

# Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram

## *Gratitude: A Current Issue in Mental Health*

Ferhat Kardeş, İlhan Yalçın

### Öz

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte ruh sağlığı alanında bireylerin pozitif duygularına ve güçlü yanlarına olan vurgu artmaya başlamıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte pozitif duyguların danışanların iyilik hallerine katkı sunma potansiyellerine dikkat çekilmekte ve bu çerçevede yapılan çeşitli çalışmalar, pozitif bir duygu olarak şükran duymanın danışanların ruh sağlığını iyileştirmede kullanılan araçlardan biri haline geldiğini göstermektedir. Bu gözden geçirme çalışmasında, çeşitli alanlarda oldukça eski ancak psikoloji alanında güncel bir konu olan şükran kavramı çeşitli boyutlarıyla ele alınmakta ve bu çerçevede uygulayıcı ve araştırmacılar için bazı öneriler sunulmaktadır.

**Anahtar sözcükler:** Şükran/minnettarlık, pozitif psikoloji, pozitif duygular.

### Abstract

There has been an increase in the emphasis on the positive feelings and strengths of individuals in the mental health by the emergence of positive psychology approach. Positive psychology approach points to the potential of positive emotions contributing to clients' well-being, and various studies in this framework show that gratitude as a positive feeling has become one of the tools used to improve clients' mental health. In this review study, the concept of gratitude, which is quite old in various fields but is a current topic in the field of psychology, is handled in various dimensions and some suggestions are given for practitioners and researchers in this framework.

**Key words:** Gratitude, positive psychology, positive emotions.

**MUTLULUK** kavramı, ilk çağlardan itibaren ele alınan, filozoflar, din adamları, eğitimciler ve politikacılar gibi farklı gruplar tarafından çeşitli boyutlarıyla tartışılan önemli konulardan biridir. İnsanlık tarihinin her döneminde insanlar iyi yaşamın ne olduğu, buna nasıl ulaşılacağı, iyilik hallerini ve mutluluklarını nasıl arttırabilecekleri üzerinde düşünmüş ve bununla ilgili birçok farklı görüş ortaya atmışlardır. Modern psikoloji tarihinde de bireylerin iyilik hallerinin artırılması, iyi olmalarına engel olan olumsuz faktörlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması, nitelikli bir yaşam sürmeleri için içsel potansiyellerini fark etmeleri ve geliştirmeleri gibi konular temel çalışma alanları içerisinde yer almıştır. Ancak son yüzyıllık tarihsel sürece bakıldığında yaşanan iki dünya savaşı, ekonomik krizler, gruplar arası çatışmalar ve psikoloji alanının kendini bilim dünyasının bir üyesi olarak kabul ettirme çabaları, ruh sağlığı alanının çalışma konularını ve araştırma yöntemlerini belirlemede önemli rol oynamıştır. Bu bağlamda ikinci dünya savaşı sonrasında kadar büyük çoğunlukla ruh sağlığı bozukluklarının tanımlanması, teşhisi, tedavisi; bireylerin gelişimi için risk faktörlerinin belirlenmesi gibi konular

çalışılmış, mutluluk, iyi oluş, iyilik hali gibi konular doğrudan çalışılmamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Hümanizm felsefesinin psikoloji alanında etkili olmaya başlamasıyla, bireyin olumlu ve güçlü yönleri, değerli olması, kendini gerçekleştirme potansiyeli, üst düzey ihtiyaçlar gibi kavramlara ruh sağlığı alanında da önem verilmeye başlanmıştır. Ancak, iyi oluş konularının doğrudan çalışılması son yıllarda ortaya çıkan ve yaygınlaşan "pozitif psikoloji" yaklaşımına dayandırılmaktadır.

Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanı olarak yaptığı konuşma pozitif psikolojinin dönüm noktalarından birisi olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda Seligman'a (1999) göre tedavi edici-düzeltilici psikoloji yaklaşımının birçok büyük ruh sağlığı bozukluğunun terapi veya ilaçla tedavi edilmesinde önemli başarıları olmuştur. Ancak, psikoloji insanın negatif yanının derinliklerine dokunurken, insan yaşamını en çok yaşamaya değer kılan, en çok doygun, eğlenceli ve üretken hale getiren pozitif yanıyla ilişkisini yitirmiştir. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikoloji alanı özellikle II. Dünya savaşı sonrası hastalık modeli çerçevesinde iyileştirici bir bilim haline gelmiştir. Pozitif psikolojinin temel amacı ise psikolojinin sadece yaşamdaki en olumsuz durumları iyileştirmek olan odağını, aynı zamanda pozitif nitelikler inşa etmeye doğru dönüştürmeyi kolaylaştırmaktır. Buna göre, pozitif psikolojinin konusu öznel düzeyde; geçmişe yönelik duygular olarak iyi oluş, hoşnutluk ve doyum; geleceğe yönelik duygular olarak umut ve iyimserlik ve şimdiki ana odaklı duygular olarak da akış ve mutluluk olarak sınıflandırılmaktadır. Bireysel düzeyde çalışma konuları bireylerin sevmeye, cesaret, kişilerarası ilişkiler, estetik duyarlılık, azim, affetme, özgünlük, maneviyat, yüksek yeteneklilik ve bilgelik gibi özellikler; grup düzeyinde ise sorumluluk, fiziksel ve duygusal destek sunma, özgeciliğe, nezaket, ölçülülük, tolerans ve çalışma etiği gibi bireylerin daha iyi birer vatandaş olmalarına yardım eden erdemlerdir.

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre genel psikoloji kuramlarının birikimlerinden yararlanılarak insanların kişisel güçlü yanlarının ve erdemlerinin ölçülmesi ve anlaşılması sağlanabilir. Bu anlayışla 21. yüzyılda pozitif sosyal bilimler ciddi ruh sağlığı bozukluklarının tedavisinde insanların cesaret, iyimserlik, kişilerarası beceriler, çalışma etiği, umut, sorumluluk, sebat, dürüstlük gibi birçok güçlü yanından yararlanabilir. Bu da yaşamdaki en güzel şeylerin takip edilmesinde ve erdemlerin uygulanmasında bilimsel bir anlayış kazanmayı sağlayacaktır (Seligman 1999). Bu anlayışla ortaya çıkan pozitif psikoloji alanının son yıllarda sıklıkla çalışılan konularından birisi şükran (gratitude) kavramıdır. Bu çerçevede, bu gözden geçirme çalışmasına şükran kavramının tanımı, boyutları, etkililiği ile ilgili çalışmalar, geliştirilebilir bir özellik olup olmadığı, ruh sağlığı ile ilgili diğer değişkenlerle ilişkisi, şükran kavramına artan ilginin nedenleri üzerinde durulacak ve hem araştırmacı hem de uygulayıcılar için alanyazından hareketle çeşitli öneriler sunulacaktır.

## Şükran Kavramı Literatürde Ele Alınması

Bu çalışmada şükran olarak ele alınan "gratitude" kavramının Türkçe'deki karşılığıyla ilgili bir uzlaşma henüz bulunmamaktadır. "Gratitude" kavramı Latince'de lütf, iyilik anlamına gelen "gratia" sözcüğünden ve memnuniyet veren, hoş giden anlamına gelen "gratus" sözcüklerinden türemiştir. Bu Latince kökün bütün türevleri "nezaket, cömertlik, hediye, almanın ve vermenin güzelliği ya da karşılıksız bir şeyler almak" gibi anlamlarla ilişkilidir (Emmons 2004). Kavram, ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik alanında "minnettarlık" (Akın ve Yüksel 2011; Yüksel ve Oğuz Duran 2012); din psiko-

lojisi alanında ise "şükür" (Aytan 2014) olarak kullanılmaktadır. Oğuz Duran (2015) ise şükran kavramının sadece Tanrıya ilişkin bir özellik olarak düşünülebileceğinden ve bunun kavramın anlamını daraltabileceğinden hareketle minnetarlık karşılığının kullanılması daha doğru olabileceğini belirtmektedir. İlerleyen bölümlerde değinileceği üzere, bu kavramla ilgili alanyazındaki tartışmalar göz önünde bulundurulduğunda "gratitude" kavramının "şükran duyma, minnettar olma, teşekkür etme, kadirşinaslık, takdir etme, kıymet bilme, şükür, halinden memnun olma, hayatın ve olayların güzel yönlerini görme, sahip olduğu olumlu yönlere odaklanma, memnuniyetini, hayranlığını ve teşekkürlerini ifade etme" vb. gibi çeşitli kavramsallaştırmalarının olduğu görülmektedir. Diğer yandan, henüz bir uzlaşma bulunmamakla birlikte son yapılan araştırmalarda (Wood ve ark. 2010) şükran özelliğinin kişilerarası bağlamdan öte genel bir yaşam yönelimi olarak kavramsallaştırılması gerektiği belirtilmektedir. Bu bağlamda, "minnettarlık" kavramının bu boyutları yeterince yansıtmadığından, alanyazında "gratitude" kavramının "borçlu ve minnet altında hissetme" ile ayrı duygular olduğunu ortaya koyan araştırmalardan (Watkins ve ark. 2003) ve bu iki kavramın birbirinden farklı olduğunu ortaya koyan kuramsal yaklaşımlardan (Fredrickson 2004) hareketle bu çalışmada "şükran" karşılığının kullanılması tercih edilmiştir.

