



bilimname 52, 2024/2, 571-597


Araştırma Makalesi


Geliş Tarihi: 31.05.2024, Kabul Tarihi: 26.10.2024, Yayın Tarihi: 31.10.2024

doi: 10.28949/bilimname.1493337

ŞÜKÜR, KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ HAL ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÜZERİNE DENEYSSEL BİR ÇALIŞMA: ŞÜKÜR EĞİTİMİ

 Faruk KARACA^a

 Yunus DİLEK^c

 Hacı Yusuf ACUNER^b

 Muharrem ATABAY^d

Öz

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerine yönelik sahip olunan nimetler temalı farkındalık eğitimi aracılığıyla öğrencilerin şükür düzeylerinin artırılması amaçlanmıştır. Ayrıca şükür duygusu ile sürekli, durumluk kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmada ön test son test ölçümlü deney ve kontrol gruplu desende deneysel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmanın örneklemini maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlemiştir. Artvin ilindeki bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören öğrenciler çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Şükür Ölçeği”, “EPOCH Ölçeği” ve “Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Her ders bir etkinlik olmak üzere haftalık 2 dersten toplamda 4 hafta 8 ders sürecek olan farkındalık eğitimi hazırlanmış ve deney grubuna uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre farkındalık eğitimine katılan öğrencilerin şükür düzeylerinde son test puanlarında ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış olduğu görülmektedir. Ön test verilerine göre şükür ile sürekli, durumluk kaygısı arasında negatif yönde, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Son test verilerine göre ise şükür ile durumluk kaygı arasında negatif yönde, psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak hazırlanan farkındalık eğitimi amacına ulaşarak öğrencilerin şükür düzeylerini artırmaktadır. Şükreden insanların daha çok mutlu ve sağlıklı olduğu düşünülürse sağlıklı bir toplumun inşası için şükür konusunda farkındalık oluşturulması önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Din Psikolojisi, Din Eğitimi, Şükür, Kaygı, Psikolojik İyi Hal.

^a Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, faruk.karaca@erdogan.edu.tr

^b Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, yusuf.acuner@erdogan.edu.tr

^c Doktora Öğr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, yunus_dilek21@erdogan.edu.tr

^d Doktora Öğr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, muharrem_atabay21@erdogan.edu.tr



AN EXPERIMENTAL STUDY ON THE RELATIONSHIPS BETWEEN GRATITUDE, ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract

In this study, it was aimed to increase the gratitude levels of secondary school students through awareness training on the theme of blessings. In addition, it was aimed to investigate the relationship between the feeling of gratitude and trait, state anxiety and psychological well-being. In the study, the experimental research method with pre-test post-test measurement and experimental and control group design was preferred. The sample of the study was determined by the maximum diversity sampling method. Students studying at a secondary education institution in Artvin constitute the sample of the study. In the study "Gratitude Scale", "EPOCH Scale" and "State and Trait Anxiety Scale" were used as data collection tools. Awareness training, which will last 8 lessons in total for 4 weeks, consisting of 2 weekly lessons, one activity in each lesson, was prepared and applied to the experimental group. According to the findings of the study, it is seen that there is a significant increase in the gratitude levels of the students who participated in the awareness training in their post-test scores compared to their pre-test scores. According to the pre-test data, there is a negative significant relationship between gratitude and trait and state anxiety, and a positive significant relationship with psychological well-being. According to the post-test data, there is a negative significant relationship between gratitude and state anxiety, a positive significant relationship between psychological well-being, while there is no significant relationship between trait anxiety. As a result, the awareness training prepared achieves its purpose and increases students' gratitude levels. Considering that people who are grateful are happier and healthier, it is important to raise awareness about gratitude in order to build a healthy society.

[The Extended Abstract is at the end of the article.]

Keywords: Psychology of Religion, Religious Education, Gratitude, Anxiety, Psychological Well-Being.



Giriş

Ergenlik dönemi insan hayatının kritik gelişim dönemlerinden biridir. Bu dönemde sosyal, bilişsel, fiziksel ve ahlaki açıdan önemli bir gelişim ve değişim sürecine giren ergenlerde duygusal coşkunculukların zirve yaptığı gibi bu dönem aynı zamanda karmaşa ve bocalamayı da beraberinde getirir. Duygularda derinleşmeler, ilgilerde ani canlanmalar, hayatta yeni atılımlar

ve anlamsal sorgulamalar yanında bu dönem birçok ilkin yaşanmaya başlamasıyla da dikkat çeker. Örneğin gençler hayatlarında ilk defa bedenlerindeki hızlı değişimi fark etmekte, şüpheyeye düşmekte, çatışma ve bunalım yaşamakta, ilk defa kendilerine güveni zirve yapmakta, ebeveynlerine karşı isyan etmekte, evden kaçmakta, okulu kırmaktadır (Karabekiroğlu, 2015, ss. 30-31; Karaca, 2022, s. 163).

İnsanın gelişimini hiyerarşik krizler olarak tasvir eden Erikson, ergenlik dönemine denk gelen krizi "kimlik krizi" olarak nitelemiştir (Erikson, 1963, ss. 261-263). Ben kimim sorusuna cevap bulmak ergenler için kolay değildir. Ailesinin, arkadaşlarının, okulunun, toplumun kısacası sosyal çevresinin kendisi hakkında olumlu bir imge geliştirmesini sağlayacak koşullara ihtiyaç duyan gençler gerekli şartları yakalayamadıklarında ciddi uyum sorunlarıyla karşılaşmaktadır. Yanlış ebeveyn tutumları, ekonomik yetersizlikler gibi sorunlar ise onların kendilerini yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir (Gençtan, 1993, s. 93).

Genelde sabırsız olan ergenler kararlarını sıklıkla değiştirirler. Özgürlüklerine son derece düşkün olup, arkadaşlıklarını önemserler. Kendilerine saygı duyulmasını ister sorumluluklarını takip etmede zorlanırlar (Kanberoğlu, 2015, s. 23). Beden ve zihin dünyalarında meydana gelen hızlı değişim ve uyum problemlerinin birleşimi ergenleri güçlerini sorgulamaya yönlendirerek kendilerinden şüphe duymaya ve mutsuz hissetmeye yöneltir (Karaca, 2016, s. 137). Dönemin gelişimsel özelliklerine özgü olan bu problemler ergenlerde yeni kaygı durumlarının meydana gelmesine neden olabilir. Bu kaygılar beraberinde utangaçlık, öfke, suçluluk ve depresyon gibi başka sorunları da beraberinde getirebilir (Çivitçi, 2006, s. 29).

Kaygı, en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı tedirginlik olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009, s. 418). Kaygı, genellikle zihinsel olarak kötü algılanan bir duruma tepki olarak açıklanmaktadır. Yüksek kaygı durumu hızlı kalp atışı, terleme, titreme gibi fiziksel durumların görülmesine neden olabilir (Çalışkan & Gürses, 2024, s. 33). Gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi olduğu zaman oluşan endişe, tedirginlik, güvensizlik, kararsızlık ve çatışma gibi durumlar karşısında gösterilen tepkiler olarak ortaya çıkan kaygı (Aral & Başar, 1998, s. 8) korkuyla sık sık karıştırılmaktadır. Korku kavramı daha çok objesi belli olan durumlarda ortaya çıkan bir duygu iken kaygıda belirsizlik baskın durumdadır (Morgan, 2011, s. 208). Başka bir ifadeyle korku tehlikeli durumdan korkmayı ve bireyin kendisini savunmasına yönelik hissettiği

dürtüyü ifade ederken kaygı etkili ve hoş olmayan bir önsezi duygusunu ifade etmektedir (Öhman vd., 2000, s. 308).

