



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM
DALI

ŞÜKRAN VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ VE KUŞAKLARARASI AKTARIMI

SEVİNÇ GÖKŞEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

ŐUKRAN VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ VE KUŞAKLARARASI AKTARIMI

SEVİNÇ GÖKŞEN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜŐÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI
YRD. DOÇ. DR.
DENİZ ERGÜN

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

SEVİNÇ GÖKŞEN tarafından hazırlanan “Şükran ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 12 / 08 /2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans / Doktora / Sanatta Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Ünvan Ad Soyad (Danışman)
Üniversite Adı
Fakülte ve Bölüm Adı

.....
Ünvan Ad Soyad (Başkan)
Üniversite Adı
Fakülte ve Bölüm Adı

.....
Ünvan Ad Soyad
Üniversite Adı
Fakülte ve Bölüm Adı

.....
Ünvan Ad Soyad
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.

Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad

TEŞEKKÜR

Bu konuyu seçmemde ve çalışmamda gösterdiği desteklerinden dolayı tez hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Deniz ENGİN'e minnet ve şükranlarımı sunarım.

Ayrıca çalışmam için veri sağlama konusundaki destekleri için Praktijk Babylon kurucusu Zehra ÜNAL'a ve eğitim grubuna çok teşekkür ederim. Her zaman öğrencisi olmaktan onur duyduğum hocam Psikiyatrist Mustafa MERTER'e şükranlarımı borç bilirim. Bana inan ve destekleri ile beni güçlendiren sevgili Eşim Orhan'a Kızlarım Ayşenur ve Esmabike'ye Oğlum Furkan'a sevgi Şükranlarımı sunarım.

İlimimin nasibini artıran Rabbime sonsuz Şükürler olsun.

Sevinç Gökşen
Haziran 2020

ÖZ

ŞÜKRAN VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ VE KUŞAKLARARASI AKTARIMI

Bu çalışma, farklı yaş gruplarında, kuşaklararası olmak üzere şükran duymaya ilişkin tutumlar ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma için Hollanda'da yaşayan Türklere anneler ve kızlar olmak üzere 319 kişi katılmıştır. Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Takdir Etme-Şükür Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, eğitim düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi, psikolojik rahatsızlık, çocuk sayısı, medeni durum, Türkiye'ye dönme isteği katılımcıların şükran duyma alt boyutları ve anksiyete puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Anne ve kızların şükran duyma tutumları ve anksiyete puanları karşılaştırıldığında, ibadete yönelik şükür alt boyutunun yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği; annelerin ibadete yönelik şükür puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anksiyete düzeyleri ile katılımcıların şükran duyma alt boyutlarından sahip olma yönelimli şükür, sözel şükür, aileye yönelik şükür ve an farkındalığına yönelik şükür alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, anksiyete düzeyleri katılımcıların ibadete yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve aileye yönelik şükür alt boyutları tarafından yordanmaktadır. Elde edilen bulguların, şükran duyma tutumlarını geliştirmeye yönelik psikoeğitim ve psikoterapötik müdahalelerin yapılandırılmasında katkısı olabileceği ve sonuçların, ileri çalışmalarla desteklenebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Kuşaklararası, Şükür, Şükretme

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND ANXIETY WITH TRANSFER BETWEEN GENERATIONS

This study aims to investigate the relationship between anxiety levels and attitudes towards gratitude among different age groups. 319 Turkish mothers and girls living in the Netherlands participated in the study. Demographic Information Form, Appreciation-Gratitude Scale and Beck Anxiety Scale were administered to the participants. According to the findings obtained in this study, in terms of demographic variables (education level, parental education level, psychological disorders, number of children, marital status, return request to Turkey) participants to express gratitude sub-dimensions and anxiety scores vary significantly. When the gratitude and anxiety scores of the mothers and daughters were compared, it was found that the gratitude subscale of worship showed a significant difference according to age; mothers were found to have higher thankfulness points for worship. Anxiety levels and subscales of gratitude, verbal gratitude, family gratitude subscales were negative and significant. In addition, anxiety levels are predicted by the participants' gratitude for worship, ownership-oriented thankfulness, and family-related gratitude. It can be considered that the findings can contribute to the structuring of psychoeducational and psychotherapeutic interventions to improve attitude of gratitude and the results can be supported by further studies.

Key Words: Anxiety, Intergenerations, Gratefulness, Gratitude

İÇİNDEKİLER

<u>KABUL VE ONAY</u>	i
<u>BİLDİRİM</u>	ii
<u>TEŞEKKÜR</u>	iii
<u>ÖZ</u>	iv
<u>ABSTRACT</u>	v
<u>İÇİNDEKİLER</u>	vi
<u>TABLolar DİZİNİ</u>	ix
<u>KISALTMALAR</u>	xi
<u>1. BÖLÜM</u>	1
<u>GİRİŞ</u>	1
<u>1.1. Problem Tanımı</u>	1
<u>1.2. Araştırmanın Amacı</u>	3
<u>1.3. Araştırmanın Önemi</u>	3
<u>1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları</u>	4
<u>1.5. Tanımlar</u>	4
<u>2. BÖLÜM</u>	5
<u>KAVRAMSAL BİLGİLER İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</u>	5
<u>2.1. Şükran Kavramı</u>	5
<u>2.1.1. Şükretmenin Diğer Duygularla İlişkisi</u>	6
<u>2.1.2. Şükür Kavramının Kökeni</u>	7
<u>2.1.3. Şükran Kavramıyla İlgili Gelişimsel Faktörler</u>	9
<u>2.1.4. Şükretme ve Psikolojik İşlevsellik Arasındaki İlişki</u>	10

	9
<u>2.1.5. Şükretmenin Terapötik İşlevleri</u>	13
<u>2.2. Anksiyete Tanımı</u>	15
<u>2.2.1. Anksiyete Bozukluklarının Tanımı</u>	16
<u>2.2.2. Anksiyete Bozukluklarının Sınıflandırılması</u>	17
<u>2.2.3. Anksiyete Bozukluklarının Epidemiyolojisi</u>	19
<u>2.2.4. Anksiyete Bozukluklarının Etiyolojisi</u>	19
<u>2.2.5. Anksiyete Bozukluklarını Açıklayan Kuramlar</u>	20
<u>2.2.5.1. Anksiyete Bozukluklarının Psikanalitik Kuram Çerçevesinde Değerlendirilmesi</u>	20
<u>2.2.5.2. Anksiyete Bozukluklarının Öğrenme Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi</u>	21
<u>2.2.5.3. Anksiyete Bozukluklarının Öğrenme Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi</u>	23
<u>2.2.5.4. Anksiyete Bozukluklarının Nörobilim Çerçevesinde Değerlendirilmesi</u>	24
<u>2.3. Şükran Duyma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Araştırmalar</u>	24
<u>3. BÖLÜM</u>	31
<u>YÖNTEM</u>	31
<u>3.1. Araştırmanın Modeli</u>	31
<u>3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi</u>	31
<u>3.3. Veri Ölçüm Araçları</u>	33
<u>3.3.1. Demografik Bilgi Formu</u>	33
<u>3.3.2. Takdir Etme Ölçeği</u>	33
<u>3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği</u>	34
<u>3.4. Verilerin Toplanması</u>	35
<u>3.5 Veri Analizi</u>	35
<u>4. BÖLÜM</u>	37

	10
<u>BULGULAR</u>	37
4.1. <u>Araştırmanın Bulguları</u>	37
5. <u>BÖLÜM</u>	59
<u>TARTIşMA</u>	59
6. <u>BÖLÜM</u>	66
6.1 <u>SONUÇ</u>	66
6.2 <u>ÖNERİLER</u>	67
<u>KAYNAKLAR</u>	68
<u>EKLER</u>	78
<u>EK-1. Demografik Bilgi Formu</u>	78
<u>EK-2. Takdir Etme Ölçeği</u>	80
<u>EK-3. Beck Anksiyete Ölçeği</u>	81
<u>EK-4. Ölçek İzni</u>	82
<u>ÖZGEÇMİş</u>	84
<u>İNTİHAL RAPORU</u>	85
<u>ETİK KURUL RAPORU</u>	86

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri</u>	32
<u>Tablo 2. Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri</u>	35
<u>Tablo 3. Yaşanılan Yer Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	37
<u>Tablo 4. Medeni Durum Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	38
<u>Tablo 5. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	39
<u>Tablo 6. Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	40
<u>Tablo 7. Fiziksel Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	41
<u>Tablo 8. Türkiye'ye Dönme İsteği Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	42
<u>Tablo 9. Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	43
<u>Tablo 10. Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	44
<u>Tablo 11. Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	46

<u>Tablo 12. Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması</u>	47
<u>Tablo 13. Yaşanılan Yer Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	49
<u>Tablo 14. Medeni Durum Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	49
<u>Tablo 15. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	49
<u>Tablo 16. Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	50
<u>Tablo 17. Fiziksel Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	50
<u>Tablo 18. Türkiye'ye Geri Dönme İsteği Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	51
<u>Tablo 19. Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	51
<u>Tablo 20. Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	52
<u>Tablo 21. Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	52
<u>Tablo 22. Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	53
<u>Tablo 23. Anne ve Kızlarının Şükretme Alt Boyutları ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması</u>	54
<u>Tablo 24. Şükretme Alt Boyutları ve Anksiyete Arasındaki Korelasyon</u>	55
<u>Tablo 25. Anksiyeteyi Yordayıcı Şükretme Alt Boyutlarının Doğrusal Regresyon Analizi</u>	57
<u>Tablo 26. Anne ve Kızların Şükretme ve Anksiyete Boyutlarının Korelasyon Analizi</u>	56

KISALTMALAR

APA: American Psychology Association

BAÖ: Beck Anksiyete Envanteri

DSM: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder

TEÖ: Takdir Etme Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Şükran kavramı, kişilerin sahip olduklarına karşı hissettikleri minnet duygusu olarak tanımlanmaktadır (Emmons, 2004). Yapılan birçok araştırma şükran duygusunun bireylerin kişisel ve sosyal iyi oluşlarıyla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Sürdürülebilir mutlulukla ilgili çalışmalar yapan ve şükranı sürdürülebilir mutluluğun önemli bileşenlerinden biri olarak gören Lyubomirsky'e (2008) göre şükran, mutluluğu elde etmek için bir meta-stratejidir. Buna göre şükran duyma merak etme, takdir etme, olumsuzlukların güzel yanını görme, bolluğu ve zenginliği fark etme ve bunların derinine inme, hayatımızdaki birine veya Tanrıya teşekkür etme, sahip olduğumuz güzelliklerin (nimetlerin) farkında olmak ve bunları dile getirmektir.

Kişilerin sahip olduğu imkanların ve kaynakların farkında oluşu ve olumsuz deneyimlere karşın bu olumlu duyguları sürdürebilmesinin kişilerde psikolojik dayanıklılık sağladığı ve özellikle depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojiler açısından koruyucu faktör olduğu öne sürülmektedir. Bu doğrultuda, şükran duymanın nasıl kazanıldığı ve nesillere göre oluşabilecek farklılıkları incelemenin özellikle ruh sağlığı alanındaki değişimleri açıklamak açısından önemli bir gösterge olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda ise annelerin ve kızların şükran duyma davranışları ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve annelerle kızların söz konusu şükran duyma boyutları ve anksiyete düzeyleri karşılaştırılmıştır.

1.1. Problem Tanımı

Bu çalışmada şükran olarak ele alınan "gratitude" kavramının Türkçe'deki karşılığıyla ilgili bir fikir birliği henüz sağlanamamıştır. "Gratitude" (Şükür) kavramı Latince'de lütuf, iyilik anlamına gelen "gratia" sözcüğünden ve memnuniyet veren, hoşça giden anlamına gelen "gratus" sözcüklerinden türemiştir. Bu Latince kökün bütün türevleri "nezaket, cömertlik, hediye,

almanın ve vermenin güzelliği ya da karşılıksız bir şeyler almak” gibi anlamlarla ilişkilidir (Emmons 2004).

Şükranla ilgili araştırmalar, insanların olayları nasıl algıladıklarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir, bu nedenle şükran duymak, stresin azaltılması için uygun bir hedef olabilir. Şükran, dünyadaki iyi şeylerin takdir edilmesi ve bu iyi şeylerin kaynaklarının, en azından kısmen kendinin dışında olduğunun kabulü olarak tanımlanır (Emmons ve Stern, 2013; Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Minnettar bir objektiften kişinin kendi deneyimlerini izlemesi, negatif unsurları bulanık bırakırken olumlu yönlerini keskinleştirmektedir. Düzenli olarak minnettar olanlar, olumlu olanı fark etme ve takdir etme eğilimindedir (Wood vd.,2010). Araştırmaların çoğu, şükran duymanın yararlarına odaklanmıştır ve şükran duymanın ruh hali (depresyon, kaygı) ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar olduğunu kanıtlamıştır (Wood vd.,2010).

Oğuz Duran (2015) ise şükran kavramının sadece Tanrıya ilişkin bir özellik olarak düşünülebileceğinden ve bunun kavramın anlamını daraltabileceğinden hareketle minnettarlık karşılığının kullanılmasının daha doğru olabileceğini belirtmektedir.,

Şükran, yaygın olarak deneyimlenen bir duygudur. Aynı zamanda yaşamı armağan görmeye yönelik eğilimi ifade eden daha genel bir eğilimi belirtmektedir. Bundan dolayı, şükran çok boyutlu bir kavram olarak, anlık duygulanımdan daha uzun süreli bir eğilime kadar çeşitli şekillerde kavramsallaştırılabilir. Alan yazında şükran duygu, tutum, ahlaki erdem, alışkanlık, kişilik özelliği ve baş etme tepkisi gibi çeşitli şekillerde nitelendirilmiştir (Emmons 2009).

Roberts (2004) şükran kavramını iyilik yapan, iyiliğin kendisi ve iyilik yapılan kavramları bağlamında ele almış, şükranın daha çok, bireyin gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnet duyguları olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Buna göre, şükran duygusundan söz etmek için, yapılan bir iyiliğin fark edilip kabul edilmesi ve bunun sebebinin bireyin kendisine değil, dışarıdan insan veya Tanrı gibi başka bir kaynağa

yüklenmesi gerekmektedir. Bu açıdan şükran temelde kişilerarası bir duygudur.

Alan yazında şükranın çevresel bir engelleme olmasa, bireylerde doğal olarak gelişme gösteren bir özellik olduğu belirtilmektedir. Bu durum bireylerde şükran özelliğiyle uyumlu olmayan veya şükranın gelişmesinin önünde zaman zaman engel olarak duran çeşitli faktörlerin olabileceğini göstermektedir. Emmons (2009) kurban olma, insanların eksikliklerini kabul edememe, üstünlük kurma, kıskançlık, kin duyguları ve maddi şeylere çok fazla önem vermenin yaşamda şükran duyma ile çok uyumlu olmadıklarını ve şükranı olumsuz etkilediğini belirtmektedir

Bu doğrultuda, araştırmanın problemi şükran duymaya ilişkin tutumların kuşaklararası farklılaşma düzeyleri incelenerek, zaman içerisinde bireylerde şükran duymaya ilişkin tutumların farklılaşma düzeyleri ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin olup olmaması şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, şükran ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi ve kuşaklararası aktarımının incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt amaçlar aşağıdaki gibidir:

- Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve şükretme tutumları arasında fark var mıdır?
- Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve anksiyete düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Katılımcıların şükretme tutumları ve anksiyete arasında ilişki var mıdır?
- Katılımcıların anksiyete düzeyleri şükretme boyutları tarafından anlamlı düzeyde yordanmakta mıdır?
- Annelerin ve kızların şükretme tutum puanları arasında fark var mıdır?
- Annelerin ve kızların anksiyete puanları arasında fark var mıdır?
- Annelerin ve kızlarının şükretme tutum puanları arasında ilişki var mıdır?
- Annelerin ve kızların anksiyete puanları arasında ilişki var mıdır?
- Şükretme tutumları anksiyeteyi yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi, şükretme tutumlarına ilişkin yapılan çalışmalar arasında, Yurtdışında yaşayan Türk katılımcılarla anksiyete ile olan ilişkisini inceleyen çalışmanın olmaması açısından önem teşkil etmektedir. Ayrıca, yurtdışında yaşayan türklerin kuşaklararası karşılaştırılmasının yapılması açısından şükretme tutumlarının farklılaşma düzeylerinin incelenmesi çalışmanın daha önce yapılmamış olması açısından literatüre katkı sağlaması planlanmaktadır. Bununla birlikte, ilgili literatür incelendiğinde, şükran duyma davranışının kişilerde daha ruh sağlığı, algılanan sosyal destek, algılanan stres düzeyi, depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili olduğu bulunmuş, şükran duymanın pozitif psikolojik açıdan ruh sağlığını koruyan önemli bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Wood, Maltby, Gillett, Linley, ve Joseph, 2008; Froh, Emmons, vd., 2011; Petrocchi ve Couyoumdjian, 2016; Disabato, Kashdan, Short, ve Jarden, 2017). Bu yüzden, araştırmanın nesiller boyunca şükretme tutumlarının ne ölçüde aktarıldığı ve anksiyete ile ilişkisini anlamının koruyucu bir faktör olma konusundaki işlevini anlamada önemli bulgular sağlayabileceği düşünülebilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil edebilirliği açısından sınırlı olabileceği düşünülmektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları, değişkenlerin değerlendirilmesi açısından içerdiği maddelerle sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan istatistiksel veri analiz yöntemleriyle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Şükretme: Şükretme operasyonel bir tanım olarak insanlara ve hayattaki çeşitli şeylere karşı müteşekkir hissetme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Şükretmek, Duruma göre ve zaman boyunca sürdürülebilme ve bireysel farklılıklara göre anlamlandırılmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003).

Anksiyete: Kişilerin kendilerine ya da yakınındaki diğer kişilere kötü bir şey olacağına yönelik hissettiği yoğun kaygı ve korku olarak tanımlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL BİLGİLER İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Şükran Kavramı

Şükretmeyi, Yahudilik, Hristiyanlık, İslam, Budizm ve Hinduizm gibi dini gelenekler ahlaki erdem olarak geliştirmeye teşvik etmektedir. Şükran kavramı binlerce yıldır filozoflar arasında popüler bir konu haline gelmiştir (Emmons ve Crumpler, 2000; McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001).

Şükür kavramı, bir insanın iyi ve ahlaki davranışlarının önemini vurgulayan ve bireylerin dini, kültürel ve bilimsel geleneklerimizi besleyen bir olgudur. Ancak kavramla ilgili olarak evrensel bir tanım oluşturulamamıştır. “Şükran, bir duygu, bir erdem, ahlaki anlayış, bir neden, bir başa çıkma bir cevap, bir beceri ve bir tutum olarak kavramlaştırılmıştır (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001) Emmons ve Crumpler (2000), şükür konusundaki ampirik araştırmaları inceleyen çalışmalarında ve halk arasında şükretme konusundaki tutumları inceleyen araştırmalar çok çeşitli minnet duyma ve şükür deneyimleri bildirilmiştir (Lambert, Graham ve Fincham, 2009; Hlava ve Elfers, 2013; Elfers ve Hlava, 2016). Bu kavrama yönelik Emmons ve McCullough (2003) şükretmenin genellikle “birinin olumlu bir sonuç elde ettiğini kabul etmesi” ve “bunun için dış kaynak olduğunu kabul etmesi” şeklinde iki aşamalı bir bilişsel sürece dayandığını ifade etmişlerdir. Yardımların çoğu diğer insanlardan geldiği için, şükran çoğu zaman kişilerarası veya başka yönelimli bir duygu olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte, Emmons ve McCullough, insanlar ayrıca Tanrı'ya, hayvanlara, kadere, aynılığa, doğaya karşı şükretmeyi deneyimleyebilmektedir.