Filozoflar, teologlar ve popüler yazarlar ile karşılaştırıldığında, psikologlar şükranla ilgili çalışmalara daha geç başlamışlardır. Bunda çeşitli faktörlerle birlikte, şükranın bir duygu olup olmadığının belirsiz olması ve diğer temel duygular sınıfına dâhil edilememesi etkili olmuştur. Buna göre, şükranın biyolojik olarak tanımlanabilecek bir duygu sınıfına dahil edilmesi, bu duyguya ilişkin evrensel bir yüz ifadesinin olması veya bu duygunun altında yatan fizyolojik bir mekanizmanın anlaşılması güç görünmektedir (Emmons 2004). Yüzyıllar boyunca felsefe ve din gibi çeşitli alanlarda bireylerin şükran duyma eğilimine sahip olmalarının takdir edilecek olumlu bir özellik mi yoksa hor görülmesi gereken olumsuz bir özellik mi olduğu tartışılmıştır. Bu bağlamda, Seneca, Adam Smith ve Georg Simmel gibi filozoflar şükranın kişisel ve sosyal iyi oluş için değerli bir şey olduğunu savunurken, Aristoteles ve Epikür gibi filozoflar şükranı olumsuz, istenmeyen bir özellik olarak değerlendirmiş ve şükranın bireylerin kendi çıkarları üstündeki ince bir örtü olduğunu savunarak, şükran duymanın bireylerin gereksiz yere kendilerini diğer insanlara borçlu hissetmelerine neden olan bir özellik olduğunu kabul etmişlerdir (McCullough ve ark. 2002). Bu kavramın doğası, sınırları ve yararları ile ilgili tartışmalar yakın zamanda psikoloji alanında da yapılmaya başlanmıştır. Ancak, sayıları henüz sınırlı da olsa ruh sağlığı alanında şükranla ilgili bugüne kadar yapılan araştırmalar daha çok bu kavramı tanımlamaya, bu özelliği arttırmaya ilişkin müdahaleler geliştirmeye, ruh sağlığına ve bireyin iyi oluşuna etkisini araştırmaya odaklanmıştır. Sayıları hızla artan bu araştırmalar, şükran kavramının popülerleşmesini de beraberinde getirmiştir. Bu çerçevede, popüler kültürde şükranla ilişkin olarak erdemlerin en büyüğü, insanlığın ahlaki belleği, bütün kapıları açan anahtar, evrendeki en büyük dönüştürücü güç, bizi biz yapan ve genç tutan nitelik gibi tanımlamalar yapılmıştır (Emmons 2004). Bundan dolayı Roberts'e (2004) göre bir şeyin bilimi iyi yapılmak isteniyorsa, onun iyi tanımlanması ve o kavramın kendisine benzeyen diğer kavramlardan farkının ortaya konulması gerekir. Şükran biliminin oluşması için de kavramın doğru tanımlanması, diğer pozitif duygulardan farkının ortaya konulması gerekmektedir (Roberts 2004). Şükran kavramı tanımlanırken sık kullanılacak "pozitif duygular" kavramı birey için memnun edici duyuşsal değeri olan duygular, "negatif duygular" bireye rahatsızlık ve acı

veren duygular (Roberts 2004); “duyuşsal durum” kavramı bireyin bir duyguyu anlık olarak algılama biçimi, “duyuşsal özellik” kavramı ise bireyin özellikle belirli bir duyguyu yaşama eğilimi veya meyli (Watkins 2008) olarak tanımlanmaktadır.

## Şükran Kavramının Tanımı ve Boyutları

Şükran, yaygın olarak deneyimlenen bir duygudur. Aynı zamanda yaşamı armağan görmeye yönelik eğilimi ifade eden daha genel bir eğilimi belirtmektedir. Bundan dolayı, şükran çok boyutlu bir kavram olarak, anlık duygulanımdan daha uzun süreli bir eğilime kadar çeşitli şekillerde kavramsallaştırılabilir. Alanyazında şükran duygu, tutum, ahlaki erdem, alışkanlık, kişilik özelliği ve baş etme tepkisi gibi çeşitli şekillerde nitelenmiştir (Emmons 2009). Bu bağlamda, yapılan tartışmalar da şükran kavramının; duyuşsal-bilişsel boyutlara sahip olduğunu; hem duygulanımın hem de bilişlerin baskın bir bileşeni olduğu karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir. Buna göre, şükran çok katmanlı bir kavram olarak, tanımlanması ve ele alınması kolay olmayan bir kavramdır. Bu yüzden araştırmacıların konuyu incelerken kavramı hangi düzeyde ele aldıklarını açıkça belirtmeleri hem ortak bir anlayış birliğinin oluşmasına hem de araştırma bulgularının birbiriyle karşılaştırılabilmesine olanak tanıyacaktır (Emmons 2004).

Roberts (2004) şükran kavramını iyilik yapan, iyiliğin kendisi ve iyilik yapılan kavramları bağlamında ele almış, şükranın daha çok, bireyin gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnet duyguları olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Buna göre, şükran duygusundan söz etmek için, yapılan bir iyiliğin fark edilip kabul edilmesi ve bunun sebebinin bireyin kendisine değil, dışarıdan insan veya Tanrı gibi başka bir kaynağa yüklenmesi gerekmektedir. Bu açıdan şükran temelde kişilerarası bir duygudur. Bu yüzden Roberts’a (2004) göre eğer birey gördüğü bir iyiliği ya da yaşadığı olumlu bir durumu başka birine yüklemiyor ve bunun için belirli bir kaynağa şükran hissetmiyorsa yaşadığı duygu şükrandan çok memnuniyet gibi bir duygudur ve bunun şükran olarak ifade edilmesi yanlış ve yanıltıcıdır. Buna göre, şükran kavramı belirli koşullar altında ortaya çıkan bir duygu olarak veya genel bir kişilik eğilimi olarak kavramsallaştırılabilir. Bazı bireyler belirli yaşantılardan sonra o yaşantıya özgü bir şükran duygusu hissedebilir ancak bu genel bir eğilimin sonucu olmayabilir. Diğer yandan, genel bir şükran eğilimine sahip bireylerin farklı yaşantılarda şükran hissini yaşama olasılıkları bu eğilime sahip olmayan bireylere göre daha fazladır (Roberts 2004). Benzer şekilde şükran, bazı araştırmacılar (Watkins ve ark. 2003) tarafından şükran duygulanımı ve şükran özelliği olarak kavramsallaştırılmaktadır. Buna göre şükran duygulanımı, görülen bir iyiliğe karşılık teşekkür ve şükran duyguları içinde olma; şükran özelliği ise bu duygu durumunu yaşam eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, şükran özelliğine sahip bireyler her durumda bu duygulanımı yaşamaya bilirler, ancak şükran duymaya yönelik eşikleri düşüktür. Başka bir deyişle, bu kişilerin şükran duyması için çok önemli şeylerin olması gerekmez ve özellikle şükran duymalarına neden olabilecek belirli durumlarda şükran deneyimi yaşama olasılıkları daha yüksektir. Bu yüzden şükran konusunun hem duygulanım hem de bir özellik bağlamında ele alınmasında yarar bulunmaktadır. Bu kavramsallaştırma bağlamında şükranı ölçmeye yönelik bir araç geliştiren Watkins ve arkadaşları (2003) şükran özelliğine sahip bireylerin dört özelliklerinin olduğunu belirtmektedirler. Buna göre bu bireyler; mahrumiyet hissi yerine daha çok bolluk ve refah hissine sahiptirler; diğer insanların kendi mutluluklarına kattıkları değer farkındadırlar ve buna ilişkin şükran duyarlar; basit

lezzetlerin bile değerini takdir ederler ve şükran deneyimi yaşamının ve bunu ifade etmenin önemini kabul ederler. Araştırmalar şükranın bir kişilik özelliği olarak var olduğunu, güvenilir şekilde ölçülebileceğini ve bireylerin öznel iyi oluş düzeyleriyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Watkins ve ark. 2003). Bu yüzden şükran duygusu hem genel bir kişilik özelliği olarak, hem bu eğilime bağlı farklı durumlarda ortaya çıkan duygu olarak, hem de bazı durumlarda kişilik eğiliminden bağımsız ortaya çıkan bir duygu olarak ifade edilmektedir.

Şükranla ilgili en çok çalışma yapan araştırmacılardan biri olan Emmons'a (2004) göre ise şükran özünde, görülen bir faydaya karşı memnuniyet hissinin ifade eden bir duygudur. Şükran duyan kişi, aldığı armağanı ya da kazandığı şeyi hak edecek bir şey yapmadığının, bunun kendisine bağışlandığının farkındadır. Bu fayda, armağan ya da kazanım maddi bir şey olabileceği gibi duygusal ya da manevi bir şey de olabilir. Bu yönüyle "diğeri yönelimli" bir kavram olarak şükran, diğer insanlara karşı duyulabileceği gibi Tanrı, hayvanlar, evren gibi insan dışı varlıklara karşı da duyulabilir (Emmons, 2004). McCullough ve arkadaşlarına (2002) göre ise şükran eğiliminin birbirinden bağımsız alt boyutlarından çok birbiriyle ilişkili olarak ortaya çıkan bileşenleri vardır. Bu kapsamda kavramın dört bileşeninden ilki şiddettir. Buna göre şükran eğilimi yüksek bireyler, olumlu durumlar karşısında şükran eğilimi düşük bireylere göre daha yoğun şekilde şükran duyarlar. İkinci bileşen şükranın sıklığıdır. Buna göre şükran eğilimi yüksek birinin düşük birine göre gün içerisinde şükran deneyimi yaşama sıklığı ve basit şeylerde bile şükran duyma olasılığı daha yüksektir. Üçüncü bileşen bireyin belirli bir anda şükran duyabileceği koşullarla ilgili olan çerçeveye ilişkilidir. Buna göre, bu çerçevesi geniş olanlar aileleri, işleri, sağlık durumları, hayatları ve daha başka birçok şey için şükran duyabilirler. Dördüncü bileşen şükran duygusunu yaşamının yoğunluğuyla ilişkilidir. Buna göre, şükran eğilimi yüksek bir birey elde ettiği olumlu bir sonuç için birçok insana şükran duyabilir.