Literatürde kaygının nedenleri olarak birçok faktörden bahsedilmektedir. Bu görüşler genel olarak fizyolojik ve ruhsal nedenler olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Fizyolojik boyutta genetik ve beyindeki sinir sisteminin gelişmesi sonucu oluşan kaynaklar yer alırken, psikolojik boyutta ise deneyimler kaygıya neden olabilmektedir (Legerstee vd., 2011, s. 320). Aile ve çevre gibi sosyal faktörlere duyarlı olan kaygı, kişilik gibi bireysel faktörlere de duyarlıdır. Bu yüzden bireyin yetiştiği aile yapısına, içinde bulunduğu çevreye ve kişilik yapısına göre kaygı ortaya çıkabilmekte ve seviyesi değişebilmektedir. Salgın hastalıklar, savaşlar, ekonomik problemler ve teknolojinin getirdiği olumsuz etkiler gibi faktörler insanların kaygı düzeylerinin artmasına sebep olabilmektedir. Kendisine neden olan faktörler ortadan kalkıncaya kadar bireylerde çeşitli bedensel ve zihinsel tepkilere yol açan kaygı, bu etmenler ortadan kalktığı durumlardan uzunca bir süre daha etkisini devam ettirebilmektedir.

Kaygı durumluk ve sürekli olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Durumluk kaygısı bireyin özel durumları tehdit edici olarak algılaması sonucu oluşan duygusal bir tepkidir. Belirtileri stresli durumda sinir sistemindeki uyarılma sonucu ortaya çıkan terleme, titreme, sararma, kızarma gibi değişimlerdir. Kaygıya sebep olan durum yoğun yaşandığında durumluk kaygı seviyesi yükselmekte, bu durumun ortadan kalkmasıyla düşmektedir. Sürekli kaygı ise bireyin yaşadığı olumsuz bir deneyimi sürekli tehlike ve stresli bir olay olarak algılaması ve deneyimlemesi olarak ifade edilebilir. Sürekli kaygı günlük hayatı durumluk kaygısına göre daha uzun süre etkiler. Kaynağını genellikle gelecekteki belirsizliklerin oluşturduğu sürekli kaygı durumunda birey, içerisinde bulunduğu durumları olumsuz ve kötü bir şeye neden olacakmış gibi algılar. Bu tür kaygılar yaşayan bireylerde aşırı alınganlık ve keder durumları sıklıkla görülebilir (Aydın & Tiryaki, 2017, s. 715; Özusta, 1995, s. 33; Yiğit vd., 2016, ss. 38-39).

Günümüzde gelişmeler ve değişimler hızla sürmekte ve bireyler bu değişimlere uyum sağlamada zorlanmaktadır. Güçlüklerle baş edebilme çabası içinde olan bireyler engellerle karşılaşmakta ve bunun sonucunda da kaygı düzeyleri artmaktadır (Tümerdem, 2007, s. 33). Yakın zamanda yaşanan COVID-19 süreci ve sonrasında ülkemizin de etkilendiği ekonomik sıkıntılar ergenlerin gelecek kaygılarını da artırabilmektedir. Bu durum da insanın, hayatta en önem verdiklerinin başında gelen, mutluluk ve sağlık durumlarını etkileyerek dolaylı olarak ruh sağlıklarını etkileyebilmektedir.

Ruh sağlığını etkileyici bu tür olumsuz durumlarla karşılaşan bireyler, öz kaynaklarının yetersiz kalacağını düşünerek yardım arama yönelimine girmektedir. Başlı sıkışan insanların ilk başvurdukları kaynakların başında da din ve Tanrı gelmektedir. Tanrı'yı bir tür güvenlik sığınağı olarak algılayan inanan bireyler bir taraftan ondan destek alarak zorluklarla mücadele etmeye çalışmakta diğer taraftan sabır göstererek kaygılarını yenmeye çalışmaktadır (Ayten vd., 2012, s. 48).

Ümit, cesaret, azim, pozitif bakış gibi olumlu ruh halleri kaygının oluşumunu engellediği gibi mevcut kaygının yatışmasında da son derece etkilidir. Şükür ve minnettarlık duyguları da insanın sahip olduklarının farkına varmasına sağlayarak değersizlik duygusu için önemli bir bariyer oluşturarak kaygıyı önleme ve kaygının etkisini düşürme potansiyeli taşımaktadır (Göcen, 2015; Kardeş & Yalçın, 2018). Arapça ş-k-r kökünden gelen şükür; nimeti ifade etme, teşekkür, iyiliği yapanı yüceltme, kıymet bilme manalarını ihtiva etmektedir (Mutçalı, 1995, s. 453). Türkçe sözlükte (TDK 2011, s. 2233) "Tanrı'ya duyulan minneti dile getirme" şeklinde tanımlanan şükür, terim olarak "Allah'tan veya insanlardan gelen nimet ve iyilikten dolayı minnettarlığı ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah'a itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma" anlamına gelmektedir (Çağrı, 2010, s. 259).

Alanyazında daha çok teolojinin konusu çerçevesinde ele alınan şükür, pozitif psikoloji aracılığıyla psikolojinin gündemine de dahil olmuştur. Ancak şükürün psikolojide hangi kategoride inceleneceği henüz netlik kazanmış değildir. Zira o bir tutum, bir ruh hali, bir duygu, bir erdem, bir güdü ya da bir başa çıkma tarzı olarak tanımlandığı gibi bunlardan sadece biriyle tanımlanamayacak kadar geniş bir anlamı da ifade etmektedir (Emmons, 2009, s. 14; Emmons & Crupler, 2000, ss. 57-59; Emmons & McCullough, 2003, s. 377).

Şükürün mutlu olmada önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Modern dönemin beraberinde getirdiği tüketim kültürü, medya başta olmak üzere çeşitli iletişim vasıtalarıyla hep daha fazlasına sahip olmayı, az olan ile yetinmeyip hep daha fazlasını istemeyi pompalamaktadır. Şükür ve kanaat duygusu ise ben merkezli ve materyalist eğilimlerin karşısında yer almaktadır (Göcen, 2015, s. 239). Fredrickson (2004) şükürün iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğunu ileri sürerek, pozitif duyguları inşa etme ve genişletme kuramında şükür duygusunun, çeşitli kişisel ve sosyal bağlar kurarak, sevme ve takdir etme gibi olumlu duyguları arttırarak, depresif belirtileri azalttığını ve iyi oluşu arttırdığını açıklamıştır.

Zira psikolojik sağlık üzerinde etkisi olduğu düşünülen duygulardan biri olan şükür bireylerin hayat memnuniyetlerini, psikolojik iyi oluş düzeylerini ve ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir (Ayten vd., 2012; Göcen, 2012; Uygur, 2016; Yılmaz Çıtır, 2016).

İyi oluş bireyin duygu durumunu ifade etmekte ve bireyin yaşamına ilişkin mutluluk hali olarak tanımlanmaktadır (Schmutte & Ryff, 1997, s. 551). İyi oluş kavramının genel olarak iki anlamı vardır. Birinci anlamı, mutluluğu temel alan hazcılık (hedonism) olup öznel iyi oluşa karşılık gelmektedir. İkincisi ise doyum verici hayatı yaşamaya odaklanan işlevsellik (eudaimonism) olup psikolojik iyi oluş olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş iyi oluşun haz boyutunu, psikolojik iyi oluş ise psikolojik işlevsel boyutunu yansıtmaktadır (Karlı, 2019, s. 175; Sarı & Çakır, 2016, s. 223; Ulu, 2018, ss. 185-189).

Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme bireyin yaşamından, evliliğinden ve çalışmasından memnun olması gibi bilişsel süreçler olabileceği gibi, olumlu ruh hali, duygu varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu açısından da olabilir (Diener vd., 1998, s. 34). Yüksek öznel iyi oluş düzeyi bireyin yaşamıyla ilgili olumlu düşünce ve duyguların baskınlığını ve hayattan yüksek doyum almasını yansıtmaktadır (Myers & Diener, 1995, s. 11).