Şükretmenin üç hiyerarşik seviyeli duygusal bir deneyim olarak da tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1998). Rosenberg (1998) duyuşsal özellik, ruh hali ve duygu olarak şükür kavramı sınıflandırmış ve üç düzeyin birbirini etkileyebilecek özellikte olduğunu vurgulamıştır. Araştırmacı Erika Rosenberg tarafından tanımlandığı gibi duyuşsal özellikler “belirli duygusal tepki türlerine karşı kararlı yatkinlıklar”dır (Rosenberg, 1998). Bu nedenle, bazı insanlar daha şükredici bir biçimde nitelendirilmektedir. Rosenberg'e göre ruh halleri, “günler boyunca veya boyunca dalgalanan ve daha kısa vadeli tepkiler” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu hiyerarşik şükretme modelinin bir araştırması “şükretmeye yatkin ruh hallerinin hem yukarıdan aşağıya etkileri (yani kişiliğin ve duygusal özelliklerin etkileri), aşağıdan yukarıya etkileri (yani, ayrık kişilerarası ve duygusal bölümlerin etkileri ve bu unsurların etkileşimi neticesinde ortaya çıktığını öne sürmüştür (McCullough, Tsang ve Emmons, 2004). Çalışmalarda şükretmeye yakın ruh hallerinin daha sık ve kalıcı minnettar duygulara zemin hazırladığını, ancak daha fazla şükretme özelliğine sahip kişilerin günlük ruh hallerinde veya belirli olayların neden olduğu duygularda dalgalanmalara karşı daha dirençli olduğu sonucu elde edilmiştir (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001; Lambert, Graham ve Fincham, 2009; Hlava ve Elfers, 2013; Elfers ve Hlava, 2016).

2.1.1. Şükretmenin Diğer Duygularla İlişkisi

Şükretmenin diğer duygular ile ilişkili olduğunu ortaya koyan görüşler literatürde yer almaktadır. Yapılan araştırmalar, şükretmenin- genellikle daha önce üst üste binen yapılar olarak kabul edilen kavramların- bazen deneysel olarak ayrılabilceğini göstermiştir (Goei ve Boster, 2005). Örneğin, araştırmalar, bireyin dış güdülerden dolayı bir iyilik yapıldığında ve yardımsever tarafların iyi niyetli olduğunu bildiklerinde, kendisinin çok daha minnettar hissettiğini keşfetmiştir (Tsang, 2006b). Ayrıca bu kişiler bir yardım sağlayan kişilere karşı minnettarlığı azaldığını ve borçluluğunun arttığını ifade edilmiştir. Ayrıca, daha fazla kendine odaklı insanlar daha fazla borçluluk ve daha az şükran yaşama eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Mathews ve Green, 2010).

Diğer çalışmalar, şükretmeyi ahlaki eylemlere tanıkken hissettiği duygu gibi, yükselme, duygu gibi diğer olumlu duygulardan ayırmaya çalışmıştır (Haidt, 2000; Fredrickson, 2004). Örneğin Sara Algoe ve Jonathan Haidt'in çalışmaları, şükretmenin "övgüye değer, minnettarlık ve hayranlık" gibi üç ifadeyle "diğerlerine karşı övgüye değer duygu", ve "bu duyguların motive ettiği sonuçlara" dayanarak ayrılabilceğini öne sürmektedir. Ayrıca şükür, "yükseliş (ahlaki bir yanıt olarak üstünlük), prososyal ve bağılı davranışları motive etmekte, kişilerarası ilişkileri geliştirmekte ve kendini geliştirmeyi motive etmektedir" (Algoe ve Haidt, 2009). Merter (2014: 28) tarafından da belirtildiği üzere, kişilerin duygularını ve enerjisini doğru ve işlevsel bir yöne aktarmaları açısından dürtüleri ve nefsi arasında bir savaş içerisinde olduğu ve ahlaki olarak kişilerin maneviyatı ve prososyal davranışlarıyla ile dürtülerinin önüne geçerek ve onları süblime ederek (yücelterek) ve minnet duyarak enerjisini doğru ve işlevsel bir biçimde yönlendirebileceğini ifade etmiştir.

Şükran da sık sık takdir ile ilişkili bir kavram olarak incelenmektedir. Yapılan bir araştırmada, şükretmenin ", bir olayın, bir insanın, bir davranışın, bir nesnenin değerini ve anlamını kabul etmek ve onunla olumlu bir duygusal bağlantı hissetmek" olarak tanımlamakta ve şükran duymanın takdir etmenin sekiz anahtar yönünden biri olarak değerlendirmektedir: "Minnettarlık, başka bir kişiden veya tanrısal bir kurumdan elde edilen bir yararın farkına varmak ve kabul etmek anlamına gelmektedir (Adler ve Fagley, 2005). Yapılan bir başka çalışmada, şükretmenin hem diğer kişilik faktörlerini kontrol eden, hem de memnuniyetten önemli bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, uygulamanın şükretmekten bağımsız olarak kendi haklarında daha fazla dikkate almaya değer olduğunu gösteren bir sonuç olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, başka bir çalışmada, insanların ilişkilere veya bir eyleme katılım seviyelerinin şükran düzeyleriyle oldukça korele olduğunu; bu sonucun şükretme ve minnettarlığın ayrı özellikler olarak değerlendirilemeyecek kadar ilişkili olabileceğini göstermektedir (Wood, Maltby, Stewart ve Joseph, 2008). Dolayısıyla, uygulama açısından minnettarlık arasındaki bilimsel ayırım hala tartışma ve tartışma konusudur.

2.1.2. Şükür Kavramının Kökeni

Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar, şükretmenin insanın evrimsel tarihinde derin köklere sahip olduğunu göstermektedir (Bonnie ve de Waal, 2004; Suchak, Eppley, Campbell, ve de Waal, 2014).). Bu kökleri ortaya çıkarmak için araştırmacılar, ilk çağlarda minnettar davranışların kanıtlarını aramışlardır. Bu araştırmacılar minnettarlığın ilk çağlarda farklı olarak ifade edildiğini öne sürmektedir. Bu nedenle, türler arasındaki şükran duyma ile ilgili, araştırmacılar, hediye veya iyilik alanların hayırseverlere karşı nasıl bir şekilde karşılık verdiğini araştırmışlar ve minnettarlık duygularının karşılıklı ilham kaynağı olabileceğini gözlemleyerek minnettar olduğuna dair karşı cömertlik eylemlerinde bulduklarını öne sürmüşlerdir.

Minnettarlığın evrimsel bir adaptasyon olarak ortaya çıkmış olabileceği fikrine destek primatlar üzerine yapılan araştırmalara dayanmaktadır (Bonnie ve de Waal, 2004). Örneğin, insanlara karşı şükran gösteren şempanzeler hakkında zorlayıcı anekdotların yanı sıra bazı primat sosyal grupların, muhtemelen en azından prototipik bir şükran duyma eylemi olarak karmaşık karşılıklı değiş tokuşlara dayandığına dair kanıtlar söz konusudur. Yapılan bir çalışmada, şempanzelerin, yiyeceklerini o gün başka bir şempanze ile paylaşma ihtimalinin daha yüksek olduğunu saptamıştır (De Waal, 1997). Şempanzelerin başka bir şempanzeden yemek tepsisini almak için yardıma ihtiyaç duyduğu bir başka deneyde, şempanzelerin geçmişte kendilerine yardım etmeleri durumunda şempanzelerin diğer şempanzeye yardımcı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulmuştur (Suchak, Eppley, Campbell, ve de Waal, 2014).

Nitekim, diğer canlılardan balık, kuşlar ve yarasalar gibi çeşitli türlerin tümü “özgecilik” olarak adlandırılan şeye yönelik davranışları olduğu öne sürülmüştür. Muhtemelen, kendileri için bir bedelle bile olsa, tanımadıkları için başka, ilgisiz bir kişiye yardım edecek bir davranış başlatabilmektedirler. Bu durum da bireyin daha sonraki bir tarihte lehine geri ödeme yapabileceği bazı içgüdüsel düzeyler (Trivers, 1971). Karşılıklı özgecilik kavramını tanıtan bir araştırmada, Robert Trivers bu hayvan örneklerinden faydalanmış ve “insanın özgecil eylemlere tepkisini düzenlemek için şükran duygusunun

deneyimlediği ve duyguların maliyet / fayda oranına duyarlı olduğunu belirtmiştir.

Aslında, şükran ve karşılıklı özgecilik arasındaki ilişki, insanların yabancıların sağladığı yararlar için daha minnettar hissetmelerinin, yakın ilişkilerinde sağladığı benzer yararlar için yaptıklarından daha fazlasını hissetmelerini açıklanmasına yardımcı olabilir (Bar-Tal, Bar-Zohar, Greenberg ve Hermon, 1977). Şükran duygusu, insanların başkalarına duydukları güveni arttıran; fakat sadece yapmadıkları insanlara karşı ise zaten iyi düşünmesi anlamına gelen bir olgu olarak nitelendirilmiştir (Dunn ve Schweitzer, 2005).

Evrimsel olarak, insanları genetik materyallerini paylaştığı kişilere yardım etmeleri özelliğini kapsamaktadır. Minnettarlık, “insanların bilinçsizce tanıdıklıkları karşılıklı özgeciliği destekleyebilecek ilişkilere dönüştürmelerine yardımcı olmak için gelişmiştir” ifadesi bu duruma karşılık gelmektedir (McCullough, Kimeldorf, ve Cohen, 2008) Sara Algoe, şükran kuramında şükran için benzer bir işlev önermektedir; bu şükran, insanların partnerle ile yakın bağları tanımlama ve oluşturmaya nasıl yardımcı olduğunu açıklamaktadır (Algoe, 2012). Ayrıca, teorik çalışma, minnettarlığın başka bir karşılıklı özgecilik biçiminin evriminde bir rol oynadığını öne sürmektedir (Nowak ve Roch, 2007).

Bu araştırma, birlikte şükretmenin, insanların sosyal evriminde önemli bir rol oynadığını ve şükran duygularının ve şükran ifadelerinin farklı kültürler ve toplumlar arasında neden her yerde olduğunu açıklamaya yardımcı olabileceğini göstermektedir (McCullough vd., 2001).

2.1.3. Şükran Kavramıyla İlgili Gelişimsel Faktörler

Araştırmalar, şükran duymanın derin evrimsel ve biyolojik köklere sahip olduğunu ortaya koyarken, diğer araştırmacılar şükran duymanın çocuklukta nasıl geliştiğini incelemişlerdir (Wang, Wang ve Tudge, 2015; Tudge, Freitas ve O'Brien, 2016). Bu çalışmalar, yalnızca şükran için derin insan eğilimine işaret etmekle kalmaz, aynı zamanda çocukluk çağında bu erdemi daha da

geliştirmek için ebeveynlik ve eğitim stratejilerinin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmalar, çocukların olgunlaştıkça ve geliştikçe, şükran duyma ifadelerinin geliştiğini göstermektedir. 7-15 yaş arası İsviçreli çocuklarla yapılan 1938 tarihli bir çalışma, küçük çocuklarda somut şükran duyma davranışının (karşılığında bir fayda sağlayacak bir şey vermek isteyen) daha fazla görüldüğünü, daha küçük çocuklarda ise sözlü şükran (kişiden teşekkür ederek) daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur (Baumgarten-Tramer, 1938; Wang, Wang ve Tudge, 2015; Tudge, Freitas ve O'Brien, 2016). Daha sonra yapılan bir çalışmada, on bir yaşındaki veya büyük çocukların kendilerinden daha küçük çocuklardan dört kez daha sık "teşekkür ederim" dediğini ve yine çocukların yaşlandıkça şükranlarını açıklama eğiliminde olduklarını ileri sürdüğünü ortaya çıkarmıştır (Gleason ve Weintraub, 1976). Bununla birlikte, son zamanlarda yapılan kültürlerarası araştırmalar, farklı şükran ifade biçimlerinin geliştirilmesinde kültürel farklılıklar bulmuş, bu da sosyalleşmenin - ebeveynler ve daha geniş kültür yoluyla - çocuklarda şükran gelişiminde ve tezahüründe önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir (Wang, Wang ve Tudge, 2015; Tudge, Freitas ve O'Brien, 2016).

Bu çalışmalar bize, minnettar duyguları ifade etmek için çocukların nasıl sosyalleştirildiği hakkında bilgi vermiş olsa dahi çocukların şükran duymayı ve minnettar olmayı nasıl yaşadıkları hakkında çok fazla bilgiye sahip olmadığı düşünülmektedir. Küçük çocukların çalışmaları, çoğu çocuğun beş yaşına kadar şükran anlayışına sahip olduğunu bulmuştur ve çocukların bazen belirli bir yararlanıcıya bağlı olan olumlu bir duygu ile bir şey almayı ilişkilendirirler (Nelson vd., 2013). Ayrıca, bireysel değişkenlerin önemli işlevleri olduğu belirtilmiştir. Üç yaşında duygularının farkında olan çocuklar ve dört yaşında olan diğer çocukların zihinsel durumlarını daha iyi anladığı ve daha fazla şükran anlayışı gösterdiği belirtilmiştir.

2.1.4. Şükretme ve Psikolojik İşlevsellik Arasındaki İlişki

Bazı yazarlar şükran ve refah arasında teorik bir ilişkiyi benimsemişlerdir (Frederickson, 2004; Macnulty, 2004; Watkins, 2004) Çok pragmatik bir şekilde, bu ilişki mantıklı görünmektedir. Minnettarlık, şükran ve takdir etme,

olumlu duyguları teşvik etme eğilimindedir ve bu da kişinin genel refah duygusuna katkıda bulunur. Bu nedenle, şükran, bireyin refahına katkıda bulunan birçok bileşen arasında bir bileşen gibi görünmektedir. Bununla birlikte, teorik önermeye ek olarak, bu çağırıcı destekleyen yüzyılın ilk on yılından itibaren bir dizi ampirik çaba vardır.

Şükran / refah bağlantısının ampirik kanıtı. Emmons ve McCullough (2003), şükran ve iyilik halini üç deneysel koşulda incelemiştir. Katılımcılardan üç gruba ayrıldı (yani, bir gruptan olumsuz olaylar veya güçlükler, ikinci bir grup için minnettar oldukları şeyler ve bir üçüncü grup nötr yaşam olayları hakkında) ve günlük veya haftalık günlük kaydı yapmaları gerekiyordu. Çeşitli çalışma koşullarında, şükran alt örneği, diğer iki çalışma grubuna kıyasla sürekli olarak daha iyi olduğunu kanıtlamıştır.

Dickerhoof (2007), öğrencilerin iki alıştırma grubundan birine, yani mutluluğu artıracak ya da “bilişsel alışımlardan” oluşan bir diğerine katılabileceği bir deney tasarladı. Katılımcıların beklentilerini eşitlemek için öğrencilere her iki gruba katılımın genel refah duygusunu artırmak. “Mutluluk” paradigması katılımcıların ya gelecekteki en iyi benlikleri hakkında (iyimserlik egzersizi) ya da şükran mektupları (minnettarlık egzersizi) yazmasını gerektiriyordu. Buna karşılık, kontrol grubunda katılımcıların geçen haftanın olayları hakkında yazmaları gerekmektedir. Tahmin edildiği gibi, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, mutluluk-paradigma grubunun psikolojik işlevsellik düzeyi daha yüksek bulunmuştur

Froh ve ark. (2008), 221 ergenin bir şükran alıştırmasına (yani kutsamalarını sayarak), bir sorun durumuna veya bir kontrol durumuna atandığı bir çalışma yürüttüler. Tahmin edildiği gibi, şükran durumu daha fazla yaşam memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur.

389 yetişkinden oluşan bir örnekte, Wood ve ark. (2008) kişilik tarzı bağlamında şükran ve iyilik halini incelemiştir. Bu çalışmada, şükran en iyisi refahla ilişkili kişilik özellikleri ile güçlü bir şekilde ilişkiliydi ve araştırmacılar şükranın yaşam doyumu ile benzersiz bir ilişkisi olduğu sonucuna vardı.

Önceki araştırmacılar gibi, diğer çalışmalar da benzer bulgular bulmuştur. Örneğin, Tayvanlı sporcular arasında Chen ve Kee (2008), minnettarlığın yaşam kalitesini olumlu yönde yordadığını buldular. Tseng (2008), 270 Tayvanlı üniversite öğrencisi arasında şükran ve iyilik hali arasında bir ilişki bulmuştur. Son olarak, Froh ve meslektaşları (2009), 154 ergeni incelemiş ve şükran ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri doğrulamıştır.

şükran ve refah arasındaki genel ilişkiye ek olarak, bazı araştırmacılar bu ilişkinin belirli yönlerini incelemişlerdir. Örneğin, Wood ve meslektaşları (2007) başa çıkma stillerinin bu ilişkiyi etkilemediğini veya aracılık etmediğini bulmuşlardır.

Verduyn ve ark (2009), durumun ya da şimdiki şükranın, uyarının önemiyle, başlangıçtaki duygu yoğunluğuyla ve ortaya çıkan uyarının fiziksel veya zihinsel olarak yeniden ortaya çıkması yoluyla arttırılabileceğini bulmuşlardır. Wood ve ark. (2009) yüksek şükran seviyelerinin daha iyi öznel uyku kalitesi ve uyku süresini öngördüğünü bulmuşlardır. Gysels ve ark (2008) kanser hastaları arasında şükretmenin palyatif bakımla ilgili bir araştırma çalışmasına katılma motivasyonlarından biri olduğunu bulmuşlardır. Froh ve meslektaşları (2009), pozitif duyguları daha düşük olan katılımcıların, pozitif duyguları daha yüksek olanların aksine, şükran duyma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Son olarak, Polak ve McCullough (2006), minnettarlığın materyalist baskıların olumsuz etkilerini azaltma potansiyeline sahip olabileceğini bulmuşlardır.

Birçok ampirik çalışma şükran ve daha düşük seviyelerde psikopatolojik semptomlar, şükran duyma ile özellikle de depresyon ve anksiyete arasında bağlantı kurmuştur (Emmons ve Stern, 2013; Wood vd.,2010). Araştırmalar, sistematik olarak şükran duyma ve depresyon arasındaki orta düzeyde anlamlı negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Kendler vd., 2003; McCullough vd., 2004; Stoeckel, Weissbrod ve Ahrens, 2014), Yapılan İki boylamsal çalışmada, Wood ve ark. (2008), şükran duymanın Beş Büyük Kişilik faktöründen bağımsız olarak daha düşük depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Wood ve ark. (2010), olumluya doğru bir yaşam yöneliminin, depresif zihin kümesine özgü olan benlik, dünya

ve gelecek hakkındaki inançların “negatif üçlüsü” ile bağdaşmadığını öne sürmektedir.

Şükran duyma ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişki daha az araştırılmıştır, ancak son araştırmalar bu ilişkinin var olduğunu doğrulamıştır. Yapılan bir epidemiyolojik çalışmada, psikiyatrik rahatsızlıkların yaşam boyu geçişini yordayıcı olarak şükran duymanın rolü incelenmiştir (Kendler ve ark. 2003). Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, şükran duymanın, genel anksiyete bozukluğu riski azaltan yordayıcı bir değişken olduğu saptanmıştır. Ek olarak Stoeckel ve ark. (2014), şükran duyma eğiliminin ebeveyn işlevselliği ile üniversite çağındaki çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi hafiflettiğini bulmuşlardır. Ayrıca McCullough ve ark. (2002), klinik olmayan örneklerde şükran duymanın depresyon, kaygı ve kıskançlıkla olumsuz ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

2.1.5. Şükretmenin Terapötik İşlevleri

Yapılan araştırmalar, şükran duymanın faydalarını incelemiş ve şükran duymanın kişilik özelliği olarak görüldüğü kişilerde yaşam doyumu ve psikolojik işlevselliğin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, şükran duyan kişilerde daha fazla iyimserlik ve umut olduğu belirtilmiştir. Şükran duyan bireyler, sevinç, coşku, aşk, mutluluk ve iyimserlik gibi daha yüksek seviyelerde olumlu duygular yaşar ve bizi kıskançlık, kızgınlık, açgözlülük ve acılar gibi yıkıcı dürtülerden koruyabilmektedir. Şükran duyan insanlar günlük stresle daha etkili başa çıkabilir, travmaya bağlı stres karşısında daha fazla dayanıklılık gösterebilir, hastalıktan daha çabuk iyileşebilir ve daha sağlam fiziksel sağlığa sahip olabilmektedir. Birlikte ele alındığında, bu sonuçlar şükran duymanın olumsuz duygular ve patolojik koşullarla uyumlu olmadığını ve hatta psikiyatrik bozukluklara karşı koruma sağlayabileceğini göstermektedir.