Şükran duyma sadece bireyin eğilimi ile değil, yüklem biçimiyle de ilişkilidir. Bu çerçevede McCullough ve arkadaşlarına (2002) göre yüklem kuramı bağlamında düşünüldüğünde, şükran eğilimi olan bireylerin elde ettikleri olumlu sonuçları kendi çabalarından ya da olumlu özelliklerinden çok dış kaynaklara yüklemeleri beklenir. Ancak, bu özelliğe sahip bireylerin yaşadıkları olumlu durumları başka insanlara yüklemeleri, kendilerinin bu olumlu sonucu elde etmede tamamen etkisiz oldukları anlamına gelmemektedir. Bu bağlamda, şükran eğilimi olan bireyleri diğerlerinden ayıran şey, olumlu durumlara ilişkin yüklemelerde kendi çabalarıyla diğer insanların katkılarını bütünlendirebilmeleridir.

Bazı araştırmacılar, şükranla ilişkili kavramlarla şükran kavramı arasındaki benzerlik ve farklılıkları çeşitli boyutlarıyla ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu çerçevede, Adler ve Fagley (2005) şükranla (gratitude) takdir etme/değer bilme (appreciation) kavramlarının birbirlerinden farklı olduklarını, şükranın kişilerarası bir bağlamda bireyin gördüğü bir iyiliği veya yararı kabul etmesi, takdir etme/kıymet bilmenin ise bireyin genel olarak hayatındaki olumlu şeyler için şükran duyması olarak tanımlanabileceğini belirtmektedirler. Bu bağlamda diğer bazı araştırmacılar da kişisel şükran ve benötesi şükran (Steindl-Rast 2004), fayda görme temelli şükran ve genelleştirilmiş şükran (Lambert ve ark. 2009) gibi kavramları da kullanmaktadır.

Washizu ve Naito (2015) Japon üniversite öğrencilerinde şükran konusunun şükran duyma, "sumanai" ve borçlu hissetme kavramları bağlamında kişilerarası yönelim ve

psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemişlerdir. Buna göre "sumanai" Japon kültüründe bireyin yapılan bir iyiliğe karşılık vermesi ve buna bazen iyilik yapan kişiyi zor durumda bırakmaya ilişkin üzüntü ve suçluluk duygularının eşlik etmesi olarak ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda üç kavramın da ayrı anlamlarının olduğu ortaya konulmuştur. Aynı çalışmada "sumanai" özelliğinin kişilerarası yönelimle olumlu bir ilişkide olduğu, ancak psikolojik iyi oluşla olumlu bir ilişki içinde olmadığı ortaya konulurken, şükran duymanın psikolojik iyi oluşla anlamlı pozitif bir ilişki içinde olduğu ve kişilerarası ilişkileri güçlendirdiği belirlenmiştir. Aynı çalışmada şükran duyma, minnet altında hissetme ve "sumanai"nin kavramsal tartışmasını ele alan Washizu ve Naito'ya (2015) göre minnet altında hissetme Budizm, Konfüçyanizm gibi inançlarda ve diğer Doğu Asya toplumlarında ahlaki bir erdem olarak düşünülmekte, bireylerin her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu ve diğerlerinden sayısız iyilikler gördüklerini kabul etmeleri istenmektedir. Diğer yandan Naikan terapide de bu üç özellik istenen özellikler olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda Naikan terapiye göre bireylerin minnet altında hissetme duyguları iyi oluşu geliştirmenin ilk adımı olarak kullanılır. Minnet altında hissetmenin, bireyin aklına sosyal ilişkilerindeki bencil hissetmeye ilişkin "sumanai" duygusunu ve depresyonu getirebileceği kabul edilmektedir. Suçluluk ve depresyon duyguları olan bireyin, koşulsuz kabul gibi yollarla bu suçluluğu olumlu şükran duygularına dönüştürmesine yardım edilir. Buna göre, minnet altında hissetme "sumanai" duygusunu o da şükran duygusunu geliştirmektedir (Washizu ve Naito 2015).

## Şükranın Ölçülmesi

Şükran kavramının tanımlanması ve boyutlandırılması ile ilgili tartışma, bu özelliğin ölçülmesine doğrudan etki eden bir süreçtir. Diğer bir deyişle, bu kavramın nasıl tanımlandığı, tek boyutlu bir yapı mı yoksa çok boyutlu bir yapı mı olarak ele alındığı, bir kişilik özelliği mi yoksa bir duygu türü olarak mı değerlendirildiği bu özelliğin nasıl ölçüleceğini de belirlemektedir. Bu çerçevede yapılan araştırmalara ve kavramsal tartışmalara rağmen Wood ve arkadaşlarına (2010) göre şükranla ilgili yapılan tanımlamalar, insanların şükran duymalarının kaynağı olarak ifade ettikleri boyutları yeterince kapsamamaktadır. Örneğin, bazı insanları sabah uyanmalarını bile şükran duyulacak bir konu olarak ifade etmektedir. Bu da iyilik yapan kişiye yönelen bir duygu değildir. Bu yüzden şükran konusuyla ilgili çeşitli araştırmalar yapan ve Wood ve arkadaşları (2010), şükranın yaşam yönelimi olarak yeniden kavramsallaştırılabileceğini belirtmektedirler. Buna göre şükran eğilimi, yaşamdaki olumlu şeyleri fark etme ve takdir etmeye yönelik genel eğilimin bir parçasıdır. Bu kavramsallaştırmayı destekleyen kanıtlar, Wood ve arkadaşlarının (2008a) şükranı ölçen üç ölçme aracını inceledikleri araştırmadan elde edilmiştir.

Alanyazında şükranı öz-bildirime dayalı olarak ölçmede yaygın olarak kullanılan üç ölçme aracı bulunmaktadır. Bunlar, "Gratitude Questionnaire (GQ)" (McCullough ve ark. 2002); "Gratitude, Resentment and Appreciation Test" (GRAT) (Watkins ve ark. 2003) ve "Appreciation Scale" (Adler ve Fagley 2005) adlı ölçeklerdir. Bu bağlamda Wood ve arkadaşlarına (2008a) göre bu üç ölçek 12 alt boyut olarak şükranı ait sekiz ayrı özelliği ölçmektedir. Bunlar; (1) şükran duygulanımını yaşamada bireysel farklılıklar, (2) diğer insanları takdir etme, (3) bireyin sahip olduklarına odaklanması, (4) güzellikle karşılaşıldığında hayranlık duyma, (5) şükranı ifade etme davranışları, (6) şimdiki anda olumlu olana odaklanma, (7) yaşamın kısa olduğunu fark ederek değerini bilme ve

(8) pozitif sosyal karşılaştırmalardır. Buna göre, bu özelliklerin her biri bir kişilik özelliği olarak düşünülebilir. Bu durum kişiliğin hiyerarşik olarak düzenlenmesiyle benzer bir özellik taşımaktadır. Sekiz ayrı özellik genel bir eğilim olarak şükranın alt bölümleri şeklinde düşünülebilir. Buna göre, eğer birey bu özelliklerden birini sergiliyorsa diğer özellikleri de sergilemesi beklenir. Bu durum şükranın yaşam yönelimi olarak kavramsallaştırılmasını desteklemektedir.

## Şükranın Gelişmesini Olumsuz Etkileyen Faktörler

Alanyazında şükranın çevresel bir engelleme olmasa, bireylerde doğal olarak gelişme gösteren bir özellik olduğu belirtilmektedir. Bu durum bireylerde şükran özelliğiyle uyumlu olmayan veya şükranın gelişmesinin önünde zaman zaman engel olarak duran çeşitli faktörlerin olabileceğini göstermektedir. Emmons (2009) kurban olma, insanların eksikliklerini kabul edememe, üstünlük kurma, kıskançlık, kin duyguları ve maddi şeylere çok fazla önem vermenin yaşamda şükran duyma ile çok uyumlu olmadıklarını ve şükranı olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Bu özelliklerden bazılarının kökeni kişiliğin derinliklerinde olabilir. Şükranı engelleyen kişilik özelliklerinden biri de narsisizmdir. Narsisizm düzeyi yüksek insanlar ayrıcalıklı oldukları, özel bir ilgiyi hak ettikleri ile ilgili bir algıya ve kendilerini abartılı şekilde önemli veya üstün görme eğilimine sahiptirler. Bu yönüyle her şeyi hak ettiğini düşünen insanların şükran duyması daha güçtür. Bunlardan dolayı, uygulamada şükran müdahalelerinden önce, şükran duymayı geliştirmeye engel olabilecek bu tür durumların ele alınması gerekebilir (Emmons 2009).

