

Şükür boyutları içerisinde en yüksek ortalama şükürün “*Memnuniyete*” yönelik olanıdır. Bunu şükür türlerinden Allah’a karşı yapılan şükür “*İbadete Yönelik Şükür*” ve sağlık, barınak, yiyecek, eğitim gibi bireyin sahip olduklarını içeren “*Maddi Olanaklara Şükür*” izlemektedir. Üçüncü olarak bireyin kendisini yetiştiren ve büyük fedakârlıklar sergileyen ebeveynlere karşı gösterdiği “*Aileye Yönelik Şükür*” gelmekte bunu arkadaşlıklar dostluklara yönelik manevi şükürü içeren “*Yakın İlişkilerde Şükür*”, günlük hayatta kendi konumuna göre başka konumdaki diğer insanlarla iyi/ kötü, az/çok, var/yok şeklinde yaptığı karşılaştırma sonucu elde ettiği “*Karşılaştırmalı Şükür*”, Türk insanının günlük konuşmasında kendisine nasılsın diye sorulduğunda sahip olduğu imkânlardan duyduğu “mutluluk ve memnuniyetini” göstermesi açısından başvurduğu “Hamdolsun” sözü gibi kullanılan “*Sözel Şükür*” ifadeleri ve en son olarak somut olarak sadece bir iyilik ve yarar görüldüğünde değil, bir iyilik ve güzelliğin içinde o anı anlama ve fark etme anlamında “*A’nın Farkındalığına Yönelik Şükür*” takip etmiştir. Türk toplumunun şükür anlayışı ve yaşantısını büyük oranda içerdiği düşünülen Takdir Etme Ölçeği, analizler sonucunda Türk kültürüne iyi bir şekilde uyum sağladığını göstermiştir. (TŞÖ’nün Cronbach Alphası (.93)’tür). Bunun yanı sıra kullanılan diğer Emmons’un Şükür Ölçeği (GQ-6, Emmons, Mccullough, Tsang, 2002) kültürlerarası geçerliği en çok yapılan sürekli şükür modeli olarak çalışmaya katılmış, yapılan geçerlik güvenirlik analizlerinde İç Kaynaklı ve Dış Kaynaklı Şükür olarak iki boyutlu yapı sergilediği görülmüştür (EŞÖ’nin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı (.72)’dir; her iki ölçek için yapılmış analizler için bkz Ek: 10,12,13).

Batı’da teorik ve empririk düzeyde pek çok araştırmada ele alınan şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi % 53’ü ise kadın, %57,1’i evli, yaş ortalaması 34 olan 611 kişilik bir araştırma grubu üzerinde, anket tekniği kullanılarak elde edilen bulgular ışığında incelenmiştir. Harcama durumu olarak katılımcıların % 71.2’si “Düşünerek Harcama Yaparım” diyerek orta ekonomik seviyededir ve % 55.6’sı hayatının çoğunu büyük şehir veya şehirde geçirdiğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların % 43.1 üniversite yada yüksekokul eğitimi almış, %19.5’i okur-yazar veya ilkökul mezunu, % 15.5’i lise mezunu, %12.1’i ise lisansüstü eğitim almış ve mesleki açıdan da eğitim

çalışanları (% 15.9), öğrenciler (% 16.0), ev hanımları (% 12.8), din görevlileri (% 4.9), sağlık çalışanları (%6.2), teknik alanda çalışanları, serbest meslek sahipleri (% 6.7), işçi, memur (%9.2) ve emeklilerden (% 4.7) oluşmaktadır (bkz Tablo 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)

Araştırma neticesinde şükür ve dini yaşam ilişkisi arasında pozitif yönde güçlü bulgular da elde edilmiştir. Bu bulgular “*Şükür ve dini yönelim arasında, olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Araştırma bulgularına göre, özelde katılımcılar genelde Türk halkı dini yönelimleri içerisinde daha çok hayatın hâllerine karşılık pratik şükür olan “*durumsal şükür*” göstermektedir (Tablo 18.1). Bu sonuç “*Sürekli şükür, durumsal şükre göre bireyin dini yönelimiyle daha güçlü bir ilişki içindedir*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır. Bu sonucu Türk insanının şükürü daha çok günlük hayatta işlevsel olarak kullanmasının bir göstergesi olarak yorumlamak mümkündür. Durumsal şükür boyutları arasında da en çok şükürün ibadet yönü ağır basmaktadır (Tablo 18.3). “*Dini yönelim- durumsal şükür ilişkisinde en olumlu ilişki ve etkileşim, dini yönelim ile ibadetsel şükür; dini yönelim- motivasyonel şükretme ilişkisinde ise içten kaynaklı şükür arasındadır*” hipotezi doğrulanmış olmaktadır.

Bugüne kadar şükür ve dini yönelim ya da maneviyatla ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında bu araştırmada olduğu üzere bireyin kazandığı ya da etkilendiği şükran deneyim ve ifadelerinin, öncelikle ve çoğunlukla baskın olarak dini/manevi çerçevede içinde ele alındığı görülmektedir (McCullough ve arkadaşları, 2002, 2003; Adler ve Fagley, 2005; Krause, 2006, 2009; Watkins ve arkadaşları 2003). Şükürün bir değer olarak, dinî, manevî ve ahlâkî yaşamla kuvvetli ve olumlu yönde bir bağ oluşturduğu da tespit edilmiştir. Buna göre şükretmek ve teşekkür etmek arasındaki sınırı çizen dini yönelimi yüksek bireyler, minnettarlık önceliğini Allah’a tanımakta, en önce onu şükredilmeye lâyık görmektedir. Şükürü derinlemesine ölçen Sürekli (Motivasyonel) Şükürde ise Türk halkı daha çok kendinin bilinçli şükür yaşamı olarak yaşadığı anın farkındalığını kendi içinde hissetmesine dayanan, içten dışa doğru şükürü “İç Kaynaklı Şükürü” öncelemektedir (Tablo 18.3). Bunun yanı sıra dini ve manevi eğilimleri yüksek olan bireylerin şükretmelerinde, memnuniyete yönelik şükürün, sözel şükür ve aileye yönelik şükürün daha çok etki ettiği, bireyin dini yönelimiyle olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Dini yönü ağırlıklı olarak bireyin hayatında yer alan şükürün, bireyin psikolojik yapısı üzerinden kendi içinde ve çevresinde yaşanan süreciyle ele alınmasının, dini hayat

içerisinde bulunduğu yerin tespiti ve fonksiyonu hakkında da ışık tutacağı düşünülmektedir. Çünkü şükür, dini yapının içinde de insanın mutluluğu huzuru ve ilerki yaşamın bereketi için anahtar bir kavram olarak yer bulmaktadır.

İnsan-Allah ilişkisinde, özellikle insanı Allah'a yaklaştıran dinî bir duygu olarak büyük öneme sahip olan şükür duygusu, davranış haline geldiğinde ahlâkî anlamda olgun ve erdemli bir yaşam tarzının da vazgeçilmez bir meziyeti olarak değerli görülmektedir. Şükürün de içinde algılandığı dinî öğretiler, dinin insana huzur ve mutluluk veren bir aracı ve rehber olduğunu söylemekte, “dindar” insan modelinde bireyi erdemli, mutlu ve huzurlu insan olarak tanımlamaktadır. Din-psikolojik iyi olma etkileşimiyle ilgili verilen bilgilerden de anlaşıldığı üzere, dinin ahlâkî öğretileri desteklediği muhakkaktır. Peki gerçekten bu öğretileri hayata yansıtmanın, dinî yaşamının psikolojik olarak iyi olmaya etkisi var mıdır? Yapılan bir çok çalışma, dinin bireyin iyi oluşu ile önemli ve olumlu yönde ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Ellison ve diğ., 2002). Bu düşünceden hareketle bireyin dini yönelimi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi alt boyutlarıyla değerlendirilmeye alınmış, iki değişken arasında çok güçlü olmasa da olumlu yönde ilişki bulgulanmıştır (Tablo 18.4). Buradan hareketle “*Dini yönelim ile psikolojik iyi olma arasında, olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır*” şeklindeki hipotezin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Psikolojik iyi olma – dindarlık ilişkisi, Türkiye’de yeni çalışıldığı için hakkında net bilgilerin henüz edinilemediği alanlardandır. Yurt dışında bu konuyla ilgili birçok araştırmadan yararlanılsa da buradan elde edilen bulguların hepsini ülkemize ve Türk toplumuna genellemek kültürel farklılıklardan dolayı mümkün değildir. İyi olmayı etkileyen faktörlerin belirlenmesi için yapılan araştırmalarda toplum yapısı ve onu besleyen kültürün bireyin iyi olmasına etki ettiği için bir toplumu mutsuz eden kriterin diğer toplumu mutlu kılan farklılıklar olduğu görülmüştür (Diener & Diener, 1995; Lucas ve diğ., 2000; Suh ve diğ., 1998). Bu nedenle iyi olmayı etkileyebileceği düşünülen değişkenlere ilişkin farklı gruplar üzerinde daha çok araştırma yapılması son derece önemlidir. Ayrıca burada elde edilen psikolojik iyi olma–dindarlık ilişkisinin zayıf olması da iki nedenle açıklanabilir. İlki; dinî ve manevî bir teslimiyeti önceleyen bir dindar modeli ile daha seküler olarak tanımlanabilecek psikolojik iyi olma modelinin arasında oluşması muhtemel farklılıkların buna yansımalarıdır. İkinci olarak da özellikle psikolojik

iyi olma modelinin özelliklerinin Türk toplumunda uygulanırken kültürel ve yapısal (anlama, algılama) anlamda farklılıkların oluşması söylenebilir.

Ayrıca araştırmamızda “*Dini yönelim ile psikolojik iyi olma boyutları arasında Hayatın Anlamı, İnsanlarla Olumlu İlişkiler, Kendini Kabul, Çevresel Hakimiyet boyutlarında olumlu yönde bir ilişki olacaktır*” hipotezinin kısmen doğrulandığı görülmüştür. Araştırma sonucumuza göre dini yönelim, *Hayatın Anlamı, Bireysel Gelişim, Kendini Kabul* düzeyi ile ilişki ve etkileşim halindedir (Tablo 18. 4). Bireyin dini yönelimi, hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi arttıkça, bireyin sahip olduğu dini yönelim de artmakta; dini yönelimi azaldıkça da hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi de azalmaktadır. Her ne kadar dinî inanç ve uygulamaların bireyin iyi olmasına etkisi ve miktarı farklı şekilde ortaya konmuş olsa da; ne zaman, ne şekilde ve neden psikolojik iyi olmaya etkisi olduğu ile ilgili birçok neden ortaya konmaktadır.

Dinin neden bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu sorusuna verilen en bilinen cevaplara bakıldığında dinin insana; (1) anlam duygusu, yaşam ve uğruna ölmeye değer bir şey sunmakta olduğu (Spilka ve diğ., 1985), (2) umut ve iyimserlik verdiği (Scheier ve Carver, 1987), (3) hayatın kontrol edilemeyen olaylarına ve durumlarına karşı kişiye kontrol edildiği hissi verilerek olaylarla başa çıkmasını başarılı ve sağlıklı bir şekilde yapmasını sağladığı (Pargament, 2002), (5) sosyal ortam oluşturarak, destek ağı sağladığı için etkili olduğu gibi birçok faktör sıralanmaktadır. Araştırmamızda bu konuyla ilgili olarak elde edilen diğer bir sonuç da bireyin dini yöneliminin en çok hayatın anlamlılığından etkilendiğini göstermektedir.

Bu çalışmada elde ettiğimiz bulgulara göre şükür olarak bireyin dini yönelimi, durumsal şükretmede fark oluştururken, bireyin psikolojik iyi olmasında sürekli şükür fark oluşturmaktadır (bkz Tablo 18. 6). Yani bireyler durumsal şükürden çok, şükürü içselleştirerek sürekli şükrettiklerinde psikolojik iyi olmaları da artmakta ya da psikolojik iyi olma düzeyleri yükseldiğinde sürekli şükür düzeyleri de artmaktadır (Tablo 18. 5). Buradan “*Psikolojik iyi olma ve Motivasyonel şükür ile Durumsal Şükür arasında, olumlu bir ilişki ve etkileşim vardır.*” şeklindeki hipotezin doğrulandığı anlaşılmaktadır. Psikolojik iyi olmanın üzerinde en çok aileye ve yakın ilişkilerde bulunan kişilere yapılan şükür etkili olmakta, bunu memnuniyete yönelik şükür ve dış kaynaklı şükür izlemektedir ki burada özellikle şükürün sosyal yönü öne çıkmaktadır. Bu bulgular

çerçevesinde, “*Psikolojik iyi olma ile şükürün boyutları arasında, bir ilişki ve etkileşim vardır*” şeklindeki hipotezin şükürün psikolojik iyi olmanın tümüyle ilişkili sonuç alınmadığından dolayı, kısmen doğrulandığı kısmen ise doğrulanmadığını söylemek mümkündür. Şükreden bireylerde en çok *Kendini Kabul, Hayatın Anlamı ve Bireysel Gelişim* boyutlarında öne çıkmaktadır. Bireyler şükrettikçe en çok kendini kabulleri onu takiben hayatlarının anlamlılığı ve kendini geliştirme düzeyleri yükselmektedir (Tablo 18. 8).

Kadınlar erkeklere göre hem genel olarak hem de durumsal şükürde daha fazla şükretmektedir. Ayrıca yine kadınlar Yakın İlişkilere Yönelik Şükür, Sözel Şükür, Sahip Olma Yönelimli Şükürde erkeklere göre daha çok şükretmektedir (Tablo 17. 1. 1). Fakat Memnuniyete Yönelik Şükürde erkekler kadınlara göre daha çok şükretmektedir. Bütün bu elde edilen bulguların geneline bakıldığında, “*kadınların erkeklere göre şükür etmeye daha eğimli olacakları*” şeklindeki hipotezin büyük oranda desteklendiği görülmektedir. Psikolojik iyi olma bakımından kadınlar erkeklere göre, dini yönelimde ise erkekler kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olmalarına rağmen bu istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Bu sonuç “*kadınlar psikolojik iyi olmada erkeklere göre daha yüksektir*” şeklindeki hipotezin desteklemediğini (Tablo 17. 1. 2) ve “*Cinsiyet faktörü açısından bireylerin dini yönelim düzeyleri arasında önemli bir fark yoktur.*” (Tablo 17. 1. 3) hipotezinin ise desteklendiğini göstermektedir.

Yaş ve şükürün arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu, yaş arttıkça şükürün de arttığı görülmüştür. Durumsal şükür boyutları içerisinde Mukayeseli Şükür, Memnuniyete Yönelik Şükür, Aileye Yönelik Şükür ve İbadete Yönelik Şükürün yaşa göre farklılık oluşturduğu da görülmüştür. Buna göre “*Yaş dönemi arttıkça, şükür düzeyleri de artacaktır.*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir. Yaş ve psikolojik iyi olma ilişkisine bakıldığında Hayatın Anlamı, Bireysel Gelişim ve İnsanlarla Olumlu İlişki Kurabilme boyutlarında fark olduğu görülmüştür. Hayatın anlamında orta dönem yetişkinler, gençlere göre; Bireysel Gelişim boyutunda gençler, orta dönem yetişkinlere göre; İnsanlarla Olumlu İlişki Kurabilmede ise 37-45 yaş ilk yetişkinliğin son döneminin 20 ve altı yaş ön yetişkinlik ön dönemine göre fark oluşturmaktadır. Buradan elde edilen sonuç, “*Yetişkinlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, genç bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine göre daha yüksektir.*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Dini yönelim ve yaş arasında ise anlamlı bir farklılığa ulaşılammıştır. Bu da “*İleri yaşlarda olan*

bireylerin dini yönelim düzeyleri, alt yaşlarda olan bireylerin dindarlık düzeylerine göre daha yüksektir.” şeklindeki hipotezimizin desteklenmediğini göstermektedir.

Medeni durumun şükretmenin bir yordayıcısı olarak Sürekli Şükretmede, İbadete Yönelik Şükür ve Memnuniyete Yönelik Şükürde evlilerin bekârlara göre fark oluşturduğu, Dış Kaynaklı Şükür boyutunda ise bekarların evlilere göre daha fazla şükrettikleri görülmüştür. Buradan elde edilen sonuca bakıldığında, *“Evlilerin şükür düzeylerinin, diğer gruplara göre daha yüksek olacaktır.”* şeklindeki hipotezimizin doğrulandığı görülmektedir. Psikolojik iyi olma bakımından evliler bekârlara göre *Hayatın Amacını Anlama ve Önemsemeye* fark oluştururken; dini yönelimde medeni durumla ilgili anlamlı bir istatistiki farklılık tespit edilememiştir. Bu durum araştırmada öngörülen *“Evlilerin dini yönelimlerinin bekârlara göre daha yüksek olacağı”* ve *“Evlilerin psikolojik iyi olma düzeyleri, diğer gruplara göre daha yüksek olacaktır.”* hipotezimizin desteklenmediğine işaret etmektedir.

Şükretmenin harcama durumuyla ilişkisine bakıldığında orta düzey harcama durumunda olanların alt düzeyde olanlara göre daha fazla şükrettikleri, Yakın İlişkilere Yönelik Şükür, Aileye Yönelik Şükür, Dış Kaynaklı Şükür gibi şükürün sosyal hayata dönük şükür türlerinde harcama durumuna göre farklılık oluştuğu görülmektedir. Genel olarak üst ve alt düzeyle değil, ortalama olarak büyük olan orta düzeyin alt düzeyle fark oluşturduğu da dikkat çeken bir husustur. Bu sonuç *“Rahat harcama yapanların (üst)şükür düzeyleri, temel ihtiyaçlarını zor karşılayanlardan daha azdır”* şeklindeki hipotezimizi doğrulamamaktadır. Psikolojik iyi olma ve harcama durumu ilişkisinde ekonomik durumun bireyin psikolojik iyi olmasında fark oluşturduğu bulgulanmıştır. İlginç olan nokta şudur ki, beklendiği üzere farklılık üst ile alt ekonomik düzey arasındaki değil; orta ile alt ekonomik düzey arasında görülmektedir. Psikolojik iyi olma - harcama durumu arasındaki ilişkinin *Hayatın Anlamı* boyutunda orta grubun üst gruba fark oluşturması, maddi imkânları kısıtlı insanların daha fazla hayatta anlam istediğini, anlamlı bir hayata daha fazla değer verdiğini gösterirken, üst grubun daha düşük düzeyde kalması araştırmanın ilginç sonuçlarından biridir. Burada ayrıca harcama durumu orta olan grup, bir yandan üst grubun imkânlarından diğer yandan alt grubun yoksunluklarından uzak bir düzey olarak Kendini Kabul ve Yakın İlişki Kurma Becerisinde de öne çıkmakta ve alt ekonomik gruba göre farklılık oluşturmaktadır. Bu sonuç, *“harcama durumu orta olan grubun, rahat ve zor olan gruplara göre psikolojik iyi olma düzeyinin daha yüksek*

olacağına” dair hipotezi destekler niteliktedir. Ayrıca dini yönelim ile bireyin harcama durumu arasında istatistiki anlamda bir farklılık görülmemiştir. Elde edilen bu sonuç, *“Temel ihtiyaçları dışında zor harcama yapanlar, rahat ve hiç düşünmeden harcama yapanlara göre daha çok dini yönelim içindedir”* şeklindeki hipotezimizi desteklenmediğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları özellikle eğitim durumu, mesleki durum ve ekonomik durumun birbiriyle yakından ilişkili değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin eğitim durumu, mesleki durumuna dolayısıyla da harcama durumuna etki etmektedir. Eğitim durumu ve şükür ilişkisinde ilginç sonuçlar ortaya çıkmıştır. İlkokul eğitilmişler Durumsal Şükretmede, lisans ve lisansüstü eğitilmişler ise Sürekli Şükürde farklılık oluşturmaktadır. Hayatın içindeki durumlara uyum gösteren ilkökul eğitilmişler, durumsal şükürü yerine getirmede daha başarılı iken, şükürü bilinçli bir şekilde özümseyen sürekli şükürde ise daha çok lisans ve lisansüstü eğitilmişler öne çıkmaktadır. İlkokul ve ortaokul eğitilmişler daha çok hayatı iyi-kötü veya var- yok ile karşılaştırma yaparak (Karşılaştırmalı Şükür), elindeki olanlara karşı razı olduğunu ifade edip, kanaat göstererek (Memnuniyete Yönelik Şükür) ve dini uygulamalar içinde (İbadete Yönelik Şükür) deneyimlemektedir. Eğitim seviyesi daha yüksek olan grup ise Dış Kaynaklı Şükürde fark oluşturmaktadır. Buna göre zahmet ve emek isteyen eğitim düzeyi artıka, bireyin kendine katkıda bulunanlara karşı minnettarlığı takdiri de artmaktadır. Buna göre *“Üniversite mezunları, ilköğretim ve lise mezunlarına göre şükür düzeyleri daha yüksektir.”* hipotezi durumsal şükür bazında desteklenmezken, sürekli şükürde desteklenmektedir.