Psikolojik iyi oluş ise çok boyutlu bir kavramdır. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşla ilgili birçok tanım olduğu görülmektedir. Bazı psikologlar psikolojik iyi oluşu yaşam doyumunu refahın temel göstergesi olarak gören bilişsel süreçler olarak, bazıları fiziksel süreçleri vurgulayarak fiziksel sağlık ile yaşam kalitesi arasındaki bağlantıya vurgu yaparak tanımlamaktadır (Çiçek & Almalı, 2020, s. 245). Genel olarak psikolojik iyi oluş bireyin kendi değer ve anlam dünyasına uygun olarak oluşturduğu hedeflerine ulaşabilmesini ve bunları sürdürebilmesini, karşılaştığı olumsuzluklarla baş edebilmesini ve uyum sağlayabilmesini, anlamlı bir hayat sürebilmesini ve potansiyellerini hayata aktarabilmesini ifade eden kendini gerçekleştirme durumuna tekabül etmektedir. Bu tanımda vurgu bireyin karşılaştığı zorlukları yönetebilme becerisi üzerindedir (Keyes vd., 2002, s. 1008). Sağlıklı yaşam, işlevsel sosyal ilişkiler, günlük yaşam ve iş hayatında performans ve başarının artması gibi durumlar psikolojik iyi oluşun bireyin hayatına kattığı artı değerler olarak sayılabilir (Kermen vd., 2016, s. 21).

Yakın zamanda tecrübe edilen COVID-19 salgın sürecinin bireyleri ruhsal, fiziksel ve ekonomik açıdan etkilediği bilinmektedir. Salgın sürecinin

devamında dünyada ve ülkemizde etkisini gösteren ekonomik problemler de aynı şekilde hayat şartlarını zorlaştırmaktadır (Hacıkeleşoğlu, 2023; Kalgı, 2021). Birçok yönden ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyen bu olayların ergenler üzerindeki etkileri daha fazla olması son derece olasıdır. Zira onların içinde kararsız ruhsal durumlar ve gelecek endişesi gibi belirsizlikler umutlarını kırıp isyan duygularını ateşleme potansiyeli taşımaktadır (Kanberoğlu, 2015).

Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak kaygı, stres, şükür ve benlik saygısı gibi değişkenler üzerine çalışmalar yapılmıştır (Çelenk & Peker, 2020; Çiçek & Almalı, 2020; Ekti, 2019; Göcen, 2012; Kermen vd., 2016). Literatüre bakıldığında sonuçlar genel olarak şükürün arttığı zaman hayat memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Emmons & McCullough, 2003; Froh vd., 2008; Göcen, 2015; Oğuz Duran & Tan, 2013; Seligman vd., 2005). Fakat konuyla ilgili çalışmaların büyük çoğunluğu kesitsel desenli ilişkisel çalışmalar olarak dikkat çekmektedir. Şükür davranışının kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirleme amacını taşıyan bu çalışma, diğerlerinden farklı olarak yarı deneysel bir nitelik taşımaktadır.

A. Yöntem

Çalışmada ergenlerin şükür düzeylerini artırarak şükür, kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla, deneysel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Deneysel araştırma yönteminin birkaç çeşidi vardır. Bu çalışmada ön test ve son test ölçümlü deney ve kontrol gruplu desen seçilmiştir. Bu desende en az bir bağımsız değişken bulunmaktadır. Bu bağımsız değişkenin bir veya birden çok bağımlı değişkene yapacağı etkiyi belirlemek için çalışma deney ve kontrol grupları ile yürütülmekte, her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçümler yapılmaktadır. Deney grubuna bağımsız değişken uygulanırken kontrol grubu sabit bırakılmakta, bağımsız değişkenin yaptığı etki ölçümler sonucunda analiz edilmektedir (Can, 2018, ss. 21-28; Karasar, 2022, s. 132).

Ortaöğretim (Lise1,2,3,4) müfredatında şükür temalı bir ünite yer almamaktadır. Konu çeşitli başlıklar içerisinde serpiştirilmiştir. Örneğin 10. sınıf 1. Ünite "İnsanın Allah ile irtibat yollarını fark eder." kazanımı yer almaktadır. Bu kazanım doğrultusunda dolaylı olarak Allah'ın verdiği nimetlere değinilir ve yine dolaylı olarak şükür üzerinde durulmaktadır (MEB, 2018). Çalışmada sahip olunan nimetler temalı bir farkındalık eğitimi hazırlanmış ve dört hafta boyunca deney grubuna uygulanmıştır. Farkındalık eğitiminin temel konusu şükür duygusunun değişik faktörler açısından insan üzerindeki etkileridir. Bundan dolayı "Farkındalık eğitiminin öğrencilerin

şükür düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?" sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmakta olup, buna bağlı olarak şükür duygusunun artmasının durumluk, sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluşun şükür duygusundan etkileneceği varsayılmıştır.

Çalışmanın temel varsayımından aşağıdaki hipotezler üretilmiştir:

1. Hipotezler

H1 Farkındalık düzeyi yükseldikçe şükür düzeyi de yükselmektedir.

H2 Şükür ile kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

H3 Şükür ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

2. Örneklem

Çalışma grubu amaçlı örnekleme yönteminin bir çeşidi olan, evrende incelenen problemle ilgili benzeşik farklı durumlara sahip kişilerin çalışmaya katılmasını amaçlayan, "maksimum çeşitlilik örnekleme" ile belirlenmiştir. Artvin ilindeki bir lisede öğrenim gören öğrenciler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Deney grubu ile kontrol grupları oluşturulurken ölçülen "şükür" düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına dikkat edilmiştir.

3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak için "Şükür Ölçeği", "Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği (EPOCH)" ve "Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır.

a. Şükür Ölçeği

Orijinal adı "The Gratitude Questionare, GQ-6" olan Şükür Ölçeği Emmons, McCullough ve Tsang tarafından şükür kavramını ölçmek için 2002 yılında geliştirilmiş 6 maddeden oluşan bir ölçektir. 7'li likert tipli ve tek boyutlu maddeleri içeren ölçek şükürün duygusal sıklığını, yoğunluğunu ve şiddetini ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek puan 42'dir. Bu ölçek birçok kültüre uyarlanmış ve birçok araştırmada kullanılmıştır. Ölçeğin orijinaldeki Cronbach Alpha Değeri .76 ile .80 arasındadır (McCullough vd., 2002). Türkçeye uyarlamasını yapan Göcen şükür ölçeğinin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Değerini .72, Cronbach Alpha değerini de .72 olarak bulmuştur (Göcen, 2012, s. 129). Bu değerler şükür ölçeğinin güvenilirliği için yeterli kanıt sayılmıştır (Can, 2018, ss. 46-49).

b. EPOCH Ölçeği

Orijinal adı "The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being" olan EPOCH Ölçeği Kern ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş 20 maddeden oluşan bir ölçektir (Kern vd., 2016). 5'li likert tipli ve 5 alt boyutu olan

maddelerden oluşmaktadır. Ters puanlanan maddeleri yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 100'dür. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Demirci ve Eksi tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ergenlerin iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının değeri .90 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini test etmek için Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa formu ile karşılaştırması yapılmış, Oxford Mutluluk Ölçeği le arasında .61 olarak pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Demirci & Eksi, 2015).

c. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Türkçeye uyarlaması Öner ve Le Compte tarafından 1983 yılında yapılmıştır. Her iki ölçek 4'lü likert tipli 20'ser den toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Her iki ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 80'dir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde bireylerin içinde bulunduğu andaki duruma ilişkin duygu durumları ve nasıl hissettikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise bireylerin genelde nasıl hissettiklerine ve hangi duyguların yaşadıklarına odaklanılmıştır. Cronbach Alpha Düzeyi Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında hesaplanmıştır (Öner & Le Compte, 1983).