## Şükran Çalışmalarının Artmasına Etki Eden Faktörler

Şükran konusuna olan ilginin artmasında pozitif psikoloji akımının önemli etkisi olmuştur. Psikolojinin insanların sadece eksik, yetersiz, zayıf ve bozukluk olan yanlarına değil, güçlü yanlarına, kaynaklarına, pozitif duygularına ve karakter güçlerine de odaklanması gerektiğini savunan bu anlayışın etkisiyle bireylerin yaygın olarak yaşadıkları şükran duygusunun da pozitif bir duygu olarak ele alınıp çalışılabileceği fark edilmeye başlanmıştır. Bu durum şükranla ilgili kuramsal yaklaşımların geliştirilmesine ve önerilen bu kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde müdahale programlarının hazırlanıp uygulanmasına zemin hazırlamıştır.

Alanyazında şükran konusuna ilginin artmasında etkili olan çeşitli faktörlerden sözü edilmektedir. Emmons'a (2004) göre bunlardan birisi pozitif psikoloji akımının dikkatleri insanların güçlü yönlerine ve erdemlerine çevirmesidir. Bu kapsamda, şükran bireylerin iyi oluşlarını etkileyen bir erdem olarak bütün kapsamlı tedavilerde değerlendirilmesi gereken bir konudur. İkinci olarak sosyal bilimcilerde maneviyata ve dine yönelik yenilenen bir ilgi bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin inanç ve maneviyatlarını dışavurumu bilim insanlarını şükran konusuna götürebilir. Şükran konusuna artan ilginin üçüncü bir nedeni de ahlak felsefesinin alt bir dalı olan erdem etiğine ilginin yeniden canlanmasıdır. Erdem etiğinde şükran kutsal boyutundan ayrı olarak salt kişilerarası bir olgu olarak da gözlemlenmiş, filozofların şükranın tanımı ve etkileriyle ilgili zengin tartışmaları olmuştur. Buna göre, yüzyıllardır dinde ve felsefede çeşitli boyutlarıyla tartışılan bir kavram olan şükranın özünde kişilerarası bir boyut da içermesi, bu kavramın ruh sağlığı alanı için çeşitli yansımalarının olabileceğini göstermektedir. Diğer

yandan, Dumas ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları araştırmada bir özellik olarak şükranın listelenen 800'den fazla özellik arasında istenebilirlik açısından ilk yüzde dördlük kısmında olduğu belirlenmiştir. Aynı araştırmada şükran duymamanın da en fazla istenmeyen negatif özellikler arasında %1.7'lik kısmın içinde olduğu belirlenmiştir. Bütün bu faktörler ruh sağlığı alanında şükran konusuna verilen önemin artmasına zemin hazırlamıştır.

## Şükranın Yararları ve İyi Oluşu Arttırma Mekanizması

Şükran duygusu çeşitli din ve kültürlerde önem verilen erdemlerden biridir. Bu özellik Musevilik, Hristiyanlık, İslamiyet, Budizm ve Hinduizm'de iyi bir yaşam için vazgeçilmez faktörlerden biri olarak görülmektedir. Ayrıca, dünya dinlerinde ve etikte de bireylerin aldıkları bir yarar karşısında ahlaki olarak şükran duyma ve bunu ifade etme yükümlülüklerinin olduğu konusunda bir fikir birliği bulunmaktadır (Emmons ve McCullough 2003, Emmons 2004).

Yapılan birçok araştırma şükran duygusunun bireylerin kişisel ve sosyal iyi oluşlarına doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Sürdürülebilir mutlulukla ilgili çalışmalar yapan ve şükranı sürdürülebilir mutluluğun önemli bileşenlerinden biri olarak gören Lyubomirsky'e (2008) göre şükran, mutluluğu elde etmek için bir metastratejidir. Buna göre şükran duyma merak etme, takdir etme, olumsuzlukların güzel yanını görme, bolluğu ve zenginliği fark etme ve bunların derinine inme, hayatımızdaki birine veya Tanrıya teşekkür etme, sahip olduğumuz güzelliklerin (nimetlerin) farkında olmak ve bunları dile getirmektir. Şükran lezzet almak, verilen şeyleri hakkı gibi görmeme, baş etme ve şimdi odaklı olmaktır. Buna göre, şükran duygusuna sahip olma bireyler için negatif duygulara karşı bir panzehirdir ve kıskançlık, çekememe, hırs, düşmanlık, endişe ve kızgınlık gibi olumsuzlukları etkisiz hale getiren bir duygudur. Ancak ortalama bir insan, şükranı sadece verilen bir hediye veya yapılan bir iyiliğe teşekkür etmek olarak algılayabilir (Lyubomirsky 2008). Bunun için Lyubomirsky (2008), araştırmacıları şükranı tanımlarken daha geniş şekilde tanımlamaya çağırmaktadır. Bu kapsamda, şükran duymanın teşekkür etmenin ötesinde anlamı ve yararları bulunmaktadır ve yapılan araştırmalar şükranın çok boyutlu yararlarına işaret etmektedir. Buna göre tutarlı bir şekilde şükran duygusuna sahip olan insanlar, göreceli olarak daha mutlu, daha enerjik, daha umutlu olduklarını ve daha çok pozitif duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yine bu insanların daha az şükran duyanlara göre daha yardımsever, daha empatik, daha çok maneviyata ve dindarlığa sahip oldukları, daha affedici oldukları ve daha az maddiyata önem verdikleri belirlenmiştir. Diğer yandan, şükran duyanların daha az depresyon, kaygı, yalnızlık, kıskançlık duydukları ve daha az nevroitik oldukları araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur. Ancak bu araştırmaların hepsi ilişkisel araştırmalardır, o yüzden sadece nedensel olmayan bu bulgulardan hareketle şükran duymanın bütün bu olumlu sonuçlara neden olduğunu söylemek mümkün değildir. Buna karşın, şükranın olumlu etkilerini gösteren birçok deneysel araştırma da yapılmıştır (Lyubomirsky 2008).

Lyubomirsky (2008) şükranın mutluluğu sekiz yoldan arttırdığını belirtmektedir. Buna göre şükran;

1. Bireylerin hali hazırda sahip oldukları güzelliklerin ve olumlu şeylerin farkına varmalarını sağlayarak pozitif yaşam deneyimlerini artırır ve yaşam koşullarından en üst düzeyde doyum ve zevk almalarını sağlar.



2. Bireyin diğer insanların kendisi için yaptıklarının farkına varmasını sağlayarak benlik saygısını ve kendisine verdiği değeri arttırır.
3. Bireyin sahip olduğu yaşam koşullarının kıymetini takdir ederek yaşadığı stres ve travmatik yaşantıları yeniden yorumlamasına ve bu yolla olumsuzluklarla daha kolay baş etmesine yardım eder.
4. Diğer insanlara yardım etme ve nezaket gibi ahlaki erdemlere olumlu katkıda bulunur.
5. İlişkide bulunduğumuz insanların kıymetini bilme yoluyla varolan ilişkileri daha güçlendirirken, yeni ilişkilerin de gelişimine katkıda bulunur.
6. Bireyin ailesi, evi, sağlık durumu gibi çeşitli konularda sahip olduklarının kıymetini bilmesine, bu yolla da kendini diğer insanlarla karşılaştırmamasına yardım eder. Birey bu yolla kıskançlık, çekememezlik gibi özelliklerden sıyrılarak daha mutlu olur.
7. Öfke, hırs, kızgınlık gibi negatif duygularla uyum sağlamadığı için bu duyguların azalmasına veya yok olmasına neden olur.
8. Bireyin olumlu ve olumsuz olaylara hızlıca uyum sağlama kapasitesi olarak ifade edilen ve kısa süreli olması yönüyle mutluluğa uzun vadede engel oluşturan bir durum olan hedonik uyumu engelleyerek bireyin mutluluğunu arttırır.

Görüldüğü gibi şükran bireylerin pozitif duygu, pozitif düşünce ve pozitif davranışlarla bağlantılı olarak iyi oluşu etkilemektedir. Bu çerçevede, yapılan araştırmalar farklı yaş gruplarından ve farklı kültürlerden bireylerin şükranlarını ifade etmelerinin yaşamaları ve ilişkileri hakkında daha sağlıklı düşünceler geliştirmelerine; daha fazla pozitif duygulanım, daha az negatif duygulanım yaşamalarına ve sosyal ilişkilerini geliştirecek daha pozitif davranışlar geliştirmelerine katkıda bulunduğunu göstermiştir (Nelson ve Lyubomirsky 2016).

Şükranla ilgili yapılan çalışmaların önemli bulgularından biri de şükranın bireylerin sosyal ilişkilerine olan olumlu etkisini ortaya koymalarıdır. Buna göre, bireyler şükranlarını ifade etmek için prososyal davranışlarda bulunurken, zamanla şükrandan kaynaklanan bu tepkiler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek ilişki kurmalarına ve ilişkilerini güçlendirmelerine yardım etmektedir (Emmons ve Shelton 2002). Benzer şekilde Fredrickson'a (2004) göre şükran hem bireysel hem de toplumsal bağlamda olumlu etkiler oluşturan bir duygudur. Toplumsal bağlamda da hem yardım eden, hem yardım alan, hem de bu sürece tanıklık eden bireylerde olumlu duyguların oluşmasına ve benzer yaşantılar yaşama isteğinin gelişmesine yardım etmektedir. Şükran, pozitif duyguların yayılması ve pozitif yaşantıların diğer insanlar için de yararlanabilecekleri anlamlı durumlar oluşturmaları gibi yollarla toplumsal kaynakların gelişmesini ve toplumsal bağların güçlenmesini de sağlamaktadır. Bu yüzden düzenli olarak şükran duygusunu yaşayan bireyler diğer insanlar tarafından ilgi görür ve sevilirler (McCullough ve Tsang 2004). Diğer yandan, pozitif duygular bireylerin daha yaratıcı ve bilgili olmalarına, kendini toplama güçlerinin gelişmesine, toplumla bütünleşmelerine ve sağlıklı olmalarına yardım etmektedir. Bu yönüyle düzenli pozitif duyguları olan bireyler durgun kalmakta, en üst düzeyde işlevsellik için sürekli gelişmektedirler. Pozitif duygular, bireylerde kendini sürdüren bir sistem geliştirerek duygusal iyi oluş ve işlevsellik düzeylerini arttıran bir kaynak oluşturur. Bütün bunlardan dolayı şükran, arkadaşlık ilişkilerinin ve diğer sosyal bağların kurulmasına ve güçlenmesine, toplumsal birlikliliklerin ve manevi-

yatın güçlenmesine ve bireylerin sevmeye becerilerinin gelişmesine yardım eder (Fredrickson 2004).

