T.C.
İstanbul Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı

Doktora Tezi

BİR POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMA ÖRNEĞİ OLARAK ŞÜKRAN MÜDAHALESİ İLE ÇALIŞANLARIN DAYANIKLILIKLARINI ARTIRMAYA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINI İYİLEŞTİRMEYE YÖNELİK BİR ALAN ÇALIŞMASI

Dalga Derya TEOMAN
2502070417

Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Pınar ÜNSAL

İstanbul, 2015

T.C. İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER
1982 ENSTİTÜSÜ



DOKTORA

TEZ ONAYI

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : **Dalga Derya TEOMAN** Numarası : **2502070417**

Anabilim/Bilim Dalı : **Psikoloji Anabilim Dalı** Danışman Öğretim Üyesi : **Prof. Dr. Pınar ÜNSAL**

Tez Savunma Tarihi : **15.01.2015** Tez Savunma Saati : **11.00**

Tez Başlığı : **Bir Pozitif Psikoloji Uygulama Örneği Olarak Şükran Müdahalesi ile Çalışanların Dayanıklılıklarını Artırmaya ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İyileştirmeye Yönelik Bir Alan Çalışması**

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin **50. Maddesi** uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜ'NE** OYBİRLİĞİ / ~~OYÇOKLUĞUYLA~~ karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- Prof. Dr. Nursel TELMAN		Kabul
2- Prof. Dr. Pınar ÜNSAL		Kabul
3- Doç. Dr. İlknur ÖZALP TÜRETGEN		Kabul
4- Doç. Dr. Sevim CESUR		Kabul
5- Yrd. Doç. Dr. Mürşide ÖZGELDİ		Kabul

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- Doç. Dr. Alev TORUN		
2- Doç. Dr. Sevtap CİNAN		

BİR POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMA ÖRNEĞİ OLARAK ŞÜKRAN MÜDAHALESİ İLE ÇALIŞANLARIN DAYANIKLILIKLARINI ARTIRMAYA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINI İYİLEŞTİRMEYE YÖNELİK BİR ALAN ÇALIŞMASI

Dalga Derya TEOMAN

ÖZ

Tez kapsamında yürütülen çalışmanın temel amacı, şükran müdahalesinin katılımcıların şükran seviyelerinde ve buna bağlı olarak da stresle başa çıkma tarzlarında bir değişiklik ve dayanıklılık düzeylerinde bir artışın gerçekleşip gerçeklemediğini belirlemektir. Ele alınan değişkenler (şükran), örneklem grubu (çalışanlar) ve yöntemi (deneysel ve boylamsal) bakımından özgün bir çalışmadır. Örneklem grubu bir üniversitenin akademik ve idari personel personelinden oluşmaktadır. Katılımcılar demografik özellikler bakımından birbirine eşlenerek şükran müdahalesi grubu (N=33) ve kontrol grubu (N=35) olmak üzere 2 gruba rastgele atanmışlardır. Şükran müdahalesi grubuyla dört hafta boyunca, haftada bir sefer olmak üzere yüz yüze 'şükran müdahalesi' görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise dört hafta boyunca hafta bir kere PANAS uygulanmıştır. Tüm katılımcılara uygulama öncesinde Ön Test (T1), görüşmeler bitiminde I. Son Test (T2) ve uygulama bitiminden dört ay sonrasında ise II. Son Test (T3) uygulanmıştır. Denetim odağı ile yatay-dikey bireycilik ve toplulukçuluk değişkenleri biçimlendirici değişkenler olarak ele alınmıştır. Sonuç olarak, şükran müdahalesinin bireylerin müdahale bitiminde ölçülen şükran seviyelerini artırarak iyimser başa çıkma tarzını güçlendirdiği bulunmuştur. Şükran müdahalesi tek başına ele alındığında ise müdahale sonunda sosyal destek arama başa çıkma tarzı ile genel olarak iyimserlik, ve işlevsel başa çıkma tarzını güçlendirmiştir. Müdahaleden 4 ay sonra ölçülen şükran seviyesi ise dayanıklılığın alt boyutları olan gelecek algısı ve sosyal kaynaklar

ve yine başa çıkma tarzlarından iyimserlik ve genel olarak işlevsel başa çıkma tarzını olumlu yönde yordamıştır. Denetim odağının şükran müdahalesi ile şükran seviyesi arasında biçimlendirici etkisi görülmemiştir. Yatay toplulukçuluk değişkenin biçimlendirici rolü saptanmıştır: Yatay toplulukçuluk özelliği güçlü bireyler için şükran müdahalesi ve T2 şükran düzeyi arasındaki ilişki daha güçlüdür.

Anahtar Sözcükler: Pozitif Psikoloji, Pozitif Psikoloji Müdahaleleri, Şükran, Şükran Müdahaleleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Dayanıklılık, Denetim Odağı, Bireycilik ve Toplulukçuluk

A FIELD STUDY IN POSITIVE PSYCHOLOGY: INCREASING RESILIENCY AND CHANGING STRESS COPING STYLES OF EMPLOYEES WITH A GRATITUDE INTERVENTION

Dalga Derya TEOMAN

ABSTRACT

The main objective of the study is to determine whether gratitude intervention changes the participants' stress coping styles and increases resiliency levels by increasing gratitude levels. The research is unique with respect to its variables (e.g., gratitude), sample (employees) and method (experimental and longitudinal). The sample group consisted of academic and administrative personnel of a university. Participants were assigned to either gratitude intervention group (N=33) or a control group (N=35) randomly. Once a week face to face individual meetings were hold with the gratitude intervention group for a 4 week period. Control group filled a questionnaire (PANAS) once a week. All participants attended Pre Test (T1) before the interventions; I. Post Test (T2) completed immediately after the interventions and II. Post Test (T3) was completed after four months. Locus of control and horizontal-vertical individualism and collectivism variables were considered as moderator variables and were measured only in the T1 stage. As a result, gratitude intervention increases optimist stress coping style by increasing gratitude level measured at the stage of T2. Gratitude intervention alone increase T2 social support seeking coping style and functional stress coping style consisting of optimism, self-confidence and social support seeking styles. T3 Gratitude level of the interventions predicted the resiliency sub dimensions of "perception of future", "social resources" and also optimist stress coping style and functional stress coping style. Locus of control didn't show any moderator effect. The relationship between gratitude intervention and T2

gratitude level has been found stronger for the individuals high on horizontal collectivism.

Key Words: Positive Psychology, Positive Psychology Interventions, Gratitude, Gratitude Interventions, Stress Coping Styles, Locus of Control, Individualism, Collectivism

ÖNSÖZ

İşten duyulan memnuniyet iş tatmini, işe adanmışlık, bağlılık, güven motivasyon, iş yaşam dengesi vb. bir çok endüstri psikolojisinin temel ini oluşturan konular çalışma hayatında sıklıkla ele alınan kavramlardır. Günümüz çalışma ve iş hayatında bu kavramların eksiklikleri bireylerde başta psikolojik, sosyal ve fiziksel birçok probleme sebep olmaktadır.

Günümüz dünyasında özellikle 1990'lı yılların ikinci yarısında itibaren çalışma hayatında psikolojik tatmin ve çalışan memnuniyeti vb. endüstri psikolojisini ilgilendiren birçok değer oldukça önem kazanmıştır. Birçok orta ve büyük ölçekli firma bu konuya gereken önemi ve hassasiyeti göstermek adına şirket içi eğitim, çalışmalar, primler vb. çözümler üreterek bu konulara ve çalışanlarının örgüt yaşamında yaşadıkları sıkıntıları ve zorlukları azaltmaya yönelik çalışmalar içerisinde bulunmaktadırlar. İş ve çalışma hayatı, günlük hayatta gerçekleşen akımlardan etkilenmekte ve sürekli kendini yeni gelişmelere ayak uydurmak durumundadır.

Son senelerde, günümüz dünyasında da oldukça önem kazanan yeni akımlar ve değerler ortaya çıkmıştır. Bunların başında mutlu, umutlu, iyimser birey olma; an'da yaşama, farkındalıkların arttırılması gibi durumlardan bahsetmek mümkündür. 2000'li yılların başından itibaren psikoloji bu süreçte, pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin olumlu ve pozitif yönlerini, pozitif kişilik özelliklerini ve yetkinliklerini incelemeye kısacası bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkararak bu özellikleri desteklemeye doğru bir yönelme söz konusudur. Bu akımda amaç, bireylerin kendilerinin farkında olmaları, güçlü yönlerini fark edip günlük çalışma hayatları içersinde daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bireyler geliştirmektir. Bu çalışmalar, daha yeni yeni çalışma yaşamına uyarlanmaya başlamıştır.

Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan değişkenlerden birisi de 'şükran' kavramıdır. Alan yazımda birçok olumlu değişken ve kavramla yüksek ilişkisi olan bu kavram aynı zaman da kültürümüzde de önemli bir yer tutmaktadır. Şükran

kavramı en kısa tanımıyla bireylerin sahip oldukları değerleri, gördükleri yararları fark edip teşekkür etmeleridir. Bu kavram ile ilgili çalışmalar genellikle yurtdışında ve genellikle öğrenciler üzerinde yapılmış çalışmalardır. Klinik alanda yapılmış çalışmalar mevcuttur ama çok az çalışma iş ve örgüt yaşamına yöneliktir.

Bu tez kapsamında, çalışan bireylerin iç/dış denetim odaklı ve bireyci ve toplulukçu yapıları dikkate alınarak kontrollü şükran müdahaleleri uygulanmıştır. Bu müdahalelerle amaç, müdahale grubunda yer alan bireylere sahip oldukları değerler, gördükleri yardımlar fark ettirilerek şükran seviyelerini artırmak ve böylelikle dayanıklılıklarını arttırmak ve stresle başa çıkma tarzlarında değişiklik yapmaktır. Müdahalenin etkisini görmek için, katılımcılar çalışmanın en başında demografik özelliklerine göre müdahale ve kontrol grubuna atanmışlardır. Araştırma sonuçları hipotezlerimizi kısmen desteklemektedir. Şükran müdahalesi yapılan müdahale grubunun şükran seviyelerinde ciddi düzeyde artış görülmektedir. Ayrıca, müdahale grubunun şükran seviyelerini arttırarak stresle başa çıkma düzeylerinde bir değişim de söz konusudur. Bu grupta yer alan bireylerin daha çok 'iyimserlik' tarzını benimsedikleri görülmektedir.

Yürütülen bu çalışmanın birçok anlamda alan yazına katkı yapması beklenmektedir. Endüstri psikolojisi alanında ve özellikle ülkemizde, pozitif psikolojinin örgüt ve çalışma hayatında çalışılması yeni gelişen bir akımdır. Ayrıca, deneysel bir çalışma olması ile de endüstri psikolojisi araştırmalarında az kullanılan kontrollü çalışmanın yapılması 'şükran' değişkeninin ele alınması; ele alındığı değişkenlerin ve modelin farklılığı; müdahalelerin gerçekleştirilmesi ve kontrol grubunun bulunması da bu çalışmanın özgün olduğu diğer noktalardır.

Bitirmiş olduğum doktora tezim, dolayısıyla doktora eğitimim benim için, zaman zaman zorlayıcı, birçok yönden farklı ve hayat tecrübeleriyle dolu yoğun bir süreç olmuştur. Tezin uygulama aşamasında ise, uyguladığım müdahaleyi katılımcılardan önce kendi hayatımda deneyimleme fırsatım olmuştur ve birçok anlamda farklı ve olumlu deneyimlerden geçtiğimi de belirtmek isterim. Bu süreçte hayatımda ve araştırmamda birçok insanın teması, yardımı ve desteği olmuştur.

Yüksek lisans eğitiminden itibaren beraber çalıştığımız, bana her zaman moral ve destek veren, hayatımda yaşamış olduğum iniş çıkışlarımda bana olan inancını hiç kaybetmeyen, beni tekrar tez öğrencisi olarak kabul eden çok sevgili tez hocam ve danışmanım Prof. Dr. Pınar Ünsal hocama; psikoloji eğitimimde ve tez benim için mihenk taşı olan sevgili hocam Prof. Dr. Nursel Telman'a; doktora eğitimimde ders aldığım, tezimin her aşamasında fikirleri ve yardımları ile her zaman destek olan sevgili hocam Doç. Dr. İlknur Özalp Türetgen'e; tezimin son halini almasında önerileri ile katkı sağlayan ve geliştirmemizi sağlayan sevgili hocam Prof. Dr. Güler İslamoğlu'na; düzeltme yardımları ve pozitifliği ile destek olan hocam Doç. Dr. Sevim Cesur'a; hayatımda yaşadığım çıkmazlarda, 'dalgalanmalarda', sorgulamalarımda ve çıkış yolu aradığım zaman hep yanımda olan ve yol gösteren sevgili hocam Prof. Dr. Yasemin C. Erensal'a; tezimde yeniden yol almamı sağlayan hocam Prof. Dr. Ahmet N. Ceranoğlu hocama; bu yolda yürümeme vesile olan arkadaşım Ceyhun Kazel'e; destekleri ve anlayışları ile yanımda olan Yrd. Doç. Dr. Peral Toktaş Palut ve Doç. Dr. Şule Önsel Ekici olmak üzere bölüm hocalarım ve arkadaşlarıma; desteği ile Prof. Dr. Gökhan Malkoç'a; hayatımın büyük bir bölümünü geçirdiğim, desteklerini hep gösteren dostlarım Kıvanç Onan, Ecem Baylav, Ahmet Sefer, Zeynep Muhtar Sefer, Ömer Ergun, Zınar Gül, Aydın Tanrıverdi'ye; bir farkındalık an'ı ile hayatıma giren ve desteğini gösteren sevgili Kaan Toksoy'a; bir tesadüf eseri tekrar karşılaştığımız ve yardımları ile yanımda olan Ömer Özçam'a; dostluğu, disiplini ve desteği ile sevgili Alp Tunç'a; ders aldığım dönemde hocam olan ve daha sonrasında da yardımlarını ve desteğini esirgemeyen, bilgilerini ve bakış açısını benimle paylaşan Arkun Tatar'a; çalışmalarımda, uygulmalarıma katılan ve her türlü özeni gösteren sevgili katılımcılarıma; tüm bu zaman diliminde hayatımda olan, ellerinden gelen tüm desteği, özeni, yardımlarını, sabırlarını ve sevgilerini gösteren ışık aileme, kardeşim Mete Kaan Teoman'a, annem H. Tuna Tunalıgil'e ve babam Haşim Saim Teoman'a en içten dileklerimle teşekkür ederim.

Aralık, 2014

İÇİNDEKİLER

ÖZ..... i
ABSTRACT..... ii
ÖNSÖZ..... v
İÇİNDEKİLER..... viii
TABLOLAR..... x
ŞEKİLLER..... xii
GİRİŞ..... 1

BÖLÜM I

POZİTİF PSİKOLOJİ

1.1. Pozitif Psikoloji Kavramı 4
1.2. Pozitif Psikolojide Müdahaleler 11

BÖLÜM II

ŞÜKRAN KAVRAMIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR, ŞÜKRANLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR VE ŞÜKRAN MÜDAHALELERİ

2.1. Şükran Kavramıyla İlgili Açıklamalar 14
2.2. Şükranın Durumsal ve Özellik Boyutlarında Ölçülmesine Yönelik Yaklaşımlar 20
2.3. Şükranla İlgili Görüşler ve İlişkili Olduğu Kavramlar 22
2.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Şükran Arasındaki İlişkiler 27
2.3.2. Dayanıklılık ve Şükran Arasındaki İlişkiler 38
2.4. Şükran Müdahaleleri Araştırmaları 50
2.5. Şükran Müdahaleleri ve Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Biçimlendirici Değişkenlerin Rolü 69
2.5.1. Şükran Müdahaleleri ve Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Denetim Odağının Biçimlendirici Rolü 69
2.5.2. Şükran Müdahaleleri ve Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Bireycilik/Toplulukçuluğun Biçimlendirici Rolü 77
2.6. Şükran Düzeyleri Açısından Gruplar Arası Farklılıklar 82

2.7. Şükran Araştırmalarına Yönelik Genel Bir Değerlendirme ……..…. 84
2.8. Çalışmanın Konusu ve Önemi ……... 86
2.9. Araştırmanın Modeli ve Hipotezler ……... 87

BÖLÜM III

ŞÜKRAN MÜDAHALESİ ARAŞTIRMASININ YÖNTEMİ

3.1. Örneklem ……..……..……..…….. 90
3.2. Kullanılan Ölçüm Araçları ……. 91
3.2.1. Demografik Bilgi Formu .……..……... 92
3.2.2. Denetim Odağı Ölçeği …….…. 93
3.2.3. Bireycilik ve Toplulukçuluk Örneği ……..…… 93
3.2.4. Minnettarlık Ölçeği .....…… 95
3.2.5. Dayanıklılık Ölçeği …….……. 96
3.2.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ...…….. 98
3.3. Uygulama ……..…….....…….……. 100

BÖLÜM IV

ARAŞTIRMANIN ANALİZİ VE BULGULARI

4.1. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanların (T1) Yönelik Analizler ve Bulgular ……. 105
4.2. Araştırma Değişkenleri Arası Korelasyonel İlişkiler ……. 107
4.3. Kontrol ve Şükran Müdahalesi Gruplarında T1, T2 ve T3 Uygulamalarından Elde Edilen Puanlara Yönelik Farklılaşmalar ……. 110
4.4. Hipotezlerin Sınanmasına İlişkin Analizler ve Bulgular ……... 124

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER ……..……..… 143
KAYNAKÇA ……...……... 161
EKLER ……..……... 189

TABLOLAR

Tablo 3.1	Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Yönelik Dağılımları	91
Tablo 3.2	Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklerin Zamansal Gösterimi ..	92
Tablo 4.1	Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ön Test Uygulaması Değerleri …	106
Tablo 4.2	Müdahale ve Kontrol Gruplarının Aracı Değişkenlere Yönelik Değerleri	107
Tablo 4.3	Şükran Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri	111
Tablo 4.4	Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında Şükran Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları	112
Tablo 4.5	Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında İyimser Yaklaşım Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları	115
Tablo 4.6	İyimser Yaklaşım Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri	115
Tablo 4.7	Kendine Güvenli Yaklaşım Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri	117
Tablo 4.8	Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları	118
Tablo 4.9	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri	119
Tablo 4.10	Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında Sosyal Destek Arama Yaklaşımı DeğişkeninT1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları	120
Tablo 4.11	İşlevsel Başa Çıkma Yaklaşımları Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri	122
Tablo 4.12	Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında İşlevsel Başa Çıkma Yaklaşımı Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları	123
Tablo 4.13	Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T2 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	126

Tablo 4.14 Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T2 Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ……...……. 128
Tablo 4.15 Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T3 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları …...……..…….. 131
Tablo 4.16 Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları .……...…… 133
Tablo 4.17 Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide İç/Dış Denetim Odağının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları …….……. 135
Tablo 4.18 Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide İç/Dış Denetim Odağının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.…….……. 136
Tablo 4.19 Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide YT, DT, YB ve DB Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları .…….……...…. 137
Tablo 4.20 Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide YT, DT, YB ve DB Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları …….……. 139
Tablo 4.21 Şükran Müdahaleleri ile T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide, Şükran T1 Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları …….……..……. 140
Tablo 4.22 Şükran Müdahaleleri ile T3 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide, Şükran T1 Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ...…….…… 142

ŞEKİLLER

Şekil 1.1	Çoklu Seviye Yapısı- İnsan Davranışlarını Belirleyen Potansiyel Etkiler ……	7
Şekil 2.1	Tezin Modeli ……..……..…….....	87
Şekil 2.2	Tez Kapsamında Yürütülen Araştırmanın Zamansal Gösterimi ……	88
Şekil 4.1	Şükran Düzeyinin Ön Test (T1), I. Son Test (T2) ve II. Son Test (T3) Ölçümlerine ve Gruplar Arası Farklılaşmalarına Yönelik Gösterdiği Değişimler ……..……...……..	112
Şekil 4.2	İyimser Yaklaşımın Ölçümler ve Gruplar Arası Farklılaşmaları	116
Şekil 4.3	Kendine Güvenli Yaklaşımın Ölçümler ve Gruplar Arası Farklılaşmaları …...……..…….....	118
Şekil 4.4	Sosyal Destek Arama Yaklaşımının Ölçümler ve Gruplar Arası Farklılaşmaları ……..……..	121
Şekil 4.5	İşlevsel Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçümleri ve Gruplar Arası Farklılaşmalar ……..……...	123
Şekil 4.6	Şükran Müdahaleleri ile T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Yatay Toplulukçuluğun Biçimlendirici Etkisi ……..……...	138
Şekil 4.7	Şükran Müdahaleleri ile T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Ön Test Şükran Düzeyinin (T1) Biçimlendirici Etkisi ……..……...	141

GİRİŞ

Örgütler son yıllarda insan kaynakları alanında çalışan memnuniyeti, iş tatmini, motivasyon, işe ve örgüte bağlılık, örgütsel vatandaşlık, adalet vb. konulara giderek artan bir şekilde önem vermekte ve çalışma hayatında iyileştirmeler yoluna gitmektedir. İş ve örgüt hayatında görülen bu değişim diğer birçok alanda da yaşanmaktadır. Psikoloji bilimi de bu alanlardan biridir.

Daha sonraları özellikle 2000'li yılların başından itibaren psikoloji bu süreçte, pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin olumlu ve pozitif yönlerini, pozitif kişilik özelliklerini ve yetkinliklerini incelemeye kısacası bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkararak bu özellikleri desteklemeye doğru yönelmiştir. Bu alanları güçlendirip gerek günlük gerekse çalışma hayatları içersinde daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bireyler geliştirme çabası içerisine girmiştir (Luthans, 2002).

Pozitif psikoloji, diğer psikoloji alanlarında yapılan çalışmalardan farklı olarak insan yaşamının pozitif yönlerine odaklanmaktadır. Yapılan alan araştırmalarında, bireylerin kıskançlık duygu durumlarına ve etkilerine odaklanmak yerine şükran kavramı ve etkileri; kızgınlık değişkeni yerine unutmak ve affetmek kavramları; depresyon ve depresif özelliklerle çalışmak yerine mutluluk kavramları ile çalışılmaktadır (Sheldon, 2009).

Ülkemizde, pozitif psikoloji uygulamaları ve çalışmaları yeni başlamıştır. Hem yurtdışı hem de yurtiçi kaynaklara bakıldığında endüstri psikolojisinde veya çalışanlar üzerinde yapılan çalışma sayısı ise oldukça azdır.

Bu araştırma kapsamında, çalışan bireylerin şükran düzeylerini müdahaleler (görüşmeler) yardımıyla arttırılıp, dayanıklılık düzeylerinde artış ve stresle başa çıkma tarzlarında da bir değişim yaşanması amaçlanmıştır. Ayrıca, araştırma kapsamında bireylerin bireyci veya toplulukçu olmaları ile iç veya dış denetim

odağına sahip olmalarının müdahalelerden nasıl etkileneceklerinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Tez kapsamında yapılan bu araştırma, ülkemizde yeni yeni çalışılmaya başlanmış olan pozitif psikoloji alanında hem de çalışan bireyler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler, kurulan model ve bu modelin test edilmesinde kullanılan deneysel yöntem bakımından özgün bir çalışmadır.

Tez kapsamında yürütülen araştırma yöntem bölümünde daha detaylı ve kapsamlı olarak açıklanırken ilk olarak araştırmada yer alan değişkenler teorik olarak incelenmiştir. Bu kapsamda ilk önce pozitif psikoloji, şükran, dayanıklılık ve stresle başa çıkma konuları ele alınmıştır. Bu sebeple çalışmanın ilk dört bölümü konu ile ilgili yapılan araştırmaların yer verildiği bölümlerden oluşmaktadır.

Daha sonra, yapılan araştırmanın önemi, hipotezleri, örneklem bilgisi, yöntemi, verilerin analizi ve bulgularına yönelik bilgiler verilmiştir. Araştırma kapsamında, katılımcılara ilk olarak modelde yer alan değişkenlerin ölçeklerinin yer aldığı ön test uygulamaları yapılmıştır. Yapılan ön testler sonucunda, katılımcılar demografik bilgileri dikkate alınarak rastgele müdahale ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Bu atamalar yapılırken, katılımcılara numara verilmiş, kimlikleri numaralarla ifade edilmiştir. Özellikle müdahale ve kontrol grubuna atanan katılımcıların yaş, eğitim, cinsiyet değişkenleri dikkate alınarak dengeli atanmasına çok dikkat edilmiştir. Müdahale grubunda yer alan katılımcılarla ön testi izleyen ilk haftadan itibaren dört hafta boyunca haftada bir sefer, aynı gün olmak koşulu ile şükran müdahaleleri kapsamında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Aynı zaman zarfında kontrol grubuna ise sadece kontrol amacı ile negatif ve pozitif duygu durumlarını ölçen bir ölçek (PANAS) uygulanmıştır. Çalışmanın bitiminde (dördüncü hafta sonunda) tüm katılımcılarda şükran, dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçümleri alınmıştır. Uygulamanın bitiminden dört ay sonrasında ikinci son test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. İkinci son test kapsamında da durumsal olduğu düşünülen şükran, dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ölçümleri yapılmıştır.

Şükran müdahalesi grubunun şükran seviyelerinde artış beklenmiştir. Ayrıca, şükran müdahalesi yolu ile şükran seviyelerinin artması, bu artışla beraber dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarında bir farklılık, iyileşme beklenmiştir. Model kapsamında ele alınan denetim odağı ve bireycilik/toplulukçuluk değişkenlerinin biçimlendirici etkileri de test edilmiştir. Hipotezlerin sınanması, analizler ve sonuçlarının paylaşılmasından sonra bulgular yorumlanmıştır. Son olarak tartışma kapsamında gelecekte yapılacak olan çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

BÖLÜM I
POZİTİF PSİKOLOJİ

1.1. Pozitif Psikoloji Kavramı

II. Dünya Savaşı öncesi ve sonrasında psikoloji çalışmaları zihinsel hastalıkların iyileştirilmesine, insanların hayatlarını daha üretken yaşamalarına ve kişisel yeteneklerin tanımlanması konularına odaklanmıştır. Pozitif psikoloji tarihinin gelişimi ise savaş sonrasında gelişen teknoloji ve değişen zaman ile birlikte başlamıştır. İlk olarak Terman'ın üstün yeteneklilik ve evlilik hayatındaki mutluluk üzerine çalışmaları ile temeli atılmış, daha sonraları ise tarihsel olarak Watson'ın etkili ebeveynlik üzerine yazıları ve Jung'un hayatın anlamı ile ilgili çalışmaları ile devam etmiştir. Bu sürece paralel olarak, psikoloji hem bilim olarak hem de bireylerin hayatlarında oldukça önem kazanmış, insanların zayıflıkları, olumsuz davranışları, zihinsel ve bilişsel süreçleri, algıları, patolojileri ve hastalıkları anlamakta, tanımlamakta ve çözüm üretmekte oldukça mesafe kat etmiştir (Seligman ve Csikszenmihalyi, 2000).

Daha sonraları özellikle 2000'li yılların başından itibaren psikoloji bu süreçte, pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin olumlu ve pozitif yönlerini, pozitif kişilik özelliklerini ve yetkinliklerini incelemeye kısacası bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkararak bu özellikleri desteklemeye doğru yönelmiştir. Bu alanları güçlendirip gerek günlük gerekse çalışma hayatları içersinde daha mutlu, sağlıklı ve başarılı bireyler geliştirme çabası içerisine girmiştir (Luthans, 2002).

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönleri, sahip oldukları pozitif özellikler, motive eden durumlar, erdemleri ve davranışları bilimsel olarak araştırarak bu yönleri anlayıp bireylerin hayatlarında nasıl daha etkin hale getirip, hayat kalitelerini artırabilecekleri üzerinde çalışır (Seligman ve Csikszenmihalyi, 2000; Sheldon, Kashdan ve Steger, 2011).

Öznel düzeyde (subjective level) pozitif psikoloji akımı esenlik ve tatmin (geçmiş); akış, neşe, duygusal keyifler ve mutluluk (şimdi); iyimserlik, umut ve güven vb. gelecek ile ilgili yapıcı bilişsellik konularını kapsar. Bireysel seviyede alındığında ise pozitif kişisel özellikler, sevgi ve mesleğe yönelik kapasite, cesaret, kişilerarası yetenek, estetik duyarlılık, azim, af etme, orijinallik, geleceğe yönelik fikir, yüksek beceri ve bilgelik pozitif psikolojinin çalışma alanlarındandır. Grup seviyesinde ele alındığında ise araştırma alanları kurumlarda bulunan bireyler ve bu bireylerin, sorumluluk, fiziksel veya duygusal olarak tatminlik, diğerkamlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş etiği gibi erdemleri kapsar (Seligman ve Csikszentmihaly, 2000).

Pozitif psikoloji temel olarak, bireylerin daha iyi, sağlıklı, mutlu ve daha başarılı yaşayabilmesi için sahip oldukları pozitif ve olumlu özellikleri ortaya çıkartarak bu özelliklerin güçlenmesini ve büyümesini sağlamaktır (Seligman ve Csikszenmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005; Kümbül- Güler, 2009). Bu amaçla beraber aslında pozitif psikoloji, psikolojinin bilimin uzun zamandır gözden kaçırdığı bazı alanlara odaklanmaktadır. Seligman ve Csikszenmihalyi (2000), bireylerin örneğin iyimserlik, kişilerarası beceri, umut, dürüstlük vb. pozitif ve güçlü yönlerine odaklanmanın zihinsel hastalıklar karşısında koruyu ve önleyici bir tampon görevi gördüğünü ileri sürmektedir.

Pozitif psikoloji, diğer psikoloji alanlarında yapılan çalışmalardan farklı olarak insan yaşamının pozitif yönlerine odaklanmaktadır. Yapılan alan araştırmalarında, bireylerin kıskançlık duygu durumlarına ve etkileri yerine şükran kavramı ve etkileri; öç ve kızgınlık değişkenleri yerine unutmak, affetmek kavramları; depresyon ve depresif özelliklerle çalışmak yerine mutluluk kavramları ile çalışılmaktadır (Sheldon ve ark., 2011). Bu sebeple pozitif psikoloji alan çalışmalarına yer veren Pozitif Psikoloji Dergisi'nde (Journal of Positive Psychology) yer alan araştırmalara bakıldığında, başarı, ilgi, zevk, akışta olmak, şükran, pozitif duygular, empati vb. konular göze çarpmaktadır. Bu kavramlar ışığında pozitif psikoloji, insan doğasının pozitif yönlerini dikkate alarak, insan hayatını ve fonksiyonlarını geliştirmeye yönelik olarak çalışan bir alan olarak

tanımlanabilir (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2011). Bu tanım ve pozitif psikoloji anlayışında dikkat edilmesi gereken önemli bir husus da ikilikliğin yani polaritenin yok sayılmadığıdır. Pozitif psikoloji çalışmaları, bireylerin pozitif yönlerine odaklanırken, negatif duyguları veya negatif yanlıkları hiçbir zaman red etmemekte, sadece çalışmalarının odak noktasını farklı yönde yapmaktadır.

Pozitif psikolojiyi daha iyi anlayabilmek ve tüm bu konulara odaklanmak için daha yüksek bir bilgi alanına ulaşmak için psikoloji ile birlikte sosyal ve doğa bilimlerini de kapsayan kavramsal ve ampirik bir modeli dikkate almak gerekmektedir. Bu model dilimize "Çoklu Seviye Yapısı" olarak çevrilebilir (Sheldon, 2009). Bu kuramsal çevre ve yapıda insan davranışlarını etkileyen potansiyel etkiler görülmektedir. Bu etkiler aşağıda Şekil 1'de gösterilmektedir.

Analiz Seviyeleri	Hangi Bilim Dalının İlgi Alanı
Kültür ↓ ↑	Sosyoloji, Antropoloji
Sosyal Etkileşim ↓ ↑	Sosyal Psikoloji
Kişilik ↓ ↑	Kişilik/Klinik Psikoloji
Biliş ↓ ↑	Bilişsel Psikoloji
Beyin/ Sinir Sistemi ↓ ↑	Nörobilim
Organ Dokuları ↓ ↑	Tıp, Biyoloji
Hücreler ↓ ↑	Mikrobiyoloj
Moleküller ↓ ↑	Kimya
Atomlar ↓ ↑	Fizik

Şekil 1.1

Çoklu Seviye Yapısı- İnsan Davranışlarını Belirleyen Potansiyel Etkiler

(Sheldon, K. (2009). "Providing the Scientific Backhbone for Positive Psyhology: A Multi Level Conception of Human Thriving", Psycholohical Topics,18, 2, pp. 267-284)

Yukarıdaki Şekil 1.1'de yer alan modele göre, bireyin davranışları en temelden en üst seviyedeki birçok faktörden etkilenerek oluşmaktadır. Şeklin en alt kısımlarında yer alan ve düşük seviyede olan süreçler bireyin davranışlarını 'nasıl' oluştuğu ile daha yukarı seviyedeki süreçler ise 'neden'leri ile ilgilenmektedir. Yüksek seviyedeki süreçler, düşük seviyedeki süreçler olmadan var olamazlar. Bütün bu etkiler insan davranışını belirleyen temel etkilerdir ve psikolojinin incelediği

temel konulardır. Psikoloji bu yapıda pozitif bilimlerle üst seviyedeki süreçlerle çalışmaktadır. Tam da bu noktada, pozitif psikoloji araştırma konularının yanı sıra insanların pozitif yönlerine odaklanmakla ve 'insanları özünde iyi olarak kabul etmektedir". Bununla birlikte bazı eleştirilere maruz kalmaktadır. Eleştiriler, pozitif psikolojinin bireyin doğasının iyi olarak kabul edilmesinin yapılan çalışmalar ile çelişkide olduğu ve bireyselciliğe odaklandığı konusunda eleştiriler yöneltmektedir. Pozitif psikoloji, insanların pozitif anlamdaki deneyimlerine odaklanırken sadece bireyselcilikleri ile değil onların da üzerine çıkarak kültürü, bireylerle olan ilişkilerini kısaca en temelden en yüksek seviyeye kadar tüm süreçleri de içinde birleştirmektedir (Sheldon, 2009).

Peterson (2006), araştırmasında pozitif psikolojiyi üç temel boyutta ele almıştır; bunlar pozitif psikolojik deneyimler (mutluluk, keyif, şükran vb.), pozitif bireysel özellikler (karakter yapısı, ilgiler, değerler vb.) ve pozitif organizasyonlar/örgütlerdir (aile, çalışma yeri, üniversite, okul vb.).