4. Uygulama ve İşlem

Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra her ders bir etkinlik olmak üzere haftalık 2 dersten toplamda 4 haftalık 8 ders süresince farkındalık eğitimi deney gruplarına uygulanmıştır. Kontrol gruplarıyla normal müfredatla ders işlenmeye devam edilmiştir. Son testler 4 haftalık 8 ders süren farkındalık eğitimi sonucunda uygulanmıştır.

Şükür düzeyleri açısından birbirlerine benzerliklerini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarına şükür ölçeği ön test olarak uygulanarak gruplar belirlenmiştir. İlgili skorlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Deney grubu ve kontrol grubundaki katılımcıların şükür düzeylerine ilişkin ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar t- testi sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Şükür	Deney	112	30,1607	5,35001	222	,975	,330
	Kontrol	112	29,4375	5,74030			

Tablo 1 incelendiğinde Şükür Ölçeğinde deney grubu öğrencilerinin puan ortalaması ile ($\bar{x}_D=30,16$) kontrol grubu öğrencilerinin puan ortalaması ($\bar{x}_K=29,44$) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$t(222)= 0,975$, $p>0,05$].

Farkındalık eğitiminin en temel konusu var olan nimetlerin farkına varmadır. Birinci hafta ilk olarak günlük hayatta neden teşekkür ettiğimiz üzerinde durulmuştur. Öğrenciler kâğıtlar dağıtılmış ve bugün bu zamana kadar teşekkür ettikleri birinin olup olmadığını ve neden teşekkür ettiklerini yazmaları istenmiştir. Gün içerisinde teşekkür kelimesini kullanmayanların dün, bugün kullanmayanların son bir hafta, son bir hafta içerisinde kullanmayanların son bir aydaki durumlarını yazmaları istenmiştir. Devamında aynı etkinlik süre olarak bugün, dün, hafta, ay Allah'a teşekkür edip etmediklerini isimsiz bir şekilde bir kâğıda yazıp katlamaları istenmiştir. Sonuçlar tablolaştırılmıştır. Öğrencilerin insanlara daha çok teşekkür ettikleri, Allah'a ise çok az teşekkür ettikleri ortaya çıkmıştır. Ders "Allah'a ne kadar da az teşekkür ediyormuşuz" cümlesiyle bitirilmiştir. Öğrencilerden ikinci hafta etkinliğine gelene kadar istedikleri bir kişiden bu zamana kadar Allah'a en çok teşekkür ettikleri üç nedeni sormaları ve sonuçları yazıp getirmeleri istenmiştir. İkinci hafta etkinliğinde insanların Allah'a en çok teşekkür etme nedenleri tablosu oluşturulmuştur. Sakıp Sabancı'nın oğlu Metin Sabancı'yı anlattığı video izlettirilmiştir (Youtube, 2021). "Sağlık en büyük nimetlerden biriymiş" cümlesi ile etkinlik bitirilmiştir. Üçüncü hafta öğrencilerden sağlık konusunda yaşadıklarını anlatmaları istenmiştir. Özellikle hastanede yatan ya da refakat eden kişilerin yaşadıklarını ve duygularını ifade etmeleri söylenmiştir. Üçüncü hafta anne-baba videoları eşliğinde bir aileye, kardeşe sahip olmanın da büyük bir nimet olduğu üzerinde durulmuştur. Dördüncü hafta kanaat temalı videolar ile elinde var olan nimetlerin kıymetinin bilinmesinin asıl zenginlik olduğu konusuna değinilmiştir. Var olan nimetin kıymetini bilme ile ilgili filozofların, İslam alimlerin, batı ve Türk düşünürlerinin sözleri ile eğitim sonlandırılmıştır.

Son test uygulaması yapıldıktan sonra en az üç ay geçtikten sonra izleme uygulaması yapılmaktadır. Ancak çalışmanın son testleri uygulandıktan sonra eğitim öğretim yılının sona ermesine üç aydan kısa bir süre kaldığı ve 12. Sınıf öğrencilerinin mezun olması ve öğrencilere tekrar ulaşılarak veri toplama araçlarının uygulanmasının zorluğundan dolayı izleme uygulaması yapılamamıştır.

5. Veri Analizi

Araştırmada ulaşılan tecrübi veriler SPSS paket programının ilgili modülleri kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz işleminin parametrik mi yoksa non-parametrik mi yapılacağına karar vermek için normallik değerlerine bakılmıştır. İstatistik olarak anlamlılık için asgari düzey $p < .05$

kabul edilmiştir. Betimsel istatistiğe göre ölçek puanlarının normalliğini gösteren tablo aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Normal Dağılım Değerleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Şükür Ölçeği Ön Test/Deney	-,338	-,315
Şükür Ölçeği Ön Test/Kontrol	-,201	-,540
Şükür Ölçeği Son Test/Deney	-,430	-,181
Şükür Ölçeği Son Test/ Kontrol	-,181	-,467

Tablo 2'ye bakıldığında şükür ölçeğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin 2 ile -2 arasında olduğundan dolayı şükür ölçeği puanlarının dağılımları normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir (Tabachnick & Fidell, 2013, ss. 79-83).

Şükür ölçeği normallik dağılım testinin ardından verilerin analizi ve hipotezlerin test edilmesi amacıyla çalışmada ilişkisiz örneklem t testi, ilişkili örneklem t testi ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizleri yapılmıştır.

B. Bulgular ve Yorum

Araştırmanın temel amacı çerçevesince katılımcıların farkındalık eğitimi aldıktan sonra şükür düzeylerinde değişiklik olup olmadığı incelenmiştir. Bu çerçevede öncelikli olarak araştırma problemlerinden biri olan “Farkındalık eğitiminin uygulanması deney grubu ile kontrol grubu arasında şükür düzeyleri açısından anlamlı bir fark meydana getirmiş midir?” sorusuna cevap aranmaya çalışılmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin şükür ölçeği son test uygulamasından aldıkları puanların ilişkisiz örneklem için t- testi sonuçları tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Deney grubu ve kontrol grubundaki katılımcıların şükür düzeylerine ilişkin son test puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t- testi sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Şükür	Deney	112	31,7143	5,49107	222	3,641	,000
	Kontrol	112	28,9196	5,98517			

Tablo 3 incelendiğinde Şükür Ölçeğinde deney grubu öğrencilerinin puan ortalaması ile ($\bar{x}_D=31,71$) kontrol grubu öğrencilerinin puan ortalaması ($\bar{x}_K=28,92$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu

görülmektedir [$t(222)=3,641, p<0,05$]. Bu sonuçlara göre farkındalık eğitimi amacına ulaşmış ve deney grubu öğrencilerinin şükür düzeylerini kontrol grubu öğrencilerinin şükür düzeylerinden anlamlı düzeyde yükseltmiştir.

Daha sonra araştırmanın birinci hipotezi çerçevesinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin şükür ölçeğinin ön test-son test uygulamasından aldıkları puanların karşılaştırmasına yönelik ilişkili örneklem için t testi yapılmıştır. İlişkili örneklem t- testi verileri tablo 4' te verilmiştir.

Tablo 4. Deney grubu ve kontrol grubundaki katılımcıların şükür düzeylerine ilişkin ön test- son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t- testi sonuçları

Ölçek/Gruplar		N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Şükür/Deney	Ön test	112	30,1607	5,35001	111	-3,320	,001
	Son test	112	31,7143	5,49107			
Şükür/Kontrol	Ön test	112	29,4375	5,74030	111	1,170	,244
	Son test	112	28,9196	5,98517			

Tablo 4 incelendiğinde Şükür Ölçeğinde deney grubu öğrencilerinin ön test puan ortalaması ($\bar{x}_D=30,16$) ile son test puan ortalaması ($\bar{x}_D=31,71$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür [$t(111)=-3,320, p<0,05$]. Kontrol grubu öğrencilerinin ise ön test puan ortalaması ($\bar{x}_K=29,43$) ile son test puan ortalaması ($\bar{x}_K=28,91$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$t(111)= -1,170, p>0,05$].