Şükranın iyi oluşu artırma ve kişisel kaynakları geliştirme mekanizmasına ilişkin çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Bu yaklaşımlardan ikisi son zamanlarda alanyazında ele alınan Pozitif Etkinlik Modeli (Lyubomirsky ve Layous 2013) ve Pozitif Duyguların Etkileşimi ve Kişisel Kaynakların Gelişmesi Kuramı (The Brooden-and-Build Theory of Positive Emotions) yaklaşımlarıdır.

Lyubomirsky ve Layous'a (2013) göre şükran ve nezaket ifade etme gibi basit pozitif etkinlikler bireylerin mutluluklarını artırabilir. Basit etkinliklerin mutluluğu nasıl artırdığını açıklamak üzere Lyubomirsky ve Layous (2013) "Pozitif Etkinlik Modeli"ni ortaya atmışlardır. Bu modele göre pozitif etkinlikler bireylerin pozitif duygu, düşünce, davranışlarını ve ihtiyaç doyumunu arttırmakta, bütün bunlar da bireyin iyi oluşunu yükseltmektedir. Bu süreçte pozitif etkinliklerin türü ve yoğunluğu, bireyin motivasyon ve çabaları bu etkinliklerin iyi oluşu artırması üzerinde etkili olmaktadır. Diğer yandan, bireyin özellikleri ile etkinliklerin uyuma derecesi de bu ilişki üzerinde etkili olmaktadır. Pozitif Duyguların Etkileşimi ve Kişisel Kaynakların Gelişmesi kuramına göre ise pozitif duygular bireylerin düşünce ve davranış repertuarlarını genişleterek ihtiyaç durumlarında daha esnek düşünmelerine ve davranışlarına katkı sağlamaktadır. Bu da bireyler için sosyal, bilişsel, fiziksel ve psikolojik kaynakların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu kurama göre daha pozitif bir duygu durumuna sahip bireyler, negatif olanlara göre ilişkilerini güçlendirmek için daha fazla etkinlikte bulunurlar. Diğer yandan pozitif duygular stresle ya da olumsuzluklarla baş etmede daha etkili bilişsel süreçlerin gelişmesine, daha esnek ve yaratıcı düşünmeye yardımcı olmaktadır (Fredrickson 2001). Pozitif duygular, negatif duyguların yıkıcı etkilerini telafi ederek insanların hayatta kalmalarına katkı sağlamaktadır (Fredrickson ve ark. 2000).

## Şükranı Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler

Gerek bir duygu olarak, gerek duygulanım olarak gerekse de bir kişilik eğilimi olarak kavramsallaştırılsın, yapılan çeşitli çalışmalar şükranın geliştirilebilir bir özellik olduğunu göstermiştir. Şükran müdahaleleri bir yönüyle bu özelliğin gelişmesini amaçlarken, diğer yandan da iyi oluşun artmasında ve diğer kişisel kaynakların geliştirilmesinde yardımcı bir pozitif duygu olarak kullanılmaktadır.

İnsanlar, yaşam koşullarının olumlu yanlarını görerek veya bu koşulların ne kadar kötü olabileceğini düşünerek, geçmiş yaşamlarının önemli bir aşamasında kendilerine yol gösteren birini bulup ona bunun için teşekkür ederek, çocuğuyla zaman geçirmenin tadını çıkararak, yaşamlarının hali hazırdaki bölümünde sahip oldukları güzellikleri ve olumlu şeyleri düşünerek şükran duyabilirler (Lyubomirsky 2008). Ancak, Young ve Hutchinson'a (2012) göre bazı durumlarda pozitif yanlara odaklanma uygun olmayabilir. Çünkü danışan psikolojik danışmanın sorunlarının ve acısının karmaşıklığını yeterince anlayamadığını ve derinine inemediğini, derine inemediği için yüzeysel konularla ilgilendiğini düşünebilir. Bu yüzden şükran müdahalelerinde zamanı iyi ayarlamak önemli bir faktördür. Diğer yandan, bireyin şükran duyması için yaşama farklı açılardan bakması ve bazen yaşadığı zorluklardaki güzel yanları görmesi gerekir. Bununla birlikte, yaşamdaki güzellikleri ve pozitif yönleri görecektir olan danışman değil danışanın kendisidir. Danışman bu süreçte kuracağı ilişkiyle danışanın farklı bakış açıları geliştirmesine yardım ederken, danışanın kişisel ve kültürel özelliklerini göz önünde bulundurmalıdır.

(Young ve Hutchinson 2012). Bu bağlamda Emmons'a (2007) göre bireylere sevmeyi ve affetmeyi dayatamayacağımız gibi şükran duymalarını da emredemeyiz, çünkü şükran belirli algılar ve düşüncelerden ortaya çıkan bir duygudur.

Şükranı geliştirmeye yönelik çeşitli müdahale programları ve teknikler geliştirilmiştir. Ancak Naikan Terapisi özellikle şükranı geliştirmeye yönelik tek terapi olarak değerlendirilmektedir (Young ve Hutchinson 2012). "İçe bakma" anlamına gelen ve kendini Budizme adayan Ishin Yoshimoto tarafından geliştirilen bu yaklaşım bireylerin kendilerini, ilişkilerini ve insan doğasını anlamalarına yardım etmeye çalışır. Bu yaklaşımda, danışan her gün 20 dakika boyunca "bugün insanlardan ne aldım, bugün diğer insanlar için ne yaptım ve bugün diğer insanlara ne tür zorluklar ve olumsuzluklar yaşattım" soruları üzerine düşünür. Bu bağlamda, bu terapinin merkezinde bireyin diğerlerinden gördüğü iyilikler de yer almaktadır (Young ve Hutchinson 2012). Bu sorulardan hareketle bireylerde şükran duygusu ortaya çıkarılmaya, geliştirilmeye çalışılır ve bu yolla bireyin kişisel ve sosyal iyi oluşuna yardım edilir.

Şükran geliştirmeye ve şükran aracılığıyla iyi oluşu arttırmaya yönelik sayıları sınırlı olmakla birlikte çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Aşağıda bu araştırmalardan ve şükran müdahalelerinde kullanılan tekniklerden bazıları verilmiştir.

Emmons ve McCullough (2003) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada üç gruptan birinden 10 hafta boyunca her gün şükran duydukları beş şeyi yazmalarını; ikinci gruptan rahatsız oldukları şeyleri yazmalarını; üçüncü gruptan da nötr şeyleri yazmalarını istemişlerdir. Bu süreçte bütün katılımcılardan haftalık olarak yaşama ilişkin nasıl hissettiklerini, gelecek haftaya ilişkin beklentilerini ve diğer insanlarla kendilerini ne düzeyde ilişkili hissettiklerini yazmaları ve derecelendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre gelecek haftaya ilişkin olarak daha iyimser oldukları, genel olarak yaşamlarına ilişkin daha iyi hissettikleri ve diğer insanlarla daha ilişkili hissettikleri belirlenmiştir. Aynı araştırmada deney grubunun mutluluk düzeyleri daha yüksek, depresyon düzeyleri daha düşük, uyku kaliteleri ve uyku süreleri diğer gruplara göre daha yüksek olarak rapor edilmiştir.

Şükranla ilgili diğer bir müdahale çalışması Seligman ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Mutluluğu artırma ve depresyonu azaltmaya yönelik olarak geliştirilen pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiğinin incelendiği bu araştırmada katılımcılara şükranla ilgili "şükran ziyareti" ve "yaşamımızdaki üç güzel şey" etkinlikleri uygulanmıştır. Şükran ziyareti etkinliğinde katılımcılardan daha önce şükran duydukları ama bunu ifade etmedikleri birine buna ilişkin bir şükran mektubu yazmaları, diğer etkinlikte ise bir hafta boyunca her gün yaşamlarında olumlu buldukları üç şeyi yazmaları ve bunun nedenlerini belirlemeleri istenmiştir. Şükran listesi etkinliğindeki katılımcıların mutluluklarındaki artış ve depresyon düzeylerindeki azalma bir hafta ve bir ay sonraki izleme testlerinde etkililiğini sürdürürken, üç ay sonraki izleme testinde bu etkinin söndüğü belirlenmiştir. Diğer yandan, yaşamdaki olumlu üç şeyi yazma etkinliğinin etkililiğinin altı ay sonra bile devam ettiği belirlenmiştir. Seligman ve arkadaşları (2005), verilen etkinlikleri bir haftadan sonra devam ettiren katılımcıların söz konusu olumlu sonuçları elde etme olasılıklarını arttırdığını ifade etmişlerdir.