Peterson'ın bu yaklaşımının son maddesini ele alacak olursak; pozitif psikolojinin örgüte yansımasında, Luthans (2002) çalışma hayatının gelişimi için ölçülebilir, olumlu, bireylerin güçlü yönlerine ve kapasitelerine odaklanan çalışmaları ve uygulamaları kapsayan bir tanım geliştirmiştir. Araştırmacıya göre, bir kavramın pozitif örgütsel davranış olarak sayılabilmesi için belirli özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler ve kriterler aşağıdaki gibidir;

1. Bireylerin olumlu ve güçlü yönlerini vurgulayabilen göreli olarak örgütsel davranış alanına özgü olması,
2. Teori ve araştırmalara, geçerli ölçümlere dayanması,
3. Duruma özgü ve gelişmeye açık olması,
4. Performans ile ilişkili olması ya da performans üzerinde etkisinin olması gerekmektedir.

Luthans, Avolio, Avey ve Norman (2007a), pozitif psikolojide yer alan bazı önemli kavramları kısaca özetlemişlerdir. Bu kavramlar, alan çalışmalarının

terminolojilerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bunlardan, *pozitif durum* anlık, geçici ve oldukça değişken olan bizim duygularımızı temsil eder. Pozitif ruh hali, keyif hali, mutluluk örnek verilebilir. *Durum* ise işlenebilir, değişebilir ve gelişime açıktır. Sadece umut, dayanıklılık ve öz yeterliliği kapsamaz. Bunun yanı sıra akıl, dirayet, iyilik, şükran, affetme, gibi "duruma özgü" özellikleri de kapsar. *Özellik* tanımına bakıldığına ise, göreli olarak sabit ve değişimi zor olan şeyler tanımlanır, kişilik özellikleri ve kişilik faktörleri, öz değerlendirme, karakter yapıları örnek verilebilir. Son olarak da *pozitif özellikler*, oldukça sabit, değişimi zor olan özelliklerdir. Zeka, yetenek ve pozitif kalıtsal karakteristikler örnek verilebilir.

Pozitif psikoloji alanında önemli olan diğer kavram ise *pozitif öznel deneyimler* ve *pozitif bireysel özelliklerdir*. Pozitif öznel deneyimler genellikle pozitif anlam ve deneyimlerin yaşanmasını ifade eder; pozitif bireysel özellikler ise iyimserlik, öğrenmeye açıklık minnettarlık, liderlik gibi eğilim veya alışkanlıkları temsil ederken pozitif organizasyonlar pozitif geribildirimlerin ve ödüllerin verildiği, sosyal tanınırlığın olduğu örgütlerdir (Peterson, 2006).

Luthans ve Youssef (2009), yaptıkları araştırmalarında başarılı ve verimli bir örgüte ulaşmada çalışanlara ait dört psikolojik değişkenin önemli olduğunu ve bunların geliştirilmesi gerektiğini öne sürmektedirler. Araştırmalarında ele aldıkları dört psikolojik değişken; öz-yeterlilik, umut, iyimserlik ve dayanıklılıktır. Ayrıca, minnettarlığın alt boyutlarından biri olarak ele alınan şükranın da pozitif sonuçlara ulaşmada oldukça önemli olduğunun üzerinde durulmaktadır (Fagley ve Adler, 2012).

Yukarıdaki araştırmacılarla aynı görüşte olan Giacalone ve Jurkiewicz (2003) çalışmalarında, örgütlerin psikolojik anlamda sağlıklı birer kurum olmaları gerektiğini; çalışanlarını pozitif özelliklere, davranışlara ve yaratıcı sonuç üretmelerine hatta öznel pozitif deneyimlere-ki bunlara anlam arayışı ve kendilerini tatmin etme deneyimleri de dahil-teşvik etmeleri gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Örgüt yaşamında pozitif psikoloji araştırma alanlarına bakıldığında farklı yaklaşımlar göze çarpmaktadır. Turner, Barling ve Zacharatos (2002, s. 715), 'İşte Pozitif Psikoloji' başlığı altında, iş ve örgüt dünyasında pozitif psikolojiyi iş odaklı esenlik kapsamında ele almış ve sağlıklı iş ve iş yaşamına odaklanmışlardır. Bu kapsamda, kaliteli iş yaşamı, takım ve dönüşümcü (trasformational) liderlik, yönetimde güven, örgütsel bağlılık, algılanan adalet algısı ve kontrol, aidiyet çalışanların etkinliğini ve esenliğini yükseltmek için işlerin çalışanlara göre yeniden düzenlenmesi (work redesign), esnek çalışan rol uyarlaması (role orientation) vb. konular sayılabilir. Bu pozitif psikolojik süreçler ve çalışma alanlarının sonucunda çalışanların iş tatminlerinin, psikolojik esenliklerinin, fiziksel güvenliklerinin, üretkenliklerinin ve diğer benzer pozitif çıktıların ortaya çıkması beklenmektedir. Örgütlerdeki müdahale ve uygulamalar bu bağlamda genellikle esenliklerin arttırılması ve süreçlerin yeniden yapılandırılması yönünde gerçekleşmektedir.

Fagley ve Adler (2012), bireylerin sağlık çalışanı ya da itfaiyeci gibi klasik anlamda yüksek amaca hizmet eden mesleklerin dışında herhangi bir meslekte çalıştıklarında işlerini ve hayatlarını daha anlamlı ve tatminkâr bir hale getirme ihtiyacı içerisinde olduklarını ileri sürmektedir. Ayrıca çalışan bireylerin hayatlarının çok önemli bir bölümünü iş yerlerinde, örgütlerinde geçirdiklerini, bu bireylerin psikolojik anlamda da daha sağlıklı olabilmeleri için yaptıkları işte ve kendilerinde yüksek değerler olduğunu fark etmeleri için desteklenmeleri gerektiğini de belirtmişlerdir. Böylelikle, çalışanların iş ve yaşam memnuniyetleri, verimlilikleri ve gösterdikleri performansları da o ölçüde artacaktır. Yapılan araştırmalarda çalışanların, işin anlamını ve sahip oldukları değerlerin fark etmelerinde, minnettarlık ve şükran kavramlarının önemli bir yeri olduğu bulgulanmıştır (Fagley ve Adler, 2012). Bu sebeplerle bu çalışma kapsamında yapılacak olan müdahalelerde şükran kavramına odaklanmıştır.

1.2. Pozitif Psikolojide Müdahaleler

Pozitif psikolojinin temel amaçlarından birisi, esenliğin ve iyilik halinin artırılmasıdır. Bu ve diğer amaçlar için kullanılan egzersizler 'pozitif müdahale' olarak adlandırılır. Pozitif müdahalenin kabul edilmiş ve kesin bir tanımı bulunmamakla birlikte daha net tanımlayabilmek için Park ve Biswas-Diener (2014), bir uygulamanın pozitif müdahale sayılabilmesi için genel anlamda üç yapıya da uyması gerektiğinden bahsetmektedirler. Bunlar, a) müdahale kapsamındaki uygulamaların pozitif konulara odaklanması gerektiği, b) müdahalelerin pozitif mekanizmaları olması veya müdahale sonucunda pozitif sonuçlara ulaşmanın amaç olması; c) müdahalelerin herhangi bir zayıflığı düzeltmek için değil, daha sağlıklı bir yaşama ulaşmak için düzenlenmesi gerektiğini belirtmektedirler.

Bu egzersizlerin seçimi, bireysel özeliklere, geliştirilmesi ya da kazanılması istenen değerlere göre değişmektedir. Ayrıca, pozitif psikoloji müdahalelerine katılan bireylerin devamlılıklarının sağlanması adına motivasyonlarının olması ve pozitif psikoloji egzersizlerinden keyif alınması oldukça önemlidir. Lyubomirsky ve arkadaşları, yaptıkları çalışmalarında, içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin pozitif psikoloji egzersizlerine devam etme konusunda daha motive olduğunu ve müdahaleler sonucunda kazanımlarının dışsal motivasyonla katılmış bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (akt. Schueller, 2010).

Literatürde sıklıkla kullanılan pozitif psikoloji egzersizlerini veya müdahalelerini Schueller (2010), altı başlık altında toplamıştır:

1. **Aktif-Yapıcı Yanıtlama Egzersizleri**: Bu egzersizde katılımcılar, gerçekleşmiş olan güzel olayları birbirleriyle soru cevap şeklinde ve aktif olarak paylaşırlar. Bu egzersizin özellikle kişiler arası ilişkilerden duyulan tatmin ve bireysel esenlik üzerinde olumlu ve güçlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır (Gable, Reis, Impett ve Asher, 2004).

2. **Şükran Müdahaleleri:** Bu müdahale ve egzersiz kapsamında, araştırmacıların belirlediği sıklık ve zaman örüntüsü içerisinde, örneğin her günün akşamı veya haftada bir gün veya üç günde bir- hayatlarında şükran duydukları üç şeyi yazmaları istenmektedir. Bu müdahale ile özellikle başta esenlik hali ve daha birçok olumlu değişken ile yüksek, pozitif yönde ve anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Emmons, McCullough ve Tsang, 2003).

3. **Şükran Ziyaretleri:** Katılımcıların, daha önce teşekkürlerini, şükranlarını belirtmedikleri yakınlarını, arkadaşlarını, ailelerini ziyaret edip onlara şükranlarını ifade etmeleri istenmektedir. Bu egzersizi kullanan Seligman ve arkadaşları (2005), mutluluğun artırılmasında ve depresif semptomların azalmasında bu uygulamanın etkileri bulgulanmıştır.

4. **Hayatı Özetleme Egzersizleri:** Bu egzersizde katılımcılardan hayatlarını düşünmeleri ve gelecekteki torunlarına kendi hayatlarını aktarmaları istenseydi neleri anlatmak isteyeceklerini yazmaları istenmiştir. Uygulamadan birkaç gün geçtikten sonra, gelecekte kurdukları hayata ulaşmaları için nelere dikkat etmeleri, neleri değiştirmeleri gerektiği vb. konularda paylaşımları istenmiştir. Seligman ve Rashid, yaptıkları çalışmalarında depresif belirtileri azaltıp, esenlik ve iyilik hallerini bu yöntemi kullanarak artırmışlardır (akt. Schueller, 2010). Bu egzersiz ayrıca pozitif psikoterapi uygulamalarında da kullanılmaktadır.

5. **Zevk Alma Egzersizi:** Bu uygulamada, katılımcılardan keyif aldıkları, mutlu oldukları en az iki, üç şeyi düşünmeleri ve bu keyifleri içlerinde yaşatabildikleri kadar yaşatmaları istenmiştir. Buradaki temel amaç, mutluluk ve keyif veren pozitif duygulara odaklanarak o duyguların etkilerini artırmaktır. Bu egzersiz, daha sonra şükran boyutunda ele alınacak olan 'şükran niyetleri' egzersiz ve uygulamalarına temel olarak benzerlik göstermektedir. Bu egzersiz de pozitif psikoterapide uygulanan yöntemlerden birisidir.

6. **Güçlü Yönler Egzersizleri:** Bu egzersizden önce mutlaka Seligman ve Peterson'ın geliştiği, bireylerin güçlü değerlerini veya yönlerini gösteren ölçeğin uygulanması gerekmektedir. Böylelikle, bireylerin sahip oldukları en yüksek ve güçlü değerler ortaya çıkacaktır. Bu egzersizde, katılımcılardan bu değerler üzerinde düşünüp, hayatlarının diğer alanlarında bu değerleri ve güçlü yönlerini nasıl kullanabileceklerini ve değerlendirebileceklerini bulmaları ve geliştirmeleri istenmektedir.

Yukarıda görüldüğü gibi, pozitif psikoloji alan çalışmalarında uygulanan müdahaleler bireylerin güçlü yönlerini, kendilerine ve hayatlarına dair farkındalıklarını arttırabilmek için gerçekleştirilmektedir (Sheldon ve ark., 2011).

BÖLÜM II

ŞÜKRAN KAVRAMIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR, ŞÜKRANLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR VE ŞÜKRAN MÜDAHALELERİ

Şükran, kelime anlamı ile 'iyilik bilme, gönül borcu, minnettarlık' olarak tanımlanmış olup (TDK, 1998) daha derin anlamları mevcuttur. Bu tez kapsamında konu ile ilgili yararlanılan İngilizce kaynaklarda şükran 'gratitude'; az sayıda araştırmada ise 'appreciation' kavramının bir alt boyutu olarak tanımlanmaktadır. Her iki kelimenin Türkçe sözlükte çevirisine bakıldığında 'gratitude' kelimesinin *şükran, minnettarlık, kadir bilme;* 'appreciation' kelimesinin ise *takdir, değerbilirlik, kadirşinaslık, minnettarlık ve şükran* olarak çevrildiği görülmektedir (Redhouse, 2001). Yapılan bu araştırma kapsamında, müdahalelerde ve terim ifade edilirken 'gratitude' kelimesinin Türkçesi olarak 'şükran' ifadesinin kullanılması 'minnettarlık' kelimesine göre daha uygun bulunmuştur.

2.1. Şükran Kavramıyla İlgili Açıklamalar

Şükran kavramı son on senedir araştırmacılar tarafından, özellikle de pozitif psikoloji alanında, daha sonraları da psikolojide yer alan birçok farklı değişkenle ele alınmıştır. Bunlar arasında kişilik özellikleri (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002; Watkins, 2004); mutluluk (McCullough ve ark., 2002; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003); yaşamdan duyulan tatmin, iyimserlik depresyon, düşmanlık (McCullough, Tsang ve Emmons, 2002); kendini geliştirme ve diğer bireylerle kurulan sosyal bağlar (Emmons ve McCullough, 2003); sosyal destek, okuldan ve aileden duyulan tatmin, pozitif ve negative duygu durumu (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009); akademik başarı, sosyal uyum, yaşamdan duyulan genel esenlik, materyalizm (Froh, Emmons, Card, Bono ve Wilson, 2011) yer almaktadır. Şükran kavramı çok sayıda çalışmada ise esenlik kavramı ile ele alınmıştır (Emmons ve McCullough, 2003; Göcen, 2012; Lyubomirsky ve ark., 2005; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Oldukça popüler bir konu haline gelmekle birlikte, şükran

kavramının kökeninin çok daha eski zamanlara dayandığı bilinmektedir. Emmons ve Shelton (2002), tarafından belirtildiği üzere, şükran kavramının ilk izleri, dini kaynaklarda görülmektedir. Birçok dini ve kutsal kaynakta, şükran kavramının ve şükretmenin önemi vurgulanmaktadır. Şükretmenin, hem kültürler arasında hem de farklı zaman dilimleri içerisinde iyi bir yaşama sahip olmanın veya iyi bir birey olmanın en temel şartlarından biri olduğu düşünülmektedir. Hatta Cicero'nun 'şükran sadece en önemli erdemlerden birisi değil, aynı zamanda tüm diğerlerinin atasıdır' sözü şükran kavramının geçmiş zamanlardaki önemini açıkça ifade etmektedir. Eski kaynaklarda, şükran bir 'erdem' olarak tanımlanmıştır. Özellikle Budist, Hıristiyan, İslam veya Greko-Romen metinlerine bakıldığında, şükranın çok önemli bir erdem olduğu ve tüm tarih boyunca değerli ve ödüllendirilen bir mizaç olduğu görülmektedir.

Bir erdem olarak kavramsallaştırılan şükran, zaman ve kişi karşısında devam eden teşekkür hissinin paylaşılması, ifade edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, şükran kendisine karşı iyilik yapan, yararı dokunan kişiye karşı sergilenen davranış, hediyeye veya faydaya karşı gösterilen tutum olarak da ele alınabilir. Şükran duyan kişilerin genellikle kendilerine gösterilen cömertliği hatırladıkları ve kıymet bildikleri bilinmektedir (Emmons ve Shelton, 2002).

Şükran kavramı psikologlar tarafından incelenmeye başlandığında, duygu gibi gelip geçici mi, kişilik özellikleri gibi oldukça değişmez bir özellik mi yoksa durumlar tarafından oldukça kolay değiştirilebilen bir özellik mi olduğu konusunda kavramsal bazı tartışmalar gerçekleşmiştir. Bu bölümde, kavram farklı tanımlamalarla birçok farklı bakış açısı ve araştırma ile ele alınacak ve detaylı olarak açıklanacaktır.

Tartışmaların ilk başlangıç dönemlerinde yayımlanan *Duyguların El Kitabında -Handbook of Emotions* (Lewis ve Haviland-Jones, 2000) 'şükran' kavramı, ele alınan duygular arasında yer almamaktadır. O dönem yayımlanmış olan geniş kapsamlı bilişsel süreçleri ve duyguları ele alan *Biliş ve Duygunun El Kitabında-Handbook of Cognition and Emotion* (editor, Dalgleish ve Power, 1999)

içerisinde ise kısaca bahsedilmiştir. Şükranın 'duygu' olarak ele alınması, Lazarus ve Lazarus'un (1994), şükranı tanımlarken kişiler arası bir etkileşim olmasından, hem alış hem de verişin, bireyleri etkilemesinden dolayı empatik duygular kategorisine girebileceğinden ve birçok farklı yüzü olduğundan bahsetmesiyle başlamıştır.

Froh, Sefick ve Emmons (2008) ise şükranı bir erdem veya duygusal bir durum olarak tanımlamışlardır. Simmel'in 1950 yılında yaptığı araştırmasında, ahlaki felsefe ve teoloji perspektifinden bakıldığında şükranın kişisel ve ilişkisel esenliğin oluşmasında ve kuvvetlenmesinde rol oynayan insani bir güç olduğu ve bütünsel olarak topluma da yararlı bir erdem olduğunu ileri sürmektedirler.

Bir başka araştırmacı Emmons (2004) ise şükranı, psikolojik ve sosyolojik bir erdem olarak ele almış, bir başkasının sağladığı yararın ve faydanın farkında olmayı, insanlarla, doğayla ya da Tanrı ile bağ kurarak, huzur dolu bir manzara karşısında hissedilen sevinç ve duyulan teşekkür hissine karşılık gelen bir'duygu' olarak tanımlamıştır. Bir başkasının yaptığı iyilik veya yardımseverlik için duyulan duygular olarak tanımlanan şükran, 'bir başkasından görülen bir fayda, yarar; alınan bir hediye veya doğal bir güzellik karşısında hissedilen teşekkür hissi, mutluluk veya neşe' olarak da ele alınmaktadır. Görüldüğü gibi fayda ve yarar ya da alınan somut hediyeler dışında, soyut güzellikler ya da soyut an'larda da şükran duygusu hissedilebilmektedir (Emmons 2004). Bu araştırmacıların görüşlerini Peterson ve Seligman'ın (2004) önerileri de desteklemektedir. Araştırmacılar, şükran duymak veya hissetmek için, bir insana ya da bir bireye yönelmenin şart olmadığını; şükranın birçok başka şekillerde, özellikle de doğaya; hayvana, yüce bir güce veya evrene karşı da duyulabileceğini belirtmektedirler (Peterson ve Seligman, 2004).

McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson'a (2001) göre şükran, empati, sempati, pişmanlık veya utanç vb. diğer ahlaki duygulanımlara benzer ve aynı düzeyde olan bir ahlaki duygulanımdır. McCullough ve arkadaşları (2001) araştırmalarında şükranı, dört adımda kavramsallaştırmışlardır. Teorilerine göre, şükran duyan bireyler olumlu sosyal (prosocial behaviours) ve ahlaki davranışlarını sürdürmek için motivedirler ve genel anlamda davranışlarına dikkat ederler;

kişilerarası ilişkilerde yıkıcı davranışlar sergilemezler ve bu tarz davranışlardan uzak dururlar. Bu bağlamda şükran, *ahlaki barometre* olarak hizmet eder; yani kişiyi daha olumlu sosyal davranışlarda bulunmaya ve insanlara cömertlikle tepki vermeyi sağlar. İkinci olarak, kişileri (yardım gören) olumlu sosyal davranışlar için motive ederek *ahlaki motive edici* olarak iş görür. Üçüncü adımda ise, kişileri olumlu davranışları sebebiyle gelecekte de iyi ve olumlu işler ve davranışlarda bulunmaları için teşvik eder yani *ahlaki bir pekiştireç* olarak görev yapar. Araştırmacılar şükranın, bireylerde farklılık gösteren şükran duyma kapasitesinin diğer ahlaki özellikler olan empati, başkasının bakış açısını alma ve uyumluluk gibi ahlaki özelliklerle pozitif yönde ilişkili iken; narsizim gibi ahlaki barometreyi caydıracak karakteristik özelliklerle negatif yönde ilişkili olduğunu öne sürmektedirler (McCullough ve ark., 2001).

Şükran kavramı erdem olarak kavramsallaştırılmanın yanı sıra anlam ve içerik bakımından birçok araştırmacı tarafından farklı yönleri ile ele alınmıştır. Bu araştırmacılardan ikisi konu ile ilgili çalışmalar yapan ve önde gelen yazarlar olan Adler ve Fagley'dir (2005; 2012). Yazarlar, araştırmalarında diğer çalışmalardan farklı olarak şükran kavramını minnettarlığın bir alt boyutu olarak ele almaktadırlar. Adler ve Fagley (2005), minnettarlığı "bir olayın, bir kişinin, bir objenin değerini ve anlamını kabul etme ve bunlarla bağlantılı pozitif duyguları hissetme" olarak tanımlamaktadırlar. Minnettarlık kavramı bu bölümün en başında bahsedildiği üzere İngilizce 'appreciation' kelimesi ile ifade edilen bir kavramdır. Tez kapsamında, 'gratitude' kelimesi *şükran* olarak kullanıldığı için 'appreciation' kelimesi *minnettarlık* olarak çevrilmiştir. Bu sebeple, yazınla dil bütünlüğü sağlamak için, 'gratitute' değişkeni ile yapılan çalışmalar *şükran*; 'appreciation' olarak ele alınan çalışmalarda ise *minnettarlık* kelimesi kullanılmıştır.

Adler ve Fagley (2005), araştırmalarda, minnettarlığın çok yönlü bir kavram olarak ele alındığını ileri sürerek daha açıklanabilir olması için, kavramı sekiz halde tanımlamışlardır. Birincisi *'sahip olmaya odaklanma'* halidir. Bu hal içinde, bireyler eksikliklerinden, sahip olamadıklarından ziyade sahip olduklarına, ellerindekilere odaklanırlar. İkinci hal ise *'huşu veya huşu içinde saygı ile kalma'* halidir. Bireylerin,

yaşadıkları hayranlık, merak, huşu içinde kalma deneyimlerini ve doğaya, güzelliğe veya hayatın kendisine duyulan ve zaman zaman bilinç düzeyini bile aşan, bazen yüce olarak tanımlanan duyguyu anlatır. Üçüncü hal, *'ritüel'* olarak ifade edilebilir halidir. Bireylerin minnettarlık duygusunu ortaya çıkarmasını sağlayan bir dizi, sürekli tekrarlanan ritüellerdir. Dördüncü hal olarak *'şimdiki an/şimdiki zaman'* tanımlanmıştır. Bu boyut, an ve şimdi kavramları ile ilgilidir. Şimdiki anda olmaya odaklanır ve bilinçli farkındalığı ifade eder. Beşinci hal ise *'kişisel/sosyal karşılaştırma'*dır. Bireyler takdir ve teşekkür etmek için kendileri veya sosyal çevreleri ile kıyas yaparlar. Altıncı hal ise '*şükran'* boyutudur. Birisine sağladığı yarardan dolayı teşekkür etmek ya da duyulan şükran hissidir. Minnettarlığın yedinci hali ise *'sıkıntı/kayıp'*tır. Yaşanan sıkıntılar ve/veya kayıplar sebebiyle hayatta olan pozitif yönlere odaklanarak minnettarlığın oluşması halidir. Minnettarlığın araştırmacılar tarafından tanımlanan son boyutu ise *'kişiler arası'* halidir. Kişiler arasındaki ilişkilerde bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerinin değerlerinin fark edilmesi, ilişkilerin değerlendirilip birbirlerine minnettarlıkların ifade edilmesidir.

Adler ve Fagley (2005), kavramın hem durum hem de özellik olmak üzere iki bileşeni olduğunu ileri sürmektedirler. Kısaca, minnettarlığın ortaya konulmasında bireysel farklılıklardan veya kişilik özelliklerinden bahsedilirse bu 'özellik' olarak ele alınırken; durumsal boyutta ise minnettarlığın andan ana farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Durumsal boyutta, bireyin bir an minnettarlık veya şükran sergilerken bir an sergilemeyeceği de belirtilmektedir (Fagley ve Adler, 2005). Minnettarlığın bu özelliği, şükranı duygu veya durumsal bir değişken olarak ele alan araştırmacıların ileri sürdükleri ile paralellik göstermektedir.

Şükran bir "duygu" olarak ele alındığında ve tanımlandığında; bir yarar sağlandığında oluşan teşekkür, merak ve takdir hissi; "özellik" olarak tanımlandığında ise şükran duyma durumunu deneyimlemeye yatkınlık olarak tanımlanmaktadır (Chan, 2010). Chan (2010), şükranın duygu olarak ele alındığında, her zaman her an yaşanabilen bir duygu olmadığını, bireyin belirli bir durum içindeyken veya belirli olaylarla karşılaştığında şükranı deneyimleyebileceğinden bahseder. Emmons ve arkadaşları (2003) çalışmalarında genel anlamda şükranın,

duygu, özellik veya ruh durumu olarak (mood) kavramlaştırılabileceğini; bazı diğer araştırmalarda bir ahlaki davranış (erdem), alışkanlık veya kişilik özelliği olarak da ele alındığından bahsetmektedirler.

Bir başka araştırmacı da şükranı bir bütün olarak ele alıp, bileşenleri ile tanımlamıştır. Fitzgerald (1998), şükranın tanımını yaparken şükranın bir duygu veya bir duygular bütünü olduğunu ve üç bileşenden oluştuğunu belirtmektedir. Yazara göre bunlar; birisine veya bir şeye duyulan içten minnettarlık hissi; birisine veya bir şeye karşı duyulan iyi niyet hissi ve iyi niyet veya minnet hissinden kaynaklı davranış halidir. Fitzgerald (1998), şükranı sadece 'duygu' olarak tanımlanamayacağını, şükranın bireylerin hayatını daha esen kılan, güzelleştiren bir 'erdem' olarak da tanımlanabileceğinden bahsetmektedir. Ayrıca araştırmacı şükranın ne zaman hissedildiği veya ifade edildiği sorusu üzerinde de çalışmıştır. Fitzgerald'a (1998) göre şükran, bir iyilik ve fayda durumlarında; kendisine motivasyon veren yardım ve iyilikseverlik durumlarında veya istediği bir yararın veya faydanın gerçekleştiği durumlarda ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Aynı şekilde, şükran, yapılan bir iyiliğe, kendisine verilen hediyelere, gösterilen bir yarar ve faydalara karşı memnuniyetle, minnettarlıkla teşekkür etmek ve onun kıymetini bilmek olarak da tanımlanmıştır (akt. Ayten, Göcen, Sevinç ve Öztürk, 2012).

Şükran kavramına yaklaşımda en önemli yaklaşım ise şükran kavramının *özellik* veya *durumsal* olmak üzere iki farklı düzlemde ele alınmasıdır. Çalışmalarında şükran kavramını *özellik* olarak ele alan araştırmacılar genellikle, diğer topluma yararlı diğer davranışlar ve esenlikle ilgili ilişki bulgulamışlardır. Bu çalışmalara McCullough ve arkadaşları (2002); Lyumbomirsky ve arkadaşları (2005); Seligman ve arkadaşları (2005); Wood, Joseph ve Linley (2007) ve Wood, Maltby, Stewart ve Joseph (2008)'in araştırmaları örnek olarak sunulabilir.

Şükran kavramı *durumsal* olarak ele alındığında, genellikle bireylerin diğerlerinden gördükleri yardım ya da fayda sonrasında ortaya çıkarken, sonrasında

da bireyleri yardımlarına karşılık verme konusunda motive eden bir kavram olarak görülmektedir. Şükran kavramını durum olarak ele alan çalışmalara Barlett ve DeSteno, (2006); McCullough ve arkadaşları (2001); McCullough ve arkadaşları (2004) örnek verilebilir. Bu şekilde ele alındığında şükranın bir bireyin değişmeyen bir özelliği olarak görülmeyip değiştirilebilir veya geliştirilebilir bir özelliği olduğunu varsayabiliriz. Şükran ister durumsal veya ister özellik veya niteliksel bir duygu olarak ele alınsın, her iki şekilde de esenlik ile bağlantılıdır. Gerçekten mutlu insanların, şükran duyan insanlar olma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Watkins, 2004). Bazı çalışmalarda ise şükran araştırmanın modeli kapsamında hem özellik hem de durum olarak ele alınabilmektedir

McCullough ve arkadaşları (2002), durumsal şükran düzeyi yüksek olan bireylerin, daha yoğun ve yüksek seviyede şükran duyan kişiler (özellik) olduklarını öne sürmüştür. Bu bireylerin, pozitif olaylara yönelik olarak daha çok şükran duymaları ile örneğin ailelerine, arkadaşlarına vb. kişilere, işlerinde karşılaştıkları durumlara diğer bireylere göre daha çok ve yoğun bir şekilde şükrettikleri bulgulanmıştır.

2.2. Şükranın Durumsal ve Özellik Boyutlarında Ölçülmesine Yönelik Yaklaşımlar

Şükran kavramı ile yapılan araştırmalar incelendiğinde yaygın olarak kullanılan, psikometrik özellikleri yeterli olan üç ölçekten bahsetmek gerekir.

Birincisi McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen "*Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)"* şükranı özellik olarak ölçemeye yönelik olan ölçektir. Ölçek, altı sorudan oluşmakta ve 7'li Likert tipindedir. Türkçeye 'Minnettarlık Ölçeği' olarak Yüksel ve Duran (2012) tarafından çevrilmiştir. Yüksel ve Duran (2012), yetişkinler üzerinde ölçeğin psikometrik özelliklerini test edip Türkçeye kazandırmışlardır. Bu ölçek araştırma kapsamında kullanılmıştır ve ölçek bilgisi araştırma yöntemi kısmında sunulmuştur.

İkinci ölçek ise, ölçek adı *"Şükran Sıfatları Kontrol Listesi (Gratitude Adjective Checklist- GAC*)" olarak Türkçeye çevrilebilecek olan şükran, teşekkür etme ve minnet kavramlarını ifade eden sıfatlardan oluşan bir kontrol listesidir. Bu ölçek de McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından oluşturulmuştur. Bu ölçek şükran (gratefulness), teşekkür etme (thankfulness) ve minnettarlık (appreciation) sıfatlarını içeren üç maddelik bir ölçektir. Ölçek, 5'li Likert tipindedir ve puanlama üç maddeye verilen puanların toplanması ile elde edilir. Genellikle ölçek, şükranı ruh durumu veya duygu olarak ölçmektedir ve bu sebeple yönergesi örneğin "dünden beri" veya "geçen haftayı düşündüğünüzde" gibi bir zaman sınırlaması ile verilir. Katılımcıların bu sıfatları ne düzeyde hissettiklerini değerlendirmeleri beklenir. Ölçeğin iç tutarlığı oldukça yüksektir (r= .87). GAC'nin Minnettarlık Ölçeği olarak çevrilen GQ-6 ile pozitif yönde korelatif ilişkileri mevcuttur. Bu ölçeğin ülkemizde geçerliği ve güvenirliği test edilmemiştir.

Üçüncü ölçek ise, Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, (2003) tarafından geliştirilen, *"Gratitude, Resentment, Appreciation Test-Short Form (GRAT-Short Form)"* kısa formu 16 sorudan; uzun formu ise 44 sorudan oluşan, 9'lu Likert tipi bir ölçektir. Bolluk duygusu (sense of abundance / lack of a sense of deprivation), basit minnettarlık (simple appreciation) ve diğerlerine duyulan minnettarlık (appreciation for others) olmak üzere üç alt faktörden oluşur (Watkins ve arkadaşları, 2003). Şükranı eğilim olarak veya kişisel özellik olarak ölçer. Bu ölçeğin iç tutarlığı yüksek olduğu gibi (r= .86), Minnettarlık Ölçeği olarak Türkçeye çevrilmiş olan GQ-6 ile de pozitif yönde ve yüksek korelatif bir ilişkisi (r= .82) bulunmaktadır (Thomas ve Watkins, 2003).

Görüldüğü üzere, şükran bir kişilik özelliği olarak ölçüldüğünde, ölçek maddeleri belli bir zaman sınırı vermeden kişinin genel olarak sahip olduğu duygu ve düşüncelere bağlı olarak değerlendirilmektedir. Değiştirilebilir, durumsal bir değişken olarak ölçüldüğünde ise belirli bir zaman sınırı içinde kişinin şükran duymasıyla ilgili değerlendirmeleri ele alınmaktadır.

2.3. Şükranla İlgili Görüşler ve İlişkili Olduğu Kavramlar

Bu başlık altında şükran ile ilgili araştırmalara yer verilecektir. Araştırmaların geneline bakıldığında, kavramın en çok esenlik (iyilik veya iyi oluş) değişkeni ile ele alındığı görülmektedir. Bunun sebebi ise genel anlamda esenliğin (well-being) pozitif psikoloji alanında özel bir yere sahip olması, diğer birçok pozitif duygu ve durumları olumlu etkilemesidir. Esenlik ve şükran değişkeninin birlikte kullanılmasının en temel sebeplerinden bir diğeri ise, şükran duyan, bireylerin potansiyel bilişsel kaynaklarını kullanarak, çalışma kapsamında ele alınan diğer değişkenlerle birlikte pozitif etkilere sebep olmasıdır (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Ayrıca, şükranın hem sosyal hem de bireysel ilişkilerin yapısını ve kalitesini pozitif anlamda etkilemesi ile birlikte, cömertlik, şefkat gibi uyuma yönelik sosyal sonuçlarla ilişkisi olmasından dolayı da araştırmalarda sıkça ele alınmaktadır (Wood, Froh ve Geraghty, 2010).

Konu ile ilgili yapılan birçok çalışmada, şükran ile esenlik hali arasında güçlü bir ilişki olduğu; bireylerin daha iyi ve tatminkar bir hayat sürmesinde ve bazı psikoterapilerde şükran üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Seligman ve ark., 2005). Ayrıca, diğer korelatif çalışmalar incelendiğinde ise şükranın yaşamdan duyulan tatmin ve mutlulukla pozitif; depresyon, kıskançlık ve düşmanlıkla negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Watkins 2004; Watkins ve ark., 2003).

Bu pozitif ilişkileri McCullough ve arkadaşları (2002), şükran duygusu yüksek olan bireylerin, daha çok pozitif olaylara odaklanmalarına, böylelikle uyumsuz ve olumsuz düşüncelerden uzak durmalarına; daha güçlü sosyal bağlar kurarak sosyal motivasyonlarının yüksek, stresle daha rahat başa çıkabilen kişiler olmalarına bağlamaktadır. Kısacası, şükran duygusu yüksek kişilerin stresle daha rahat başa çıkabilmeleri, bu nedenle stres seviyelerinin düşük olması ve esenlik duygularının da yükselmesi olasıdır (Lyubomirsky ve ark., 2005; Wood ve ark., 2007).