Eğitim durumunda olduğu gibi meslekî durum da bireyin şükretmesinde farklılık oluşturmaktadır. En çok şükreden meslek grupları ev hanımları, öğrenciler, işçiler, din görevlileri; en az şükreden ise eğitimciler ve sağlık çalışanlarıdır. Şükürü sürekli hale getirerek en çok içselleştirenler öğrenciler ve din görevlileri; Durumsal Şükürde daha az şükredenler ise eğitimciler ve sağlık çalışanlarıdır. İşçi ve esnaf gibi hizmet sektöründe çalışanlar kanaatkar bir tutumla memnuniyetsel şükürde öne çıkarken, öğrenciler yaşları ve eğitim ortamları dolayısıyla yakın çevrelerinin hayatlarına olan katkısını yoğun yaşamakta ve yakın ilişkilere yönelik şükürde öne çıkmaktadır. Memur, öğrenci ve din görevlileri ise aileye yönelik şükürde fark oluşturmaktadırlar. İbadete yönelik şükürde ise yine sağlık ve eğitim çalışanları en az ortalama ile diğer meslek gruplarından ayrılmaktadır ki bu durum eğitim düzeyinde de aynı doğrultuda sonuç vermiştir. Buradan

elde edilen sonuçlara bakıldığında “*Mesleki açıdan sağlık çalışanları, öğretmenler ve teknik çalışanlarının diğer meslek gruplarına göre şükür düzeylerinin daha az olacağı*” şeklindeki hipotezimiz doğrulanmış görülmektedir.

Dinî yönelim - eğitim seviyesi ilişkisine bakıldığında ilkökul eğitilmişler ile lisans eğitilmişler arasında bir farklılık olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesinin artmasıyla dinî yönelim azalmaktadır. Elde edilen bu sonuç, “*Eğitim durumu ilk ve orta düzeyde olan bireylerin dinî yönelim düzeyleri lise üniversite ve lisansüstü eğitimi olanlara daha yüksektir.*” şeklindeki hipotezimizi doğrulamaktadır. Psikolojik iyi olma- eğitim seviyesi arasındaki ilişkide ise, lisans ve lisansüstü eğitilmiş olanlar ilkökul eğitilmişlere göre Hayatın Anlamlılığı, Bireysel Gelişim ve İnsanlarla Olumlu İlişki Kurma Becerisinde daha yüksek düzeye sahiptir. Kendi kabul düzeyinde ise ilkökul ve lisansüstü eğitilmişlerin öne çıkması, bireyin kendi imkan ve potansiyellerinin iki uçta da yaşanabileceğini göstermektedir. Buna göre “*Eğitim düzeyi yükseldikçe, bireyin psikolojik iyi olmasının da yükseleceği*” şeklindeki hipotezimiz de doğrulanmamış olmaktadır. Mesleki durumun psikolojik iyi olmayla ilişkisi bağlamında İnsanlar Olumlu İlişki Kurma Becerisinde eğitim çalışanlarının, ev hanımları ve din görevlilerinin, Bireysel Gelişimde öğrenci, memur ve din görevlilerinin esnaflara, işçilere göre fark oluşturduğu görülmüştür. Buna göre “*Sağlık ve eğitim çalışanlarının diğer meslek gruplarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri daha yüksektir*” şeklindeki hipotezimizin desteklenmediği görülmektedir. Yine mesleki durumun kişilerin dini yöneliminde de farklılık oluşturduğu görülmektedir. Öğrenciler ve din görevlileri genel olarak dini yönelimlerinde diğer gruplara fark oluşturmaktadır. Buradan elde edilen sonuç “*Din görevlilerinin sağlık ve eğitim çalışanlarına göre daha çok dini yönelimde bulunacaktır*” şeklindeki hipotezimizi desteklemektedir.

İnsanın hayatını en çok geçirdiği yaşadığı yerin, insanın şükretmesinde tam olarak bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. “*Küçük yerleşim biriminde yaşayanlar ile şehir ve büyükşehirlerde yaşayan/yaşamış bireyler arasında şükür düzeyleri bakımından fark vardır.*” şeklindeki hipotezin desteklenmediği görülmektedir. Fakat kırsal ve kentsel diye kabaca ikiye ayrılarak bakıldığında kırsal denebilecek köy, kasaba, ilçe hatta orta ölçekli şehirlerde beklenen sosyal ilişkileri daha kuvvetli olan geleneksel toplum ortamında ibadetsel ve sosyal karşılaştırmalı şükürün fark oluşturması şaşırtıcı bir sonuç değildir. Aynı şekilde küçük yerleşim yerlerindeki sosyal hayatın içinde daha önemli bir yere sahip olan dini hayat ve insanların yaşamlarıyla ilgili olarak kendi kararlarını kendilerinin

almasında yaşadıkları zorluklar bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen özellikle Özerklik boyutunda ortaya çıkmaktadır. Büyükşehirde yaşayanların ilçede yaşayanlara göre daha iç özgürlüğe sahip olması da buna işaret eden bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sonuca rağmen genel olarak “*Şehir ve büyükşehirlerde yaşayan/yaşamış bireylerin, kırsal kesimde yaşayanlara göre psikolojik olarak iyi oluşunun daha yüksek olacağına*” dair hipotezimiz doğrulanmamıştır. Dini yönelim ve yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer arasında da farklılıklar olduğu görülmektedir. Çoğunlukla küçük yerlerde daha fazla yaşamış olan kişilerin daha yüksek düzeyde dini yönelime sahip olduğu, özellikle daha çok ilçede yaşamışların büyükşehirde yaşayanlara göre daha çok dini yönelim içinde olduğu ama büyükşehirde yaşayanların daha çok özerkliğe sahip olduğu görülmüştür. Buna göre “*Küçük yerleşim biriminde yaşayanların dini eğilimlerinin büyük yerleşim biriminde yaşayanlara göre daha yüksek*” olacağına dair hipotezin desteklendiğini söylemek mümkündür.

Bütün bu sonuçlardan yola çıkarak genel olarak bireyin olumlu duygu ve değerlerle dolu bir yapıya, başkaları ile ilişki kurabilme yeteneğine ve belirli bir özerklik duygusuna sahip olmasının, sağlıklı bir din anlayışı ve yaşantısıyla ilişkili olduğuna dair bulgulara ulaşıldığını söylemek mümkündür. İnsana hizmet eden iki alan psikoloji ve din psikolojisinin son dönemlerde yükselen pozitif psikoloji ile birlikte insanın iyi olmayı ve mutluluğunda birlikte çalışması da bu çalışmalara katkı sağlamıştır. Pozitif psikolojiyle psikoloji alanı dinî ve felsefî değerlere de el uzatmış, birlikte çalışma alanları oluşturmuştur. İnsanı insan yapan her yapıyı tek tek ele alan pozitif psikoloji, çalışmasına ilk olarak şükürle başlamıştır ki pozitif psikoloji alanında Türkiye’de yapılan ilk çalışma da, bir şükür çalışması olmuştur.

Din psikolojisi açısından ele alınan şükür, dinî ve manevî değerleri önemseyen Türk halkının yaşayışında dinî bir duygu, düşünce tutum ve davranış olarak yer alan önemli bir yapıdır. Bunun için özellikle camilerde yapılan dinî konuşmalarda, Diyanete bağlı kurumlarda hatta ilk ve orta öğretimdeki Din Kültürü Ahlak Bilgisi müfredatında şükürün manevî ve insanî ilişkileri geliştiren yönüne daha çok yer verilmeli, ders içinde, din eğitiminde çeşitli etkinliklerle şükredici bir yapının yerleştirilmesi sağlanmalıdır. Din eğitiminin temelinde şükür değeri, duygusu ve davranışı olmalıdır.

Şükürün hayatın zor durumlarıyla mücadelede bireye sunduğu manevî katkı gözönünde bulundurularak hastanelerde, kanser araştırma merkezlerinde, uzun süreli

tedavi veren kliniklerde hastaların ve hasta yakınlarının şükür listeleri ve günlükleri tutmaları sağlanarak zor durumlarını atlatmada psikolojik iyi olmalarını güçlendirici bir teknik olarak kullanılması insanların mutluluğuna ve sağlığına da katkı sunacaktır. Aynı şekilde travmatik yaşam hikayelerinin çok olduğu sosyal hizmet veren kurumlarda, çocuk esirgeme kurumu, huzurevleri ve hapisanede kalan tutuklular ile yakınlarına şükredici bir yaşam tarzı kazanabilmeleri için bu çerçevede eğitici seminerler vermek de faydalı olacaktır. Yurtdışında çeşitli aktivitelerle kanser hastaları, doğal felaketzedeler, ebeveynini kaybetmiş bireyler, çocuk esirgeme ve huzur evlerinde bir başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemi olarak başarıyla uygulanan şükür, sabır ve bağışlayıcılık, bireyin yaşamını sürdürmesinde yardımcı teknik olarak kullanılmaktadır. Ülkemizde de bu tür kurumlarda şükür etkinlikleri ve uygulamaları kullanılarak insanlara yardımcı olmak mümkündür.

Şükür duygusu doğuştan varolduğu düşünülen bir duygu olduğundan şükretmek kolay gibi görünür fakat bu şükür yani farkındalık eğitimi almayan kimse için bu o kadar kolay bir şey değildir. Şükreden bireyler yetiştirmek aile, toplum ve okulun görevleri arasındadır. Bu görev için hem ailelere yönelik, hem okullarda hem de yaygın eğitimle topluma yönelik şükür eğitimine ihtiyaç vardır. Şükür eğitimi, gelişmiş ülkelerde bir eğitim metodu ile birlikte değerler eğitimi ya da karakter eğitimi başlığı altında, etkinlikler ve yaşantılar yoluyla, gerek devlet okullarında gerek özel eğitim kurumlarında çocuklara ve genç nesillere aktarılmasına karşın henüz ülkemizde bu kapsamda bir çalışma safhasına gelinememiştir. Araştırmamızda bireylerin eğitim düzeyinin yüksek olmasına rağmen şükür düzeyinin düşük kaldığı sonucu hatırlanırsa okullarda içinde insan sevgisinin bolca vurgulandığı (arkadaş, aile, eş, çocuklar) ailenin ve aile yaşantısının önemi üzerinde durulduğu, sahip olunan imkânların farkındalığını öne çıkaran, maddi olduğu kadar manevi zenginliklerin de dünyada değerli olduğunu ve israfın bu anlamda kıymetbilmezlik olduğunu vurgulayacak bir şükür eğitimi programının hazırlanarak ilk ve orta dereceli okullarda uygulanmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Pozitif psikoloji çalışmalarının eğitim alanında Değerler Eğitimi çalışmalarıyla birleşerek ortak çalışmalar yürütmesi “Şükür Eğitimi, Tevazu Eğitimi, Merhamet Eğitimi” gibi başlıklarla ele alınması hem bireyi ve toplumu tanıma ve anlamaya hem de halen faaliyette olan eğitim çalışmalarına ve gelecek kuşaklara katkı sağlayacaktır.

Günümüzde küreselleşme, sekülerleşme, maddeci yaklaşımların revaçta olmasıyla manevî ve dinî değer ve inançlara (kısmen cephe alınarak karşı görülse de) büyük bir

eğilim sağladığından modern toplum resmini çekecek psiko-sosyolojik çalışmalara büyük ihtiyaç olduğu açıkça görülmektedir. Özellikle şükür ile ilgili çalışmaların son dönemlerde oldukça artmasını Emmons ve McCullough (2004: 6-7) birkaç nedene bağlamaktadır. Ona göre pozitif psikoloji hareketinin psikoloji çalışmalarının dikkatini insani duygu ve değerlere yönlendirmektedir ve sosyal bilimciler arasında dinî ve manevî hayatın öğeleri ve işleyişi sürecine olan ilginin yoğunluğunun artmasıyla dinî kökeni vurgulanan şükürün modern dünyanın çıkmazına yolu bulmada yardımcı olacağı düşüncesidir.

Araştırmamızda da görüldüğü üzere bireyin psikolojik iyi olmayı olumlu bir duygu, biliş ve değer olan şükürle güçlü anlamlı ve olumlu ilişki içindedir ve değerlerin içselleştirilmesi psikolojik iyi olmayı artıracaktır. Gerçekten de günlük hayatta karşımıza sıkça çıkan şükür-narsizm, tüketici/diğerkam toplum, şiddet/affedicilik ve anlam isteğine karşı büyüyen varoluşsal boşluk hissi insanın huzur ve mutluluğunu engellemekte, diğer insanlarla ortak ilişkiler kurmasını, paylaşma, kaynaşma ve dayanışma içinde yaşamasını zorlaştırmaktadır. Günümüz seküler kültürü haz, menfaat ve güç ahlâkından beslenerek geleneksel değerleri önemsiz ve etkisiz duruma getirmektedir (Hökelekli, 2011: 241). Araştırmamızda bireyin harcama durumunun üst düzey olmasının daha çok şükür ve psikolojik iyi olmayı sağlamadığı ve şükreden insanların daha çok mutlu ve sağlıklı olduğu düşünülürse yaşadığımız toplumun daha şükür dolu ve sağlıklı bir toplum olabilmesi için tüketim kültürü üzerinden insanlara sunulan yaşam tarzlarının sorgulanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bunun için bireylerde maddi sahipteliklere karşı oluşan büyük bir yönelim ve benmerkezcilik oluşturan unsurları belirlemek ve bununla ilgili birtakım önlemler alınması noktasında şükredici bir yaşam ve tutumun kilit rolü yadsınamaz bir gerçektir.

Bir toplumda şükürün de içinde bulunduğu değerlerin sarsılması bireylerin ve toplumun psikolojik sağlığını ciddi anlamda tehdit edeceğinden ülkemizde özellikle gençlerin ve çocukların tüketim üzerinden mutluluk masallarına, kimlik mücadelesine, hayatın anlamı arayışına girmemesi için aileler bilinçlendirilmeli, okullarda bununla ilgili etkinlikler düzenlenmeli ve bunu artıran program, dizi ve reklamlara denetleme getirilmelidir. Ağırlıklı olarak görsel kanallardan alınan bilgiler, eleştirel düşünmeyi henüz geliştirmemiş olan genç ve çocuklara duygusallıkla sunulduğu için değerler konusunda büyük tahribatlar oluşturabilmektedir (Hökelekli, 2011: 165). Burada reklamlarda ve halkın büyük ilgiyle izlediği programlarda “daha fazlasını iste” şeklinde tüketime yönelik

değil, gösteriştten uzak, sade bir hayat öne çıkarılmalı, şükür ve kanaat duyguları güçlendirilmelidir. Sağlıklı insanın kişiliğinin her yönü dengeli ve yeterli olarak gelişmiştir. Aile, okulda ve kamuya ait her alanda toplumsal ilişkiler ve sözel şükürü öne çıkaran eğitimler kadar lüks hayat, gösteriş merakı, hesapsız harcama tutkusu, doymayan tüketim isteğini engellemek için de daha kalıcı olarak kişilik özelliği tarzı haline gelmiş kanatkar ve şükredici kişilik modelleri öne çıkarılmalıdır. Geleceğin dünyasında sadece bilgili değil, aynı zamanda erdemli insanlara da ihtiyacımız olduğu düşünülerek ders müfredat ve programlarının tümü buna göre tekrar hazırlanmalı, eğitim fakültelerinden yetişen öğretmenlere de buna uygun programlar ve değerler eğitimini içeren etkinlik ve uygulamalar verilmelidir.

Konuya ilişkin yapılmakta olan nicel çalışmaların kısıtlı kaldığı konularda daha önemli açılımlar sağlayacak nitel çalışmalara ağırlık verilmelidir. Bu kapsamda, katılımlı veya katılımsız gözlemler, derinlemesine mülakatlar, doküman incelemeleri gibi veri toplama araçları kullanılmak suretiyle gerçekleştirilecek örnek olay çalışmaları, kültürel çalışmalar ve etnografik çalışmalar gibi kapsamlı çalışmaların yapılması, Türk kültürü bağlamında şükretmeye ya da şükretmeye yön veren faktörlerin daha iyi anlaşılmasına fırsat verecektir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., (2008). "Scales of Psychological Well-Being: A study of Validity and Reliability", **Educational Science: Theory and Practice**, 8 (3), 721-750.
- Abdel-Khalek, A. M., (2007), "Religiosity, "Happiness, Health, and Psychopathology in A Probability Sample of Muslim Adolescents", **Mental Health, Religion, Culture**, 10 (4), 571-583.
- Acaboğa, A., (2007), **Din-Mutluluk İlişkisi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Acar, M., (2009). **Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Acar, N. V., Yıldırım, İ., Ergene, T., (1996). "Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, XII, Ankara, 45-56.
- Adler, A. (1992). **Yaşama Sanatı**, çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, A., (2003). **İnsan Tabiatını Tanıma**, çev. A. Yörükan, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Adler, A., (2006). **Sosyal Roller ve Kişilik**, çev. Turhan Yörükan, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2. Basım, İstanbul.
- Adler, M. G., Fagley, N. S., (2005). "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning As a Unique Predictor of Subjective Well-Being", **Journal of Personality**, 79-114.
- Ak , A., (2000). "Maturidi'nin Şükür Anlayışı", **AÜİFD**, 4 (II), 185-194.
- Akarsu, B.,(1998). **Kişi Kavramı ve İnsan Olma Sorunu**, 2. Basım, İnkılap Yayınları, İstanbul.
- Akbağ, M., (2000). **Stresle Başa çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, TA Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdoğan, A., (2002). **Geleneksel Toplumdan Modern Topluma Geçişte Dini Hayat**, Rağbet Yayınları, İstanbul.
- Akdoğan, A., (2008). **Dini Hayatı Anlama ve Yorumlama**, DEM Yayınları, İstanbul.
- Akgül, M., (2004), "Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi", **Dini Araştırmalar Dergisi**, 7, (19), 19-56.
- Akın, A., Abacı, R., (2008). "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin (PİOÖ) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi", **XVII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**, Sakarya.
- Akpınar, A., (2009). "Nimetin ve Nimet Sahibinin Farkında Olmak: Şükür", **Somuncu Baba Dergisi**, 6-9.

- Algoe, S. B., Haidt, J., (2009). "Witnessing Excellence in Action: The "Other-Praising" Emotions of Elevation, Gratitude, and Admiration", **Journal of Positive Psychology**, 4, 105-127.
- Algoe, S. B., Haidt, J., Gable, S., (2008). "Beyond Reciprocity: Gratitude And Relationships in Everyday Life", **Emotion**, 8, 425-429.
- Algoe, S. B., Stanton, A. L., (2011). "Gratitude When It Is Needed Most: Social Functions of Gratitude In Women With Metastatic Breast Cancer", *Gratitude in Chronic Stress* 1, 1-22, **Emotion**, <http://www.saraalgie.com>
- Allport, G., (2004). **Birey ve Dini**, çev. B. Sambur, Elis Yayınları, Ankara.
- Allport, G., (2006). **Olmaktan Oluşa**, çev -haz.: B. Sambur, Katkı Yayınları, Ankara.
- Altıntaş, H., (1996). **İslâm Ahlâkı**, AÜİF Yayınları, Ankara.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E., (2004). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**, 3. Basım, Sakarya Kitabevi, Sakarya.
- Annak, B. B., (2005). **Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ansari, G. A., (2006), **Dealing With Negative Life Events: The Effect of Individual and Collective Religious Participation and Religious Coping On Mental and Physical Health in Muslims**, Unpublished Doctoral Dissertation, American University.
- Apaydın, H., (2001). **Kişilik Özelliklerinin Dinî Tutum ve Davranışlara Etkisi**, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Apaydın, H., (2010), "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10 (2), 59-77.
- Argyle, M., (1978). "Dinin Yedi Psikolojik Temeli", çev. M. Dağ, **Eğitim Hareketleri Dergisi**, 23 (2), 272-273.
- Argyle, M., (2000). **Psychology and Religion: An Introduction**, Routledge, London.
- Armaner, N., (1967). **İnanç ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi**, MEB Yayınları, Ankara.
- Armaner, N., (1980). **Din Psikolojisine Giriş**, c. I, Ayyıldız Matbaası A.Ş. Ankara.
- Arseven, A., (1993). **Alan Araştırma Yöntemi**, Gül Matbaa, Ankara.
- Arslan, M., (2004). **Türk Popüler Dindarlığı**, Dem Yayınları, İstanbul.
- Arslantaş, H. A., (2008). "Sosyal Değişme, Kentleşme ve Kentleşmenin Din Üzerine Etkileri", **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 13(2),171-196.
- Arslantürk, Z., (2004). **Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metot ve Teknikleri**, 6. Basım, Çamlıca Yayınları, İstanbul.

