

VAROLUŞSAL ŞÜKÜR VE KANAAT ERDEMİ İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXISTENTIAL GRATITUDE AND THE VIRTUE OF
CONTENTMENT

SONER ERCAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ, BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ, İLAHİYAT FAKÜLTESİ
DİN PSİKOLOJİSİ ANA BİLİM DALI
ASST. PROF. DR., BURDUR MEHMET AKİF ERSOY UNIVERSITY, FACULTY OF THEOLOGY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY OF RELIGION
BURDUR, TÜRKİYE

sonerercan@mehmetakif.edu.tr

<http://orcid.org/0000-0002-0383-513X>

<http://dx.doi.org/10.46353/k7auifd.1525711>

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types
Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received
31 Temmuz / July 2024

Kabul Tarihi / Accepted
2 Aralık / December 2024

Yayın Tarihi / Published
Aralık / December 2024

Yayın Sezonu / Pub Date Season
Aralık / December

Atıf / Cite as

Ercan, Soner, "Varoluşsal Şükür ve Kanaat Erdemi İlişkisi [The Relationship Between Existential Gratitude and the Virtue of Contentment]". Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi - Journal of the Faculty of Theology 11/2 (Aralık/December 2024): 895-914.

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Published by Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi - Kilis 7 Aralık University, Faculty of Theology, Kilis, 79000 Turkey.

ilahiyatdergisi@kilis.edu.tr



VAROLUŞSAL ŞÜKÜR VE KANAAT ERDEMİ İLİŞKİSİ

Öz

Dini emirler, bireylerin nasıl yaşaması gerektiğini ve nasıl bir birey olması gerektiğini öğretir. Dini emirler ile toplumsal kurallar, gelenek ve görenekler de iyi bir bireyin oluşumu, bireylerin kişiliklerinin gelişimi ve oluşumu için çabalar. Bütün eğitim sistemleri ve bireyin ilk eğitim aldığı ailesi de bu doğrultuda davranır. Birey yaş aldıkça erdemleri öğrenir ve bu erdemler bireyin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında yer edinir ki artık bunlar bireyin kişiliğinin bir parçası haline gelir. Toplum içinde bir birey tarif edilirken kanaatkâr ve terbiyeli şeklinde tanımlanır. Artık erdemler bireyin melekesi olmuş olur. Birçok erdemden söz edilebilir. Bir nokta da görüş birliği vardır o da erdemlerin bireyin kendisi ve çevresi için faydalı olduğudur. Kanaat ve şükür de yukarıda ifade edilen erdemlerden biridir. Kanaat ve şükür bireyin günlük hayatında karşılaştığı güçlükler karşısında bazen durup düşünmesini bazen de nefes alıp sakinleşmesini sağlar. Yaşanılan bu güçlüklerle karşı bir mağlubiyet değil de bireyin yaşadığına rıza göstermesidir. Bireyin olanı olduğu gibi kabul etmesi, çözüm yolu arama sürecinde bireye gerçekçi seçenekler sunar. Bunların hepsi bireyin sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmasına katkı sağlar. Buradan hareketle çalışmanın amacı, öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını tespit edilmesi, eğer aralarında ilişki varsa bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda; “Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri kanaat düzeylerinin anlamlı yordayıcısı mıdır?” şeklinde problem cümlesi yazılmış, hipotez de problem cümlesine uygun bir şekilde “Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri kanaat düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır” biçiminde ifade edilmiştir. Bununla birlikte çalışmada şu sorulara da cevap aranmıştır. Öğrencilerin demografik değişkenlerine göre (cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik durum) varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri farklılaşmakta mıdır? Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri kanaat düzeylerinin anlamlı yordayıcısı mıdır? Çalışma grubunu Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören 302 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubuna kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada yazar tarafından oluşturulan bilgi formu, bireylerin varoluşsal şükür düzeylerini belirlemek için, Jens-Beken ve Wong (2019) tarafından geliştirilen, Çanakçı ve Ekşi (2022) tarafından uyarlaması yapılan Varoluşsal Şükür Ölçeği, bireylerin kanaat düzeylerini belirlemek için Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Kanaat Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Yapılan analizlerde Varoluşsal Şükür Ölçeği ve Kanaat Ölçeği sürekli değişken olarak, regresyon analizinde ise Varoluşsal Şükür Ölçeği bağımsız değişken, Kanaat Ölçeği bağımlı değişken olarak; fark testlerinde ise sosyo-demografik değişkenler bağımsız değişken olarak tanımlanmıştır. Yaş değişkeni için en yüksek katılımcı grubunun 23 yaş ve üzerinde olduğu (%44); cinsiyet değişkeni için kadın katılımcı grubunun çoğunlukta olduğu (%69,5) ve gelir durumu değişkeni için orta düzey gelire sahip katılımcı grubunun yoğunlukta olduğu tespit edilmiştir (%87,7). Çalışma grubunun büyük çoğunluğunu 23 yaş ve üzerinde, kadın ve orta gelir düzeyine sahip bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Ölçeklerin tanımlayıcı istatistik verilerine göre çalışmaya katılan öğrencilerin varoluşsal şükür düzeylerinin $\bar{x}=52,90$ olduğu, kanaat düzeylerinin ise $\bar{x}=24,81$ olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin hem varoluşsal şükür düzeyleri hem de kanaat düzeyleri puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeylerinin cinsiyet ve sosyo-ekonomik durum değişkenine göre anlamlı fark olup olmadığını belirlemeye yönelik uygulanan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek için uygulanan analiz sonucunda sadece

varoluşsal şükür ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Farkı hangi yaş grubunun oluşturduğunu bulmak için uygulanan analize göre 23 yaş ve üstü öğrencilerin varoluşsal şükür düzeylerinin 21-22 yaş grubundaki öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Varoluş, Erdem, Şükür, Kanaat