Şükran duymak, insanlardan günlük kaydı alıştırılmaları yoluyla onu geliştirmelerini isteyerek duygu düzeyinde bilimsel olarak incelenmiştir (Emmons ve McCullough, 2003). Şükran duyma araştırması, esas olarak insanların geçmişten şükran uyandırmasına yardımcı olan olayları hatırlamalarına yardımcı olmuştur. Son araştırmalar, ruh hali ve sağlık

yararlarının bu şekilde yetiştirilen minnettar düşünmeden kaynaklanabileceğini göstermiştir. Bu deneysel çalışmalarda, minnettarlık dergilerini haftalık olarak tutmak için rastgele atanan kişiler daha düzenli olarak egzersiz yaptılar, daha az fiziksel semptom bildirdiler, bir bütün olarak yaşamları hakkında daha iyi hissettiler ve güçlükler kaydedenlere göre önümüzdeki hafta hakkında daha iyimser oldular. ya da tarafsız yaşam olayları (Emmons ve McCullough, 2003).

Genç yetişkinlerle günlük şükran günlüğü tutma egzersizi, güçlükler veya negatif sosyal karşılaştırmaya kıyasla, farkındalık düzeyi yüksek, coşkulu, kararlı, dikkatli ve enerjik olduğu gözlenmiştir (Emmons ve McCullough, 2003). Günlük tutma koşulundaki katılımcıların, sorunlara veya sosyal karşılaştırma koşullarına göre kişisel bir sorunu olan birine yardım ettiğini veya başka birine duygusal destek sunma davranışlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, daha iyi uyku kalitesi ve şükran günlüğü tutma arasında ilişki bulunmuş ve sağlıkla ilişkili sonuçlar bakımından şükran duymanın iyileştirici etkisi olduğu belirtilmiştir (Emmons ve McCullough, 2003).

Birçok çalışma şükran ve ruh sağlığı belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiş ve şükran duyma müdahalelerinin bu semptomların şiddetini azaltıp azaltamayacağını test etmiştir. Birden fazla çalışma, daha yüksek şükran düzeyine sahip kişilerin, daha yüksek algılanan sosyal destek seviyeleri ve daha düşük stres, depresyon ve anksiyete seviyeleri de dahil olmak üzere daha iyi psikolojik sağlık belirtilerine sahip olduğunu bulmuştur (Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph, 2008; Froh, Emmons ve diğerleri, 2011; Petrocchi ve Couyoumdjian, 2016; Disabato, Kashdan, Short ve Jarden, 2017)

Şükran duyma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar arasında intihar eğilimiyle olan ilişkisi incelenmiştir (Kleiman, Adams, Kashdan ve Riskind, 2013). Yapılan çalışmalarda şükranları daha yüksek olan öğrencilerin öz saygısı daha yüksek bulunmuştur, bu da intihar düşüncesi ve intihar girişimi ile daha az olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, artan benlik saygısının, daha az stresli yaşam olayları yaşayan ergenlerde şükran duyma ve düşük düzeyde intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi açıklayabildiğini

göstermiştir. Bu, “şükran duymanın, diğer kişisel özellikler gibi, gençleri ciddi stres karşısında uyumsuzluktan korumak için yeterli olabileceğini” göstermektedir (Li, Zhang, Li, Li ve Ye, 2012)

Çeşitli çalışmalar şükran duymanın sağaltıcı uygulamalarının ruh sağlığını iyileştirip iyileştiremeyeceğini test etmiştir. Çalışmalar şükran günlüğü tutan (Seligman ve ark. 2005; Kerr, O'Donovan ve Pepping, 2014) ve şükran mektupları yazan kişilerin (Toepfer vd., 2012; Wong vd.,2016) ruh sağlığı belirtilerinin iyiye doğru gittiğini göstermektedir. Şükran duyan bireylerin depresyon ve kaygı belirtilerinin azalması ve yaşam doyumunun artması söz konusu olmaktadır (Senf ve Liau, 2013).

Şükran duymayla ilgili aktiviteleri tamamladıktan hemen sonra katılımcılara duygu durumlarını soran bir diğer çalışmada, insanların kendilerini yükselmiş ve borçlu hissettiklerini ortaya koymuştur (Layous, Sweeny vd.,2017) Araştırmacılar, depresyondaki bireylerin borçluluk ve suçluluk duygularına daha duyarlı olabileceğinden, depresyon için şükran müdahalelerinin gelecekteki semptom gelişimi ile ilgisi olabileceğini ve bu nedenle bu duyguları bazı insanlarda potansiyel olarak geri tepebileceği öne sürülmüştür.

Şükran duymanın sağaltıcı bir müdahale yaklaşımı olarak kullanılmasına ilişkin, intihar düşünceleri veya girişimleri için tedavi gören kişilere fayda sağlayıp sağlayamayacağı konusunda araştırmalar yürütülmüştür. Bir çalışmada, intihar düşüncesi veya davranışı için bir psikiyatri ünitesine kabul edilen katılımcılar, bir şükran mektubu yazmak ve nimetleri saymak da dahil olmak üzere, dokuz farklı pozitif psikolojik egzersizden birini günlük olarak tamamladılar (Huffman vd.,2014). Şükran mektubunun yazılması, diğer araştırmalarla beraber, önemli ölçüde yüksek iyimserlik ve düşük düzeyde umutsuzluk düzeyiyle ilişkilendirilmiştir.

Bununla birlikte, intihar düşüncesi olan veya intihar girişiminde bulunan ve psikiyatri birimlerinden taburcu edilen majör depresif bozukluğu olan erişkinlerde yapılan bir başka araştırma, altı kişilik pozitif bir psikoloji müdahalesinin şükran mektubu yazmak da dahil olmak üzere farklı pozitif psikoloji araştırmaları, depresyon ve intihar düşüncesini geliştirmede rutin olayları hatırlamak veya başkalarıyla etkileşimler gibi farklı hafıza

faaliyetlerini içeren biliş odaklı bir müdahale kadar etkili bulunmasa dahi yardımcı olabildiği sonucu elde edilmiştir (Celano vd.,2017).

2.2. Anksiyete Tanımı

Korku, mevcut veya yakın tehlikenin (gerçek veya algılanan) bilişsel bir değerlendirmesine karşı bir kavga veya uçuş tepkisi ile karakterize edilen otomatik bir nörofizyolojik alarm durumudur. Anksiyete, korku ile bağlantılıdır ve tehdit edici olarak algılanan beklenen olaylara veya koşullara hazırlık ile ilişkili karmaşık bir bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepki sisteminden oluşan geleceğe yönelik bir ruh hali durumu olarak kendini gösterir. Patolojik kaygı, algılanan tehdidin fazla tahmin edilmesi veya aşırı ve uygunsuz yanıtlara yol açan bir durumun hatalı tehlike değerlendirmesi olduğunda tetiklenir (Domhartdt vd., 2019; Lahousen ve Kapfhammer, 2018; Remes vd., 2018)

Anksiyete en yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir, ancak gerçek prevalans bilinmemektedir çünkü birçok insan yardım istemez ve bu yüzden klinisyenler tanı koymakta güçlük çekerler

2.2.1. Anksiyete Bozukluklarının Tanımı

Anksiyete bozukluklarının bu kadar çok kategorisinin yaratılması, varsayılan farklılıklarına ve geçerliliklerine dair tartışmaları beraberinde getirmiştir. Teşhis kategorilerinin çoğalmasının farklılıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamasının yerine çoğunlukla ortak özelliklerin olduğunu göstermiştir. Anksiyete bozukluklarının kavramsallaştırılmasına yönelik boylamsal bir yaklaşım önerilmiştir (Starcevic, 2007, 2008), temelde yatan ana fikir olan, çoğu anksiyete bozukluğunun (obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu hariç) tek bir durumun sonucu olduğu, sadece kendini ifade etme şeklini zamanla değiştiği şeklindedir. Ayrıca, anksiyete bozuklukları, depresyon, somatoform bozukluklar ve bazı kişilik bozuklukları arasındaki kesitsel ve zamansal bağlantılar, " genel nevrotik sendrom " gibi kapsayıcı kavramlar olarak vurgulanmaktadır (Tyrer, 1985; Tyrer ve ark, 1992). Bu kümeleşme ve entegrasyon girişimleri, ana sınıflandırma sistemlerinin mimarları tarafından değerlendirilmektedir. Anksiyete bozuklukları, patolojik anksiyetenin ortak olduğu varsayımına göre gruplandırılır ve özellikleri

tanımlanır. Ancak DSM-5 içerisinde yer alan anksiyete bozuklukları içinde yer alan tüm bozukluklarda durumun böyle olduğu net değildir, zira anksiyete (korku) dışındaki duygular bazı anksiyete bozukluklarının baskın bir tezahürü olabilmektedir. Bunlar arasında iğrenme, sinirlilik, disfori, öfke, utanç ve suçluluk vardır. Ayrıca, örneğin, travma sonrası stres bozukluğunun bir hafıza bozukluğu, bir disosiyatif bozukluk veya hatta travma ile ilişkili bozuklukların kendi sınıfına yerleştirilmesi gereken bir durum olduğu iddia edilmiştir. Bu doğrultuda, anksiyetenin salt bir duygu olmanın ötesinde, semptomlarla birlikte değerlendirilmesi gereken ve ayırıcı tanının kritik önem taşıdığı bir psikopatoloji olduğu ileri sürülmektedir (Tyrer, 1985). Aşağıda belirtilen ve anksiyete bozukluklarının seyirde önemli bir yeri bulunan özellikler tanı ve tedavi açısından önemli göstergelerdir. Bunlar arasında, bilişsel belirtiler, fizyolojik semptomlar, davranışsal ve duyuşsal belirtiler yer almaktadır.

Bilişsel belirtiler: kontrolü kaybetme korkusu; fiziksel yaralanma veya ölüm korkusu, "çıldırma" korkusu; başkaları tarafından olumsuz değerlendirme korkusu; korkutucu düşünceler, zihinsel imgeler veya anılar; gerçeksizlik veya kopukluk algısı; zayıf konsantrasyon, karışıklık, dikkati dağıtabilir; dikkat daralması, tehdit için aşırı duyarlılık; zayıf hafıza; ve konuşma güçlüğü (Cosci vd., 2015).

Fizyolojik semptomlar: artmış kalp hızı, çarpıntı; nefes darlığı, hızlı nefes alma; göğüs ağrısı veya basıncı, boğulma hissi; baş dönmesi, hafif başlı; terli, sıcak basması, titreme; mide bulantısı, mide bulantısı, ishal; titreme, titreme; kollarda ve bacaklarda karıncalanma veya uyuşma, halsizlik, kararsızlık, baygınlık; gergin kaslar, sertlik ve ağız kuruluğu.

Davranışsal belirtiler: tehdit ipuçlarından veya durumlarından kaçınma; kaçış, uçuş; güvenlik, güvence peşinde; huzursuzluk, ajitasyon, ilerleme hızı; hiperventilasyon; donma, hareketsiz; ve konuşma güçlüğü (Chapdelanie vd., 2018).

Duyuşsal semptomlar: sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk, uyarılmışlık olarak anksiyete belirtilerinin duyuşsal semptomları yaygın olarak görülmektedir (Chapdelanie vd., 2018).

2.2.2. Anksiyete Bozukluklarının Sınıflandırılması

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında tanımlanan Anksiyete Bozuklukları (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013):

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu: Ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan bir birey, yaşı ve bağımlılık rakamlarından ayrılma gelişim düzeyi için atipik bir endişe ve korku gösterir. Bağlanma rakamlarına zarar verme, kaybolma veya onlardan ayrılma konusunda sürekli ve aşırı korku veya endişe vardır. Semptomlar kâbusları ve fiziksel semptomları içermektedir. Belirtiler çocuklukta gelişmesine rağmen, yetişkinlik boyunca da ifade edilebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Seçici Mutizm: Bu bozukluk, bireyin başka durumlarda konuşmasına, konuşabilmesine ve konuştuğu dili kavramasına rağmen konuşma beklentisinin olduğu sosyal durumlarda sürekli bir başarısızlık ile karakterizedir. Bozukluğun küçük çocuklarda ergenlere ve yetişkinlere göre görülme olasılığı daha yüksektir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Özgül Fobi: Belirli fobileri olan bireyler, yoğun korku veya endişeden kaçındıkları veya katlandıkları belirli nesnelere veya durumlar hakkında korkar veya endişelidir. Korku, kaygı ve kaçınma neredeyse her zaman anında gerçekleşir ve belirli bir nesnenin veya durumun ortaya çıkardığı gerçek tehlikeyle orantılı olarak orantılı olmaya eğilimlidir. Farklı fobi türleri vardır: hayvan, kan enjeksiyon yaralanması ve durumsal (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Bu bozukluk, kişinin incelemeye konu olabileceği belirgin veya yoğun korku veya sosyal durumların kaygısı ile karakterizedir. Birey bu gibi durumlarda olumsuz değerlendirileceğinden korkar. Ayrıca utanmaktan, reddedilmekten, küçük düşürülmekten veya başkalarını rahatsız etmekten korkar. Bu durumlar her zaman korkuyu veya kaygıyı kışkırtır ve yoğun korku ve kaygıyla kaçınılır veya bunlara katlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Panik Bozukluğu: Bu bozukluğu olan kişiler tekrarlayan, beklenmedik panik ataklar yaşarlar ve sürekli bir endişe yaşarlar ve başka bir panik atak geçirme

konusunda endişe duyarlar. Ayrıca, panik atakların ortaya çıkmasını önlemek için faaliyetlerden kaçınma ve durumlar gibi uyumsuz olan panik ataklarla bağlantılı davranışlarında değişiklikler vardır. Panik ataklar, çarpıntı, terleme, nefes darlığı, delme korkusu veya ölme korkusu gibi fiziksel ve bilişsel semptomların eşlik ettiği dakikalar içinde zirveye ulaşan ani yoğun korku veya aşırı rahatsızlık dalgalarıdır. Panik ataklar, belirgin bir tetikleyici olmadan beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir veya korkulan bir nesneye veya duruma yanıt olarak beklenebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Agorafobi: Bu bozukluğu olan bireyler aşağıdaki koşullardan iki veya daha fazlasında korkulu ve endişelidir: toplu taşıma araçlarını kullanma, açık alanlarda olma, mağaza ve tiyatro gibi kapalı alanlarda olma, sıraya girme veya kalabalıkta olma veya dışarıda olma yalnız ev. Kişi bu durumlardan korkar ve bunlardan kaçınır, çünkü panik benzeri semptomlar veya diğer rahatsız edici veya utanç verici semptomlar (örneğin, düşme veya inkontinans) durumunda kaçmanın zor olabileceğinden veya yardımın bulunamayacağından endişe duyar (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Bu bozukluğun temel özelliği, bireyin kontrol etmekte zorlandığı iş ve okul performansı da dahil olmak üzere çeşitli alanlarla ilgili sürekli ve aşırı kaygıdır. Kişi ayrıca huzursuz, anahtarlanmış veya kenarında hissedebilir; kolayca yorulmak; konsantre olma zorluğu veya zihin boşluğu; sinirlilik, kas gerginliği ve uyku bozukluğu (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Madde / İlaça Bağlı Anksiyete Bozukluğu: Bu bozukluk, madde zehirlenmesi veya yoksunluğu veya tıbbi tedaviye bağlı anksiyete belirtilerini içerir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Diğer Tıbbi Durumlara Bağlı Anksiyete Bozukluğu: Anksiyete belirtileri başka bir tıbbi durumun fizyolojik sonucudur. Örnekler arasında endokrin hastalığı vardır: hipotiroidizm, hipoglisemi ve hiperkortizolizm; kardiyovasküler bozukluklar: konjestif kalp yetmezliği, aritmi ve pulmoner emboli; solunum hastalığı: astım ve zatürree; metabolik bozukluklar: B12 veya porfiri; nörolojik hastalıklar: neoplazmlar, ensefalit ve nöbet bozukluğu.

2.2.3. Anksiyete Bozukluklarının Epidemiyolojisi

Anksiyete, genel popülasyonda en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan biridir. Spesifik fobi en yaygın olanıdır ve 12 aylık yaygınlık oranı%12,1'dir. Sosyal anksiyete bozukluğu bir sonraki en yaygın olanıdır ve 12 aylık yaygınlık oranı %7,4'tür. En az görülen anksiyete bozukluğu, 12 aylık prevalans oranı %2.5 olan agorafobidir. Anksiyete bozuklukları kadınlarda yaklaşık 2: 1 oranında erkeklerden daha sık görülür.

2.2.4. Anksiyete Bozukluklarının Etiyolojisi

Anksiyete bozukluklarının biyopsikososyal faktörlerin etkileşiminden kaynaklandığı görülmektedir. Genetik güvenlik açığı klinik olarak anlamlı sendromlar üretmek için stresli veya travmatik durumlarla etkileşime girer.

Anksiyete aşağıdaki durumlardan kaynaklanabilir:

- İlaçlar
- Bitkisel ilaçlar
- Madde bağımlılığı
- Travma
- Çocukluk deneyimleri
- Panik bozuklukları

Merkezi sinir sistemindeki önemli kaygı aracılarının norepinefrin, serotonin, dopamin ve gama-aminobutirik asit (GABA) olduğu düşünülmektedir. Otonom sinir sistemi, özellikle sempatik sinir sistemi, semptomların çoğuna aracılık eder.

Amigdala korku ve kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynar. Anksiyete bozukluğu olan hastaların anksiyete ipuçlarına artmış amigdala yanıtı gösterdiği bulunmuştur. Amigdala ve limbik sistem yapıları prefrontal korteks bölgelerine bağlanır ve prefrontal limbik aktivasyon anormallikleri psikolojik veya farmakolojik müdahalelerle tersine çevrilebilir.

2.2.5. Anksiyete Bozukluklarını Açıklayan Kuramlar

Anksiyete bozukluklarının kuramsal açıdan incelenmesinde, psikanalitik, öğrenme, bilişsel ve nörogelişimsel kuramların literatürde yer aldığı görülmektedir.

2.2.5.1. Anksiyete Bozukluklarının Psikanalitik Kuram Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Freud, 1895'te "anksiyete nevrozu" terimini ortaya atmışç Freud, Kaygıyı "nevrozun temel fenomeni ve merkezi sorunu" olarak görmüştür (Freud, 1964). Freud'un kaygı teorisi zamanla geliştirilmiştir. Erken psikodinamik teorinin önemli yönleri, yapısal kişilik modeli, psikoseksüel aşamalar kavramı ve kaygının temelde yatan çatışmanın bir işareti olduğu fikrini içermektedir. 1903'te Freud, oral, anal, ödipal, gizil ve fallik gibi psikoseksüel gelişim aşamalarını ileri sürerek bu aşamalarda başarısız olmak ya da saplanmanın kişilerde bir anksiyete belirtisi olarak gösterecek bir "saplantıya" neden olabileceğini ileri sürmüştür. Her aşama, farklı gelişimsel görevler nedeniyle, farklı türde bir kaygı ile ilişkilendirilmiştir. 1926'da Freud yapısal modeli tasarlamış ve kaygı kavramsallaştırmasını yeniden gözden geçirmiştir. Yapısal model, bu güçler arasındaki çatışmadan kaynaklanan kaygı ile bir id, ego ve üstbenlikten oluşan bir kişiliği ve kabul edilemez düşünce ve duyguların bilinçli farkındalığa çıkmasını engelleme ihtiyacını varsaymaktadır. Bu "sinyal kaygısı" egonun savunma kaynaklarını yeterince harekete geçirmezse, yoğun, daha kalıcı kaygı veya diğer nevrotik semptomların ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir (Gabbard, 1992). Sonuç olarak kaygı, hayali tehlikeli durumların ve bilinçsiz fantezilerinin bir işaretidir. Bu fanteziler, içgüdüsel arzular veya dış faktörlerin algılanmasıyla tetiklenir (Michels ve ark., 1985). Anksiyete, savunma mekanizmaları durumu yeterince engelleyemediğinde ve anksiyete semptomları su yüzüne çıktığında sorunlu hale gelmektedir.