Şükran kavramının, pozitif sonuçlarla ilişkisini açıklamada ve bireylerin esenliklerini, memnuniyetlerini, topluma yararlı davranışlarını artırmada ve fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak daha sağlıklı olmalarında nasıl bir rol oynadığının açıklanmasında Frederickson'ın (1998) öne sürdüğü inşa teorisinin yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Frederickson'a (1998) göre, pozitif duygular bireylerde pozitif düşünce kalıplarının ve kaynaklarının inşa edilmesini ve oluşmasını sağlar. Böylelikle bireyler, hayatlarında karşılaştıkları belirli olaylar karşısında, zamanı geldiğinde veya ihtiyaç duyduklarında bu duyguların oluşturmuş olduğu psikolojik, sosyal ve spiritüel kaynakları kullanırlar. Ayrıca inşa teorisine göre, şükran sadece bireylerin yaşadıkları an'larda ve şimdide kendilerini iyi hissetmelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda gelecekte de kendilerini iyi hissetmelerini ve daha iyi olmalarını sağlar. Ayrıca, bireylerin yaşadıklarının farkında olmalarını sağlayarak da memnuniyetlerini artırır. Şükran kavramı kendi doğasından gelen özellikleri ile de başta sosyal bağların ve ilişkilerin kurulmasında ve güçlenmesinde önemli bir rol oynadığı için diğer pozitif duyguların oluşturduğu gibi, bireyleri daha esnek ve yaratıcı düşünmeye teşvik eder ve böylelikle stresle ve zorluklarla daha kolay başa çıkmalarını sağlar (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Emmons ve Shelton da (2002), şükranın mutluluk, umut, gurur, iyimserlik, pozitif duygu durumu, kendini gerçekleştirme ve kişilerarasında düzgün ilişki kurmayla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmacılar ayrıca, şükranın ve şükran kavramının sağladığı pozitif yararların görülebilmesi için bir bireyin, çocukluk dönemini geçmesi gerektiği üzerinde durmaktadırlar. Bireyin gelişiminin tam olarak tamamlanmadığı bu dönemin şükran çalışmalarına uygun bir dönem olmadığını belirtmektedirler.

Durumsal olarak ele alınan şükran kavramının, mutluluk ile yüksek korelasyonu olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (McCullough ve ark., 2002a; Watkins ve ark., 2003). Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), şükran kavramının bireylerin pozitif hafıza eğilimlerini, hayatlarındaki yararları ve kazanımları (sosyal, kişilerarası vb.) artırdığı için, bireylerin depresif ya da düşmanca haller içerisinde bulunmalarını engelleyerek mutluluk hallerini desteklediğini ileri

sürmektedir. Ayrıca, şükranın mutluluğu güçlendirdiği (etkisini artırdığı) bir diğer yol olarak da uyuma yönelik başa çıkmayı sağladığını da bulgulamışlardır. Şükranın zor olaylarla başa çıkmada rol oynadığı ve şükran duyan bir bireyin en zor zamanlarda bile olayların içerisinden yarar sağlayacak durumları bulabileceği ileri sürülmektedir (Watkins, Cruz, Holben ve Kolts, 2008). Araştırmacılara göre şükran hoşa gitmeyen (unpleasant) anıları ve bu anıların olumsuz duygusal etkilerini azaltarak yeniden yapılandırılmasını sağlayabilir. Bu aynı zamanda negatif olayların pozitif sonuçlarını aramada ve baş etmede şükranın etkisini göstermektedir. Kısacası şükran karşılaşılan stresli, negatif veya olumsuz durumlarda, bireyin olayları yeniden yorumlayarak duruma uyum sağlamasını ve başa çıkmasını da sağlar (Watkins ve ark. 2008). Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin'in (2003) araştırma bulgularına dayanarak pozitif duyguların yaşanılan negatif deneyimlerin yeniden düzenlenmesinde oldukça etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Fredrickson ve arkadaşları (2003), araştırmalarındaki ilk çalışmalarını kardiyovasküler hastalığın altı belirtisini gösteren 57 kişilik bir katılımcı grubu ile yürütmüşlerdir. Pozitif duyguların, dayanıklı bireylerin negatif duygularla birlikte yaşadıkları kardiyovasküler aktivasyonunda daha çabuk iyileşme ve yeniden düzelme göstermelerini sağladıkları görülmüştür. Yürüttükleri ikinci çalışma sonucunda da pozitif duyguların ve olayları yeniden yorumlamanın başa çıkmada etkili olduğunu ileri sürmektedirler. Genel anlamda pozitif duyguların, olayları daha farklı yorumlamaya sebep olduğunu ve bireylerin kişisel kaynaklarını arttırarak esenliklerini ve dayanıklılıklarını arttırdıklarını göstermişlerdir.

Şükran ile ilgili yapılan çalışmalara bir örnek de Wood, Joseph ve Maltby'nin (2009) uyku düzeni ve şükran üzerine yaptığı çalışmadır. Bu araştırma şükran duymanın uyku kalitesini ve süresini arttırdığını, gün içinde uykusuzluk sebebiyle ortaya çıkan fonksiyon bozukluklarının düzene girdiği göstermiştir. Böylelikle, bireylerde uykusuzluk sebebiyle ortaya çıkan kazalar, verimsizlik ve dikkat eksikliği üzerinde şükranın olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir.

Barlett ve DeSteno (2006), yaptıkları çalışmalarında şükran duymanın artması ile beraber, bireylerin sadece kendilerine yarar sağlayanlara değil yabancılara da bir

fayda beklemeden yardım etmeye başladıklarını göstermişlerdir. Bu çalışma aslında şükranın bireylerdeki pozitif duygulanımı arttırmasını ve böylelikle bu etkinin toplumsal olarak sosyal ilişkilere yayıldığını ve bu etkiyle beraber cömertliğin de arttığını gösteren ilginç bir çalışmadır. Kısaca şükran döngüsü başladığı zaman, bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerindeki diğer bireylere olan pozitif etkisi görülmektedir.

Lambert, Margeret, Durtschi, Fincham ve Graham (2010), romantik ve/veya yakın arkadaşlık ilişkileri ve şükran üzerine yaptıkları araştırmalarında bireylerin birbirlerine duydukları şükranın ifade edilmesinin aralarındaki iletişimin ve bağın güçlenmesine sebep olduğunu ve böylelikle kişilerarasında olan bağın kuvvetlendiğini bulgulamışlardır.

Şükran ile yakın ve anlamlı ilişkisi bulunan diğer bir kavram ise yaşamdan duyulan memnuniyettir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, ülkemizde bir hastanede bulunan hastaların şükran duymalarını başta yaşamdan duyulan memnuniyet değişkeni olmak üzere diğer birçok değişkenle birlikte ele almıştır. Bu araştırma sonucuna göre, kişinin an'da yaşadığı farkındalık hali ve yaşadığı olumsuz anlarda bile duyduğu teşekkür hissi kişilere yaşama sevinci katmakla beraber yaşadığı anların kıymetini arttırmakta ve böylelikle memnuniyetlerini de etkilemektedir (Ayten ve ark., 2012). Bu sonuçlar McCullough ve arkadaşlarının (2002) yaptığı araştırma sonuçları ile tutarlıdır. Araştırmacılar, şükran duymanın yaşamdan duyulan tatmin ile güçlü ilişkisi olduğunu bulgulamıştır (McCullough ve ark., 2002a).

Bir başka araştırma konusu ise kavramın kişilik değişkenleri ile birlikte alındığı çalışmalardır. Şükranın kişilik değişkenleri ile olan ilişkisi incelendiğinde ise, dışadönüklük, uyumluluk, affetmek ve empati ile ilişkili olduğu görülmüştür (akt. McCullough ve ark., 2002). Farwell ve Wohlwend-Lloyd (1998) şükran ve narsisizim üzerine yaptığı araştırmada bu iki değişkenin aralarındaki ilişkiyi negatif yönde bulgulamıştır. Kişilik üzerine yapılan bir diğer araştırmada ise, beş faktörlü

kişilik özelliklerinden sadece uyum ile güçlü ve pozitif, açıklık ile negatif yönde ilişki bulgulanmıştır.

Fagley ve Adler (2012) şükran duyma ve demografik değişkenler ile beş faktörlü kişilik özelliklerinin yaşamdan duyulan tatmini yordaması üzerine yaptığı araştırmasında kişilik özelliklerinden, şükran boyutu ile yüksek korelasyona sahip olan tek boyutun deneyime açıklık olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca, beklenildiği gibi nevrotikliğin şükranla korelasyonu da oldukça düşük ve negatif yöndedir. Araştırmada kişilik değişkenlerinin yanı sıra ele alınan yaşamdan duyulan tatmin ile şükran arasındaki korelasyonun da yüksek olduğu bulgulanmıştır. Şükran düzeyi artıkça kişilerin yaşamdan duydukları tatminin ve doyumunun arttığı görülmektedir.

Şükran duymanın potansiyel sosyal faydaları da bulunmaktadır. Diğer pozitif duygular gibi şükran duymanın da şükran duyan ve şükran gösterilen kişileri motive edici ve sosyal ilişkileri güçlendirici etkisinin olduğu bilinmektedir. Şükran gösterilen kişinin kendisine karşı gösterilen şükran ve şükranın doğasından kaynaklanan iyilik ve nezaketten; şükran gösterenin de bu duyguları ifade etmekten dolayı bir yarar sağladığı ve sosyal olarak ilişkilerinin güçlendiği bilinmektedir (Frederickson, 2004).

Daha önce de ifade edildiği üzere, şükran ve esenlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça fazla sayıdadır. Bu bağlamda Park ve arkadaşlarının (2004), çalışmasından bahsedilmesi uygundur. Bu araştırmacılar 'şükran' kavramının esenlikle herhangi bir kişilik özelliğinden daha yüksek düzeyde korelatif bir ilişkiye sahip olduğunu, bu sebeple insanların hayatlarında "şükran ifadesinin" oldukça önemli bir rol oynayabileceğini ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmesine olanak verdiğini bulgulamışlardır. Şükran ile yapılan çalışmalar, kavramın özellikle duygusal kazanımlarına odaklanmıştır. Bu çalışmalara Emmons ve McCullough (2003) ve McCullough ve arkadaşlarının (2002) çalışmaları örnek verilebilir. Her iki çalışma da, çoğu şükran araştırmasının referans araştırmalarıdır.

Watkins (2004) şükran ile esenlik arasındaki ilişkinin altında yer alan psikolojik mekanizmaları açıklayabilmek için çalışmalar yürütmüş ve bazı öneriler ileri sürmüştür. Yaşanan pozitif olayların *hediye* olarak algılanması; şükranın bireylerin tatmin düzeyini etkilemesi; şükranın bireylerin karşılaştıkları stresli olaylar karşısında başa çıkma mekanizması olarak işe yarayacağı ve bu zorlu dönemde bireylere yardımcı olması; şükranın hayatta karşılaşılan mutluluk verici deneyimleri ve anıları toplamayı ve fark etmeyi arttırması; şükranın bireylerin hayatlarında özellikle de sosyal çevrelerinde görülen faydaları artırması; şükranın depresif semptomları engellemesi şükran ve esenlik arasındaki ilişkinin açıklanmasında ileri sürülen psikolojik mekanizmalardır.

Son yıllarda, özellikle çalışan memnuniyetleri, duyulan iş tatmini, performansın ve verimliliklerin arttırılması gibi Endüstri ve Örgüt psikolojisinin temel ilgili alanlarında da pozitif psikolojinin etkileri görülmektedir (örn., Erkuş ve Afacan Fındıklı, 2013; Luthans, Youssef ve Avolio, 2006). Bu akıma bağlı olarak da değerli bir kavram olan şükran birçok çalışmada örgütsel değişkenlerle ele alınıp örgüt hayatını iyileştirmek ve kalitesini arttırmak için kullanılmıştır (örn.,Waters, 2012; Watkins, 2014).

Bu tez çalışmasında incelenen temel bağımlı değişkenler olduğu için aşağıda stresle başa çıkma tarzları ve dayanıklılık kavramları ve şükran ile ilişkileri daha detaylı biçimde incelenmiştir.

2.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Şükran Arasındaki İlişkiler

Araştırma kapsamında ele alınan başa çıkma, bireylerin stresli olduklarında veya kendi kaynaklarını aşan durumları değerlendirirken iç ve dış talepleri yönetmek için kullanılan düşünce ve davranışlar sürecidir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Başa çıkma çabaları, durumları yönetme, denetim altına

alma, tolerans gösterme, stres kaynağından gelen talepleri minimize etmeyi veya azaltmayı amaçlar (Bartam ve Gardner, 2008).

Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkmanın üç özelliği içeren bir süreç olduğunu belirtir. Birincisi stresle başa çıkmanın 'süreç odaklı' olması ve bireyin kendisini tehdit altında algılaması sürecidir. İkinci özelliği ise 'bağlamsal' olmasıdır. Karşılaşılan tehdidi yönetebilmek için bireyin yaklaşımını, potansiyel cevapların ve tepkilerin zihne gelme sürecini kapsar. Bu adımda başa çıkma çabaları belirli bir duruma ve kişiye göre şekillenir. Üçüncü özellik ise 'başa çıkma' yani karşılaştığı tehdit unsuruna yönelik olarak gösterdiği başa çıkma sürecidir ve bu süreçte tehdidi yönetmek için gösterdiği çabayı ve verdiği olumlu veya olumsuz tepkileri içerir (Folkman ve Lazarus, 1984; 1986). Bu süreç üç adımda ve düz bir mantık çerçevesinde kolaylıkla tanımlanmış olmasına rağmen sürecin farklı şekillerde ve akışta gerçekleşebileceğini bilinmektedir. Örneğin, stres verici bir durum karşısında verilen tepkinin etkisi beklenen düzeyden daha az olduğunda, tehdit unsuru tekrar değerlendirilebilir. Bu değerlendirme sonucunda ya tehdit unsuru daha farklı bir düzlemde tekrar değerlendirilir veya tehdit unsuruna yönelik daha uygun ve yeni bir tepki verilebilir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Lazarus ve Folkman 1984).

Araştırmacılar, karşılaşılan bir durumun stres verici olarak algılanmasında ve bu olaya veya duruma karşı vereceği tepkinin belirlenmesinde bilişsel değerlendirmelerin önemli olduğunu ileri sürmüşlerdir (Lazarus ve Folkman, 1980; 1985). Bilişsel değerlendirmelerin iki boyutu bulunmaktadır. Birinci boyut olan birincil değerlendirmede, kişi karşılaştığı olayın kendisi için tehlikeli, zararlı veya kayıp içerip içermediğine karar verir. İkincil değerlendirmede ise stres verici durum karşısında kullanılabilecek başa çıkma kaynaklarıyla ilgili seçeneklerini, kendi öz kaynaklarını (sosyal destek, kişilik vb.) değerlendirir. Araştırmacılara göre, birincil değerlendirme ile ikincil değerlendirme eş zamanlı başlar (Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus, 1980; 1985). Bu bilişsel değerlendirmeler sonucunda karşılaşılan stres verici durum veya olaya yönelik olarak gereken başa çıkma stratejisi belirlenir (Folkman, 1984).

Bu süreçte kullanılan başa çıkma stratejileri ‘problem odaklı başa çıkma stratejileri’ ve ‘duygu odaklı başa çıkma stratejileri’ olmak üzere iki kategori altında ele alınmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980; 1984). Aşağıda bu stratejiler gözden geçirilmiştir.

Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejilerinin kullanılmasındaki amaç, stres kaynağını ortadan kaldırmak, sıkıntıları gidermeye yönelik aktif olarak bir şeyler yapmak ve problemleri çözmektir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri problem çözmeye yönelik olarak, amaç belirleme, karar verme, değerlendirme vb. zihinsel süreçleri ve değerlendirmeleri kapsayarak, yeni beceriler öğrenme, engelleri aşma, alternatif çözümler üretebilme gibi stres kaynağının ve koşullarının değiştirilmesini ve kontrol etme yönelimini kapsar. *Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejilerinde* amaç, bireyin stres kaynağına yönelik bakış açısının değiştirilmesi, kaynağa yönelik olarak hissedilen duyguların yönetilmesi veya bu duygusal sıkıntıların hafifletilerek durum ile başa çıkılmasının sağlanmasıdır. Bu strateji, kaynağa yönelik duyguların ve yaşanan sıkıntının düzenlenmesini, kaçınma ve mesafe koyma gibi tepkilerle durumun yönetilmesini de kapsamaktadır (Carver ve ark., 1989; Folkman ve Lazarus, 1980; 1984).

Genellikle çoğu stres kaynağı her iki tip başa çıkma stratejisine de ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. Bireyler yararlı veya olumlu bir şeylerin ortaya çıkabileceğini hissettikleri zaman problem odaklı başa çıkma tarzını kullanma eğiliminde iken, stres kaynağının tahammül edilmesi gereken bir şey olduğunu hissettiklerinde ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Değiştirilebilir ve değiştirilemez durumlar farklı başa çıkma stratejilerini gerektirir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri belirli bir stresli durumun değiştirilebileceği zamanlardaki düşünce ve eylemleri içerir diğer yandan duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise stresli durumlara verilen duygusal tepkilerin düzenlenmesine yönelik düşünce ve eylemleri içerir ve genellikle durumun

değiştirilemez olduğu zamanlarda kullanılması uygun olan stratejidir (Bartam ve Gardner, 2008).

Genellikle problem odaklı başa çıkma stratejilerinin stresi azaltmada en etkin yöntem olduğu varsayılır. Fakat özellikle örgüt içerisinde birçok stres kaynağının yer aldığı ve bu stres kaynaklarının kontrolden çıktığı durumlarda problem odaklı başa çıkma stratejileri her zaman en iyi yol olmayabilir (Pearlin ve Schooler, 1978).

Problem odaklı başa çıkmada, stres kaynağını değiştirmek veya stresli, olumsuz durumları çözmek için bir şeyler yapılması amaçlanırken, duygu odaklı başa çıkma stratejisinde amaç durumla ilgili olumsuz duyguları azaltmaktır. Genel olarak en uygun başa çıkma stratejisi, her iki yöntemin de birlikte kullanılması ile gerçekleşmektedir. Birey, karşılaştığı her durumda duygusal dengesini yeniden sağlamak için duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanıp problem odaklı başa çıkma tarzını kullanamazsa, ortaya olumsuz psikolojik sonuçların çıkması da muhtemeldir (Solomon ve ark. 1998).

Stresle başa çıkmada kullanılan diğer etkili bir yöntem ise 'sosyal destek algısıdır'. Sosyal destek algısı, bireylerin stres verici durumlar karşısında stresle başa çıkmasında kendisine yardımcı olan kaynaklar olarak tanımlanabilir (Rook, 1990) Araştırmalar, daha çok arkadaşı olan ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler içinde olan bireylerin daha mutlu olduklarını göstermektedir (Diener ve Seligman, 2002).

Türküm (2001), stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların ilişkilerini incelediği çalışmasını 498 üniversite öğrencisi ile yürütmüştür. Türküm (2001) (a) bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştıklarını, (b) kız öğrencilerin, stresle başa çıkmada sosyal destek arama, soruna yönelme türlerini daha çok kullandıklarını; erkek öğrencilerle kıyaslandığında psikolojik yardım almaya daha olumlu yaklaştıklarını bulgulamıştır.

Şükran duyan insanların hayatı genel anlamda daha mutluluk verici bir yer olarak algıladıkları, hayatın pozitif yönlerine odaklandıkları böylelikle olası tehditleri daha farklı algıladıkları görülmüştür (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003).

Soderstrom, Dolbier, Leiferman ve Stainhardt (2000), 110 kişilik bir çalışan grubu ve 271 kişiden oluşan üniversite öğrencisinden oluşan iki katılımcı grubu ile dayanıklılık (hardiness), başa çıkma stratejileri ve hastalık semptomları ile algılanan stres değişkenleri arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Soderstrom ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmalarla dayanıklılıkları yüksek bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarının daha pozitif olduğunu, stresli durumlarda problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ve dayanıklılığı düşük olan bireylerin gösterdiği kaçınma davranışını sergilemediklerini ileri sürmekte ve araştırmalarını bu yönde geliştirmişlerdir. Soderstrom ve arkadaşları (2000) hem çalışan hem de üniversite öğrencilerinden oluşan iki grupta yer alan kadınların erkeklere göre, stresli durumlarda daha çok kaçınma stratejisi ve daha çok duygu odaklı stratejileri kullandıkları; dayanıklı bireylerin yaklaşım stratejisi (approach coping) kullandıkları ve hastalık semptomlarının daha az görüldüğü bulgulanmıştır.

Williams, Wiebe ve Smith (1992) dayanıklılık, başa çıkma ve hastalık arasındaki ilişkilere odaklanmışlardır. Dayanıklılığın işlevsel (adaptif) başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; işlevsel olmayan (maladaptive) başa çıkma stratejileri ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Hastalık ve dayanıklılık arasındaki ilişkide, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, sosyal destek algılayışının ve kaçınma davranışının aracılık ettiği, bu ilişkiyi etkilediğini göstermişlerdir.

Tez kapsamında yürütülen araştırmada ele alınan bir diğer değişken olan denetim odağı ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkide, Yılmaz ve Kaya'nın 2010 senesinde üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcı grubu ile yaptıkları çalışmalarında iç denetim odağına sahip bireylerin daha çok problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları (akt. Demir, Demir, Bulut ve Hisar, 2014) saptanmıştır. Hahn'ın (2000) araştırmasında 86 katılımcının 14 gün boyunca

çalıştıkları günlerde yaşadıkları kişilerarası sıkıntılarını, bu stresli durumlarda nasıl davrandıklarını, fiziksel ve duygusal (mod) durumlarını rapor ettikleri günlük tutmaları sağlanmıştır. Günlüklerin yanı sıra çalıştıkları ve problemlerle karşılaştıkları günlerde yanıtladıkları ölçekler de katılımcılarca cevaplandırılmıştır. Sonuç olarak, kişilerarası çatışmalarda iç veya dış denetim odaklılıkla ilgili herhangi bir fark bulgulanmamış; iç denetim odaklı katılımcıların sıkıntı yaşadıkları günlerde yaşamadıkları günlere göre daha fazla kızgınlık ve sağlıkla ilgili semptomları; dış denetim odaklıların ise daha çok depresif olduklarını rapor ettikleri görülmüştür. İç ve dış denetim odaklıların farklı başa çıkma stratejileri kullandıkları, özellikle iç denetim odaklıların daha çok başa çıkma stratejisi kullandığı bulgulanmıştır. Diğer çalışmalardan farklı olarak bu araştırmada iç denetim odağına sahip bireylerin daha çok sosyal destek ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Şükran duyma ile aktif başa çıkma ve planlama arasındaki pozitif ilişkinin, duygusal ve araçsal sosyal destek arayışı, olayları pozitif biçimde yorumlama ve olumlu bakış açısı geliştirerek tekrar değerlendirme ve geliştirme yolu ile gerçekleştiği görülmüştür (Wood ve ark., 2007).

Araştırmacılar şükran duyan bireylerin psikolojik kaynaklarını daha iyi kullandıklarını bulgulamışlardır. Çalışmada bahsedilen kaynak ise uyum sağlayıcı başa çıkma yöntemidir (Wood ve ark., 2007). Şükran duyan insanların başa çıkma yöntemlerinde, özellikle alışkanlığa bağlı duygusal ve araçsal sosyal destek aramaları beklenebilir. Bu araştırmacılara göre, şükranın, başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama ile bağlantılı olması; şükran duyan bireylerin, gördükleri yardımların, faydaların ve yararların daha çok farkına vardıklarını, etraflarındaki insanların onlara yardım etmeye istekli olduklarını ve bu durumu daha çok fark edebildiklerini gösterir. Böylelikle şükran duyan bireylerin, ihtiyaçları olduğu zaman sosyal destek arayışı içine girmeye daha istekli olabileceği düşünülmektedir. Daha genel anlamda açıklandığında, şükran duyan veya şükran duygusu yüksek olan bireylerin yaşadıkları çevrelerini, dünyayı daha olumlu ve daha keyifli görecekleri ve bu bağlamda hayatlarında karşılaştıkları zor ve stres verici olaylar ve durumlarla başa

çıkma stratejilerinde bir farklılaşma olabileceği öngörülmektedir (Wood ve ark., 2007).

Başa çıkma tarzlarından iyimserlik ile bağlantılı olarak, McCullough ve arkadaşlarının (2002) sonuçlarında, şükranın özellikle iyimserlik ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, ayrıca iyimserliğin de bilinen bir başa çıkma stratejisi olup ve esenlik hali ile bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır.

Wood ve arkadaşları (2007), araştırmalarında şükran ile esenlik hali arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı değişken olup olmadığını yani şükranın esenlik halini yordamasının altında yer alan mekanizmaların başa çıkma stratejileri olup olmadığını incelemişlerdir. Bulgulara göre, başa çıkma stratejilerinin, şükran ile stres arasındaki negatif yönde olan ilişkide önemli ve açıklayıcı bir rol oynadığı; fakat başa çıkma stratejilerinin, şükran duyma ile esenlik değişkenleri arasındaki başlıca aracı değişken olmayabileceğini bulgulamışlardır (Wood ve ark., 2007). Özet olarak, şükran düzeyi yüksek olan bireylerin, daha pozitif başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmektedir. Bu sonuca ek olarak, başa çıkma stratejilerinin şükran ve stres arasında kısmen aracı değişken olduğu diğer yandan kullandıkları başa çıkma stratejilerinin şükran duyan insanların hayatlarındaki stresi daha az hissetmelerini sağladığı bulgulanmıştır (Wood ve ark., 2007). Mutluluk, yaşamdan duyulan memnuniyet, stres ve şükran arasında başa çıkma stratejileri kısmi olarak aracı değişken etkisi göstermektedir (Wood ve ark., 2007).

Şükranın başa çıkma ile bağlantılı olması dolayısıyla yapılan şükran müdahalelerinin uyum sağlamaya yönelik (adaptif) başa çıkma yöntemlerini artırabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada (Wood ve ark., 2007), şükran duyan insanların karşılaştıkları olaylar karşısında başa çıkma yönelimi olarak duygusal ve araçsal sosyal desteği aramaya daha çok yatkın oldukları; problemlere yaklaşımları ile problemlerle yüzleşirken daha pozitif başa çıkma stratejileri kullandıkları ve problemlerden kaçmadıkları bulgulanmıştır. Başa çıkma stratejileri şükran ve stres arasındaki ilişkinin % 51'ine aracılık ederken; şükran ve yaşam tatmini arasındaki ilişkide ise bu oran % 11'dir (Wood ve ark., 2007). Ayrıca,

şükranın hiçbir olumsuz başa çıkma stratejisi ile pozitif yönde bir korelasyonu olmadığı bulgulanmıştır. Aynı zamanda hiçbir olumlu başa çıkma stratejisi ile de negatif yönde korelasyonu görülmemiştir. Şükran duyan insanların neden daha az stres yaşadıkları konusunun açıklanmasında başa çıkma stratejilerinin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Ama esenlik ve şükran arasındaki ilişkinin yordanmasında stresle başa çıkma tam olarak açıklayıcı bir değişken değildir.

Şükranın başa çıkma üzerine etkisi ile ilgili olarak göz önüne alınabilecek en önemli çalışmalardan biri Watkins ve arkadaşlarının (2008) çalışmasıdır. Bu çalışmada araştırmacılar, şükran ve duygular üzerine yapılan önceki çalışmalardan esinlenmişlerdir. Watkins ve arkadaşları (2008), bireylerin geçmişlerinde yaşamış olduğu, fakat etkisinden kurtulamadıkları, kendilerini zorlayan, üzen, içlerinde çözemedikleri için "açık anı (open memory)" olarak tanımlanan geçmiş zaman deneyimlerini tamamlamaya ve bu süreçle başa çıkmaya; bu hatıraların bireyde oluşturduğu negatif, zorlayıcı ve üzüntü veren duyguların azaltılmasına yönelik bir araştırma yapmışlardır.

Bu sebeple, araştırmacılar 128 psikoloji lisans öğrencisinden oluşan bir katılımcı grubu ile kontrollü bir çalışma yürütmüşlerdir. Katılımcılardan, tesadüfî olarak gruplara atanmadan önce ön test kapsamında, geçmişte yaşadıkları, hala arkalarında bırakamadıkları, 'tamamlanmayan işler' olarak da tanımlanabilecek ama duygusal olarak rahatsız edici, üzüntü verici olduklarından hala 'açık' olan anılarını hatırlamaları ve bunları yazmaları istenmiştir. Bu anıların kızgınlık, üzüntü, kayıp, endişe, hayal kırıklığı veya tedirginlik ile bağlantılı olmasına fakat utanç, suçluluk veya pişmanlıkla bağlantılı olmamasına dikkat etmeleri istenmiştir. Ayrıca, anılarının veya hatıralarının ne kadarının açık/kapalı olduğuna; açık anılarından kaynaklanan duygusal etkilerin belirlenmesine; bu hatıraların hayatlarına müdahalesini belirlemeye ve tüm bunlardan kaynaklı yaşadıkları stresin etkilerini belirlemeye yönelik olarak ön test uygulamaları yapılmıştır. Yapılan ön test uygulamaları sonrasında katılımcılar, tesadüfî olarak "kontrol", "duygusal kontrol" ve "şükran" koşulu olmak üzere üç farklı koşula atanmışlardır. Kontrol koşulunda, katılımcılardan bir sonraki güne ilişkin planlarını yazmaları istenmiştir. Ertesi gün

yapacaklarını yazamayan ya da bir planı olmayan katılımcılardan 'ayakkabılarının tarifinin yapmaları' istenmiştir. Duygusal kontrol koşulunda ise katılımcılardan hala etkisi süren yani açık anıları düşünerek, hissettikleri tüm duyguları olabildiğince detaylı bir şekilde yazmaları istenmiştir. Şükran grubuna verilen yönerge ile şükran duydukları, teşekkür ettikleri olayları, durumları ve kişileri; "iyi ki bu şekilde olmuş" dedikleri olayları; hayatlarını pozitif yönde etkileyen durumları düşünmeleri; ilk başta çok kötüymüş gibi görünen olaylara odaklanmaları ve sonrasında bu olayların pozitif ve olumlu yönlerini görmeleri istenmiştir. Ayrıca, odaklandıkları bu olay sonrasında nelere karşı şükran duydukları ve teşekkür ettikleri, bu olayın kendilerine nasıl bir yarar sağladığı, diğer yandan kötü ve olumsuz gibi görünen olaylar sonucunda daha iyi şanslar yakalamalarına sebep olmuş durumları düşünmeleri ve bunları da yazmaları istenmiştir. Uygulama üç gün arka arkaya veya bazı gruplarda birer gün atlayarak üç gün olacak şekilde 20'şer dakikalık yazma seansları ile uygulanmıştır. Uygulamanın tamamlanmasının hemen ardından bir son test ve bir hafta sonrasında da ikinci bir son test uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, şükran uygulamasının bireylerin yarım kalmış, tamamlanmamış açık anıların tamamlanmasına, çözümlenmesine yani kapanmasına yardımcı olduğu; diğer gruplardaki katılımcılara göre yarım kalan anılarını kendi içlerinde daha çok halledip, tamamladıkları ve bu açık anılardan kaynaklanan üzüntü veren duygusal etkilerin daha az görüldüğü bulgulanmıştır (Watkins ve ark., 2008).

Şükran uygulaması ile bireylerin geçmişlerinde yaşadıkları hoş olmayan olayları daha farklı bir bakış açısı ile görmeleri, bunları farklı yorumlamaları sağlanmıştır. Bulgulardan en ilginç olanı ise, bir hafta sonra yapılan son testte, belirgin bir şekilde şükran uygulamasının anıların hem kapanmasına hem de o anılardan oluşan negatif duyguların etkilerinin azalmasına yardımcı olmasıdır. Diğer yandan, her üç grupta yer alan katılımcılarda bir iyileşme görülmüştür. Bunun sebebi olarak tamamlanmamış, açık olarak adlandırılan anıların hatırlanmasının, ifade edilmesinin, ya da fark edilmesinin bile bu anıların tamamlanmasına veya kapanmasına yardımcı olabilmesi gösterilebilir. Şükran duyma veya şükranı içeren süreçler, bireylerin olayları ve durumları farklı bir bakış açısı ile yorumlamalarını sağladığı için, şükran süreci bireylerin yaşadıkları olaylara farklı yaklaşmalarını,

daha az uyarıcı algılamalarını sağlamış olabilir. Hem olaylardan kaçınma yerine olduğu gibi görme hem de hayat içerisinde o olayı daha az stres verici yorumlamaları sebebiyle böyle etkili, sonuçlar alındığı düşünülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmada şükran müdahalesinin duygusal anlamda hatıraların kapanmasına ve huzursuzluk veren anıların negatif etkilerin azalmasını sağladığı bulgulanmıştır.

Şükran ve başa çıkma ile ilgili yapılmış bir diğer çalışma ise Vernon, Dillon ve Steiner'a (2009) aittir. Vernon ve arkadaşları (2009), 202 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında şükran düzeyi yüksek olanların daha az travma sonrası belirtilerini rapor ettikleri görülmüştür. Ayrıca, şükranın kadınlar için koruyu bir faktör olabileceğini, olayların daha yararlı yönlerine odaklanmalarını sağlayarak patalojik sonuçları önleyebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Stresle başa çıkma ile ilgili olarak yapılan güncel araştırmalardan biri Malkoç'un (2011) 251 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve subjektif esenlik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasıdır. Malkoç (2011), nevrotizm boyutunun esenliği negatif yönde; dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarının ise pozitif yönde yordadığını bulgulamıştır. Yani, nevrotik bireylerin düşük esenliklerinin olduğu diğer yandan dışadönük ve sorumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin esenliklerinin ise yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgulara ek olarak, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven boyutu ile esenlik arasında pozitif yönde; çaresiz yaklaşımla ise negatif yönde ilişkili olduğu da görülmüştür. Kendine güven yaklaşımının esenliği arttırdığı, çaresiz yaklaşımın ise esenliği düşürdüğü görülmüştür. Bu sonuçlar, kişilik değişkenleri ile stresle başa çıkma tarzlarının esenliğin açıklanmasında anlamlı ve etkili rol oynadığını göstermektedir.

Demir ve arkadaşları (2014) başlangıçta 82 öğrenci ve 76 mentor (koç veya danışman) ile başladıkları çalışmalarını 66 öğrenci ile 14 hafta boyunca yürüttükleri mentorluk programıyla tamamlamışlardır. Bu programla katılımcıların içsel denetim odağını arttırarak başa çıkma mekanizmalarını daha aktif kullanmalarını sağlamışlardır. Demir ve arkadaşları (2014), çalışmaya başladıklarında öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun dış denetim odaklı olduğunu fakat sonrasında uyguladıkları

program ile iç denetim odağına doğru bir değişim bulgulamışlardır. Yaptıkları eğitimle bireylerin farkındalıklarını arttırdıklarını ve böylelikle olaylar karşısında kendi sorumluluklarını almalarını sağladıklarını, öz saygılarının ve motivasyonlarının arttığını bulgulamışlardır. Mentorluk programı ile öğrenciler arasında problem odaklı/aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımının arttığı diğer yandan duygu odaklı stratejilerin kullanımının düştüğün de saptanmıştır.