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXISTENTIAL GRATITUDE AND THE VIRTUE OF CONTENTMENT

Abstract

Religious orders teach individuals how to live and what kind of individuals they should be. In addition to religious orders and social rules, traditions and customs also strive for the formation of a good individual and the development and formation of individuals' personalities. All education systems and the family where the individual receives his first education act accordingly. As the individual gets older, he learns virtues, and these virtues take place in the individual's emotions, thoughts and behaviors, so that they become a part of the individual's personality. When describing an individual in society, he is described as contented and well-mannered. From now on, virtues become the faculty of the individual. Many virtues can be mentioned. There is also a consensus on one point, and that is that virtues are beneficial for the individual and his environment. Contentment and gratitude are one of the virtues mentioned above. Contentment and gratitude enable the individual to sometimes stop and think, and sometimes to breathe and calm down, in the face of the difficulties he encounters in his daily life. It is not a defeat against these difficulties, but the individual's consent to what he/she is experiencing. The individual's acceptance of things as they are offers realistic options to the individual in the process of finding a solution. All of these contribute to the individual having a healthy mental structure. Based on this, the aim of the study is to determine whether there is any relationship between students' existential gratitude levels and their contentment levels, and if there is, to determine the level of the relationship. In accordance with this purpose; "Are students' existential gratitude levels a significant predictor of their contentment levels?" The problem sentence was written as: The hypothesis was expressed in accordance with the problem statement: "Students' existential gratitude levels are a significant predictor of their contentment levels." In addition, the following questions were sought to be answered in the study. Do existential gratitude levels and conviction levels of students differ according to their demographic variables (gender, age and socio-economic status)? Is there a significant relationship between existential gratitude levels and conviction levels of students? Are students' existential gratitude levels a significant predictor of their levels of conviction? The study group consists of 302 students studying at Zonguldak Bülent Ecevit University, Faculty of Theology. The study group was reached by convenience sampling method. Relational scanning model was used in the study. The information form created by the author in the study was used to determine the Existential Gratitude levels of individuals; The Existential Gratitude Scale developed by Jens - Beken ve Wong (2019) and adapted from adapted by Çanakçı and Ekşi (2022) was used to determine individuals' contentment levels, and the Contentment Scale developed by Demirci and Ekşi (2018) was used as data collection tools. In the analyses, the existential gratitude scale and the opinion scale were used as continuous variables, and in the regression analysis, the existential gratitude scale was used as the independent variable and the contentment scale as the dependent variable; In difference tests, socio-demographic variables were defined as independent variables. For age, the highest participant group was 23 years old and over (44%); for gender, the female participant group is in the majority (69.5%) and for income status, the

participant group with medium income was found to be the majority (87.7%). It was observed that the majority of the study group consisted of individuals aged 23 and over, female and middle-income individuals. According to the descriptive statistics data of the scales, it was determined that the students' Existential Gratitude levels were $\bar{x}=52.90$, and their Contentment levels were $\bar{x}=24.81$. It was observed that the students' average scores for both Existential Gratitude and Contentment levels were high. No statistically significant difference was detected as a result of the analysis applied to determine whether there was a significant difference in the existential gratitude levels and contentment levels of the students according to gender and socio-economic status variables. As a result of the analysis applied to determine whether there is a significant difference in the students' existential gratitude levels and contentment levels according to the age variable, a statistically significant difference was found only between Existential Gratitude and the age variable. As a result of the analysis applied to find out which age group accounts for the difference revealed that the existential gratitude levels of students aged 23 and over were higher than those of students in the 21-22 age group.

Keywords: Psychology of Religion, Existence, Virtue, Gratitude, Contentment

GİRİŞ

Birey dünyaya gözlerini açar ve dünya hayatı başlar. Hayatı boyunca önce ailesinden ya da bakım işini üstlenen bireylerden daha sonra da öğretmeni ile sosyal çevresinden kendisine öğretilen değerleri ve erdemleri edinmeye başlar. Değerler ve erdemler bireyin kişiliğinin gelişip şekillenmesinde yapı taşı rolü görür. Bunlar bireye nasıl davranması ve olayları nasıl yorumlaması gerektiği konularında ipucu verir. Belirli bir zaman sonra bu erdemler öyle bir noktaya gelir ki birey tasvir edilirken erdemleri ile anılır olur. (Adil bir insan, kanaatkâr bir adam gibi) Bireyler erdemler ile gelişir, değişir ve güçlenir. Bir erdem başka bir erdeme etki de edebilir. Ya da bir erdem bireyin yaşadığı herhangi bir durumdan dolayı silinip kaybolabilir.

Erdem kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüklerinde “*Ahlakın övdüğü iyi olma, alçak gönüllülük, yiğitlik, doğruluk vb. niteliklerin genel adı; fazilet; İnsanın ruhsal olgunluğu*” olarak tanımlanır.¹ Tanımda erdem olumlu vasıfların genel adı, fazilet ve ruhi olgunluğa işaret eder. Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisinde erdem maddesi bulunmayıp, fazilet olarak yer alır. İslâm Ansiklopedisinde fazilet “*İnsanın iyilik yapmasını ve kötülükten uzak durmasını sağlayan ruhî yetenekler için kullanılan bir ahlâk terimi*” olarak ifade edilir.² Cevizci (2017) Felsefe Sözlüğünde erdemi “*Ahlaki yetkinlik ya da mükemmeliyetin ölçüsü olan kişisel özellik ya da nitelik*” şeklinde tanımlar.³

Budak (2017) Psikoloji Sözlüğünde erdemi;

“*Ahlaki veya zihinsel açıdan üstün özelliklere sahip olma durumu; insan*

¹ Türk Dil Kurumu Sözlükleri, “Erdem” (Erişim 17 Nisan 2024).

² Mustafa Çağrırcı, “Fazilet”, *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, 1995).

³ Ahmet Cevizci, *Felsefe Sözlüğü* (Ankara: Say Yayınları, 2017), “Erdem”, 159.

davranışındaki ideal nitelikler. Felsefi anlamda bilgelik, cesaret, adalet, doğruluk, alçakgönüllülük gibi ideallerle sınırlı olsa da, pratikte erdemli davranış, toplumca kabul gören ahlak kurallarına uygun hareket etme” anlamında kullanılmaktadır.”⁴

Psikolojik bir tanım olarak erdem, belirtilen meziyetlerin bireyde var olma ve davranışa yansıma durumunu ifade ettiği görülür. Meziyetin bireyde var olması ve davranışa dönüşmesi hali yani meleke olması, bireyin kişiliğinin bir parçası olduğunu da gösterir. Genel olarak bireydeki bu hale de “faziletli, erdemli” gibi sıfatlar yakıştırılır. Arıkan (2018)’a göre faziletin zıddı olarak da “kusur” kavramı kullanılabilir.⁵

Şükür kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüklerinde “Allah’a duyulan minneti dile getirme; mutlu bir olay veya durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme” olarak tanımlanır.⁶ Kavramsal olarak varoluşsal şükür, doğuştan gelen şükür ifade eder. Varoluşsal şükür bireyin hem iyi hem de kötü zamanlardaki şükürünü ve kendisine verilenleri ifade etme eğilimini içerir. Bireylerin yaşadıkları acı, sıkıntı ve ıstırap verici olaylar sonrasında yaşananların dönüştürücü deneyimine sahip olan bireyler varoluşsal olarak şükretme eğilimindedir.⁷

Emmons (2013), bireylerin yaşamları boyunca hayal kırıklıklığı, kayıp, acı, aksilik ve üzüntüden payına düşeni aldığı inkar etmesinin gerçekçi olmadığını ve bunun savunulmayacağını ifade eder. Çünkü hayat acı vericidir ve hiç bir olumlu düşünce bu gerçeği değiştiremeyecektir.⁸ Bu noktada varoluşsal şükür devreye girer çünkü hayat acı olsa da olana şükretmek, daha da kötüsü olabilirdi demek bireyi kısmi olarak teselli eder.

Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında yüksek düzeyde ruhsal şükran duygusuna sahip kişiler, acı çekme konusunda çok az deneyime ve inanç yoluyla zorlukların üstesinden gelmenin manevi neşesine sahiplerse, yüksek düzeyde ruhsal varoluşsal şükre sahip olmayabilirler. İyimserlik şimdiye odaklanırken şükür geçmişe ve şimdiye odaklanır.⁹

Günlük hayatta sıkça karşılaştığımız kanaat kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüklerinde isim olarak dört anlamda karşımıza çıkar. Sözlükte kanaat;

⁴ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2017), “Erdem”, 260-261.

⁵ Seda Arıkan, “Türkçede İkili Karşıtlık Kavramları Olarak ‘Erdem ve Kusur’”, *International Journal Of Turkish Literature Culture Education* 7/1 (01 Ocak 2018), 605.

⁶ *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*, “Şükür” (Erişim 05 Kasım 2024).

⁷ Lilian Jans-Beken- Paul T.P. Wong, “Development and Preliminary Validation of the Existential Gratitude Scale (EGS)”, *Counselling Psychology Quarterly* 34/1 (2021), 73.

⁸ Robert A. Emmons, “How Gratitude Can Help You Through Hard Times” (Greater Good Science Center, 2013). (Erişim 13 Mayıs 2024).

⁹ Jans-Beken- Wong, “Development and Preliminary Validation of the Existential Gratitude Scale (EGS)”, 73-74.

“Elindekinden hoşnut olma durumu, yeter bulma, fazlasını istememe; yetinme; birine veya bir şey karşı duyulan güven; görüş” olarak ifade edilir.¹⁰ Dini bir kavram olarak kanaat, “daha çoğunu istememe ya da olana razı olma” minvalinde kullanılır.¹¹ Bu bireyin talep ettiği, beklenti içine girdiği, beklediği durum ya da nesne karşısında kendi nefsine söz geçirip geçirememesi ile ilgilidir. Özellikle bir dakika boş vakti olmayan ve gününü yoğun yaşayan bireyler olarak bizler maalesef bu durumla sık sık karşıya geliriz. İnsan olmanın bir gereği olarak hem bu hayata hem de ahiret hayatına dair beklenti içerisine gireriz. Bir nevi bu sarmal bizi o denli kuşatır ki tüm hayatımızı “bekler” bir vaziyette sürdürürüz.

Kanaat erdemi tüm edemler gibi, bireyin yaşamı süresince hayatını etkileyen, bireyin hayatını yorumlamasına, anlamlandırmasına yön veren bir erdem olarak iş görür. Daha çok isteyen ya da olan ile yetin(e)meyen, mutlu ol(a)mayan birey belirli bir süre sonra hem kendini hem de çevresini mutsuz etmeye başlar ki bu hoşnutsuzluk zamanla artarak devam eder.

Toplumun istediği ve beklediği, bireyin kendisi ve çevresi ile uyum içerisinde hayatını devam ettirmesidir. Kanaatin burada gözükmeyen bir fonksiyonu daha ortaya çıkar ki bu sosyal hayatın ahenk içerisinde cerayanıdır. Fonksiyonel olarak bu kadar önemli ve varlığı birey için bu kadar faydalı bir erdemin kapladığı alan düşünüldüğünde büyüklüğü kolayca anlaşılır.

Kanaat sahibi olan birey, kazandığı nimet az olduğunda isyan etmeyip huzur sahibi olan; çok olduğunda da aşırılık yapmayandır. Burada önemli olan nimetin azlığı ya da çokluğu değil olanı kabul etme iradesidir.¹² Şükür sahibi de, her ne şart olursa olsun kendisine verilen nimetleri pozitif olarak algılayan kişidir.¹³ İki kavramın ortak noktası rıza gösterme, serzenişte bulunmama, pozitif olma ve kendi yaşantısından memnun olma gayretidir.

Çalışma bu noktada bireylerin sahip olduğu iki önemli erdemin hem birbirleri ile ilişkisini hem de bağımsız değişkenler tarafından farklılaşmış farklılaşmadığı araştırılmaktadır. Çalışmanın amacı Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat erdemi ilişkisi arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını tespitidir. Buna binaen belirlenen özel amaçlar ise öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyi ile kanaat erdemi ilişkisinin demografik değişkenlerden etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesi, etkileniyor ise etkilenme düzeylerinin tespitidir.

¹⁰ *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*, “Kanaat” (Erişim 16 Nisan 2024).

¹¹ Mustafa Çağrı, “Kanaat”, *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, 2001), 24/289.

¹² Mansur Gökcan, “Tasavvufta Kanaat Anlayışı ve Bireysel-Sosyal Etkileri”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18/1 (2018), 98.

¹³ Mesut Işık, “Kur’ana Göre Şükürün İnsan Hayatındaki Önemi”, *Diyanet İlmî Dergi* 60/1 (2024), 17.

Çalışmanın problem cümlesi “Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri kanaat düzeylerinin anlamlı yordayıcısı mıdır?” şeklindedir. Bununla birlikte çalışmada şu sorulara da cevap aranmıştır. Öğrencilerin demografik değişkenlerine göre (cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik durum) varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri farklılaşmakta mıdır? Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Çalışmanın hipotezleri ise şu şekildedir:

1. Öğrencilerin demografik değişkenlerine göre (cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik durum) varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri farklılaşmaktadır.
2. Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri kanaat düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Modeli ve Grubu

Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama “*en az iki değişkenin beraber değişme durumunun tespit edilmesi ve eğer değişim var ise de değişimin derece ve yönünün*” tespit edilmesi olarak ifade edilir.¹⁴ İlişkisel tarama modellerinde “*birden çok değişken arasındaki etkileşim*” tespit edilir. Değişkenlerin arasında bulunan ilişkinin “*yönü ve düzeyi -1 ile +1*” değerleri arasında ifade edilir.¹⁵

Evren, bütün olarak aynı vasfı taşıyan bireylerin ve ya öğelerin bir araya getirdiği unsurların bütünü, örneklem ise evreni simgeleyebilecek özelliğe sahip unsurlar olarak tanımlanır.¹⁶ Çalışma grubunun seçiminde “kolayda örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi adından da anlaşılacağı üzere araştırmacı için “en düşük maliyetli ve uygulanması en kolay” yöntem olarak tanımlanır.¹⁷ 2023-2024 öğretim yılının Bahar döneminde Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören 1181 öğrenci evreni, ölçeğin uygulandığı 302 öğrenci ise çalışma grubunu

¹⁴ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (Ankara: Nobel Yayınları, 2018), 114.