Froh ve arkadaşları (2008) da 11-14 yaş grubu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada üç grup belirleyip bunlara farklı yönergeler vermişlerdir. Buna göre, iki hafta süreyle her gün devam etmek üzere bir gruba şükran duydukları beş şeyi yazmaları, diğer gruba kendilerini rahatsız eden beş şeyi yazmaları, kontrol grubuna da gündelik

şeyleri yazmaları yönergesi verilmiştir. Buna göre araştırma sonucunda birinci grubun iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerinin ikinci gruba göre daha yüksek, negatif duygulanımın da daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Okulda gördükleri olumlu şeylere ilişkin şükran duyan öğrencilerin pozitif duygulanım ve okul doyumu son test puanlarının daha yüksek olduğu ve bu örüntünün üç hafta sonra daha güçlü olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde Froh ve arkadaşları (2014) ilköğretim öğrencilerinde şükranı ve şükran aracılığıyla iyi oluşu geliştirmeye yönelik bir programı test etmişlerdir. Araştırmada öğrencilerin şükran özelliklerinin geliştirilebileceği, bunun uzun vadede iyi oluşu ve pozitif duygulanımı arttırdığı, haftalık şükran müdahalesinin beş ay sonrasına kadar şükranı ve iyi oluşu arttırdığı belirlenmiştir. Çocuk ve ergenler üzerinde Froh ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları diğer bir araştırmada ise deney grubundakilerden iki hafta boyunca günlük 10-15 dakika ayırarak şükran duydukları bir kişiye yönelik mektup yazmaları ve ona vermeleri, kontrol grubundan da sadece yaptıkları şeyleri yazmaları ve bunu yaparken nasıl hissettiklerini yazmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubunun pozitif duygulanım düzeylerinde son testte ve iki ay sonraki izleme testinde anlamlı bir yükselme rapor edilmiştir.

Kerr ve arkadaşları (2015) yaptıkları araştırmada şükranın ve iyilik yapmanın klinik bir grubun tedavi öncesi iyi oluş durumlarına etkisini incelemişlerdir. Bu kapsamda, danışanlara 14 gün boyunca gün içinde şükran duygusunu yaşamalarına neden olan özel veya daha genel beş şeyi yazma yönergesi verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; şükran duygusunun geliştirilebilecek bir deneyim olduğu, müdahalenin katılımcıların bağımlık duygusunu, gündelik yaşama ilişkin doyumu, iyimserliği arttırdığı ve kaygı düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Ancak kısa süreli bu müdahalenin psikolojik işlevsellik ve yaşamda anlam gibi daha kapsamlı özellikler üzerinde etkili olmadığı ifade edilmiştir.

Sheldon ve Lyubomirsky (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada deney grubundan dört haftalık süre boyunca şükran duydukları şeyleri yazmaları kontrol grubundan da sıradan bir günlerini yazmalarını istemişlerdir. Araştırma sonucunda deney grubunun pozitif duygulanımında anlamlı olmayan bir artış, negatif duygulanımın da ise anlamlı olmayan bir düşme meydana gelmiştir.

Lyubomirsky (2008) ise şükranı arttırmaya yönelik şu önerilerde bulunmaktadır;

1. Şükran günlükleri: Birey günün belirli bir zamanında birkaç dakikasını ayırarak hayatında sahip olduğu güzellikleri ve olumlu şeyleri düşünür ve çiçeklerin açması gibi küçük olumlu gelişmelerden, çocuğunun ilk adımı gibi büyük gelişmelere 3-5 olumlu şey yazar. Birey bu süreçte yaşamında iyi giden şeyler, sahip olduğu avantajlar, kendisi için değerli diğer insanları ve bu insanların kendisi için yaptıkları iyilik ve fedakârlıkları göz önünde bulundurur. Haftada bir bu etkinliği yapmanın mutluluğu arttırdığı ortaya konulmuştur.
2. Şükran ulaşma yolları: Bireyin sahip olduğu iyiliklerin farkına varması ve bunların kıymetini takdir etmesi kişiliğine, amacına ve ihtiyacına göre farklılaşabilir. Bundan farklı yöntemlerden yararlanılabilir. Buna göre, birey bu özellikleri yazıp listeleyebilir, her gün hayatında sahip olduğu ve değerinin farkında olmadığı bir şeyin farkına varıp, onun değeri üzerinde düşünebilir, her günün belirli bir zamanını sahip olduğu iyiliklerin üzerinde düşünmeye ayırabilir, ya da olumsuz olarak değerlendirdiği bir şeyi şükran yoluyla yeniden yorumlayarak kabul edebilir.

3. Şükran stratejilerini dinamik tutmak: Bireyin şükran duyma ve ifade etmeyi sürekli aynı yöntemlerle yapması bir süre sonra monoton hale gelip etkisini yitirebilir ve birey için sıkıcı hale gelebilir. Bunun yerine hem farklı yöntemlerin kullanılması hem de her gün aynı şeyi yapmaktansa farklı yöntemler denemesi gerekir.
4. Diğer insanlara şükranı doğrudan ifade etme: Bireyin şükran hissini yüz yüze telefonla, mektupla veya telefon gibi yöntemlerle anne, baba, amca, eski bir arkadaş veya öğretmeni gibi bir insana somut şekilde ifade etmesi özellikle mutluluğu arttırmada etkili olmaktadır.

## Şükran Kavramına İlişkin Araştırma Sonuçları

Şükran konusuyla ilgili müdahale çalışmalarının sayısı artmaya devam ederken, diğer yandan şükranın ruh sağlığı alanındaki çeşitli değişkenlerle ilişkisi, şükranının iyi oluşu etkileme mekanizması, şükranın gelişimine etki eden faktörler gibi çeşitli konularla ilgili araştırmalar da yapılmaktadır. Bu çerçevede hem ülkemizde hem de uluslararası alanyazında şükranla ilgili birçok araştırmaya rastlamak olasıdır. Ruh sağlığı alanında şükranla ilgili yapılan araştırmalardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Şükranla ilgili Türkiye’de yapılan bir araştırmada Oğuz Duran ve Tan (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları deneysel çalışmada minnettarlık (şükran) ve yaşam amacı yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre minnettarlık (şükran) yazma çalışmalarının bireylerin şükran ve öznel iyi oluşlarını anlamlı şekilde arttırdığına ulaşılmıştır. Ancak, yapılan izleme testinin sonucuna göre bireylerin minnettarlık düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Şükranla ilgili yapılan başka bir araştırmada ise McCullough ve arkadaşları (2002) şükran eğiliminin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre şükran eğiliminin üniversite öğrencilerinde ve öğrenci olmayan kitlelerde daha yüksek pozitif duygulanım ve yaşam doyumu, daha az depresyon, kaygı ve kıskançlık, daha yüksek empatik, affedici, yardımsever ve destekleyici olma ile, daha az materyalist amaçlar takip etmeyle ve daha yüksek dindarlık ve maneviyatla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Şükranın iyi oluşa etkisini inceleyen başka bir deneysel araştırma ise Eryılmaz (2014) tarafından yapılmıştır. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerine yönelik öznel iyi oluşu artırma programı hazırlanmış ve programda öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik çeşitli müdahaleler yer almıştır. Bu müdahalelerde çevreye pozitif tepkiler verme bağlamında şükranı ifade etme etkinliklerine yer verilmiştir. Araştırma sonucunda uygulanan programın katılımcıların yaşam doyumu ve olumlu duygularını arttırdığı, olumsuz duygularında ise önemli bir azalma sağladığı belirlenmiştir.

Şükranla ilgili son yıllarda yapılan araştırma türlerinden biri de model çalışmaları ve aracılık ilişkilerinin test edilmesine yöneliktir. Bu çerçevede, Lin (2015) yaptığı araştırmada şükranla depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü incelemiştir. Buna göre psikolojik iyi oluş ile benlik saygısının bu ilişkide tam aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, Lin (2015) şükran düzeyi yüksek bireylerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin olumlu olduğunu, bunun psikolojik iyi oluşu arttırdığını ve bu yolla da bireylerin depresif belirtilerinin azaldığını belirtmiştir.

Şükran konusuyla ilgili sadece Batıda değil, Uzakdoğu toplumlarında da çeşitli ça-

İşmalar yapılmaktadır. Bu çerçevede Sun ve arkadaşları (2014) Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada şükranla okul iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre şükranın okul iyi oluşuyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve bu ilişkide kişilerarası ilişkilerle sosyal desteğin aracı role sahip olduğuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Çin'de yapılan başka bir çalışmada Chan (2013) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada affetme ve şükranın öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre şükran ve affetmenin birbiriyle ve öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Diğer bazı araştırma sonuçları da şükranın pozitif duyguları yükselttiğini (Emmons ve McCullough 2003; Fredrickson 2004; Lyubomirsky ve ark. 2005), iyimserliği arttırdığını (Emmons ve McCullough 2003; Froh ve ark. 2009), stres ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu (Wood ve ark. 2008b), bireylere olumsuz yaşam olaylarını yeniden yorumlamada ve yılmazlık düzeylerini arttırmada yardımcı olduğunu (Fredrickson ve ark. 2003), prososyal davranışları arttırdığını (Froh ve ark. 2010; Grant ve Gino 2010; McCullough ve ark. 2001; Tsang 2006), ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu (Algoe 2012; Lambert ve ark. 2010), materyalizm düzeyini azalttığını (Lambert ve ark. 2009), madde kullanımını, kendini suçlama, inkâr ve sorunları boş verme ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu (Wood ve ark. 2007) göstermektedir.