Stresle başa çıkmada kullanılan bazı yöntemler vardır (Baltaş ve Batlaş, 1986; Güçlü, 2001). Bunlar kısaca, bedenle ilgili teknikler (fiziki hareketler, gevşeme teknikleri); nefes çalışmaları; beslenmeye dikkat edilmesi; zihinsel teknikler; makul olmayan inançların bırakılması; zihinsel düzenlemeler; davranışçı teknikler; zamanın düzenlenmesi ve öfke ile başa çıkma teknikleri olarak sayılabilir. Ayrıca Fredrickson (2004) geliştirdiği teorisinde, pozitif duyguların yaratıcılığı ve bilişsel yetenekleri geliştirdiğini öne sürmektedir. Teoriye göre pozitif duygular, kişiler herhangi bir tehdit veya tehlike altında olmadıkları diğer tüm durumlar için, bireyleri 'iyi vakit' oluşturmaya ve geçirmeye teşvik ederler. Pozitif duygular, ayrıca, bireylerin bilişsel ve davranışsal aktiviteleri için kaynak oluşturmasına da hizmet eder. Kısacası, şükran duyan bireyler, karşılaşacakları durumlara karşı geliştirdikleri sosyal ve bilişsel kaynaklarından dolayı daha pozitif başa çıkma tepkileri verirler. Teoriye göre pozitif duygular doğaları gereği birbirlerinden farklı oldukları için, her bir duygunun bilişsel ve sosyal faydaları birbirlerinden farklıdır. Bir örnek vermek gerekirse, keyif ve neşe duygusu yansıma ve şematik birleşmeye yol açtığı bilinmektedir. Bir durum olarak şükranın 'ahlaki' veya 'olumlu sosyal davranış' doğası var gibi görünmektedir. Bir özellik olarak şükranın ise dışadönük, açıklık, bağışlama ve empati ile ilişkisi olduğu gösterilmektedir (Fredrickson, 2004; Wood ve ark., 2007).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında başa çıkma stratejilerinin ve esenliğin değişmesinde şükran müdahalesi gibi pozitif müdahale etkilerinin olumlu ve pozitif etkileri olduğu görülmektedir. Bu sebeple araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan şükran müdahaleleri ile bireylerin şükran düzeylerini değiştirerek stresle başa çıkma tarzlarında olumlu bir farklılaşma görülmesi beklenmektedir.

2.3.2. Dayanıklılık ve Şükran Arasındaki İlişkiler

Araştırma kapsamında ele alınan bir diğer değişken ise *dayanıklılık* kavramıdır. Dayanıklılık İngilizcede 'resilience' kavramı ile ifade edilmektedir ve Türkçe yapılan araştırmalarda farklı şekillerde çevrilerek ele alınmıştır. Alan yazına bakıldığında, 'resilience' kavramının bazı araştırmalarda *yılmazlık* (Arastman ve Balcı, 2013; Gürgan, 2006; Kaner ve Bayraklı, 2009; 2010; Kırımoğlu, Çokluk ve Yıldırım, 2012; Sipahioğlu, 2008), *psikolojik dayanıklılık* (Basım ve Çetin, 2011; Terzi, 2008*), psikolojik sağlamlık* (Gizir ve Aydın, 2006; Gizir, 2007; Karaırmak, 2006) *kendini toparlama gücü* (Terzi, 2006); *dayanıklılık* (Yılmaz Irmak, 2008) gibi farklı ifadelerle tanımlandığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında kavram dayanıklılık olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, stresin yarattığı negatif etkilerin azaltılmasına aracılık eden ve uyum sürecini destekleyen pozitif bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Wagnild ve Young, 1993).

Dayanıklılık kavramı ile ilgili çeşitli yaklaşımlar bulunmakta fakat yapılandırılmış, evrensel kabul görmüş herhangi bir kuramsal açıklama bulunmamaktadır (akt. Karaırmak, 2006). Bu sebeple alanda öne çıkan araştırmacıların tanımlamalarına yer verilecektir.

Dayanıklılık kavramı ilk olarak 1970'li yıllarda ortaya atılmıştır. Dayanıklılık kavramı üzerinde çalışan ilk araştırmacılardan Kobasa'ya (1979; 1982) göre dayanıklı bir birey, stresli durumları ve stres kaynaklarını potansiyel olarak değiştirebilir durumlar olarak görürler. Ayrıca bu durumları tehdit olarak algılamak yerine hayatın normal bir yönü olarak değerlendirip bunları büyüme ve değişim için bir fırsat olarak algılarlar. Kobosa (1979; 1982) dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, iç denetim odaklı olduklarını, yüksek düzeyde topluma aidiyet duygusuna sahip olduklarını, yaşamı dolu dolu yaşayarak stresli durumları birer meydan okuma olarak görüp değiştirebileceklerini ileri sürmektedir. Maddi ve Kobasa'ya (1984) göre, stres veren olaylar bireyin gerilmesine ve sempatik uyarılmaların artmasına sebep olabilir.

Bu araştırmacılar kronikleşen gerilimin tükenme, hastalık veya psikolojik sıkıntılara sebep olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Maddi ve Kobasa (1984), dayanıklılığın tükenmişlik sürecini değiştirerek olayların daha az stres verici algılanmasını sağlayacağını belirtmişlerdir.

Dayanıklılık son yıllarda özellikle pozitif psikoloji akımı içinde sıkça çalışılan bir konu haline gelmiştir. Jacelon (1997), psikolojik olarak dayanıklı bireylerin genel itibariyle pozitif kişilik özellikleri gösteren, zeki ve yüksek kendilik algısına sahip bireyler olduklarından bahsetmektedir. Tugade ve Fredrickson (2004) çalışmalarında benzer bir şekilde bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sahip oldukları pozitif psikolojik kaynaklarına göre şekillendiğine işaret etmişlerdir. Yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın pozitif bir olgu olduğu noktasında ortak bir fikir oluşmuştur (Judge, Erez ve Bono, 1998; Luthans, 2002; Fredrickson, 2004; Martin, 2005; Youssef ve Luthans, 2007). Pozitif psikolojideki tanımıyla psikolojik dayanıklılık, güçlükler ve zorlu hayat tecrübeleri karşısında pozitif olarak mücadele etmek, karşı koymak ve uyum sağlamak şeklinde ifade edilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Dayanıklılık karşılaşılan olumsuz olaylar, karışıklıklar, tehdit, ailesel veya iş yaşamındaki sıkıntılar, sağlık problemleri vb. stres verici durumlara karşı bireyin uyum sağlama süreci olarak tanımlanabilir (Tusaie ve Dyer, 2004). Bir diğer araştırmacı ise, dayanıklılık hayat içinde karşılaşılan zor durumların üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlamıştır (Garmezy, 1991). Rutter 2006'daki çalışmasında dayanıklılık kavramını, 'stres veya zorluk içeren bir durumun üstesinden gelmek veya çevresel risklere karşı direnç göstermek amacıyla kullanılan, ciddi riskler içeren yaşantıların ve bu yaşantılara rağmen elde edilen olumlu psikolojik sonuçların birleşimiyle oluşan etkileşimsel bir kavram' olarak tanımlamaktadır. Dayanıklılık bu tanımda görüldüğü üzere; bir tehdide veya zorluğa maruz kalmak ve tüm bu zorluklara, olumsuzluklara rağmen başa çıkıp uyum sağlayabilmektir (akt. Kaner ve Bayraklı, 2010).

Masten ve arkadaşlarının 1990 yılında yürüttükleri bir çalışmada dayanıklılığı karşılaşılan durumlar ve gerçeklerin algılanarak fark edilen, öğrenilen gelişimsel bir süreç olarak tanımlamışlardır (akt. Basım ve Çetin, 2011). Basım ve Çetin (2011) ise yaptığı araştırmalar sonucunda dayanıklılık kavramını, iyi sonuçlara katkı yapabilen koruyucu faktörler, süreçler ve mekanizmaların bütünü olarak ele almaktadır.

Masten ve Coatsworth (1998), dayanıklılık kavramını önemli bir risk durumunda bireyin uyum göstermeye ve gelişmeye neden olan bir yetkinliği olarak tanımlamış ve dayanıklılığın bir ortamda bir tehdit veya risk durumu bulunması karşısında gösterilen uyumun etkili olması ile gözlendiğini işaret etmiştir. Dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalarda 'risk faktörleri' ve 'koruyucu faktörler' kavramları göze çarpmaktadır. Kısaca, risk faktörleri Werner'in 1989 yılında çalışmasında belirttiği üzere genetik bozukluklar, hastalıklar, sosyal ve demografik değişkenler gibi olumsuz ve istenmeyen durumların yaşanma olasılığını arttıran etkenlerdir (akt. Karaırmak, 2006); Koruyucu faktörler olarak ise anne, baba, eş, arkadaşlar vb. sosyal destek kaynakları (dışsal koruyucu faktörler) ile bireylerin kendilerine ait özellikleri olan öz saygı, iç denetim odağı, öz yeterlik vb. gibi özellikler (içsel koruyucu faktörler) sayılabilir.

Bir diğer araştırmacı Richardson (2002), dayanıklılığı bireyin stres verici olaylar veya önceden tahmin edilemeyen olumsuz durumlarla karşılaştığında bu durumların üstesinden gelerek sağlığını koruyabilmesi olarak açıklamıştır. Richardson'a (2002) göre dayanıklılık çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır ve kavramı açıklamaya yönelik olarak ortaya atılan metateori üç dalgadan oluşur. Bunların ilki sosyal ve bireysel başarıları tahmin etmeye yönelik olarak bireyin dayanıklılık özelliklerini tanımlar. Bu adımda dayanıklılık bireyin iç ve dış mekanizmasını, sistemini destekler; İkincisi stres ve stres verici durumlarla, zorluklarla karşılaştığı zaman başa çıkma sürecini anlamaya yöneliktir. Üçüncü olarak ise dayanıklılık zorluklarla başa çıkmada bireylerin motivasyonel kaynaklarını belirler.

Bir başka araştırmacı dayanıklılık kavramını bireylerin stres veya risk içeren durumlarla karşılaştıklarında verdikleri tepki olarak tanımlamıştır (Ahern, Kiehl, Sole ve Byers, 2006).

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda ise, dayanıklılığın geliştirilebilir bir özellik olduğu üzerinde durulmaktadır (Coutu, 2002; Luthans, 2002). Bu bağlamda dayanıklılık; 'sıkıntı, zorluklar ve karışıklıklar hatta pozitif anlamda artan sorumluluklar karşısında kendini toparlayarak bu durumların ve sürecin üstesinden gelme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, dayanıklılık sadece olumsuz değil, aynı zamanda olumlu ve pozitif olayların doğasından kaynaklanan (artan sorumluluk vs) durumlarla baş etme ve uyum sağlama yeteneği olarak da tanımlanabilir (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007).

Diğer bir yaklaşım da Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal'a (2005) aittir. Friborg ve arkadaşları (2005), bireyin özellikle stres verici durumlarla karşılaştığında dayanıklılığın sağlığın sağlanması ve devam ettirilmesinde; stres ve olumsuz deneyimlerin negatif etkileri ile başa çıkabilmesinde önemli olduğunu ileri sürmektedirler. Friborg ve arkadaşları (2005), dayanıklılığı çok boyutlu bir kavram olarak ele almışlardır. Dayanıklılık, bireyin *kendilik algısı;* geleceğe yönelik olarak negatif veya pozitif olan *gelecek algısı*; bireyin güçlü ve kuvvetli yönleri olarak tanımlanabilecek *yapısal stil*; çevresinden gördüğü sosyal destek olan sosyal yeterlilik; bireyin aile uyumu ve sosyal ilişkiler olarak bahsedilen *sosyal kaynaklar* boyutlarından oluşmaktadır.

Önceden de belirtildiği üzere, dayanıklılık kavramının doğası gereği dinamik olduğu ve son yapılan araştırmalarda gelişime açık bir yapı olduğu, dolayısıyla durumsal bir değişken olarak ele alındığı görülmektedir (Luthans, 2002; Youssef ve Luthans, 2005). Dayanıklılık kavramının geliştirilebilir olması hususunda insan kaynaklarında proaktif ve reaktif olmak üzere iki tür yaklaşım söz konusudur; Proaktif yaklaşımda dayanıklılığın geliştirilmesinde üç strateji mevcuttur. Bunlar, risk odaklı strateji, varlık odaklı strateji ve süreç odaklı stratejidir (Masten, 2001).

Risk odaklı stratejide amaç, olumsuz olaylara sebebiyet verecek durumlardan kaçınmak ve riskleri en aza indirmektir. Bu strateji, dayanıklılığın gelişimini etik ve güvenilir ortam veya örgüt kültürü yaratarak ve riskleri yöneterek sağladığını ileri sürmektedir (Luthans ve ark., 2007; Masten, 2001). Varlık odaklı stratejide dayanıklılığın gelişmesi çalışanlara, hem bireysel hem de sosyal sermayelerine yapılan yatırımlarla sağlanır. Bu stratejide çalışanların kapasitesinin (bilgi, beceri, yetenek vb.) arttırılması, sosyal destek ağlarının kuvvetlenmesinin sağlanması oldukça önemlidir (Masten, 2001; Youssef ve Luthans, 2005). Son strateji olan süreç odaklı strateji de dayanıklılığın, bireylerin öz yeterlilikleri arttırılarak geliştirilmesi söz konusudur (Luthans ve ark., 2007).

Proaktif stratejiler görüldüğü gibi olumsuz olayların beklentisiyle önlem alınmaya yönelik özel stratejilerdir. Reaktif stratejiler proaktif stratejilerden biraz daha farklı olarak bireylerin var olan dayanıklılıklarının denenmesi ve var olan kapasiteleri üzerinden veya ötesinden gerçekleştirilen stratejilerdir (Luthans ve ark., 2007). Bu bağlamda Bonanno (2005) reaktif stratejileri, bireysel dayanıklılığın geliştirilmesinde ve oluşturulmasında kullanılan stratejiler olarak görmüştür.

Reaktif olarak dayanıklılık, olumsuzlukların ve pozitif olsa da zor olayların en iyimser insanlarda bile yıkıcı etkisi olabileceğini ve bundan dolayı bir adım geri çekilip toparlama ihtiyacını doğurduğunu kabul etmektedir. Proaktif olarak ise olumsuzlukların birey için bir sıçrama tahtası veya fırsat olması anlamına geldiğini ileri sürülmektedir. Özellikle olumsuzluklar karşısında hem reaktif hem de proaktif davranışlar gösterilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır (akt. Kutanis ve Oruç, 2014).

Fredrickson'ın (1998; 2001) inşa teorisi reaktif bir stratejilere dayanır. Fredrickson (1998; 2001), bireylerin karşılaştıkları veya yaşadıkları olaylar karşısında düşünce yapılarını değiştirerek beyinde yeni bağlantıların oluşmasını sağlayarak farklı düşünme ve eylemlerin gelişmesini sağlamaya odaklı bir teori ileri sürmüştür. Teori, dayanıklılığın, bireylerin karşılaştıkları negatif durum veya olaylara farklı bakarak olayların pozitif ve olumlu yönlerini görmelerini sağlayarak

ve bireysel kaynaklarını geliştirerek gerçekleşebileceğini savunur. Diğer reaktif strateji ise kendini geliştirmeyi kullanarak dayanıklılığın geliştirilmesini sağlayan stratejidir. Bu stratejide amaç, bireyin kendisini geliştirmesi sağlanarak dayanıklılığın geliştirilmesidir (Bonnano, 2005; Luthans ve ark., 2007). Taylor ve Brown'ın 1988'deki çalışmalarına göre kendini geliştirme bireysel ve durumsal bir eğilim sergilemekle beraber özellikle stresle başa çıkmada ve şartlara uyum sağlamada kendini geliştirenlerin daha başarılı olduklarını ileri sürmüşlerdir (akt. Luthans ve ark., 2007). Öz nitelikleri kullanan stratejilerde niteliksel teori ve denetim odağı öne çıkmaktadır. Bu teoriye göre bireylerin çevreleri üzerindeki kontrol algısı (içsel) ve çevrelerinin kendileri üzerindeki inançları (dışsal) stratejideki belirleyici unsurdur. Stratejide bireylerin olayların sonuçlarını değiştirebilmelerine yönelik inançları olan denetim yapılarında değişiklik göstererek dayanıklılıklarının geliştirilebileceği ileri sürülmektedir. Son reaktif strateji ise tahammül veya atılganlıklarının kullanıldığı stratejidir. Burada tahammül veya atılganlıkla anlatılmak istenilen hayatına amaç bulmak için kararlı olma; bireyin etrafını etkileyebileceğine, bir şeyleri değiştirebileceğine ve olayların üstesinden gelebileceğine olan inancı ve pozitif ve negatif olaylardan dersler çıkararak öğrenmesi ve kendisini geliştirmesidir. Böylelikle bu stratejide bireyler, tahammüllerinin geliştirilmesi ile dayanıklılıklarını da geliştirebilirler (Bonnano, 2004). Reaktif stratejiler dayanıklılığın geliştirilip durumsal olduğunu gösteren stratejilerdir.

Dayanıklılık günümüzde pozitif psikoloji alanında psikolojik sermaye kapsamında ele alınmaktadır. Psikolojik sermaye konusundaki çalışmalar pozitif psikolojinin gelişmesinin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve Lopez, 2002). Pozitif psikolojinin temel yaklaşımı, bireylerin olumsuz veya güçsüz yönlerine odaklanmak yerine, bireylerin güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmaktır. Bu düşünce yapısı örgüt ve iş hayatına aktarıldığında ise ortaya pozitif örgütsel davranış kavramı ortaya çıkmaktadır (Luthans, 2002). Pozitif örgütsel davranış en basit tanımıyla, iş yaşamında çalışanların performanslarının geliştirilebilmesi için ölçülebilen, geliştirilebilen ve etkin bir şekilde yönetilebilen pozitif özelliklerin ve psikolojik kapasitelerin

incelenmesi olarak tanımlanabilir (Luthans, 2002). Bu bağlamda herhangi bir davranışın veya kavramın pozitif örgütsel davranış kapsamına girebilmesi için sahip olması veya uyması gereken kriterler vardır. Bir pozitif örgütsel davranış a) pozitif, güç bazlı (strenght-based) ve örgütsel davranış alanı ile ilgili; b) teori ve araştırma temelli; c) değişime ve gelişime açık olmalıdır (Luthans, 2002).

Önceden de işaret edildiği üzere, gelişen pozitif psikoloji ve örgüte yansıması olan pozitif örgütsel davranış araştırmaları sonucu ortaya pozitif psikolojik sermaye kavramı çıkmıştır (Luthans ve ark., 2006; Luthans ve Youssef, 2009). Luthans ve arkadaşları (2007), Luthans ve Youssef (2009) çalışmalarında pozitif örgütsel davranış için çekirdek bir yapı olan psikolojik sermayeyi "dört öğe ile karakterize edilmiş, bir bireyin geliştirilebilir psikolojik durumu" olarak tanımlamıştır. Psikolojik sermayeyi oluşturan dört unsur, zorlayıcı ve mücadele edebilecek güvene sahip olmak (öz yeterlilik); şimdi ve gelecekte başarılı olmaya duyulan niyet ve inanç (iyimserlik); hedeflerine ve başarıya ulaşmak için gösterilen azim ve gerektiği durumlarda hedefe ulaşmak yeni yollar deneme (umut); problemlerle ve olumsuzluklarla karşılaştığında başarıya ulaşabilmek için olaylar karşısında mevcut durumunu korumak ve gerekirse baş edene kadar tekrar denemek (dayanıklılık) olarak açıklanabilir.

Kısacası dayanıklılık pozitif psikolojik sermayenin bir bileşeni olarak; karşılaşılan zorluklar, engeller, problemler, uyuşmazlıklar hatta pozitif olaylar ve bunlara bağlı olarak artan sorumluluklar karşısında kendini yeniden toparlamayı sağlayan ve geliştirilebilen bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Luthans ve Jansen, 2002).

Bu tanımdan yola çıkarak, dayanıklılığı sadece aktif ve duyarlı bir düzelme, yeniden yapılanma olarak ele almanın doğru olmayacağını, aynı zamanda proaktif öğrenme ve gelişme ile zorlukların üstesinden gelme olarak da bahsedilmesi gerektiği öne sürülebilir. Kısacası, dayanıklılık hem negatiflikleri, yenilgileri ve terslikleri hem de pozitif fakat baskıcı ve bunaltıcı olayları da içermektedir (Youssef ve Luthans, 2007).

Örgütlerde stresle başa çıkmada, risk ve sıkıntı yaşanması durumunda en önemli pozitif kaynağın dayanıklılık olduğu çünkü dayanıklılığın, bireylerin olaylar karşısında bir adım geri çekilmelerini sağlayarak daha farklı başa çıkma stratejilerini ve davranışlarını geliştirmelerine olanak sağladığı ileri sürülmektedir (Luthans ve Youssef, 2007). Coutu (2002) ise araştırmasında dayanıklılığın değişim ve belirsizlik ile karakterize edilen durumlara doğaçlama uyum sağlama, esneklik ve adaptasyon özellikleri ile tanımlanabileceğini belirtmektedir.

Luthans ve Youssef (2007), araştırmalarında iki çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmalarında, 135 farklı örgütten toplam 1032 çalışana umut, iyimserlik, iş tatmini, işte duyulan mutluluk ve örgütsel bağlılık değişkenlerini ölçen standardize edilmiş ölçekler uygulanmıştır. Ayrıca tek bir soru ile de katılımcılardan kendi performanslarına derece vermelerini ve değerlendirmelerini istemişlerdir (katılımcıların en az altı aydır bulundukları örgütte çalışmaları gerekliliği aranmıştır). Bu çalışmada umut, iyimserlik ve dayanıklılığın, işten duyulan tatmin ve işten duyulan mutluluk ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu; diğer yandan özellikle umut ve dayanıklılık boyutlarının örgütsel bağlılık ile umut boyutunu ise ayrı olarak kendi kendine değerlendirilen performans ile bağlantılı olduğu da bulgulanmıştır.

Yapılan ikinci çalışmalarında ise, umut, iyimserlik ve dayanıklılık boyutları; iş tatmini, işte duyulan mutluluk ve örgütsel bağlılık değişkenleri ile çalışma kapsamında (iki haftalık bir süreç) yöneticilerden alınan performans değerlendirme sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Buradaki en temel fark, birinci çalışmada çalışanlardan kendi performanslarını derecelendirmeleri istenmişken, ikinci çalışmada başkaları tarafından yapılan değerlendirme sonuçları kullanılmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda çalışanların iyimserliği ile objektif performansları arasında; umut boyutu ile de iş tatmini, işten duyulan mutluluk ve örgütsel bağlılık arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulgulanmıştır. Dayanıklılık boyutu ile ilgili herhangi bir sonuç elde edilememiştir. Araştırmacılar, dayanıklılığın kriz altında ya da dramatik değişikliklerin olduğu koşullarda ortaya çıkabileceği ya da bu koşullarla bağlantılı olabileceği üzerinde durmaktadırlar (Luthans ve Youssef, 2007).

Luthans ve arkadaşları (akt. Kümbül- Güler, 2009), çalışma ortamında önemli değişim ve dönüşüm yaşamakta olanların dayanıklılık özelliğinin performans ile ilişkili olduğunu; dayanıklı çalışanların işletmelerin küçülme yaşadığı durumlarda, sağlık durumlarında bir bozulma yaşamadan, mutlu ve yüksek performanslı bir şekilde işlerine devam ettikleri; dayanıklılığın iş doyumuna, işe bağlılığa ve mutluluğa olumlu etkide bulunduğu ifade edilmektedir.

Bir başka çalışmada ise, yüksek seviyedeki dayanıklılığın stres ve stres verici olayların algılanmasını pozitif yönde etkilediğini bulgulanmıştır. Bu araştırmaya göre, dayanıklılıktaki artış ve etkili başa çıkma stratejileri ile kişilerin stres düzeylerinin ve depresif semptomların azalması arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Steinhardt, Mamerow, Brown ve Jolly, 2009).

Seligman (2002), dayanıklılık ile yaşamdan duyulan tatmin arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Luthans, Avolio, Walumbwa ve Li (2005) dayanıklılığın müdahaleler ve sonrasında uygulanacak kontrollü çalışmalarla ölçülmesini (müdahale öncesi ve sonrası) önermektedirler.

Kashdan, Uswatte ve Julian'ın (2006) Vietnam savaş veteranları ile yaptıkları araştırmalarında travma stres bozukluğu olmayanların travma sonrası stres bozukluğu olan bireylere göre daha fazla şükran gösterme eğiliminde olduklarını; travmatik grup ile yapılan günlük şükran müdahalelerinin grubun esenliğini pozitif ve olumlu yönde etkilediğini bulgulamışlardır.

Dayanıklılık kavramı ile ülkemizde yapılan çalışmalardan birisi Gizir'e (2007) aittir. Bu çalışmada, dayanıklılığın belirlenmesinde ve geliştirilmesinde koruyucu bireysel özellikler, çevresel faktörler ile iç denetim odaklılık ve gelecek konusunda umutlu olmak gibi içsel koruyucu faktörlerin oldukça önemli ve etkili olduğu bulgulanmıştır.

Bir başka araştırma ise 245 üniversite öğrencisinden oluşan bir katılımcı grubu ile yürütülmüş olup araştırma sonucunda, bağlanma ile dayanıklılık

kavramlarının tevazu (alçak gönüllülük), şükran ve affetme ile bağlantılı olduğu; dinsellik değişkeni kontrol altına alındığında ise dayanıklılığın tevazu, şükran ve affetme değişkenleri ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu ve bu değişkenleri yordadığı bulgulanmıştır (Dwiwardani, Hill, Bollinger, Marks, Steele, Doolin, Wood, Hook ve Davis, 2014).

King ve Rothstein (2010), dayanıklılık kavramını karşılaşılan olumsuz ve karışık durumlardan sonra tekrar normal duruma ve performansa dönmek olarak tanımlamıştır. Dayanıklılık kavramını bireylerin esenliği ile ilişkili açıklamaya çalışmıştır. King ve Rothstein'a (2010) göre bireylerin dayanıklılıkları düşük düzeyde depresyon, düşük seviyede algılanan stres ve yüksek düzeyde yaşamdan duyulan tatmin ile bağlantılıdır ve olumsuz olaylar sonrasında bireylerin esenlikleri dayanıklılıkları ölçüsünde tekrar kendini onarmaktadır.

Noor ve Alwi'nin (2013) yürüttükleri araştırma Malezya'da düşük sosyal ekonomik statüye sahip yaşları 12-16 arasında değişen 197 ergen katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Noor ve Alwi (2013), dayanıklılık seviyesi yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre, kişilik, anne-çocuk ilişkisi, sosyal destek, okula uyum ve öğretmen desteği olarak sayılabilecek dayanıklılık kaynaklarından yüksek puanlar elde ettiklerini; okul ve aile ilişkilerinin iyi olduğunu bulgulamışlardır. Ayrıca, dayanıklılık kaynakları yüksek olan grubun esenliklerinin de yüksek olduğu saptanmıştır.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein, (2006) 132 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında dayanıklılık ile nevrotiklik arasında negatif; dayanıklılık ile dışadönüklük ve sorumluluk arasında ise pozitif bir ilişki bulgulamışlardır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinin düşük dayanıklılıkla bağlantılı olduğu ve dayanıklılığın çocuklukta görülen kötü davranışlarla hali hazırdaki psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkide biçimlendirici değişken olarak rol oynadığı da elde edilen diğer bulgulardır.

Dayanıklılığın kişilik özellikleri ile olan ilişkisine bakıldığında; dışa dönüklük ve sorumluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle dayanıklılık ile dışadönüklüğün kişiler arası yakınlık ve yüksek düzeyde sosyal etkileşimler ve aktivitelerde bulunması yönleri arasında yüksek korelatif ilişki görülmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006). Bu bağlamda, Rutter 1985 yılında dışadönük bireylerin stres altında olayları farklı ve daha esnek bir biçimde yorumlayarak davranışlarını şekillendirebileceklerini ve böylelikle kişisel kaynaklarını arttırarak, sosyal ilişki ağlarını kurarak koruyucu faktörlerini kuvvetlendirdiğini böylelikle dayanıklılıklarını da arttırmış olduklarını ileri sürmüştür (akt. Campbell-Sills ve ark., 2006).

Manning, Williams ve Wolfe (1988), iki farklı örgütten 468 katılımcıyla yürüttükleri araştırmalarında, dayanıklılığın bireylerin esenlik ve iş performansı ile birebir bağlantılı olan duygusal ve psikolojik faktörler üzerinde etkili olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca, araştırmacılar dayanıklılık seviyesi yüksek olan bireylerin dayanıklılık seviyesi düşük olan bireylere göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu, hayata daha pozitif baktıkları, fiziksel şikayetlerinin daha az, depresyona daha az eğilimli ve daha az endişeli olduklarını bulgulamışlardır.

Tez kapsamında ele alınan değişkenlerden biri olan dayanıklılık değişkeni ile şükran müdahalelerinin birlikte ele alınarak yapıldığı bir çalışma olmamasına rağmen, Fredrickson ve arkadaşları (2003), bir krizin ardından oluşan pozitif duyguları ve bunların dayanıklılık ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmalarında kriz olarak Amerika'da İkiz Kulelere 2001 senesinin Eylül ayında yapılan saldırıyı konu almışlardır. Araştırma, tüm dünyayı etkileyen böyle bir saldırıdan hemen iki sene sonra yapılmıştır. Fredrickson ve arkadaşları (2003) tüm katılımcılarda ortak görülen tek pozitif duygunun "şükran" olduğunu bulgulamıştır. Katılımcılar, kendilerinin ve en yakın çevrelerinin hayatta kalmalarına ve kriz ortamlarında başa çıkmalarından dolayı şükran duyduklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla şükranının bireylere böyle bir kriz durumuyla baş etmelerine yardımcı olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, tüm katılımcıların kriz sonrasında negatif duyguları deneyimlediklerini, fakat sevgi, şükran gibi pozitif duyguların bireyleri yaşadıkları

negatif duygulardan koruduğunu ve pozitif duyguların da dayanıklılıklarını arttırdığını bulgulamışlardır. Bu araştırma şükran duygusunun sadece olumlu olaylara değil olumsuz olaylara bir tepki olarak da ortaya çıkabileceğini göstermiştir.

Bu sonuçları açıklamada Teigen'ın (1997) çalışması yararlı olabilir. Teigen (1997) çalışmasında 'henüz olmamış bir şeyleri düşünme' ile şans, düşmanlık ve şükran arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Düşmanlığı deneyimleyen bireylerde 'işler, daha iyi olabilirdi' hissiyatı ve düşüncesinin olduğunu; şükranı deneyimleyen bireylerde ise 'daha kötü şeyler de olabilir' hissiyatının ve düşüncesinin olduğunu bulgulamıştır. Bu görüşler dikkate alınarak, negatif olaylar yaşanırken dahi şükran duygusunun ortaya çıkabileceği sonucuna varılabilir.

Bu araştırma kapsamında yukarıda da ifade edildiği üzere, dayanıklılık kavramı durumsal, değiştirilebilir veya geliştirilebilir bir değişken olarak ele alınmıştır. Böylelikle yapılan şükran müdahalesi ile bireylerin dayanıklılıklarının artıp artmayacağının belirlenmesi hedeflenmiştir.

Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan ve geliştirilebilir bir özellik olarak görülen dayanıklılık kavramının şükran müdahaleleri ile olan ilişkisine daha önce hiçbir araştırmada bakılmamıştır. Dayanıklılık yukarıda yer alan araştırmalarda da görüldüğü üzere, koruyucu bir faktör olarak görülen denetim odağı ile doğası gereği başa çıkma ile yüksek ve pozitif korelasyona sahiptir. Tez kapsamında yürütülen bu çalışma ile birlikte bu değişkenler araştırma modeli kapsamında ele alınmış ve örneklem grubu çalışan bireylerden oluşan bir araştırma yürütülmüştür. Kısacası çalışan bireylerin dayanıklılıklarının şükran müdahaleleri ile arttırılması (geliştirilmesi) ve stresle başa çıkma tarzlarının değişmesi amaçlanmıştır.

2.4. Şükran Müdahaleleri Araştırmaları

Genel olarak pozitif psikoloji alanında yer alan araştırmalarda en yaygın kullanılan yöntemlerden biri katılımcılara uygulanan müdahaleler veya görüşmelerdir (Bono, Emmons ve McCullough, 2004). Klasik anlamda 'şükran müdahalesi' ile anlatılmak istenilen, bireylerin hayatlarında şükran duydukları, teşekkür ettikleri, memnun oldukları olayları günlük olarak tutmak, yazmak, söylemek şeklinde tanımlanabilir (Emmons ve McCullough, 2003; Froh ve ark., 2008; Wood ve ark., 2008). Aynı zamanda bu teknik klinik görüşmelerde de kullanılan bir yöntem olup etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir (akt. Gerarthy ve ark., 2010; Wood ve ark., 2008).

Şükran müdahaleleri klasik olarak şükran listelemek şeklinde olsa da alan yazında şükran müdahalesi denilince kullanılan yöntemler genel olarak üç ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar, şükran listesi hazırlamak, şükranı davranışsal olarak ifade etmek ve şükran niyetinde bulunmak veya düşünmektir (Rash ve ark., 2001; Wood ve ark., 2010). Şükran listesi hazırlamak genellikle, şükran ile ilgili çalışmalarda en çok kullanılan yöntemlerin başında gelmektedir (Wood ve ark., 2010). Bu yöntem, farklı araştırmacıların çalışmaları örnek verilerek detaylandırılabilir. Bunlardan en önemlisi ve birçok araştırmaya referans olan Emmons ve McCullough' un (2003) araştırmasıdır.

Emmons ve McCullogh (2003) araştırmalarında üç farklı deneysel çalışma yürüterek, şükran ile psikolojik ve fiziksel esenlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Farklı deneysel koşullara sahip olan bu üç çalışma ile tüm katılımcılardan, başlarına gelen pozitif ve negatif olayları, ruh durumlarını, başa çıkma davranışlarını (stratejilerini), yaşadıkları fiziksel belirtileri ve sağlıkla ilgili davranışlarını, hayatları ile ilgili genel değerlendirmelerini kısaca esenlik halini etkileyen birçok değişken hakkında haftalık veya günlük kayıt tutmaları istenmiştir. Dokuz hafta sürecek birinci çalışmaya, 147'si kadın, 54'ü erkek 201 üniversite öğrencisi katılmış, 192 katılımcının verisi ile çalışma tamamlanmıştır.