¹⁵ Ali Şimşek, “Araştırma Modelleri”, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, ed. Ali Şimşek (Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2653 Açıköğretim Fakültesi Yayını No:1619, 2012), 92.

¹⁶ Ali Şimşek, “Evren ve Örneklem”, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, ed. Ali Şimşek (Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2653 Açıköğretim Fakültesi Yayını No:1619, 2012), 110-111.

¹⁷ Ahmet Hamdi İslamoğlu- Ümit Alınacı, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)* (İstanbul: Beta, 2016), 202.

oluşturmaktadır. Gürbüz ve Şahin (2018)'e göre, 1181 öğrenci için verileri tam dolduran 302 öğrenci %95 (0,05) güvenilirliği sağlamaktadır.¹⁸

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Bilgi Formu

Yazar tarafından oluşturulmuş olan bilgi formu katılımcılara ait bazı temel bilgileri içerir.

2.2.2. Varoluşsal Şükür Ölçeği

Jens-Beken ve Wong (2019) tarafından geliştirilen¹⁹, Çanakçı ve Ekşi (2022) tarafından uyarlanması yapılan Varoluşsal Şükür Ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 3 madde katılımcıların cevaplarındaki tutarlılığı tespit etmeye yaradığından ölçek tek faktör, 7'li likert ve 10 sorudur. "Uyarlanan ölçeğin DFA sonuçları ($\chi^2/df=2.784$, $GFI=0,936$, $NFI=0,930$, $CFI=0,954$, $SRMR=0,0420$ ve $RMSEA=0,079$), *Cronbach Alpha* değeri ,893 olarak ifade edilmiştir." Ölçek bireylerin varoluşsal şükür düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir.²⁰

2.2.3. Kanaat Ölçeği

Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Kanaat Ölçeği 5'li likert, 6 maddeden ve tek faktörden oluşup, bireylerin kanaat düzeyini ölçmektedir. "Ölçeğin DFA sonuçları ($\chi^2 (9, N = 450) = 22,36, p < .01; CFI = .99; NFI = .98; NNFI = .98; SRMR = .025; RMSEA = .057$), *Cronbach Alpha* değeri .82, *test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ,71*" olarak ifade edilmiştir.²¹

2.2.4. Etik Kurul Onayı ve Veri Toplama Süreci

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığından alınan 04/04/2024 tarihli, 436685 sayılı ve 632 protokol numaralı izin ile 20/05/2024 – 14/06/2024 tarihleri arasında çevrim içi şekilde veri toplanmıştır.

¹⁸ Sait Gürbüz- Faruk Şahin, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 130.

¹⁹ Jans-Beken- Wong, "Development and Preliminary Validation of the Existential Gratitude Scale (EGS)", 72-86.

²⁰ Hale Çanakçı- Halil Ekşi, "Adapting the Existential Gratitude Scale to Turkish: A Measure of Gratitude in Painful Times", *Spiritual Psychology and Counseling* 7/1 (2022), 23-36.

²¹ İbrahim Demirci- Halil Ekşi, "Keep Calm and Be Happy: A Mixed Method Study from Character Strengths to Well-Being", *Educational Sciences: Theory & Practice* 18 (2018), 303-354.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Yapılan korelasyonda varoluşsal şükür ve kanaat ölçekleri sürekli değişken; regresyonda varoluşsal şükür ölçeği bağımsız değişken, kanaat ölçeği ise bağımlı değişken; fark testlerinde ise sosyo-demografik değişkenler bağımsız değişken olarak tanımlanmıştır.

Tablo 1: Sosyo-Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Yaş	20 yaş ve altı	49	16,2
	21-22 yaş	120	39,7
	23 yaş ve üstü	133	44,0
Cinsiyet	Kadın	210	69,5
	Erkek	92	30,5
Gelir Düzeyi	Düşük	31	10,3
	Orta	265	87,7
	Yüksek	6	2,0
Toplam	302	100	

Tablo 1’de en yüksek oranlar yaş değişkeninde 23 yaş ve üzerinde olduğu (%44); cinsiyet değişkeninde kadın katılımcıların ağırlıkta olduğu (%69,5) ve gelir durumu değişkeninde orta düzey gelire sahip katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir (%87,7).

Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değ.	Min	Max	\bar{x}	Ss	Bask.	Çarpık.	Cron.
V. Şükür	10,00	70,00	52,90	9,80	-1,16	2,545	,843
Kanaat	11,00	30,00	24,81	3,56	-,732	,696	,813

(Değ: Değişkenler, Bask: Basıklık, Çarpık: Çarpıklık, Cron: Cronbach Alpha)

Çalışmanın analizi SPSS 25.0 paket programıyla yapılmıştır. Normal dağılımın tespiti için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış, katsayıların “ ± 3 ”

arasında yer alması normal dağılıma sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiş²², parametrik testler ile basit regresyon analizi uygulanmıştır.²³

Tablo 2’de yer alan tanımlayıcı istatistik sonucuna göre, varoluşsal şükür ölçeğinin Cronbach Alpha değeri ,843; kanaat ölçeğinin ise Cronbach Alpha değeri ,813 olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen Cronbach Alpha değeri, iki ölçeğin mevcut değeri²⁴ ile uyduğu ve bu yönüyle ölçeklerin tutarlı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeylerinin $\bar{x}=52,90$, kanaat düzeylerinin ise $\bar{x}=24,81$ olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin varoluşsal şükür ve kanaat düzeyleri ortalamalarının veriler neticesinde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3: Varoluşsal Şükür ve Kanaat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi

Boyut	C.	N	\bar{X}	SS	t	p
V. Şükür	Kadın	210	52,89	9,19	-,042	,964
	Erkek	92	52,94	11,13		
Kanaat	Kadın	205	24,73	3,46	-,563	,574
	Erkek	92	24,98	3,78		

$p < 0,05^*$; (C: Cinsiyet)

Tablo 3’te öğrencilerin varoluşsal şükür ve kanaat düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre fark olup olmadığını belirlemek için yapılan teste göre anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). “Öğrencilerin cinsiyetine göre varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri farklılaşmaktadır.” Şeklinde yazılan hipotezin doğrulanmadığı görülmektedir.