- Aslan, M., (2009). “Geleneksellik ve Yaşlı Dindarlığı: Taşrada Sosyal Hizmet Alamayan Yaşlıların Dindarlık Durumları Üzerine Uygulamalı Bir İnceleme”, **Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi**, 2, 112-125
- Aslan, M., (2004). **Türk Popüler Dindarlığı**, Dem Yayınları, İstanbul.
- Aslan, N., (2002). **Kur’an-ı Kerim’le İlgili İnanç ve Tutumlar**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Aslanoğlu, İ., (2005). "Türk Değerleri Üzerine Bir Değerlendirme", *Felsefe Dünyası Dergisi*, 41, 64-77.
- Atalay, T., (2005). **İlköğretim ve Liselerde Dindarlık**, DEM Yayınları, İstanbul.
- Ateş, S., (1992). **İslâm Tasavvufu**, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen Hoeksema, S., (1999). **Psikolojiye Giriş**, çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınları, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M., Kahraman, A., (2010). “Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”, www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler/.../115-130.pdf, 27.08.2010
- Ay, M. E., (1994), “Aile Ortamında Yerine Getirilen İbadetin Çocuk Üzerindeki Etkileri”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, I, İstanbul.
- Aydemir, R. E., (2008), **Dindarlık Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, M. S., (1976). “Fârâbi’nin Siyasi Düşüncesinde Sa’adet Kavramı”, **AÜİFD**, XXI, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 303–315.
- Aydın, Ö. (2011), **Yaşamı Sürdürmede Dinî İnançın Rolü**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydiner, B. B., (2011). **Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ayten, A., (2004). **Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A., (2009a). “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, **MÜİF Dergisi**, 37 (2), 111-128.
- Ayten, A., (2009b). **Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A., (2010). **Psikoloji ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Ayten, A., (2010a). “Transpersonel Psikoloji Nedir, Ne Değildir?”, çev.-haz. Ali Ayten, **Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar** (içinde), İz Yayınları, İstanbul.

- Ayten, A., (2010b). **Tanrı'ya Sığınmak- Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma-**, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Bacon, S. F., (2005). "Positive psychology's Two Cultures", **Review of General Psychology**, 9,181-192.
- Bahadır, A., (2002), **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Balcı, A., (2005). **Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeleri**, 5. Baskı, Pegem A Yayınları, Ankara .
- Balcı, F., (2011), **Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), UÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bardakoğlu, A. "Kurban", **İslâm Ansiklopedisi**, TDV Yayınları, c. XXVI, Ankara.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D., (2006). "Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You", **Psychological Science**, 17(4), 319-325.
- Batson, C. D. & Ventis, W. L., (1982). **The Religious Experience: A Social Psychological Perspective**. New York: Oxford University Press.
- Baymur, F., (1978). **Genel Psikoloji**, 14. Basım, İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Bayraktar, M., (1987), **İslam İbadet Fenomenolojisi**, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Bayyığıt, M., (1989). **Üniversite Gençliğinin Dinî İnanç, Tutum ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), U.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ben Ze'ev, A., (2000). **The Subtlety of Emotions**, MA: MIT Press, Cambridge.
- Berger, P. L., (1993), **Dinin Sosyal Gerçekliği**, çev. A. Çoşkun, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Berger, P. L., (1999), **Sekülerizmin Gerilemesi**, çev. A. Köse, Liberal Düşünce, İstanbul.
- Berger, P., (2000), **Kutsal Şemsiye Dinin Sosyolojik Teorisinin Ana Unsurları**, çev. A. Çoşkun, 2. Basım, Rağbet Yayınları, İstanbul.
- Bergin, A. E., (1983). "Religiosity and Psychological Well-Being: A Critical Reevaluation and Meta-analysis". **Professional Psychology: Research and Practice**, 14, 170–184.
- Bergin, A. E., Masters, K. S. & Richards, P. S., (1987). "Religiousness and Psychological Well-Being Re-considered: A Study of an Intrinsically Religious Sample". **Journal of Counselling Psychiatry**, 34, 197–204.
- Beydoğan, B., (2008). **Benlik Tipi Farklılıklarına Göre Algılanan İş Ortamı ve İyi Olma Hali**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), ODTÜ Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Biçer, R., (2004). "İmanın Bilişsel Yapısının Ana Dinamikleri ve Etkileri", **EKEV Akademi Dergisi**, XVIII (8), 79-96.
- Bircan, H. H., (2001). **İslam Felsefesinde Mutluluk**, İz Yayınları, İstanbul.
- Biswas - Diener, R., Dean, B., (2007). "Positive Psychology Coaching Putting the Scientific Happiness to Work for Your Clients", John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

- Biswas - Diener, R., Diener, E., & Tamir, M., (2004). "The Psychology of Subjective Well-Being". **Daedalus, Spring Issue**, 133 (2), 18-26.
- Block, J.& Kremen, A., (1996). "IQ and Ego Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness". **Journal of Personality and Social Psychology**, 70, 349-361.
- Bonanno, G. A., (2005). "Resilience in The Face of Potential Trauma". **Current Directions in Psychological Science**, 14 (3), 135-138.
- Bono, G., McCullough, M. E., (2006). "Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy", **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 20 (2).
- Bradburn, N., (1969). **The Structure of Psychological Well-Being**, Chicago.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., Fincham, F. D., (2010), "Gratitude and Forgiveness: Convergence And Divergence On Self-Report And Informant Ratings", **Personality and Individual Differences**, 49, 932-937.
- Bryant, F. B., (1989). "A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring", **Journal of Personality**, 57, 773-797.
- Budak, S., (2000), **Psikoloji Terimleri Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Buladı, K., (2001). **Kur'an'da Nankörlük Kavramı**, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Buss, D., (2000). "The Evolution of Happiness", **American Psychologist**, 55(1), 15-23.
- Büyük Larousse**, (1986), Gelişim Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., (2002). "Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi**, 32, 470-483.
- Canan, İ., (1993). **Kütüb-i Sitte Hadis Ansiklopedisi**, Akçağ Yayınevi, c.VIII , İstanbul.
- Carrel, A., Şeriati, A., (1999). **Dua**, çev. Ali Erçetin, Birleşik Yayınları, İstanbul.
- Cebecioğlu, E., (2009). **Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü**, Ağaç Kitabevi Yayınları, İstanbul.
- Cengil, M., (2003). "Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, III (2), 129-152.
- Cenkseven, F., (2004). **Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmayı Yordayıcılarının İncelenmesi**. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F., Akbaş, T., (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 27 (III), 43-62.
- Certel, H., (1998). "İslâmi İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri", **EKEV Akademi Dergisi**, 1 (3), Erzurum, 149- 156.

- Cevizci, A., (1996). **Felsefe Sözlüğü**, 2. Basım, Ekin Yayınları, Ankara.
- Challaye, F., (1994). **Dinler Tarihi**, çev. Samih Tiryakioğlu, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Chaney, D., (1999). **Yaşam Tarzları**, çev. İrem Kutluk, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Cihangir - Çankaya, Z., (2005). **Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cilacı, O., (1980). **İlahî Dinlerde Oruç, Hac ve Kurban**, Hac ve Kurban, Akyol Neşriyat, İzmir.
- Cilacı, O., (1979). "Dinler Tarihi Açısından Bir Araştırma: İlahî Dinlerde Kurban", **Diyanet Dergisi**, XVIII (6), 360-371.
- Clark, W. H., (2004), "İman Problemi", çev: A. R. Aydın, **Birey ve Din, Din Psikolojisinde Yeni Arayışlar** (içinde), İnsan Yayınları, İstanbul, 61-81.
- Compton, W. C., (2000). "Meaningfulness as a Mediator of Subjective Wel-Being", **Psychological Reports**, 87, 156-160.
- Connor, K. M., (2006). "Assessment Of Resilience In The Aftermath Of Trauma". **The Journal of Clinical Psychiatry**, 67 (2), 46-49.
- Conoley, C. W., Conoley, J. C., (2009). Positive Psychology and Family Therapy, Kanada , 59-63.
- Cooperrider, D. L., Whitney, D., (2000). "A Positive Revolution Inchange: Appreciative Inquiry", In D. L. Cooperrider, P. F. Sorensen, D. Whitney, T. F. Yaeger (Eds), **Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change**, Campaign, IL: Stipes Publishing, 207-214.
- Crapps, R. W., (2010). "Psikanaliz ve Din: Freud, Jung, Fromm ve Erikson'un Görüşleri", çev-haz. Ali Ayten, **Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar** (içinde), İz Yayınları, İstanbul.
- Csikszentmihalyi, M., (1999). "If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?", **American Psychologist**, 54 (10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M., (2005), **Akış -Mutluluk Bilimi-**, çev.Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Cummings, S. M., Neff, J. A., Hussaini, B. A., (2003). "Functional Impairment as a Predictor of Depressive Symptomatology: The Role of Race, Religiosity, and Social Support", **Health and Social Work**, 28(1), 23-32.
- Cüceloğlu, D., (2001). **İyi Düşün Doğru Karar Ver**, 37. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D., (2004). **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, 13. Basım, İstanbul.
- Çağrı, M., (1991). **Anahtarlarıyla İslâm Ahlâkı**, 2. Baskı, Ensar Neşriyat, İstanbul.
- Çapcıoğlu, İ., (2008), "Küreselleşme, Kültür ve Din", **AÜİFD**, XLIX:2, Ankara, 153-183.
- Çarkoğlu, A., Kalaycıoğlu, E., (2009), Türkiye'de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma, Sabancı Üniversitesi, [http://www.scribd.com/doc/32158958/Turkiye-de-Dindarlik -Raporu](http://www.scribd.com/doc/32158958/Turkiye-de-Dindarlik-Raporu), 1-43

- Çeçen, A. R., (2008). “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı”, **Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi**, 4 (1), 19-30.
- Çelik, C., (2002). **Şehirleşme ve Din**, Çizgi Yayınları, Konya
- Çelik, C., (2003). “Değişkenler ve Boyutlar Bağlamında Türk Toplumunda Dinî Hayatın İncelenmesi”, **Bilimname**, I, 153-174.
- Çiftçi, N., (2003). “Kohlberg’in Bilişsel Ahlak Gelişimi Teorisi: Ahlak ve Demokrasi Eğitimi”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, 1(1), İstanbul, 43-76.
- Daaleman, T. P., (1999). “Belief and Subjective Well-Being in Out patient”, **Journal of Religion and Health**, 38(3).
- Dağdelen, M., (2008). **Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi, Ruhsal Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Özelliklerinin Karşılaştırılması**, (Uzmanlık Tezi), İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.
- Daryal, A., M., (2009). **Kurban Kesmenin Psikolojik ve Metafizik Temelleri**, MÜİV Yayınları, İstanbul.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., (2000). “The “What” and “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behaviour”, **Psychological Inquiry**, 11, 319-338.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., (2008). “Hedonia, Eudaimonia, and Well- Being: An Introduction”, **Journal of Happiness Studies**, 9, 1–1.
- Demiray, K., Alaylıoğlu, R., (2004). **Ansiklopedik Türkçe Sözlük**, İnkilap Kitabevi, İstanbul.
- Demirzen, İ., (2010), “Tüketim Toplumunun Oluşumu ve Din İle Etkileşimi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(3), 97 -101.
- Devellioğlu, F., (1986). **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat**, 1202, Ankara.
- Diener, E, Suh, E., Oishi, S., (1997). “Recent Findings on Subjective Well-Being”, **Indian Journal of Clinical Psychology**, 24, 25-41.
- Diener, E., (1984). “Subjective Well-Being”. **Psychological Bulletin**, 93, 542–575.
- Diener, E., (2000). “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal For a National Index”, **American Psychologist**, 55,(1), 34-43.
- Diener, E., Diener, R. B., (2008). “New Directions in Subjective Well-Being Research”, The Cutting Edge. [http://s.psch.uiuc.edu.ediener/hottopic/New Directions.html](http://s.psch.uiuc.edu.ediener/hottopic/New%20Directions.html) 25.02.2008.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). “Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 653–663.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P., (2002). “Very Happy People”, **Psychological Reports**, 13, 81–84.

- 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., Gohm, C. L., Suh, E., Oishi, S., (2000). "Similarity of The Relations Between Marital Status an Subjective Well-Being Across Cultures", **Journal of Cross- Cultural Psychology**, 31(4), 419-437.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A., (1985). "Intensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive And Negative Affect", **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 1253–1265.
- Diener, E., Sapyta, J. J., Suh, E. M., (1998). "Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being", **Psychological Inquiry**, 9, 33–37.
- Diener, E., Scollon, C., (2003). "Subjective Well-Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum", **University Of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being**. (October 23-25), Minneapolis.
- Diener, E., Seligman, M. E. P., (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being", **Psychological Science in the Public Interest**, 5 (1) ,1-31
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L., (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", **Psychological Bulletin**, 125,(2), 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E., (2003). "Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life", **Annual Review of Psychology**, 403-425.
- Dierendonck, Dirk van, (2004). "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension With Spiritual Well-Being", **Personality and Individual Differences**, 36(3), 62-43.
- Diessner, G. L., (2007). "Further validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test". **Journal of Social Psychology**, 147, 445-447.
- Doğan, M., (1987). **Büyük Türkçe Sözlük**. 1043, İstanbul
- Doğan, T., (2004), **Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Donahue, M. J., (1985), "Intrinsic and Extrinsic Religiousness: Review And Metaanalysis", **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 400–419.
- Dost, M. T., (2006). "Subjective Well-Being Among University Students", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 31, 188-197.
- Dost, M.T., (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 22(2).
- Dökmen, Ü., (2000). **Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek Uzlaşmak**, 2. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

- Duckworth, A. L., Steen, T. A., Seligman, M. E. P. (2005). "Positive Psychology in Clinical Practice". **Annual Review of Clinical Psychology**, 1, 629-651.
- Düzzgün, Ş. A., (1997). **Din Birey ve Toplum**, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Efe, M., (2007). **Kuran'da Ritüellerin Arka Planı**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ekşi, H. (2006), "Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik", Hayati Hökelekli (Ed.), **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi**, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul,181-216.
- Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams, D. R., Jakson, J. S., (2001). "Religious Involvement, Stres, and Mental Health: Findings From the 1995 Detroit Area Study", **Social Forces**, 80 (1), 215-249.
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving Thanks: Spiritual And Religious Correlates Of Gratitude. **Journal of Psychology and Christianity**, 24 (2), 140- 148.
- Emmons, R. A., (1999). **The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation And Spirituality in Personality**, The Guilford Press, New York.
- Emmons, R. A., (2003). "Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of A Positive Life", C.L.M. Keyes (Ed.), In **Flourishing: The Positive Person and the Good Life** (pp.105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A., (2006). Notre Dame Symposium on Personality and Moral Character, October 12-14, Hosted by the Center for Ethical Education.
- Emmons, R. A., (2007). **How The New Science of Gratitude Can Make You Happier**, Houghton Mifflin Company, New York.
- Emmons, R. A., (2009). **Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek -Teşekkür Ederim**, çev. Neslihan Kül, Doğan Kitap, İstanbul.
- Emmons, R. A., Crumpler, C. A. (2000), "Gratitude as Human Strength Appraising The Evidence", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 19, (1), 56-96.
- Emmons, R. A., Hill, J., (2001). **Words of Gratitude -For Mind, Body, And Soul-**, Templeton Foundation Press, Pennsylvania.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., (2009). "Highlights From the Research Project on Gratitude and Thankfulness Dimensions and Perspectives of Gratitude", <http://girlninja.com/classes/spring09/388/readings/2-emmonsMcC.pdf>,20.07.2011
- Emmons, R. A., Paloutzian, R. F., (2010). "Din Psikolojisi: Dün, Bugün ve Yarın", çev-haz.Ali Ayten, **Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar** (içinde), İz Yayınları, İstanbul.

- Emmons, R. A., Shelton, C.M., (2002).“Gratitude and the Science of Positive Psychology”, In C. R. Snyder- Shane J. Lopez (Eds), **Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press, New York, 459-471.
- Emmons, R. A., (2004), Introduction, R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds),**The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York,3-19.
- Emmons, R. A.,(2005) “Emotion and Religion”, In Raymond F. Paloutzian- Crystal L. Park (Eds), **Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality**, Guilford, New York, 235-253.
- Emmons, R.A. (2005). “Emotion and Religion”. In R.F. Paloutzian, & C.L. Park (Eds.), **Handbook of The Psychology of Religion And Spirituality**, New York: Guilford Press, 235–252.
- Emmons, R.A. (2009). “Gratitude”, In Shane J. Lopez (Ed.), **The Encyclopedia of Positive Psychology**. Blackwell Publishing, c.I, 442.
- Engel, H. R., Westman, M., Heller, D., (2011). Character Strengths, Employee Well-Being, and Performance: A Field Experiment, Tel Aviv Üniversitesi, İsrail.
- Eraydın, S., (1997). **Tasavvuf ve Tarikatlar**, İFAV Yayınları, 5. Baskı, İstanbul.
- Erdem, H., (2006). **Son Devir Osmanlı Düşüncesinde Ahlâk**, DEM Yayınları, İstanbul.
- Eren, T. A., (2008). **Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ergin, C., (1992). “Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uyarlanması”, **7. Psikoloji Kongre Kitabı**, Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Ergin, D. E.,(1995) “Ölçeklerde Geçerlik ve Güvenirlilik”, **Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 7.
- Esmer, Y., (2010). Değerler Araştırması Sunumu, Bahçeşehir Üniversitesi Ekonomik ve Toplumsal Araştırmalar Merkezi,İstanbul 2010, <http://betam.bahcesehir.edu.tr>.
- Esmer, Y., Ertunç, B., (2010) Anne Babalarımızın Bizimle Gurur Duymasını İstiyoruz, Araştırma Notu 10/77 , Bahçeşehir Üniversitesi Ekonomik ve Toplumsal Araştırmalar Merkezi,İstanbul, <http://betam.bahcesehir.edu.tr/tr/tag/dunya-degerler-arastirmasi/>
- Faller, G. (2001). “Positive Psychology: A Paradigm Shift”. **Journal of Pastoral Counseling**, 36, 7, 7-20.
- Fârâbî, (1990). **el-Medinetü’l-Fazla**, çev. Ahmet Arslan, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Fordham, F., (2001). **Jung Psikolojinin Anahatları**, çev. Aslan Yalçınır, 5. Basım, Say Yayınları, İstanbul.
- Fragar, R., (2003). **Kalp, Nefs ve Ruh: Sufi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum**, çev. İ. Kapaklıkaya, Gelenek Yayınları, İstanbul.

- Frager, R., (2009). **Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi**, çev. Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Francis, J. Leslie, Kaldor, P., (2002), “The Relationship Between Psychological Well-Being And Christian Faith And Practise in An Australian Sample”, **Journal For The Scientific Study of Religion**, (41)1,179-184.
- Frankel, B. G. & Hewitt, W. E. (1994). “Religion and Well-Being Among Canadian University Students: The Role of Faith Groups on Campus (Sociological Study of a Theoretical Mechanism Linking Religious Faith and Health)”. **Journal for the Scientific Study of Religion**, 33, 62–73.
- Frankl, V., (1992). **İnsanın Anlam Arayışı**, çev. S. Budak, Öteki Yayınları, Ankara.
- Frankl, V., (1994). **Duyulmayan Anlam Çılgılığı**, çev. S. Budak, Öteki Yayınları, Ankara.
- Fredrickson, A.M, Brown, B. L., Mikels, S. L., J. A., Conway A. M., (2009). “Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience”, **Emotion**, 9(3),361-368.
- Fredrickson, B. L., (2004). “Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds”. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds),**The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York, 145-166.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R., (2003). “What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on The United States on September 11th, 2001”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 365–376.
- Fredrickson, B.L., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. **Cognition and Emotion**, 19 (3), 313-332.
- Freud, S., (1993). **Psikanaliz Üstüne**, çev. Avni Öveş, Say Yayınları, İstanbul.
- Freud, S., (2001). **Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd**, Metis Yayınları, İstanbul.
- Friedman, P. H., Toussaint, L., (2006). “The Relationship Between Forgiveness, Gratitude, Distress, and Well-Being: An Integrative Review of the Literature”, **The International Journal of Healing and Caring Online**, 6 (2), 1-10.
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., Retzlaff, P.J., (1992).“Clinical Validation of the Quality of Life Inventory: A Measure of Life Satisfaction for Use in Treatment Planning and Outcome Assessment”, **Psychological Assessment**, 4, 92-101.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono G., Wilson, J. A., (2011). “Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents”, **Journal of Happiness Studies**, 12 (2), 289-302.

- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R.A., Bono, G., Huebner, E.S., Watkins, P., (2011). "Measuring Gratitude in Youth: Assessing The Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents". **Psychological Assessment**, 23(2), 311-324.
- Froh, J. J., Miller, D.N., Snyder, S. F., (2007). "Gratitude in Children and Adolescents: Development, Assessment, and School-Based Intervention", **Reserching Practise**, 2 (1), 1-13.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., Emmons, R. A., (2008). "Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude And Subjective Well-Being", **Journal of School Psychology**, 46, 213-233.
- Fromm, E., (1991a). **Psikanaliz ve Din**, çev:A. Antan, Antan Yayınları,İstanbul.
- Fromm, E., (1991b). **Sahip Olmak ya da Olmak**, çev. A. Arıtan, Arıtan Yayınları, İstanbul.
- Fromm, E., (1994). **Sevginin ve Şiddetin Kaynağı**, 6. Basım, Payel Yayınevi, İstanbul.
- Fromm, E., (1995). **Erdem ve Mutluluk**, çev. Ayda Yörükan, 3. Basım, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
- Fromm, E., (1996). **Hayatı Sevmek**, çev.Ali Köse, İstanbul, Arıtan Yayınları.
- Fromm, E., (2000). **Kendini Savunan İnsan**, çev. Necla Arat, 9. Basım, Say Yayınları, İstanbul.
- Fromm, E., (2001). **Yeni Bir İnsan-Yeni Bir Toplum**, çev. N. Arat, 9. Basım, Say Yayınları, İstanbul.
- Fry, P. S., (2000). "Religious Involvement, Spirituality And Personal Meaning For Life: Existential Predictors of Psychological Well-being in Community residing and Institutional Care Elders", **Aging & Mental Health**, 4 (4), 375- 387.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). "What (and why) is positive psychology?". **Review of General Psychology**, 9, 103-110.
- Gabriel, Y., (1998)."An Introduction to the Social Psychology of Insults in Organizations", **Human Relations**, 51,1329–1354.
- Gallup (1999). "Survey Results on "Gratitude", Adults and Teenagers", **Emerging Trends**, 20 (4–5), 9.
- Gallup, (1998), "Thankfulness: America's Saving Grace", Paper presented at the National Day of Prayer Breakfast,**Thanks-Giving Square**, Dallas.
- Gazzalî, **İhyâu Ulûmi'd-Dîn**, Beyrut ty., 4, 81, 84.
- Gençöz, T., Özlale, Y., (2004). "Direct and Indirect Effects of Social Support on Psychological Well-Being", **Social Behavior and Personality**, 32 (5), 449-458.
- Gençtan, E., (2000). **Psikanaliz ve Sonrası**, 9. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Genia, V. & Shaw, D. G. (1991). "Religion, Intrinsic–Extrinsic Orientation, and Depression". **Review of Religious Research**, 32, 274–283.

- Genia, V., (1996). "I, E, Quest, And Fundamentalism As Predictors Of Psychological And Spiritual Well-Being", **Journal For Scientific Study of Religion**, 35(1), 56-64.
- Genia, V., Cooke, B. A., "Women at Midlife: Spiritual Maturity and Life Satisfaction", **Journal of Religion and Health**, 37 (2), 115-124.
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B., (2002). "Explaining The Relationships Between Religious Involvement and Health", **Psychological Inquiry**, 13,190-200.
- Giddens,A., (2000). **Elimizden Kaçıp Giden Dünya, Küreselleşme Hayatımızı Nasıl Yeniden Şekillendiriyor**, çev. Osman Akınhay, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M., P.Crits-Christoph, (1999). "Quality of Life: Expanding the Scope of Clinical Significance", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 67 (3), 320-331.
- Glock, Y. C., (2001). "Dini Teslimiyetin Tetkiki Üzerine (Dindarlığın Boyutları)", Çev. Faruk Karaca, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 3, 1-27
- Göka, E., (2006). **İnsan Kısım Kısım Toplumlar Zihniyetler, Kimlikler**, 2. Baskı, Aşına Kitaplar, Ankara.
- Gökberk, M., (1985), **Felsefe Tarihi**, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Greenfield, E.A., Marks, N. E., (2007). "Religious Social Identity as an Explanatory Factor for Associations Between More Frequent Formal Religious Participation and Psychological Well-Being", **The International Journal For The Psychology of Religion**, 77(3), 245-259
- Griffin, J., (2006). "What Do Happiness Studies Study?", **Journal of Happiness Studies**, 8(1), 139-148.
- Grof, S., (2002). **Geleceğin Psikolojisi**, çev. S. Soner, Ege Meta Yayınları, İzmir.
- Güler, B. K., Emeç, H., (2006). "Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi", **DEÜİİBF Dergisi**, 21(2), 129-149.
- Güler, İ., (1991). "Allah-İnsan İlişkisinin Ahlâkî Boyutu (Allah'ın "Kulları" mıyız?)", **İslâmî Araştırmalar Dergisi**, 5:3, Ankara , 194- 207
- Günay, Ü., (1999). **Din Sosyolojisi**, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Güngör, E., (1993). **Değerler Psikolojisi**, Ötüken Yayınları, İstanbul.
- Gürol, E., (2002). **Sigmund Freud**, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Gürses, İ., (2001). **Özgürlük ve Kölelik Arasında Din**, Arasta Yayınları, Bursa.
- Gürses, İ., Klavuz, M. A., "Kuşakların Ahlakî Değerleri Birlikte Öğrenmesi: Kohlberg'in Ahlakî Gelişim Kuramı Açısından Bir Değerlendirme",
<http://idc.sdu.edu.tr/tammetinler/dinkultur/dinkultur7.pdf>, 20.12.2011
- Güven, H., (2008), **Depresyon ve Dindarlık İlişkisi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hallahmi, B. B., (1991). "Religion as Art and Identity", In H. Newton Malony(Ed), **Psychology of Religion**, Baker Book House, Michigan.
- Hallahmi, B. B., Argyle M., (1997), **The Psychology of Religious Behaviour, Belief & Experience**, London and New York: Routledge Ltd.
- Harpham, E. J., (2004). "Gratitude in The History Ideas". In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds), **The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York.
- Hasting, J., (1981). **Encyclopedia of Religion and Ethics**, c.VI, Edinburgh.
- Hawkins, N. D., Booth, A., (2005). "Unhappily Ever After: Effecets of Long-Term, Low Quality Marriages on Well-Being", **Social Forces**, 84 (1), 446-465.
- Hayta, A., (2002). "İbadetler ve Ruh Sağlığı", H. Hökelekli (Ed), **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi** (içinde), Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 117-152.
- Hayta, A., (2010). "Nesne İlişkileri Kuramı ve Tanrı Tasavvuru Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme". **Değerler Eğitimi Dergisi**, 8 (29), İstanbul, 39-79.
- Hayta, A., (2000). "U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme", **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi**, 9(9), Bursa.
- Heidegger, M., (2001). **Zaman ve Varlık Üzerine**, çev. D. Kandır, A. Yayınevi, Ankara.
- Heidegger, M., (2009). **Düşünmek Ne Demektir?**, çev. Rıdvan Şentürk, Paradigma Yayıncılık, İstanbul.
- Held, B. S. (2004). "The Negative Side of Positive Psychology". **Journal of Humanistic Psychology**, 44, 9-46.
- Henrie, P., (2007). "The Effects of Gratitude on Divorce Adjustment And Well-Being of Middle-Aged Divorced Women", Diss. Abstr Int.;67:6096B
- Hill, P., Jr., Ralph W., (1999). **Measures of Religiosity**, Religious Education Press Birmingham, Alabama.
- Hoge, D.R, (1972). " A Validated İntrinsic Religious Motivation Scale", **Journal For Scientific Study of Religion**, 11, 369-376.
- Holm, N. G., (2004). **Din Psikolojisine Giriş**, çev. Abdulkadir Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Hong, S. M., Giannakopoulos, E., (1994). "The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics", **Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied**, 128 (5).
- Hood, R. N. Jr., (1991). "Religious Orientation and the Experience of Transcendence", In H. Newton Malony (Ed), **Psychology of Religion**, Baker Book House, Michigan.
- Hökelekli, H., (2004). "Aile Psikolojisi ve Aile İçi İletişim", **Diyanet İlmî Dergi**, 40 (2), Ankara, 41-60.
- Hökelekli, H., (2011). **Ailede Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi**, Timaş Yayınları, İstanbul.

- Hökelekli, H., (1993). **Din Psikolojisi**, TDV Yayınları, Ankara.
- Hökelekli, H., (1996). "Fitrat", **TDV İslâm Ansiklopedisi**, c.13, İstanbul.
- Hökelekli, H., (2002). "Gençlik ve Din", **Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi (içinde)**, Ankara.
- Hökelekli, H., (2003). "Gayba İmanın Psiko-Sosyal Sonuçları", İslâm Düşüncesi'nde Gayb Problemleri Sempozyumu (içinde), **Kur'an ve Tefsir Araştırmaları-V**, Ensar Neşriyat, İstanbul.
- Hökelekli, H., (2006). "İslâm Geleneğinde Psikoloji Kültürü", **İslâmî Araştırmalar Dergisi**,19(3), Ankara, 409-423.
- Hökelekli, H. (2008). **Psikolojiye Giriş**, Düşünce Kitabevi, İstanbul.
- Hünler, O. S., (2007). **Hollanda'ya Türkiye'den Yeni Göç Etmiş Göçmenlerin Psikolojik Problemleri ve Yaşam Doyumlarıyla İlgili Etmenler**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Illich, I., (1990). **Tüketim Köleliği**, çev. Mesut Karaşahan, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Izutsu, T., (2000). **İslam Düşüncesinde İman Kavramı**, çev. S. Ayaz, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Izutsu, T., (1975). **Kuran'da Allah ve İnsan**, çev. Süleyman Ateş, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul
- İzutsu, T., (1991). **Kuran'da Dini ve Ahlakî Kavramlar**, çev. S. Ayaz, Pınar Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
- İbn Haldun,(1990). **Mukaddime**, çev. Z. Kardi Ugan, MEB Yayınları, İstanbul.
- İbn Kayyim el-Cevziyye, (2007). **Sabredenler ve Şükredenler**, çev. Zeynelabidin Tatlıoğlu, İnsan Yayınları,10. Baskı, İstanbul
- İbn Manzur, (1994). **Lisanü'l-Arab**, c.13, Daru's Sadr Yayınevi, Beyrut.
- İlhan, T., (2009). **Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri PDR Anabilim Dalı, Ankara.
- İmamoğlu, E. O., (2008). "Self-Construal Correlates of Well-Being", 2004, (Yayınlanmamış bir çalışmadır.)
- İncil, (2001), İstanbul: Yeni Yaşam Yayınları.
- Jahoda, M., (1958). **Current Concepts of Positive Mental Health**. New York: Basic Books.
- Jalonde, J., (2002). **C.G. Jung Psikolojisi**, çev. Mehmet Arap, İlhan Yayınları, İstanbul.
- Joshi, S., Kumari, S., Jain, M., (2008). "Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-Being", **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 34 (2), 345-346.
- Jung, C. G., (1999). **Keşfedilmemiş Benlik**, çev. Barış İlhan, İlhan Yayınları, İstanbul.
- Jung, C. G., (2002). **Anılar, Düşler Düşünceler**, çev. İ. Kandemir, Can Yayınları, İstanbul.

- Kafka, G. J., Kozma, A., (2002). "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being", **Social Indicators Research**, 57, 171-90.
- Kağıtçıbaşı, Ç., (1985). "Aile ve Kültürel Psikoloji", **III. Ulusal Psikoloji Kongresi**, 219-227.
- Kağıtçıbaşı, Ç., (1998). **Kültürel Psikoloji**, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Kalaycı, Ş., (2006). **Spss Uygulamaları Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**, 2. Basım, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kanar, M., (2009). **Kanar Osmanlıca-Türkçe Sözlük**. Say Yayınları, c.2, İstanbul.
- Kandemir, F., (1991). **Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Onyedili Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma**. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kapıkıran, Ş., Kapıkıran, N. A., (2009). "Sosyal Bağlılığın Psikolojik İyi Olmayı Oluşturan Değişkenler Bakımından Yordanması", **XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı**, İzmir.
- Kaplan, G.A., Shema, S. J., A Leite, C. M., (2008). "Socio-economic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During the Course of 29 Years", **AEP**, 18(7), 531-537.
- Kara, E., (2008). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ailelerin Çocuklarının Durumunu Dinî Açısından Değerlendirmeleri, **OMÜİFD**, 26-28, Samsun, 317-33.
- Karaca, F., (2000). **Ölüm Psikolojisi**, Beyan Yayınları, İstanbul.
- Karaca, F., (2001). "Din Psikolojisinde Metot Sorunu ve Bir Dindarlık Ölçeğinin Türk Toplumuna Standardizasyonu", **EKEV Akademi Dergisi**, III (1), Ankara, 187-2001.
- Karacoşkun, D., (2004). "Dinî İnanç-Dinî Davranış İlişkisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 4(2).
- Karacoşkun, M. D., (2009). "Şükür Psikolojisi", **Somuncu Baba Dergisi**, 52-55.
- Karaçay, G., (2011). **İşsiz Bireylerde Yaşam Doyumu: Eğitim, Dini Duygulanım ve Sistemi Meşrulaştırma Bakımından Bir İnceleme**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Karagöz, İ., (2000). "İnsanın Dine Olan İhtiyacı ve Din ve Vicdan Hürriyeti", **Diyanet İlmî Dergi**, 36 (3), Ankara.
- Karasar, N., (1999). **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**, Nobel Yayınları, Ankara.
- Karavaşin, H., (2007). **Dinî Hayat Gördes Örneği**, Birleşik Yayınları, Ankara.
- Kashdan, T. B., Breen, W. E., (2007). "Materialism and Diminished Well-Being: Experiential Avoidance As A Mediating", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 26 (5).

- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J., (2009), "Gender Differences In Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, The Willingness To Express Emotions, And Changes in Psychological Needs". **Journal of Personality**, 77, 691-730.
- Kashdan, U. J., (2006). "Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam war Veterans", **Behaviour Research and Therapy**, 44, 177-199.
- Kasser, T., (2002). **The High Price of Materialism**, The MIT Press, Cambridge 2002
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C.E., Sheldon, K.M., (2004). "Materialistic Values: Their Causes and Consequences", In T. Kasser, A.D.Kanner (Eds), **Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World**, American Psychological Association, Washington, 11-28.
- Kau, A.K., Kwon, J., Juan, T. S., Wirtz, J., (2000). "The Influence of Materialistic Inclination On Values, Life Satisfaction and Aspirations: An Empirical Analysis", **Social Indicators Research**, 49, 317-333.
- Kauffman,C., (2006). "Positive Psychology: The Science at the Heart of Coaching", In D. Stober, A. Grant, John Wiley & Sons(Eds), **Evidence Based Coaching Handbook** , New Jersey , 219-253.
- Kaya, M., (2010). "İslâm'da Kanaat Kültürü", **Tüketim ve Değerler Sempozyumu**, R. Şentürk (Ed), Altınoluk Basımevi, İstanbul.
- Kaya, M., (1998). **Din Eğitiminde İletişim ve Dini Tutum**, Etüt Yayınları, Samsun.
- Kayıklık, H., (2000), "**Dini Yaşayış Biçimleri: Psikolojik Temelleri Açısından Bir Değerlendirme**", (Basılmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kayıklık, H., (2003). "Allport'a Göre Dinî Yaşayışa Gelişimsel Bir Açılım", **Dinî Araştırmalar Dergisi**, 5(15), 121-138
- Kayıklık, H., (2003). Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler, Baki Kitabevi, Adana.
- Kaymakcan, R., (2006). "Diyanet Hizmetleri Bağlamında Avrupa'daki Türk Gençlerinin Eğitimi", **III. Din Şûrası Tebliğ ve Müzakereleri**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Kelly, P. J., (1967). "Gratitude", **New Catholic Encyclopedia**, c.VI, Washington.
- Kendler, K., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Prescott, C. A., (2003). "Dimensions of Religiosity and Their Relationship To Lifetime Psychiatric and Substance Abuse Disorders", **American Journal of Psychiatry**, 160, 496-503.
- Kernberg, Otto F. (2005). "Dini Tecrübe Üzerine Dini Perspektifler", çev. A. U. Mehmedoğlu, **AÜİFD**, XLVI (1), 175-199.

- Keser, A., (2003). **Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Anabilim Dalı, Bursa.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D., (2002). “Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 82(6),1007-1022.
- Kılavuz, S., (1997). **İman Küfür Sınırı**, Marifet Yayınları, İstanbul.
- Kılavuz, M. A., (2005). “Yaşlanma Sürecinin Dinî Gelişime Etkileri”, **UÜİFD**, 2, 97-11.
- Kınalızade, A. E. (2005). **Ahlâk-ı Alai**, çev. Ayşe Sıdıka Oktay, İz Yayınları, İstanbul
- Kim, H.K. & McKenry, P.C., (2002), “The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being”, **Journal of Family Issues**, 23(8), 885-911.
- Kimter, N., (2002).“Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine”, H. Hökelekli (Ed), **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi** (içinde), Ankara Okulu Yayınları, Ankara.
- King, L. A., Scollon, C., K., Ramsey, C., Williams, T., (2000). “Stories of Life Transition: Subjective Well-Being and Ego Development in Parents of Children with Down Syndrome”, **Journal of Research in Personality**, 34, 509–536.
- Kirby, S. E, Coleman, P. G., Daley, D., (2004). “Spirituality and Well-Being in Frail and Nonfrail Older Adults”, **Journal of Gerontology**, 59(3), 123-129.
- Kitab-ı Mukaddes**, (1997). Orhan Matbaacılık, İstanbul.
- Klein, M., (1999). **Şükran ve Hased**, çev. O Koçak- Y. Erten, Metis Yayınları, İstanbul.
- Koç, M., (2008). **Yetişkinlik Döneminde Dindarlık ile Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Koçoğlu, D. -Akin, B., (2009). “Sosyo-ekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi**, 2 (4), 145-154
- Koenig, H. G., (2002). “Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors”, **International Journal of Psychiatri in Medicine**, 31(1), 97-109.
- Koenig, H. G., George, L. K., & Titus, P. (2004). “Religion, Spirituality, and Health in Medically Ill Hospitalized Older Patients”. **Journal of the American Geriatrics Society**, 52, 554-562.
- Koenig, H. G., Larson, D. B., (2001), “Religion And Mental Health: Evidence For An Association”, **International Review of Psychiatry**, 13, 67-78.
- Köktaş, M. Emin, (1993). **Türkiye’de Dinî Hayat**, İşaret Yayınları, İstanbul.
- Köse, B., (2009). **Erken Yaş Dönemi Uyumsuz Şemaları ve Dengeli Bütünleşme Ayrışma Modeli İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kötehne, G., (1999). **Religious Orientation and Personality**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köylü, M., (2010). “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerin Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 28, 5-36.
- Krause, N., (2006). “Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life Research on Aging”. **Research on Aging**, 28, 163–183.
- Krause, N., (2009), “Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time”, **International Journal Psychology Religion**, 19,(3), 155–172.
- Krause, N., “Chronic Financial Strain, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time”, <http://site.heritage.org>.
- Kula, N., (2002). “Deprem ve Dini Başaçıkma”, **Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi**, I, 234-255.
- Kula, N., (2001). **Kimlik ve Din**, Ayışığı Kitapları, İstanbul.
- Kula, N., (2005). **Bedensellik Engellilik ve Dinî Başa Çıkma**, DEM Yayınları, İstanbul.
- Kula, N., (2006). “İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi, (Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, VI (2), 73-94.
- Kurt, A., (2009). “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, **UÜİFD**, 18(2), 1-26.
- Kurt, A., (2011). “Kur’an ve İş Ahlakı”, **Kur’an ve Toplumsal Ahlak Sempozyum ve Tebliğ Bildirileri** (içinde), Kurav Yayınları, Bursa, 173-186.
- Kuşeyri, A., (1991). **Kuşeyri Risalesi**, 3. Baskı, Dergah Yayınları, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul.
- Kutub, M., (1992). **İnsan Psikolojisi Üzerine Etüdler**, çev. Bekir Karlığa, İşaret Yayınları, 4. Baskı, İstanbul.
- Kuzgun, Y., (1973).“Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi”, **H.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi**, 5(1), Ankara , 57-70.
- Kuzucu, Y., (2006), **Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, A., (2002). “Kurban”, **İslâm Ansiklopedisi**, TDV Yayınları, c.XIX, Ankara.
- Küçükalp, E., (2004). **Ahlakî Yargı Gelişimi ve Dindarlık Arasındaki İlişki**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Küçükcan, T., Köse, A., (2000), **Doğal Afetler ve Din**, İSAM Yayınları, İstanbul.
- Lambert, N. M., Fincham, F.D., Stillman, T.F., Dean, L., (2009). “More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role Of Life Satisfaction”, **The Journal of Positive Psychology**, 4, 32–42.

- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., Graham, S. M., (2010). “Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One’s View of the Relationship”, **Psychological Science**, 21(4), 574–580.
- Laurencelle, R. M., Abel, S. C., Schwartz, D. J., (2002), “The Relation Between Intrinsic Religious Faith and Psychological Well-Being”, **The International Journal for the Psychology of Religion**, 12(2), 109-123.
- Lavric, M., Flere, S., (2008). “The Role Of Culture In the Relationship Between Religiosity and Psychological Well-being”, **Journal Religion Health**, 47, 164–175.
- Lazarus, R. S., (2003). “Does The Positive Psychology Movement Have Legs?”, **Psychological Inquiry**, 14, 93–109.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N., (1994). **Passion and Reason: Making Sense Of Our Emotions**. New York: Oxford University Press.
- Leuba, J. H., (1912). **A Psychological Study Of Religion: It’s Origin, Function and Future**, AMS Press, New York.
- Levin, J. S., Markides, K. S., Ray, L. A., (1996). “Religious Attendance and Psychological Well-Being in Mexican Americans: A panel Analysis of Three-Generations Data”, **The Gerontologist**, 36 (4), 454-463.
- Libran, E. C., (2006). “Personality Dimensions and Subjective Well-Being”, **The Spanish Journal of Psychology**, 9, 38-44.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). “Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future”. **Journal of Positive Psychology**, 1, 3-16.
- Linley, P. Alex, Joseph, S., (2005), “Positive Psychological Approaches To Therapy”, **Counselling and Psychotherapy Research**, 5(1), 5-10.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L., (2000). “Cross-Cultural Evidence for the Fundamental Features of Extraversion”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 79, 452–468.
- Lyubomirsky, S., (2001). “Why are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being”. **American Psychologist**, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., (2009). How and Why Do Positive Activities Work to Boost Well-Being? An Experimental Longitudinal Investigation of Regularly Practicing Optimism and Gratitude. **Manuscript under review**.
- 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.

- Maslow, A., (1970). **Motivation and Personality**, Harper & Row, Publishers, New York.
- Maslow, A., (1996). **Dinler Değerler ve Doruk Deneyimler**, çev. Koray Sönmez, Kural Dışı Yayınları, İstanbul.
- Maslow, A., (2001), **İnsan Olmanın Psikolojisi**, çev. Okan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- May, R., (2000), **Kendini Arayan İnsan**, çev. Ayşen Karpat, 3.Basım, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). "Gratitude In Modern Life: Its Manifestations And Development". In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), **The Psychology of Gratitude**. New York: Oxford University Press, 81–99.
- McCarty, R., Childre, D., (2002). "The Appreciative Heart: The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning", **HeartMath Research Center**, Institute of Heart Math, California USA, 3,1-21.
- McCullough, M. E., (2002). "Savoring Life, Past and Present: Explaining What Hope and Gratitude Share in Common", **Psychological Inquiry**, 4 (13), 302-304.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., (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), 377-389.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., Larson, D. B., (2001). "Is Gratitude a Moral Affect?", **Psychological Bulletin**, 127 (2), 249-266.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C., (2000), "Religious Involvement and Mortality: A Meta-Analytic Review", **Health Psychology**, 19, 211-222.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, Marcia B., Cohen, Adam D., (2008). "The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude", **Current Directions in Psychological Science**, 17(4).
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., Emmons, R. A., (2002), "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", **Journal of Personality and Social Psychology**, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., Emmons, R. A., (2004), "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience", **Journal of Personality and Social Psychology**, 86, 295-309.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., Emmons, R. A., (2007). "The Assessment of Gratitude", (Eds) Shane J. Lopez, C. R. Snyder, American Psychological Association, in **Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures**, Washington.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., (2004). "Parent of Virtue? The Prosocial Contours of Gratitude", (Eds) R. A. Emmons, M. E. McCullough, In **The Psychology of Gratitude**, New York: Oxford University Press, 123-141.

- McCullough, M. E., Snyder, C. R., (2000). "A Positive Psychology Fields of Dreams: If You Build it, They Will Come...", **Journal of Social And Clinical Psychology**, 19 (1), 151-160.
- McKnight, D., (2005). **An Investigation into The Relationship Between Spirituality And Life Satisfaction**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), California State University, California .
- McWilliams, N., Lependorf, S., (1990). "Narcissistic Pathology of Everyday Life: The Denial of Remorse and Gratitude", **Contemporary Psychoanalysis**, 26, 430–451.
- Meadow, M. J., Kahoe, R. D., (1984). **Psychology of Religion, Religion in Individual Lives**, New York, by Harper & Row Publishers, Inc, 291-293.
- Mehmedoğlu, A.U., (2004). **Kişilik ve Din**, DEM Yayınları, İstanbul.
- Mehmedoğlu, A.U., (2006). "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık-Değer İlişkisi (MÜİF Örneği)", **MÜİF Dergisi**, 30(1), İstanbul.
- Mehmedoğlu, A.U., (2011). **Tanrıyı Tasavvur Etmek**, Çamlıca Yayınları, İstanbul
- Mehmedoğlu, Y., (2004). "Değer Oluşturucu ve Aktarıcı Konumuyla Aile", **Diyanet İlmî Dergi**, 40(2), Ankara, 29-40.
- Memnun, S., (2006). **Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Alguları**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Anabilim Dalı Spor Eğitim Bilim Dalı, İstanbul.
- Merter, M., (2006). **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Mevlana, Celaleddin-i Rumi, (2011). **Mesnevi III**, çev. Şefik Can, Ötüken Neşriyat, İstanbul.
- Meydan Larousse Büyük Lügat ve Ansiklopedi**,(1990). Meydan Yayınları, c.13, İstanbul,
- Miller, L., Kelley, B. S., (2005). "Relationships of Religiosity And Spirituality With Mental Health And Psychopathology", (Eds) R. F. Paloutzian, C. L. Park, In **Handbook of the Psychology of Religion And Spirituality**, The Guilford Press, New York , 460-478.
- Miran, H., (2010). **Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahfili**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Muhâsibî, H., (1998). **er-Riâye li-Hukûkillah, Nefis Muhâsebesinin Temelleri**, çev. Filiz Şahin-Hülya Küçük, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Murphy, P. E., Ciarrocchi, J. W., Piedmont, R. L., Cheston,S., Peyrot, M., Fitchett,G., (2007). "Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi", çev. Özlem Güler, **AÜİFD**, XLVIII (2), 161-170.
- Mutlu, K., (1989). Bir Dindarlık Ölçeği, **İslami Araştırmalar Dergisi**, 3(4), Ankara.
- Müslim, (1992), **el- Camiu's-Sahih**, Çağrı Yayınları, İstanbul.
- Myers, D. G., (1992). **The Pursuit of Happiness: Discovering The Pathway To Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy**, New York: Avon.

- Myers, D. G., (2000). "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", **American Psychologist**, 55, 56-67.
- Myers, D. G., Diener, E., (1995). "Who is Happy?", **Psychological Science**, 6,10-19.
- Naito, J. W., Tani, M. (2005). "Gratitude in University Students in Japan and Thailand", **Journal of Cross- Cultural Psychology**, 36, 247-263.
- Nakhnikian, G., (1961). "On the Cognitive Import of Certain Conscious States". In S. Hook (Ed), **Religious Experience and Truth**. New York University Press, New York,156-164.
- O'Fallon, Christine E., (2011). **Everyday Gratitude Discourse and Identity Consequences For Canadian Women Living In Poverty**. Master of Arts -Integrated Studies Athabasca University, Alberta.
- Oğuzhanoglu, N. K., Özdel, O., (2005). "Yaşlılık, Huzurevi ve Yaşam Yolculukları Bir Psikodrama Grup Çalışması", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 16(2), 124-132.
- Okumuş, E., (2006). "Gösterişçi Dindarlık", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, VI (2), 17-35
- Oman, D., Thoresen, C. E., "Do Religion And Spirituality Influence Health?", (Eds) R. F. Paloutzian, C. L. Park, In **Handbook of the Psychology of Religion And Spirituality**, The Guilford Press, New York, 435-459.
- Onay, A., (2004). **Dindarlık, Etkileşim ve Değişim**, Dem Yayınları, İstanbul.
- Onur, B., (1995). **Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm**, İmge Kitabevi, Ankara.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A., (1988). **The Cognitive Structure of Emotions**, Cambridge University Press, New York.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L., (2006). "Happy people Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention", **Journal of Happiness Studies**, 7, 361-375.
- Öner, N., (1994). **Stres ve Dini İnanç**, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara.
- Ören, Ş., (1995). **Sosyo-Ekonomik Düzey İle Kendini Gerçekleştirmenin Bazı Boyutları Arasındaki İlişkiler (Zamanı İyi Kullanma, Desteği İçten Alma, Kendini Kabul Edebilme ve Başkaları İle Yakınlık Kurabilme)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Örs, H., (2000). **Musa ve Yahudilik**. Remzi Kitabevi, 4. Baskı, İstanbul.
- Özakupınar, Y., (1999). **İnsan İnanan Bir Varlık**, Ötüken Yayınları, İstanbul.
- Özbaydar, B., (1970). **Din ve Tanrı İnanıcının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma**, Baha Matbaası, İstanbul.
- Özdemir, Y., (2008). "Pozitif Düşünce ve Yaşam Üzerine Etkileri", **Türk PDR Derneği Bülteni**, 8, Ankara.

- Özdoğan, Ö., (1995). **Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Ö., (2006a), “İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji”. **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 47, 127-141.
- Özdoğan, Ö., (2006 b). **Mutluluğu Seçiyorum**, Lotus Yayınevi, Ankara
- Özdoğan, Ö., (2007). **İsimsiz Hayatlar**, Lotus Yayınevi, Ankara
- Özdoğan, Ö., (2008). “İnsana Manevî-Psikolojik Yaklaşım”, **AÜİFD**, XLIX (2), Ankara, 77-102.
- Özdoğan, Ö., (2011). Palyatif Bakım ve Maneviyat, Rejeneratif Tıp ve Spiritualite, Kalpten Tıbbı, Tıptan Kalbe Geleceğe Hazırlık Sempozyumu, İstanbul.
- Özen, Ö., (2005). **Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, A., Yüksel, E., Özen, R., Atıl, E., Yaşar, A., Yerlikaya, H., (2007). “Klinisyen Veteriner Hekimlerin Yaşam Doyumları Üzerine Bir Çalışma”, **Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi**, 21(1), 5-10.
- Özer, G., (2009). **Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri**, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgül, İ. E., (1994). **Psikolojik Testler**, Psikoloji Danışma Rehberlik ve Eğitim Merkezi Yayınları, Ankara.
- Özkan, A. R., (2003). **Dinlerde Kurban Kültü**, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Özköse, K., (2009). “Dil Beden ve Kalbin Şükürü”, **Somuncu Baba Dergisi**, 16-19.
- Özköse, K., (2007). “Mevlana Celaleddin-i Rumi'nin Düşünce Dünyası”, **Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi** (Mevlana Özel Dosyası), Ankara 79-92.
- Paddison, S., (1998). **The Hidden Power of the Heart: Discovering an Unlimited Source of Intelligence**, Boulder Creek, CA: Planetary Publication.
- Paloutzian, R. F., (1996). **Invitation to the Psychology of Religion**, Allyn and Bacon, Second Edition, London.
- Pargament, K. I., (1997). **The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research and Practice**. London: Guildford Press.
- Pargament, K. I., (2003). “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru”, çev. A. Albayrak, **Tabula Rasa Dergisi**, 3(9), 207-227.
- Pargament, K. I., (2005). “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, çev. A.U. Mehmedoğlu, **ÇÜİFD**, 5(1), Adana, 279-313.

- Pargament, K. I., Mahoney, A., (2005). "Sacred Matters: Sanctification As A Vital Topic For the Psychology of Religion", **International Journal for the Psychology of Religion**, 15(3), 179-198.
- Park, N., Peterson, C., Martin E., & Seligman, P. (2004). "Strengths of Character and Well-Being". **Journal of Social and Clinical Psychology**, 23, 603-19.
- Pazarlı, O., (1980), **İslâm'da Ahlâk**, 2. Baskı, Remzi Kitabevi Yayınları, İstanbul.
- Pazarlı, O., (1992), **Din Psikolojisi**, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Peker, H., (2008). "İslâm'ın ve Günümüz Müslümanlarının Ahlâk Anlayışı", **Somuncu Baba Dergisi**, 52-57.
- Peker, H., (2010a). **Din Psikolojisi**, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- Peker, H., (2010b). **İdare Edemem Anne- Ailede Şükür ve Kanat Eğitimi**, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Peterson, C., Martin, E. P. & Seligman, P. H. D. (2004). **Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification**. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., (2003). "Positive Psychology As the Evenhanded Positive Psychologist Views it ", **Psychological Inquiry**, 14,143-147.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P., (2005). "Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life", **Journal of Happiness Studies**, 6, 25-41.
- Polak , E. L., McCullough, M. E., (2006)."Is Gratitude an Alternative to Materialism?", **Journal of Happiness Studies**, 7, 2006, 343–360.
- Polak, E., (2005). **Gratitude, Materialism and Well-Being**, Unpublished Master's Thesis, University of Miami, Coral Gables, FL.
- Polak, E. L., McCullough, M. E., (2006). "Is Gratitude an Alternative To Materialism?", **Journal of Happiness Studies**, 7, 343–360.
- Prager, D., (1998). **Mutluluk Ciddi Bir Sorundur**, çev. Orhan Tuncay, Alkım Yayınları, İstanbul.
- Pruyser, P. W., (1976). **The Minister as Diagnostician: Personal Problems in Pastoral Perspective**, PA: Westminster Press, Philadelphia.
- Pusmaz, D., (1999). Kur'an'a Göre Şükür Kavramı, **Diyanet İlmî Dergi**, 35(3), Ankara, 65-78.
- Ragıb el-İsfehani, (2007). **Müfredat –Kur'an Kavramları Sözlüğü**, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Rathunde, K. (2001). "Toward a Psychology Of Optimal Human Functioning: What Positive Psychology Can Learn From The "Experiential Turns" Of James, Dewey, And Maslow." **Journal of Humanistic Psychology**, 41, 1, 135-153.
- Rey, D., (2009). **The Relationship of Gratitude and Subjective Well-Being To Self-Efficacy and Control of Learning Beliefs Among College Students**, A Dissertation Presented To The Faculty of The Rossier School of Education University of Southern California.

- Rind, B., Bordia, P., (1995). "Effect of Server's "Thank You" and Personalization on Restaurant Tipping", **Journal of Applied Social Psychology**, 25, 745-751.
- Rindfleisch, A., Burroughs, J. E., Denton, F., (1997). "Family Structure, Materialism, and Compulsive Consumption", **Journal of Consumer Research**, 23, 312–325.
- Robbins, B. D., (2011). "Joy, Awe, Gratitude and Compassion: Common Ground in a Will-to-Openness". http://www.metanexus.net/conference2003/pdf/WOLPaper_Robbins_Brent.pdf, 25.07.2011.
- Robbins, S. B., Kliewe, W. L., (2000). "Advances in Theory And Research on Subjective Well-Being", In S.D. Brown-R.W. Lent (Ed), **Handbook of Counseling Psychology**, John Wiley & Sons, Inc, NY.
- Roberts, R. C., (2004). "The Blessings of Gratitude", In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds), **The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York, 58-78 .
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., (2005). "Self-Esteem Development Across The Lifespan", **American Psychological Society**, 14(3).
- Rohda, D. C., (2009). **The Mediating/Moderating Effects Of Intrinsic Religiosity on The Gratitude-Health Relationship**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, East Carolina University.
- Rosenberg, E. L., (1998). "Levels of Analysis and the Organization of Affect", **Review of General Psychology**, 2, 247–270.
- Rosmarin, D. H., Krumrei, E.J., Pargament, K. I., (2010), "Do Gratitude And Spirituality Predict Psychological Distress?", **International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy**, 3(1), 1-5.
- Ryan, M. J., (1999), **Attitude Gratitude**, Conari Press, United States of America.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being". **Annual Review of Psychology**, 52, 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., (1995). "The structure of psychological well-being revisited". **Journal of Personality and Social Psychology**, 69, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (1998). "The Contours of Positive Human Health", **Psychological Inquiry**, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (2006). "Know Thyself and Become What You are: a Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", **Journal of Happiness Studies**, 9(1),13-39.
- Ryff, C. D., & Singer, B., (2002). "From Social Structure to Biology Integrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being", In C. R., Lopez, S. J. (Eds), **Handbook of Positive Psychology**, Oxford Univerisity Press, New York.

- Ryff, C. D., & Singer, B., G. D., (2004). "Love, "Positive Health: Connecting Well-Being With Biology", **Philosophical Transactions Royal Society**, Londra, 1383-1394.
- Ryff, C. D., (1989). "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", **Journal of Personality and Social Psychology**, 57:6.
- Ryff, C. D., (1995). "Psychological Well-Being in Adult Life", **Current Directions in Psychological Science**, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., (1997). "Personality and Well-Being: Reexamining methods and meanings". **Journal of Personality and Social Psychology**, 73, 549-559.
- Saföz -Güven, İ. G., (2008). **Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sansone, R. A., Sansone, L. A., (2010). "Gratitude and Well-Being The Benefits of Appreciation", **Psychiatry (Edgmont)**, 7(11), 18–22.
- Sarı, T., (2003). **Wellness and Its Correlates Among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence and GPA**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), The Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Saruhan, M. S., (2003). "İslâm Ahlâkında İsrâf ve Cimriliğin Tedavisi", **İslâmî Araştırmalar Dergisi**, 16(4), Ankara, 640-647.
- Savaşır, I., (1994). "Ölçek Uyarlamasındaki Sorunlar ve Bazı Çözüm Önerileri", **Türk Psikoloji Dergisi**, 9 (33), 27-32.
- Sayar, K., (2008b), **Yavaşla**, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Sayar, K.,(2008a), "Kültür ve Psikopatoloji", **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**, 8(3), 176-180.
- Sayar, M., (2006). **Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeyden Gelen Ergenlerin Algıladıkları Sosyal Destek ile Ruh Sağlıkları Arasındaki İlişki Üzerine Boylamsal Bir Çalışma**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, Y., (2008). **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Scheier, M. P., & Carver, C. S. (1987). "Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies On Health", **Journal of Personality**, 55, 169–210.
- Schimmel, S., (2004), "Gratitude in Judaism", In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), **The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York, 37-58.

- Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., Lee, T.R., (2005). "After "I do": The Newlywed Transition", **Marriage & Family Review**, 38, 45–67.
- Schultz, D. P., Schultz, S. E., (2001). **Modern Psikoloji Tarihi**, çev. Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Selçukoğlu, Z., (2001). **Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. (2002). **Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment**. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., (2002b). "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy", In C. R.; Lopez S. J. (Eds), **Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press, New York.
- Seligman, M. E. P., (2007). **Öğrenilmiş İyimserlik**, çev. S. K. Başaran, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions". **American Psychologist**, 60, 410-421.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction". **American Psychologist**, 55, 5-14.
- Seligman, M., & Peterson, C. (Eds.) (2004). **Human Strengths: A Classification Manual**. American Psychological Association, New York: Oxford University Press/ Washington, DC
- Seligman, M. E. P., (1998). "Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission", **APA Monitor**, 29.
- Seligman, M. E. P., (2002). **Gerçek Mutluluk**, çev. S. K Akbaş, HYB Basım Yayın, Ankara.
- Seligman, M. E. P., (2005). "Positive Psychology", **Network 2004 Progress Report Retrieved**, <http://www.positivepsychology.org/progressreport2004.pdf>.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M., (2000). "Positive Psychology, An Introduction". **American Psychologist**, 55(1).
- Sencer, M., (1989). **Toplum Bilimlerinde Yöntem**, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Sevimli, F., İşcan, Ö. F., (2005). "Bireysel ve İş Ortamına Ait Etkenler Açısından İş Doyumu", **Ege Akademik Bakış– Ekonomi, İşletme, Uluslararası İlişkiler ve Siyaset Bilimleri Dergisi**, 5, İzmir, 1-2.
- Seyyar, A., (2010). **Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım**, Rağbet Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
- Seyyar, A., (2007). **İnsan ve Toplum Bilimleri Terimleri**. Değişim Yayınları, İstanbul.

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S., (2006). "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves". **The Journal of Positive Psychology**, 1(2), 73-82.
- Shelton, C. M., (2000). **Achieving Moral Health**, New York.
- Silberman, I., (2005). "Religion As a Meaning System: Implications for the New Millennium", **Journal of Social Issues**, 61, 641–663.
- Sinanoğlu, M., (1999). "İbadet", **İslâm Ansiklopedisi**, TDV Yayınları, XIX, İstanbul.
- Sinclair G. Fox, J., (1968). **International Language, Database Essential Dictionary İngilizce-İngilizce Türkçe Sözlük**, Metro Collins Cobuild Birmingham University Metro Kitap Yayın Pazarlama, İstanbul.
- Snyder, C. R., Lopez, S., (2005). "The Future of Positive Psychology", In Snyder, C.R., Lopez, Shane(Eds), **The Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press, Melbourne.
- Solomon, R. C., (1995). "The Cross-Cultural Comparison of Emotion". In J. Marks & R. T. Ames (Eds.), **Emotions In Asian Thought** (s. 253–294). Albany: State University of New York Press.
- Solomon, R. C., (2004). Foreword. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), **The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York, v – xi.
- Sommers, S., & Kosmitzki, C., (1988). "Emotion and Social Context: An American German Comparison", **British Journal of Social Psychology**, 27, 35–49.
- Spilka, B., Hood, R. W. Jnr & Gorsuch, R. L., (1985). **The Psychology of Religion: An Empirical Approach**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Spilka, B., Shaver, P., & Kirkpatrick, L. A., (1985). "A General Attribution Theory for The Psychology of Religion", **Journal for the Scientific Study of Religion**, 24, 1–20.
- Springer, K. W., Hauser, R. M., (2006). "An Assessment of The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, Mode And Measurement Effects", **Social Science Research**, 35(4), 1080-1102.
- Stack, E. M., Argyle, M., & Schwarts, N. (1991). **Subjective Well-Being**. Oxford: Pergamo.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., (2009). "Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being", **Journal of Counseling Psychology**, 56 (2), 289-300.
- Stevens, A., (2001). **Jung**, çev. A. Çayır, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Stone, M. H., (1998). "Normal Narcissism", In E. F. Ronningstam (Ed), **Disorders Of Narcissism: Diagnostic, Clinical, and Empirical Implications**. American Psychiatric Press, Washington, 7-28.
- Striženec, M., (2010). "Dindarlık ve Bilişsel Süreçler", çev. A. Sezen, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 10(3), 273 -286.