Ön test- son test karşılaştırma sonuçlarına göre farkındalık eğitimi amacına ulaşmıştır ve deney grubu öğrencilerinin şükür ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre artış göstermiştir. Hesaplanan farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kontrol grubu öğrencilerinin şükür ölçeği puanları da etkinliklerin etkili olduğunu destekler niteliktedir. Kontrol grubu öğrencilerinin şükür ölçeği puanlarında son test puanlarında anlamlı düzeyde olmasa da ön test puanlarına göre düşüş olduğu görülmüştür. Kısaca farkındalık eğitiminin düzenlendiği grubun şükür düzeylerinde meydana gelen artış belirgin olup, sonuçlar çalışmanın H1 hipotezini "Farkındalık düzeyi yükseldikçe şükür düzeyi de yükselmektedir." desteklediğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde şükür ile ilgili deneysel çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Göcen 11-12 yaş grubundaki çocuklara "şükür günlükleri" tutturarak yaptığı çalışmada

katılımcıların şükür ve hayat memnuniyetleri ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarında fark oluşturmayı amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre, şükür günlükleri çocukların şükretme ve yaşam memnuniyeti düzeylerinde artışa katkı sağlamıştır (Göcen, 2015). Seligman ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da katılımcıların genel yaşam kalitelerini geliştirmek için her gün ayrı ayrı minnettar oldukları üç şeyi yazmalarını istemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların mutluluk düzeylerinde artış olduğu görülmüştür (Seligman vd., 2005). Froh, Sefick ve Emmons yaptıkları araştırmada çocuklar ve gençler arasında şükürün durumunu ve gelişim sürecini ele almışlardır ve katılımcılardan iki hafta boyunca şükrettikleri şeylerin listelerini tutmalarını istemişlerdir. Araştırma sonucunda şükrettiklerini yazanların okul ve yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Froh vd., 2008).

Çalışmada ele alındığı gibi literatürdeki birçok çalışmada da şükür düzeyini artırmaya yönelik şükür günlüğü, şükür listeleri, şükür temalı eğitim gibi aktivitelerin bireyler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu tür çalışmaların bireylerin farkında olmadığı nimetlerin farkına varmalarında etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok çocuklar ve ergenler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Çocukluk döneminin ben merkezliyeti ve ergenlik döneminin kendine özgü problemleri sahip olunan nimetlerin değerinin anlaşılmasında zorlanmalarına neden olabilmektedir. Bu yüzden şükür gibi farkındalık gerektiren değerlerin gelişimin görece hızlı seyrettiği bu dönemlerde bireylere kazandırılmasının önemi ön plana çıkmaktadır.

Araştırmanın diğer bir problemi ise şükür ile kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkidir. Bu çerçevede katılımcıların şükür skorları ile, sürekli ve durumluk kaygı skorları hesaplanmıştır. Ön teste ait korelasyon sonuçları tablo 5'te, son teste ait korelasyon sonuçları ise tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 5. Ön test şükür, sürekli kaygı, durumluk kaygı ve iyi oluş arasındaki korelasyon katsayıları

	Sürekli Kaygı	Durumluk Kaygı	Psikolojik İyi Oluş
Şükür	-,139*	-,207**	,477**

* p<,05 ** p<,01

Tablo 5 incelendiğinde ön test sonuçlarına göre şükür ile sürekli kaygı arasında ($r=-,139$; $p<,05$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, durumluk kaygısı arasında ($r=-,207$; $p<,01$) negatif yönde düşük anlamlı bir

ilişki, iyi oluş arasında ($r=,477$; $p<,01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların şükür düzeyleri artarken psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmakta, sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Tablo 6. Son test şükür, sürekli kaygı, durumluk kaygı ve iyi oluş arasındaki korelasyon katsayıları (pearson korelasyon testi)

	Sürekli Kaygı	Durumluk Kaygı	Psikolojik İyi Oluş
Şükür	-,079	-,238**	,465**

* $p<,05$ ** $p<,01$

Tablo 6 incelendiğinde şükür ile durumluk kaygı arasında ($r=-,238$; $p<,01$) negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, iyi oluş arasında ($r=,465$; $p<,01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Şükür ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($r=-,079$; $p>,05$). Buna göre katılımcıların şükür düzeyleri artarken psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmakta, durumluk kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Sürekli kaygı ile şükür arasındaki ön testte hesaplanan negatif korelasyon ise istatistiksel olarak anlamlılığını yitirmiştir. Bu bulgular “Şükür ile kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır” hipotezini kısmen doğrulamaktadır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde şükür ile kaygı arasında yapılan çalışmaya rastlanamamakla birlikte şükür ile anksiyete, depresyon gibi kaygı ile bağlantılı durumlarla ilgili çalışmalar olduğu görülmektedir. Özsoy (2020) stresli yaşam olayları ve depresyon ilişkisinde şükür ve maneviyatın rolü adlı çalışmasında katılımcıların şükür ve maneviyat düzeyleri arttıkça depresif belirti düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Çiçek ve Almalı (2020) COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı, öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi özel sektör ve kamu çalışanlarının karşılaştırılması şeklinde ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre pandemik kaygı psikolojik oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca araştırmada COVID-19 salgınının neden olduğu kaygı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin çalışılan sektöre göre değişiklik gösterdiği görülmektedir. Pandemik kaygı özel sektör çalışanlarını kamuda çalışanlara göre daha fazla etkilemiştir. Wood ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada ise şükürün sosyal destek gelişimine katkıda bulunduğu ve doğal terapötik bir yolla stres ve depresyona karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda da değinildiği gibi yapılan birçok araştırma sonucunda şükreden insanların daha az kaygı ve anksiyete düzeyine sahip oldukları ve

daha az depresyon yaşadıkları görülmektedir. Şükretmenin insanda mutsuzluğa neden olan birçok durumu azalttığı ve bunun da bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Şükür ile durumluk kaygısı arasında her iki ölçümde de belirlenen anlamlı negatif ilişkinin, kaygının sürekli boyutunda ikinci ölçümde elde edilememiştir. Bu durumun oluşmasında hazırlanan eğitimin süresinin kısa olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Ergenlerde gelecek kaygısının baskın olması, bu kaygının durumluk kaygısından ziyade sürekli kaygı ile ilişkilendirilmesinden dolayı dört haftalık eğitimin sürekli kaygıyı düşürememesinin nedeni olarak görülebilir. Katılımcıların kaygı seviyelerindeki yüksekliğin daha çok durumluk olarak eğitim öğretim faaliyetlerinden kaynaklandığı söylenebilir. Ancak katılımcıların görece yüksek olan kaygı seviyelerinin farkındalık eğitiminden sonra düşmesi son derece önemli bir bulgudur.

Şükür ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçlarına göre farkındalık eğitimi öncesinde yapılan ön test sonuçlarına göre şükür ile psikolojik iyi oluş arasında ($r=,477$; $p<,01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, son test sonuçlarında da iki değişken arasındaki ilişki hemen hemen aynı değerde ($r=,465$; $p<,01$) ölçülmüştür. Bu sonuçlar “Şükür ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır” hipotezini desteklemektedir.