Ayten vd. (2012) tarafından yapılan araştırmada “kadınların şükür puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, anlamlı farkın ise dış kaynaklı şükür de olduğu” tespit edilmiştir.²⁵ Aydın (2019) tarafından yapılan araştırmada “cinsiyet ile kanaat düzeyinin farklılaşmadığı” tespit edilmiştir.²⁶ Göcen (2014) tarafından yapılan araştırmada ise “cinsiyet ile durumsal şükür arasında kadınlar lehine anlamlı fark tespit edilirken, sürekli şükürde ise kadınların

²² Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737:den akt. Abdullah Çuhadar vd., “Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi”, *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 17/3 (2019), 155.

²³ Gürbüz- Şahin, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz*, 229-273.

²⁴ Çanakçı- Ekşi, “Adapting the Existential Gratitude Scale to Turkish”, 31.; Demirci- Ekşi, “Keep Calm and Be Happy”, 303-354.

²⁵ Ali Ayten vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 61.

²⁶ Merve Aydın, “Genç Yetişkinlerde Mutluluk, Maneviyat ve Kanaat”, *The Journal of Social Science* 3/6 (2019), 443.

erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olmalarına rağmen anlamlı farkın olmadığı” tespit edilmiştir.²⁷ Gönenç (2019) tarafından yapılan araştırmada “ergenlerin cinsiyetleri açısından durumsal şükür düzeylerinin farklılaşmadığı” tespit edilmiştir.²⁸ Miran (2010) tarafından yapılan araştırmada ise “kadınların erkeklere nazaran hamd ve şükre daha sık müracaat ettiği” tespit edilmiştir.²⁹

Çalışma grubunda yer alan kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcıların sayısının iki katından daha fazla olduğu görülmüştür. Bu yönüyle kadın katılımcıların (%69,5), erkek katılımcıların ise (%30,5) oranında temsil edildiği bir çalışma olarak gözükmektedir. Çalışmanın evreninde 1181 kişi yer almaktadır. Kadınların sayısının tüm evrene oranı yaklaşık olarak 2/3’tür. Bu yönüyle kadınların ağırlıklı olarak yer aldığı evrende, çalışma grubunda da aynı oranda kadınların sayısının fazla olduğu görülmektedir. Çalışma sonucunda hem varoluşsal şükür düzeyleri hem de kanaat düzeyleri bağlamında erkeklerin kadınlardan çok az da olsa daha yüksek ortalamaya sahip olduğu lakin anlamlı farkın oluşmadığı görülmüştür. Çalışma şükür sonuçları yönüyle Gönenç (2019)’in araştırması³⁰, kanaat düzeyleri sonuçları yönüyle Aydın (2019)’in araştırması³¹ ile örtüşmektedir.

Tablo 4: Varoluşsal Şükür ve Kanaat Düzeylerinin Yaşa Göre Anova Analizi

By.	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Bon.
V. Şükür	¹ 20 yaş ve altı	49	51,91	9,88	6,148	,002*	3>2
	² 21-22 yaş	120	50,91	10,06			
	³ 23 yaş ve üstü	133	55,06	9,16			
Kanaat	20 yaş ve altı	48	24,68	3,73	2,762	,065	-
	21-22 yaş	117	24,28	3,73			
	23 yaş ve üstü	132	25,33	3,29			

p<0,05* ; (By: Boyutlar; Bon: Bonferoni)

Tablo 4’te öğrencilerin varoluşsal şükür ve kanaat düzeylerinin yaş de-

²⁷ Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2014), 195.

²⁸ Zehra Gönenç, *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019), 61.

²⁹ Hanife Miran, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahli* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2010), 40.

³⁰ Gönenç, *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, 61.

³¹ Aydın, “Genç Yetişkinlerde Mutluluk, Maneviyat ve Kanaat”, 443.

ğişkenine göre anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan analize göre Varoluşsal Şükür ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farkı hangi yaş grubunun oluşturduğunu bulmak için Bonferonni uygulaması yapılmış, 23 yaş ve üstü öğrencilerin varoluşsal şükür düzeylerinin 21-22 yaşındaki öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. “Öğrencilerin yaşına göre varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri farklılaşmaktadır.” şeklinde yazılan hipotezin kısmen doğrulandığı görülmektedir.

Ayten vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada “yaş ile şükür arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı” tespit edilmiştir.³² Göcen (2012) tarafından yapılan çalışmada “durumsal ve motivasyonel kaynak bakımından şükür toplamı ile yaş arasında farkın olmadığı” tespit edilirken³³, Miran (2010) tarafından yapılan çalışmada ise “yaşın ilerlemesi ile hamd ve şükür algısının artması arasında pozitif ilişki” tespit edilmiştir.³⁴

Genç yetişkinlik 20-25 yaşlarını kapsasa da bu dönem bazıları için birkaç yıl sürerken bazıları için ise daha uzun yıllar devam edebilir.³⁵ Her ne kadar genç yetişkinlik dönemi bireyden bireye değişse de, Tablo 4’te görüldüğü üzere 23 yaş ve üzeri öğrencilerin varoluşsal şükür düzeylerinin 21-22 yaş grubu öğrencilerinden farklılaşması, 23 yaş ve üzeri öğrencilerin öğrenim hayatlarının sonuna yaklaşmış, meslek edinme ve aile kurma sürecine daha yakın olmaları ve genç yetişkinlik döneminin sonuna yaklaştığının neticesi olarak ifade edilebilir. Fowler, bireylerin iman gelişimini 7 evre olarak tanımlarken son ergenlik ve genç yetişkinliği içine alan bölümü “*bireysel / düşünmeye dayalı inanç*” dönemi olarak tanımlar. Bu evrede, bireyin iman gelişiminde otoriteye güven dıştan içe doğru yönelir, tenkidî bir bakış açısıyla inanç ve değerlerin yeniden kurulumu gerçekleşir.³⁶ Karacoşkun (2004), dini inançla ilgili farklı yaklaşımların olduğunu, bu yaklaşımların çoğunluğunun ise dini inancın kaynağının bireyin kendisi olduğu görüşünün savunulduğunu ifade eder.³⁷ Bu dönemde birey inanç ve değerleri sorgular, muhakeme eder. Birey için inanç ve değerlere bağlılıkta dıştan ziyade bireyin kendi öz değerlendirmeleri aktif rol oynar. Muhakeme edilip kazanılan inanç ve değerler,

³² Ayten vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi”, 69.