- Suckiel, E. K., (2003). **William James'ın Pragmatik Felsefesi**, çev. C. Türer, Paradigma Yayınları, İstanbul.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H., (1998). "The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms", **Journal of Personality and Social Psychology**, 74, 482-493.
- Sühreverdî, Abdu'l-Kâhir b. Abdullah, (1995). **Kitabu Avârifü'l- Meârif**, çev. Dilaver Selvi, Umran Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
- Şahin, A., (1999). **İlahiyat, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde Okuyan Öğrencilerde Dini Hayatın Boyutları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma**, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, İ., (2006). "Değişim Sürecinde Bir Anadolu Kasabasında Kadın Dindarlığı: Boğazlıyan Örneği Ünver Günay-Celeleddin Çelik (Ed), **Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi** (içinde), Karahan Kitabevi Yayınları, Adana, 325-329
- Şahin, E., (2010). **İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Sakarya.
- Şeker, D. B., Zırhloğlu, G., (2009). "Van Emniyet Müdürlüğü Kadrosunda Çalışan Polislerin Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi", **Polis Bilimleri Dergisi**, 11 (4), Van, 1-26.
- Şencan, H., (2005). **Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik**, Seçkin Yayınevi, Ankara.
- Şengül, F., (2007), **Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentürk, H., (2000). **İbadet Psikolojisi**, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Tanhan, F., (2007). **Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü, Ankara.
- Taylor, E., (2001). "Positive Psychology And Humanistic Psychology: A Reply To Seligman". **Journal of Humanistic Psychology**, 41, 13-29.
- Tekin, H., (1993). **Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme**, Yargı Yayınevi, Ankara.
- Terzi, Ş., (2005). **Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezbaşaran, A., (1996). **Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu**, Özyurt Matbaası, Ankara.
- Tezcan, M., (1997). **Türk Kişiliği ve Kültür-Kişilik İlişkileri**, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

- Tezekici, M., (2007). **İslâmdaki Temel İbadetlerin Ahlâki Boyutu**, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Timur, M. S., (2008). **Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi**, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Toepfer, S., Walker, K. (2009). “Letters of Gratitude: Improving Well-Being Through Expressive Writing”, **Journal of Writing Research**, 1(3), 181-198.
- Topuz, İ., (2003). **Dinî Gelişim Seviyeleri ile Dinî Başarı Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Torlak, Ö., (2010). “Gündelik Hayatta Tüketime Yön Veren Değerlerdeki Değişim”, R. Şentürk (Ed), **Tüketim ve Değerler Sempozyumu**, Altınoluk Yayınları, İstanbul, 47-6.
- Tsang, J. A., (2006a). “The Effects of Helper Intention on Gratitude and Indebtedness”. **Motivation and Emotion**, 30,199-205.
- Tsang, J., (2006b). “Gratitude and Prosocial Behaviour: An Experimental Test of Gratitude”, **Cognition and Emotion**, 20, 138–148.
- Tsang, J., (2006c). “The Effects of Gratitude on Well-Being in Relatives of Individuals with Alzheimer’s Disease”, Invited Presentation At The Heart of Texas Waco Area Gerontological Society Meeting,
http://www.unlimitedloveinstitute.org/grant/pdf/complete_funding_overview.pdf
- Tucker, K. L., (2007). “Getting The Most Out of Life: An Examination of Appreciation, Targets of Appreciation, and Sensitivity To Reward in Happier And Less Happy Individuals”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, 26(7), 791-825.
- Tunajek, S., (2007). “The Energy of Gratitude”, **AANA News Bulletin**, www.aana.com.
- Tuncer, M. (2006). **Aristo ve Farabi’de Mutluluk Anlayışı**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Tümer, G., Küçük, A., Küçük, M. A., (2009). **Dinler Tarihi**, Berikan Yayınevi, İstanbul.
- Türer, O., (2011). Tasavvufi Düşüncede İnsan, **Tasavvuf Dergisi**, 5, Ankara, 9-15.
- Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük (1998). Ankara.
- Türk Dil Kurumu, **Güncel Türkçe Sözlük**. “minnet”, <http://tdk.org.tr>, 20.09.2011
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, Sayı:47, 2011, www.tuik.gov.tr.
- Türkiye Türkçesi Ağzları Sözlüğü**, Türk Dil Kurumu (www.tdk.gov.tr)
- Twenge, J. M., (2009), **Ben Nesli**, çev. E. Öztürk, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Uludağ, S., (1991). **Tasavvuf Tarihi Terimleri Sözlüğü**, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- Uludağ, S., (1999). “Evrensel Bir Değer Olarak Şükür”, **Yeni Dünya Dergisi**, İstanbul, 29-31.

- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K.M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., Davidson, R. J., (2004). "Making a Life Worth Living: Neural Correlates of Well-Being", **Psychological Science**, 15 (6), 367-372.
- Utsch, M., (2008), "Pozitif Psikolojiden Güdüler-Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevî Yardım Uygulamaları", ev. A. Bahadır, **SÜİFD**, 25,169-180
- Uysal, E., (2003). "Değerler zerine Bazı Düşünceler ve Bir Erdem Tasnifi Denemesi", **UÜİFD**, XII:1, Bursa, 54-55.
- Uysal, V., (2006). **Geleneksel- ağdaşlık Bağlamında Türkiye'de Dindarlık ve Kadın**, DEM Yayınları, İstanbul.
- Vaillant, G., (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life From the Landmark Harvard Study of Adult Development*, Little Brown and Company, M.D. Boston.
- Van de Creek, L., Janus, M. D., Pennebaker, J. W., & Binau, B. (2002). "Praying About Difficult Experiences as Self-Disclosure to God". **The International Journal for the Psychology of Religion**, 12(1), 29–39.
- Vaughan, E., (2005). **Radikal şkr**, Zondervan Yayınları, Michigan.
- Vergote, A., (1999). **Din, İnan ve İnansızlık**, ev: Veysel Uysal, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul.
- Vitale, M. G., (2001). **The Relationship Between Religiosity And Life Satisfaction in University Students As Measured By Social Support**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, School of Professional Psychology, Chicago.
- Walker, C. J., (2009). "A Longitudinal Study on the Psychological Well-Being of College Students", **American Psychological Association**, www.wellbeingincollege.org
- Walsh, R. N., Vaughan, F., (2001). **Ego tesi**, ev. Halil Ekşi, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Waterman, A. S., (1993). "Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment", **Journal of Personality and Social Psychology**, 64, 678 -691.
- Watkins, P. C., (2004). "Gratitude and Subjective Well-Being ". In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), **The Psychology of Gratitude**. Oxford University Press, New York,167–192.
- Watkins, P. C. Scheer, J., Ovnicek, M., Kolts, R., (2006). "The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness", **Cognition And Emotion**, 20 (2), 217-241.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). "Counting Your Blessings: Positive Memories Among Grateful Persons". **Current Psychology**, 23(1), 52-67.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L., (2003). "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being". **Social Behavior and Personality**, 31, 431-452.
- Watts, F., Dutton, K., Gulliford, L., (2006). "Human Spiritual Qualities: Integrating Psychology and Religion", **Mental Health, Religion Culture**, 9(3), 277-289.
- Weiner, B.,(1985). "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion", **Psychological Review**, 92, 548-573.
- Wertz, Frederick J., Bridge, Sara K., (2009). Humanistic Psychology, In Shane J. Lopez (Ed.), **Encyclopedia of Positive Psychology**, The Clifton Strengths Institute and Gallup, Blackwell Publishing, UK.
- Wheeler, L., Miyake, K., (1992). "Social Comparison in Everyday Life", **Journal of Personality and Social Psychology**, 62, 760-773.
- Wong, Paul T. P. "Existential Positive Psychology: The Six Ultimate Questions of Human Existence", <http://existentialpsychology.org>,17.12.2010
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, (2009). "Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five facets", **Personality and Individual Differences**, 45, 655-660.
- 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, 1108-1125.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. Joseph, S. A., (2008a). "Social Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude", **Emotion**, 8 (2), 281- 290.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008b). "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., Linley, P.A., Joseph, S., (2007). "Gratitude: The Parent of All Virtues". **The Psychologist**, 20, 18-21.
- Worthen, V. E., Richard L. I., (2007). "Therapeutic Value of Experiencing and Expressing Gratitude", **Issues in Religion And Psychotherapy**, 31, 33-46.
- Yalom, I., (2001), **Varoluşçu Psikoterapi**, çev., Z. İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.
- Yaparel, R., (1987), **Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A., (2006). "Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği", **ÇÜİFD**, 6(1), 96-97.
- Yapıcı, A., (2007). **Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık**, Karahan Kitabevi, Adana.

- Yaran, R., (2010). Paylaşım Eksenli Harcama Kültüründen Ben Merkezli Hayata, R. Şentürk (Ed), **Tüketim ve Değerler Sempozyumu**, Altınoluk Yayın, İstanbul, 87-67.
- Yavuz, Ç., (2006). **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, K., (1987). **Çocukta Dinî Duygu ve Düşüncenin Gelişimi (7-12 Yaş)**, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Yazar, F., (2010). “Kutsalın Tüketilmesi: Reklamlarda Kutsalın Kullanılması”, R. Şentürk (Ed), **Tüketim ve Değerler Sempozyumu**, Altınoluk Yayın, İstanbul, 233-252.
- Yazır, M. H., (1992), **Hak Dini Kur’an Dili I-X**, Azim Dağıtım, İstanbul.
- Yıldız, M., (2001). “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma”, **Tabula Rasa Dergisi**, 1(1), Isparta.
- Yılmaz, E., Sünbül, A. M., (2010). “Öğretmenlerin Yaşam Doyumları ve Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi”, **Journal of Qafqaz University**, 26, <http://www.asosindex.com/journal-article-abstract?id=2498> 27.08.2010
- Yılmaz, H., (2005). “Türkiye’de Muhafazakarlık”, Açık Toplum Enstitüsü ve Boğaziçi Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Projesi Desteğiyle Yürütülen Kamuoyu Araştırması, Yayınlanmamış Rapor, www.toplumsalbilinc.org
- Yohannes, A. M., Koenig, H. G., Baldwin, R. C. Connolly (2008). “Health Behaviour, Depression, And Religiosity in Older Patients Admitted To Intermediate Care”, **International Journal of Geriatric Psychiatry**, 23, 735- 740.
- Yüksel, Y., (2006). **Tasavvufta Sabır ve Şükür Anlayışı**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun,

ÖZET

Bu tezin amacı şükür, psikolojik iyi olma ve dini yönelim arasındaki ilişkileri inceleyerek şükürün psikolojik iyi olma ve dini yönelimle bir ilişkisi olup olmadığını tespit etmektir. Yaşları 17-60 yaş (X: 34) arasında değişen 611 (327 kadın, 284 erkek) Türk Müslüman gönüllü katılımcıdan oluşan araştırmanın örneklemini üzerinde Şükür Ölçeği (GQ-6), Takdir Etme Ölçeği (App-57), İçsel Dini Yönelim Ölçeği (IROS-10) psikolojik iyi olma için Ryff'nin Psikolojik İyi Olma Ölçeği (RPWB-18) uygulanmıştır. Analizlerde cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi bağımsız değişkenlerin dini yönelim, şükür ve psikolojik iyi olmayla ilişkileri de ele alınmıştır.

Araştırmamızda kadınlar erkeklere göre takdir etme ve şükretme de daha yüksek düzeydedir; buna ilaveten kadınlar sözel şükretmede, yakın çevreye yönelik sosyal şükretmede ve sahip olmaya yönelik şükürde de erkeklere göre daha çok şükürde bulunmaktadır. Diğer taraftan erkekler ise yaşam memnuniyetine yönelik şükretmede kadınlara fark oluşturmaktadır. Psikolojik iyi olma ve dini yönelim açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaş ve şükür arasında da olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Daha yaşlı yetişkinler yaşam memnuniyetine yönelik şükür, aileye yönelik şükür, karşılaştırmalı şükür ve ibadete yönelik şükürde yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde şükretmektedir. Psikolojik iyi olma bakımından yaşça daha büyük olan yetişkinler diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma becerisinde ve hayatın anlamı boyutunda yaşça daha küçük yetişkinlere göre fark oluştururken, genç yetişkinler ise bireysel gelişim boyutunda daha başarılı görülmektedir.

Evlilik tecrübesi geçiren insanların bekar olanlara göre daha çok durumsal şükürde (takdir etme) buldukları tespit edilmiştir. Evli insanlar yaşam memnuniyetine yönelik şükür, sosyal karşılaştırmalı şükür ve ibadete yönelik şükürde de bekâr insanlara göre fark oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş açısından bakıldığında evli insanlar hayatın anlamı boyutunda bekâr insanlara göre daha yüksek düzeye sahiptir. Araştırmamızda orta ekonomik düzeye sahip insanların alt sosyo ekonomik düzeydeki insanlara göre daha çok şükrettiği bulgulanmıştır. Psikolojik iyi olma orta ekonomik düzeye sahip olan insanlar yönünde farklılık oluşturmakta hayatın anlamı, bireysel gelişim, kendini kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma becerisinde daha yüksek düzeyde oldukları görülmüştür.

Araştırma sonucunda bireyin dini yöneliminin şükretmesi ve psikolojik iyi olması ile olumlu yönde ilişki gösterdiği görülmüştür. Yapılan regresyon analizlerine göre ise içgüdümlü dini yönelimin şükür, takdir etme ve psikolojik iyi olma üzerinde önemli etkileri vardır. Dini yönelim arttığında şükür ve takdir etme düzeyi de artmaktadır. Şükür, Türk toplumunda daha çok dini bir kavram olarak anlaşıldığı için dini yönelim ve şükür arasında yakın ilişki olması beklenen bir sonuçtur. Buna ilaveten bulgular göstermiştir ki şükür ve takdir etmenin psikolojik iyi olma arasında olumlu yönde anlamlı ilişki vardır. Bireyin şükür ve takdir etmesindeki artış, kendini kabul, bireysel gelişim ve hayatın anlamlılığını da etkilemektedir. Fakat özerklik ve çevresel hakimiyet boyutlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmamızda dini yönelim ile takdir etmenin boyutlarını oluşturan şükür düzeyleri bireyin yaşam memnuniyetiyle, diğer araştırma sonuçlarına benzer şekilde, anlamlı ilişki göstermiştir. Yapılan regresyon analizinde bireyin dini yönelimi, durumsal şükürünün % 28'ni açıklamaktadır ve durumsal şükür bireyin dini yöneliminde sürekli şükre göre daha etkilidir. Buna göre durumsal şükür denilince Türk toplumunda öncelikle ibadete yönelik şükür, ikinci olarak iç kaynaklı şükür, sonra yaşam memnuniyetine yönelik şükür, daha sonra sözel şükür ve aileye yönelik şükür olarak anlaşılmaktadır. Şükür prososyal bir davranıştır. Bu sebeple araştırmada psikolojik iyi olma ve durumsal şükürün boyutları arasında yapılan regresyon analizinde aileye yönelik şükürün, sözel şükürün, yaşam memnuniyetine yönelik şükürün ve yakın çevreye gösterilen şükürün bireyin psikolojik iyi olmasında etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Şükür, Takdir Etme, Pozitif Psikoloji, Psikolojik İyi Olma, Dini Yönelim.

SUMMARY

The purpose of the present study was to examine the relationships among gratitude, psychological well-being and religious orientation and to find whether gratitude is linked to psychological well-being and religious orientation. The sample population was 611 (284 male, 327 female) aged from 17 to 60 years adults from Turkish-Muslim people who filled out paper surveys with measures of gratitude with the Gratitude Questionnaire (GQ-6) and The Appreciation Scale (App-57), religiosity with Intrinsic Religious Orientation Scale (IROS-10), psychological well-being with Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB-18). Analyses were run to determine gender, age, marital and education status, etc. of the relationship between gratitude, religion orientation and psychological well-being.

Findings on gender differences in gratitude demonstrate that women reported more gratitude and appreciation than men did; in addition, women were the highest amount of the "gratitude expressed by language", "social gratitude", and "gratitude as possessions". On the other hand, men reported more "gratitude of life satisfaction" than women. In terms of psychological well-being and religiosity were no differences found between men and women. There is a significant positive relationship between age and gratitude. Older adults report higher levels of "Gratitude as Life Satisfaction", "Gratitude To Parents", "Gratitude as Social Comparative", and "Gratitude as Worship" than younger adults. Concerning psychological well-being; older adults report higher levels of "positive relationships with others" and "purpose in life" than younger adults. But younger adults are more successful in "personal growth" than older adults.

Further I found out that married people experience more appreciation than single people. Married people mainly have "Gratitude as Life Satisfaction", "Gratitude as Social Comparative" and "Gratitude as Worship". In terms of purpose in life married couples report higher rates than singles. Further it was found that gratitude is positively associated with "medium level of social status" than "lower" level of social status. This study found that psychological well-being was positively associated with medium levels of social status attributed "purpose in life" and "personal growth", "self acceptance" and "positive relationships with others" than lower levels of social status.

The results showed that intrinsic religiosity was positively correlated with gratitude, appreciation and psychological well-being. According to the multiple regression analyses, “intrinsic religiosity” factor has a considerable effect on gratitude, appreciation and psychological well-being. When level of religiosity increases, the level of gratitude and appreciate increases as well. Gratitude is usually regarded as a religious concept, which makes it important for the Turkish people. The findings also indicated that gratitude and appreciate were positively related to psychological well-being. Further, the increasing of gratitude and appreciation promoted self- acceptance, personal growth and purpose in life. However, gratitude and intrinsic religiosity did not uniquely predict autonomy or environmental mastery.

In this study intrinsic religiosity was significantly related to indicating that levels of appreciation were strongly related to one's satisfaction with their life, which built on previous research findings. Results of the multiple regressions showed that intrinsic religious orientation predicted 28 % of the variance of appreciation and appreciation on the intrinsic religiosity, was found to be more effective than gratitude so, appreciation is known for the Turkish people, previously the "worship" or "God" “Gratitude as Worship”, secondly “Intrinsic Gratitude”, then “Gratitude as Life Satisfaction” and “Expressing of Gratitude” so and " Gratitude to Parents”. Gratitude is a pro-social behavior. So, in this study, in terms of relations between psychological well-being and sub-scales of appreciation, the results of stepwise regression analyses show that “gratitude to family”, “social gratitude”, and “gratitude in life satisfaction” were respectively, significant predictors of psychological well-being. The findings indicated that there was a significant relationship between psychological well-being and sub-scales of appreciation.

Key Words: Gratitude, Appreciation, Positive Psychology, Psychological Well-Being, Religious Orientation.

EK-1: ANKET FORMU

(Kişisel Bilgi Formu)



Saygıdeğer Katılımcı,

Bu araştırmanın hazırlanma amacı; “şükretme” ile ilgili söz ve davranışlar ile psikolojik sağlık ve dini–manevi yaşamın arasındaki ilişkileri incelemek ve Din Psikolojisi bilim dalında hazırlanmakta olan bir doktora çalışmasında değerlendirmektir.

Öncelikle görüşlerinizi bizimle paylaşmak suretiyle araştırmaya yapmış olduğunuz önemli desteğe en içten dileklerle teşekkür ederim.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar bilimsel bir çalışma için, toplu olarak değerlendirileceğinden anket formuna isim veya herhangi bir kimlik bilgisi yazmanıza gerek yoktur.

Her ifadeyi olmak istediğiniz kişi gibi değil de gerçekte olduğunuz kişi gibi doğru ve içten bir şekilde yanıtlamanız, çalışmanın geçerliliğini yükseltecektir.

Her madde için aklınıza ilk gelen düşünceye göre yanıt verdikten sonra ve diğer maddeye geçerek devam ediniz. Hiçbir maddeyi cevapsız bırakmayınız.

Gülüşan GÖCEN

Ank. Üniv. Sos. Bilimler Enst. Din Psikolojisi Doktora Öğr.

e-mail: gulusangocen@gmail.com

I. Cinsiyetiniz: 1. () Erkek 2. () Kadın

II. Yaşınız:

III. Medenî durumunuz:

1. () Evli
2. () Bekâr
3. () Boşanmış
4. () Dul

IV. Öğrenim durumunuz:

1. () Okur-yazar
2. () İlkokul
3. () Ortaokul-İlkokul
4. () Lise ve dengi okul
5. () Üniversite/ Yüksekokul
6. () Lisansüstü

V. Meslek grubunuz:

VI. Ekonomik durumunuzu **en iyi tarif eden** ifadeyi işaretleyiniz.

- 1.() Hiç düşünmeden harcama yaparım.
- 2.() Rahat harcama yaparım.
- 3.() Düşünerek harcama yaparım.
- 4.() Temel ihtiyaçlarım dışında zor harcama yaparım.
- 5.() Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılarım.