Çalışmada ulaşılan sonuçların konuyla ilgili literatürle paralellik arz ettiği söylenebilir. Örneğin Ekti yaptığı araştırmada ergenlerin şükretme davranışı ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde, orta kuvvette anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Ekti, 2019, s. 106). Göcen’in çalışmasının sonuçlarına göre de bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile şükretme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Göcen, 2012, s. 179). Yetişkin örneklem üzerinde dindarlık, şükür ve mutluluk arasındaki ilişkiyi konu edindiği araştırmada Eserler şükür ile mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulgulamıştır (Eserler, 2022, s. 83). Batı dünyasında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ortony ve arkadaşları (1988), Lazarus ve Lazarus (1994), McCullough ve arkadaşları (2002) araştırmalarında şükreden bireylerin, daha az şükredenlere göre psikolojik iyi olmada ve pozitif duygulara sahip olmada daha yüksek düzeye sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Toussaint ve Friedman bir psikoterapi kliniğinde çoğunluğu genel sıkıntı ve yaşam kalitesi sorunları yaşayan ayakta tedavi gören 72 hasta üzerine yaptığı araştırmada şükretme ve iyi olma arasında güçlü ve tutarlı ilişki olduğunu tespit etmiştir

(Toussaint & Friedman, 2009). Mc Cullough (2002, s. 30) umut gibi şükürün de bireyin yaşamına anlam katarak hedefler koymasına ve bunun sonucunda bireyin yaşamdan memnuniyet duymasına katkı sağlayan bir faktör olarak değerlendirmiştir. Çalışmada ortaya çıkan bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir.

Çalışmada hazırlanan şükür temalı farkındalık eğitiminin temel amacı, ergenlere var olan nimetler konusunda farkındalık oluşturarak şükür düzeylerini artırmaktır. Bu çerçevede dini temelde hazırlanan eğitimde, ergenlerin Allah'ın verdiği nimetlerin ve vermediği musibetlerin farkına varmaları ve çevrelerindeki insanların yaşadıklarını empatik bir çerçevede ele alarak buldukları konumu değerlendirmeleri amaçlanmıştır. Literatür incelendiğinde din, dindarlık ve dini başa çıkma konularıyla şükürün ele alındığı görülmektedir (Ayten vd., 2012; Eserler, 2022; Kalgı & Özen, 2021; Korkmaz vd., 2023; Yılmaz Çıtır, 2016). Korkmaz ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmada dini başa çıkma, şükür, takdir etme ve anksiyete ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre pozitif dini başa çıkmanın takdir etme ve şükürü anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada da şükür duyma ile içsel dini yönelim, öznel dindarlık algısı ve din-önem düşüncesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır (Kalgı & Özen, 2021). Göcen de çalışmasında şükür ile dini yönelim arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Göcen, 2014). Literatürdeki çalışmalar neticesinde din, dindarlık ve dini başa çıkma ile şükür arasında ilişkinin olduğu görülmektedir. Şükür temalı bir eğitimin hazırlanmasında dini kaynaklara başvurulmasının içeriklerin zenginleşmesine ve eğitimin istenilen düzeye ulaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları da bu düşüncelyi destekler niteliktedir.

Sonuç

Şükür günümüz insanının sorunlarını gidermek ve gelişimlerini desteklemek için ilk olarak Seligman tarafından danışmalarında şükür geceleri ve şükür ziyaretleri önermesini kullanmasıyla psikoloji dünyasına girmiştir (Seligman vd., 2005). Daha sonra şükür psikoloğu olarak bilinen Emmons ve McCullough yaptıkları çalışmada şükür listeleri ve şükür mektuplarının kullanılmasıyla alanda yer bulan şükür kavramı, bugün birçok kitap, makale ve tez çalışmasıyla "şükür psikolojisi" çalışmalarına evrilmiştir (Emmons & McCullough, 2003). Şükürün insanın mutluluğunu sağlamada etkili olduğu ve "kaygı çağı" diye adlandırılan günümüzde önemli bir konuma sahip olduğu görülmektedir (Çakmak & Hevedanlı, 2005).

Hızlı bir gelişim ve değişimin meydana geldiği ergenlik dönemi büyük oranda gelecek ekseninde algılanmakta ve birçok ergen bir an evvel büyümek isterken bir taraftan da geleceğin belirsizliğinden ötürü azımsanmayacak düzeyde kaygı yaşamaktadır. Gelecek kaygısının ilgi dağınıklığıyla birleşmesi ise çoğu kere sahip olunan nimetlerin farkına varılmasını maskeleyen ve bu durum belki de iyi oluşun anahtarı ve kaygının dengeleyicisi olabilecek “şükür” davranışını engellemektedir. Çalışma bulguları ilgileri dağınık ve yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşayan gençlere uygun bir yöntemle verilebilecek olan farkındalık eğitiminin özlerinde bulunan minnettarlık duygularını ortaya çıkarabileceği ve bu durumun kaygılarını yatıştırıp psikolojik sağlıklarını koruyabileceğini ortaya koymuştur. Zira farkındalık eğitime tabi tutulan deney grubundaki öğrencilerin şükür düzeyi bu eğitime tabi tutulmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Farkındalık eğitime tabi tutulmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son testte ölçülen düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşmaması da bu sonucu teyit etmektedir. Ayrıca deney grubundan elde edilen tecrübi verilerde şükür skorları ile kaygı skorları arasındaki negatif korelasyonlar aynı sonucu desteklemektedir. Yerli ve yabancı diğer birçok araştırmada ortaya çıktığı gibi şükür ile psikolojik iyi hal arasında ölçülen pozitif korelasyon da şükür ve minnettarlık duygusunun mutluluğu artırmada kilit rol oynadığını ima etmektedir. Ancak şunu da ilave etmek gerekir ki etkileri oldukça pozitif olan bu iki eğilimin ortaya çıkması o kadar kolay gerçekleşmemekte, çoğu insan şükürden çok aynı zamanda bir psikolojik savunma mekanizması olan “şikâyet” yönelimi sergilemektedir. Bu durumda hayat deyim yerindeyse iki “ş” arasında bir salınmaya tekabül etmektedir. Gelişimin temel kavramı olan “farkındalık” burada da karşımıza çıkmakta, şükür için insanlar farkındalıklarını yükseltecek içsel veya dışsal uyarıcılara ihtiyaç duymaktadır. Buna göre şükreden bireyler yetiştirebilmek için öğretim sistemi içerisinde bu tür farkındalık eğitimlerinin bulunmasının önemi ortadadır. Bu bağlamda gerek örgün eğitimde gerekse yaygın eğitimde şükür temasına yeterince yer verilmesi ve olaya bir zihniyet perspektifinden bakılması önem arz etmektedir.

COVID-19 süreci ve sonrasında yaşanan ekonomik sıkıntılar tüketim kültürünün baskın etkisi altında yaşayan gençleri daha çok etkilemektedir. Şükreden insanların daha çok mutlu ve sağlıklı olduğu düşünülürse sağlıklı bir toplumun inşası için tüketim kültürü üzerinden verilen yaşam tarzlarının sorgulanması ve gençlerin ellerindeki nimetlerin farkına varmalarını konusunda desteklenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden ilk ve

ortaöğretimdeki Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi müfredatında şükür temalı bir ünite eklenmesi ve mevcut temaların zenginleştirilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca şükürün bireylerin psikolojik iyi oluşuna sağladığı katkı göz önüne alındığında şükür temasının psikolojik danışma süreçlerinde bir teknik olarak kullanılmasının yaygınlaştırılması danışma sürecine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.



Hakem: Dış, Bağımsız.

Teşekkür:

-

Beyanname:

1. Özgünlük Beyanı:

Bu çalışma özgündür.

2. Yazar Katkıları:

Fikir: FK-HYA-YD-MA; **Kavramsallaştırma:** FK-HYA-YD-MA; **Literatür Taraması:** FK-HYA-YD-MA; **Veri Toplama:** YD-MA; **Veri İşleme:** YD-MA; **Analiz:** FK-HYA-YD-MA; **Yazma – orijinal taslak:** FK-HYA-YD-MA; **Yazma – inceleme ve düzenleme:** FK-HYA-YD-MA.

3. Etik Kurul İzni:

Bu çalışma için etik kurul izni, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 20.04.2022 tarihli ve 2022/81 numaralı kararı ile alınmıştır.

4. Finansman/Destek:

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

5. Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.