³³ Gülşan Göcen, *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2012), 154.

³⁴ Miran, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, 40.

³⁵ Feist, J. ve Feist G. J. (2006) *Theories of personality*, New York: McGraw-Hill. İden akt. Banu Yazgan İnanç- Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları* (Ankara: Pegem Akademi, 2012), 172.

³⁶ Ralph W. Hood vd., “Dini Gelişim Kuramları”, çev. Mustafa Doğan Karacoşkun, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* IV/4 (2004), 217.

³⁷ Mustafa Doğan Karacoşkun, “Dini İnanç-Dini Davranış İlişkisine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 4/2 (2004), 29.

bireyin kendi kimliğinde yeni bir “ben” oluşturur.³⁸ Bu evredeki bireyler kendi inanç gelişimlerinin sorumluluğunu üstlenebilme yeteneğine sahip olmakla birlikte değişik inançların farkına vararak peşinden de gidebilir.³⁹ Buna göre yaş ilerledikçe inanç içselleşmeye başlar.

Tablo 5: Varoluşsal Şükür ve Kanaat Düzeylerinin Sosyo-ekonomik Duruma Göre Anova Analizi

Boyutlar	Gelir	N	\bar{X}	SS	F	p
V. Şükür	Düşük	31	54,19	9,70	,707	,494
	Orta	265	52,84	9,66		
	Yüksek	6	49,16	16,31		
Kanaat	Düşük	31	24,54	3,81	,096	,909
	Orta	260	24,84	3,55		
	Yüksek	6	24,83	3,06		

p<0,05*

Tablo 5’te öğrencilerin varoluşsal şükür ve kanaat düzeylerinin sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan analize göre anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05). “Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumuna göre varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri farklılaşmaktadır” şeklinde yazılan hipotezin doğrulanmadığı görülmektedir.

Miran (2010) tarafından yapılan araştırmada “günlük hayatta hamd ve şükretme sıklığı ile gelir durumu arasında fark olmadığı” tespit edilmiştir.⁴⁰ Gönenç (2019) tarafından yapılan araştırmada “ergenlerin durumsal şükür düzeyleri ile ailelerinin gelir düzeyleri arasında fark olmadığı” tespit edilmiştir.⁴¹ Gashi (2016) tarafından yapılan araştırmada “gelir durumu ile duaya yaklaşımın şükür, af ve pozitif değişme boyutu arasında anlamlı ilişki olmadığı” tespit edilmiştir.⁴² Eserler (2022) tarafından yapılan bir araştır-

³⁸ Ali Ulvi Mehmedoğlu- Adem Aygün, “James W. Fowler ve İnanç Gelişim Teorisi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/1 (2006), 128-129.

³⁹ Mustafa Ulu, “İnanç Gelişim Teorisi: İnanç Aşamaları”, *Bilimname* 2016/1 (2016), 147.

⁴⁰ Miran, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, 44.

⁴¹ Gönenç, *15-17 Yaşlardaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, 62.

⁴² Feim Gashi, “Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği)”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 18.

mada “gelir durumu ile şükür ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir fark olduğu” tespit edilmiştir.⁴³ Temiz (2019) tarafından yapılan bir çalışmada “gelir algısı ile duanın istek ve şükür boyutları arasında fark olmadığı” tespit edilmiştir.⁴⁴ Gelir durumu ile varoluşsal şükür ve kanaat düzeylerinin farklılaşmaması, çalışma grubunun üniversite öğrencileri genç yetişkinler olmasından hareketle, henüz ekonomik bağımsızlığın kazanılmamış olması ve çalışma grubunun büyük çoğunluğunun (Bk. Tablo 1; orta gelir düzeyi = %87,7) orta gelir grubuna ait olması ile açıklanabilir. Ayrıca bireylerin kendilerini orta gelir düzeyine ait olarak tanımlamaları subjektif bir yargıdır. Çünkü orta gelir herhangi bir maddi değer aralığı ile tanımlanmadığı için herkesin orta gelir algısı farklı olabilir.

Tablo 6: Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

	1-	2-
1- V. Şükür	1	
	-	
	,412**	1
2- Kanaat E.	,000	-

$p < 0,01^{**}$, $p < 0,05^*$

Tablo 6’ya göre öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzey ilişki⁴⁵ olduğu görülmüştür ($r = ,412$). “Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri ile kanaat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” şeklinde yazılan hipotezin doğrulandığı görülmektedir. Göcen (2014), kanaatkarlığı şükre yakın ve şükürü anlatan bir kavram olarak ifade eder.⁴⁶ Göcen (2015)’in “11-12 yaş arasındaki çocuklara şükür günlükleri tutma ile ilgili yaptığı çalışmada deney grubunun, kontrol grubuna nazaran şükretme tutumlarında artış olduğu” tespit edilmiştir.⁴⁷ Kanaat

⁴³ Tuğba Eserler, *Yetişkinlerde Dindarlık, Şükür ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2022), 63.

⁴⁴ Yunus Emre Temiz, “İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Dua ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *BEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/1 (2019), 82.

⁴⁵ Sait Gürbüz- Faruk Şahin, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018), 262.

⁴⁶ Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, 31.

⁴⁷ Gülüşan Göcen, “Bir Değer Eğitimi Örneği Olarak Şükür Günlükleri”, *Değerler ve Eğitimi-II (İstanbul 2012)*, ed. Recep Kaymakcan vd. (İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2015), 251.

ve varoluşsal şükür kavramlarının pozitif yönlü orta düzey ilişkisinin tespiti ($r=,412$) iki kavramın birbirlerini etkilediklerinin göstergesidir. Değerin orta düzeyde kalması ($r=,412$) yani tamamıyla örtüşmemesi aynı zamanda iki kavramın birbirlerinin yerine kullanılmayacaklarının işaretidir.