VII. Hayatınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yer?

1. () Köy
2. () Kasaba
3. () İlçe
4. () İl
5. () Büyük Şehir

(DİNİ YÖNELİM ÖLÇEĞİ)						
Aşağıda okuduğunuz cümlelerin sizi ne kadar anlattığını düşünerek, o sütundaki kutucuğu işaretleyiniz.		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Kararsızım	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Dinimin gereklerini hayatımın her alanına uygulamaya çalışırım.					
2	Allah'ın varlığını her zaman güçlü bir şekilde hissederim.					
3	Her önemli karar aşamasında Allah'tan bana rehberlik etmesini isterim.					
4	Dinî inançlarım bazen davranışlarımı sınırlar.					
5	Benim için hiçbir şey, Allah'a ibadet etmekten daha önemli değildir.					
6	Dinî inanç ve değerlerimi diğer bütün dünyevî işlerimin üzerinde tutmaya büyük gayret gösteririm.					
7	Dinî inançlarım hayata bakış açımı belirler.					
8	Ahlakî bir hayat yaşadığım sürece, neye inandığım o kadar önemli değildir.					
9	Dinî inanç ve değerlerin, günlük işlerimi etkilemesine izin vermem.					
10	Hayatta dinden çok daha önemli şeyler olduğuna inanıyorum.					

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

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

	Aşağıda okuduğunuz cümlelerin sizi ne kadar anlattığını düşünerek, o sütündeki kutucuğu işaretleyiniz.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
33	İnsanlar benim için plânlarını değiştirdiklerinde bunun kıymetini bilirim.							
34	Benden daha zor durumda olan birini gördüğümde ne kadar şanslı olduğumu düşünüp, kendi halime şükrederim.							
35	“Lütfen” ve “Teşekkür ederim” sözlerini sıkça kullanırım.							
36	Hayatımdaki her şeyden memnunum.							
37	Bir insanın temel hakkı olan yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlara şükretmesi gerekmez.							
38	Bir trafik kazasına rast geldiğimde, sağlıklı ve güvende olduğum için halime şükrederim.							
39	Arkadaşlarımın ve çevremdeki insanların benim için yaptığı fedakârlıkların farkındayım.							
40	Eğitim alma fırsatı yakaladığım için kendimi çok şanslı hissederim.							
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 hissederim.							
45	Elimde olanın kıymetini bilirim; çünkü şimdi sahip olduklarımın daha sonra elimde olmayabileceğinin farkındayım.							
46	Hayatı kendi akışı içinde yaşamayı severim.							
47	Başıma kötü bir şey geldiğinde, kötünün de kötüsü vardır diye düşünür kendimi daha iyi hissederim.							
48	Bu dünyada sahip olduklarım için şükrederim.							

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

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

Ek-2: Appreciation Scale (Takdir Etme Şükür Ölçeği)'nin Orjinal Metni

Ek: 2. APPRECIATION SCALE		Strongly Agree	Agree	Slightly Agree	Neutral	Slightly Disagree	Disagree	Strongly Disagree
Statements								
1	I am very thankful for my degree of physical health.	1	2	3	4	5	6	7
2	I count my blessings for what I have in this world.	1	2	3	4	5	6	7
3	I remind myself how fortunate I am to have the privileges and opportunities I have encountered in life.	1	2	3	4	5	6	7
4	I reflect on how fortunate I am to have basic things in life like food, clothing and shelter.	1	2	3	4	5	6	7
5	I really notice and acknowledge the good things I get in life.	1	2	3	4	5	6	7
6	I am content with what I have.	1	2	3	4	5	6	7
7	It is important to appreciate things such as health, family, and friends.	1	2	3	4	5	6	7
8	Although I don't have everything I want, I am thankful for what I have.	1	2	3	4	5	6	7
9	I remind myself to think about the good things I have in my life.	1	2	3	4	5	6	7
10	I appreciate my degree of success in life so far.	1	2	3	4	5	6	7
11	I get caught up in the wonderment of life.	1	2	3	4	5	6	7
12	I have moments when I realize how fortunate I am to be alive.	1	2	3	4	5	6	7
13	I reflect on how lucky I am to be alive.	1	2	3	4	5	6	7
14	I feel that it is a miracle to be alive.	1	2	3	4	5	6	7
15	I feel a positive, emotional connection to nature.	1	2	3	4	5	6	7
16	When I see natural beauty like Niagara Falls, I feel like a child who is awestruck.	1	2	3	4	5	6	7
17	I stop to give thanks for my food before I eat.	1	2	3	4	5	6	7
18	I give thanks for something at least once a day.	1	2	3	4	5	6	7
19	I do things to remind myself to be thankful.	1	2	3	4	5	6	7
20	I perform rituals (i.e. pray or "say grace before a meal").	1	2	3	4	5	6	7
21	I use personal or religious rituals to remind myself to be thankful for things.	1	2	3	4	5	6	7
22	I believe it is important to remind myself to be thankful for things on a consistent basis (i.e. daily, weekly, or monthly).	1	2	3	4	5	6	7
23	I enjoy the little things around me like the trees, the wind, animals, sounds, light, etc.	1	2	3	4	5	6	7
24	I stop and enjoy my life as it is.	1	2	3	4	5	6	7
25	I notice things like the first flowers of spring.	1	2	3	4	5	6	7
26	I recognize and acknowledge the positive value and meaning of events in my life.	1	2	3	4	5	6	7
27	I remind myself to appreciate the things around me.	1	2	3	4	5	6	7
28	I place special, positive meaning into neutral activities like taking a walk, a shower, or a nap.	1	2	3	4	5	6	7
29	When I stop and notice the things around me I feel good and content.	1	2	3	4	5	6	7
30	I reflect on the worst times in my life to help me realize how fortunate I am now.	1	2	3	4	5	6	7
31	I think of people who are less fortunate than I am to help me feel more satisfied with my circumstances.	1	2	3	4	5	6	7
32	When I swerve to avoid a car accident, I feel relieved that I am ok.	1	2	3	4	5	6	7
33	When I drive by the scene of a car accident, it reminds me to feel thankful that I am safe.	1	2	3	4	5	6	7
34	When I see someone less fortunate than myself, I realize how lucky I am.	1	2	3	4	5	6	7
35	I say "please" and "thank you."	1	2	3	4	5	6	7
36	I notice the sacrifices that my friends make for me.	1	2	3	4	5	6	7
37	Food, clothing, and shelter are basic needs that I do not need to be grateful for because I am entitled to them	1	2	3	4	5	6	7
38	I acknowledge when people go out of their way for me.	1	2	3	4	5	6	7
39	I say "please" and "thank you" to indicate my appreciation.	1	2	3	4	5	6	7
40	When a friend gives me a ride somewhere when he or she doesn't have to, I really appreciate it.	1	2	3	4	5	6	7
41	I say "thank you" in a restaurant when people bring my food to express my appreciation for their help.	1	2	3	4	5	6	7
42	I am very fortunate for the opportunity to receive an education.	1	2	3	4	5	6	7
43	I value the sacrifices that my parents (or guardians) have made (and/or make) for me.	1	2	3	4	5	6	7
44	Anything that my parents (or guardians) have done for me can be attributed to their responsibility as parents (or guardians), and I do not need to be thankful because that was their job	1	2	3	4	5	6	7
45	I appreciate the things I have now, because I know that anything I have can be taken away from me at any given time.	1	2	3	4	5	6	7
46	I use my own experiences of loss to help me pay more attention to what I have now.	1	2	3	4	5	6	7
47	When something bad happens to me, I think of worse situations I could be in to make myself feel better.	1	2	3	4	5	6	7
48	If I were to lose something I cared about, I would focus on how lucky I was to have had it.	1	2	3	4	5	6	7
49	Experiences of loss have taught me to value life.	1	2	3	4	5	6	7
50	The thought of people close to me dying some day in the future makes me care more about them now.	1	2	3	4	5	6	7
51	The problems and challenges I face in my life help me to value the positive aspects of my life.	1	2	3	4	5	6	7
52	Thinking about dying reminds me to live every day to the fullest.	1	2	3	4	5	6	7
53	I acknowledge to others how important they are to me.	1	2	3	4	5	6	7
54	I recognize the value of my time with friends.	1	2	3	4	5	6	7
55	I let others know how much I appreciate them.	1	2	3	4	5	6	7
56	I reflect on how important my friends are to me.	1	2	3	4	5	6	7
57	I remind myself to appreciate my family.	1	2	3	4	5	6	7

Ek- 3: (The GQ-6) Emmons Şükür Ölçeği'nin Orjinal Metni

Using the scale below as a guide, write a number beside each statement to indicate how much you agree with it.

1 = strongly disagree 2 = disagree 3 = slightly disagree 4 = neutral 5 = slightly agree 6 = agree 7 = strongly agree

- _____ 1. I have so much in life to be thankful for.
 _____ 2. If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list.
 _____ 3. When I look at the world, I don't see much to be grateful for.
 _____ 4. I am grateful to a wide variety of people.
 _____ 5. As I get older I find myself more able to appreciate the people, events, and situations that have been part of my life history.
 _____ 6. Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone

EK- 4: Emmons Şükür Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Başlangıç Özdeğerleri			Toplam Faktör Yükleri					
	Toplam	Açıklanan Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Açıklanan Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Açıklanan Varyans %	Kümülatif %
1	2,666	44,433	44,433	2,666	44,433	44,433	1,959	32,650	32,650
2	1,137	18,956	63,388	1,137	18,956	63,388	1,844	30,738	63,388
3	,934	15,562	78,950						
4	,539	8,982	87,932						
5	,405	6,758	94,690						
6	,319	5,310	100,000						

Emmons Şükür Ölçeği Faktör Analizi Faktör Yükleri

Maddeler	1	2
Emm1	,845	
Emm2	,807	
Emm3	,709	
Emm4		,875
Emm5		,793
Emm6		,588

EK-5: Emmons Şükür Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Kendi Aralarındaki Korelasyonları

	İç Kaynaklı Şükür	Dış Kaynaklı Şükür	Toplam (Emmons) Sürekli Şükür
İç Kaynaklı Şükür	1		
	826		
Dış Kaynaklı Şükür	,401(**)	1	
	,000		
	826	826	
Toplam (Emmons) Sürekli Şükür	,849(**)	,825(**)	1
	,000	,000	
	826	826	826

EK-6: Takdir Etme Şükür (TŞÖ) Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları

	Component							
	1	2	3	4	5	6	7	8
app1	,431				,514			
app002					,633			
app005				,452				,415
app006				,769				
app007				,489				
app008						,675		
app009					,470			
app010			,449		,454			
app014	,788							
app015					,564			
rhapp0016	,512							
app0017	,731							
app0018						,599		
app0019	,711							
app0020								,420
app0021								
app0022	,648							
app0023								,564
app0024		,415			,446			
app0026		,572						
app0027		,655						
app0029						,725		
app0030				,492				
app0031			,490					
app0032	,508		,404					
app0033						,441		
app0034		,543						
app0035				,713				
app0036			,708					
rapp37							,710	
app0038		,548						
app0039						,525		
app0041			,490					
app0043							,486	
app0044			,661					
app0046			,517					
app0047			,487					
app0048	,496							
app0049		,672						
app0050		,473	,426					
app0051		,654						
app0052	,803							
app0053	,668							
app0054				,604				
app0055		,433						
rapp56							,735	
app0057		,519						

EK-7: Takdir Etme Şükür Ölçeği Maddelerinin Dik Döndürme Sonuçları

	Component							
	1	2	3	4	5	6	7	8
app1	,433						,549	
app0002							,572	
app0005				,487				,422
app0006				,774				
app0007				,486				
app0008					,672			
app0009							,499	
app0010			,409				,513	
app0014	,770							
app0015							,490	
app0016	,485							
app0017	,740							
app0018					,598			
app0019	,709							
app0022	,650							
app0023								,544
app0024								,447
app0026		,548						
app0027		,644						
app0029					,743			
app0030				,472				
app0031			,491					
app0032	,492							
app0033					,426			
app0034		,546						
app0035				,699				
app0036			,708					
rapp37						,647		
app0038		,540						
app0039					,543			
app0041			,477					
app0043						,594		
app0044			,665					
app0046			,534					
app0047			,479					
app0048	,483							
app0049		,688						
app0050		,506						
app0051		,660						
app0052	,801							
app0053	,660							
app0054				,579				
app0055		,433						
app0057		,506						
app0020								,463
app0021						,472		
app0056						,735		

EK- 8: Takdir Etme Şükür Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Kendi Aralarındaki Korelasyonları

BOYUTLAR	İbadetsel Şükür	Mukayeseye Yönelik Şükür	Memnuniyet Yönelimli Şükür	Sözel Şükür	Sosyal Yönelimli Şükür	Aileye Yönelik Şükür	Sahip Olmaya Yönelik Şükür	(Husu) Anda Şükür	Durumluk Şükür (Genel)
İbadete Yönelik Şükür	1								
	826								
Mukayeseye Yönelik Şükür	,634(**)	1							
	,000								
	826	826							
Memnuniyete Yönelik Şükür	,538(**)	,587(**)	1						
	,000	,000							
	826	826	826						
Sözel Şükür	,389(**)	,480(**)	,409(**)	1					
	,000	,000	,000						
	826	826	826	826					
Sosyal Yönelimli Şükür	,383(**)	,494(**)	,483(**)	,519(**)	1				
	,000	,000	,000	,000					
	826	826	826	826	826				
Aileye Yönelik Şükür	,424(**)	,370(**)	,261(**)	,314(**)	,302(**)	1			
	,000	,000	,000	,000	,000				
	826	826	826	826	826	826			
Sahip Olmaya Yönelik Şükür	,500(**)	,543(**)	,500(**)	,428(**)	,451(**)	,329(**)	1		
	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	826	826	826	826	826	826	826		
Husu Zamana Dair Şükür	,432(**)	,521(**)	,463(**)	,419(**)	,407(**)	,302(**)	,478(**)	1	
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	826	826	826	826	826	826	826	826	
Durumluk Şükür (Genel)	,812(**)	,847(**)	,751(**)	,661(**)	,665(**)	,566(**)	,709(**)	,663(**)	1
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	826	826	826	826	826	826	826	826	826

EK-9: Şükür Ölçekleri ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar

	Durumluk Şükür	Sürekli Şükür	İbadetsel Şükür	Mukayeseli Şükür	Memnuniyet Yönelimli Şükür	Sözel Şükür	Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	Aileye Yönelik Şükür	Sahip olma Yönelimli Şükür	Zamanın Farkındalığına Dair Şükür	İç Kaynaklı Şükür	Dış Kaynaklı Şükür
Durumluk Şükür	1											
	826											
Sürekli Şükür	,672(**)	1										
	,000											
	826	826										
İbadetsel Şükür	,812(**)	,547(**)	1									
	,000	,000										
	826	826	826									
Mukayeseli Şükür	,847(**)	,526(**)	,634(**)	1								
	,000	,000	,000									
	826	826	826	826								
Memnuniyet Yönelimli Şükür	,751(**)	,447(**)	,538(**)	,587(**)	1							
	,000	,000	,000	,000								
	826	826	826	826	826							
Sözel Şükür	,661(**)	,452(**)	,389(**)	,480(**)	,409(**)	1						
	,000	,000	,000	,000	,000							
	826	826	826	826	826	826						
Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	,665(**)	,496(**)	,383(**)	,494(**)	,483(**)	,519(**)	1					
	,000	,000	,000	,000	,000	,000						
	826	826	826	826	826	826	826					
Aileye Yönelik Şükür	,566(**)	,582(**)	,424(**)	,370(**)	,261(**)	,314(**)	,302(**)	1				
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000					
	826	826	826	826	826	826	826	826				
Sahip Olma Yönelimli Şükür	,709(**)	,396(**)	,500(**)	,543(**)	,500(**)	,428(**)	,451(**)	,329(**)	1			
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
	826	826	826	826	826	826	826	826	826			
Zamanın Farkındalığına Dair Ş.	,663(**)	,375(**)	,432(**)	,521(**)	,463(**)	,419(**)	,407(**)	,302(**)	,478(**)	1		
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826		
İç Kaynaklı Şükür	,599(**)	,849(**)	,563(**)	,455(**)	,345(**)	,344(**)	,330(**)	,628(**)	,339(**)	,342(**)	1	,401(**)
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826
Dış Kaynaklı Şükür	,523(**)	,825(**)	,345(**)	,425(**)	,407(**)	,416(**)	,507(**)	,337(**)	,325(**)	,284(**)	,401(**)	1
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

EK- 8. Takdir Etme Şükür Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Kendi Aralarındaki Korelasyonları

BOYUTLAR	İbadetsel Şükür	Mukayeseli Şükür	Memnuniyet Yönelimli Şükür	Sözel Şükür	Sosyal Yönelimli Şükür	Aile Yönelimli Şükür	Sahip Olma Yönelimli Şükür	(Husu) Anda Şükür	Durumsal Şükür (Genel)
İbadete Yönelik Şükür	1								
	826								
Mukayeseye Yönelik Şükür	,634(**)	1							
	,000								
	826	826							
Memnuniyet Yönelimli Şükür	,538(**)	,587(**)	1						
	,000	,000							
	826	826	826						
Sözel Şükür	,389(**)	,480(**)	,409(**)	1					
	,000	,000	,000						
	826	826	826	826					
Sosyal Yönelimli Şükür	,383(**)	,494(**)	,483(**)	,519(**)	1				
	,000	,000	,000	,000					
	826	826	826	826	826				
Aile Yönelimli Şükür	,424(**)	,370(**)	,261(**)	,314(**)	,302(**)	1			
	,000	,000	,000	,000	,000				
	826	826	826	826	826	826			
Sahip Olma Yönelimli Şükür	,500(**)	,543(**)	,500(**)	,428(**)	,451(**)	,329(**)	1		
	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	826	826	826	826	826	826	826		
Husu Zamana Dair Şükür	,432(**)	,521(**)	,463(**)	,419(**)	,407(**)	,302(**)	,478(**)	1	
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	826	826	826	826	826	826	826	826	
Durumsal Şükür (Genel)	,812(**)	,847(**)	,751(**)	,661(**)	,665(**)	,566(**)	,709(**)	,663(**)	1
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	826	826	826	826	826	826	826	826	826

EK-9: Şükür Ölçekleri ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar

	Durumsal Şükür	Sürekli Şükür	İbadetsel Şükür	Mukayeseli Şükür	Memnuniyet Yönelimli Şükür	Sözel Şükür	Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	Aileye Yönelik Şükür	Sahip olma Yönelimli Şükür	Zmanın Farkındalığına Dair Şükür	İç Kaynaklı Şükür	Dış Kaynaklı Şükür
Durumsal Şükür	1											
	826											
Sürekli Şükür	,672(**)	1										
	,000											
	826	826										
İbadetsel Şükür	,812(**)	,547(**)	1									
	,000	,000										
	826	826	826									
Mukayeseli Şükür	,847(**)	,526(**)	,634(**)	1								
	,000	,000	,000									
	826	826	826	826								
Memnuniyet Yönelimli Şükür	,751(**)	,447(**)	,538(**)	,587(**)	1							
	,000	,000	,000	,000								
	826	826	826	826	826							
Sözel Şükür	,661(**)	,452(**)	,389(**)	,480(**)	,409(**)	1						
	,000	,000	,000	,000	,000							
	826	826	826	826	826	826						
Yakın İlişkilere Yönelik Şükür	,665(**)	,496(**)	,383(**)	,494(**)	,483(**)	,519(**)	1					
	,000	,000	,000	,000	,000	,000						
	826	826	826	826	826	826	826					
Aileye Yönelik Şükür	,566(**)	,582(**)	,424(**)	,370(**)	,261(**)	,314(**)	,302(**)	1				
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000					
	826	826	826	826	826	826	826	826				
Sahip Olma Yönelimli Şükür	,709(**)	,396(**)	,500(**)	,543(**)	,500(**)	,428(**)	,451(**)	,329(**)	1			
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
	826	826	826	826	826	826	826	826	826			
Zamanın Farkındalığına Dair Ş.	,663(**)	,375(**)	,432(**)	,521(**)	,463(**)	,419(**)	,407(**)	,302(**)	,478(**)	1		
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826		
İç Kaynaklı Şükür	,599(**)	,849(**)	,563(**)	,455(**)	,345(**)	,344(**)	,330(**)	,628(**)	,339(**)	,342(**)	1	,401(**)
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826
Dış Kaynaklı Şükür	,523(**)	,825(**)	,345(**)	,425(**)	,407(**)	,416(**)	,507(**)	,337(**)	,325(**)	,284(**)	,401(**)	1
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826	826