Birinci çalışmada, katılımcılar rastgele üç gruba atanmışlardır; ilk gruptan geçirdikleri hafta içinde yaşadıkları ve şükran duydukları beş olayı veya durumu; diğer gruptan geçirdikleri hafta içinde yaşadıkları ve huzursuzluk duydukları, beş olayı veya durumu; son gruba atanan katılımcılardan da geçirdikleri hafta boyunca kendilerini etkileyen beş olayı veya durumu listelemeleri istenmiştir. Tüm katılımcıların ayrıca hangi deneysel koşulda olduklarına bakılmaksızın uygulama boyunca, ruh durumları, başa çıkma davranışları, fiziksel belirtiler gibi esenlik halini etkileyen birçok değişken hakkında haftalık kayıt tutmaları istenmiştir. Araştırmacılar, şükran listesi hazırlayan katılımcıların diğer koşullardaki katılımcılara göre, hayatları hakkında daha iyi hissettiklerini, fiziksel rahatsızlıkları daha az deneyimlediklerini, daha çok fiziksel egzersizlere zaman ayırdıklarını ve daha yüksek seviyede şükran hissedip daha pozitif yönde etkilendiklerini bulgulamışlardır. Araştırmacılar katılımcılara boş olarak verilen ve doldurulması beklenen raporların hafta bir kere uygulanmasından ziyade duygusal olarak esenliğin etkilerini inceleyebilmek için, daha yoğun bir şekilde uygulamaların yapılması gerektiğini göz önünde bulundurarak ikinci çalışmayı planlamışlardır.

Emmons ve McCullough (2003), ikinci çalışmalarında 157 üniversite öğrencisinin katıldığı, toplamda 13 günlük bir egzersiz programı uygulamışlardır. Bu çalışmada, katılımcılar tesadüfi olarak üç gruba atanmışlardır. Birinci gruba atanan katılımcılardan şükran duydukları olayları, durumları; ikinci gruptan huzursuzluk duydukları olayları ve durumları; üçüncü gruptan ise kendilerini çevrelerindeki bireylerle sosyal olarak kıyasladıklarında daha iyi ve şanslı oldukları yönleri, olayları, durumları ve çevrelerindekilerin sahip olmadığı ama kendilerinin sahip oldukları hakkında (sosyal karşılaştırma koşulu), günlük olarak liste tutmaları istenmiştir. Bu çalışma on üç gün boyunca devam etmiştir. Katılımcılara her gün, gün içinde fiziksel egzersizlere ayırdıkları zaman, tükettikleri kafein ve alkol miktarları, ağrı kesici kullanımları, gün içerisinde herhangi birilerine yardım edip etmedikleri ve çevrelerinden herhangi birisine yardım etme ya da duygusal destek vermeyi teklif edip etmedikleri sorulmuştur. Uygulanan ikinci çalışmada yer alan katılımcılar, birinci çalışmadakilere göre daha yoğun bir şükran müdahalesi sürecinde yer almışlardır. Bu uygulama sonucunda, şükran grubunda yer alan

katılımcıların on üç günlük çalışma sonucunda pozitif etkileri daha yoğun bir şekilde deneyimledikleri bulgulanmıştır. Fakat birinci uygulamada elde edilen bazı sonuçlar bu uygulamada bulunamamıştır. Yoğun olarak her gün arka arkaya uygulanan şükran egzersizleri, bireylerin sağlık ile veya fiziksel egzersizlerle ilgili davranışlarında herhangi bir farklılaşmaya sebep olmamıştır. Yani gruplar arasında bu değişkenler bakımından bir farklılık bulgulanamamıştır. Diğer yandan, şükran grubunda bulunan katılımcıların huzursuzluklarını raporlayan gruba göre, çevrelerindeki insanlara yardım etme konusunda daha istekli oldukları ve daha çok yardım ettikleri görülmüştür.

Bulguların her iki uygulamada tekrarlanmaması ve farklılık göstermesi sebebiyle araştırmacılar, iki haftalık günlük müdahale sürecinin kısa olabileceğini düşünüp üçüncü bir uygulama yapmışlardır. Bu sebeple üçüncü uygulamayı iki haftadan üç haftaya çıkartmışlardır. Üçüncü uygulamaya 44'ü kadın, 21'i erkek toplam 65 sinir kas hastası bireyler katılmıştır. Uygulama, internet üzerinden, e-posta yolu ile 21 günlük bir egzersiz programını içermektedir. Katılımcılar, günlük raporlarını diğer uygulamalarda olduğu gibi form doldurup elektronik posta yolu ile göndererek tamamlamaktadırlar. Bu uygulamada, katılımcılar iki gruba ayrılmışlardır, bunlar şükran grubu ve kontrol grubudur. Şükran grubunda bireylerden günlük olarak şükrettikleri olayları veya durumları listelemeleri istenirken, kontrol grubundan ise günlük olarak yaşadıkları olayları, genel anlamda günü değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca, katılımcılardan her gün günlük deneyim formunu da doldurmaları talep edilmiştir. Bu formda katılımcılardan, günlük olarak kendilerini nasıl hissettiklerine yönelik olarak 32 sıfattan oluşan listeden günü nasıl geçirdiklerini ifade eden sıfatları seçmeleri; o gün kendilerini nasıl hissettikleri ve diğerleri ile nasıl bağlantıda oldukları; uyku kalitelerini, gün içinde ve gece kaç saat uyudukları, uykuya dalmadan önce problem yaşayıp yaşamadıkları, dinlenmiş uyanıp uyanmadıkları; günlük hayatlarını sürdürürken küçük bir odada yürürken, tuvaleti kullanırken, banyo alırken veya giyinirken, yemek yerken, nesneleri kaldırmaya ve taşımaya çalışırken, merdivenleri çıkarken gibi temel günlük aktiviteleri gerçekleştirirken zorluk çekip çekmedikleri gibi soruları cevaplamaları istenmiştir. Ayrıca, 21 günlük çalışma sonunda, bir dış gözlemciye de rapor doldurtulmuştur.

Uygulama sonucunda, şükran grubunda yer alan bireylerin kontrol grubunda yer alanlara göre daha çok şükran ifadeleri kullandıkları, pozitif olarak etkilendikleri, pozitif durumlarında artış hatta negatif durumlarında ise düşüş gözlendiği, yaşamdan aldıkları memnuniyetin daha yüksek olduğu, daha kaliteli uyudukları, bununla birlikte uyku sürelerinin uzadığı ve esenlik hallerinin arttığı bulgulanmıştır. Üç farklı ve deneysel uygulamayı içeren bu araştırma, şükran listesi hazırlama yöntemine verilebilecek en güzel örneklerden birisidir.

Şükran listeleri oluşturarak, şükran ve şükran müdahalesi ile yapılan bazı klinik çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda özellikle Gerarhty, Wood ve Hyland'ın, (2010) şükran listeleme tekniği ile beden memnuniyetsizliği ve yüksek seviyedeki endişeyi giderme çalışmaları dikkat çekmektedir. Araştırmacılar, katılımcıları üç gruba ayırmışlardır, bu gruplardan şükran grubuna atanan katılımcılara listeleme tekniği uygulamış ve 14 gün süresince günlük olarak şükran duydukları altı şeyi yazmaları ve listelemeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda, olumlu sonuçlar elde edilmiş ve şükran listeleri yöntemi kullanmış olan grubun beden memnuniyetsizliklerinde ve endişe düzeylerinde diğer koşullarda yer alan bireylere göre anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir.

Martinez-Martí, Avia ve Hernández-Lloreda (2010), Emmons ve McCullough'ın (2003) yaptıkları araştırmalarını referans olarak alıp, sınırlılıklarını iyileştirerek, yöntemsel açıdan bazı farklılıklarla, farklı kültürden bir örneklem grubu ile tekrar niteliğinde bir araştırma yürütmüşlerdir. Yöntemsel olarak, Emmons ve McCullough'ın (2003) çalışmalarından farklı olarak, şükran müdahaleleri ile huzursuzluklarını yazan grup arasındaki şükran ve pozitif etkiler bakımından görülen istatiksel olarak farklılık için şu soruyu ortaya atmışlardır: 'bu gruplar arası farklılık, şükran grubunda yer alan bireylerin şükran düzeylerindeki artıştan mı yoksa huzursuzluklarını ifade eden gruptaki şükran düzeyinin azalmasından mı kaynaklanmaktadır?'. Bununla birlikte araştırmalarını, kültürler arası farklılıkların şükran müdahaleleri bakımından bir farklılaşmaya sebep olup olmadığının araştırılması ve şükran etkisinin çalışma bitiminden sonra devam edip etmediğinin gözlemlenmesi için yeniden düzenlemişlerdir. Ayrıca bu bağlamda yürütülen bu

çalışma, ABD kökenli olmayan örneklem grubu ile yapılan ilk olumlu duyguların listelenmesi çalışmasıdır.

Martinez-Martí ve arkadaşlarının (2010), oluşturduğu örneklem grubu 95'i kadın, 10'u erkek 105 İspanyol psikoloji lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar, gün içerisinde karşılaştıkları olaylara, durumlara ve kişilere karşı duydukları şükranları yazdıkları koşul; huzursuzluklarını, yaşadıkları olumsuzluklarını yazdıkları koşul; kendi tercihlerine göre herhangi bir negatif ya da pozitif olayı yazdıkları koşul olmak üzere üç farklı gruba rastgele atanmışlardır. Araştırma kapsamında, Emmons ve McCullough'un (2003) çalışmalarında ele aldıkları bağımlı değişkenler olan; durumsal şükran düzeyi, pozitif ve negatif duygu durumu, genel olarak esenlik hali, fiziksel belirtiler, hissettikleri ağrı düzeyleri, uyku kalitesidir. Ayrıca bu araştırma için ek olarak, belirli bir kişiyle olan iletişimin kalitesi, diğerlerinin ihtiyaçlarına karşı gösterilen duyarlılık ve şükran duyma özelliği de ele alınmıştır. Zaman ve koşul (gruplar) ise çalışmanın bağımsız değişkenleri olarak ele alınmıştır. Uygulama bitiminden iki hafta sonrasında da ikinci bir son test uygulanmıştır. Bu araştırmada, ek olarak her bir katılımcı tarafından uygulamaya başlamadan önce seçilen birisi, dış gözlemci olarak çalışmaya dahil edilmiştir ve bu gözlemcilerden gözlem yapacağı kişilerin genel esenlik hallerini uygulama bitiminde değerlendirmeleri istenmiştir. Martinez-Martí ve arkadaşlarının (2010) sonuçlarına göre, hem durumsal şükranın hem de pozitif duygulanım değişkenlerinin, çalışmanın diğer değişkenleri (sırasıyla pozitif duygulanım ve şükran durumu) üzerinde tamamen aracı değişken olduğu görülmektedir. Yani, durumsal şükranın müdahalenin pozitif duygulanım üzerindeki etkisinde tamamen aracı değişken olduğu; benzer şekilde pozitif duygulanımın da müdahalenin durumsal şükran üzerindeki etkisinde tamamen aracı değişken olduğu saptanmıştır.

Martinez-Martí ve arkadaşları (2010), şükran uygulamasının yapıldığı grubu yaşadıkları gerçeklerin pozitif taraflarını düşünmeye sevk ettikçe genel anlamda pozitif duygu durumunun veya kısmen şükran düzeyinin veya her ikisinin de eş zamanlı arttığını bulgulamışlardır. Bu bulgular Watkins'in (2004) şükranın mutluluğu etkilediğini, fakat diğer yandan mutluluğun da şükranı arttırdığını ileri

sürdüğü öneriler ile tutarlıdır. Martinez-Martí ve arkadaşları (2010) araştırma sonuçlarında, pozitif duygu durumu ile şükran arasındaki ilişkinin çift yönlü olduğu görüşü desteklenmiştir. Bu bağlamda, katılımcılardan şükran duydukları olayları yazmalarını istemeleri ile olayların pozitif yönlerine odaklandıkları böylelikle pozitif duygulanımlarının arttığını, pozitif duygulanımın da şükranı arttırdığını veya her ikisinin de eş zamanlı gerçekleştiği yönünde yöntemsel olarak duydukları eleştiriyi dile getirmişlerdir. Çalışmanın sınırlılıklarından en önemlisi, nötr konumda bulunması gereken ve gün içinde kendi seçtikleri pozitif veya negatif olayları yazan kontrol grubunun, çoğunlukla gün içerisinde karşılaştıkları pozitif olayları da yazmalarından doğan bir etkinin araştırma sonuçlarına karıştırıcı bir etkisinin olmuş olabileceğidir. Araştırmacılar bu sebeple kontrol grubuna yaptırılacak uygulamalara özellikle dikkat edilmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır.

Araştırmada, diğer araştırmalardan farklı olarak (örn. Froh ve ark., 2009) şükran grubu ile huzursuzluk duyduklarını listeleyen kontrol grubu arasındaki farkın, şükran grubundaki pozitif olaylardaki artıştan değil, huzursuzluk grubunda uygulamanın başından son aşamasına kadar olan süreçte pozitif duygu durumunda görülen düşüşün etkisi olduğu bulgulanmıştır. Önemli olan diğer bir bulgu ise, koşullar ve zaman her ikisi de bir arada ele alındığında, müdahalelerin sadece pozitif duygu durumu üzerinde etkisi olduğu, özellik olarak ele alınan şükranın etkisinin ise kaybolduğu görülmektedir. Bireyler arasındaki ilişkilerin daha kaliteli olması yönünde istatistiksel olarak anlamlı bulgu elde edilememiş, sadece şükran grubunda yer alan bireylerin diğer iki gruba göre ilişkileri algılayış şekillerinde bir farklılaşma görülmüştür. Fakat dışarıdan gözlemci olarak seçilen bireylerin değerlendirmelerinde, şükran grubunda yer alanların, huzursuz oldukları olayları rapor eden gruba göre daha yüksek esenlik hali içinde olduklarını belirttikleri görülmektedir. Bunun yanında, anlamlı farklılığın huzursuzluk duyulan olayları paylaşan grubun pozitif duygu durumlarının azalması sebebi ile düşmüş olabileceği üzerinde durulmakla beraber, bu bulgunun nedeni tam net değildir. Ayrıca, şükran grubu ile huzursuzluk grubu arasındaki pozitif duygu durumundaki farklılık müdahale sonrasında uygulanan ikinci son testte (15 gün sonra) kaybolmuştur. Araştırmacılar şükran ile fiziksel esenlik arasında herhangi bir ilişki

bulgulayamadıklarından elde ettikleri bu bulgu Emmons ve McCullough (2003)'ün bulguları ile örtüşmemektedir.

Şükran duyulan olayların listelenmesi yöntemin uygulanışıyla ilgili olarak Sheldon ve Lyumbomisrky (2004) şu hususlara dikkat çekmişlerdir: Haftada bir yapılan olumlu durumların listelenmesinin, her gün yapılan olumlu durumların listelenmesine göre esenlik üzerinde daha etkili olabilir. Ayrıca çalışmaların hep 'taze' ve 'yeni' olarak kalmasına, katılımcıların müdahale ve uygulamalardan keyif almasına özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir (Sheldon ve Lyumbomisrky, 2004).

Diğer ikinci yöntem ise şükranın davranışsal olarak ifade edilmesidir. Bu yöntemde katılımcılardan şükran ziyaretlerinde bulunmaları, seçtikleri birilerine gidip kendilerine gösterilen iyilik veya yararlar için şükranlarını davranışsal olarak ifade etmeleri beklenir. Bu sebeple de bu yöntemde, genellikle bireylerden mektup yazmaları istenir.

Bu yöntemi kullanan Seligman ve arkadaşları (2005), çalışmalarında katılımcılardan bir hafta içerisinde, belirledikleri bir kişiye, şükran mektubu yazarak teslim etmelerini; bir diğer gruptan ise anılarını yazmaları istemiştir. Anılarını yazmaları istenen grup ile şükran mektubu yazan grup, depresyon ve mutluluk düzeyleri bakımından karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında anlamlı bir fark bulgulanmıştır. Şükran mektubu yazan grubun son test ve bir ay sonra uygulanan ikinci son test puanlarına bakıldığında, diğer gruba göre daha düşük depresif belirtiler gösterdikleri ve çok daha fazla mutlu oldukları görülmüştür.

Mektup ile şükran müdahalesi yapan bir diğer araştırmacı grubu ise Froh ve arkadaşlarıdır (2009). Bu araştırmacılar, çalışmalarında şükranı duygu olarak ele alarak yaşları 8 ile 19 arasında değişen 89 çocuk ve ergenden oluşan katılımcı grubundan, arkadaşlarını, ailelerinden herhangi birisini, koçlarını veya benzer şekilde kendileri için önemli olan insanları düşünüp onlara mektup yazmaları istenmiştir. Mektuplarında bu kişilere karşı şükranlarını ve teşekkürlerini ifade etmeleri istenmiştir. Araştırma kapsamında, mektup yazma yöntemi kullanılarak pozitif

duygulanımları (positive affect) düşük olan katılımcıların, kontrol grubuna göre durumsal şükran seviyelerinin nasıl farklılaşacağı incelenmiştir. Bu çalışma iki hafta sürmüştür ve araştırma kapsamında birinci ay ve üçüncü ay olmak üzere uygulama sonrasında iki kez son test uygulanmıştır. Mektupla yapılan ve çocuk ve ergenlerin bulunduğu bu çalışmada, pozitif duygulanım puanı düşük olan katılımcıların müdahaleler sonucunda, kontrol grubu ile kıyaslandığında çalışmanın bitiminde ve iki aylık sonraki dönemde şükran duygusunu daha fazla sergiledikleri bulgulanmıştır.

Yöntemsel olarak sınıflandırmada son müdahale türü ise, şükran niyeti içerisinde bulunmak veya şükran durumlarını düşünmektir. Bu yöntemle yapılan araştırmalara Watkins ve arkadaşlarının (2003) yürüttükleri çalışma örnek verilebilir. Araştırmacılar, dört farklı deney koşulu oluşturmuş ve katılımcılar rastgele bu dört gruba atanmışlardır. Sırasıyla, şükran duydukları kişilere şükranlarını ve teşekkür ettiklerini düşünen grup; şükranlarını yazarak ifade eden grup; şükran mektupları yazmaları istenen grup ve yaşadıkları ortamları, oturma odalarını yazmaları istenen, nötr koşul olarak adlandırılan gruplardır. Bu çalışmada dört koşuldan en çok, şükranın düşünülmesi koşuluna atanan katılımcıların pozitif duygulanımlarının arttığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte, yapılan bir diğer çalışmada ise şükran niyetinin düşünülmesi veya niyeti içerisinde olma yönteminin gerçekten etkili ve araştırmacıları yeni çalışmalar için cesaretlendiren bir yöntem olduğu, fakat diğer yöntemlere kıyasla etkisinin çok kısa sürdüğü de bilinmektedir (Rash ve ark., 2011).

Bu yöntem kapsamında Rash ve arkadaşlarının (2011), 30 erkek katılımcıdan oluşan örneklem grubu ile şükran (durumsal), esenlik, kalp sağlığı, pozitif ve negatif duygulanım değişkenlerini de ele alarak yürüttükleri deneysel çalışması ele alınabilir. Çalışmaları sonucunda, zihinlerinde şükranı düşünmeleri istenen grubunun stres düzeylerinde düşüş görülürken ve esenliklerinde, yaşamdan duyulan tatmin düzeylerinde ve öz saygılarında diğer koşullara göre artış bulgulanmıştır. Şükran seviyelerinde artış görülen bireylerin öz saygılarının artmasının, sosyal değer ve kabul görme algılarındaki değişimden kaynaklanabileceği ve bu durumun da şükran kavramı ile bağlantılı olduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte araştırma sonuçlarında, en etkili sonuçların görüldüğü grubun düşük şükran düzeyine sahip

bireyler olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, McCullough ve arkadaşlarının (2004) yürüttükleri çalışma ile de tutarlıdır, çünkü yüksek şükran düzeyine sahip olan bireylerin normalde yaşamdan duydukları tatmin düzeyinin ve esenliğin yüksek olması beklenirken; düşük şükran seviyelerine sahip bireylerin uygulama ve müdahalelerle şükran düzeylerinde ve yaşamdan duydukları tatminlerinde artış görülmektedir. Kısacası düşük şükran seviyesine sahip bireylerde müdahalelerin etkinliği daha fazla ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Rash ve ark. (2011), şükran niyetinin düşünülmesi veya niyeti içerisinde olma yönteminin gerçekten etkili ve araştırmacıları yeni çalışmalar için cesaretlendiren bir yöntem olduğunu, öte yandan bugüne dek uzun döneme yayılan etkilerinin bulgulanamadığını belirtmişlerdir.

Yöntemsel olarak farklı bir araştırma ise Koo, Algoe, Wilson ve Gilbert'a (2008) aittir. Koo ve arkadaşları (2008), pozitif olayların düşünülmesinin, hatırlanmasının veya fark edilmesinin bireyler üzerinde geçici ve minimal düzeyde etkisi olduğunu ileri sürmektedirler. Bu sebeple yürüttükleri araştırmalarında, pozitif olayların varlıklarının hatırlanması ya da düşünülmesi yerine yaşadıkları pozitif olayların 'yoksunlukları' üzerine bir çalışma inşa etmişlerdir. Koo ve arkadaşları (2008), bireylerin yaşadıkları hayatlarında kendileri için değerli olan olayların veya durumların yoksunluğunu düşündüklerinde iyi şeylerin değerinin daha iyi anlaşılabileceği ve yaşananların sürpriz olarak karşılanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Araştırmalarına, ekstra kredi veya küçük hediyeler karşılığında 21'i erkek 44'ü kadın 65 üniversite öğrencisi katılmış ve uygulamayı 60 öğrenci tamamlamıştır. Bu uygulamada katılımcılar rastgele dört faklı koşula atanmıştır. Birinci koşulda öğrencilerden şükran duydukları bir durumu veya olayı düşünerek bu durumun veya olayın, hayatlarının nasıl bir parçası olduğunu, kendileri için neden sürpriz olmadığını anlatmaları istenmiştir (varlık koşulu). İkinci koşulda, öğrencilerden yine şükran duydukları bir durumu veya olayı düşünerek bu durum veya olayın nasıl bir sürprizle yaşamlarına girdiğini, bu durum veya olay olmasaydı yaşamlarının nasıl olacağını yazmaları istenmiştir (yokluk koşulu). Üçüncü ve dördüncü koşullar ise kontrol koşulları olup, katılımcılardan, sürpriz bir şekilde gerçekleşsin veya

gerçekleşmesin hayatlarında şükran duydukları olayları yazmaları istenmiştir (şükran kontrol koşulu). Dördüncü gruptaki katılımcılardan ise herhangi bir durum paylaşımı beklenmeksizin, sadece bağımlı ölçümler testleri uygulanmıştır. Kullanılan testler, 13 maddelik duygu durumu ölçeği ve hangi grupta olurlarsa olsunlar yazmış oldukları olaya karşı ne kadar şükran duyduklarını belirttikleri ölçümlerdir. Birinci uygulama sonucunda, yokluk koşulundaki katılımcıların diğer gruplarda bulunan katılımcılara göre daha fazla pozitif duyguları rapor ettikleri ve daha fazla şükran duyduklarını bulgulanmıştır.

Koo ve arkadaşlarının (2008), araştırmaları kapsamında yürüttükleri ikinci uygulamada ise, birinci uygulamadan farklı olarak şükran kontrol grubu kaldırılmış; katılımcılara hayatlarında neden bu tarz olayların gerçekleştiğine, bu olayların neden kendi başlarına geldiğine dair sorular sorulmuş ve bu olayların kendileri için ne kadar sürpriz olup olmadığı gibi ekstra sorular eklenmiştir. Bu uygulama sonucunda, gruplar kıyaslandığında en çok pozitif duygulanımın yokluk koşulunda görüldüğü ardından sırasıyla varlık koşulu ve kontrol koşulunun geldiği görülmektedir. Ayrıca, varlık koşuluna göre yaşadıkları olayları daha fazla sürpriz olarak karşıladıkları, ama yaşadıkları olayların neden başlarına geldiğine yönelik, sebepleri daha az anladıkları bulunmuştur.

Yapılan üçüncü çalışmada ise, katılımcılar ikinci uygulamada kullanılan koşullara rastgele atanmışlardır. Bu araştırmada diğerlerinden farklı olarak katılımcılara bu koşullarda yer aldıklarını hayal ettiklerinde koşulun duygularını nasıl etkileyeceğini tahmin etmeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda da ilk iki koşula atanan ve pozitif olayları düşünen bireylerin kontrol grubuna atanan bireylere göre, kendilerini daha iyi hissedeceklerini tahmin ettikleri görülmüştür. Katılımcılar varlık koşulunda bulunmanın, yokluk koşulunda bulunmaya göre kendilerini daha iyi hissettireceğini tahmin etmişlerdir. Araştırmacıların son uygulaması ise en az beş sene ve üzeri ilişkilere sahip olan bireyler üzerinde yapılmış olup, katılımcıların bir kısmı uygulamaya internet üzerinden katılmıştır. Bu son uygulamada, katılımcılar sahip oldukları partnerleri ile ilgili olarak nasıl tanıştıkları, ilişkiye nasıl başladıkları, ilişkilerinde geldikleri noktayı (varlık koşulu); diğer gruba ise, eğer partnerleri

olmasaydı, onunla tanışmasalardı hayatlarının nasıl olacağını (yokluk koşulu) tanımlamaları istenmiştir. Kontrol grubu üç farklı alt gruptan oluşmaktadır. İlk grupta katılımcılardan geçirdikleri rastgele bir günü anlatmaları istenmiştir. İkinci gruptaki katılımcılardan hayatlarında değer verdikleri ve iyi arkadaş oldukları birini düşünmeleri ve bu arkadaşlarıyla paylaştıklarını, zamanlarını nasıl geçirdiklerini yazarak anlatmaları beklenmiştir (kontrol koşulu). Üçüncü gruptaki katılımcılardan iyi arkadaş oldukları birine rastlamasalar ve onunla arkadaş olmasalar hayatlarında neler olabileceğini anlatmaları istenmiştir. Daha sonra bu üç grup verdikleri tepkiler yönünden aralarında bir fark olmadığı için tek bir kontrol grubuna indirgenmiştir. Bu uygulama sonucunda, yokluk koşulunda bulunan bireylerin tatmin düzeyinde ve kendilerini daha iyi hissetmelerinde bir farklılık bulgulanmıştır. Bu uygulamada da yokluk koşuluna atanan bireylerin kendilerini aslında kötü hissedeceklerine dair beklentileri olduğu, fakat sonuçta daha iyi hissettikleri ortaya konmuştur. Çünkü bireyler yokluk koşulu ile var olan değerlerinin aslında hayatlarından alındığını düşündüklerinde daha fazla ellerindeki değerlerin kıymetini bilip, onlarla mutlu olmaya başlamış oldukları görülmektedir.

Bu araştırma, diğer şükran araştırmalarından farklı olarak şükran durumlarının varlığına değil yokluğuna odaklanarak katılımcıların duygu durumlarında pozitif yönde bir farklılık yaratmıştır. Bunun sebebi olarak ise, kişilere sahip oldukları, şükrettikleri olayların yokluğunun olayları daha sürpriz ve heyecanlı algılamalarına sebep olmaları; yoksunluklarını düşündükleri zaman sahip olduklarına daha çok kıymet vermeleri ve bunun sonucunda da kendilerini daha iyi hissettikleri gösterilmiştir. Ayrıca, sinir kas hastalığı olan bireylerin, yaşadıkları sağlık sebebiyle bir sürü negatif olaya veya duruma sahip oldukları, şükran duydukları olaylar yerine, yaşadıkları negatif olayların yoksunluğunun düşündürülerek daha fazla yarar sağlanabileceği öne sürülmektedir. Bu araştırmanın en büyük sınırlılıkları, uygulamaların sadece bir kez yapılmış olması, örneklem büyüklüğü, ilk uygulamada katılımcılara şükran duydukları konuları yazarken yedi konu içinden seçmelerinin istenmesi sayılabilir (Koo ve ark., 2008).

Şükran listelemeleri veya olumlu durumların, olayların listelenmesi durumunda uygulamaların bazı sınırlılıkları olabileceğine ve belirli hususlara dikkat edilmesi gerektiğini bilinmektedir (Lyubomirsky ve ark. 2005). Müdahale ya da uygulamaların, katılımcıları sıkmadan, uygulamaların anlamını sorgulatmadan, egzersizleri hep taze tutacak bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşmesi gerekmektedir. Bu sebeplerle, araştırmanın süresinin belirlenmesinde bu detaylara dikkat edilmesi ve belirlenecek zaman içerisinde katılımcılara yeni alışkanlıkların da kazandırılabilmesi gerektiğinin üzerinde önemle durmuşlardır (Lyubomirsky ve ark. 2005).

Lyumbomirsky, Sheldon ve Schkade, araştırmalarında, uygulama veya müdahale yapılacak olan sürenin önemine değinmişlerdir. Araştırmacılar, yaşadıkları pozitif olayları haftada bir olmak koşulu ile altı hafta yazan bireylerin esenliklerinde artış belirlemekle birlikte altı hafta boyunca haftada üç kere yazan araştırmada ise herhangi bir iyileşme veya pozitif yönde bir değişim bulgulayamamışlardır (akt Koo ve ark., 2008).

Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph (2008), bir yardım ya da fayda gören bireylerin, bu yardımlardan sonra pozitif nitelik ve özellikler edindiklerini, hem durumsal şükran seviyelerinde artış görüldüğünü, hem de daha çok şükran duyduklarını (özellik) saptamışlardır. Bu bireylerin kendilerine gösterilen yardımlardan, diğerlerine göre daha fazla yarar gördükleri de öne sürülmektedir ve yardımlardan daha çok fayda gören bireylerdeki şükran düzeylerindeki artışı (hem durumsal hem de özellik bakımından) açıklayabilmek için araştırmalarında üç farklı uygulama yapmışlardır.

Wood ve arkadaşları (2008) birinci uygulamada, 214'ü kadın, 39'u erkek üniversite öğrencisinden oluşan katılımcı grubuna sundukları kısa hikayelerle yüksek veya düşük şükran seviyesine sahip olan bireylerin, yarar sağlama konusunda nasıl farklılaştığını; yarar değerlendirmelerinin özellik ve durumsal olarak ele alınan şükran değişkeni arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, şükran düzeyi yüksek olan bireylerin herhangi bir durumla

karşılaştıklarında daha fazla yarar sağladıkları ve daha çok şükran hissettikleri bulgulanmıştır. Ayrıca, fayda değerlendirmelerinin (benefit appraisal) şükranın durumsal ve özellik seviyeleri arasındaki ilişkide tamamen aracı olduğu görülmektedir.

Wood ve arkadaşları (2008), ikinci uygulamalarında ise 85'i kadın 28'i erkek 113 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcı grubuna, internet üzerinden 15 gün boyunca gün içerisinde yaşadıkları, kendilerine yardımı dokunan, yardım gördükleri olayları yazmaları istenmiştir. Ayrıca katılımcılardan günlük olarak sisteme işledikleri olaylara, fayda değerlendirmeleri yapmaları istenmiştir. Fayda değerlendirmeleri yaparken, karşılaştıkları olayları üç alt boyutuyla birlikte ele almaları istenmiştir. Bu değerler, maliyet (cost), değer (value) ve hakiki yardımseverliktir (genuine helpfulness). Fayda değerlendirmesinin yanı sıra, o gün olaylar karşısında hissettikleri şükran düzeyini de puanlamaları istenmiştir. Araştırma sonucunda, durumsal şükran seviyesindeki değişimlerin büyük oranda yaşanan olaylardan ve durumlardan etkilendiği; bununla birlikte daha küçük oranda fakat güçlü bir şekilde, şükran duyma özelliğinin ve niteliğinin ise durumların belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucunda, basitçe durumsal şükranın olaylardan ve duygusal olarak şükran duyma özelliğinden etkilendiği görülmektedir.

Wood ve arkadaşları (2008), üçüncü uygulamalarında ise, sosyal bilişsel modeli test etmek amacıyla diğer iki uygulamadan farklı bir bakış açısı geliştirmişlerdir. Şükran duymanın (özellik) kişilik değişkenleri ile bağlantılı mı olduğunu yoksa durumsal şükran ve fayda değerlendirmesi ile mi ilişkili olduğunu sınamak için, kişilik özelliklerini de dikkate alarak deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Amaç, deneysel manipülasyonla fayda değerlendirmelerinin objektif durumdan etkilenip etkilenmeyeceği ve fayda değerlendirmelerinin durumsal şükran üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir. Ayrıca diğer bir amaç özellik olarak ele alınan şükranın fayda değerlendirmeleri ile eşsiz bir ilişkisi olduğunu veya bu ilişkinin üçüncü bir kişilik değişkeni olup olmadığını araştırmaktır. Daha önceden Costa ve McCrae'nin (1999) yaptıkları araştırma ile şükran ve dışadönüklük, uyumluluk arasında bulguladıkları ilişkiden yola çıkarak araştırmalarında beş

faktörlü kişilik envanterini uygulamışlardır. Böylelikle özellik olarak ele alınan şükranın, diğer kişilik değişkenlerinin etkisinin ötesinde durumsal şükran ve fayda değerlendirmeleri ile ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çalışmayla şükran duyan insanların bir yarar gördüklerinde pozitif fayda değerlendirmeleri yapmalarının sebebinin de açıklanacağı düşünülmüştür.

Araştırmacılar, bu sebeple yerel bir üniversitede okuyan 102 erkek, 98 kadın öğrenciden oluşan örneklem grubunu, iki eşit gruba ayırmışlardır. Bu uygulamada her bir gruba altı farklı kısa hikaye sunulmuştur. Birinci gruba, ana temaları az fayda sağlayan, okuyan kişinin durumları yorumladığında fayda değerlendirmesinin - hem maliyet, hem değer hem de hakiki yardımseverlik açısından - düşük olduğu durumlardan oluşan hikayeler sunulmuştur. İkinci gruba ise ana temasının faydalı veya çok yarar sağlayan durumlardan oluşan, fayda değerlendirmeleri yapıldığında ise - hem maliyet hem değer hem de hakiki yardımseverlik açısından - yüksek değere sahip hikayeler sunulmuştur. Hikayeler temaları bakımında yoruma açık olmayıp, konuları itibariyle okuyan herkesin aynı şekilde değerlendirecekleri (az fayda; çok fayda), sübjektifliğe yer bırakmayacak şekilde yazılmıştır. Üçüncü çalışmanın sonuçlarına göre, objektif olarak manipüle edilen durumlardaki değişimlerle fayda değerlemeleri sonucunda şükran düzeyi (durum) üzerinde değişiklikler görülmüştür. Ayrıca genel sonuçlarda, şükran (özellik) ile fayda değerlendirmeleri arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Wood ve arkadaşlarının yürüttüğü her bir çalışmada durumsal şükran ile şükran duyma arasındaki ilişkiye fayda değerlendirmeleri ya tamamen ya da büyük ölçüde aracılık etmektedir. Yani, fayda değerlendirmelerinin şükran duyan bireylerin herhangi bir yardım aldıklarında neden daha çok şükran duyduklarını açıklayan bir mekanizma olduğu ileri sürülmektedir.