Tablo 7: Varoluşsal Şükür Düzeylerinin Kanaat Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi

B. D.	β	S. H.	Beta	t	p	F	R ²	D.W
Sabit	16,64	1,068	-	15,59	,00			
Şükür	,154	,020	,412	7,77	,00	60,40	,167	2,04

$p<0,01^{**}$, $p<0,05^*$; (B.D.: Bağımsız Değişken, S.H.: Standart Hata, V.Ş: Varoluşsal Şükür, D.W.: Durin Watson)

Tablo 7’de varoluşsal şükür düzeylerinin kanaat düzeyleri üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Kanaat düzeyleri üzerindeki değişimin %16,7’sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R^2 0.167=). Varoluşsal şükürün 1 birim artması kanaat düzeylerini ,412 birim arttırmaktadır ($\beta=,412$). “Öğrencilerin varoluşsal şükür düzeyleri kanaat düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır” şeklinde yazılan hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

Bakara Suresi 52. ve 56. Ayetlerde meâlen “*Bundan sonra da (akılları) şükredersiniz diye sizi affettik.*”; “*Sonra ölümünüzün ardından sizi dirilttik ki şükredesiniz.*”⁴⁸ emirleri ile şükür kavramları zikredilmektedir. Kur’an-ı Kerim’de şükür kelimesi ve eş anlamlıları 75 yerde zikredilmektedir.⁴⁹ Kim (2020)’e göre şükretmek; “*lütuf, iyilik, iyi niyet, nezaket, dostluk anlamına gelir: sevgili, sevilen, hoş giden, kabul edilebilirdir.*” Bu bağlamda, dini açıdan şükretmek onaylanma veya saygı görme durumuyla ilgilidir. Yapılan eylemin tanınması ve kabul edilmesidir. Şükretmek, verilen şeyi kabul etmek ve onaylamaktır.⁵⁰ Şükür esnasında dua önemlidir. Dua; bireyin aradığı sorulara cevap verir ve benliğin arayışında insana yardımcı olur, ruhsal ve manevi bütünlüğe erişmesini sağlar, kaygı ve korkularının sağaltım edilmesine yardımcı olur, nevroitik ihtiyaçlarına ket vurur.⁵¹

⁴⁸ “Kur’an Yolu, el-Bakara 2/52-56.” (Erişim 05 Kasım 2024).

⁴⁹ Mustafa Çağrı, “Şükür”, *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, 2010), 39/260.

⁵⁰ Hye Young Kim, “An Existential Analysis of Forgiveness and Gratitude”, *Hungarian Philosophical Review* 64/1 (2020), 124.

⁵¹ Esmâ Sayın, “Tasavvuf ve Psikoloji Açısından Duanın Terapik Etkileri”, *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 426-430.

Bireyin inancının içselleşmesi ve değerlerinin yeniden inşa edilmesi, kanaat ve şükür kavramlarının birey özelinde önemini de farklılaştırabilir. Erdeme atfedilen önem bireyin inanç dünyası ve değerleri ile alakalıdır. Dost (2007) tarafından yapılan araştırmada “üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamalarının dini inanca göre anlamlı olarak farklılaştığı” tespit edilmiştir.⁵² İnancı sayesinde birey yaşadıklarını karşısında farklı bir teslimiyet sergiler. Teslimiyet duygusunun gelişmesi bireyin yaşadıkları karşısında depresif bir tutum sergilemesini zorlaştırır. İnançtan kaynaklanan teslimiyet sayesinde birey kaygılı ve ümitsiz bir hal takınmaz.⁵³ Karataş ve Baloğlu (2019), tevekkülü “*insan psikolojisine sükûnet veren psikolojik bir yapı*” olarak tanımlar.⁵⁴ Tevekkül, pasif bir duruş değil aktif duruşun teslimiyet ile beraberliğidir.⁵⁵

Kabullenme; mevcut durumu bütünüyle, savunma yapılmadan, durumun doğrudan ve otomatik işlevlerini değiştirmek veya azaltmak için çaba harcamak yerine bu süreçte türetilmiş fonetik işlevlere de müracaat etmeden, ilişki halinde olmayı ifade eder.⁵⁶ Bu açıdan bakıldığında, bireyin yaşadığını olduğu gibi kabul etmesinin ve sahip olduklarına kanaat etmesinin psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Şükür, iyi yaşamaya katkıda bulunan bir erdemdir. İyi yaşama odaklanan klasik yazarlar hem vatandaşlığın hem de toplumun sağlığı ve canlılığı için şükürün geliştirilmesini vurgular. Kültürler ve zaman dilimleri boyunca şükür, insan kişiliğinin ve sosyal yaşamın hem temel hem de arzu edilen yönü olarak ele alınmıştır. Dünyadaki dini ve ahlaki yazarlar arasındaki fikir birliği, insanların elde ettikleri faydalar karşısında şükretmenin olumlu etkileri olduğu şeklindedir. Önceki alıntılara dayanarak, şükreden insanların tepkilerinin sadece kendilerine değil daha geniş bir topluma da fayda sağladığı sonucuna varılabilir.⁵⁷

Şükür ve kanaat günlük hayatta birbirlerinin yerine kullanılıyor olsa da insan zihninde şükür daha çok olumluyu, kanaat ise daha çok yokluğu çağırır. Bir konuda beklentiye giren bireye beklentisi gerçekleştiğinde çevresi

⁵² Meliha TUZGÖL Dost, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22/22 (2007), 139.

⁵³ Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 9/2 (2009), 89.

⁵⁴ Kasım Karataş- Mustafa Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 112.

⁵⁵ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2018), 181.

⁵⁶ Kültegin Ögel, *Bilişsel ve Davranışçı Terapide Üçüncü Kuşak Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler* (Ankara: HYB Yayıncılık, 2012), 40-41.

⁵⁷ Christopher Peterson- Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: American Psychological Association, Oxford University Press, 2004), 555-556.

tarafından şükretme davranışı tavsiye edilirken, beklentisi gerçekleşmediğinde ise daha çok kanaatkâr olma davranışı tavsiye edildiği söylenebilir. Şükür de iyiliğe karşı mutluluk ifade edilirken, kanaatte mevcuda rıza ön plandadır. Bu yönleriyle kanaat ve şükürün, psikolojik iyilik hali açısından olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiğinden genç yetişkin bireyleri temsil etmektedir. Çalışma grubunun varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre hem varoluşsal şükür düzeyleri hem de kanaat düzeyleri için, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanlarının birbirlerine yakın olduğu ve aralarında anlamlı farkın bulunmadığı tespit edilmiştir. Varoluşsal şükür düzeyleri açısından yaş değişkeninde sadece 23 yaş ve üstü bireylerin 21-22 yaş aralığındaki bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik durum değişkeninde ise kanaat düzeyleri açısından puan ortalamalarının birbirine yakın, varoluşsal şükür düzeylerinin ortalamaları gelir düzeyi yüksek olan bireyler için düşük olduğu tespit edilmiştir. Varoluşsal şükür düzeyleri ve kanaat düzeyleri arasında bulgularan pozitif yönlü orta düzey ilişki ve varoluşsal şükür düzeyinin kanaat düzeylerinin %16,7'sinin açıklanması çalışmanın ana hipotezinin doğrulandığının ifadesidir.