Yapılan çalışmalardan ve ulaşılan bulgulardan görüleceği üzere şükran konusuyla ilgili hem Türkiye'de hem Uzakdoğu ülkelerinde hem de Batıda çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Farklı gruplarla ve çeşitli değişkenlerle yapılan bu çalışmalar, şükranın iyi oluşa etki eden bir yapı olduğunu, şükranla iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin olabileceğini, şükran müdahalelerinin bireylerin kişisel kaynaklarının gelişimine katkı sağladığını, şükranın okul, iş, aile gibi çeşitli alanlarda bireylere önemli katkılar sağlayabilecek bir değişken olabileceğini göstermektedir.

## Güncel Tartışmalar ve Gelecek Yönelimleri

Şükranla ilgili çalışmaların sayısı hızla artmaktadır. Ancak, yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu şükran duygularının nasıl geliştirilebileceğine odaklanırken, şükran eğiliminin nasıl geliştirilebileceği çok az çalışılmıştır. Bu yüzden şükran özelliğini geliştirmeye ilişkin çalışmalara gereksinim bulunmaktadır (Nelson 2009). Şükranla ilgili birçok çalışma yapan ve şükranın yaşam yönelimi olarak kavramsallaştırılmasını öneren Wood ve arkadaşları (2010) şükran çalışmalarına ilişkin önemli önerilerde bulunmuşlardır. Buna göre, kaynakların sınırlı olduğu ve geniş kitlelerin iyi oluşlarının arttırılmasına ihtiyaç duyulan şartlarda şükran müdahalelerinin hiç müdahalede bulunmamaya kıyasla etkili olup olmadığının ortaya konulması yararlı olacaktır.

Benzer şekilde şükran müdahalelerinin diğer yaklaşımlara göre daha etkili olup olmadığının ortaya konulması için yaygın olarak etkililiği kanıtlanmış terapilerle karşılaştırılması ve bu çalışmaların farklı ortamlarda yapılması yararlı olacaktır. Wood ve arkadaşlarının (2010) diğer bir önerileri de şükran müdahalelerinde etkili bileşenin ortaya çıkarılması ve şükranın etki mekanizmasının belirlenmesi ile ilgilidir. Buna göre, şükran müdahalelerinde etkili olan bileşenin tam olarak ortaya çıkarılabilmesi için kontrol gruplarının çok dikkatli şekilde belirlenmesi, bu çerçevede, birbirine benzer iki yaklaşımın kullanılması ve bu yaklaşımların bazı öğelerinin etkili olmayana kadar çıkarılması tam olarak etkili olan bileşenin ortaya çıkarılmasında ideal bir yaklaşım olabilir. Benzer şekilde, şükranın iyi oluşa etki mekanizmasının ortaya konulması yararlı olacaktır. Buna

göre bir alanda araştırmaların, bir şeylerin etkili olup olmadığından nasıl etkili olduğuna yönelmesi o alanın gelişmeye açık bir alan olduğunun göstergesidir. Bu yönüyle şükran konusu da gelişmeye açık bir alan olarak durmaktadır. Araştırmacıların şükranın iyi oluşu doğrudan veya dolaylı olarak nasıl etkilediğini ortaya koymaları, bu süreçte diğer değişkenlerin etkilerini incelemeleri yararlı olacaktır. Araştırmacıların şükranla ilgili üzerinde durdukları diğer önemli bir nokta da şükranın gelişim özelliğiyle ilgilidir. Buna göre şükran çevre tarafından engellenmediği zaman doğal olarak gelişme özelliği gösteren bir özelliktir. Bu yüzden şükranın gelişmesine uygun çevresel şartların ve bunu engelleyen çevresel faktörlerin ortaya konulması yararlı olacaktır.

Wood ve arkadaşlarına göre (2010) şükranla ilgili yapılan bütün çalışmalar, bu özelliğin olumlu boyutlarıyla ilgilenmişlerdir. Diğer yandan, şükran özelliğinin genel olarak yaygın olmamasının altında, beraberinde getirdiği maliyetler olabilir. O yüzden şükranın olumsuz olabilecek etkilerinin ve şükran duymayı birey için maliyetli hale getiren faktörler varsa bunların araştırılıp ortaya çıkarılması yararlı olacaktır. Son olarak, sözlü araştırmacılar şükranı geliştirmeye yönelik yeni müdahale ve tekniklerin geliştirilmesine ihtiyaç bulunduğunu belirtmektedirler. Bu bağlamda, şükran mektupları yazma gibi daha önce belirtilen müdahalelerde bireyin motivasyonu, önemli gerekliliklerden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden bireyin motivasyonuna bu kadar bağlı olmayan ve özellikle bilişlerine yönelik müdahalelerin geliştirilmesi yararlı olabilir.

Şükran müdahalelerinin etkililiğine ilişkin çeşitli kanıtlara rağmen Davis ve arkadaşlarının (2016) şükran müdahalelerine ilişkin son yıllarda yapılmış çalışmaların meta-analizini inceledikleri araştırmalarının sonuçlarına göre, şükran müdahalelerinin etkililiğine ilişkin güçlü kanıtlar elde edilememiştir. Buna göre, araştırmacılar şükran müdahalelerinin plasebo etkisi ya da katılımcıların kendilerini disipline etmelerinden kaynaklı bir iyi olma etkisi ile bağlantılı olabileceğini ifade etmişlerdir. Buradan hareketle Davis ve arkadaşları (2016) şükran müdahalelerinde bireylerin şükran duygusunu yaşamalarını engel olabilecek mükemmeliyetçilik veya daha az uyumluluk gibi kişisel özelliklerin ortaya konulmasının yararlı olabileceğini belirtmektedirler. Ayrıca, araştırmacılar şükran müdahalelerinde amaç bireylerin şükran duygusunu teşvik etmekse daha kısa süreli müdahalelerden yararlanılabileceğini ancak eğer amaç bireyin ruh sağlığına katkıda bulunmak ise araştırmacının müdahaleleri çeşitlendirmesi, sıklığını arttırması, daha güçlü normlar oluşturmak için grup çalışmalarından yararlanması ve duygu düzenleme ile ilgili sorunları olan bireylerle çalışmayı hedeflemesinin yararlı olacağını ifade etmektedirler. Yine Davis ve arkadaşlarına (2016) göre dua ve meditasyon bireylere şükran duygularını geliştirme ve ifade etme konusunda güçlü ve sürekli bir kaynak sağlayabilir. Bu bağlamda dindar veya maneviyata önem veren bireylere yönelik olarak kültüre özgü müdahale stratejileri geliştirilebilir. Son olarak yine bu araştırmacılara göre, yapılan araştırmaların çoğunluğu bireylerin şükran yönelimini geliştirmeye yöneliktir. Ancak, şükranın uygulanması, özellikle olumsuz durumlarla ve stresle baş etme yolu olarak kullanılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi yararlı olacaktır.

Şükranla ilgili çeşitli çalışmalar yapan ve şükranın da diğer bazı pozitif duygular gibi bireyin düşünce ve davranış repertuarlarını genişleterek bireyin iyi oluşunu ve kişisel kaynaklarını geliştirdiğini ortaya koyan Fredrickson da (2004) şükran araştırmalarına ilişkin; şükranın da diğer bazı duygular gibi pozitif duyguların etkileşimi ve kişisel kaynakların gelişmesi kuramı bağlamında bireylerin düşünme yollarını genişletip genişletmediğinin ve bireylerde kişisel kaynakların gelişmesine katkı sağlayıp sağlamadığının

ortaya konulmasına, şükran duygusunun minnet etme ve borçlu hissetme duygusundan ayrıştırılabilir olup olmadığının ortaya konulmasına, şükran duygusunu ifade etmenin zamanla iş, arkadaşlık ve evlilik ilişkileri bağlamında kişiler arası bağları güçlendirip güçlendirmedığının ortaya konulmasına gereksinim duyulduğunu belirtmektedir. Fredrickson (2004) ayrıca, şükranın toplumsal bağlamda çeşitli örgütlerde müşteri bağlılığı, daha yüksek satış, daha kârlı sonuçlar sağlayıp sağlamadığının; topluluklarda daha çok gönüllü çalışmalar yapılmasına ve yardıma muhtaç olanlara yardım edilmesine katkısının olup olmadığının incelenmesinin yararlı olacağını ifade etmektedir. Benzer şekilde Fredrickson'a (2004) göre, şükranın daha az israfa, doğal kaynakların daha bilinçli tüketilmesine yol açıp açmadığı ve vatanseverliği arttırıp arttırmadığı da incelenebilecek konulardan biri olabilir.

Son olarak McCullough ve arkadaşları (2002) şükran duygusunun özgün bir duygu olup olmadığının incelenmesine, şükranı diğer duygu veya özelliklerden ayıran boyutların ortaya konulmasına, şükran eğiliminin duyuşsal ve bilişsel boyutlarını anlamak için şükran eğilimi olan bireylerin duygusal deneyimleri ve yüklenme biçimlerinin ortaya konulmasına, şükranın iyi oluşa ve sağlığa etki etme mekanizmasının ortaya konulmasına gereksinim bulunduğunu belirtmektedirler.