Şükran (özellik) üzerindeki değişimlerde kişilik değişkenlerinin ele alınmasında şükran duymanın fayda değerlendirmeleri ile kuvvetli bir ilişkisi olduğu ve bu ilişkinin beş faktörlü kişilik özelliklerinin etkisinden tamamen ayrı olduğu herhangi bir ilişkileri olmadığı bulgulanmıştır. Görülen faydaların (yüksek veya düşük olması) manipüle edildiği durumlarda ise durumsal şükran düzeyinde anlamlı

değişimler gösterilmiştir. Kısacası, şükran düzeyindeki değişimlerin fayda değerlendirmelerine bağlı olduğu görülmüştür.

Araştırmacıların en büyük sınırlılıkları olarak kendilerini eleştirdikleri nokta ise, çalışmalarını internet üzerinden yürüttükleri için bazı zamanlar günlük olarak olayların yazılması gerektiği halde bazı katılımcıların gün atlamasıdır. Bu durumlarda yani katılımcılar bir gün atlasalar da ertesi gün tekrar çalışmaya normal olarak devam ettirilmişlerdir. Bu sebeple uygulamanın süresi olan on beş günü hiç atlamadan tamamlayan katılımcı oranının % 59,4 olması ve belirli noktalarda istikrar ve veri kaybı yaşanması araştırmanın en büyük sınırlılıkları arasındadır.

Genel anlamda bakıldığında, özellikle araştırmacıların yürüttükleri ikinci uygulama sonuçlarında durumsal şükran düzeyinin kişilerden bağımsız ama olaylara bağlı şekilde değiştiği; şükran duyma özelliğinin ise, durumsal şükranı güçlü ama az oranda etkilediği ve şükran seviyesindeki (özellik) artışın durumlara bağlı olduğu bulgulanmıştır (Wood ve ark., 2008). Bu durumsal şükran ve şükran duyma özelliği arasındaki ilişkinin daha anlaşılabilir olması için önemli bir sonuçtur. Her bir uygulama göstermiştir ki, olaylar karşısında yapılan fayda değerlendirmelerinin durumsal ve niteliksel şükran duygusu arasındaki ilişkide aracılık ettiği, yani bu aracılıkla, şükran duyan bireylerin karşılaştıkları yardımlardan daha çok etkilendikleri, daha çok fayda gördükleri ve şükran seviyelerinin (durumsal) daha çok arttığı söylenebilir.

Durumsal ve özellik şükran konusunda yapılan çalışmaların çok azında araştırmaya katılan bireylerin şükran düzeylerindeki artış ele alınmıştır. Chan (2010), çalışmasında Hong-Kong'da yer alan Chinese Üniversitesi'nde görevli yaşları 23 ile 31 arasında değişen 17'si erkek 79'u kadın 96 Çinli öğretmene, gönüllü olarak katıldıkları ve internet üzerinden uygulanan 8 haftalık 'kendini geliştirme' ve 'kendi farkındalığını' artırma üzerine şükran müdahaleleri uygulamıştır. Ayrıca katılımcıların, tükenmişlik durumları, esenlik ve mutluluk düzeyleri, yaşamdan duydukları memnuniyet, negatif ve pozitif duygu durumları ve hissettikleri şükran duyguları (şükran sıfatları kontrol listesi) 8 haftalık internet üzerinden yapılan

araştırma kapsamında ölçülen değişkenlerdir. Bu değişkenlerden sadece esenlik, yaşamdan duyulan memnuniyet, negatif ve pozitif duygu durumu ve şükran duygusu çalışma öncesinde ve sonrasında ölçülmüştür.

Bu araştırmada, her hafta katılımcıların kendilerine verilen kullanıcı adı ve şifresi ile internete sitesine girip, kendi başlarına gelen güzel şeyleri düşünüp, şükran duydukları üç olayı ya da durumu yazmaları ve bununla beraber kendilerine her hafta yöneltilen üç soruyu cevaplamaları beklenmiştir. Kendilerine yöneltilen yönergenin sonunda, uygulama sonrasında 'şükran ve minnet duyguları içinde kalmaları' istenmektedir. Bu araştırmada, şükran durumsal ve özellik (nitelik) olarak iki farklı boyutu ile ele alınmıştır. Öğretmenlerin durumsal şükran düzeylerinin, hayattan duydukları mutluluk ve kişisel başarıları ile pozitif olarak ilişkili; duygusal tükenme ve kendine yabancılaşma (depersonalised) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. En önemli bulgulardan biri ise daha çok şükran duyan öğretmenlerin daha az şükran duyan (özellik) öğretmenlerle karşılaştırıldıklarında, yüksek şükrana sahip öğretmenler için mutluluğun daha önemli olduğu, yaşamdan duydukları memnuniyetin daha yüksek olduğu, daha az tükenmişlik yaşadıkları ve kendilerine karşı yabancılaşmanın daha düşük olduğudur.

Durumsal düzeyde ele alınan şükranın, sekiz haftalık uygulama sonucunda katılımcıların şükran, minnet ve teşekkür etme hislerini arttırdığı bulgulanmıştır. Ayrıca bu çalışmanın en önemli bulgularından bir tanesi de uygulama öncesinde düşük şükran duyma özelliğine sahip öğretmenlerin durumsal şükran düzeylerindeki artışın, yüksek düzeye sahip gruba göre çok daha fazla olmasıdır. Az şükran duyan öğretmenlerin bu müdahaleden daha çok fayda sağladığı bulgulanmıştır. Aynı şekilde düşük şükran duyma özelliğine sahip katılımcıların yaşamdan duydukları memnuniyetlerindeki artış da, diğer gruba göre daha fazladır. Bu durumun sebeplerinden birisi yüksek düzeyde şükran duyma özelliğine sahip olan katılımcıların zaten hali hazırda yaşadıkları veya başlarına gelen olaylara karşı şükran duymaları olabilir. Ama diğer yandan, düşük şükran duyma özelliğine sahip bireylerde bu uygulamalarla birlikte oldukça büyük gelişimler sağlanmıştır (Chan, 2010).

Chan (2010), durumsal şükran düzeyinin ve şükran duygusunun müdahaleyle arttırılmasının yaşamdan duyulan memnuniyeti, pozitif duyguları yaşamayı arttırdığını ve olumsuzlukları deneyimlemede düşüş bulgulandığını fakat bunların pratik olarak yaşamın içinde de yer bulması gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca Chan (2010) araştırmasındaki sınırlılıkları; kontrol grubunun eksik oluşu, katılımcı grubunun demografik yapısının dengeli olmaması (kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcılardan oldukça fazla olması), araştırma internet üzerinden yapıldığı için, uygulamaların ve cevaplayıcıların gözlenememesi olarak belirtmiştir.

Froh ve arkadaşlarının (2008) erken dönem ergenler üzerinde yaptıkları deneysel araştırma da özellikle şükran müdahaleleri ve esenlik arasındaki ilişkilerin belirlenmesi açısından önemlidir. Daha önceden şükran kavramı veya duygusunun yetişkinler üzerinde etkisi bilinirken, ergenlerle veya ortaokul çağındaki çocuklarla daha önceden deneysel bir çalışma yürütülmemiştir.

Froh ve arkadaşları (2008), Emmons ve McCullough'un (2008) çalışmasından rehberlik alarak, yaş ortalaması 12,7 olan 221 ortaokul öğrencisi ile iki hafta sürecek deneysel bir çalışma yürütmüştür. Uygulama bitiminden üç hafta sonrasında da tekrar bir son test uygulanmıştır. Katılımcılar rastgele şükran, huzursuzluk (hassles) ve kontrol koşuluna atanmışlardır. Araştırma kapsamında, esenlikleri, yaşamdan duydukları tatmin, fiziksel belirtileri, kendilerine yardım edildiğindeki tepkileri ve topluma yararlı davranışları ölçülmüştür. Şükran grubundaki katılımcılardan, bir önceki günden bugüne kadar olan sürede şükrettikleri beş durumu yazmaları (pozitif olayların varlığına odaklanmaları); huzursuzluklarını yazmaları beklenen gruptan, bir önceki günden bugüne kadar geçen zaman içerisinde huzursuz oldukları, kendilerini rahatsız eden durumları ve olayları yazmaları (negatif olayların varlığına odaklanmaları) istenmiştir. Kontrol koşulundan ise sadece ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Bu araştırmada, hayatlarında mutluluk duydukları, olumlu olayları ve durumları yazan şükran koşulunda, iyimserlik ve yaşamdan duydukları tatmin düzeyi artarken, negatif duygulanımlarında da düşüş sağlamıştır.

Ayrıca, şükran grubunda yer alanların akran ilişkilerinin ve sosyal ilişkilerinin kuvvetlendiği de görülmektedir. Araştırmanın en önemli bulgularından biri de şükran grubunda yer alanlarda huzursuzluk ve kontrol grubunda yer alanlara kıyasla, okuldan duydukları tatminin hem uygulamanın bitiminde hem de uygulamanın bitiminden üç hafta sonra görülmesidir. Erken dönem ergen katılımcılarının esenliklerinin artmasında, olumlu olayları yazmalarının ve listelemelerinin etkili bir yöntem olduğu görülmektedir. Okullarında yaşadıklarından tatmin olan çocukların, okullarına daha severek ve keyif alarak gittikleri, öğrenmelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. İlginç bir sonuç da, negatif duygulanım sonuçlarında görülmektedir. Beklenmedik bir şekilde negatif duygulanım değerleri şükran grubu ve kontrol grubunda benzerlik göstermektedir. İlk uygulamada negatif duygulanımda benzer oranda bir düşüş ve tekrar testte ise benzer bir artış bulgulanmıştır. Bu durum Froh ve arkadaşlarının (2008) araştırmalarında yöntemsel olarak esinlendikleri Emmons ve McCullough'ın (2003) araştırmalarındaki üçüncü uygulamanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Froh ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmanın özel bir önemi bulunmaktadır, Klein 1957 yılında yayımlanan araştırmasında ise şükranın, 'kendisinin ve başkalarının iyiliğini takdir etmenin' gelişimsel bir başarı olduğundan ve duygusal olgunluğun ayırt edici bir özelliği olduğundan bahsetmektedir (akt. Froh ve ark., 2008). Bu sebeple, fayda veya iyilik gördükleri kişileri ayırt etmede, görülen iyiliğin fark edilmesi ve bunun geri bildirim olarak verilmesi gibi karmaşık bilişsel süreçlerin de gerektiği şükran ifadesinin, çocuk ve ergenlerde de anlamlı sonuçlar göstermesi ve bu örneklem grubuna uygulanan ilk çalışma olması bakımından değerlidir (Froh ve ark., 2008; Froh ve ark., 2009). Ayrıca, Froh ve arkadaşları (2009) hem kendi çalışmalarında hem de benzer yöntemlerle yürütülen çalışmalarda kullanılan kontrol koşullarında, katılımcıların olumsuz yaşam olaylarına yoğunlaşmaları sağlanarak onlarda genellikle negatif yönde bir psikolojik durum oluşturulduğunu, bu sebeple sonraki araştırmalarda kontrol koşullarında bulunan katılımcılara verilecek yönergelere dikkat edilmesi gerektiği üzerinde vurgu yapmışlardır.

Pozitif duygu durum ve esenlik ile ilgili yapılan çalışmalarda kullanılan olumlu olayların ve durumların listelenmesi, bireylerin iyi yönlerinin hatırlanması vb. farklı yöntemlerin yanı sıra farklı yöntemleri kullanarak anlamlı ve pozitif bulgular elde etmiş birçok çalışma mevcuttur (Emmons ve McCullough, 2003; Seligman ve ark., 2005). Şükran müdahalesini başka pozitif psikoloji müdahaleleri ile karşılaştıran araştırmacılar da olmuştur.

Bu çalışmalardan biri, Sheldon ve Lyubomirsky'nin (2006) dört hafta süren araştırmasıdır. Araştırmada ön test, ikinci haftasında bir ölçüm ve çalışmanın tamamlandığı dördüncü haftada başka bir ölçüm alınmıştır. Katılımcıların çoğunluğu kadın olan, "Psikoloji Giriş" dersini alan 63 lisans öğrencisi ile internet ağı üzerinden deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma kapsamında katılımcılar üç koşula rastgele atanmışlardır; birinci koşuldakilerden 'her şeyin en iyi şekilde geliştiğini, gerçekleştiğini düşünerek gelecekteki kendilerinin nasıl olacağını ve kendileri için en iyi, en ideal hallerini, hayatlarını hayal edip yazmaları' istenmiştir. Şükran grubunda ise 'hayatlarında şükran duydukları, teşekkür ettikleri olayları ve kişileri düşünmeleri' istenmiştir. Son koşulda ise katılımcıların geçirdikleri tipik bir günü düşünmeleri ve detaylı olarak anlatmaları istenmektedir. Bu çalışmada, pozitif duygulanımın hem şükran hem de kendisi hakkında en iyisini hayal etme durumunda arttığı, kontrol koşulunda ise düştüğü görülmektedir. Fakat dördüncü hafta sonunda alınan ve takip amaçlı olan son test sonucunda pozitif duygulanımın hem şükran hem de kendini en iyi şekilde hayal eden grupta düşüş gösterdiği bulgulanmıştır. Negatif duygulanım sonuçlarına bakıldığında ise, her üç koşulda da uygulama sırasında düşüş görülmüştür fakat çalışma sonucunda yapılan son test kapsamında negatif duygulanımın her üç koşulda da arttığı görülmektedir.

Sheldon ve Lyubomirsky (2006), egzersizlerin bireylerle uyum içinde olması, kişilerin ilgilerine, kişilik yapılarına ve amaçlarına uygun olmasının çok önemli olduğunu ileri sürmektedirler. Ayrıca, mutluluk veya diğer pozitif duygu durumlarının arttırılması konusunda çalışırken katılımcılara uygun egzersizlerin seçilmesi ve katılımcıların egzersizlere olan bağlılığının sağlanması gerektiğinin de üzerinde durmaktadırlar.

2.5. Şükran Müdahaleleri ve Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Biçimlendirici Değişkenlerin Rolü

Şükran müdahaleleri ile şükran düzeyi arasındaki ilişkide bazı değişkenlerin biçimlendirici değişken rolü oynayabileceği düşünülmüştür. Çalışma kapsamı içinde bu değişkenler denetim odağı ve bireycilik/toplulukçuluk olarak belirlenmiştir. Şimdiye dek gerçekleştirilen çalışmalarda bu değişkenlerin şükran müdahaleleri ve şükran düzeyi arasındaki ilişkideki rolleri incelenmemiştir.

2.5.1. Şükran Müdahaleleri ve Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Denetim Odağının Biçimlendirici Rolü

Araştırmada ele alınan biçimlendirici değişkenlerden biri "denetim odağı" kavramıdır. Denetim odağı kavramı, ilk olarak Rotter (1966) tarafından Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde "beklenti" kavramının bir uzantısı olarak ortaya çıkmıştır. Kişinin olumlu veya olumsuz kendisini etkileyen olayların; kendi yetenek ve davranışlarının sonuçlarından veyahut şans, kader, başkaları ve dış güçlerden kaynaklandığını algılama eğilimidir. Bu bağlamda bireyler başlarına gelen olumlu ya da olumsuz olayların, durumların sebeplerini algılama bakımından hem kendilerini hem de çevrelerini algılama ve değerlendirmede konusunda farklılaşmaktadırlar (Dağ, 1991)

Denetim odağı inancı ayrıca bireylerin karşılaştıkları, yaşadıkları pekiştirmelerin, elde ettikleri kazanımların, başarı veya başarısızlıkların nelere atfedildiği ile ilişkilidir. Bu atıfların kendileri ve kendi davranışlarının sonuçları olabileceği gibi, şans, kader veya diğer insanlar vb. faktörlerle bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir. Çevrelerinde gelişen olaylar karşısında kendilerini bir güç sahibi olarak algılayan, yaşadıkları olayların kendi davranışlarına bağlı olduğuna inanan bireylerin *iç denetim odaklı*; yaşanan olayların kendileri dışında geliştiğini, şansa,

kadere veya dışsal güçlere bağlı olduğunu düşünen bireylerin ise *dış denetim odaklı* oldukları düşünülmektedir (Dağ, 1991; 1992).

Kavram ile ilgili yapılan birçok farklı araştırmada, iç denetim odağına sahip bireyler ile dış denetim odağına sahip bireyler arasında çalışmalarda ele alınan değişkenler bakımından farklı sonuçlar bulgulanmıştır. Bu bölümde bu çalışmalara yer verilecektir.

Bu çalışmalardan, öğrenme ve karşılaşılan problemler üzerine yapılan bir araştırmada, iç denetim odağına sahip bireylerin, başarısızlıklarının sorumluluklarını kendilerine atfetme eğiliminde oldukları; dış denetim odağına sahip bireylerin ise sorumluluktan kaçtıkları ve kendileri haricinde diğer bireyleri suçlama eğiliminde oldukları görülmektedir (Phares, Wilson ve Klyver, 1971). Problemler ve olumsuzluklar karşısında ise, iç denetim odağına sahip bireylerin, çözüm için kendi düşüncelerine, yargılarına dış denetim odağına sahip bireylere göre daha çok güvendikleri ve daha çok kendilerine özgü yöntemler kullandıkları görülmektedir (Cohen ve Oden, 1974).

Bu çalışmaların gösterdiği bulgular ile Spector'ın (1982) yaptığı araştırma sonuçları parallelik göstermekte ve denetim odağı kavramı ile ilgili temel bilgiler sunmaktadır. Spector (1982) araştırmasında, iç denetim odaklı bireylerin çevrelerini kontrol etmeye daha fazla çaba sarf ettiğini ve böylelikle çevresel koşullardan gelen bilgileri elde etmede ve yorumlamada dış denetim odaklı bireylere göre daha iyi olduklarını ve daha çok bilgi elde ettiklerini göstermiştir. Bu bağlamda, çevresel koşullarda meydana gelen olayları kontrol edemeyeceklerini düşünen dış denetim odaklı bireyler, yaşadıkları durumları ve koşulları daha stres verici ve tehdit edici şekilde algılamaya eğilimli olabilmektedirler (Payne, 1988).

Bütün bunlara bağlı olarak, bireylerin başarı/başarısızlık veya karşılaştıkları olumlu/olumsuz olaylara yönelik tutumları ve yüklemeleri de farklılık göstermektedir. İç denetim odağına sahip bireyler, yaşadıkları başarısızlıkların ve olumsuzlukların sorumluluklarını kendilerinde ararlarken; dış denetim odağına sahip

bireyler ise başarısızlıklarını çevrelerine, kendileri dışındaki etkenlere yükleyerek suçlama ve dış faktörleri sorumlu tutma eğilimi göstermektedirler (Bernardi, 2001). Kendine güven konusunda ise, Hammer ve Vardi (1984) iç denetim odağına sahip bireylerle dış denetim odağına sahip bireyleri kıyasladıkları araştırmalarında, iç denetim odağına sahip bireylerin olaylar ve durumlar karşısında hem kendilerini hem de duygularını daha rahat ifade ettiklerini ve kendilerine daha çok güvendiklerini bulgulamışlardır.

Diğer araştırmacılar da buna benzer sonuçlar elde etmişlerdir. İç denetim odağına sahip bireylerin, gelecekteki davranışlarını ve eylemlerini belirlemede çevresel uyaranlara ve değişimlere daha fazla duyarlılık gösterdiklerini, bu sebeple çevreden elde ettikleri uyaranlarla, edindikleri bilgilerle yaşadıkları olumsuz olayları, karşılaştıkları negatif durumları kendi çabaları ile değiştirebileceklerine inandıkları görülmektedir. Dış denetim odaklı bireylerin ise yaşamlarını yönlendirme ve değiştirme konusunda, iç denetim odaklı bireylere göre daha farklı bir tutum sergiledikleri, başlarına gelen veya karşılaştıkları durumların kendi çabalarından kaynaklanmadığına, sadece doğru zaman, doğru yer, tesadüf vb. rastlantısal durumlarla veya dış güçler tarafından şekillendiğine inandıkları görülmektedir (Solmuş, 2004).

Spector (1982) ayrıca denetim odağı kavramının sabit olmadığını karşılaşılan belirli durum ve zorlanmalarda farklılaşabileceğini de ileri sürmektedir. Araştırmacı, iç veya dış denetim odaklı olunmasının bireylerin davranışlarını, davranışların da denetim odağını etkilediğini ileri sürmektedir. Spector (1982), iç denetim odağına sahip bireylerin, daha fazla bireysel kontrol ve beceri isteyen olay ve durumlarla karşılaştıklarında, dış denetim odaklılara göre, istedikleri sonuçlara ulaşabilmek için daha yüksek düzeyde kontrol kullandıklarının araştırmalar sonucunda görüldüğünü belirtmiştir. Diğer bir durumda, yani tüm bu kontrole rağmen istenilen sonuçlar sağlanamadığında veya elde edilemediğinde iç denetim odağına sahip bireyler dış denetim odağına sahip bireylere benzerlik gösterebilirler. Kısacası, iç denetim odağına sahip bireyler daha fazla kontrol ve çaba sarf ettikleri halde istedikleri

sonuçları elde edemediklerinde, odakları dış denetim odağına doğru değişim gösterebilmektedirler.

Kavram ile ele alınan farklı bir diğer araştırmada ise, Şahin, Basım ve Çetin (2009), 345 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubu üzerinde, bireylerin kişilerarası çatışmaları çözme yaklaşımlarıyla, kendilik algıları ve denetim odağı arasındaki ilişkileri ve çözüm yaklaşımlarını incelemişlerdir. Araştırmacılara göre, bireylerin çatışma sürecinde kullandıkları çözüm yaklaşımlarında ve davranışlarında, kendilik algısının ve denetim odağının etkisi olduğu, kendilik algısı olumlu ve iç denetim odaklı bireylerin, kişilerarası çatışma çözme sürecinde daha etkili, yapıcı çözümler ve tutumlar benimsedikleri görülmektedir. İç denetim odağına sahip bireylerin, kişilerarası çatışma sürecinde yüzleşme yaklaşımını benimsedikleri; dış denetim odağına sahip bireylerin ise yüzleşmeden kaçındıkları görülmüştür. Bu sonuçlar, dış denetim odağına sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kendilerini yetersiz gördükleri, kendilerine güvenmedikleri (Ashby, Kottman ve Draper, 2002; Yeşilyaprak, 2000) bulgusunu desteklemektedir. Bu sonuçlar, dış denetim odağına sahip bireylerin, iç denetim odaklılara göre kendilik algılarının daha düşük olduğu, depresyon, baş ağrısı gibi psiko-fizyolojik temelli belirtilerin daha sık görüldüğü ve bu değişkenlerle dış denetim odağı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülen Dağ'ın (1990; 1992) çalışmaları ile tutarlıdır.

Şahin ve arkadaşlarının (2009) sonuçlarından bir diğerinde ise, çatışma çözümünde kullanılan bir diğer yöntem olan genel/özel davranış yaklaşımında ise, iç denetim odağına sahip bireylerin çatışma sürecinde genel davranışları benimsedikleri; dış denetim odağına sahip bireylerin ise daha çok özel davranışları sergiledikleri görülmektedir. Goldstein (1999) araştırmasında burada bahsedilen 'genel davranış' ve 'özel davranış' ayrımının çatışmaların ortadan kaldırılmasında sergilenen çözüme yönelik davranışlardan biri olduğunu ifade etmiştir. Genel davranış kısaca bireylerin kendilerini genellikle her ortamda rahat hissettikleri ve içlerinden gelen davranışları; özel davranış ise bireylerin kendilerini sadece belirli ortamlarda ortaya koydukları davranışları ifade etmektedir. Ayrıca, dış denetim odağına sahip bireylerin anksiyete, stres ve depresyon seviyelerinin iç denetim

odağına sahip bireylere göre daha yüksek olmasının, kendilerini olumsuz görmeleri gibi sebeplerden kaynaklandığı, iç denetimli bireylerin kendilerini çatışma sürecinde daha açık ve rahat ifade ettikleri de görülmektedir (Ashby ve ark., 2000; Şahin ve ark., 2009; Yeşilyaprak 2000).

Bir diğer çalışmada ise, bireylerin yaşadıkları ya da karşılaştıkları olayların sebeplerini yükledikleri nedenler (atfettikleri), çalışanların iç veya dış denetim odaklı olmalarına bağlı olarak çalıştıkları örgüte yönelik olarak gösterdikleri nezaket, yardım etme davranışları ve tutumların incelenmesi hedeflenmiştir (Basım ve Şeşen, 2006). Bu sebeple araştırmacılar çeşitli kamu kuruluşlarında görev yapan 233 katılımcı ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Sonuçlara göre, iç denetim odağına sahip bireylerin dış denetim odaklı bireylere göre daha fazla yardım etme ve nezaket davranışı sergileme eğiliminde olduğu; örgüt içerisinde daha olumlu davranışlarda bulundukları, işe bağlılığı ve tatmini yüksek ve pozitif davranışlar sergiledikleri bulgulanmıştır (Basım ve Şeşen, 2006).

Örgütsel davranış ile ele alınan kavramlardan biri olan stresle başa çıkma davranışı ve kontrol odağı ile ilgili olan çalışmalarda özellikle denetim odağının başa çıkma çabaları etkisini belirleyen bir faktör olduğu ve denetim odağının davranışların sonuçlarıyla ilgili beklentileri etkilediği saptanmıştır (akt., Ganellen ve Blaney, 1984). Schmitz, Neumann ve Oppermann (2000), 361 hemşire ile yürüttükleri araştırmalarında ise denetim odağı yüksek olan bireylerin tükenmişliklerinin düşük, işte algıladıkları stresin daha düşük olduğunu göstermişlerdir.

Arslan, Dilmaç ve Hamarta (2009) üniversite öğrencilerinin iç veya dış denetim odaklı olmalarının, sürekli duyulan anksiyete (trait anxiety) ile stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını incelemişlerdir. Arslan ve arkadaşlarının (2009) çalışmalarındaki örneklem grubunu katılımcı grubu 286'sı kadın 228'i erkek toplam 514 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, iç denetim odaklı öğrencilerin sürekli anksiyete puanlarının, dış denetim odaklı öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu; stresle başa çıkmada ise problem odaklı başa çıkma tarzlarını dış denetim odaklı öğrencilere

göre daha çok kullandıkları bulgulanmıştır. Ayrıca, iç denetim odağına sahip öğrenciler ile dış denetim odağına sahip öğrenciler arasında kaçınma davranışının ve sosyal destek arama davranışlarının görülmesi bakımından herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Çoruh (2003), 149 öğrencinin oluşturduğu katılımcı grubu ile yürüttüğü çalışmasında stresle başa çıkma ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Dış denetim odağına sahip öğrencilerin, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini; iç denetim odağına sahip bireylerin ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

İş ve örgüt hayatında denetim odağı kavramı ele alındığında, genel olarak bireylerin örgüt içerisindeki davranışları, başarıları ve beklentileri kontrol etmeleri ve bu kontrol etme beklentisinin kaynağının çalışmada ele alınan örgütsel değişkenlerle olan ilişkisi incelenmektedir.

Örgütlerde yapılan araştırmalardan biri Siu ve Cooper'a (1998) aittir. Siu ve Copper (1998), dış denetim odaklı çalışanların yaptıkları işlerde daha az iş tatmini yaşadıkları ve daha yüksek seviyede işten ayrılma niyeti içerisinde bulunduklarını bulgulamışlardır. Ayrıca, dış denetim odaklı çalışanların iç denetim odaklı bireylere göre yaşadıkları stres ve iş tatmini arasındaki negatif ilişkinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermişlerdir.

Siu, Spector, Cooper ve Yu (2002) yürüttükleri araştırmalarında, dış denetim odaklı yöneticilerin daha düşük seviyede iş tatmini ve esenlik göstereceklerini ileri sürmüşlerdir. Toplamda 249 Çinli, 93 Hong Kong'lu ve 280 Tayvan'lı yöneticiden oluşan örneklem grubuna iş tatmini, esenlik, stres, başa çıkma gibi değişkenleri ölçtüğü anketler uygulanmıştır. Üç farklı yönetici grubunda dış denetim odağının iş tatmini ve zihinsel esenlik ile negatif yönde ilişkili olduğu; dış denetim odağı ile fiziksel esenlik arasındaki negatif ilişkinin ise sadece Tayvan'lı yöneticilerde görüldüğünü raporlamışlardır. Ayrıca iç denetim odaklı yöneticilerin

stres kaynaklarını ve baskıyı daha düşük düzeyde belirttikleri de bulguları arasında yer almaktadır.

Aslan (2006) çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmasında, iç denetim odaklı bireylerin daha fazla iş doyumu ve daha yüksek benlik saygısı sergilediklerini bulgulamıştır. Tabak ve Erkuş (2008), bir bakanlığa bağlı kuruluşlarda çalışan 52'si kadın 392 erkek katılımcı ile yaptıkları araştırmalarında, denetim odağının bireylerin belirsizliklerle baş etme düzeylerine olan etkisini incelemişlerdir. Bulgularına göre, iç denetim odağına sahip bireylerin, dış denetim odağına sahip bireylere göre örgütlerde daha yenilikçi ve yaratıcı oldukları ve belirsizliğe tolerans eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Hahn'ın (2000) araştırması yöntemsel olarak ve ele alınan değişkenler bakımından ilginç bir çalışmadır. Hahn (2000), örneklem grubunu oluşturan 86 katılımcıdan 14 gün boyunca çevresiyle ile ilgili yaşadıkları sıkıntıları, çatışmaları günlük tutup raporlamalarını istemiştir. Özellikle günlük olarak tuttukları raporlarında, gün içinde bağırma, sözlerin tutulmamasından kaynaklanan sıkıntıları, zaman çizelgesi ve buna bağlı oluşan zamansal karmaşa, iletişim ile ilgili çatışma vb. durumlarını –gün içinde birden fazla durumla karşılaştıklarında ise en fazla stres verici olanı ve bu durumlarla nasıl başa çıktıklarını yazmaları istenmiştir. Çalışma süresince (14 gün) katılımcılar her gün fiziksel sağlıkları ve ruh durumları ile ilgili ölçekleri doldurmuşlardır. Çatışma ve başa çıkma ölçeklerini ise, sadece çatışma ve problem yaşadıkları günlerde doldurmuşlardır. On dört günlük raporları, yedinci günün ve on dördüncü günün sonunda olmak koşulu ile iki seferde teslim edilmiştir. Araştırmada, iç denetimli ve dış denetimli bireylerin kişilerarasında yaşanan çatışmalara farklı tepkiler verdiği görülmektedir. Çatışma yaşanan günler ile çatışma yaşanmayan günler arasında verilen tepkiler incelendiğinde, iç denetim odaklı bireyler dış denetim odaklı bireylere göre daha fazla öfke duyduklarını rapor etmişlerdir. Bu çalışmada iç denetim odaklıların duygu odaklı strateji kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu, çatışma durumunda, iç denetim odaklı bireylerin dış denetimlilere göre daha az depresif davrandıklarıdır. İç denetim odaklı bireylerin, yaptıkları davranışları ile sonuçları belirleyebileceklerine olan inançları ve

farklı çözüm önerileri ile depresif durumların üstesinden, dış denetimli olanlara göre daha rahat geldikleri saptanmıştır (Hahn, 2000).

Dave, Tripathi, Singh ve Udainiya (2011) ise 36 üniversite öğrencisi üzerinde öznel esenlik (subjective well being), denetim odağı ve öz yeterlik değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Araştırmalarında, iç denetim odağı ile genel öz yeterlik ve esenlik arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bireyler iç denetim odaklı ise, öz yeterliklerinde bir artış görülmekle ve öz yeterliklerindeki artışın esenliği yükselttiği görülmektedir.

Birçok araştırmada, özellikle Shukla ve Kothary'nin 1990 yılında ve William ve Stout'un 1985'te yürütmüş oldukları çalışmalarında iç denetim odaklı bireylerin daha yüksek düzeyde motivasyonel kararlılığa, güvene, öz saygıya sahip oldukları; dış denetim odaklıların ise daha az başarılı, amaçlarına daha az ulaşabilen ve anksiyete düzeyleri yüksek, nevrotik ve daha muhafazakar davranışlara sahip olduğu gösterilmiştir (akt. Dave ve ark., 2011).

Elfström ve Kreuter'da (2006) 126 omurilik lezyonu hastasının oluşturduğu katılımcı grubu ile denetim odağı ve esenlik arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin kullanılmasını ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgularına göre, iç denetim odağına sahip hastaların esenliği arttırıcı baş etme davranışlarında bulundukları; öte yandan dış denetim odağına sahip bireylerin ise düşük esenlikle bağlantılı olan baş etme stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

Ng, Sorensen ve Eby (2006) denetim odağı üzerine 2006 senesi ve 20 yıl öncesini de kapsayan bir meta analiz yapmışlardır. Bu araştırmalarında,'denetim odağı' ve denetim odağı ile ilgili birçok anahtar kavramın incelenmesi ile elde edilen 22 makale üzerinden çalışmalarını yürütmüşlerdir. Ng ve arkadaşlarının (2006) meta analiz sonuçlarına göre iç denetim odağının; genel esenlik hali (zihinsel esenlik dahil), yaşamdan duyulan tatmini ve fiziksel sağlık, genel iş tatmini, duygusal örgütsel bağlılık, çalışma saatleri ve işe devam, liderleri ve çalışma arkadaşları ile olan ilişkiler ile pozitif yönde; işten ayrılma niyeti ile negatif yönde ilişkili olduğu

bulgulanmıştır. Denetim odağının motivasyon ve örgütsel değişkenler ile arasındaki ilişki de bilinmektedir. Meta analiz sonuçları gruplanarak aktarıldığında, iç denetim odaklılığın problem odaklı stratejilerle pozitif yönde; duygu odaklı stratejilerle ise negatif yönde ilişkili olduğu, iç denetim odaklı bireylerin stresle karşılaştıklarında daha çok problem odaklı stratejileri kullandıkları görülmektedir. Yüksek düzeyde sosyal destek almaları, çalışanlarla ve süpervizörleri ile daha iyi ilişkiler içinde olmaları, örgüt içerisinde sosyal olarak bütünleştirici olma özelliklerinin yüksek olması da sonuçlar arasında yer almaktadır.

Araştırmalarda görüldüğü gibi, denetim odağının birçok değişkenle ilişkisi bulunmaktadır. Denetim odağının genel olarak bireylerin esenliği, başa çıkma stratejilerinin daha etkin kullanımı, daha olumlu duygusal durum, (daha az kaygı, endişe, depresyon vb) iş ve örgüte yönelik olumlu tutumlar (iş tatmini, örgütsel bağlılık vb) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha önce yapılan şükran ile ilgili araştırmalarda denetim odağının bir değişken olarak ele alınmadığı görülmüştür.