2.2.5.2. Anksiyete Bozukluklarının Öğrenme Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi

İlk öğrenmeye dayalı anksiyete teorileri, Pavlov (1927) tarafından üretilen, yanıtlayan koşullandırma olarak da bilinen klasik koşullandırma verilerinden geliştirilmiştir. Klasik bir koşullandırma deneyinde, elektrik çarpması gibi koşulsuz bir uyarıcı, korku gibi koşulsuz bir yanıt ortaya çıkarabilen bir

uyarıcıya karşılık gelmektedir. Bir ses tonu veya ışık gibi ikinci, nötr bir uyaran koşulsuz uyaran ile tekrar tekrar eşleştirilirse, daha önce nötr uyaran (koşullu uyarıcı tarafından üretilene benzer bir yanıt ortaya çıkarabilir. UCR: CS'nin koşullandırmadan sonra ürettiği etki, koşullu bir tepkidir. Watson ve Morgan (1917), klinik anksiyenin koşullu bir tepki olduğunu savunmuştur. Watson ve Rayner (1920), bu hipotezi ünlü bir deneyde 11 aylık bir bebek üzerinde test etmiştir. 'Küçük Albert' olarak bilinen deneyde, Albert başlangıçta tavşanlardan korkmamaktadır; ancak, bir tavşanın korkutucu bir sesle tekrar tekrar eşleştirilmesiyle Albert tavşandan korkmaya başlamıştır.

Küçük Albert deneyi ve diğerleri, bu erken deneylerle ilgili olarak hem bilimsel hem de etik sorular ortaya çıksa da insanların kaygılı olmayı öğrenebileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte, klasik koşullanmaya dayanan teoriler, taşkın, patlama, modelleme ve sistematik duyarsızlaştırma dahil olmak üzere bir dizi tedavi yaklaşımının geliştirilmesine zemin hazırlamıştır.

Sistematik duyarsızlaştırma, gevşemeyi korkulan durumun etkilerini azaltmak amacıyla eşleştirme sürecidir (Wolpe, 1958). Wolpe, kedilerde kaygı gelişimini incelerken, deneysel bir kafeste şok geçiren bir kedinin gergin görüldüğünü ve kafeste yemek yemeyi reddettiğini gözlemlemiştir. Wolpe, kedileri giderek şok geçirdikleri kafese benzeyen odalarda yedirmiştir. Bir hayvan bir ortamda sakin bir şekilde yemek yerken görüldüğünde, sonunda hayvan korkunun başlatıldığı kafeste rahat olana kadar başka bir odaya taşınmıştır.

Klasik koşullandırma, anksiyete bozukluklarının etiyolojisi ve tedavi gelişiminin anlaşılmasında önemli bir gelişmedir. Bununla birlikte, tek başına klasik koşullanma, tüm korkuların öğrenildiğini açıklayamamaktadır. Mineka (1986), klasik koşullanmanın üç eksikliğini özetlemiştir. Birincisi, aynı klasik koşullandırma paradigmasına maruz kalan her çocuk, yeni uyarılara karşı bir korku tepkisi geliştirmeyecektir. İkincisi, pek çok insan köpeklerle herhangi bir olumsuz temasları olmamasına rağmen köpeklerden korkanlar veya herhangi bir caydırıcı olayla ilişkilendirilmeyen korkular sergileyebilirler. Üçüncüsü, sürekli olarak korkulu durumlara maruz kalan birçok insanda

anksiyete sorunları gelişmemektedir. Bu durum, kaygı bozukluklarının etiolojisinde sosyal öğrenme teorisinin geliştirilmesinde ele alınmıştır.

Sosyal öğrenme teorisi, belirli bir durumdaki davranışın kişilerarası, çevresel ve davranışsal faktörlerin karşılıklı etkileşiminin sonucu olduğunu varsaymaktadır. Sosyal öğrenme teorisi, modelleme, düzenleyici kontrol ve öz-yeterlik kavramlarını ekleyerek klasik ve edimsel koşullandırma ilkeleri üzerine inşa edilmiştir (Bandura, 1986). Modelleme, başkalarını gözlemleyerek öğrenmektir. Bir birey, başkalarının gözlemlediği deneyimlerinden öğrenerek neyin uyarlanabilir olduğunu tahmin edebilir. Sonuç olarak, kaygılı bir şekilde kaçındıktan sonra rahatlayan bir ebeveyn, çocuğa bazı durumların tehlikeli olduğunu ve kaçınmanın uyarlanabilir bir strateji olduğunu öğretir. Modelleme, anksiyete bozukluklarının ailesel geçişine katkıda bulunabilecek bir mekanizmadır. Öz yeterlik, bir bireyin sonuç üretme kabiliyetine ilişkin tahminidir. Öz-yeterliği düşük bireyler, durumlar üzerindeki kontrolün kendilerinin dışında olduğuna inanırlar. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, bir durumu etkileyebileceklerine veya yönetebileceklerine inanırlar. Bireyler kaygılı hissettikleri durumlar için düşük öz yeterliliğe sahiptir. Örneğin, topluluk önünde konuşmaktan korkan insanlar çoğu zaman hiçbir hazırlığın, kendi kontrolleri dışındaki kaçınılmaz başarısızlıktan kaçınmalarına izin vermeyeceğine inanırlar. Kişinin yeteneklerine olan daha büyük bir inanç ve daha yüksek olumlu sonuç beklentisi, kişinin kaygısının büyüklüğünü azaltacaktır. Sosyal öğrenme teorisinin birçok yönü, kaygının bilişsel modeline dahil edilmiştir.

2.2.5.3. Anksiyete Bozukluklarının Öğrenme Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Davranışsal anksiyete teorileri, düzenleyici kontrole, uyarıların etkileşimlerine, düşüncelere veya bilişe ve mevcut pekiştirmeye vurgu yapan bilişsel yaklaşımların bütünüdür. Uyarı, bir durum hakkında bilgi sağlayarak gelecek hakkında öngöründe bulunmayı kolaylaştırmaktadır. Örneğin, bir trafik ışığı, bir bireyin ne zaman güvenli bir şekilde karşıdan karşıya geçebileceği hakkında bilgi sağlayabilir. Biliş, bir durum hakkındaki düşünceleri ifade etmektedir. Bilişsel-davranışçı teoriler, anksiyete

bozukluklarının bu faktörler arasındaki bir etkileşimle sürdürüldüğünü önermektedir.

Bilişsel anksiyete modelinde, yalnızca kendi içlerindeki olaylar değil, olayların beklentisi ve yorumu kişinin deneyimini yönetmektedir. Biliş tek başına hareket etmez. Duygusal, davranışsal ve fizyolojik gibi diğer ilkel sistemlerle sinerjik olarak işlev görmektedir. İkkellik, bilişin rolüne atfedilir çünkü bilişsel sistem girdiyi entegre etmekten, uygun bir plan seçmekten ve diğer alt sistemleri etkinleştirmekten sorumludur (Beck vd., 1985). Bilişsel modelde, anksiyete bozuklukları, kronik bir tehdit olasılığını çok fazla düşünme eğiliminden kaynaklanır (Beck, 1976). Örneğin, asansörlerden korkan kişi, asansörlerden birinde sıkışıp kalma olasılığını fazlasıyla abartır. Tehditlere ilişkin bu yanlış tahminler, bireyi zarardan korumak için tasarlanmış bir dizi tepkiyi tetikleyerek, yüksek kaygıya neden olur (Beck, 1976). Bu tepkiler, otonomik uyarılmadaki değişiklikleri (savaş veya kaç), devam eden davranışın engellenmesini ve olası tehlike kaynakları için çevreyi seçici olarak taramayı içermektedir. Otonomik uyarılma, kalp atış hızını daha da artırır ve ilk korkuyu kanıtlar. Yeni durumlara verilen uygunsuz tepkilere ek olarak, kaygılı bir birey, durum geçtikten uzun süre sonra da savunma eylemi için sürekli tetikte kalmaya devam eder.

Bilişsel teori, iki biliş düzeyini birbirinden ayırmaktadır. Bunlar: şemalar ve olumsuz otomatik düşünceler. Şemalar ve bir diğer deyişle temel inançlar, insanların kendileri ve dünya hakkında sahip oldukları genel temel varsayımlar veya inançlardır. İşlevsiz varsayımlar, insanları durumları uyumsuz bir şekilde yorumlamaya yatkın hale getirmektedir. Örneğin, “herkesin benden hoşlanması gerektiği” inancına sahip olan ergen birey, öz değerini toplumsal onaya bağlamıştır. Bu şemanın bir sonucu olarak, birey tüm sosyal ilişkilerle ilgili kaygısının yüksek olmasına sebebiyet verebilir.

2.2.5.4. Anksiyete Bozukluklarının Nörobilim Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Genel olarak, son 20 yılda, duygunun biyolojik yönlerine olan ilginin yeniden canlanması damgasını vurmuş ve bu ilginin çoğu, korkunun nörobilimsel

yönlerine ilişkin çıkarımlardan kaynaklı olmuştur. Sinirbilimdeki gelişmeler, akut korku durumlarının fenomolojik, fizyolojik ve nöroanatomik bağlantılarında kemirgenlerden insanlara uzanan güçlü çapraz tür paralellerinden kaynaklandığını göstermektedir (LeDoux, 1998). Bu çalışmanın çoğu, öğrenme teorisinde açıklandığı gibi, korku koşullandırma deneyi aracılığıyla korku durumlarının somutlaştırılmasına ilişkin bilgilerin kapsamını genişletmiştir. Korku koşullandırma, caydırıcı bir uyarının nötr bir uyarana eşleştirilmesini içermektedir. Koşullandırma, beynin medial temporal lobunda yer alan bir yapı olan amigdala merkezli bir sinir devresindeki değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Korku koşullandırması üzerine yapılan araştırmalardaki ilerlemeleri takiben, son araştırmalar, doğuştan gelen korku uyandıran uyarıların ortaya çıkardığı durumlar gibi ilgili korku durumlarını incelemeye başlamıştır (Davis ve Shi, 1999).

2.3. Şükran Duyuma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Araştırmalar

Şükran duyma ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yapılan çalışmaların ruh sağlığı, depresyon, anksiyete, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili olduğu görülmektedir. Ayrıca, şükran duymanın nöral ve kognitif etkilerinin ele alındığı araştırmaların literatürde yer aldığı görülmektedir. Balconi, Fronda ve Vanutelli (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, şükran duyma ve iş birlikçi davranışların nöral ve kognitif etkilerini değerlendirmiştir. 32 katılımcıyla yürüttükleri çalışmada, katılımcılara verilen görevde sevdikleri bir arkadaşlarıyla hediyeleşmeleri istenmiştir. Katılımcıların yarısı görevin yarısında hediyelerini verirken; diğer yarısı göreve başlamadan önce hediyelerini vermişlerdir. Nöral tepkilerin değerlendirildiği araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şükran duyma eyleminin özellikle hediye verildikten sonra gözlenen nöral değişimlerle açıklanabileceği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda, görev öncesi birbirlerine hediye veren katılımcıların şükran duymaya ve pozitif tutuma yönelik reaksiyonlarının diğer gruba göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bir diğer araştırmada, Shi ve Du (2020), Tıp Fakültesi öğrencilerinde duygusal zeka, şükran duyma ve empati arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kesitsel yapılan araştırmada, 3 farklı üniversitenin tıp fakültesi öğrencileri

araştırmaya dahil edilmiştir. 1392 öğrenciyle yapılan çalışmada, öğrencilerin duygusal zeka düzeyleriyle şükran duyma davranışları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, duygusal zekanın algılanan stres düzeyiyle anlamlı ilişkili olduğu ve şükran duymanın bu ilişkide orta düzeyde ve anlamlı bir aracı değişken olduğu sonucu elde edilmiştir.

Guan ve Jepsen (2020), tarafından yapılan bir diğer çalışmada, tükenmişlik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide şükran duyma davranışının yönetici rolü incelenmiştir. Çalışmada, 336 bakım personeli ile anket çalışması yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların duygu düzenleme becerileri ve empatik anlayış arasındaki ilişkide, şükran duymanın yordayıcı ve duygusal tükenmişlik düzeylerini önleyici bir değişken olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yu, Li ve Zhao (2020), tarafından yapılan diğer bir çalışmada, çocukluk çağı travmatik yaşantıları olan bireylerdeki sosyal becerileri incelenmiş ve empatiyle şükran duyma arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. 897 ergen katılımcının yer aldığı çalışmada, katılımcıların çocukluk çağı travmatik yaşantılarına göre empatik anlayış, sosyal beceriler ve şükran duyma davranışları incelenmiş ve bulgular doğrultusunda, çocukluk çağı travmatik yaşantısı olan bireylerdeki sosyal becerileri yönlendiren ve iyileştiren değişkenlerin empatik anlayış ve şükran duyma arasındaki pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Şükran duymanın kardiyovasküler sağlıkla ilişkisinin incelendiği diğer bir çalışmada, Cousin, Redwine, Bricker, Kip ve Buck (2020), şükran duymanın psikolojik ve fiziksel iyi oluşla ilişkisinin incelendiği araştırmaları gözden geçirmiştir. Çalışmalarda elde edilen bulgulara göre, şükran duymanın, kardiyovasküler rahatsızlıklar için risk faktörü oluşturabilecek prognostik enflamasyon göstergeleriyle negatif ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Hong ve Kim (2020), tarafından yapılan bir çalışmada, geç ergenlik dönemindeki erkekler için duygu düzenleme programı geliştirmek hedeflenmiştir. Çalışma kapsamında yürütülen deneyde, 52 katılımcı iki grup olarak incelenmiş ve bir gruba duygu düzenleme eğitimi uygulanmıştır. Çalışmanın bulguları doğrultusunda, eğitimin sonunda grupların arasındaki

anlamli farklıliğin öznel iyi oluş düzeylerinde olduğu görülmüştür. Ayrıca, öfke ve şükran duyma boyutları açısından gruplar arasında, eğitim öncesi ve sonrası yapılan değerlendirmelerde anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Garcia-Vasquez ve meslektaşları (2020) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, affedicilik ve şükran duyma gibi güçlü karakteristik özelliklerin zorbalıkta tepkisiz kalma tutumu ile ilişkisi incelenmiştir. Yaşları 12 ile 18 arasında değişen ergenlerle yapılan çalışmada, zorbalığa karşı çözüm odaklı ve uzlaştırıcı sosyal becerilerle, affedicilik, mutluluk ve şükran duyma arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Fincham ve May (2020) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, evlilikte minnettarlık ve şükretme davranışları değerlendirilmiştir. 95 evli çiftle yapılan çalışmada, kadınların dini açıdan şükretme davranışları erkeklerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır; fakat tersi olan durumda anlamlı yordayıcı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Dini açıdan şükretme tutumunun cinsiyetler açısından farklılığının kadın ve erkeklerde duyguların farkında olma ve ifade etme tutumlarındaki farklılıklardan kaynaklı olabildiği çıkarımı yapılmıştır.

Zhang (2020), tarafından yapılan diğer bir çalışmada, şükran duymanın yüksek iyi oluşla ilişkisi olduğu görüşünden yola çıkarak bireylerin geçmiş yaşantılarıyla şükran duyma ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan üç farklı çalışmada, kişilik özelliği olarak minnet duyan bir kişiliğe sahip olan katılımcıların iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve geçmiş yaşantılarına dair daha olumlu hisler içerisinde olduğu gözlenmiştir.

Kaniuka ve meslektaşları (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, şükran duymanın intihar riskini azaltıcı bir davranış olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada, 913 lisans öğrencisinin verileri değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, şükran duyan öğrencilerin daha düşük intihar riski olduğu, umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu, daha yüksek düzeyde sosyal desteğinin olduğu ve madde kullanımına yönelmedikleri sonucu elde edilmiştir.

Endonezya'da yapılan bir çalışmada, Arifin ve Salamah (2020), kimsesiz çocuklarda şükran duyma davranışlarının İslam perspektifinden incelemesi yapılmıştır. 15 kimsesiz ergen bireyle yapılan çalışmada, gözlemler ve görüşmeler yapılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, ergenlerin şükran duyma davranışları hem kendilerine yönelik hem de başkalarına yöneliktir. Ayrıca, çocukların başkalarından gelen armağanları ve Allah'ın onlara sunduğu nimetleri kabul ettiği, bunları kaybetmemek için kötü davranışlardan sakındıkları sonucu elde edilmiştir.

Koay, Ng, Tham ve Tan (2020), tarafından yapılan deneysel çalışmada, Instagram üzerinden şükran duyma çalışmasının etkililiği incelemiştir. Yedi gün boyunca katılımcıların takip ettiği bir profilde şükran duyma ile ilgili paylaşımlar yapılmış, kontrol grubundaki katılımcılara ise yalnızca benzer renklerin yer aldığı görsel paylaşımları yapılmıştır. Çalışma öncesinde ve sonrasında, şükran duyma, algılanan stres ve yaşam doyumuna ilişkin anket çalışması yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, şükran duymaya ilişkin görsellerin paylaşıldığı deney grubunda, kontrol grubuna kıyasla şükran duymaya ilişkin tutumların daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, gruplar arasında, algılanan stres düzeyi ve yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Cregg ve Cheavens (2020) tarafından yapılan araştırmada, depresyon ve anksiyete belirtilerine yönelik şükran duyma davranışlarının geliştirmesinin etkisiyle ilgili daha önce yapılan araştırmaların meta-analizi yapılmıştır. Toplamda ele alınan iki araştırmada, şükran duyma odaklı müdahalelerin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi değerlendirildiğinde, etkinin orta düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sasaki, Jia, Lwa ve Goh (2020) tarafından yapılan araştırmalarda, kaygı uyandıran ve tehdit içeren durumlar karşısında şükran duyma davranışının etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma bünyesinde yürütülen iki farklı çalışmada, gruplara verilen görevlerde rekabet ve tehdit içeren durumlarda şükran duymanın etkisi incelenmiştir. Bulgular doğrultusunda, şükran duyma davranışı içerisinde olan katılımcıların rekabet gerektiren bir görevde karşısındakine karşı sabote edici olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Leong, Chen, Fung, Bond, Siu ve Zhu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, kişilerarası ilişkilerde şükran duymanın yararları incelenmiştir. Çin'de yapılan çalışmada, şükran duymanın evli çiftlerdeki evlilik doyumu üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, minnettar olmanın sözel ifade edilmesinde, özellikle kadınların şükran duyma davranışlarını sözelleştirme durumunda erkeklerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Cheung ve Yeung (2020) tarafından yapılan çalışmalarda ebeveynlerin şükran duyma davranışlarının ergenlerin umut düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada 310 ergen ve ebeveyn çiftinin verileri değerlendirilmiştir. Ergenlerden umut düzeyleriyle ilgili veriler alınırken; ebeveynlerinden şükran duyma davranışlarına ilişkin veriler alınmıştır. Bulgular doğrultusunda, ebeveynlerin şükran duyma tutumlarıyla ergenlerin umut düzeyleri arasında anlamlı yordayıcı ilişki olduğu görülmüştür.