## Sonuç

Görüldüğü gibi şükran, ruh sağlığı alanında son zamanlarda yaygın olarak çalışılan gelişmeye ve araştırılmaya açık bir konudur. Alanyazında şükran kavramı duygu, duygu durumu, kişilik eğilimi, yaşam yönelimi, baş etme yolu, bilişsel yapılandırma mekanizması gibi çeşitli şekillerde ve düzeylerde ele alınmıştır. Yapılan birçok araştırma, şükranın güvenli şekilde ölçülebilir, geliştirilebilir bir özellik olduğunu, bireylerin ruh sağlığına olumlu katkılar sağladığını, olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde şükranın bir yandan bireyi negatif duygu durumuna ve strese karşı korurken, diğer yandan sosyal ilişkiler kurmasına, geliştirmesine ve var olan ilişkilerini güçlendirmesine yardım ettiği ortaya konulmuştur.

Uluslararası alanyazında yaygın olarak çalışılan, üzerinde çeşitli tarama araştırmaları ve deneysel çalışılmasına yapılan ve çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilen bu konunun Türkiye'de henüz yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, şükranın bir duygu durumu, bir kişilik eğilimi veya bir yaşam yönelimi olarak farklı yaş gruplarından bireylerle çalışılmasının, bununla ilgili müdahale programlarının geliştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, yapılan çeşitli araştırmalar farklı ülkelerden bireylerin öncelikli önem verdikleri pozitif duyguların ve karakter güçlerinin değişebileceğini göstermektedir. Bu yüzden, şükran kavramının Türkiye'de kavramsallaştırılmasında kültüre özgü özelliklerin göz önünde bulundurulmasının ve bu çerçevede yorumlamalar yapılmasının önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan birçok araştırma, geliştirilen kuramsal açıklamalar ve şükranın iyi oluşu açıklama mekanizmasına ilişkin geliştirilen modeller, bu konunun ruh sağlığı alanında gerek klinik gruplarda gerekse klinik olmayan gruplarda önleyici, iyileştirici ve geliştirici bir güç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bu kapsamda, yapılacak araştırmalarda şükranın diğer pozitif duygularla ortak noktalarının ve farklarının, uzun vadeli bir yararının olup olmadığının, olumsuz etkilerinin veya maliyetinin olup olmadığını ve iyi oluşu açıklamasına ilişkin mekanizmaların ortaya konulmasına gereksinim vardır. Diğer yandan, şükranı geliştirmeye yönelik yeni yöntem ve tekniklerin ortaya konulmasının ve



farklı yaş gruplarında etkililiğine ve geliştirilmesine yönelik araştırma sonuçlarının ortaya konulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Adler MG, Fagley NS (2005) Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *J Pers*, 73:79-114.
- Akın A, Yüksel R (2011) Validation of the gratitude questionnaire in Turkish. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), July18-20, Munster, Germany.
- Algoe SB (2012) Find, remind, and bind: the functions of gratitude in everyday relationships. *Soc Personal Psychol Compass*, 6:455-469.
- Ayten A (2014) Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu. İstanbul, İz Yayıncılık.
- Chan DW (2013) Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teach Teach Educ*, 3:22-30.
- Davis DE, Choe E, Meyers J, Wade N, Varjas K, Gifford A et al. (2016) Thankful for the little things: a meta-analysis of gratitude interventions. *Couns Psychol*, 63:20-31.
- Dumas JE, Johnson M, Lynch AM (2002) Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words. *Pers Individ Dif*, 32:523-531.
- Emmons RA (2004) The psychology of gratitude: an introduction. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):3-16. New York, NY, Oxford University Press.
- Emmons RA (2007) Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Boston, Houghton Mifflin Harcourt.
- Emmons RA (2009) Gratitude. In *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Eds SJ Lopez): 442-447. Hoboken, NJ, Wiley-Blackwell.
- Emmons RA, McCullough ME (2003) Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*, 84:377-389.
- Emmons RA, Shelton CM (2002) Gratitude and the science of positive psychology. In *Handbook of Positive Psychology* (Eds CR Snyder, SJ Lopez):459-471. New York, Oxford University Press.
- Eryılmaz A (2014) Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (31):111-128.
- Fredrickson BL, (2001) The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and build theory of positive emotions. *Am Psychol*, 56:218-226.
- Fredrickson BL, (2004) Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):145-166 New York, NY, Oxford University Press.
- Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade MM (2000) The undoing effect of positive emotions. *Motiv Emot*, 24:237-258.
- Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CC, Larkin GR (2003) What good are positive emotions in crises? a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *J Pers Soc Psychol*, 84:365-376.
- Froh J, Bono G, Emmons RA (2010) Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motiv Emot*, 34:144-157.
- Froh J, Bono G, Fan J, Emmons RA, Henderson K, Harris C et al. (2014) Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psych Rev*, 43:132-152.
- Froh J, Sefick WJ, Emmons RA (2008) Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *J Soc Psychol*, 46:213-233.
- Froh J, Yurkewicz C, Kashdan T (2009) Gratitude and subjective well-being in early adolescence: examining gender differences. *J Adolesc*, 32:633-650.
- Grant A, Gino F (2010) A little thanks goes a long way: explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *J Pers Soc Psychol*, 98:946-955.
- Kerr SL, O'Donovan A, Pepping CA (2015) Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *J Happiness Stud*, 16:17-36.
- Lambert NM, Graham SM, Fincham FD (2009) A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Pers Soc Psychol Bull*, 35:1193-1207.
- Lin CC (2015) Gratitude and depression in young adults: the mediating role of self-esteem and well-being. *Pers Individ Dif*, 87:30-34.
- Lyubomirsky S (2008) *The how of happiness: a scientific approach to getting life you want*. New York, Penguin Press.

- Lyubomirsky S, Layous K (2013) How do simple positive activities increase well-being? *Curr Dir Psychol Sci*, 22:57–62.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D (2005) Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9:111–131.
- McCullough ME, Emmons RA, Tsang J (2002) The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol*, 82:112-127.
- McCullough ME, Kilpatrick SD, Emmons RA, Larson DB (2001) Is gratitude a moral affect? *Psychol Bull*, 127:249-266.
- McCullough ME, Tsang J (2004) Parent of the virtues? the prosocial contours of gratitude. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):123-141. New York, NY, Oxford University Press.
- Nelson C (2009) Appreciating gratitude: can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being? *Counselling Psychology Review*, 24(3):38-50.
- Nelson SK, Lyubomirsky S (2016) Gratitude. In *Encyclopedia of Mental Health*, 2nd ed, (Eds HS, Friedman):277-280. Waltham, MA, Academic Press.
- Oğuz Duran, N (2015) Minnettarlık. In *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları* (Eds BE Tekinalp, Şİ Terzi):359-383. Ankara, Pegem Akademi.
- Oğuz Duran N, Tan Ş (2013) Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40):154-166.
- Roberts RC (2004) The blessings of gratitude. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):58–78. New York, NY, Oxford University Press.
- Seligman MEP (1999) Positive social science. *J Posit Behav Interv*, 1:181-182.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: an introduction. *Am Psychol*, 55:5-14.
- Seligman MEP, Steen T, Park N, Peterson C (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*, 60:410-421.
- Sheldon KM, Lyubomirsky S (2006) How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *J Posit Psychol*, 1:73–82.
- Steindl-Rast D (2004) Gratitude as thankfulness and as gratefulness. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):282-289. New York, NY, Oxford University Press.
- Sun P, Jiang H, Chu M, Qian F (2014) Gratitude and school well-being among Chinese university students: Interpersonal relationships and social support as mediators. *Soc Behav Pers*, 42:1689-1698.
- Tsang J (2006) Gratitude and prosocial behaviour: an experimental test of gratitude. *Cogn Emot*, 20:138-148.
- Young ME, Hutchinson TS (2012) The rediscovery of gratitude: implications for counseling practice. *Journal of Humanistic Counseling*, 51:99-113.
- Yüksel A, Duran NO (2012) Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46:199-216.
- Washizu N, Naito T (2015) The emotions sumanai, gratitude, and indebtedness, and their relations to interpersonal orientation and psychological well-being among Japanese university students. *Int Perspect Psychol*, 4:209-222.
- Watkins PC, Woodward K, Stone T, Kolts RL (2003) Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Soc Behav Pers*, 31:431-452.
- Watkins PC (2008). Gratitude and subjective well-being. In *The Psychology of Gratitude* (Eds RA Emmons, ME McCullough):167–192. New York, NY, Oxford University Press.
- Wood AM, Froh JJ, Geraghty AWA (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev*, 30:890–905.
- Wood AM, Joseph S, Linley, RA (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *J Soc Clin Psychol*, 26:1108-1125.
- Wood AM, Maltby J, Stewart N, Joseph S (2008a) Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Pers Individ Dif*, 44:619-630.
- Wood AM, Maltby J, Gillett R, Linley PA, Joseph S (2008b) The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: two longitudinal studies. *J Res Pers*, 42: 854–871.

---

**Ferhat Kardaş**, Ankara Üniversitesi, Ankara; **İlhan Yalçın**, Ankara Üniversitesi, Ankara.

**Yazışma Adresi/Correspondence:** Ferhat Kardaş, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Turkey.

E-mail: kardas-90@hotmail.com

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. · No conflict of interest is declared related to this article.

**Geliş tarihi/Submission date:** 23 Şubat/February 23, 2017 · **Kabul Tarihi/Accepted:** 21 Mart/March 21, 2017

---