Yukarıda incelenen araştırmalar temel alındığında şükran müdahaleleri ve bireylerin şükran düzeyleri arasındaki ilişkide denetim odağı değişkeninin biçimlendirici değişken olarak rol oynayabileceği düşünülmüştür. Yine yukarıda açıklanan araştırma sonuçları dikkate alındığında, şükran müdahalesi ile şükran düzeyi arasındaki ilişkinin iç denetim odaklı bireyler için daha güçlü olması beklenmektedir.

2.5.2. Şükran Müdahaleleri ve Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Bireycilik/Toplulukçuluğun Biçimlendirici Rolü

Kültür, nesilden nesile aktarılan, toplumdan bireye kazandırılan bir yaşama biçimi olup, insan tarafından yaratılmış olan maddi manevi tüm unsurlardan meydana gelmiş bir çevredir (Eroğlu, 2000). Kültür bilimsel bir kavram olup, bir toplumu meydana getiren bireylerin hem kendileri ile hem de yaşadıkları toplum ve

toplumlar arasındaki ilişkileri düzenler. Öznel kültür, bir kültürün dil, semboller, fikirler, inançlar, değer yargıları, kalıpları, gelenekleri ve normları gibi maddi olmayan yönlerini temsil etmektedir. Diğer yandan toplumun bir parçası olan bireyin de değerlerinin, tutumlarının ve davranışlarının da kültürün bir parçası olduğu ve bu yapıyla beraber şekillendiği düşünülmektedir (Wasti ve Erdil, 2007).

Toplumsal kültür alanında çalışmaları ile bu alanın öncülerinden olan Hofstede (1980), kültürü; güç aralığı, feminen-maskülen, belirsizlikten kaçınma ve bireyci-toplulukçu olmak üzere dört boyutta ele alarak tanımlamıştır. Daha sonraları yaptığı çalışmalarda kısa ve uzun vadeye dönüklük boyutunu da eklemiştir.

Araştırma değişkeni olarak belirlenen bireycilik/toplulukçuluk boyutunun bir ucunda yer alan bireycilik, hayatta kalmanın en temelinin 'kendi' olduğuna inanır ve yüksek düzeyde özerklik ihtiyacı vardır. Diğer uçta yer alan toplulukçuluk ise hayatta kalmanın bir veya birkaç gruba bağlı olmasına inanır ve birlik, beraberlik ve ilişkisellik ihtiyacındadır (Chiou, 2001). Bireycilik ve toplulukçuluk kavramlarını kısaca açıklamak gerekirse; toplulukçu kültürleri bireyci kültürlerden ayıran temel özellik toplulukçu kültürlerde kişinin kendisini bağımsız bir birey olarak değil bir grubun (örneğin aile, kavim, ulus vb.) parçası olarak görmesi, bunun sonucunda da bireysel amaç ve davranışlarının grubunun norm ve beklentileri ile uyumlu olmasını sağlamak kaygısıdır. Bireyci kültürlerde ise kişinin amaçları ait olduğu grupla ortak olmayabilir; anlaşmazlık halinde kişinin amaçları önceliklidir (akt. Wasti ve Erdil, 2007).

Triandis ve Gelfand (1998), kültürler arası çalışmalarda kültürel yapıyı ayırt etmede 'bireycilik' ve 'toplulukçuluk' boyutlarının kullanıldığını fakat hem bireyci toplumların hem de toplulukçu toplumların kendi içlerinde farklılaştığını öne sürmektedir. Araştırmacılara göre, bireycilik ve toplulukçuluk *dikey* ve *yatay* olmak üzere iki alt boyuta sahiptirler. Aynı şekilde, Singelis ve arkadaşları, bireyciliğin ve toplulukçuluğun *dikey* ve *yatay* olmak üzere iki boyutu olduğunu ifade etmektedirler (akt. Özbek, 2010).

Bu ayrıma göre, *dikey alt boyut* otoriteyi, hiyerarşiyi ve bireylerin birbirlerinden farklı olduğunu ifade ederken; *yatay alt boyut* ise bireyler arasındaki eşitliği, bireyler birbirlerine benzerliğine vurgu yapmaktadır (Triandis ve Gelfand, 1998). Dikey alt boyuttan yüksek puan alan bireyler eşitsizliğin var olduğu gerçekliğini kabul etme ve başarıya ulaşma eğilimindedirler. Ayrıca, bu boyutta yüksek puan alan bireyler, hiyerarşiye önem verip, kendilerini diğerleri ile veya grup içindeki bireylerle kıyaslamaya yatkındırlar. Diğer yandan, yatay alt boyuttan yüksek değerler alan bireylerin, eşitliğin doğasını destekledikleri, kıyaslamadan uzak durarak kendileri olma özgürlüğüne sahip olma eğilimdedirler (Oishi, Schimmack, Diener ve Suh, 1998). *Bireycilik/toplulukçuluk ile yatay/dikey ayrımı bir arada ele alındığında* dört farklı örüntü oluşmaktadır: *Yatay Bireycilik (YB), Dikey Bireycilik(DB), Yatay Toplulukçuluk (YT)* ve *Dikey Toplulukçuluk (DT)* (Oishi, Schimmack, Diener ve Suh, 1998; Triandis ve Gelfand, 1998). Tüm bu boyutların ayrışması ve dört kategori altında toplanması, niteliksel, uyum, liderlik, karışıklık ve adalet, grup içi dinamikler, bireysel farklılıklar, rekabet, benzerlik ve sosyal ilişkiler vb konularla ilgilidir (Triandis ve Gelfand, 1998).

Kısaca tanımlamak gerekirse Triandis ve Gelfand (1998) yatay bireycilerin, gruptan farklı ve tek olmak istediklerini, işe yaklaşımlarının 'kendi işini yapmak' olduğunu ve kendilerine oldukça güvendiklerini belirtmiştir. Tüm bunların yanı sıra bu örüntüdeki, bireylerin kendi bildiklerini yapmak istemelerinden dolayı kendilerini diğerleri ile karşılaştırmadıkları, kendilerine özgü ve bireysel olma arayışı içinde oldukları bilinmektedir. Yatay bireyci kişiler statüye önem vermezler (Chiou, 2001; Triandis ve Gelfand,1998).

Dikey bireycilik örüntüsündeki bireyler kendilerine farklı statü elde etmek ya da farklılaşmak için diğerleri ile bireysel rekabete girerler. Genellikle çalışma prensipleri 'en iyi olmak/olmak istiyorum' şeklindedir (Triandis ve Gelfand,1998). Özellikle bu yapıdakilerin en temel özellikleri kendilerini diğerleri ile sürekli karşılaştırmaları, rekabet arayışı içinde olmaları ve her türlü girecekleri rekabeti kazanma arzularıdır (Chiou, 2001).

Yatay toplulukçuluk içinde yer alanlar, kendilerini diğerlerine benzer görürler. Diğerleri ile birlikte grubun ortak amaçlarına vurgu yaparlar fakat otoriteye kolayca teslim olmazlar (Triandis ve Gelfand,1998). Bu örüntüde olanlar grupla kolayca bütünleşir ve ait oldukları grubun esenliğine önem verirler. Ancak gruplarına çok bağlılık hissetmeyebilecekleri de işaret edilmiştir (Chiou, 2001).

Dikey toplulukçu bireylerin ortak özelliğinin grup içerisinde olmak ve grup bütünlüğü olduğu görülmektedir. Bireyler grubun doğrularına uyum sağlarlar ve grubun amaçları için kendi hedeflerini feda edebilirler. Grup içerisinde hiyerarşiye önem verirler. Bunun sonucunda da grubun otoritesine kolayca teslim olma eğilimindedirler (Triandis ve Gelfand,1998; Chiou, 2001).

Dört boyut arasındaki en temel farklardan birisi de benzerlik konusudur. Dikey toplulukçu kültürlerde benzerlik yatay toplulukçu kültürlere göre daha yüksektir. Çünkü dikey toplulukçu kültürler veya bireyler birisinin grubun ihtiyacı için fedakarlık yapması konusuna odaklanmışlardır (Triandis ve Gelfand,1998).

Yatay bireycilik, örüntüsü itibarı ile başkalarının onayı ve kısıtlaması olmaksızın bireylerin kendi isteklerini yapmalarına olanak sağlar fakat bu durum sosyal yalıtım ile sonuçlanabilir. Dikey bireycilik örüntüsü rekabete odaklanmıştır. Bu durumda çaba ve yaratıcılık ortaya çıkabilir. Fakat rekabete bu kadar odaklanmak ve rekabetin sonucu alınan başarısızlıklar aşırı stres yaşamayı ve bununla beraber sağlık problemlerini de getirebilir. Yatay toplulukçuluk boyutunda bireylerin enerjileri sosyal ilişkilerde emilerek kaybolabilir. Burada üretkenliğin düşüşü söz konusu olabilir. Dikey toplulukçuluk grubun içindeki üretkenliği, grubun parçası olmayı ve beraberinde güvenliği ve korumayı getirir. Fakat bu boyutta bireylerin kişisel karar almaları minimuma iner. Bu örüntü, otoriter rejim ve sonucunda getireceği olumsuzluklar ile sonuçlanabilir (Triandis ve Gelfand,1998).

Özellikle politik sistemlerine bakıldığında, eşitlik ve özgürlükten bahseden ve oldukça önem veren Avustralya, Norveç ve İsviçre YB boyutuna; eşitliğin oldukça değerli olduğu fakat bu boyutların kavramsallaştırılmasındaki tanımlara tam karşılık

gelmeyen özgürlüğün olduğu İsrail YT boyutuna örnek verilebilir. Özgürlüğün değerli, fakat diğer yandan rekabetçi kapitalizmin ve ekonominin olduğu Amerika Birleşik Devletleri ve Fransa ise DB boyutuna; son olarak da ne eşitliğin ne de özgürlüğün kısaca faşizmin veya güçlü liderlerle yönetilen geleneksel topluluklarda DT boyuta örnektir (Triandis ve Gelfand, 1998).

Chiou (2001), Amerika Birleşik Devletleri, Tayvan ve Arjantin'de okuyan üniversite öğrencilerinin YT, DT, YB ve DB boyutlarını dikkate alarak yaptığı araştırmasında Tayvanlı öğrencilerin Amerikalı öğrencilere göre daha dikey toplulukçu ve daha az yatay bireyci olarak bulgulamıştır. Her iki ülkenin öğrencileri de yatay toplulukçuluk ve dikey bireycilik değerlerinde benzer eğilimler göstermişlerdir. Arjantinli öğrencilerin Amerikalı öğrencilerle kıyasladığında ise, Amerikalı katılımcılara göre daha dikey toplulukçu olduğu görülmektedir. Ayrıca, değişen ve gelişen pazar ekonomisinin de kültürleri etkilediği bilinmekte olup araştırmada Amerikalı ve Tayvanlı öğrencilerin Arjantinli öğrencilere göre daha dikey bireycilik sergilediği bulgulanmıştır. Tayvanlı ve Arjantinli öğrenciler kıyaslandığında ise benzer toplulukçuluk eğilimleri gösterdikleri görülmektedir.

Kültürler arası yapılan bir diğer çalışma ise Triandis Chen ve Chan'ın (1998) Illinois'li ve Hong Konglu öğrenciler üzerinde yaptıkları ve bu dört boyutla ilgili senaryoların değerlendirilmelerini istedikleri araştırmalarıdır. Bu araştırmada öğrencilerden senaryoları okumaları ve bu senaryoları değerlendirmeleri istenmiştir. Illinois'li öğrencilerin en yüksek puanlamayı yatay bireycilik ikinci olarak da yatay toplulukçuluk ile ilgili olan senaryoya verdikleri görülmüştür. Hong Kong'lu öğrenciler incelendiğinde ise, ilk olarak yatay toplulukçu ikinci olarak da yatay bireycilikle ilgili olan senaryoya yüksek puan verdikleri bulgulanmıştır.

Chiou (2001) ve Triandis ve arkadaşlarının (1998) yaptıkları araştırmalar Triandis'in (1995) görüşleri dikkate alındığında açıklık kazanmaktadır. Triandis (1995), pazar ekonomisinin ve ekonomik anlamda büyümelerin kültürel değişimleri etkilediğini, toplulukçu kültürlerin ekonomik koşulların değişmesi ile birlikte daha rekabetçi ve bireyci olma eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir. Bu şekilde

bakıldığında da Hong Kong, Japonya, Kore gibi gelişen ve büyüyen Asya ülkeleri ile Amerika Birleşik Devletleri arasında yapılan karşılaştırmalarda yatay bireycilik bakımından benzer sonuçlar alınması şaşırtıcı değildir ve birbirlerinin sonuçlarını destekler niteliktedir.

Belli bir kültürdeki bireyler de farklı toplumsal kültürler gibi bireycilik/toplulukçuluk ve yatay/dikey ayrımında belli noktalarda yer alabilir ve bu durum onların zihinsel süreç ve davranışlarını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Alan yazında şükran ile toplulukçuluk/bireycilik ile yatay/dikey ayrımlarını konu alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Şükran müdahalesinin şükran seviyesindeki artışı belirlemede bu kültürel boyutların biçimlendirici etkisinin olup olmadığı araştırma kapsamında incelenecektir.

2.6. Şükran Düzeyleri Açısından Gruplar Arası Farklılıklar

Rohda (2009), yürütmüş olduğu çalışmasında şükretmek konusunda cinsiyetler arasında farklılık bulgulamıştır. Rohda (2009), 443 üniversite öğrencisi üzerinde uyguladığı anket çalışması ile kadınların erkeklerden daha çok şükrettiğini, duygularını açıklama konusunda erkeklerden daha çok gönüllü olduklarını ortaya koymuştur.

Cinsiyet farklılıkları ve şükran ile ilgili olarak, okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan ve çocukların 2001'deki İkiz Kuleler saldırısından sonra nelere şükran duydukları ve teşekkür ettiklerine yönelik bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda, kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha çok teşekkür ettikleri ve özellikle daha çok aileleri ve arkadaşları ile ilgili olarak teşekkür ettikleri gözlemlenmiştir. Erkek çocuklarının ise daha çok maddi nesnelere veya objelere teşekkür ettikleri görülmüştür (Gordon, Musher-Eizenman, Holub ve Dalrymple, 2004).

Cinsiyetler arası farklılıklar ile şükranın ele alındığı diğer bir çalışma ise Kashdan, Mishra, Breen ve Froh'a (2009) aittir. Araştırmacılar, erkeklerin kendilerine gösterilen yardımları veya yararları daha çok yük ve yükümlülük olarak gördüklerini ve bu sebeple de kadınlara oranla daha az şükran duyduklarını; saptamışlardır. Bu iki farklı araştırma sonucu da kadınların erkeklere oranla daha çok şükrettikleri görülmektedir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılaşmanın sebepleri olarak, kadınların daha sosyal olmalarının, duygularını ifade etmedeki becerilerinin, yapısal ve bilişsel süreçlerindeki farklılık ve farkındalıklarının rolü olabileceği öne sürülmektedir (Kashdan ve ark., 2009). Fakat ülkemizde yapılan benzer bir çalışmada farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Göcen doktora tezinde erkeklerin kadınlara göre hayatlarının geneline bakarak sahip oldukları maddi/manevi değerleri fark edip daha çok şükredip memnuniyet gösterdiklerini; kadınların ise daha çok maddi/manevi imkan ve varlıklara sahip olmaya yönelik şükürde bulunduklarını tespit etmiştir. Göcen ve Miran'ın yaptıkları çalışmalarında bireylerin yaşı ilerledikçe şükran duymanın daha çok arttığı sonucuna ulaşılmıştır (akt. Ayten ve ark., 2012). Ayrıca çalışmalarında, diğer araştırmalarla benzer bir sonuç elde ederek, şükran duygusu arttıkça bireylerin hayatlarına dair memnuniyetleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu, bireylerin, hayatlarında sahip olduklarının ve teşekkür edecek şeylerin farkına vardıklarını bulgulamışlardır. Kadınların yaşadıkları gelecek kaygısı, güvenli bir gelecek isteği, yaptıkları sosyal karşılaştırmalar sebebiyle bu kıyaslamalar ve beklentilerin genel olarak hayattan duydukları memnuniyetlerinin azalmasına sebep olduğunu bulgulamıştır (akt. Ayten ve ark., 2012).

Şükranın ifadesinde kültürün de etkili olduğu düşünülmektedir. Minnettarlığın ifade edilmesi ile ilgili olarak birbirinden farklı iki kültürün kıyaslanması ile yapılan bir çalışmada Amerikalı katılımcıların minnettarlığın ifadesinde sözlü ve sözlü olmayan ifadeleri eşit olarak kullandıkları görülürken; Çinli katılımcıların sözel olmayan ifade tarzlarını sözlü olanlara tercih ettikleri görülmüştür (Bello, Brandau-Brown, Shuangyue ve Ragsdale, 2010).

Tüm bu araştırmaların bilgi, bulgu, sınırlılıklar ve önerileri ışığında bu araştırma modeli ve hipotezleri oluşturulmuştur. Çalışma örneklem grubunun yapısı,

kullanılan yöntem ve ele aldığı farklı değişkenlerle birçok açıdan özgün bir araştırmadır.

Ayrıca, şükran müdahaleleri ile katılımcıların şükran duygularının arttırılması beklenmektedir. Bu sebeple, araştırma kapsamında şükranın seviyesinde bir değişiklik beklenileceği için durumsal (state) olarak ölçülmüştür.

2.7. Şükran Araştırmalarına Yönelik Genel Bir Değerlendirme

Şükran kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların örneklem grubuna dikkat edildiğinde, çalışmaların büyük çoğunluğunun lisans öğrencileri ile yürütüldüğü görülmektedir.

Adler ve Fagley (2012) minnettarlığın bir alt boyutu olarak gördükleri şükranı iş ve örgüt yaşamında bireylerin tatminlerinin artması, kişilerarası etkileşimin kuvvetlenmesi, esenliğin artması, bireylerin fizyolojik ve psikolojik olarak daha sağlıklı hale gelmeleri, üretkenliğin ve verimliliğin artması gibi sonuçlarla ilişkisi bakımından çok önemli görmektedir. Ayrıca, çalışanların kendilerini iyi hissettiklerinde diğerlerine karşı daha verici olacaklarını, stresle daha sağlıklı bir şekilde baş edilebileceklerini ve performanslarını en ideal seviyeye taşıyacaklarını düşünmektedirler. Aynı yazarlar iş hayatında yer alan bireylerin ve ekiplerin (çalışma grupları veya ekiplerin) hem bireysel anlamda hem de yaptıkları, ortaya çıkardıkları işler ve performans bakımından takdir edildiklerinde (kendilerine minnettarlıkların gösterilmesi), çalışanların birbirlerine olduğu kadar örgütlerine de derin ve içten bir bağla bağlanacaklarını ve daha yüksek motivasyon ile çalışacaklarını ileri sürmektedirler.

Dolayısıyla, şükranın etkilerinin örgütsel ortamlarda bulunan çalışan bireyler üzerinde araştırılması gereklidir. Özellikle stres, çalışan bireylerin en fazla karşılaştıkları problemler arasında önde geldiğinden müdahalelerle artırılan şükranın

çalışan bireylerin başa çıkma tarzlarını ve dayanıklılıklarını etkileyip etkilemediğini belirlemek özellikle önemlidir. Dolayısıyla örneklem grubunun çalışan bireylerden oluştuğu çalışmalara çok ihtiyaç vardır. Araştırma kapsamında ele alınan biçimlendirici değişkenler daha önce hiçbir çalışmada beraber ele alınmamış ve etkileri incelenmemiştir.

Alan yazında görülen diğer bir eksiklik şükran müdahalelerini içeren çalışmaların bu müdahalenin sonunda yükselebilecek şükran düzeyini dikkate almadan bağımlı değişkenlerdeki değişimi incelemesidir. Şükran müdahalesinin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini ortaya koyarken durumsal şükran düzeyindeki artışın aracı etkisini belirlemek müdahalenin şükran düzeyini artırarak olumlu sonuçlara yol açıp açmadığını belirlemek açısından önemlidir.

Diğer bir nokta da müdahalelerin etkisinin belirlenmesi için boylamsal çalışmalara ihtiyaç olmasıdır. Çalışmaların önemli bir kısmında müdahalenin hemen bitiminde alınan ölçümler temel alınmıştır. Ancak müdahalenin bitiminden belli bir süre geçtikten sonra alınan ölçümlerin müdahalenin etkinliğinin belirlenmesinde önemi bulunmaktadır.

Son olarak, şükran müdahalelerinin etkisi şimdiye dek Türk kültüründe çalışılmamıştır. Ülkemizde yapılacak bir çalışmanın bu alanda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Tüm sözü edilen noktalar dikkate alınarak, bu araştırma kapsamında çalışan bireylerin şükran düzeylerini değiştirerek stresle başa çıkma tarzlarının ve dayanıklılıklarının değiştirilmesine yönelik bir uygulama planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırmanın modeli Şekil 2.1'de görüldüğü gibidir.

Aşağıda yer alan bölümde, tez kapsamında yürütülen araştırmanın konusu, önemi, modeli ve hipotezleri yer almaktadır.

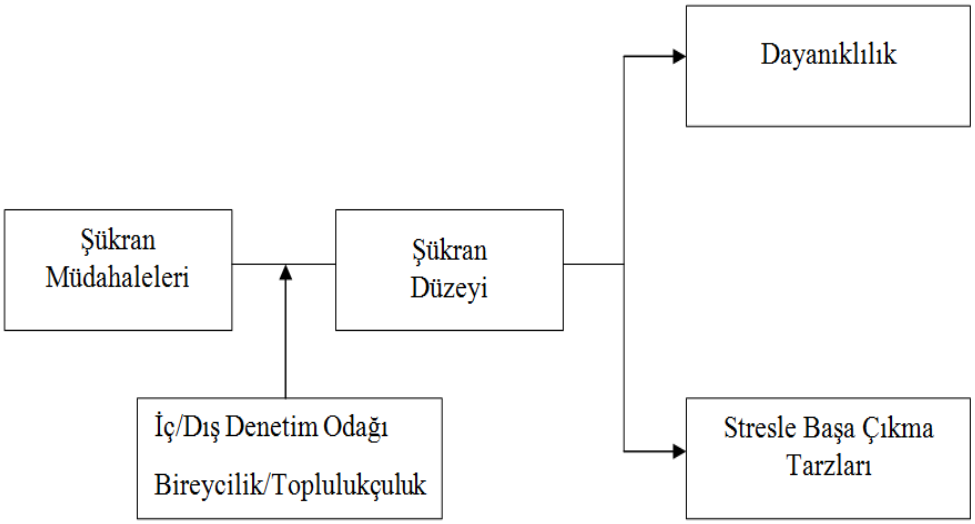
2.8. Çalışmanın Konusu ve Önemi

Tez kapsamında yapılmış olan bu araştırmanın amacı, şükran müdahale grubunda yer alan katılımcıların yapılan müdahaleyle şükran seviyelerinin ve buna bağlı olarak da stresle başa çıkma tarzlarında ve dayanıklılık düzeylerinde bir artışın gerçekleşip gerçeklemeyeceğini belirlemektir. Denetim odağı ile yatay-dikey bireyselcilik ve toplulukçuluk değişkenleri de biçimlendirici değişken olarak ele alınmıştır.

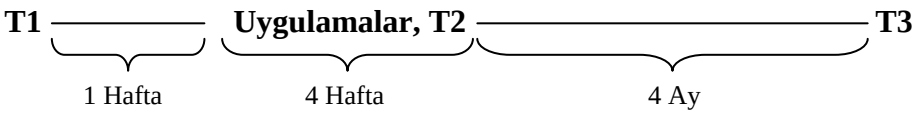
Tez kapsamında yürütülen araştırma, alanında ele alınan değişkenler, seçilen örneklem grubu (çalışan insanlar), yöntem ve uygulama bakımından özgün bir çalışmadır. Çalışan bireylerin iş hayatlarında yaşadıkları problemler sebebiyle sahip oldukları bireysel, sosyal ve yaptıkları işlerine yönelik sahip değerlerini kolay fark edememeleri sebebiyle "şükran" değişkeni seçilmiştir. Araştırmada, amaç uygulama bölümünde detaylı olarak anlatılacak görüşme ve müdahalelerle bireylerin sahip oldukları değerleri fark etmelerini, böylelikle şükran durumlarındaki seviyelerini artırarak yaşadıkları stres karşısında tercih ettikleri stresle başa çıkma yollarında bir farklılık yaratmak ve dayanıklılıklarını arttırmaktır. Ayrıca, uygulamanın kalbini oluşturan şükran kavramı bu çalışma kapsamında özellikten çok durumsal bir değişken olarak ele alınmıştır. Çünkü şükran durumunun müdahale ve görüşmelerle, bireylerde değiştirilebilir (arttırılabilir) olduğu düşünülmektedir. Bu değişikliklerde de bireylerin iç veya dış denetim odaklı oluşunun; yatay dikey ekseninde bireyci ve toplulukçu olmalarının etkisi olacağı düşünülmüştür.

2.9. Araştırmanın Modeli ve Hipotezler

Tez kapsamında yürütülen araştırmanın modeli aşağıda Şekil 2.1'de görülmektedir. Ayrıca Şekil 2.2'de ise yapılan ölçümlerin zamana bağlı olarak gösterimi mevcuttur. Şekil 2.22'de görüldüğü gibi, katılımcıların hepsine uygulanan ön test ölçümleri T1 zamanında yapılmıştır. Ön test ölçümleri bir hafta içerisinde toplanmış ve ölçümlerde yer alan demografik değişkenlere göre katılımcılar müdahale ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Böylelikle müdahale ve kontrol grupları uygulamaları başlamıştır. T2 zamanında ise araştırmanın uygulama kısmı tamamlanmış olup tüm katılımcılara I. Son test uygulanmıştır. Birinci son testin uygulanmasından dört ay sonra, aynı ölçekler II. Son test olarak tekrar uygulanmıştır. Analizler T1, T2 ve T3 zamanında yapılan ölçüm değerleri üzerine yapılmıştır.



Şekil 2.1 Tezin Modeli



Şekil 2.2 Tez Kapsamında Yürütülen Araştırmanın Zamansal Gösterimi

Hipotez 1 a: Şükran müdahalesi, bireylerin T2 zamanında ölçülen dayanıklılıklarını ve alt boyutlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 1 b: Şükran müdahalesi, bireylerin T2 zamanında ölçülen stresle başa çıkma tarzlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 1 c: Şükran müdahalesi, bireylerin T3 zamanında ölçülen dayanıklılıklarını ve alt boyutlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 1 d: Şükran müdahalesi, bireylerin T3 zamanında ölçülen stresle başa çıkma tarzlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 2 a: Şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişkide, denetim odağının biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. İç denetim odaklı olan kişilerde şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişki, dış denetim odaklı olan kişilere göre daha güçlü olacaktır.

Hipotez 2 b: Şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişkide, denetim odağının biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. İç denetim odaklı olan kişilerde şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişki, dış denetim odaklı olan kişilere göre daha güçlü olacaktır.

Hipotez 3 a: Şükran müdahaleleri ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişkide yatay-dikey toplulukçuluk/bireycilik değişkenlerinin biçimlendirici etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 3 b: Şükran müdahaleleri ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişkide yatay-dikey toplulukçuluk/bireycilik değişkenlerinin biçimlendirici etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 4 a: Şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişkide; şükran ön test puanlarının (T1) biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. Düşük şükran ön test puanlarına sahip kişiler için şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişki, yüksek şükran ön test puanlarına sahip kişilere göre daha güçlüdür.

Hipotez 4 b: Şükran müdahaleleri ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişkide; şükran ön test puanlarının (T1) biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. Düşük şükran ön test puanlarına sahip kişiler için şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişki, yüksek şükran son test puanlarına sahip kişilere göre daha güçlüdür.

BÖLÜM III
ŞÜKRAN MÜDAHALESİ ARAŞTIRMASININ YÖNTEMİ

Aşağıda yer alan bölümde, tez kapsamında yürütülen araştırmanın, örneklem grubunun özellikleri, kullanılan ölçekler, bu araçların geçerlik ve güvenirlik değerleri ve uygulamalar yer almaktadır.

3.1. Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini çalışan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar bir vakıf üniversitesinin farklı bölümlerinde çalışan akademik ve idari personelidir. Yürütülen çalışma yapısı itibariyle deneysel ve boylamsal bir çalışmadır. Araştırmanın bütününü 68 kişi tamamlamıştır.

Katılımcıların tümüne uygulamaya başlamadan önce Ön Test (T1) uygulamaları yapılmıştır. Her katılımcı, uygulanan ön test ile birlikte araştırmanın güvenirliği için bir numara ile temsil edilmiştir. Ön testte yer alan demografik bilgiler ışığında katılımcılar, müdahale veya kontrol grubuna atanmışlardır. Gruplara atama gerçekleştirilirken katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hali, üniversitedeki pozisyonu, unvanı kısacası demografik bilgilerini oluşturan tüm değişkenler dikkate alınarak büyük bir tablo oluşturulmuştur. Bu tabloya göre müdahale ve kontrol grupları demografik özellikler açısından birbirine denk olacak şekilde atanmışlardır. Aşağıdaki Tablo 3.1'de örneklem ile ilgili bilgiler detaylı olarak görülmektedir. Tablo 3.1'de görüldüğü gibi müdahale grubunda 33 katılımcı kontrol grubunda ise 35 katılımcı yer almaktadır. Sadece uygulamalardan dört ay sonra T3 zamanında uygulanan ikinci son test kapsamında örgüt içinde yaşanan değişimler sebebiyle, müdahale grubundan bir kişiye, kontrol grubundan ise iki kişiye tüm çabalara rağmen ulaşılamamıştır. Bu husus analizler kapsamında dikkate alınmıştır.

Tablo 3.1

Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Yönelik Dağılımları Tablosu

		Müdahale		Kontrol		Ki Kare	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	21	47,7	23	52,3	0,03	0,86
	Erkek	12	50	12	50		
Medeni Durum	Evli	23	51,1	22	48,9	0,36	0,55
	Bekar	10	43,5	13	56,5		
Yaş	20-29 Yaş	13	46,4	15	53,6	1,11	0,77
	30-39 Yaş	17	48,6	18	51,4		
	40-49 Yaş	2	50	2	50		
	50-59 Yaş	1	100	0	0		
Eğitim Durumu	Lise	1	20	4	80	3,28	0,35
	Üniversite	12	50	12	50		
	Yüksek Lisans	17	56,7	13	43,3		
	Doktora	3	33,3	6	66,7		
Üniversitedeki Görev	Öğretim Üyesi	3	50	3	50	0,13	1
	Öğretim Görevlisi	3	50	3	50		
	Araştırma Görevlisi	15	48,4	16	51,6		
	İdari Personel	12	48	13	52		
Çalışılan Süre	1sene ve daha az	4	50	4	50	0,84	0,84
	1-3 Sene	9	40,9	13	59,1		
	3 - 5sene	7	50	7	50		
	5ve üzeri	13	48,5	11	51,5		

Yukarıdaki Tablo 3.1'de görüldüğü üzere, yapılan ki-kare analizleri sonucunda müdahale ve kontrol grubuna atanan katılımcıların, demografik değişkenler bakımından birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

3.2. Kullanılan Ölçüm Araçları

Bu başlık altında, araştırma kapsamında kullanılan ölçüm araçları ile ilgili bilgiler yer almaktadır. İlk olarak ölçüm araçlarının geçerlik ve güvenirlik bilgileri sunulmuştur. Daha sonra, her bir ölçeğe o ölçeği oluşturan maddeler dikkate alınarak elde edilen verilerle uygulanan güvenirlik analizi ve madde toplam korelasyon değerleri verilmiştir. Bu bağlamda analiz sonuçlarında düzeltilmiş madde korelasyon değerleri 0,20'nin altında kalan maddeler çıkartılmış ve geri kalan maddelere tekrar güvenirlik analizi uygulanmıştır (Özgüven, 1994; Ünsal, 2003).

Araştırma kapsamında bazı ölçekler sadece ön test (T1) kapsamında kullanılmıştır. Bu ölçekler, demografik bilgi formu, Denetim Odağı ölçeği, Bireycilik ve Toplulukçuluk Ölçeğidir. Geri kalan ölçekler; Minnettarlık Ölçeği, Dayanıklılık ve Stresle Baş Çıkma Ölçekleri ise T1, T2 ve T3 olmak üzere her üç aşama kapsamında uygulanmıştır. Bu bilgiler aşağıda yer alan Tablo 3.2'de detaylı olarak görülmektedir. Kontrol grubuna ise sadece PANAS (Gençöz, 2000) ölçeği uygulanmış ama sonuçları değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 3.2

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklerin Zamansal Gösterimi

Değişkenler	Ölçek Bilgisi	Ön Test (T1)	I. Son Test (T2)	II. Son Test (T3)
Bireycilik/Toplulukçuluk	Wasti ve Erdil (2007)	☑		
Denetim Odağı	Dağ (2002) Kısa Form	☑		
Şükran (Minnettarlık Ölçeği)	Yüksel ve Duran (2012)	☑	☑	☑
Dayanıklılık	Basım ve Çetin (2011)	☑	☑	☑
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Şahin ve Durak (1995)	☑	☑	☑

Tez kapsamında ele alınan şükran, dayanıklılık ve stresle başa çıkma kavramları araştırmanın modeli ve kurgusu itibariyle 'durumsal' olarak ele alınmışlardır. Bu sebeple yönergelere 'zaman' boyutu eklenmiş ve yönergeler minnettarlık ölçeği, dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları için zamana bağlı olarak düzenlenmiştir.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu katılımcıların cinsiyetini, yaşını, medeni halini, eğitim durumunu, bağlı bulunduğu kurumdaki çalışma süresini, görevini ve son bir sene içerisinde raporlu olduğu gün bilgilerini öğrenmek için kullanılan sorulardan oluşan kısa bir formdur.

3.2.2. Denetim Odağı Ölçeği

Denetim odağını ölçmek üzere Dağ (2002) tarafından geliştirilen 5'li Likert ölçeği kullanılmıştır. Dağ (2002) ölçeğin Cronbach Alfa katsayısını 0,92 olarak rapor etmiştir. Ölçeğin 16 sorudan oluşan kısa formu bu araştırma kapsamında kullanılmıştır (bakınız EK 1 s. 189, Bölüm I). Bu kısa form Demokan'ın (2009) yılında Prof. Dr. Canan Sümer'in danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında kullanılmıştır. Demokan' ın (2009) çalışmasında, ölçeğin iç denetim odağının güvenirliği α = 0,75 ve dış denetim odağı değeri ise α = 0,78 olarak bulgulanmıştır. Ölçek, iç kontrol odağı ve dış kontrol odağı olmak üzere iki alt boyuta ve 5'li Likert cevap seçeneklerine sahiptir. Araştırmacı, kısa formun soruları ve kapsamlarını da dikkate alarak bu araştırmaya uygun olduğunu tespit etmiş ve çalışma kapsamında kullanmıştır.