Şükran duyma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Anggraini ve Palupi (2020), doğal afet sonrasında kişilerin bu durumla başa çıkmak açısından şükretme davranışlarının ne düzeyde olduğu ve bu durumun psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, doğal afet sonrasında kişilerin şükran duyma davranışları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Gallagher, Solano ve Liporace (2020), duruma yönelik şükran duyma davranışının genel olarak minnettar kişilik özellikleriyle benzer olarak akut stres reaksiyonlarına karşı tutumlarda etkisi olabilecek bir nitelik olduğu ve kardiyovasküler sağlıkla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu görüşten yola çıkarak, yapmış oldukları çalışmada, katılımcılar şükran duyma davranışları takip edilerek strese tepkileri değerlendirilmiş ve kardiyovasküler reaktivitenin daha düşük olduğu görülmüştür.

Bartlett, Valdesolo ve Arpin (2020) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, şükretme ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Güçlü kişilik yapısına sahip olduğunu düşünen kişilerin daha fazla şükrettiği ve bu ilişkiye yüksek benlik saygısının eşlik ettiği görülmüştür. Bu görüşten yola çıkarak,

kişilerin algıladığı güç ve şükretme davranışları arasında anlamlı ilişki olduğu yapılan çalışmada doğrulanmıştır.

Moon ve Jung (2020) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, hemşirelerde şükretme, stres ve meslek doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Güney Kore'de yapılan çalışmada, 171 kişinin verileri değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, kişilik özelliği olarak minnettar ve şükreden bir yapıya sahip olan katılımcıların algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve meslek doyumunun daha fazla olduğu görülmüştür.

Charzynska ve meslektaşları (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, şükretme ve affediciliğin rolü incelenmiştir. Çalışmaya katılan ve psikoterapi desteği alan ve ayakta tedavi gören 166 alkol kullanım bozukluğu tanısı almış kişinin verilerinin değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar, psikoterapi desteği alan katılımcıların şükretme ve affedicilik düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu durumun ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde düşüşle anlamlı ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Öte yandan, psikoterapi desteği almayan kişilerin kendilerini affetme düzeylerinin daha fazla olduğu ve kendilerinin affedildiğine yönelik şükrettiği bulunmuş ve yüksek yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Zhang ve Chen (2020) tarafından yapılan çalışmada, şükretmenin riskli karar verme süreçleriyle ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin hem kendilerini hem de diğerlerini kararlarına ilişkin değerlendirmeleri istenmiş ve bulgular doğrultusunda, şükreden kişilerin riskli olabilecek kararları alabilme konusunda daha cesur olduğu sonucu elde edilmiştir.

Şükretme davranışıyla ilgili cinsiyet farklılıklarını ele alan diğer bir çalışmada Pres ve meslektaşları (2020), yaşları 14 ile 86 arasında değişen 576 kişinin verilerini değerlendirmiştir. Yapılan anket çalışmasında, yaş ve cinsiyet bakımından şükretme, benlik saygısı ve duygusal zeka değişkenlerinin farklılıkları incelenmiştir. Bulgulara göre, kadınların ve genç erişkinlerin şükretme davranışlarının en yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, şükretmenin benlik saygısı, duygusal zeka ve başkalarına yardım etme isteği ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma sayısal verilerin kullanılması sebebiyle nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması sebebiyle açıklayıcı modele uymaktadır (Karasar, 2016). Bu araştırmada, anne ve kızların şükran duyma ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi sebebiyle ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma, kuşaklararası olmak üzere kişilerin şükran duymaya ilişkin tutumları ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Bu doğrultuda, örneklem, Türkiye’den göç eden anneler ve kızlarından oluşmaktadır. Araştırmaya katılmayı onaylayan katılımcılara, anket formları çevrimiçi anketler yoluyla ulaştırılmıştır. Ayrıca, katılımcıların belirlenmesinde seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmış olup, Türkiye’den göç eden anne ve kızlarının araştırmaya katılımındaki eş olasılık göz önünde bulundurulmuştur. Ayrıca, seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen katılımcılar için uygun örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında %95 güvenilirlik ve 0,5 hata payı göz önünde bulundurularak 300 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmada geçersiz veriler olması ihtimaline karşılık 320 kişiye anket ulaştırılmış olup, bir kişinin anketi geçersiz olması sebebiyle 319 katılımcının verileri değerlendirilmiştir. Örnekleme ilişkin demografik veriler Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1.

Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler (n=319)		N	%
Yaşadığınız yer	İlçe merkezi	39	12,2
	Şehir	280	87,8
	Toplam	319	100,0
Medeni durum	Bekar	120	37,6
	Evli	199	62,4
	Toplam	319	100,0
Çocuk	Evet	204	63,9
	Hayır	115	36,1
	Toplam	319	100,0
Eğitim	İlkokul	43	13,5

	Ortaokul	41	12,9
	Lise	103	32,3
	Üniversite ve üzeri	132	41,4
	Toplam	319	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar	11	3,4
	Okuma-yazma bilmiyor	30	9,4
	İlköğretim	63	19,7
	Lise	157	49,2
	Üniversite ve üzeri	58	18,2
	Toplam	319	100,0
	Okuma Yazma bilmiyor	38	11,9
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	129	40,4
	Ortaokul	46	14,4
	Lise	75	23,5
	Üniversite ve üzeri	31	9,7
	Toplam	319	100,0
Gelir düzeyi	Çok düşük	44	13,8
	Düşük	77	24,1
	Orta	111	34,8
	Yüksek	87	27,3
	Toplam	319	100,0
Psikolojik Rahatsızlık	Evet	72	22,6
	Hayır	247	77,4
	Toplam	319	100,0
Fiziksel rahatsızlık	Evet	67	21,0
	Hayır	252	79,0
	Toplam	319	100,0
Türkiye'ye geri dönme isteği	Evet	229	71,8
	Hayır	90	28,2
	Toplam	319	100,0

319 katılımcının verilerinin incelendiği çalışmada, yaşanan yer değişkenine göre ilçe merkezinde yaşayanlar %12,2 ve şehirde yaşayanlar %87,8 oranındadır. Medeni durum değişkenine göre evliler %62,4 ve bekarlar %37,6 oranındadır. Çocuk sahibi olan katılımcıların oranı %63,9 ve çocuğu olmayanların oranı %36,1'dir. Eğitim düzeyi değişkenine göre, %13,5 ilkokul, %12,9 ortaokul, %32,3 lise ve %41,4 üniversite ve üzeri düzeydedir. Anne eğitim düzeyine göre %3,4 okur-yazar, %9,4 okuma yazma bilmiyor, %19,7 ilköğretim, %49,2 lise ve %18,2 üniversite düzeyindedir. Baba eğitim düzeyine göre %11,9 okuma yazma bilmiyor %40,4 ilkokul mezunu, %14,4 ortaokul %23,5 lise mezunu ve %9,7 üniversite mezunudur. Gelir düzeyi değişkenine göre %13,8 çok düşük, %24,1 düşük, %34,8 orta ve %27,3 yüksek gelir düzeyine sahiptir. Fiziksel rahatsızlığı olan %22,6 ve psikolojik

rahatsızlığı olanlar %21'dir. Katılımcıları %28,2'si Türkiye'ye geri dönmek istemektedir.

3.3. Veri Ölçüm Araçları

Çalışmada, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Takdir Etme Ölçeği ve Beck Anksiyete Envanteri uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yöneltilen ve kişisel bilgileri hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından oluşturulan özbildirim formudur. 16 sorudan oluşan bilgi formunda, katılımcıların eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, ebeveyn eğitim düzeyi, Türkiye'ye dönme isteği, psikiyatrik rahatsızlık ve kronik rahatsızlık değişkenlere ilişkin kapalı uçlu sorular yer almaktadır.

3.3.2. Takdir Etme Ölçeği

Bu ölçek (Appreciation Scale) Adler ve Fagley tarafından 2005 yılında 7'li likert olarak oluşturulmuş bir ölçektir. Orjinali 57 maddedir 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. Ölçeğin Türk toplumuna uyarlanması Gülüşen Göcen tarafından doktora tezi kapsamında yapılmıştır (Göcen, 2012). Doktora tezi kapsamında yapılan geçerlik çalışması ve faktör analizi sonucunda oluşan alt boyutlar ise, ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür, memnuniyete yönelik şükür, sözel şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür, aileye yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve an farkındalığına yönelik şükür boyutları olarak saptanmıştır (Göcen, 2012). Alt boyutların güvenilirlik çalışması sonucunda, iç tutarlılık katsayısının .60 ile .90 arasında değiştiği saptanmıştır (Göcen, 2012). Bu ölçek, 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 puanlanmaktadır. R37. ve R56. Sorular ters puanlanması gerektiği için 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının alt boyutlara göre incelenmesi doğrultusunda, ibadete yönelik şükür 0,97;

mukayeseli şükür 0,96; memnuniyete yönelik şükür 0,93; sözel şükür 0,92; yakın ilişkilere yönelik şükür 0,90; aileye yönelik şükür 0,62; sahip olma yönelimli şükür 0,87 ve an farkındalığına yönelik şükür 0,86 bulunmuştur.

3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin yaygınlığını ölçmektedir (Savaşır ve Şahin 1997). Öz bildirime dayalı olan BAÖ, 21 maddeden oluşmakta, her madde 0 ile 3 arasında puanlanmakta ve toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini göstermektedir (Beck vd., 1988). 0 ile 3 arası puan alınmaktadır, en yüksek puan 63 tür. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, Türkçe versiyonu için Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .57, iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir (Savaşır ve Şahin 1997). Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ulusoy ve ark. (1998) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,94 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada, katılımcıların anketlere daveti sosyal medya uygulamaları aracılığıyla yapılmış ve onamları alınan katılımcılara anketlere ulaşabilecekleri bağlantı adresi sağlanmıştır. Bağlantı adresleri Facebook üzerinden yapılan duyuruyla birlikte katılımcıların onaylaması halinde kendilerine elektronik mesaj yoluyla gönderilmiştir. Araştırmacı tarafından, soru formları ve araştırma hakkında bilgi sosyal medya paylaşımı aracılığıyla katılımcılara verilmiştir.

3.5 Veri Analizi

Araştırmaya katılmayı onaylayan kişilerle yürütülecek anket çalışmasının sonrasında, elde edilen veriler SPSS 24 yazılımına girişleri yapılarak analize hazır hale getirilecektir. Araştırmada, ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermeme durumuna bağlı olarak parametrik ve parametrik olmayan analiz yöntemleri uygulanacaktır. Normal dağılım göstermesi halinde, demografik değişkenlerle şükran ve anksiyete puanlarının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanacaktır. Değişkenlerin normal dağılım göstermemesi

halinde, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis Homojenlik Testi uygulanacaktır. İlişkisel-yordayıcı analizler için Pearson korelasyonu ve Doğrusal Regresyon Analizi uygulanacaktır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 olarak alınmıştır.

Tablo 2'de ölçek puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir:

Tablo 2.

Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	X	N	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Anksiyete	15,11	316	12,515	1,268	-1,488
İbadete yönelik şükür	49,71	316	11,118	-,975	,802
Mukayeseli şükür	45,83	316	14,746	-,504	-1,203
Memnuniyete yönelik şükür	33,41	316	7,012	-1,120	,997
Sözel şükür	34,14	316	6,401	-1,027	1,065
Yakın ilişkilere yönelik şükür	29,50	316	5,596	-1,400	,840
Aileye yönelik şükür	19,14	316	4,691	-,298	,146
Sahip olma yönelimli şükür	29,81	316	4,711	-1,153	1,021
An farkındalığına yönelik şükür	16,50	315	3,992	-1,010	,460

Tablo 2'deki bulgular doğrultusunda, ölçeklerin analizde değerlendirilmesi için parametrik istatistik kullanılabileceği, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmektedir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Bulguları

Şükran alt boyutlarının demografik değişkenlerle karşılaştırılmasında, ikili bağımsız gruplar için Bağımsız Örneklem t Testi; ikiden fazla bağımsız grup içeren demografik değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 3.

Yaşanılan Yer Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları	Yaşadığı yerleşim birimi	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	İlçe merkezi	39	48,44	12,490	-,812	,418
	Şehir	280	49,98	10,920		
Mukayeseli şükür	İlçe merkezi	39	41,26	11,472	-1,088	,277
	Şehir	280	43,24	10,548		
Sahip olma yönelimli şükür	İlçe merkezi	39	29,97	4,912	,199	,842
	Şehir	280	29,81	4,677		
Sözel şükür	İlçe merkezi	39	33,90	6,129	-,293	,770
	Şehir	280	34,22	6,432		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	İlçe merkezi	39	28,85	6,679	-,752	,453
	Şehir	280	29,56	5,421		
Aileye yönelik şükür	İlçe merkezi	39	20,26	5,235	-1,015	,311
	Şehir	280	21,09	4,765		
An farkındalığına yönelik şükür	İlçe merkezi	39	16,18	4,941	-,606	,545
	Şehir	279	16,59	3,826		

Tablo 3'te yaşanan yer değişkeni bakımından katılımcıların şükran alt boyutları incelendiğinde, alt boyutların yaşanan yer değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.

Medeni Durum Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları	Medeni durumunuz?	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	Bekar	120	45,77	13,124	-5,224	,000***
	Evli	199	52,22	8,895		
Mukayeseli şükür	Bekar	120	40,58	11,595	-3,183	,002**
	Evli	199	44,45	9,811		
Sahip olma yönelimli şükür	Bekar	120	28,77	5,361	-3,196	,002**
	Evli	199	30,48	4,133		
Sözel şükür	Bekar	120	32,73	6,938	-3,202	,002**
	Evli	199	35,06	5,877		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Bekar	120	28,37	6,446	-2,786	,006**
	Evli	199	30,15	4,888		
Aileye yönelik şükür	Bekar	120	19,57	5,440	-4,200	,000***
	Evli	199	21,85	4,197		
An farkındalığına yönelik şükür	Bekar	120	15,71	4,297	-2,944	,003**
	Evli	198	17,05	3,683		

Tablo 4'te medeni durum değişkenine göre şükran alt boyutları incelendiğinde, ibadete yönelik şükür ($t=-5,224$; $p<0,001$), mukayeseli şükür ($t=-3,183$; $p<0,01$), sahip olma yönelimli şükür ($t=-3,196$; $p<0,01$), sözel şükür ($t=-3,202$; $p<0,01$), yakın ilişkilere yönelik şükür ($t=-2,786$; $p<0,01$), aileye yönelik şükür ($t=-4,200$; $p<0,001$) ve an farkındalığına yönelik şükür ($t=-2,944$; $p<0,01$) alt boyutlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde

farklılaştığı bulunmuştur. Sonuçlara göre, evli katılımcıların tüm şükretme alt boyutlarında bekar katılımcılara kıyasla daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 5.

Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları	Çocuğunuz var mı?	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	Evet	204	51,63	10,027	4,037	,000***
	Hayır	115	46,52	12,192		
Mukayeseli şükür	Evet	204	43,98	10,366	2,196	,029*
	Hayır	115	41,26	11,011		
Sahip olma yönelimli şükür	Evet	204	30,20	4,428	1,841	,067
	Hayır	115	29,19	5,101		
Sözel şükür	Evet	204	34,63	6,387	1,676	,095
	Hayır	115	33,38	6,336		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Evet	204	29,67	5,373	,810	,419
	Hayır	115	29,14	5,945		
Aileye yönelik şükür	Evet	204	21,63	4,417	3,186	,002**
	Hayır	115	19,86	5,306		
An farkındalığına yönelik şükür	Evet	203	16,86	3,898	1,894	,059
	Hayır	115	15,98	4,059		

*p≤0.05

** p≤0.01

Tablo 5'te çocuk sahibi olma durumu bakımından, şükretme alt boyutlarının karşılaştırılması için Bağımsız örneklem t testi bulgularına göre, ibadete yönelik şükür (t=4,037; p<0,001), mukayeseli şükür (t=2,196; p<0,05) ve aileye yönelik şükür (t=3,196; p<0,01) alt boyutlarının çocuk sahibi olma durumu bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bulgulara göre, çocuk sahibi olan katılımcıların ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür

ve aileye yönelik şükür alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları	Psikolojik Rahatsızlık	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	Evet	72	51,10	9,922	1,135	,257
	Hayır	247	49,41	11,428		
Mukayeseli şükür	Evet	72	43,99	10,478	,894	,372
	Hayır	247	42,71	10,724		
Sahip olma yönelimli şükür	Evet	72	29,51	5,118	-,656	,512
	Hayır	247	29,93	4,576		
Sözel şükür	Evet	72	33,81	6,970	-,563	,574
	Hayır	247	34,29	6,218		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Evet	72	29,42	5,433	-,103	,918
	Hayır	247	29,49	5,637		
Aileye yönelik şükür	Evet	72	20,81	4,477	-,369	,712
	Hayır	247	21,04	4,927		
An farkındalığına yönelik şükür	Evet	72	16,47	4,031	-,166	,868
	Hayır	246	16,56	3,963		

*p≤0.05

** p≤0.01

Tablo 6'da psikolojik rahatsızlık değişkenine göre şükretme alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t testi bulgularına göre,

şükretme alt boyutlarının psikolojik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7.

Fiziksel Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları	Fiziksel Rahatsızlık	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	Evet	67	51,79	10,265	1,663	,097
	Hayır	252	49,26	11,288		
Mukayeseli şükür	Evet	67	45,93	9,627	2,550	,011*
	Hayır	252	42,22	10,811		
Sahip olma yönelimli şükür	Evet	67	29,69	4,668	-,288	,773
	Hayır	252	29,87	4,715		
Sözel şükür	Evet	67	34,99	6,089	1,163	,246
	Hayır	252	33,96	6,459		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Evet	67	29,70	5,283	,371	,711
	Hayır	252	29,42	5,669		
Aileye yönelik şükür	Evet	67	22,18	4,519	2,284	,023*
	Hayır	252	20,67	4,861		
An farkındalığına yönelik şükür	Evet	67	16,84	3,650	,683	,495
	Hayır	251	16,46	4,058		

* $p\leq 0.05$

** $p\leq 0.01$

Tablo 7’de fiziksel rahatsızlık değişkenine göre şükretme alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız örneklem t testi bulgularına göre, mukayeseli şükür ($t=2,550$; $p<0,05$) ve aileye yönelik şükür ($t=2,284$; $p<0,05$) alt boyutlarının fiziksel rahatsızlık değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgular doğrultusunda, fiziksel rahatsızlığı olan kişilerin mukayeseli şükür ve aileye yönelik şükür puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 8.

Türkiye’ye Dönme İsteği Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları	Türkiye’ye dönme isteği	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	Hayır	229	51,75	11,604	5,219	,000***
	Evet	90	44,81	7,837		
Mukayeseli şükür	Hayır	229	46,20	9,522	6,153	,000***
	Evet	90	34,84	8,978		
Sahip olma yönelimli şükür	Hayır	229	29,60	4,814	9,993	,000***
	Evet	90	30,42	4,360		
Sözel şükür	Hayır	229	35,14	6,566	-1,466	,144
	Evet	90	31,74	5,192		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Hayır	229	29,31	5,451	4,855	,000***
	Evet	90	29,89	5,916		
Aileye yönelik şükür	Hayır	229	21,98	4,876	-,798	,426
	Evet	90	18,48	3,651		
An farkındalığına yönelik şükür	Hayır	228	16,24	4,165	6,974	,000***
	Evet	90	17,31	3,337		

* $p\leq 0.05$

** $p\leq 0.01$

Tablo 8’de Türkiye’ye geri dönme isteği değişkeni bakımından şükretme alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t testi bulgularına göre, ibadete yönelik şükür ($t=5,219$; $p<0,001$), mukayeseli şükür ($t=6,153$; $p<0,001$), sahip olma yönelimli şükür ($t=9,993$; $p<0,001$), yakın ilişkilere yönelik şükür ($t=6,974$; $p<0,001$) ve an farkındalığına yönelik şükür ($t=6,974$; $p<0,001$) alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bulgulara göre Türkiye’ye geri dönmek isteyen katılımcıların ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür, sahip olma yönelimli şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür ve an farkındalığına yönelik şükür alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9.

Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları* Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	sd	P	Anlamlı farklılık
İbadete yönelik şükür	İlkokul	43	53,09	10,357	3,711	3/315	,012*
	Lise	103	51,48	10,350			
	Ortaokul	41	47,73	11,452			
	Üniversite ve üzeri	132	48,04	11,478			
	Toplam	319	49,79	11,114			
Mukayeseli şükür	İlkokul	43	46,14	9,911	3,215	3/315	,023*
	Lise	103	44,39	10,369			
	Ortaokul	41	41,17	9,713			
	Üniversite ve üzeri	132	41,45	11,134			
	Toplam	319	43,00	10,666			
Sahip olma yönelimli şükür	İlkokul	43	29,67	5,209	2,565	3/315	,055
	Lise	103	30,59	4,064			
	Ortaokul	41	28,22	5,729			
	Üniversite ve üzeri	132	29,80	4,553			
	Toplam	319	29,83	4,699			
Sözel şükür	İlkokul	43	34,98	6,464	5,390	3/315	,001**
	Lise	103	35,25	5,859			
	Ortaokul	41	30,73	6,686			
	Üniversite ve üzeri	132	34,15	6,358			
	Toplam	319	34,18	6,387			
Yakın ilişkilere yönelik şükür	İlkokul	43	30,19	5,063	1,535	3/315	,205
	Lise	103	29,69	5,502			
	Ortaokul	41	27,80	5,578			
	Üniversite ve üzeri	132	29,60	5,769			
	Toplam	319	29,48	5,583			
Aileye yönelik şükür	İlkokul	43	22,42	4,294	2,515	3/315	,058
	Lise	103	21,32	4,602			
	Ortaokul	41	19,80	5,076			
	Üniversite ve üzeri	132	20,64	4,989			
	Toplam	319	20,99	4,824			
An farkındalığına	İlkokul	43	17,00	3,970	3,416	3/315	,018*
	Lise	103	17,21	3,756			

yönelik şükür	Ortaokul	41	15,00	4,631
	Üniversite ve üzeri	131	16,34	3,808
	Toplam	318	16,54	3,973

*p≤0.05 ** p≤0.01

Tablo 9’da eğitim düzeyi değişkeni bakımından şükretme alt boyutlarının incelenmesi için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, ibadete yönelik şükür [F(3/315)=3,711; p<0,05], mukayeseli şükür [F(3/315)=3,215; p<0,05], sözel şükür [F(3/315)=5,390; p<0,01] ve an farkındalığına yönelik şükür [F(3/315)=3,416; p<0,05] alt boyutlarının eğitime göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc bulgularına göre, ibadete yönelik şükür ve mukayeseli şükür ilkokul mezunlarında yüksek; sözel şükür ve an farkındalığına yönelik şükür lise mezunlarında daha yüksektir.

Tablo 10.

Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları*Anne Eğitim	N	X	Ss	F	sd	p	Anlamlı farklılık
İbadete yönelik şükür	İlkokul	63	45,81	11,279	4,761	4/314	,001**
	Okur-yazar	11	45,55	7,104			
	Okuma-yazma bilmiyor	30	47,27	8,859			
	Lise	157	52,13	9,908			
	Üniversite ve üzeri	58	49,90	13,922			
	Toplam	319	49,79	11,114			
Mukayeseli şükür	İlkokul	63	36,83	10,494	15,385	4/314	,000***
	Okur-yazar	11	34,18	9,796			
	Okuma-yazma bilmiyor	30	37,97	10,230			
	Lise	157	46,18	8,966			
	Üniversite ve üzeri	58	45,34	10,992			
	Toplam	319	43,00	10,666			
Sahip olma yönelimli şükür	İlkokul	63	29,52	4,977	,400	4/314	,809
	Okur-yazar	11	30,18	4,020			
	Okuma-yazma bilmiyor	30	30,40	4,854			
	Lise	157	30,01	4,314			
	Üniversite ve üzeri	58	29,34	5,463			
	Toplam	319	29,83	4,699			
Sözel şükür	İlkokul	63	31,95	5,609			
	Okur-yazar	11	33,27	4,452			

Yakın ilişkilere yönelik şükür	Okuma-yazma bilmiyor	30	32,20	6,499	4,245	4/314	,002**	4-1
	Lise	157	35,35	6,090				
	Üniversite ve üzeri	58	34,62	7,431				
	Toplam	319	34,18	6,387				
	İlkokul	63	28,54	6,574				
	Okur-yazar	11	31,09	2,879				
	Okuma-yazma bilmiyor	30	28,97	6,615	1,477	4/314	,209	
	Lise	157	30,10	4,501				
	Üniversite ve üzeri	58	28,76	6,671				
	Toplam	319	29,48	5,583				
Aileye yönelik şükür	İlkokul	63	19,40	4,560				
	Okur-yazar	11	18,00	4,583				
	Okuma-yazma bilmiyor	30	18,83	3,649	6,682	4/314	,000***	4-2
	Lise	157	21,91	4,596				
	Üniversite ve üzeri	58	21,91	5,362				
An farkındalığına yönelik şükür	Toplam	319	20,99	4,824				
	İlkokul	63	16,14	3,991				
	Okur-yazar	11	17,18	2,960				
	Okuma-yazma bilmiyor	30	17,30	3,932	1,925	4/314	,106	
	Lise	156	16,91	3,555				
Üniversite ve üzeri	58	15,47	4,957					
Toplam	318	16,54	3,973					

*p≤0.05

** p≤0.01

Tablo 10'da anne eğitim düzeyine göre şükretme alt boyutlarını karşılaştırmak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre ibadete yönelik şükür [F(4/314)=4,761; p<0,01], mukayeseli şükür {F(4/314)=15,385; p<0,001}, sözel şükür [F(3/314)=4,245; p<0,01] ve aileye yönelik şükür {F(4/314)=6,682; p<0,001} alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bulgular doğrultusunda yapılan Post Hoc analizine göre, ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür, sözel şükür ve aileye yönelik şükür lise mezunu annelerin çocuklarında anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 11.

Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Şükretme Alt Boyutları*Baba Eğitim	N	X	Ss	F	sd	p	Anlamlı Farklılık	
İbadete yönelik şükür	Okuma-yazma bilmiyor	38	54,29	8,739	3,947	4/314	,004**	1-5
	İlkokul	129	51,11	9,926				
	Ortaokul	46	47,43	11,944				
	Lise	75	48,28	11,356				
	Üniversite ve üzeri	31	45,94	14,140				
	Toplam	319	49,79	11,114				
Mukayeseli şükür	İlkokul	129	43,74	9,416	3,510	4/314	,008**	3-4
	Lise	75	42,25	10,721				
	Okuma-yazma bilmiyor	38	47,58	9,179				
	Ortaokul	46	39,63	11,943				
	Üniversite ve üzeri	31	41,06	13,216				
	Toplam	319	43,00	10,666				
Sahip olma yönelimli şükür	İlkokul	129	29,93	4,127	1,105	4/314	,354	
	Lise	75	29,35	5,074				
	Okuma-yazma bilmiyor	38	31,16	4,415				
	Ortaokul	46	29,65	5,347				
	Üniversite ve üzeri	31	29,26	5,260				
	Toplam	319	29,83	4,699				
Sözel şükür	İlkokul	129	35,35	5,233	2,297	4/314	,059	
	Lise	75	33,36	6,501				
	Okuma-yazma bilmiyor	38	34,53	7,756				
	Ortaokul	46	32,80	6,837				
	Üniversite ve üzeri	31	32,90	7,400				
	Toplam	319	34,18	6,387				
Yakın ilişkilere yönelik şükür	İlkokul	129	30,08	4,592	,765	4/314	,549	
	Lise	75	28,79	5,989				
	Okuma-yazma bilmiyor	38	29,55	6,084				
	Ortaokul	46	28,96	7,134				
	Üniversite ve üzeri	31	29,32	5,173				
	Toplam	319	29,48	5,583				
Aileye yönelik	İlkokul	129	21,54	4,281				
	Lise	75	20,83	4,446				

şükür	Okuma-yazma bilmiyor	38	22,16	4,841	2,672	4/314	,032*	3-4
	Ortaokul	46	19,33	5,412				
	Üniversite ve üzeri	31	20,13	6,222				
	Toplam	319	20,99	4,824				
	İlkokul	128	16,77	3,721				
An farkındalığına yönelik şükür	Lise	75	16,40	4,262	,795	4/314	,529	
	Okuma-yazma bilmiyor	38	16,97	4,214				
	Ortaokul	46	16,48	3,914				
	Üniversite ve üzeri	31	15,48	4,098				
	Toplam	318	16,54	3,973				

*p≤0.05

** p≤0.01

Tablo 11'de baba eğitim düzeyine göre şükretme alt boyutlarını karşılaştırmak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre ibadete yönelik şükür [$F(4/314)=3,947$; $p<0,01$], mukayeseli şükür [$F(4/314)=3,510$; $p<0,001$] ve aileye yönelik şükür [$F(4/314)=2,672$; $p<0,001$] alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bulgular doğrultusunda yapılan Post Hoc analizine göre, ibadete yönelik şükür, okuma yazma bilmeyen babaların çocuklarında, mukayeseli şükür ve aileye yönelik şükür ortaokul mezunu babaların çocuklarında anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 12.

Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Şükretme Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Gelir Düzeyi		N	X	Ss	F	sd	p	Anlamlı farklılık
İbadete yönelik şükür	Çok düşük	44	47,25	11,702	1,873	3/315	,134	
	Düşük	77	51,95	10,132				
	Orta	111	49,86	9,751				
	Yüksek	87	49,07	12,958				
	Toplam	319	49,79	11,114				
Mukayeseli şükür	Çok düşük	44	40,27	11,080	5,049	3/315	,002**	2-1
	Düşük	77	46,83	8,004				
	Orta	111	41,68	11,062				
	Yüksek	87	42,66	11,264				
	Toplam	319	43,00	10,666				
Sahip olma yönelimli şükür	Çok düşük	44	28,91	5,121	1,355	3/315	,257	
	Düşük	77	29,66	4,550				
	Orta	111	30,48	4,199				
	Yüksek	87	29,63	5,160				

	Toplam	319	29,83	4,699				
	Çok düşük	44	32,36	6,637				
	Düşük	77	35,00	6,184				
Sözel şükür	Orta	111	34,48	6,229	1,727	3/315	,161	
	Yüksek	87	33,99	6,555				
	Toplam	319	34,18	6,387				
	Çok düşük	44	28,98	5,671				
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Düşük	77	29,68	4,315	,394	3/315	,757	
	Orta	111	29,81	5,877				
	Yüksek	87	29,13	6,173				
	Toplam	319	29,48	5,583				
	Çok düşük	44	19,14	5,014				
Aileye yönelik şükür	Düşük	77	22,08	4,803	3,606	3/315	,014*	2-1
	Orta	111	20,86	4,676				
	Yüksek	87	21,13	4,717				
	Toplam	319	20,99	4,824				
	Çok düşük	44	16,18	4,484				
An farkındalığına yönelik şükür	Düşük	77	15,87	3,988	3,417	3/315	,018*	3-2
	Orta	110	17,50	3,426				
	Yüksek	87	16,10	4,165				
	Toplam	318	16,54	3,973				

*p≤0.05

** p≤0.01

Tablo 12’de gelir düzeyine göre şükretme alt boyutlarını karşılaştırmak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre mukayeseli şükür [F(3/315)=5,049; p<0,01], aileye yönelik şükür {F(3/315)=3,606; p<0,05 ve an farkındalığına yönelik şükür {F(3/315)=3,417; p<0,001] alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bulgular doğrultusunda yapılan Post Hoc analizine göre, düşük gelir düzeyinde mukayeseli ve aileye yönelik şükür puanları yüksektir. Orta gelir seviyesinde ise an farkındalığına yönelik şükür anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 13.*Yaşanılan Yer Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması*

	Yaşadığı yerleşim birimi	N	X	Ss	t	p
Anksiyete	İlçe merkezi	39	15,82	12,628	,282	,778
	Şehir	280	15,21	12,553		

Tablo 13'te yaşanılan yer değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları incelendiğinde, alt boyutların yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 14.*Medeni Durum Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması*

	Medeni durumunuz?	N	X	Ss	t	p
Anksiyete	Bekar	120	15,38	13,353	,105	,917
	Evli	199	15,23	12,064		

* $p\leq 0.05$ ** $p\leq 0.01$

Tablo 14' te medeni durum değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları incelendiğinde, alt boyutların medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$)

Tablo 15.

Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

	Çocuğunuz var mı?	N	X	Ss	t	p
Anksiyete	Evet	204	16,00	12,489	1,342	,181
	Hayır	115	14,03	12,598		

Tablo 15'te çocuk sahibi olma değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları incelendiğinde, alt boyutların yaşanan çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 16.

Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

	Psikolojik Rahatsızlık	N	X	Ss	t	p
Anksiyete	Evet	72	22,89	13,837	6,174	,000***
	Hayır	247	13,07	11,239		

* $p\leq 0.05$ ** $p\leq 0.01$ *** $p\leq 0.001$

Tablo 16'da psikolojik rahatsızlık değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları incelendiğinde, anksiyete ($t=6,174$; $p<0,001$) psikolojik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Psikolojik rahatsızlığı bulunan kişilerin anksiyete puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 17.

Fiziksel Rahatsızlık Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

	Fiziksel Rahatsızlık	N	X	Ss	t	p
Anksiyete	Evet	67	17,04	12,892	1,291	,198
	Hayır	252	14,82	12,434		

$p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Tablo 17’de fiziksel rahatsızlık değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları incelendiğinde, alt boyutların fiziksel rahatsızlık değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 18.

Türkiye’ye Geri Dönme İsteği Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

	Türkiye’ye geri dönme düşüncesi	N	X	Ss	t	p
Anksiyete	Hayır	229	15,40	12,542	,247	,805
	Evet	90	15,01	12,616		

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Tablo 18’de Türkiye’ye geri dönme isteği değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları incelendiğinde, alt boyutların Türkiye’ye geri dönme isteği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 19.

Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	SH	F	sd	p	Anlamlı farklılık
İlkokul	43	17,72	14,777	2,253				

Lise	103	15,60	12,382	1,220	3,057	3/315	,029*	3-4
Ortaokul	41	18,90	13,985	2,184				
Üniversite ve üzeri	132	13,13	11,048	,962				
Toplam	319	15,29	12,544	,702				

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Tablo 19'da eğitim düzeyi bakımından anksiyete puanları incelendiğinde, eğitim düzeyinin $\{F(3/315)=3,057; p < 0,05\}$ anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc testi bulgularına göre, ortaokul mezunlarında anksiyete puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 20.

Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Anne Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	SH	F	sd	p	Anlamlı farklılık
Okuma-yazma bilmiyor	30	15,23	12,353	2,255				
Okur-yazar	11	14,82	7,679	2,315	1,068	4/314	,372	yok
İlkokul	63	17,87	14,926	1,881				
Lise	157	15,04	12,180	,972				
Üniversite ve üzeri	58	13,26	11,390	1,496				
Toplam	319	15,29	12,544	,702				

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Tablo 20'de anne eğitim düzeyi bakımında katılımcıların anksiyete puanlarının farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, anne eğitim düzeyi bakımından katılımcıların anksiyete puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 21.

Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Baba Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	SH	F	sd	p	Anlamlı farklılık
Okuma-yazma bilmiyor	38	15,63	12,186	1,977				
İlkokul	129	16,27	13,526	1,191	,486	4/314	,746	yok
Lise	75	14,25	10,972	1,267				
Ortaokul	46	15,13	14,200	2,094				
Üniversite ve üzeri	31	13,52	9,722	1,746				
Toplam	319	15,29	12,544	,702				

*p≤0.05 ** p≤0.01

Tablo 21'de baba eğitim düzeyi bakımında katılımcıların anksiyete puanlarının farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, baba eğitim düzeyi bakımından katılımcıların anksiyete puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 22.

Gelir Düzeyi Değişkeni Bakımından Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Gelir Düzeyi	N	X	Ss	SH	F	sd	p	Anlamlı farklılık
Çok düşük	44	19,82	14,148	2,133				
Düşük	77	15,92	12,691	1,446	2,681	3/315	,047*	1-3
Orta	111	13,96	12,153	1,153				
Yüksek	87	14,13	11,663	1,250				
Toplam	319	15,29	12,544	,702				

*p≤0.05 ** p≤0.01

Tablo 22'de gelir düzeyi bakımında katılımcıların anksiyete puanlarının farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, gelir düzeyi [F(3/315)=2,681; p<0,05] anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için

yapılan Post Hoc analizi bulgularına göre gelir düzeyi çok düşük olan katılımcıların anksiyete puanları daha yüksektir.

Şükretme alt boyutları ve anksiyetenin araştırmaya katılan anneler ve kız çocuklarıyla karşılaştırılması için Bağımsız örneklem t Tesi uygulanmış, şükretme alt boyutları ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili saptanan anksiyete ve şükretme alt boyutlarının yordayıcılığı için Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Tablo 23.

Anne ve Kızlarının Şükretme Alt Boyutları ve Anksiyete Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Anne-kız	N	X	Ss	t	p
İbadete yönelik şükür	Kızlar	158	47,47	11,834	-3,394	,001**
	Anneler	154	51,68	10,022		
Mukayeseli şükür	Kızlar	158	41,69	10,895	-1,946	,053
	Anneler	154	44,04	10,429		
Sahip olma yönelimli şükür	Kızlar	158	29,25	4,869	-1,964	,050
	Anneler	154	30,29	4,524		
Sözel şükür	Kızlar	158	33,55	6,282	-1,449	,148
	Anneler	154	34,59	6,509		
Yakın ilişkilere yönelik şükür	Kızlar	158	29,21	5,688	-,629	,530
	Anneler	154	29,61	5,539		

Aileye yönelik şükür	Kızlar	158	20,53	5,153	-1,497	,135
	Anneler	154	21,35	4,533		
An farkındalığına yönelik şükür	Kızlar	158	16,22	3,992	-1,269	,205
	Anneler	154	16,79	4,003		
Anksiyete	Kızlar	158	14,23	12,618	-1,706	,089
	Anneler	154	16,66	12,488		

*p≤0.05

** p≤0.01

Tablo 23'te anneler ve kızların şükretme alt boyutları ve anksiyete puanlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre, ibadete yönelik şükür (t=-3,394; p<0,01). bulgulara göre, ibadete yönelik şükür alt boyutu annelerde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 24.*Şükretme Alt Boyutları ve Anksiyete Arasındaki Korelasyon*

		1	2	3	4	5	6	7	8
1. İbadete yönelik şükür	r	1							
	p								
	N	319							
2. Mukayeseli şükür	r	,845**	1						
	p	,000							
	N	319	319						
3. Sahip olma yönelimli şükür	r	,701**	,557**	1					
	p	,000	,000						
	N	319	319	319					
4. Sözel şükür	r	,816**	,784**	,690**	1				
	p	,000	,000	,000					
	N	319	319	319	319				
5. Yakın ilişkilere yönelik şükür	r	,630**	,534**	,711**	,694**	1			
	p	,000	,000	,000	,000				
	N	319	319	319	319	319			
6. Aileye yönelik şükür	r	,743**	,754**	,497**	,680**	,482**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000			
	N	319	319	319	319	319	319		
7. An farkındalığına yönelik şükür	r	,686**	,499**	,740**	,686**	,679**	,505**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	318	318	318	318	318	318	318	
8. Anksiyete	r	-,103	-,108	-,179**	-,141*	-,094	-,208**	-,142*	1
	p	,067	,054	,001	,012	,094	,000	,011	
	N	319	319	319	319	319	319	318	319

**p<0,01

*p<0,05

Tablo 24'te anksiyete ve şükretme alt boyutları incelendiğinde, anksiyete ilse sahip olmaya yönelik şükür ($r=-,179$; $p<0,01$), sözel şükür ($r=-,141$; $p<0,05$), aileye yönelik şükür ($r=-,208$; $p<0,01$) ve an farkındalığına yönelik şükür ($r=-,142$; $p<0,05$) alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo 25.