KAYNAKÇA

ARAL, N., & BAŞAR, F. (1998). Çocukların Kaygı Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Sosyo Ekonomik Düzey ve Ailenin Parçalanma Durumuna Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).

AYDIN, A., & TİRYAKİ, S. (2017). A Study on the Determination of the Factors Affecting the Anxiety Level of University Students (KTU Sample). *Kastamonu University Journal of Forestry Faculty*, 17(4), 715-722. <https://doi.org/10.17475/kastorman.282559>

AYTEN, A., GÖCEN, G., SEVİNÇ, K., & ÖZTÜRK, E. E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve

- Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- BUDAK, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim Ve Sanat Yayınları.
- CAN, A. (2018). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (6. bs). Pegem Akademi.
- ÇAĞRICI, M. (2010). *Şükür*. TDV İslâm Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr/sukur>
- ÇAKMAK, Ö., & HEVEDANLI, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- ÇALIŞKAN, M., & GÜRSES, İ. (2024). Dindarlık ile Nevrotiklik ve Nevrotik Eğilimler Arasındaki İlişkiye Dair Yapılmış Araştırmalar Üzerine Bir Alanyazın İncelemesi. *Rize İlahiyat Dergisi*, 26, Article 26. <https://doi.org/10.32950/rid.1338453>
- ÇELENK, B., & PEKER, A. (2020). Ergenlerde Benlik Saygısının, Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkideki Aracılık Rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162.
- ÇİÇEK, B., & ALMALI, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Özyeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Journal of Turkish Studies, Volume 15 Issue 4*, 241-260. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- ÇİVİTÇİ, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnanç ve Sürekli Kaygı İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 27-39.
- DEMİRCİ, İ., & EKŞİ, F. (2015). Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- DIENER, E., SAPPYTA, J. J., & SUH, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- EKTİ, F. B. (2019). *Ergenlerde Psikolojik İyi Olma ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Diyarbakır Örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- EMMONS, R. A. (2009). *Teşekkür Ederim* (N. Kül, Çev.). Doğan Kitap.
- EMMONS, R. A., & CRUPLER, C. A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*,

- 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- EMMONS, R. A., & MCCULLOUGH, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- ERIKSON, E. H. (1963). *Childhood and Society* (Second Edition). W.W. Norton Company.
- ESERLER, T. (2022). *Yetişkinlerde Dindarlık, Şükür ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- FREDRICKSON, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. İçinde R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The Psychology of Gratitude* (Annotated edition, ss. 145-166). Oxford University Press.
- FROH, J. J., SEFICK, W. J., & EMMONS, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- GENÇTAN, E. (1993). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar* (7. bs). Remzi Kitapevi.
- GÖCEN, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- GÖCEN, G. (2014). *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. Dem Yayınları.
- GÖCEN, G. (2015). Bir Değer Eğitimi Örneği Olarak Şükür Günlükleri. İçinde R. Kaymakcan, N. Tınaz, Z. Ş. Altın, M. Zengin, A. Y. Okudan, & H. Yiğit (Ed.), *Değerler ve Eğitimi—II: (İstanbul 2012): Sempozyum Bildirileri Kitabı* (1. basım). Değerler Eğitim Merkezi.
- HACIKELEŞOĞLU, H. (2023). Exploring the Associations among Fear of Covid-19, Religious Coping, and Mental Health Outcomes. *Rize İlahiyat Dergisi*, 24, Article 24. <https://doi.org/10.32950/rid.1342115>
- KALGI, M. E. (2021). Covid-19 Salgınına Yakalanan Kişilerde Dindarlık ve Dinî Başa Çıkma. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 21(1), 131-150. <https://doi.org/10.33420/marife.908432>
- KALGI, M. E., & ÖZEN, M. (2021). COVID-19 Hastalığını Geçirmiş Bireylerin Şükür ve Dindarlık Durumlarının İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 161-175.
- KARABEKİROĞLU, K. (2015). *Anne-Babalar için Ergen Ruh Sağlığı Rehberi*.

Say Yayınları.

- KARACA, F. (2016). *Din Psikolojisi*. Eser Ofset Matbaası.
- KARACA, F. (2022). *Dini Gelişim Psikolojisi*. KDY Yayınları.
- KARASAR, N. (2022). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler* (37. bs). Nobel Akademik Yayıncılık.
- KARDAŞ, F., & YALÇIN, İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.18863/pgy.334494>
- KARSLI, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, Article 15. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.549409>
- KERMEN, U., TOSUN, N. İ., & DOĞAN, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- KERN, M. L., BENSON, L., STEINBERG, E. A., & STEINBERG, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>
- KEYES, C. L. M., SHMOTKIN, D., & RYFF, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- KORKMAZ, S., AKYÜREK, R., & KARAÇALI, M. (2023). Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1305224>
- LAZARUS, R. S., & LAZARUS, B. N. (1994). *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford University Press.
- LEGERSTEE, J. S., GARNEFSKI, N., VERHULST, F. C., & UTENS, E. M. W. J. (2011). Cognitive Coping in Anxiety-Disordered Adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(2), 319-326. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.04.008>
- MCCULLOUGH, M. E. (2002). Savoring Life, Past and Present: Explaining What Hope and Gratitude Share in Common. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302-304.
- MCCULLOUGH, M. E., EMMONS, R. A., & TSANG, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- MEB. (2018). *Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi 9-12. Sınıflar Öğretim Programı*. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı. <http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=319>
- MORGAN, C. T. (2011). Genel Uyarılmışlık Hali, Duygu ve Heyecanlar, Farkındalık. İçinde S. Karakaş & R. Eski (Ed.), *Psikolojiye Giriş* (19. bs, ss. 193-220). Eğitim Kitabevi.
- MUTÇALI, S. (1995). *Arapça-Türkçe Sözlük*. Dağarcık Yayınları.
- MYERS, D. G., & DIENER, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- OĞUZ DURAN, N., & TAN, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 0. <https://doi.org/10.17066/pdrd.84026>
- ORTONY, A., CLORE, G. L., & COLLINS, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge University Press.
- ÖHMAN, A., FLYKT, A., & LUNDQVIST, D. (2000). Unconscious Emotion: Evolutionary Perspectives, Psychophysiological Data, and Neuropsychological Mechanisms. İçinde R. Lane & L. Nadel (Ed.), *Cognitive Neuroscience of Emotion* (ss. 296-327). NY: Oxford University Press.
- ÖNER, N., & LE COMPTE, A. (1983). *Süreksiz (Durumluk) Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- ÖZSOY, E. (2020). *Stresli Yaşam Olayları ve Depresyon İlişkisinde Şükür ve Maneviyatın Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- ÖZUSTA, H. Ş. (1995). Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- SARI, T., & ÇAKIR, S. G. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 222-229.
- SCHMUTTE, P. S., & RYFF, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- SELIGMAN, M. E. P., STEEN, T. A., PARK, N., & PETERSON, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410-421.


<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>


- TABACHNICK, B. G., & FIDELL, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th edition). Pearson.
- TOUSSAINT, L., & FRİEDMAN, P. (2009). Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- TÜMERDEM, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- TÜRK DİL KURUMU. (2011). *Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- ULU, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/37, 183-215. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.414012>.
- UYGUR, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- WOOD, A. M., MALTYB, J., GİLLETT, R., LINLEY, P. A., & JOSEPH, S. (2008). The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- YILMAZ ÇITIR, Y. (2016). *Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- YİĞİT, R., DİLMAÇ, B., DENİZ, M. E., & HAMARTA, E. (2016). Sürücülerin Sürekli ve Durumluk Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2011(4), 37-44.
- YOUTUBE. (2021). *Sakıp Sabancı Oğlu Metin Sabancı'yı Anlatıyor (1995)*. <https://www.youtube.com/watch?v=ktfHImdgSO4>.