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

	Kendini Aşma	Muhafazakark	Kendini Genişletme	Değişime Açıklık	Durumsal Şükür (Genel)	Emmons Şükür (Genel)	İbadete Yönelik Şükür	Mukayeseli Şükür	Memnuniyete Yönelik Şükür	Sözel Şükür	Yakın Çevreye Şükür	Ailesel Şükür	Sahip olma Yönelimli Şükür	Zamana Dair Şükür	İç Kaynaklı Şükür	Dış Kaynaklı Şükür
Kendini Aşma	1															
	45															
Muhafazakarlık	,788(**)	1														
	,000															
	45	45														
Kendini Genişletme	,340(*)	,404(**)	1													
	,022	,006														
	45	45	45													
Değişime Açıklık	,604(**)	,439(**)	,698(**)	1												
	,000	,003	,000													
	45	45	45	45												
Durumsal Şükür (Genel)	,563(**)	,586(**)	-,006	,166	1											
	,000	,000	,969	,277												
	45	45	45	45	45											
Emmons Şükür (Genel)	,398(**)	,388(**)	-,081	,163	,751(**)	1										
	,007	,008	,595	,286	,000											
	45	45	45	45	45	45										
İbadet Yönelimli Şükür	,482(**)	,575(**)	-,044	,054	,855(**)	,590(**)	1									
	,001	,000	,775	,727	,000	,000										
	45	45	45	45	45	45	45									
Karşılaştırmalı Şükür	,489(**)	,330(*)	,002	,212	,855(**)	,675(**)	,636(**)	1								
	,001	,027	,987	,162	,000	,000	,000									
	45	45	45	45	45	45	45	45								
Memnuniyet Yönelimli Şükür	,363(*)	,420(**)	-,118	-,010	,878(**)	,573(**)	,688(**)	,709(**)	1							
	,014	,004	,441	,948	,000	,000	,000	,000								
	45	45	45	45	45	45	45	45	45							
Sözel Şükür	,618(**)	,549(**)	,135	,230	,653(**)	,383(**)	,447(**)	,532(**)	,521(**)	1						
	,000	,000	,378	,129	,000	,009	,002	,000	,000							
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45						
Yakın Çevreye Şükür	,472(**)	,525(**)	,203	,311(*)	,683(**)	,569(**)	,511(**)	,488(**)	,561(**)	,550(**)	1					
	,001	,000	,180	,038	,000	,000	,000	,001	,000	,000						
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45					
Ailesel Şükür	,403(**)	,520(**)	-,074	,135	,550(**)	,658(**)	,511(**)	,347(*)	,337(*)	,243	,240	1				
	,006	,000	,628	,376	,000	,000	,000	,019	,023	,108	,113					
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45				
Sahip olma Yönelimli Şükür	,294(*)	,368(*)	-,012	,049	,815(**)	,523(**)	,675(**)	,608(**)	,806(**)	,426(**)	,543(**)	,440(**)	1			
	,050	,013	,936	,751	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000	,002				
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45			
Zamana Dair Şükür	,358(*)	,460(**)	-,003	,145	,751(**)	,675(**)	,542(**)	,668(**)	,661(**)	,362(*)	,422(**)	,486(**)	,506(**)	1		
	,016	,001	,982	,341	,000	,000	,000	,000	,000	,014	,004	,001	,000			
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		
İç Kaynaklı Şükür	,400(**)	,517(**)	-,071	,088	,689(**)	,859(**)	,608(**)	,505(**)	,565(**)	,378(*)	,433(**)	,672(**)	,468(**)	,665(**)	1	
	,007	,000	,642	,567	,000	,000	,000	,000	,000	,010	,003	,000	,001	,000		
	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
Dış Kaynaklı Şükür	,248	,091	-,063	,191	,545(**)	,795(**)	,348(*)	,625(**)	,370(*)	,246	,518(**)	,395(**)	,393(**)	,435(**)	,371(*)	1
	,100	,551	,681	,209	,000	,000	,019	,000	,012	,104	,000	,007	,008	,003	,012	

EK- 10: Şükür Ölçeklerinin Alt Ölçekleri İle Swartz'ın Değerler Ölçeği'nin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

EK- 11: Takdir Etme Şükür Ölçeği Test Toplam Puanına Göre alt % 27 ve üst % 27 'lik Grupların Madde Ortalama Puanlar Arasında İlişkisiz t-testi

	Ort	Std. Deviation	Std. Sapma	N	grupAPP		Ort.	Std. Sapma	Std. Error Mean
app1	6,3184	,65207	,04367	223	1alt27	app0031	5,7040	1,11998	,07500
	6,9776	,14838	,00994	223	2ust27		6,8969	,34633	,02319
app0002	5,7713	1,02521	,06865	223	1alt27	app0032	5,9238	,94846	,06351
	6,8161	,45253	,03030	223	2ust27		6,7758	,60325	,04040
app0003	5,5067	1,13053	,07571	223	1alt27	app0033	5,9103	1,09915	,07360
	6,7085	,83842	,05614	223	2ust27		6,9372	,24311	,01628
app0005	5,5516	1,25410	,08398	223	1alt27	app0034	5,7713	1,15730	,07750
	6,4664	,95742	,06411	223	2ust27		6,8072	,43861	,02937
app0006	5,8744	1,04512	,06999	223	1alt27	app0035	6,6009	,64891	,04345
	6,8117	,43542	,02916	223	2ust27		6,9372	,24311	,01628
app0007	6,2870	,80436	,05386	223	1alt27	app0036	4,6816	1,40205	,09389
	6,9596	,21889	,01466	223	2ust27		6,2422	1,06738	,07148
app0008	5,7265	1,00967	,06761	223	1alt27	rapp37	4,9641	1,87169	,12534
	6,6816	,59425	,03979	223	2ust27		6,6009	1,24748	,08354
app0009	5,5247	1,03891	,06957	223	1alt27	app0038	5,4709	1,32468	,08871
	6,7534	,58292	,03904	223	2ust27		6,8520	,56200	,03763
app0010	4,9013	1,37845	,09231	223	1alt27	app0039	5,6233	,98721	,06611
	6,1076	1,16908	,07829	223	2ust27		6,8475	,42878	,02871
app0014	5,3274	1,39675	,09353	223	1alt27	app0041	5,5336	,97143	,06505
	6,8072	,51425	,03444	223	2ust27		6,8610	,35950	,02407
app0015	5,8430	,97608	,06536	223	1alt27	app0043	5,9686	,93669	,06273
	6,8655	,36739	,02460	223	2ust27		6,9103	,34358	,02301
app0016	5,8789	,95797	,06415	223	1alt27	app0044	5,3004	1,10051	,07370
	6,9776	,14838	,00994	223	2ust27		6,6861	,57746	,03867
app0017	4,9686	1,56075	,10452	223	1alt27	app0046	4,9865	1,41256	,09459
	6,5561	,73842	,04945	223	2ust27		6,0628	1,40000	,09375
app0018	5,7354	,88376	,05918	223	1alt27	app0047	5,2018	1,20420	,08064
	6,8296	,52644	,03525	223	2ust27		6,6682	,75171	,05034
app0019	5,1166	1,27160	,08515	223	1alt27	app0048	5,6771	1,07961	,07230
	6,7578	,49740	,03331	223	2ust27		6,9686	,19887	,01332
app0020	4,9372	1,55546	,10416	223	1alt27	app0049	5,5022	1,16972	,07833
	6,2601	1,53475	,10277	223	2ust27		6,6816	,73642	,04931
app0021	5,9507	,97827	,06551	223	1alt27	app0050	5,3991	1,24024	,08305
	6,9148	,32453	,02173	223	2ust27		6,7444	,57903	,03877
app0022	5,4170	1,37908	,09235	223	1alt27	app0051	5,5336	1,25472	,08402
	6,8565	,57504	,03851	223	2ust27		6,8969	,34633	,02319
app0023	5,5022	1,28706	,08619	223	1alt27	app0052	5,2825	1,45380	,09735
	6,7309	,58455	,03914	223	2ust27		6,7848	,51844	,03472
app0024	5,1704	1,33815	,08961	223	1alt27	app0053	5,4978	1,32160	,08850
	6,7803	,59363	,03975	223	2ust27		6,8834	,38537	,02581
app0026	5,2063	1,35319	,09062	223	1alt27	app0054	5,8789	1,05209	,07045
	6,6547	,78388	,05249	223	2ust27		6,8386	,43593	,02919
app0027	5,2287	1,28984	,08637	223	1alt27	app0055	5,4664	1,03866	,06955
	6,7309	,67067	,04491	223	2ust27		6,8475	,36028	,02413
app0029	5,5919	1,00419	,06725	223	1alt27	rapp56	4,9103	1,87228	,12538
	6,7534	,49061	,03285	223	2ust27		6,3094	1,71592	,11491
app0030	5,6816	1,06203	,07112	223	1alt27	app0057	5,0135	1,40296	,09395
				223	2ust27		6,5022	,98582	,06602

app0038	Equal variances assumed	105,402	,000	-14,333	444	,000	-1,38117	,09636	-1,57054	-1,19179
	Equal variances not assumed			-14,333	299,407	,000	-1,38117	,09636	-1,57079	-1,19154
app0039	Equal variances assumed	87,761	,000	-16,985	444	,000	-1,22422	,07208	-1,36587	-1,08256
	Equal variances not assumed			-16,985	302,882	,000	-1,22422	,07208	-1,36605	-1,08238
app0041	Equal variances assumed	144,870	,000	-19,136	444	,000	-1,32735	,06936	-1,46368	-1,19103
	Equal variances not assumed			-19,136	281,686	,000	-1,32735	,06936	-1,46389	-1,19082
app0043	Equal variances assumed	71,989	,000	-14,095	444	,000	-.94170	,06681	-1,07301	-.81040
	Equal variances not assumed			-14,095	280,675	,000	-.94170	,06681	-1,07322	-.81019
app0044	Equal variances assumed	60,747	,000	-16,649	444	,000	-1,38565	,08322	-1,54921	-1,22209
	Equal variances not assumed			-16,649	335,631	,000	-1,38565	,08322	-1,54936	-1,22194
app0046	Equal variances assumed	2,113	,000	-8,081	444	,000	-1,07623	,13318	-1,33797	-.81449
	Equal variances not assumed			-8,081	243,965	,000	-1,07623	,13318	-1,33797	-.81449
app0047	Equal variances assumed	43,562	,000	-15,426	444	,000	-1,46637	,09506	-1,65319	-1,27954
	Equal variances not assumed			-15,426	372,207	,000	-1,46637	,09506	-1,65329	-1,27944
app0048	Equal variances assumed	183,261	,000	-17,568	444	,000	-1,29148	,07351	-1,43596	-1,14700
	Equal variances not assumed			-17,568	237,049	,000	-1,29148	,07351	-1,43630	-1,14666
app0049	Equal variances assumed	43,656	,000	-12,742	444	,000	-1,17937	,09256	-1,36128	-.99746
	Equal variances not assumed			-12,742	374,091	,000	-1,17937	,09256	-1,36138	-.99737
app0050	Equal variances assumed	84,610	,000	-14,677	444	,000	-1,34529	,09166	-1,52543	-1,16515
	Equal variances not assumed			-14,677	314,387	,000	-1,34529	,09166	-1,52563	-1,16495
app0051	Equal variances assumed	148,146	,000	-15,640	444	,000	-1,36323	,08716	-1,53453	-1,19192
	Equal variances not assumed			-15,640	255,633	,000	-1,36323	,08716	-1,53488	-1,19158
app0052	Equal variances assumed	122,062	,000	-14,534	444	,000	-1,50224	,10336	-1,70537	-1,29911
	Equal variances not assumed			-14,534	277,565	,000	-1,50224	,10336	-1,70571	-1,29878
app0053	Equal variances assumed	182,190	,000	-15,031	444	,000	-1,38565	,09219	-1,56683	-1,20447
	Equal variances not assumed			-15,031	259,480	,000	-1,38565	,09219	-1,56718	-1,20412
app0054	Equal variances assumed	61,262	,000	-12,584	444	,000	-.95964	,07626	-1,10952	-.80976
	Equal variances not assumed			-12,584	296,046	,000	-.95964	,07626	-1,10972	-.80956
app0055	Equal variances assumed	156,876	,000	-18,761	444	,000	-1,38117	,07362	-1,52585	-1,23648
	Equal variances not assumed			-18,761	274,659	,000	-1,38117	,07362	-1,52610	-1,23624
rapp56	Equal variances assumed	13,115	,000	-8,227	444	,000	-1,39910	,17007	-1,73334	-1,06487
	Equal variances not assumed			-8,227	440,665	,000	-1,39910	,17007	-1,73335	-1,06486
app0057	Equal variances assumed	23,441	,000	-12,966	444	,000	-1,48879	,11482	-1,71445	-1,26312
	Equal variances not assumed			-12,966	398,256	,000	-1,48879	,11482	-1,71453	-1,26305

EK- 12: Emmons Şükür Ölçeği Test Toplam Puanına Göre alt % 27 ve üst % 27 'lik Grupların Madde Ortalama Puanlar Arasında İlişkisiz t-testi

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	
Emm1	Equal variances assumed	303,615	,000	-15,727	444	,000	-1,38117	,08782	-1,55377	-1,20857	
	Equal variances not assumed			-15,727	223,161	,000	-1,38117	,08782	-1,55423	-1,20810	
Emm2	Equal variances assumed	290,292	,000	-17,171	444	,000	-1,69507	,09872	-1,88908	-1,50105	
	Equal variances not assumed			-17,171	223,832	,000	-1,69507	,09872	-1,88960	-1,50053	
Emm3	Equal variances assumed	544,508	,000	-23,382	444	,000	-2,82960	,12102	-3,06743	-2,59176	
	Equal variances not assumed			-23,382	226,258	,000	-2,82960	,12102	-3,06806	-2,59113	
Emm4	Equal variances assumed	108,867	,000	-17,945	444	,000	-1,52915	,08521	-1,69662	-1,36168	
	Equal variances not assumed			-17,945	290,006	,000	-1,52915	,08521	-1,69686	-1,36143	
Emm5	Equal variances assumed	104,234	,000	-19,482	444	,000	-1,85650	,09529	-2,04378	-1,66922	
	Equal variances not assumed			-19,482	276,738	,000	-1,85650	,09529	-2,04409	-1,66891	
Emm6	Equal variances assumed	263,644	,000	-26,528	444	,000	-2,48430	,09365	-2,66835	-2,30026	
	Equal variances not assumed			-26,528	274,516	,000	-2,48430	,09365	-2,66866	-2,29995	

EK- 13: Emmons Şükür Ölçeği Madde-Toplam Puan Korelasyonu

Maddeler		N	Ort.	Std. sapma	Std. Hata
Emm1	1alt27	223	5,6143	1,30976	,08771
	2ust27	223	6,9955	,06696	,00448
Emm2	1alt27	223	5,2960	1,47114	,09852
	2ust27	223	6,9910	,09449	,00633
Emm3	1alt27	223	4,1480	1,79854	,12044
	2ust27	223	6,9776	,17614	,01180
Emm4	1alt27	223	5,1928	1,18304	,07922
	2ust27	223	6,7220	,46867	,03138
Emm5	1alt27	223	4,8296	1,34151	,08983
	2ust27	223	6,6861	,47471	,03179
Emm6	1alt27	223	4,3094	1,32143	,08849
	2ust27	223	6,7937	,45772	,03065

Emmons Şükür Ölçeği	Toplam Puan Korelasyonu	Takdir Etme Şükür Ölçeği	Toplam Puan Korelasyonu
Madde 1	,540	Madde 2	,542
Madde 3	,409	Madde 4	,435
Madde 5	,485	Madde 6	,427

EK- 14: Takdir Etme Şükür Ölçeği Madde-Toplam Puan Korelasyonu

T E Ş Ölçeği	Toplam Puan Korelasyonu	T E Ş Ölçeği	Toplam Puan Korelasyonu	T E Ş Ölçeği	Toplam Puan Korelasyonu
Madde 1	,491	Madde 2	,424	Madde 3	,331
Madde 4	,359	Madde 5	,497	Madde 6	,338
Madde 7	,538	Madde 8	,336	Madde 9	,547
Madde 10	,445	Madde 11	,608	Madde 12	,463
Madde 13	,478	Madde 14	,645	Madde 15	,361
Madde 16	,585	Madde 17	,598	Madde 18	,436
Madde 19	,606	Madde 20	,522	Madde 21	,601
Madde 22	,466	Madde 23	,463	Madde 24	,542
Madde 25	,629	Madde 26	,374	Madde 27	,573
Madde 28	,412	Madde 29	,431	Madde 30	,676
Madde 31	,547	Madde 32	,521	Madde 33	,680
Madde 34	,561	Madde 35	,553	Madde 36	,527
Madde 37	,573	Madde 38	,706	Madde 39	,497
Madde 40	,524	Madde 41	,623	Madde 42	,557
Madde 43	,595	Madde 44	,454	Madde 45	,616
Madde 46	,392	Madde 47	,441		

Ek-15: Emmons Şükür Ölçeği ve Takdir Etme Şükür Ölçeğini Uyarlama İzni

Kime: mikem@miami.edu
Kimden: adım gul soyadım har (gul_ile_har@hotmail.com)
Gönderme tarihi: 08 Haziran 2009 Pazartesi 12:03:09
Kime: mikem@miami.edu

Mr.Michael E. McCullough,

Thank you very much for your replay.I am very happy to hear that you will give me a permission to use your scales for measuring gratitude and forgiveness.That's very kind of you. I need to ask you a question about measuring. Is there any scale for measuring gratitude except your scales -I mean I would like to see all the scales prepared before because I can prepare my own scale with the help of any scale - in your psychology literature that I should be aware of?

Thank you and I am "grateful" for your consideration.

Best Wishes Gülüşan Göcen

From: mikem@miami.edu
To: gul_ile_har@hotmail.com
Subject: RE: your student in a far country....
Date: Fri, 5 Jun 2009 11:26:44 -0400

Thanks for your note! You are very welcome to use my scales for measuring gratitude and forgiveness in your work. If you decide to translate them into Turkish—and especially if you go through a back-translation process to insure linguistic equivalence with the English meanings—I'd very much like to post your translations on my web site-citing you as the translator of course. But even if you don't want to do this, please feel free to use those materials in your work.

Wishing you every success!

~M

Michael E. McCullough, PhD
Professor of Psychology
University of Miami
PO Box 248185
Coral Gables FL, 33124-0751
Phone: 305-284-8057
Fax: 305-284-3402

Interested in learning more about my new book, "Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct?" Visit www.beyondrevengebook.com

E-mail: [mikem\[at sign\]miami\[dot\]edu](mailto:mikem[at sign]miami[dot]edu)

My UM web site: <http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Index.html>

From: adım gul soyadım har [mailto:gul_ile_har@hotmail.com]

Sent: Wednesday, May 27, 2009 4:28 PM

To: mikem@miami.edu

Subject: your student in a far country....

Mr.Michael E. McCullough

Hello...

I get a Masters degree and follows your works closely in a far country. I am writing from Turkey to you.My name is Gülüşan, surname is Göcen. I attend to my education in the department of Religion Psychology within Social Sciences Institute, Ankara University inTurkey.Also I am working as a teacher in a primary school.I have known you by means of your many articles and works on gratitude psychology.In my opinion, your works are quite significant and precious for the peace,health and hapiness of a human being. I think the people especially at the present day needs to have a possitive point of view about praise.The people with the quality of praise have a treasure in fact.As you mentioned in one of your articles, this subject has not been developed despite that the people have noticed its emphasis.I would like to study on the ! gratitude psychology and physical and spiritual well-being , and prepare a thesis related to this subject. By focusing on this subject, I would like to have and reveal the effects on Turkish-Islam culture and society.This will be a different study on a different country,society and culture.And I believe that it will be useful to develop gratitude psychology studies.For instance;"Who thanks people is the one thanks God" Hz.Muhammed, the prophet of the Islamic Religion said. On the other hand, Şibli, a philosopher of Islam, told "*Praise is to know the One presents blessing.*" I need your suggestions and advice about our study on the praise psychology.That is why I send this mail to you.If possible, I would like to use your survey questions or your questionnaire that you have used before.They are very useful for my studies.If you send me these, I will be grateful and very happy.

Thank you for your consideration and I am looking forward to your reply. Yours Sincerely
Gülüşan Göcen İstanbul

Dr. Mitchel Adler (adler@mindbodyintelligence.com) adına mitcheladler@gmail.com

Hotmail Etkin Görünüm
1 ek (198,0 KB)



Adler and...pdf
Karşidan yükle(198,0 KB)
Zip olarak karşidan yükle

Hello,

I am attaching the article you requested. Thank you for your interest. I hope that you find the measure useful and that you are able to develop meaningful work for yourself, your country and the world.

My best wishes for a successful adventure. Let me know how things evolve with your work.

Be well, Mitchel

433 F Street
Davis, CA
95616
(530) 2195985
adler@mindbodyintelligence.com
<http://www.mindbodyintelligence.com>