Anne ve Kızların Şükretme ve Anksiyete Boyutlarının Korelasyon Analizi

Kızların Anksiyete ve Şükür Alt Boyutları		Anne anksiyete	Anne ibadete yönelik şükür	Anne mukayeseli şükür	Anne memnuniyete yönelik şükür	Anne sözel şükür	Anne yakın ilişkilere yönelik şükür	Anne aileye yönelik şükür	Anne sahip olma yönelimli şükür	Anne an farkındalığına yönelik şükür
Anksiyete	r	,061	-,034	,029	,025	-,014	,088	,071	,091	,075
	p	,447	,671	,718	,751	,865	,273	,378	,257	,348
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
İbadete yönelik şükür	r	-,078	,184*	,189*	,069	-,065	,106	-,099	,021	-,111
	p	,331	,021	,017	,388	,417	,183	,218	,796	,164
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
Mukayeseli şükür	r	-,073	,221**	,258**	,087	,004	,127	-,037	,005	-,117
	p	,359	,005	,001	,275	,960	,111	,646	,954	,142
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
Memnuniyete yönelik şükür	r	-,172*	,048	,093	,018	-,119	,061	-,128	-,026	-,079
	p	,031	,547	,246	,826	,137	,445	,110	,746	,324
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
Sözel şükür	r	-,072	,155	,200*	,042	-,056	,120	-,053	,018	-,104
	p	,366	,051	,012	,600	,484	,133	,512	,827	,193

	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
Yakın ilişkilere yönelik şükür	r	-,096	,095	,105	,027	-,113	,098	-,065	-,043	-,048
	p	,229	,234	,190	,732	,158	,220	,414	,595	,549
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
Aileye yönelik şükür	r	-,204*	,182*	,145	,002	-,194*	,066	,169*	-,117	-,189*
	p	,010	,022	,068	,979	,014	,413	,034	,145	,017
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
Sahip olma yönelimli şükür	r	-,030	,057	,095	,048	-,052	,118	,019	,067	-,018
	p	,712	,478	,235	,546	,517	,140	,815	,403	,822
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158
An farkındalığına yönelik şükür	r	-,058	,072	,089	-,019	-,110	,087	-,061	,016	-,056
	p	,467	,371	,266	,811	,171	,278	,449	,843	,484
	N	158	158	158	158	158	158	158	158	158

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 26'daki korelasyon bulgularına göre, kızların memnuniyete yönelik şükür alt boyutlarıyla annelerin anksiyete puanları ($r=-,172$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Kızların ibadete yönelik şükür alt boyutu puanlarıyla annelerin ibadete yönelik şükür alt boyut puanları ($r=,184$; $p<0,05$), annelerin mukayeseli şükür ($r=,189$; $p<0,01$) puanları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Kızların mukayeseli şükür puanlarıyla annelerin ibadete yönelik şükür alt boyut puanları ($r=,221$; $p<0,01$), annelerin mukayeseli şükür ($r=,258$; $p<0,01$) puanları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Kızların sözel şükür puanları ile annelerin mukayeseli şükür puanları ($r=,200$; $p<0,05$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Kızların aileye yönelik şükür puanlarıyla annelerin anksiyete ($r=-,204$; $p<0,05$), annelerin sözel şükür ($r=-,194$; $p<0,05$), anne an farkındalığına yönelik şükür ($r=-,189$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anne ibadete yönelik şükür ($r=,182$; $p<0,05$) ve aileye yönelik şükür ($r=,169$; $p<0,05$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo 26.

Anksiyeteyi Yordayıcı Şükretme Alt Boyutlarının Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	SH	β	t	p
(Sabit)	33,397	4,766		7,008	,000
İbadete yönelik şükür	,311	,150	,275	2,070	,039*
Mukayeseli şükür	,054	,140	,046	,384	,702
Sahip olma yönelimli şükür	-,633	,252	-,237	-2,512	,013*
Sözel şükür	-,125	,224	-,064	-,558	,578
Yakın ilişkilere yönelik şükür	,233	,194	,104	1,197	,232
Aileye yönelik şükür	-,816	,228	-,313	-3,573	,000***
An farkındalığına yönelik şükür	-,150	,296	-,047	-,506	,613

Bağımlı Değişken: Anksiyete * $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$

Tablo 25'te anksiyetenin yordayıcılarını incelemek için yapılan doğrusal regresyon analizi bulgularına göre ibadete yönelik şükür ($\beta=0,27$; $p<0,05$) pozitif yönlü; sahip olma yönelimli şükür ($\beta = -0,27$; $p<0,05$) ve aileye yönelik şükür ($\beta=-0,31$; $p<0,001$) negatif yönlü olmak üzere anksiyete puanlarını yordamaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, şükretme ve anksiyete arasındaki ilişki ve kuşaklararası farklılıklar bağlamında ve sosyodemografik özellikler bakımından değerlendirilmiştir.

İlk olarak, katılımcıların şükran duyma tutumlarının sosyo-demografik özelliklere göre karşılaştırması yapılmıştır. Sosyo-demografik özellikler bakımından katılımcıların şükran duyma alt boyutlarının farklılıkları incelendiğinde, yaşanan yere göre katılımcıların şükran duyma alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgunun literatürde şükran duymayla ilgili faktörleri inceleyen çalışmalardan farklı olduğu görülmektedir. Hartanto, Lee ve Yong (2019) tarafından yapılan çalışmada, şükran duymaya ilişkin sosyoekonomik faktörlerin etkili olduğunu vurgulamışlardır. Yaşanılan yer ve ekonomik koşullar gibi sosyoekonomik faktörlerin, kişilerin sahip olduğu psikolojik kaynaklar hususunda belirleyici olabileceği öne sürülen çalışmada, kişilik özelliği olarak şükran duyan bir kişilik özelliğine sahip olmanın sosyoekonomik faktörlerle beraber değerlendirildiğinde sağlıkla ilgili olan

algılanan yaşam doyumuyla ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı farkın bulunmaması, katılımcıların çoğunluğunun büyük şehirde yaşadığını belirtmesi ve diğer yerlere ilişkin katılımcı sayısının daha az olması sebebiyle karşılaştırmanın anlamlı sonuç vermemiş olabileceği düşünülmektedir.

Diğer bir sosyo-demografik özellik olarak medeni durum değişkenine göre, şükran duyma alt boyutlarının tümünün evli katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evliliğin, kişilerin uyum becerilerini yükseltebilen ve yaşam kalitesini artırması beklenen bir adım olması sebebiyle, kişilerin sahip olduğu kaynakların ve algılanan sosyal desteğin daha fazla olmasıyla hayatında minnet duyabileceği unsurların daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Bu konuya ilişkin yapılan bir çalışmada, şükran duymanın evliliklerde iki yönlü işlevinin olduğu belirtilmiştir (Haidt, 2003). Şükran duymanın yakın ilişkileri güçlendirdiği; yakın ilişkilerde sürdürülebilirliğin sağlanması için genel bir minnet duyma yaklaşımının benimsenmesi gerektiği öne sürülmüştür. Şükran duymanın, kişilerin partnerlerine yönelik bakış açısını değiştirebilecek ve ilişkilerinde algılanan doyumun artmasını sağlayabilecek bir özellik olduğu vurgulanmıştır. Bu doğrultuda, evliliklerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi açısından şükran duymanın bir açıdan ihtiyaç niteliğinde bir sosyal beceri olduğu ifade edilmiştir (Haidt, 2003; McCullough, Kilpatrick, Emmons, ve Larson, 2001).

Medeni durum değişkeninde saptanan farklılıklarla paralel olarak, çocuk sahibi olma durumu bakımından katılımcıların şükran duyma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bulgular doğrultusunda, ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür ve aileye yönelik şükür alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun, kişinin sahip olduğu değerlerin ve algıladığı desteğin daha fazla olması, daha fazla sorumluluğa sahip olması gibi durumlar neticesinde daha minnettar bir tutum içerisinde olabileceği; daha iyimser olabileceği ve kendisini diğer insanların yaşantılarıyla veya aile üyeleriyle mukayese etmesiyle şükran duymasının mümkün ve tutarlı olduğu düşünülmektedir (McCullough, Kilpatrick, Emmons, ve Larson, 2001).

Psikolojik rahatsızlığı olup olmaması değişkenine göre, katılımcıların şükran duyma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonucun literatürdeki bulgulardan farklı olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, şükran duymanın ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olabileceği öne sürülmektedir (Disabato, Kashdan, Short, ve Jarden, 2017; Wood, Maltby, Gillett, Linley, ve Joseph, 2008). Ayrıca, şükran duymanın kişilerde yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (White vd., 2017). Celano ve meslektaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, kişilere pozitif psikolojik müdahale olarak sahip oldukları ve şükrettikleri değer ve özellikleri yazmaları istenmiş ve bu kişilerde özellikle depresyon ve intihar düşüncesinde önemli ölçüde azalma olduğu görülmüştür. Psikolojik rahatsızlık değişkeni bakımından şükran duyma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmaması, örneklemin dağılımındaki farkın fazla olması ve örneklemin klinik grup olmaması sebebiyle anlamlı bulgu elde edilemediği düşünülmektedir.

Fiziksel rahatsızlık değişkenine göre katılımcıların şükran duyma alt boyutları incelendiğinde, katılımcıların mukayeseli şükür ve aileye yönelik şükür alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar ve yüksek puanlar olduğu görülmektedir. Elde edilen sonucun, kişilerin sağlıklarına ilişkin olarak benzer ya da daha kötü durumda olan kişileri düşünerek içinde bulunduğu duruma yönelik şükran duyması söz konusu olabilmektedir. Ayrıca, kişilerin algıladıkları sosyal desteğin, sağlık durumu sebebiyle daha fazla olabilmesi ve bu doğrultuda ailesine yönelik şükran duyma davranışını sergilemesinin daha mümkün olduğu düşünülmektedir. İlgili literatür ele alındığında ise, şükran duymanın sağlıkla ilgili sonuçlarına odaklanılmıştır. Yapılan çalışmalarda, şükran duymanın, kişilerin stres tepkileriyle ilişkisi ve buna eşlik eden kardiyovasküler yanıtlardaki değişimlerle anlamlı ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Cousin, Redwine, Bricker, Kip ve Buck, 2020; Hong ve Kim, 2020).

Sosyo-demografik özellikler arasında yer alan eğitim düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyi değişkenleri bakımından şükran duyma alt boyutları incelendiğinde, katılımcılar arasında düşük eğitim düzeyine sahip olanların ibadete yönelik ve mukayeseli şükür alt boyut puanlarının daha yüksek

olduğu bulunmuştur. Ayrıca, lise mezunu katılımcılarda sözel şükür alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveyn eğitim düzeyi açısından incelendiğinde ise, baba eğitim düzeyi okuma-yazma bilmeyen düzeyde olan katılımcıların ibadete yönelik şükür ve mukayeseli şükür puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne eğitim düzeyine göre şükran duyma alt boyutlarının farklılıkları değerlendirildiğinde ise, annesi lise mezunu olan katılımcılarda ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür ve sözel şükür puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, eğitim düzeyi bakımından şükran duyma davranışının farklılıklarını inceleyen çalışma olmadığı görülmektedir; fakat sosyoekonomik statü bakımından değerlendirildiğinde, Şükran duymanın dört bölümü olduğu ve bu bölümlerin sosyokültürel ve sosyoekonomik farklılıklarla şekillendiğini öne sürmüştür. Öne sürdüğü bölümlerde, ilk olarak kişilerin ne için şükran duyduğunu düşünmesi, neden bunlara layık olduğunu düşünmesi, bahşedilen niteliklere ya da durumlara yönelik ne hissettiği ve bunlara yönelik nasıl bir minnettarlık sergilemesi gerektiği adımları yer almaktadır. Belirtilen bölümlerin kültürel farklılıklara ve kişinin sahip olduğu niteliklere ya da şartlara bağlı olarak değişebildiğini ifade edilmiştir (Hill ve Allemand, 2011).

Şükran duyma alt boyutlarının karşılaştırıldığı diğer bir sosyo-demografik değişken olan Türkiye'ye dönme isteği bakımından puanlar karşılaştırıldığında, Türkiye'ye dönmek istemeyen katılımcıların şükran duyma alt boyutlarından ibadete yönelik şükür, mukayeseli şükür, sahip olma yönelimli şükür, yakın ilişkilere yönelik şükür ve an farkındalık yönelik şükür alt boyutları puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun, kişilerin ülkelerinden başka bir yerde yaşamayı seçmesinin arka planında daha iyi koşullara sahip olma isteği olabileceğinden kaynaklı olarak, şu an elde ettikleri değerlere ilişkin daha fazla minnet duymasının olası bir durum olabileceği düşünülmektedir. Türkiye'ye dönme isteği değişkeninin, şükran duymanın sosyokültürel faktörlere bağlı olarak değerlendirilebileceği ve kişilerin koşulları itibarıyla daha fazla şükretme eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Sansone ve Sansone (2010), şükran duymanın iyi oluş ile ilişkisinde sosyokültürel faktörlerin önemli belirleyiciler olduğunu öne sürmüştür.

Sosyoekonomik değişken olarak ele alınabilecek diğer bir değişken olan gelir düzeyi değişkenine göre, düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların mukayeseli ve aileye yönelik şükür puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, orta gelir düzeyine sahip bireylerin an farkındalığına yönelik şükür alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonucun, kişilerin içinde buldukları sosyo-ekonomik koşullar itibariyle kaynaklarının daha fazla olmasının daha fazla minnet duygusuyla bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Bu durumu açıklayan önemli bir değişkenin yaşam doyumu olduğu düşünülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyle güçlü bir ilişkisi olan yaşam doyumunun kişilerdeki şükran duyma tutumlarıyla ilişkisi olduğunu destekleyen çalışmalar literatürde yer almaktadır (Froh, Emmons, vd., 2011; Petrocchi ve Couyoumdjian, 2016)

Araştırmanın diğer değişkeni olan anksiyete puanlarının sosyodemografik değişkenler bakımından farklılıkları ele alındığında, psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcıların anksiyete puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonucun, ruh sağlığı sorunlarının eşlik eden başka bir psikiyatrik rahatsızlıkla birlikte görülmesi bakımından tutarlı olduğu görülmektedir. Fiziksel rahatsızlık değişkeni bakımından katılımcıların anksiyete puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, fiziksel rahatsızlık ve anksiyete arasında ilişki olduğunu öne süren çalışmaların literatürde yer aldığı görülmektedir (Gerontoukou vd., 2015; Yohannes vd., 2010).

Anksiyete puanlarının karşılaştırıldığı diğer değişken olan eğitim düzeyi değişkeni bakımından ilkokul ve ortaokul mezunu olan katılımcıların daha yüksek anksiyete puanı aldığı görülmüştür. Ruh sağlığı sorunları ve eğitim düzeyi gibi bireysel faktörlerin incelendiği çalışmalar arasında Bjelland ve meslektaşları (2008), yüksek eğitim düzeyinin depresyon ve anksiyete için koruyucu faktör olabileceğini öne sürülmüştür. Eğitim ve gelir düzeyi gibi sosyoekonomik değişkenlerin anksiyete ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda, düşük sosyoekonomik düzeyin yüksek anksiyete düzeyleriyle ilişkisi olduğu bulunmuştur (Everson, Lynch ve Kaplan, 2002; Lorant, 2003).

Katılımcıların kuşaklararası olmak üzere, anksiyete ve şükran duyma alt boyutlarındaki farklılıklarına ilişkin bulgular incelendiğinde, ibadete yönelik şükür alt boyutunun annelerde kızlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen sonucun, ilgili literatürle tutarlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar arasında, ileri yaştaki bireylerin daha fazla ibadethane ziyareti yaptığı ve Allah inancının daha güçlü olması sebebiyle zaman içerisinde şükretme davranışının daha genç olanlara kıyasla daha fazla olduğu öne sürülmüştür (Krause, 2009). Yapılan diğer bir çalışmada, ibadetin, kişilik özelliği olarak minnettar tutumla ilişkili olduğu ve kişinin olumlu ya da olumsuz duygusal deneyiminden bağımsız olarak süreklilik arz ettiği belirtilmiştir (Rothenberg vd., 2015).

Anksiyete ve şükran duyma arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların anksiyete puanlarıyla şükran duyma alt boyutlarından sahip olma yönelimli şükür, sözel şükür, aileye yönelik şükür ve an farkındalığına yönelik şükür alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda, katılımcıların ibadete yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve aileye yönelik şükür puanlarının anksiyete düzeyleri açısından koruyucu bir faktör olduğu yapılan yordayıcı analiz sonucunda elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların, ruh sağlığı ve şükran duyma arasındaki anlamlı ilişkiyi ele alan çalışmalarla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, şükran duyma davranışının kişilerde daha ruh sağlığı, algılanan sosyal destek, algılanan stres düzeyi, depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili olduğu bulunmuş, şükran duymanın pozitif psikolojik açıdan ruh sağlığını koruyan önemli bir unsur olduğu öne sürülmüştür (Wood, Maltby, Gillett, Linley, ve Joseph, 2008; Froh, Emmons, vd., 2011; Petrocchi ve Couyoumdjian, 2016; Disabato, Kashdan, Short, ve Jarden, 2017). Ayrıca, yapılan çalışmaların, şükran ve ruh sağlığı, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle yapıldığı görülmektedir (Rush, 2020; Moon ve Jung, 2020; Kanjuka vd., 2020; Gogo vd., 2019). Ayrıca, yapılan çalışmalar arasında, depresyon intihar ve anksiyete değişkenleriyle şükran duyma arasında ilişki olduğunu ispatlayan bulguların yer aldığı görülmektedir (Kanjuka vd., 2020; Gallagher vd., 2020; Dupps, 2019).

Nesiller arasındaki aktarıma ilişkin bulgular incelendiğinde, anneler ve kızların ibadete yönelik şükür puanlarıyla annelerinin ibadete yönelik şükür ve mukayeseli şükür puanları anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Ayrıca, kızların mukayeseli şükür alt boyutu ile annelerin mukayeseli şükür ve ibadete yönelik şükür puanları anlamlı ve pozitif ilişkili bulunmuştur. Kızların anksiyete düzeyi ise annelerinin an farkındalığına yönelik şükür ve sözel şükür puanlarıyla negatif ilişkili saptanmıştır. Öte yandan, kızların anksiyete puanlarıyla annelerin ibadete yönelik şükür ve aileye yönelik şükür puanları pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, şükran duyma alt boyutlarının anneler ve kızlar arasındaki aktarımının anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyal öğrenme kapsamında değerlendirilebilecek bir unsur olup, kızların annelerinin şükran duymaya ilişkin tutumlarını gözlemleyerek ve modelleyerek öğrenmeyi gerçekleştirmiş olmaları ve buna yönelik tutum geliştirme eğilimlerinin daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Literatürle karşılaştırıldığında, şükran duymanın kuşaklararasıdaki aktarımına ilişkin anlamlı bulgular elde edildiği görülmektedir. Martin ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, şükran duyma tutumları ve gelecek nesillere iyi değerler katma güdüsünün kuşaklararasıda anlamlı düzeyde benzerlik gösterdiği ve bu durumun karşılıklılık esaslı ilerlediği sonucu elde edilmiştir. Böylelikle, gelecek nesillere uyumlu özellikler ve değerler aktarmayı amaç edinen ve şükran duymaya ilişkin tutumlara sahip olan bireylerin bir sonraki nesildeki şükran duyma tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür.