AN EXPERIMENTAL STUDY ON THE RELATIONSHIPS BETWEEN GRATITUDE, ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

 Faruk KARACA^a

 Hacı Yusuf ACUNER^b

 Yunus DİLEK^c

 Muharrem ATABAY^d

Extended Abstract

Adolescence is one of the critical developmental periods of human life. In this period, emotional excitement peaks in adolescents who enter a significant development and change process in terms of social, cognitive, physical and moral aspects, and this period also brings with it confusion and confusion. In addition to deepening emotions, sudden revivals of interests, new breakthroughs in life and semantic inquiries, this period also attracts attention with the beginning of many firsts. For example, young people realize the rapid changes in their bodies for the first time in their lives, they become suspicious, they experience conflict and depression, their self-confidence peaks for the first time, they rebel against their parents, run away from home, and skip school (Karaca, 2022: 163; Karabekiroğlu, 2015: 30-31). Anxiety is defined in its most general sense as the uneasiness caused by the fear or expectation of danger or misfortune (Budak, 2009:418). Anxiety is considered in two dimensions: state and continuous. State anxiety is an emotional reaction that occurs when an individual perceives special situations as threatening. Symptoms are changes such as sweating, trembling, yellowing and flushing that occur as a result of stimulation in the nervous system in stressful situations. The level of state anxiety increases when the situation that causes anxiety is experienced intensely, and decreases when this situation disappears. Trait anxiety can be expressed as

^a Prof., Recep Tayyip Erdoğan University, faruk.karaca@erdogan.edu.tr

^b Prof., Recep Tayyip Erdoğan University, yusuf.acuner@erdogan.edu.tr

^c Ph.D. Student, Recep Tayyip Erdoğan University, yunus_dilek21@erdogan.edu.tr

^d Ph.D. Student, Recep Tayyip Erdoğan University, muharrem_atabay21@erdogan.edu.tr

the individual's perception and experience of a negative experience as a constant danger and stressful event. Trait anxiety affects daily life for a longer period of time than state anxiety. In the case of constant anxiety, which is usually caused by uncertainties in the future, the individual perceives the situations he is in as negative and will cause something bad. Extreme irritability and grief can often be observed in individuals experiencing such concerns (Aydın and Tiryaki, 2017:715; Özusta, 1995:33; Yiğit et al., 2016:38,39).

The rapid change in today's world makes it difficult for people to keep up with it. Individuals trying to cope with difficulties encounter obstacles and as a result, their anxiety levels increase. This situation affects people's happiness and health and indirectly threatens their mental health. Individuals who encounter stressful situations tend to seek help, thinking that their own resources will be insufficient, and God is one of the first sources that people in trouble turn to. Believers who perceive God as a kind of safe haven, on the one hand, try to cope with difficulties by getting support from Him, and on the other hand, they try to overcome their anxiety by showing patience (Ayten et al., 2012:48). Positive moods such as hope, courage, determination, and positive outlook prevent the formation of anxiety and are also extremely effective in relieving existing anxiety. Feelings of gratitude and gratitude create an important barrier to the feeling of worthlessness by making people aware of what they have, and have the potential to prevent anxiety and reduce its effect.

It is thought that gratitude has an important effect on happiness. The consumption culture brought by the modern era encourages us to always have more, not to be satisfied with what is less, and to always want more through various means of communication, especially the media. The feeling of gratitude and contentment stands as the last stronghold against self-centered and materialistic tendencies (Göcen, 2015:239). Fredrickson (2004) suggested that gratitude has a positive effect on well-being, and in his theory of building and expanding positive emotions, he stated that gratitude reduces depressive symptoms and increases well-being by establishing various personal and social bonds and increasing positive emotions such as love and appreciation. Because gratitude, which is one of the emotions thought to have positive effects on psychological health, positively affects individuals' life satisfaction, psychological well-being levels and outlook on life (Ayten et al., 2012; Göcen, 2012; Uygur, 2016; Yılmaz Çıtır, 2016).

Psychological well-being is a multidimensional concept. When the literature

is examined, it can be seen that there are many definitions of psychological well-being. Some psychologists define psychological well-being as cognitive processes that see life satisfaction as the main indicator of well-being, while others emphasize physical processes and emphasize the connection between physical health and quality of life (Çiçek and Almalı, 2020:245). In general, psychological well-being corresponds to the state of self-actualization, which expresses the individual's ability to achieve and maintain the goals he has created in accordance with his own world of values and meaning, to cope with and adapt to the negativities he encounters, to live a meaningful life and to transfer his potentials to life. In this definition, the emphasis is on the individual's ability to manage the difficulties he encounters (Keyes, Shmotkin and Ryff, 2002:1008). Situations such as healthy living, functional social relationships, increased performance and success in daily life and business life can be considered as the positive values that psychological well-being adds to an individual's life (Kermen, Tosun and Doğan, 2016:21).

In this study, it was aimed to increase the gratitude levels of secondary school students through awareness training on the theme of blessings. In addition, it was aimed to investigate the relationship between the feeling of gratitude and trait, state anxiety and psychological well-being. In the study, the experimental research method with pre-test post-test measurement and experimental and control group design was preferred. The sample of the study was determined by the typical case sampling method. Students studying at a secondary education institution in Artvin constitute the sample of the study. There are 112 students in the experimental group and 112 students in the control group. In the study, the "Gratitude Scale" adapted to Turkish by Göcen, the "EPOCH Scale" adapted to Turkish by Demirci and Ekşi, and the "State and Trait Anxiety Scale" adapted to Turkish by Öner and Le Compte were used as data collection tools. Awareness training, which will last 8 lessons in total for 4 weeks, consisting of 2 weekly lessons, one activity in each lesson, was prepared and applied to the experimental group. The analysis of the experimental data obtained in the study was made through the SPSS program. In order to analyze the data and test the hypotheses, unrelated samples t test, related samples t test and Pearson Product Moment Correlation analyzes were performed in the study. According to the findings of the study, it was observed that there was a significant increase in the post-test scores in the gratitude levels of the students who participated in the awareness training compared to the pre-test scores. According to the pre-test data, there was a negative significant relationship between gratitude and trait and state anxiety, and a positive significant relationship with

psychological well-being. According to the post-test data, it was found that there was a negative significant relationship between gratitude and state anxiety and a positive significant relationship between psychological well-being, while there was no significant relationship between trait anxiety. As a result, the awareness training prepared achieved its purpose and increased the gratitude levels of the students. Considering that grateful people are happier and healthier, it is important to raise awareness about gratitude in order to build a healthy society. For this reason, the importance of adding a gratitude-themed unit and enriching the existing themes in the Religious Culture and Moral Knowledge curriculum in primary and secondary education has been pointed out, and it has also been suggested that gratitude be used as a technique in psychological counseling processes due to its contribution to the psychological well-being of individuals, in hospitals, clinics with long-term treatment, The contributions of providing a grateful understanding of life in the work carried out with convicts in social service institutions and organizations, nursing homes, love homes, and prisons are mentioned.

Keywords: Psychology of Religion, Religious Education, Gratitude, Anxiety, Psychological Well-Being.



Peer-review: External, Independent.

Acknowledgements:

-

Declarations:

1. Statement of Originality:

This work is original.

2. Author Contributions:

Concept: FK-HYA-YD-MA; **Conceptualization:** FK-HYA-YD-MA; **Literature Search:** FK-HYA-YD-MA; **Data Collection:** YD-MA; **Data Processing:** YD-MA; **Analysis:** FK-HYA-YD-MA; **Writing – original draft:** FK-HYA-YD-MA; **Writing – review & editing:** FK-HYA-YD-MA.

3. Ethics approval:

Ethics Committee Approval for this study was obtained with the decision of Recep Tayyip Erdoğan University Social and Human Sciences Ethics Committee dated 4.20.2022 and numbered 2022/81.

4. Funding/Support:

This work has not received any funding or support.

5. Competing interests:

The authors declare no competing interests.