Çalışma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiğinden ve üniversite öğrencilerinin yaş dağılımı geniş bir skalada yer almadığından hareketle bundan sonra yapılacak araştırmaların daha geniş bir yaş skalasını içermesi ya da farklı ölçeklerle ilişkisel bir model çalışmasının yapılması gelecek araştırmalar için öneri niteliğindedir.

KAYNAKÇA

- Arıkan, Seda. “Türkçede İkili Karşıtlık Kavramları Olarak ‘Erdem ve Kusur’”. *International Journal Of Turkish Literature Culture Education* 7/1 (01 Ocak 2018), 592-606. <https://doi.org/10.7884/teke.4133>
- Aydın, Ali Rıza. “İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 9/2 (2009), 87-100.
- Aydın, Merve. “Genç Yetişkinlerde Mutluluk, Maneviyat ve Kanaat”. *The Journal of Social Science* 3/6 (2019), 439-448. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.571198>
- Ayten, Ali vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar,

- Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 5. b., 2017.
- Cevizci, Ahmet. *Felsefe Sözlüğü*. Ankara: Say Yayınları, 6. b., 2017.
- Çağrıncı, Mustafa. “Fazilet”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 12/268-271. İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, 1995. <https://islamansiklopedisi.org.tr/fazilet>
- Çağrıncı, Mustafa. “Kanaat”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 24/289-290. İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, 2001. <https://islamansiklopedisi.org.tr/kanaat>; Erişim Tarihi: 31.03.2024
- Çağrıncı, Mustafa. “Şükür”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 39/259-261. İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi, 2010. <https://islamansiklopedisi.org.tr/sukur>
- Çanakçı, Hale- Ekşi, Halil. “Adapting the Existential Gratitude Scale to Turkish: A Measure of Gratitude in Painful Times”. *Spiritual Psychology and Counseling* 7/1 (2022), 23-36. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.1.160>
- Çuhadar, Abdullah vd. “Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersiz Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi”. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 17/3 (2019), 153-161. <https://doi.org/10.33689/spormetre.562233>
- Demirci, İbrahim- Ekşi, Halil. “Keep Calm and Be Happy: A Mixed Method Study from Character Strengths to Well-Being”. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18 (2018), 303-354. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Dost, Meliha TUZGÖL. “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22/22 (2007), 132-143.
- Erdem, *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Erişim 17 Nisan 2024. <https://sozluk.gov.tr/>
- Emmons, Robert A. “How Gratitude Can Help You Through Hard Times”. Greater Good Science Center, 2013. Erişim 13 Mayıs 2024. <https://www.dailygood.org/pdf/dg.php?sid=532>
- Eserler, Tuğba. *Yetişkinlerde Dindarlık, Şükür ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2022.
- Gashi, Feim. “Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği)”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 1-29.
- Gürbüz, Sait- Şahin, Faruk. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 5. b., 2018.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan*

- Araştırması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2012.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2014.
- Göcen, Gülüşan. “Bir Değer Eğitimi Örneği Olarak Şükür Günlükleri”. *Değerler ve Eğitimi-II (İstanbul 2012)*. ed. Recep Kaymakcan vd. 237-259. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları, 2015.
- Gökcan, Mansur. “Tasavvufta Kanaat Anlayışı ve Bireysel-Sosyal Etkileri”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18/1 (2018), 95-129. <https://doi.org/10.30627/cuilah.440610>
- Gönenç, Zehra. *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019.
- Hood, Ralph W. vd. “Dini Gelişim Kuramları”. çev. Mustafa Doğan Karacoşkun. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* IV/4 (2004), 205-221.
- Işık, Mesut. “Kur’an’a Göre Şükürün İnsan Hayatındaki Önemi”. *Diyanet İlmî Dergi* 60/1 (2024), 13-42. <https://doi.org/10.61304/did.1359727>
- İslamoğlu, Ahmet Hamdi- Alnıaçık, Ümit. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)*. İstanbul: Beta, 5. b., 2016.
- Jans-Beken, Lilian - Wong, Paul T.P. “Development and Preliminary Validation of the Existential Gratitude Scale (EGS)”. *Counselling Psychology Quarterly* 34/1 (2021), 72-86. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1656054>
- Kanaat, *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Erişim 16 Nisan 2024. <https://sozluk.gov.tr/>
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. “Dini İnanç-Dini Davranış İlişkinine Sosyo-Psikolojik Yaklaşımlar”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 4/2 (2004), 23-36.
- Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları, 33. b., 2018.
- Karataş, Kasım- Baloğlu, Mustafa. “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 110-118. <https://doi.org/10.30627/cuilah.545806>
- Kim, Hye Young. “An Existentialist Analysis of Forgiveness and Gratitude”. *Hungarian Philosophical Review* 64/1 (2020), 117-125.
- “Kur’an Yolu, el-Bakara 2/52-56.” Erişim 05 Kasım 2024. <https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Bakara-suresi/56/49-59-ayet-tefsiri>
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi- Aygün, Adem. “James W. Fowler ve İnanç Gelişim Teorisi”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/1 (2006), 117-139.

- Miran, Hanife. *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2010.
- Ögel, Kültegin. *Bilişsel ve Davranışçı Terapide Üçüncü Kuşak Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık, 2012.
- Peterson, Christopher- Seligman, Martin E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: American Psychological Association, Oxford University Press, 2004.
- Sayın, Esmâ. "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından Duanın Terapik Etkileri". *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 423-431.
- Şahin, Meryem. *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2018.
- Şimşek, Ali. "Araştırma Modelleri". *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. ed. Ali Şimşek. 80-107. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2653 Açıköğretim Fakültesi Yayını No:1619, 2012.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Erişim 05 Kasım 2024. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=şükür>
- Temiz, Yunus Emre. "İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Dua ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *BEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/1 (2019), 177-206.
- Ulu, Mustafa. "İnanç Gelişim Teorisi: İnanç Aşamaları". *Bilimname* 2016/1 (2016), 139-156.
- Yazgan İnanç, Banu- Yerlikaya, Eşef Ercüment. *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi, 6. b., 2012.