6. BÖLÜM

6.1 SONUÇ

Bu çalışmada, şükretme ve kaygı arasındaki ilişki anne ve kızların yanıtları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

- Araştırmada, şükür kavramının değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm aracının alt boyutlarının sosyo-demografik özellikler açısından karşılaştırılması yapılmış ve anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bulgular doğrultusunda, katılımcıların medeni durumu, çocuk sahibi olma durumu, fiziksel rahatsızlığı olup olmaması, Türkiye'ye geri dönme isteği, eğitim düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi ve gelir düzeyi bakımından şükür alt boyutlarında farklılıklar olduğu bulunmuştur.
- Evli olan, çocuk sahibi olan, fiziksel rahatsızlığı bulunan, düşük-orta gelir düzeyine sahip olan, eğitim düzeyi ilkökul-lise olan katılımcıların şükür alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

- Anneler ve kızlarının ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise, ibadete yönelik şükür alt boyutunda annelerin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.
- Araştırmanın diğer değişkeni olan anksiyetenin sosyo-demografik özellikler bakımından değerlendirilmesine ilişkin bulgulara göre, çok düşük gelir düzeyine sahip olan, psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirten ve ortaokul mezunu olan katılımcıların anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Şükretme ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların anksiyete puanlarıyla sahip olma yönelimli şükür, sözel şükür, aileye yönelik şükür ve an farkındalığına yönelik şükür alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.
- Anksiyete puanlarının şükretme değişkenini değerlendiren ölçüm aracındaki alt boyutlar tarafından yordayıcılığına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların ibadete yönelik şükür, sahip olma yönelimli şükür ve aileye yönelik şükür puanlarındaki yükselişin düşük anksiyete puanlarını açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda, şükretmenin anksiyete düzeyleri açısından koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

6.2 ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgulara ek olarak, yapılacak ileri çalışmalarda göz önünde bulundurulması gereken hususlar olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, araştırmada elde edilen bulguların nicel veriler çerçevesinde değerlendirildiği bu çalışmaya alternatif olarak nitel verilerle desteklenebilecek çalışmalar yapılabilir. İkinci olarak, farklı ve daha büyük örneklem gruplarıyla çalışmanın tekrarlanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, katılımcılara erkeklerin dahil edilmesi cinsiyet açısından karşılaştırma yapabilmek adına eklenebilir. Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, annelerin ve kızların şükran duyma alt boyutları ile anksiyete düzeyleri arasında ilişki bulunmuş; fakat ilişkinin zayıf düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen

anlamli bulgulara ek olarak çalışmanın tekrarlanabileceği düşünülmektedir. Uygulama açısından ele alındığında, şükran duymanın psikolojik açıdan koruyucu bir faktör olabileceğine ilişkin bilgilendirmelerin hem bireysel hem de grup düzeni şeklinde sağlanabileceği ve anksiyete ve depresyon gibi belirtilerin etkilerini azaltmak için kullanılabileceği düşünülmektedir.

Araştırma açısından ele alındığında, uluslararası çalışma yürüterek ülkelerle şükretme düzeyleri bakımından karşılaştırma yapılabilir. şükretme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş daha önceki çalışmalarla benzer olarak, öznel iyi oluş ve mutluluk değişkenleriyle kişilerin şükretme tutum ve davranışlarının değerlendirmesinin yapılabilceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın klinik doğurguları ele alındığında ise, özellikle günümüzde araştırmaların artış gösterdiği pozitif psikoloji alanına yönelik olduğu düşünülen ve kişilerin maneviyatına ilişkin önemli parametreler sunan şükretmenin, bireylerin içinde bulunduğu durumla nasıl başa çıkabilecekleri hakkında yardımcı işlevi olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, ilgili literatür incelendiğinde, şükretmenin ve minnet duymanın sağaltıcı işlevlerinin klinik pratikte kullanıldığı görülmektedir. Farklı gruplarla ve özellikle ülkemiz gibi kolektivistik toplumlarda kuşaklararası farklılıkların gzeltildiği ve kişinin sahip olduğu değerlere ilişkin farkındalığın arttırılabileceği müdahalelerin koruyucu ruh sağlığı bakımından önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. Söz konusu faydaların sağlanması adına, bu alandaki çalışmaların arttırılması ve yöntemlerin kanıta dayalı bir biçimde yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Anggraini, D., ve Palupi, L. (2020). *Relationship between gratitude and psychological well-being around Lapindo Mudflow resident*. 153.

Arifin, B. S., ve Salamah, U. (2020). Gratitude behavior in living of Indonesian orphan adolescents based on Islamic perspective. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 8(2), 54-60.

Balconi, M., Fronda, G., ve Vanutelli, M. E. (2019). A gift for gratitude and cooperative behavior: Brain and cognitive effects. *Social cognitive and affective neuroscience*, 14(12), 1317-1327.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Bartlett, M. Y., Valdesolo, P., ve Arpin, S. N. (2020). The paradox of power: The relationship between self-esteem and gratitude. *Journal of Social Psychology, 160*(1), 27-38.
- Beck, A. & Emery, G. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. USA: Basic Books
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bjelland, J., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S., ve Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social Science and Medicine, 66*(6), 1334-1345.
- Celano, C. M., Beale, E. E., Mastromauro, C. A., Stewart, J. G., Millstein, R. A., Auerbach, R. P. ve Huffman, J. C. (2017). Psychological interventions to reduce suicidality in high-risk patients with major depression: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine, 47*(5), 810–821.
- Chapdelaine A, Carrier JD, Fournier L, Duhoux A. ve Roberge P. (2018). Treatment adequacy for social anxiety disorder in primary care patients. *PLoS ONE. 13*(11):e0206357.
- Charzyńska, E., Gruszczyńska, E., ve Heszen-Celińska, I. (2020). The role of forgiveness and gratitude in the quality of life of alcohol-dependent persons. *Addiction Research and Theory, 28*(2), 173-182.
- Chen L.H. ve Kee Y.H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Soc Indic Res., 89*, 361–373.
- Cheung, C.-K., ve Yeung, J. W. K. (2020). Parental Gratitude and Adolescent

- Anomie and Hope. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 738-746.
- Cosci F., Fava G.A. ve Sonino N. (2015). Mood and anxiety disorders as early manifestations of medical illness: a systematic review. *Psychother Psychosom.* 84(1), 22-9.
- Cousin, L., Redwine, L., Bricker, C., Kip, K., ve Buck, H. (2020). Effect of gratitude on cardiovascular health outcomes: A state-of-the-science review. *Journal of Positive Psychology*.
- Cregg, D. R., ve Cheavens, J. S. (2020). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*,
- Dickerhoof R.M. (2007). Expressing optimism and gratitude: a longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being. *Diss Abstr Int.* 68, 4174B.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., ve Jarden, A. (2017). What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444–458
- Domhardt M., Geßlein H., von Rezori R.E. ve Baumeister H. (2019). Internet- and mobile-based interventions for anxiety disorders: A meta-analytic review of intervention components. *Depress Anxiety*, 36(3), 213-224.
- Doucette, J. N. (2020). The art of gratitude. *Nursing management*, 51(2), 56.
- Dupps, W. J., Jr. (2019). Gratitude. *Journal of Cataract and Refractive Surgery*, 45(12), 1695.
- Durazzo M, Gargiulo G. ve Pellicano R. (2018). Non-cardiac chest pain: a

- 2018 update. *Minerva Cardioangiol.* 66(6), 770-783.
- Emmons R.A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. İçinde Eid M, Larsen R.J, editors. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press, 469–489.
- Emmons R.A. ve McCullough M.E. (2003). Counted blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Everson, S. A., Maty, S. C., Lynch, J. W., ve Kaplan, G. A. (2002). Epidemiologic evidence for the relation between socioeconomic status and depression, obesity, and diabetes. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(4), 891-895.
- Fincham, F. D., ve May, R. W. (2020). Generalized gratitude and prayers of gratitude in marriage. *Journal of Positive Psychology*.
- Fredrickson B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. İçinde Emmons R.A, McCullough M.E, (eds). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 145–166.
- Froh J.J., Kashdan T.B., Ozimkowski K.M. ve Miller N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *J Posit Psychol.* 4, 408–422.
- Froh J.J., Sefick W.J. ve Emmons R.A. (2008). Counting blessings in early

- adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *J Sch Psychol.* 46, 213–233.
- Froh J.J., Yurkewicz C. ve Kashdan T.B. Gratitude and subjective well-being in early adolescence: examining gender differences. *J Adolesc.* 32, 633–650.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., ve Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289–302.
- Gabbard, Glen O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bulletin 3e of the Menninger Clinic*, 56[2, Suppl. A], A3-A13
- Gallagher, S., Solano, A. C., ve Liporace, M. F. (2020). State, but not trait gratitude is associated with cardiovascular responses to acute psychological stress. *Physiology and Behavior*, 221.
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., ve Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, Gratitude, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Gerontoukou, E. I., Michaelidou, S., Rekleiti, M., Saridi, M., ve Souliotis, K. (2015). Investigation of Anxiety and Depression in Patients with Chronic Diseases. *Health psychology research*, 3(2), 2123.
- Gogo, A., Osta, A., McClafferty, H., ve Rana, D. T. (2019). Cultivating a way of being and doing: Individual strategies for physician well-being and resilience. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 49(12).
- Guan, B., ve Jepsen, D. M. (2020). Burnout from emotion regulation at work: The moderating role of gratitude. *Personality and Individual*

Differences, 156.

- Gysels M, Shipman C. ve Higginson I.J. (2008). I will do it if it will help others: motivations among patients taking part in qualitative studies in palliative care. *J Pain Symptom Manage.* 35, 347–355.
- Haidt, J. (2000). The Positive emotion of elevation. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1–5.
- Hartanto, A., Lee, S., ve Yong, J. C. (2019). Dispositional Gratitude Moderates the Association between Socioeconomic Status and Interleukin-6. *Scientific reports*, 9(1), 802.
- Hill, P. L., ve Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397–407.
- Hoffman, E., Gonzalez-Mujica, J., Acosta-Orozco, C., ve Compton, W. C. (2020). The Psychological Benefits of Receiving Real-Life Altruism. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(2), 187-204.
- Hong, J. E., ve Kim, M. (2020). Effects of a psychological management program on subjective happiness, anger control ability, and gratitude among late adolescent males in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8).
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M. ve Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88–94.
- Jafferany M., Khalid Z., McDonald K.A. ve Shelley A.J. Psychological Aspects of Factitious Disorder. *Prim Care Companion CNS Disord.* 22,

20(1)

- Kaniuka, A. R., Kelliher Rabon, J., Brooks, B. D., Sirois, F., Kleiman, E., ve Hirsch, J. K. (2020). Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful. *Journal of American College Health, 1(5), 222-235.*
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., ve Pepping, C. A. (2014). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies, 16(1), 17–36.*
- Koay, S.-H., Ng, A.-T., Tham, S.-K., ve Tan, C.-S. (2020). Gratitude Intervention on Instagram: An Experimental Study. *Psychological Studies.*
- Krause, N. (2009). Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time. *International Journal for the Psychology of Religion, 19(3), 155–172.*
- Kreuze L.J., Pijnenborg G.H.M., de Jonge Y.B. ve Nauta M.H. (2018). Cognitive-behavior therapy for children and adolescents with anxiety disorders: A meta-analysis of secondary outcomes. *J Anxiety Disord. 60, 43-57.*
- Lahousen T. ve Kapfhammer H.P. (2018). Anxiety disorders - clinical and neurobiological aspects. *Psychiatr Danub. 30(4):479-490.*
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., ve Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLoS ONE, 12(7), 1–26.*
- LeDoux J. E. (1998). Fear and the brain: where have we been; where are we going? *Biological Psychiatry, 44, 1229-1238.*
- Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., ve

- Zhu, J. Y. (2020). Is Gratitude Always Beneficial to Interpersonal Relationships? The Interplay of Grateful Disposition, Grateful Mood, and Grateful Expression Among Married Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64-78.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., ve Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese Adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55–66.
- Lorant, V. (2003). Socioeconomic Inequalities in Depression: A Meta-Analysis. *American Journal of Epidemiology*, 157(2), 98-112.
- Macnulty W.K. (2004). Self-schemas, forgiveness, gratitude, physical health, and subjective well-being. *Diss Abstr Int.* 65, 2683B.
- Martin, K., Moore, J., Corley, K., Cantu, C., & Barnett, M. (2018). Perceptions of past generations, gratitude and generativity, *Innovation in Aging*, 2(Suppl 1), 451. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy023.1692>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., ve Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.
- Merter, N.M. (2014). *Psikolojini Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. Kaknüs Yayınları.
- Moon, H., ve Jung, M. (2020). The relationship between a disposition of gratitude, clinical stress, and clinical satisfaction in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*.
- Pereira A.S., Wilhelm A.R., Koller S.H. ve Almeida R.M.M. (2018). Risk and protective factors for suicide attempt in emerging adulthood. *Cien Saude Colet.* 23(11), 3767-3777.

- Petrocchi, N. ve Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191-205
- Polak E.L., McCullough M.E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *J Happiness Stud.* 7, 343–360
- Preś, J. E., Kurpisz, J., Pełka-Wysiecka, J., Adamowicz, K., Suchecka-Fidura, D., Ilnicka, M., Mak, M., ve Samochowiec, J. (2020). What Regulates Gratitude Response of Women and Men? The Role of the Received Good, Psychosocial Factors, and Repayment. *Psychological Reports*, 123(2), 395-419.
- Remes O., Wainwright N., Surtees P., Lafortune L., Khaw K.T. ve Brayne C. (2018). Generalised anxiety disorder and hospital admissions: findings from a large, population cohort study. *BMJ Open.* 8(10), e018539.
- Rickels K. ve Moeller H.J. (2019). Benzodiazepines in anxiety disorders: Reassessment of usefulness and safety. *World J. Biol. Psychiatry.* 20(7), 514-518.
- Rothenberg, W. A., Hussong, A. M., Langley, H. A., Egerton, G. A., Halberstadt, A. G., Coffman, J. L., ... Costanzo, P. R. (2017). Grateful parents raising grateful children: Niche selection and the socialization of child gratitude. *Applied Developmental Science*, 21(2), 106–120.
- Rush, M. (2020). Motivating propositional gratitude. *Philosophical Studies*, 177(5), 1191-1211.
- Sansone, R. A., ve Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 7(11), 18–22.

- Sasaki, E., Jia, L., Lwa, H. Y., ve Goh, M. T. (2020). Gratitude inhibits competitive behaviour in threatening interactions. *Cognition and Emotion*.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Senf, K., ve Liau, A. K. (2013). The Effects of Positive Interventions on Happiness and Depressive Symptoms, with an Examination of Personality as a Moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591–612.
- Shi, M., ve Du, T. (2020). Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical students. *BMC Medical Education*, 20(1).
- Toepfer, S. M., Cichy, K., ve Peters, P. (2012). Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187–201
- Tseng W-C. (2008). Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: an examination of mediation and moderation effects. *Bull Educ Psychol*. 40, 239–259.
- Verduyn P, Delvaux E. ve Van Coillie H. (2009). Predicting the duration of emotional experience: two experience sampling studies. *Emotion*, 9, 83–91.
- Watkins P.C. (2004). Gratitude and subjective well-being. İçinde Emmons RA, McCullough ME, editors. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 167–192.
- White, E. J., Kraines, M. A., Tucker, R. P., Wingate, L. R. R., Wells, T. T., ve

- Grant, D. M. M. (2017). Rumination's effect on suicide ideation through grit and gratitude: A path analysis study. *Psychiatry Research*, 251, 97–102
- Wood A.M, Joseph S. ve Maltby J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Pers Individ Dif*. 45, 49–54.
- Wood A.M., Joseph S. ve Linley P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *J Soc Clin Psychol*. 26, 1076–1093.
- Wood A.M., Joseph S., Lloyd J. ve Atkins S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *J Psychosom Res.*, 66, 43–48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
- Yohannes A.M, Willgoss T.G, Baldwin R.C. ve Connolly M.J. (2010). Depression and anxiety in chronic heart failure and chronic obstructive pulmonary disease: prevalence, relevance, clinical implications and management principles. *Int J Geriatr Psychiatry* 25, 1209-21.
- Yu, G., Li, S., ve Zhao, F. (2020). Childhood maltreatment and prosocial behavior among Chinese adolescents: Roles of empathy and gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 101.
- Zhang, J. W. (2020). Grateful people are happier because they have fond memories of their past. *Personality and Individual Differences*, 152.
- Zhang, Y., Chen, Z. J., ve Ni, S. (2020). The security of being grateful:

Gratitude promotes risk aversion in decision-making. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 285-291.

EKLER

EK-1. Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyet a. Kadın b. Erkek

2.Yaş.....(belirtiniz)

3. Yaşadığı yerleşim birimi

a. İlçe merkezi b. Köy c) Şehir

5. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? a) Evet b) Hayır

6. Mesleğiniz.....(belirtiniz)

7. Medeni Durumunuz

a. Evli b. Bekar c. Nişan/Söz d. İlişkisi var

8. Çocuğunuz var mı? a) Evet.....(sayı belirtiniz) b) Hayır

9. Eğitim düzeyiniz

a) Okuma-yazma bilmiyor b) Okuma- yazma biliyor c) İlkokul d) Ortaokul

e) Lise f) Üniversite ve üzeri

10. Aylık eve giren geliriniz nasıl değerlendirirsiniz?

a) Düşük b) Orta c) Yüksek d) Çok Yüksek

11. Annenizin eğitim düzeyi

a) Okuma-yazma bilmiyor b) Okuma- yazma biliyor c) İlkokul d) Ortaokul

e) Lise f) Üniversite ve üzeri

12. Babanızın eğitim düzeyi

- a) Okuma-yazma bilmiyor b) Okuma- yazma biliyor c) İlkokul
d) Ortaokul e) Lise f) Üniversite ve üzeri

13. Herhangi bir fiziksel hastalığınız var mı? a. Evet b. Hayır

Var ise lütfen belirtiniz.....

14. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? a. Evet b. Hayır

Var ise lütfen belirtiniz.....

15. Kaç yılında göç ettiniz.....(belirtiniz)**16. Türkiye'ye geri dönmeyi düşünüyor musunuz?**

- a. Evet b. Hayır

EK-2. Takdir Etme Ölçeği

Takdir Etme Ölçeği (TEÖ)

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

	Aşağıda okuduğunuz cümlelerin sizi ne kadar anlattığını düşünerek, o sütundaki kutucuğu işaretleyiniz.	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Biraz Uygun	Kararsızım	Bana Pek Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
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.							

EK-3. Beck Anksiyete Ölçeği

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

	Hiç	Hafif Düzeyde Beni pek Etkilemedi	Orta Düzeyde Hoş değildi ama Katlanabildim	Ciddi Düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde				
uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				

EK-4. Ölçek İzni



sevinç goksen
to me

Mon, Aug 10, 10:46 PM (11 hour)

Turkish > English [Translate message](#)

Gönderen: Mustafa Ulusoy <ulusoy@mustafaulusoy.com>
Gönderildi: 24 Haziran 2020 Çarşamba 14:30
Kime: sevinç goksen <goksensevinc2006@hotmail.com>
Konu: Re: Ölçek izni

İlgili çalışmanızda BAÖ ni kullanabilirsiniz.

Selamlar
M.Ulusoy

> sevinç goksen <goksensevinc2006@hotmail.com> şunları yazdı (18 Haz 2020 12:46):
>
> Merhaba
> Ben Yakındoğu üniversitesi Master öğrencisiyim.
> Tezimde kullanmak için tarafınızdan geliştirilmiş ve uyarlanmış "Beck anksiyete" ölçeği kullanmak için izninizi talep ediyorum .
> Saygılarımla
> Sevinç Gökşen
>

ÖZGEÇMİŞ

1964 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul İmam Hatip Lisesi mezunudur. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde ve Alfred Üniversitesi Psikoloji bölümlerinde tamamlamıştır. Hollanda Praktajk Babylon Merkezi'nde çalışmaktadır. Yüksek Lisans eğitimi Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'nde devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

ŞÜKRAN VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ VE KUŞAKLARARASI AKTARIMI-Sevinç Gökşen

ORIJINALLIK RAPORU

% 11	% 11	% 4	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
2	www.psikguncel.org İnternet Kaynağı	%2
3	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
4	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	%1
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
6	igh.dergisi.org İnternet Kaynağı	<%1
7	sbk2019.org İnternet Kaynağı	<%1
8	earsiv.halic.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL RAPORU


YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU


27.07.2020

Sayın Sevinç Gökşen

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/497 proje numaralı ve “Şükran ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ve Kuşaklararası Aktarım” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.