Bu tez ve araştırma kapsamında ise, denetim odağı ölçeğinin toplam puanı hesaplanmıştır. Bu hesaplama kapsamında ölçekten yüksek puan alan katılımcılar dış denetim odaklı; düşük puan alan katılımcılar ise iç denetim odaklı olduğu (Dağ, 2002) baz alınarak analizler yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı bu araştırma örneklemi ile 0,74'tür. Ancak analizler sonucunda 3. 6. ve 9. maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin 0,20'nin altında kaldığı görülmüştür. Bu sebeple bu üç madde analizden çıkartılmış ve ölçeğin geri kalan maddeleri tekrar analize alınmıştır. Sonuç olarak denetim odağı ölçeğinin yeni Cronbach Alfa katsayısı araştırma kapsamında 0,76 bulunmuştur.

3.2.3. Bireycilik ve Toplulukçuluk Ölçeği

Wasti ve Erdil'in (2007), Singelis ve arkadaşlarının 1995 yılında geliştirdikleri 32 maddelik INDCOL ölçeğinin geçerliğini ve diğer psikometrik özelliklerini sınamışlardır. Ölçek toplulukçuluk ve bireyciliği yatay ve dikey olarak ikiye ayırarak toplamda dört boyutu kapsamaktadır. Ölçekte, 'Yatay Toplulukçuluk (YT)' boyutu 1, 3, 5, 7, 8, 10, 24, 25, 29, 33; 'Dikey Toplulukçuluk (DT)' boyutu 14,

16, 17, 19, 22, 28, 32, 36, 37; 'Yatay Bireycilik (YB)' boyutunu 11, 13, 15, 18, 20, 21, 23, 27, 31, 35 ve 'Dikey Bireycilik (DB)' boyutunu ise 2, 4, 6, 9, 12, 26, 30, 34 numaralı madde toplamları ile ölçülmektedir (Bakınız Ek 1 s. 191, Bölüm II). Wasti ve Erdil (2007) çalışmalarında iki ayrı örneklem grubu ile yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi ile dört faktörlü yapıyı desteklemişlerdir ($\Delta\chi^2$ (4, N=1093) =734, p<0,001 ve $\Delta\chi^2$ (4, N=395) =145.04, p<0,001).

Bu tez çalışması kapsamında ölçeğin her bir boyutuna, o boyut maddelerini kapsayan güvenirlik analizleri uygulanmıştır. Yatay toplulukçuluk ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı 0,62 olarak bulgulanmıştır. Fakat bu alt boyutta yer alan 25. ve 33. soruların madde değerleri 0,20'nin altında kaldığı için her iki madde de analizden çıkartılıp, analiz kalan maddelerle tekrarlanmıştır. Yatay toplulukçuluk alt boyutunun Cronbach Alfa değeri, çıkartılan maddelere rağmen güvenirlik katsayısı aynı kalmış bir değişiklik olmamıştır. Dikey toplulukçuluk boyutuna yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa değeri 0,65 olarak bulgulanmıştır. Bu boyutta ise, 14., 22. ve 32. soruların madde toplam korelasyon katsayıları 0,20'nin altında kaldığı için bu üç madde analizden çıkartılmıştır. Yeni Cronbach Alfa katsayısı tekrarlanan analiz sonucunda 0,72 olarak saptanmıştır.

Yatay bireycilik alt boyutuna bakıldığında ise, Cronbach Alfa katsayısı 0,70 olarak bulgulanmıştır. Fakat bu boyutta yer alan 15., 31.ve 35. maddelerin madde toplam korelasyon değerleri 0,20'nin altında kaldığı için bu maddeler analizden çıkartılmış ve yeni Cronbach Alfa değeri 0,76 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin son alt boyutu ise dikey bireycilik boyutudur. Boyutu oluşturan maddelere uygulanan madde toplam korelasyon analizi sonucu tüm maddelerin korelasyon değeri 0,20 veya üstünde bulunmuş ve bu maddelerle hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 0,77 olarak bulgulanmıştır.

3.2.4. Minnettarlık Ölçeği

Katılımcıların şükran düzeylerini ölçmek üzere McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş "GQ- Gratitude Questionnaire" ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Yüksel ve Duran (2012), tarafından "Minnettarlık Ölçeği" olarak Türkçeye çevrilmiş ve geçerliği güvenirliği yetişkinler üzerinde test edilmiştir.

Tez kapsamında kullanılan 'şükran' kavramını ölçmek için kullanılan bu ölçek, araştırmacılar tarafından 'minnettarlık' olarak Türkçeye çevrilmiş ve alan yazına kazandırılmıştır. Bu sebeple, ölçek bilgisi verilirken kullanılan orijinal terminolojiye bağlı kalınmıştır. Yüksel ve Duran (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen Türkçeye uyarlama çalışmaları sonucu toplam varyansın % 53,27'sini açıklayan, 5 maddelik (madde 6 analiz dışında bırakılmıştır) bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ölçek maddelerinin, madde-toplam puan korelâsyonları 0,59 ile 0,83 arasında bulunmuştur. Ölçek için Cronbach alfa değeri 0,77; test-tekrar test güvenirlik çalışması için hesaplanan korelâsyon katsayısı ise 0,66 olarak bildirilmiştir. Minnettarlık ölçeğinin 5 maddelik formunun doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde modelin uyum indeksleri incelenmiş ve 5 maddelik modelin iyi uyum verdiği görülmüştür [χ^2=76.25, *df*=5, *GFI*=0.97, *CFI*= .94, *AGFI*=0.90, SRMR = 0.04, *RMSEA*=0.10].

Ayrıca Minnettarlık Ölçeğinin Yaşam Yönelimi Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasında ölçeğin uyum geçerlik çalışmaları yapılmıştır (Yüksel ve Duran, 2012). Bulgulara göre anlamlı düzeyde korelasyonlar hesaplanmıştır, 'Olumlu Duygu' (r = 0,27, p< 0,01), 'Olumsuz Duygu' (r =-0,18, p< 0,01), 'Yaşam Yönelimi' (r = 0,40, p< 0,01), 'Yaşam Doyumu' (r = 0,39, p< 0,01) olarak görülmektedir. Minnettarlık ölçeğinin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ise 0,77 olarak bulgulanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik çalışması için ölçeğin Türkçe formunun 51 öğrenciye 4 hafta arayla iki kez uygulanması sonucunda hesaplanan korelasyon katsayısı ise 0,66'dır (p< 0,01).

Tez kapsamında Minnettarlık Ölçeği "durum" olarak ölçülmüştür (Bakınız Ek 1 s. 192 Bölüm 3). Bu sebeple ölçeğin yönergesi durumsal şükranı ölçecek şekilde, "Geçtiğimiz altı hafta içinde yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak cevaplayınız" olarak verilmiştir. T2 zamanında ise ölçeğin yönergesi durumsal şükranı ölçecek şekilde ve "Geçtiğimiz ay içinde yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak cevaplayınız" olarak düzenlenmiştir. Araya koyulan dört aylık süre sonunda T3 zamanında ise yönerge, "Geçtiğimiz dört ay içinde yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak cevaplayınız" olarak tekrar düzenlenmiştir. Şükran T3 zamanında da durumsal olarak ölçülmüştür. Minnettarlık ölçeği altı maddeden oluşmakta olup 3. ve 6. maddeler tersine maddedir.

Bu tez çalışmasında ölçek hem ön test (T1) hem de her iki son testte (T2 ve T3) uygulanmıştır. Bu sebeple, iç tutarlılık analizi müdahalenin son testlerde etkilerini görebilmek adına sadece ön test değerlerine uygulanmıştır. Ön test veri setine yapılan iç güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,56 olup her maddenin madde toplam korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Analizler sonucunda ön testte Minnettarlık Ölçeğinin 3. ve 6. sorularının madde korelasyon katsayılarının 0,20'nin altında kaldığı görülmüştür. Bu sebeple iki madde analizden çıkartılarak, geri kalan maddelerle analiz tekrarlanmıştır. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin yeni Cronbach Alfa değeri 0,76 olarak bulgulanmıştır.

3.2.5. Dayanıklılık Ölçeği

Dayanıklılığı ölçmek için Friborg ve arkadaşlarının (2005) geliştirdiği "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Basım ve Çetin (2011) tarafından geçerliği ve güvenirliği test edilerek Türkçeye kazandırılmıştır. Ölçek altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, "Kendilik Algısı", "Gelecek Algısı", "Yapısal Stil", "Sosyal Yeterlilik", "Aile Uyumu" ve "Sosyal Kaynaklar"dır. 'Kendilik Algısı' 1, 7, 13, 19, 28, 31; 'Gelecek Algısı' 2, 8, 14, 20; 'Yapısal Stil' 3, 9, 15, 21; 'Sosyal Yeterlilik' 4, 10, 16, 22, 25, 29; 'Aile Uyumu' 5, 11, 17, 23, 26, 32 ve 'Sosyal Kaynaklar' 6, 12, 18, 24, 27, 30, 33 numaralı maddeler

oluşturmaktadır. Ölçekteki; 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı soru maddeleri ters sorular olarak ele alınmıştır.

Basım ve Çetin (2011), ölçeğin alt boyutlarının güvenirliği, 'Kendilik Algısı' için 0,72 'Gelecek Algısı' için 0,75; 'Yapısal Stil' için 0,68; 'Sosyal Yeterlilik' için 0,78; 'Aile Uyumu' için 0,81 ve 'Sosyal Kaynaklar' alt boyutu için 0,77 olarak hesaplamışlardır. Yapılan faktör analizlerinde, altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ($\chi^2$0 1104, df=480, χ^2/df=2,3; RMSEA=0,0055; TLI=0,90; CFI=0,91). Ölçüt bağımlı geçerliği için Sosyal Karşılaştırma ve Kontrol Odağı ölçeklerini kullanmışlardır. Basım ve çetin (2011), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin güvenirli ve geçerli olduğunu göstermektedirler.

Ölçek cevapları beşli Likert biçiminde değerlendirilmektedir. Basım ve Çetin (2011), soru maddelerinin seçiminde ön yargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda yer aldığı beşli boş kutucuklardan oluşan bir format kullanıldığını ve şematik bir değerlendirme ile psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şeklini serbest bırakmışlardır (Bakınız Ek 1 s. 193 Bölüm 4). Ölçek değerlendirmesi, orijinal makalesinde de Türkçe yapılan uyarlamasında da serbest bırakılmıştır. Bu sebeple çalışma kapsamında, puanlar arttıkça dayanıklılığın artması şeklinde bir düzenleme yapılmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında dayanıklılık ölçeği araştırmada "durum" olarak ölçülen diğer bir değişkendir. Yönergesi de çalışma kapsamında "son altı haftalık zaman diliminde kendinizi nasıl değerlendirdiğinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız" şeklinde düzenlenmiştir. T2 zamanında ise ölçeğin yönergesi durumsal olarak dayanıklılığı ölçecek şekilde "son bir aylık zaman diliminde kendinizi nasıl değerlendirdiğinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız" olarak düzenlenmiştir. Araya koyulan dört aylık süre sonunda yapılan T3 zamanında ise yönerge "son dört aylık zaman diliminde kendinizi nasıl değerlendirdiğinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız" olarak tekrar düzenlenmiştir. Şükran T3 zamanında da dayanıklılık durumsal olarak ölçülmüştür.

Dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları ayrı ayrı incelenip T1 ölçümleri temel alınarak her bir boyut için güvenirlik analizleri yapılmıştır. Boyutlardan sadece, kendilik algısında yer alan 13.maddenin toplam korelasyon değeri 0,20'nin altında kalmış ve madde analizden çıkartılmıştır. Analizler sonucunda her bir alt boyut için elde edilen güvenirlik kat sayıları; 'Kendilik Algısı' için 0,63; 'Gelecek Algısı' için 0,80; 'Yapısal Stil' için 0,65; 'Sosyal Yeterlilik' için 0,71; 'Aile Uyumu' için 0,82 ve 'Sosyal Kaynaklar' için 0,66 olarak bulgulanmıştır.

3.2.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır ve 30 maddeden oluşmaktadır. Bu tez kapsamında bu değişken de "durum" olarak ele alındığından ölçeğin yönergesinde katılımcıların son altı haftayı düşünerek yanıtlamaları istenmiştir.

Ölçek; "İyimser Yaklaşım", "Kendine Güvenli Yaklaşım", "Çaresiz Yaklaşım", "Boyun Eğici Yaklaşım", "Sosyal Desteğe Bağlı Yaklaşım" olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. 'İyimser Yaklaşım' 2, 4, 6, 12, 18; 'Kendine Güvenli Yaklaşım' 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26; 'Çaresiz Yaklaşım' 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28; 'Boyun Eğici Yaklaşım' 5, 13, 15, 17, 21, 24; 'Sosyal Desteğe Bağlı Yaklaşım' ise 1, 9, 29, 30 numaralı maddelerin toplamı ile ölçülmektedir. Ölçekte 1. ve 9. maddeler tersine maddeler olup ve analize başlamadan önce çevrilmişlerdir. Ölçekte yer alan boyutlardan, 'İyimser Yaklaşım', 'Kendine Güvenli Yaklaşım' ve 'Sosyal Desteğe Başvurma' alt ölçek puanları toplanarak 'İşlevsel (Etkili) Yöntem'; 'Çaresiz Yaklaşım' ile 'Boyun Eğici Yaklaşım' puanları toplanarak da 'İşlevsel Olmayan (Etkisiz) Yöntem' değerleri elde edilmektedir.

Ölçeğin güvenirliği için üç farklı örneklem grubundan elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Bu bulgulara göre, 'İyimser Yaklaşım' boyutunun güvenirlik kat sayıları α=0,68 ile α=0,49; 'Kendine Güvenli Yaklaşım' boyutunun α=0,62 ile

α=0,80, ‘Çaresiz Yaklaşım’ için α=0,64 ile α=0,73, ‘Boyun Eğici Yaklaşım’ için α=0,47 ile α=0,72 ve ‘Sosyal Desteğe Başvurma’ için ise α=0,47 ile α=0,45değerleri arasında değişiklik gösterdiği bulgulanmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Stresle başa çıkma envanteri geçerlilik çalışmaları kapsamında, Stres Belirtileri ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, İş Doyumu Ölçeği, A-Tipi Kişilik Ölçeği, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri ve Yalnızlık Envanteri ile geçerliği sınanmıştır. Bu ölçek, ülkemizde yapılan birçok araştırmada sıklıkla kullanılan geçerliği ve güvenirliği test edilmiş bir ölçektir.

T1 uygulamaları (Bakınız Ek 1 s.195 Bölüm 5) doğrultusunda ölçeğin alt boyutlarına yönelik olarak uygulanan madde toplam korelasyon analizi sonucunda, çaresiz yaklaşım boyutundan soru 3; boyun eğici yaklaşım boyutundan soru 5 ve 15, madde toplam korelasyon değerleri 0,20’nin altında kaldığı için analizlerden çıkartılmıştır. Bu çalışmanın örneklemi ile Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının Cronbach α değerleri, ‘İyimser yaklaşım’ için 0,72; ‘Kendine Güvenli Yaklaşım’ için 0,86; ‘Çaresiz Yaklaşım’ için 0,70; ‘Boyun Eğici Yaklaşım’ için 0,62; ‘Sosyal Desteğe Bağlı Yaklaşım’ için ise 0,64 olarak hesaplanmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında stresle başa çıkma tarzları ölçeği araştırmada “durum” olarak ölçülen değişkenlerden biridir. Yönergesi de çalışma kapsamında “son altı hafta içerisinde yaşadığınız olayları göz önünde bulundurduğunuzda sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek yanıtlayınız” şeklinde düzenlenmiştir. T2 zamanında yönerge ‘geçtiğimiz ay’; T3 zamanında ise ‘geçtiğimiz dört ay’ olarak değiştirilmiş ve katılımcılara uygulanmıştır

Çalışmada ölçek, çalışılan konu ile bağlantılı olarak ölçümün daha hassas olabilmesi için beşli Likert olarak kullanılmıştır. Bu da çalışmanın bir diğer farklılığıdır. Hipotezleri sınamak için yapılan analizlerde ölçek, araştırmacı tarafından orijinal cevap skalasına çevrilerek tekrar yapılmış ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik bulgulamamıştır. Bu konuda çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Burada test edilen yöntem, kaynakça kısmında referansı bulunan IBM’in (2010, çevrimiçi) önerdiği Likert ölçeklerinin dönüşüm formülasyonudur. Formülasyon uygulanarak

elde edilen puanlarla madde toplam korelasyon analizi dahil yapılan tüm analizler tekrarlanmış ve gerçekleştirilen analiz sonuçları ile aralarında herhangi bir farklılık bulgulanmamıştır.

3.3. Uygulama

Tez kapsamında yapılmış olan bu araştırmada, katılımcılarla şükran duyma müdahalelerini içeren yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmadaki temel amaç, müdahale grubunda yer alan katılımcıların müdahalelerle şükran seviyesini arttırarak, stresle başa çıkma tarzlarını değiştirmek ve dayanıklılıklarını artırmaktır. İç ve dış kontrol odağı değişkenleri ile bireyselcilik ve toplulukçuluk değişkenleri de biçimlendirici değişken olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcılar bir üniversitede çalışan idari ve akademik personellerden oluşmaktadır. Uygulamanın örneklem grubunu öğrenciler değil, aktif olarak çalışan bireyler oluşturmaktadır ayrıca katılımcılar demografik değişkenler bakımından (cinsiyet, pozisyon, medeni durum vb.) birbirine denk iki gruba rastgele atanmışlardır. Araştırma katılımcılara ön görülen T1 zamanında ön testlerin uygulanması ile başlamıştır. Ön test kapsamında katılımcılara verilen formda sırasıyla, demografik bilgi formu, denetim odağı, bireycilik/toplulukçuluk, şükran, dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçekleri yer almaktadır (bkz. EK 1).

Ön testlerin araştırmacının yanında cevaplanması sağlanmış ve cevaplandığı an toplanmıştır. Hemen sonrasında araştırmacı tarafından ön testler numaralandırılmıştır. Numara verilmesi katılımcıların gruplara atanmasında ve çalışmanın güvenirliği bakımından önem arz etmektedir. Katılımcılar numaraları ile demografik formlarında yer alan bilgiler ışığında araştırmacı tarafından tüm değişkenlerin yer aldığı büyük bir tabloda müdahale ve kontrol grubuna rastgele atanmışlardır. Örneklem kısmında detayları görüldüğü üzere müdahale ve kontrol

grubu demografik değişkenleri bakımından birbirine denk neredeyse eşit özelliklerde atanmışlardır.

Müdahale ve kontrol grubuna atanan bireylere uygulanan aktiviteler farklıdır. Müdahale grubunda bulunan bireylere araştırmacı ile belirledikleri, kendilerine en uygun günde, hafta bir gün ve dört hafta sürecek olan şükran müdahaleleri uygulanmıştır. İnternet veya web tabanlı görüşmeler yerine yüz yüze görüşmelerin tercih edilmesinin bazı sebepleri bulunmaktadır. Herhangi bir veri kaybı yaşanmaması, daha etkin ve daha net sonuçlara ulaşabilmek, katılımcıların yaşadıkları zor zamanları daha kolay geçirmeleri, hayatlarında yaşadıkları anların, çevrelerinde gelişen değerlerin ve insanları farkında olmalarını sağlamak için katılımcılarla yüz yüze görüşmeler tercih edilmiştir. Katılımcılarla gerçekleşecek görüşmelerin genellikle her hafta belirlenen aynı günde gerçekleştirilmesi sağlanarak şükran görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde aşağıdaki metin sözel olarak ifade edilmiştir.

> *"Merhaba, her hafta küçük ya da büyük bizi etkileyen birçok şey yaşarız. Bunlardan bazıları bizi gerçekten mutlu eder ve kendimizi daha iyi ve mutlu hissetmemizi sağlar. Bu olaylar gerçekleştiğinde hayata şükranla bakar yaşadığımız şeyler, olaylar, an'lar için teşekkür ederiz. Geçtiğimiz haftayı düşündüğünüzde, şükran duyduğunuz, teşekkür ettiğiniz, iyi ki böyle olmuş dediğiniz üç olayı veya anı düşünmenizi ve benimle paylaşmanızı rica ediyorum. Ben her hafta aynı gün ve müsait olduğunuz saatte geleceğim. Görüşmelerimiz bu şekilde keyifle devam edecek. Aklınıza gelen ve şükran duyduğunuz, teşekkür ettiğiniz anları, olayları, kişileri hatırladığınızda bu deftere yazmanızı rica ediyorum. Bu defteri gördüğünüz zaman haftaya görüşeceğimiz günü hatırlayıp aklınıza gelen şükran duyduğunuz ve teşekkür ettiğiniz kişileri, olayları veya durumları yazmanızı rica edeceğim. Böylelikle bir sonraki hafta görüştüğümüzde bana söyleyebileceğiniz şükran anlarını, teşekkür ettiğiniz olayları, kişileri daha rahatlıkla paylaşabilirsiniz."*

Bu metinle birlikte katılımcılardan geçirdikleri son bir haftalık süre zarfında şükran duydukları şeyleri listelemeleri ve araştırmacı ile sözel olarak paylaşmaları rica edilmiştir. Araştırmacı, görüşmelerde katılımcıların en az üç tane şükran duydukları, teşekkür ettikleri kişileri; başlarına gelen veya hayatlarında o hafta gerçekleşen şükran duydukları, teşekkür ettikleri, iyi ki böyle olmuş dedikleri kişisel ilişkileri, olayları veya şeyleri ifade etmelerini istemiş ve sesli olarak ifade edilenleri kendi not defterine not almıştır. Görüşmeler genellikle 20-25 dakika arası sürmüştür ve katılımcılarla birbirini takip eden dört hafta boyunca gerçekleşecek olan görüşmeler, haftanın aynı günlerinde gerçekleştirilmiştir.

İlk görüşmenin ardından araştırmacı, katılımcıların her birine akıllarına gelen şükran duydukları şeyleri, olayları, durumları veya kişileri yazmaları için minik özel ufak not defteri ve tükenmez kalem hediye etmiştir. Bu defterler katılımcıların dikkatini çekmesi için fosforlu (pembe, sarı, yeşil ve mor) ve parıltılı renklerden seçilmiştir. Katılımcılar hangi rengi isterlerse o defter kendilerine hediye edilmiştir. Aynı zamanda, bu not defteri ve kalemlerin kendilerine bir sonraki görüşmeyi hatırlatması için verildiği de dile getirilmiştir. Bu ufak hediyelerle aslında katılımcılara sorumluluk verilmiş ve bir sonraki görüşmeye kadar akıllarına gelen şükrettikleri ve teşekkür ettikleri kişileri, iyi ki dedikleri olayları, vb. durumları yazmaları için de bir nevi çapa vaziyeti görmüştür. Böylelikle Rash ve arkadaşlarının (2011) belirttiği durum ortaya çıkmıştır, katılımcıların bir sonraki görüşmeye kadar yani bir hafta boyunca şükran düşünceleri ve nispeten farkındalıkları daha açık bir halde bulunmaları sağlanmıştır. Araştırmacının her hafta ziyaretini bekledikleri için yaşadıkları olayları düşündüklerini "bunu da kesin söylemeliyim" şeklindeki ifadeleri ile şükran durumlarını hem düşünüp hem de listeleme metodu uygulanmıştır. Katılımcıların hemen hepsi, kendileri ile yapılan son görüşmelerinde araştırmacıya teşekkür ettiklerini, her hafta yaşadıkları olayları, şükrettikleri durumları vb. paylaşmak için araştırmacıyı heyecanla ve keyifle beklediklerini belirtmişlerdir ve araştırmacı tarafından görüşme esnasında tutulan notlara "araştırmacıya da teşekkür ediyoruz" diye not tutturmuşlardır. Uygulamada izlenen yol ve sürprizler (hediyeler) şükran müdahaleleri araştırmalarında daha önceden kullanılmamış, araştırmacı tarafından çalışmaya özel geliştirilmiş bir özgünlüktür.

Eş zamanlı olarak gerçekleşen kontrol grubunun çalışmalarında ise, araştırmacı katılımcıların yanına yine her hafta aynı gün uğramıştır. Kontrol grubunda yer alan katılımcılarla görüşme ise oldukça sade ve kısa tutulmuştur. Bu görüşmelerde katılımcılara PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği sunulmuş ve haftalarını nasıl geçirdiklerini düşünmeleri ve ölçekte yer alan ifadeleri ne sıklıkla yaşadıklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırmacı kontrol grubuna her hafta yapılan görüşmelerde PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Durum ölçeğini uygulamış bunun haricinde fazla bir iletişime girmemiştir. PANAS (Positive and Negative Affect Scale) ölçeği Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiş, Gençöz (2000) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi bir ölçek olup 10 maddesi pozitif duygu durumunu, 10 maddesi ise negatif duygu durumunu ölçen 20 sıfattan oluşmaktadır. Ölçeğin, pozitif duygu durumunu alt boyutu için güvenirlik α= 0,86 iken negatif duygu durumu alt boyutu için α= 0,84'tür. Ölçek çalışma kapsamında istatiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır.

Şükran Müdahalesi grubuna ve kontrol grubuna yönelik gerçekleştirilen 4 haftalık görüşmelerin bitiminde şükran, dayanıklılık ve stresle başa çıkma değişkenlerinin ele alındığı, çalışmanın birinci son test (T1) uygulamaları yapılmıştır. Dört ay sonrasında ise aynı değişkenlerin ele alındığı ikinci son test uygulamaları (T2) gerçekleşmiştir.

Tüm veriler toplandıktan sonra veriler SPSS 18 programına girilmiştir. Verilerin analizlerine başlanmadan önce, her ölçekteki tersine maddeler düzeltilmiş ve veriler analize hazır hale getirilmiştir. Sonraki adımda ise, ölçeklerde atlanan ya da boş kalan datalar bulunmuştur ve kullanılan paket programın 'missing data' uygulaması ile boş sorular, ait oldukları soruların ortalama puanları hesaplanarak tamamlanmıştır.

Tez kapsamında yürütülen araştırma, alanında ele alınan değişkenler, seçilen örneklem grubu (çalışan bireyler), yöntem ve uygulama bakımından özgün bir çalışmadır. Çalışan bireylerin iş hayatlarında yaşadıkları problemler sebebiyle sahip

oldukları bireysel, sosyal ve yaptıkları işlerine yönelik sahip değerlerini fark edememeleri sebebiyle "şükran" değişkeni seçilmiştir. Ayrıca, uygulamanın kalbini oluşturan şükran kavramı bu çalışma kapsamında 'durum' olarak ele alınmıştır. Çünkü şükran durumunun müdahale ve görüşmelerle, bireylerde değiştirilebilir (arttırılabilir) olduğu düşünülmektedir. Dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarının da değiştirilebilir olduğu, bu sebeple müdahaleler sonucunda etkileyeceği düşünülmektedir. Bu değişkenler de 'durum' olarak ele alınmış ve ölçeklerim yönergeleri durumsallık ifadeleri ile yeniden ifade edilmiştir.

Bu değişikliklerde de bireylerin iç veya dış denetim odaklı olmaları ile bireyci ve toplulukçu olmalarının etkisi olduğu düşünülmüş ve biçimlendirici değişkenler olarak ele alınmışlardır.

BÖLÜM IV
ARAŞTIRMANIN ANALİZ VE BULGULARI

Bu bölümde ilk olarak tanımlayıcı istatistiksel tablolar ve değerleri açıklanacaktır. Daha sonra, araştırma kapsamında ele alınan hipotezlerin sınanmasına yönelik olarak yapılan analizler ve bu analizler sonucu elde edilen tablolar sunulacaktır.

Hipotezlerin sınanmasına yönelik analizlerden önce, müdahale ve kontrol gruplarının, müdahale öncesinde ele alınan değişkenler bakımından gruplar arası farkları olup olmadığına yönelik olarak varyans analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde öncelikle, dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarına ait alt boyutlar, daha sonraki analizlerde de aracı değişkenlere yer verilmiştir.

4.1. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına (T1) Yönelik Analizler ve Bulgular

Ön test puanları bakımından müdahale grubu ile kontrol grubu arasında bir farklılaşma olup olmadığına yönelik olarak bağımsız örneklemler t-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız örneklemler t-testinde ele alınan bağımlı değişkenler, dayanıklılık toplam puanları ile dayanıklılık alt boyutları ve stresle başa çıkma toplam puanları ile stresle başa çıkma alt boyutlarıdır. Ayrıca, stresle başa çıkma ölçeğinde sosyal destek, kendine güven ve iyimserlik toplam puanlarından oluşan işlevsel yaklaşım; boyun eğici ve çaresiz yaklaşım puanlarının toplamından oluşan işlevsel olmayan yaklaşım da ele alınan diğer bağımlı değişkenlerdir. Sonuçlar Tablo 4.1'de görülmektedir.

Tablo 4.1

Müdahale ve Kontrol Gruplarının Ön Test Uygulaması Değerleri

	Değişkenler	Grup	Ön Test				
			n	Ort.	s	t	p
Dayanıklılık	Şükran	Kontrol Grubu	35	5,21	0,90	-1,84	0,07
		Müdahale Grubu	33	5,64	1,02		
	Yapısal Stil	Kontrol Grubu	35	3,56	0,84	-1,59	0,12
		Müdahale Grubu	33	3,91	0,95		
	Gelecek Algısı	Kontrol Grubu	35	4,01	0,89	-0,42	0,68
		Müdahale Grubu	33	4,10	0,76		
	Aile Uyumu	Kontrol Grubu	35	3,84	0,79	-0,82	0,42
		Müdahale Grubu	33	3,99	0,80		
	Kendilik Algısı	Kontrol Grubu	35	3.87	0,71	-1,22	0,23
		Müdahale Grubu	33	4,07	0,58		
	Sosyal Yeterlilik	Kontrol Grubu	35	3,91	0,71	-1,50	0,14
		Müdahale Grubu	33	4,17	0,68		
	Dayanıklılık Top.	Kontrol Grubu	35	3,94	0,47	-1,69	0,10
		Müdahale Grubu	33	4,14	0,51		
Stresle Başa Çıkma Tarzları	İyimser	Kontrol Grubu	35	2,29	0,73	-0,69	0,50
		Müdahale Grubu	33	2,39	0,55		
	Kendine Güvenli	Kontrol Grubu	35	2,66	0,72	-0,01	0,99
		Müdahale Grubu	33	2,66	0,57		
	Çaresiz	Kontrol Grubu	35	1,55	0,67	1,18	0,24
		Müdahale Grubu	33	1,38	0,47		
	Boyun Eğici	Kontrol Grubu	35	1,04	0,62	-0,79	0,43
		Müdahale Grubu	33	1,15	0,59		
	Sosyal Destek	Kontrol Grubu	35	2,63	0,66	-1,74	0,08
		Müdahale Grubu	33	2,87	0,47		
	İşlevsel Yaklaşım	Kontrol Grubu	35	2,54	0,58	-0,75	0,45
		Müdahale Grubu	33	2,63	0,44		
	İşlevsel Olmayan Yaklaşım	Kontrol Grubu	35	1,36	0,59	0,51	0,62
		Müdahale Grubu	33	1,30	0,42		

Yukarıdaki Tablo 4.1'de görüldüğü gibi kontrol ve müdahale grupları arasında müdahale öncesinde ele alınan değişkenler bakımından herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($p < 0.05$). Bu sonuçlara göre kontrol ve müdahale grupları incelenen değişkenler bakımından birbirlerine benzer yapıdadır. Bu sonuçlar, ileriki bölümlerde gerçekleşecek olan analiz sonuçlarında bulgulanan değişikliklerin 'müdahale' etkisinden kaynaklandığını gösterme açısından önemlidir.

Yapılan ikinci bağımsız örneklemler t-testi, tez kapsamında ele alınan aracı değişkenler üzerinedir. Tablo 4.2'de görüleceği gibi bu analiz kapsamında denetim

odağı, yatay toplulukçuluk, dikey toplulukçuluk, yatay bireycilik ve dikey bireycilik değişkenleri test değişkenleri olarak ele alınmıştır.

Tablo 4.2

Müdahale ve Kontrol Gruplarının Aracı Değişkenlere Yönelik Değerleri

Değişken	Grup	n	Ort.	s	t	p
Denetim Odağı	Kontrol grubu	35	2,71	0,46	0,35	0,73
	Müdahale Grubu	33	2,67	0,46		
Yatay Toplulukçuluk	Kontrol grubu	35	3,96	0,42	-1,08	0,28
	Müdahale Grubu	33	4,07	0,39		
Dikey Toplulukçuluk	Kontrol grubu	35	3,49	0,65	-1,39	0,17
	Müdahale Grubu	33	3,68	0,51		
Yatay Bireycilik	Kontrol grubu	35	4,07	0,46	1,25	0,21
	Müdahale Grubu	33	3,90	0,66		
Dikey Bireycilik	Kontrol grubu	35	2,85	0,63	0,45	0,65
	Müdahale Grubu	33	2,78	0,58		

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi, test değişkenleri olarak ele alınan denetim odağı, yatay ve dikey bireycilik ve toplulukçuluk puanları bakımından kontrol ve müdahale grupları arasında herhangi anlamlı bir fark görülmemektedir.

Hem Tablo 4.1'de hem de Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, müdahale öncesinde gruplar arasında herhangi bir farklılık yoktur. Bu sonuçlar, müdahale sonrasında yapılacak olan son test uygulamalarına ait puanlar arasındaki farklılaşmanın müdahalenin etkisinden kaynaklanabileceğini gösteren en önemli bulgulardır.

4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Hipotezlerin sınanması bölümüne geçmeden önce, çalışmada ele alınan değişkenler arası korelasyon tablolarının verilmesi uygundur. Araştırma kapsamında dokuz farklı korelasyon tablosu hazırlanmış ve bu tablolar EK'ler bölümünde sunulmuştur. T1 (ön test), T2 (son test 1) ve T3 (son test 2) uygulamalarına ait korelasyon tabloları, hem tüm örneklem için, hem de müdahale ve kontrol grubuna

yönelik olarak ayrı ayrı hazırlanmıştır. Böylelikle, araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arası ilişkiler çok daha net görülebilmektedir.

Sırasıyla, EK 2'de T1 korelasyon değerleri, EK 3'de T2 korelasyon değerleri, EK 4'te T3 korelasyon değerleri; EK 5'de ve EK 6'da kontrol ve müdahale grubunun T1 korelasyon değerleri; daha sonra gelen EK 7 ve EK 8'de kontrol ve müdahale grubunun T2 korelasyon değerleri ve EK 9 ve EK 10'da ise kontrol ve müdahale grubunun T3 korelasyon değerleri görülmektedir.

Tüm örneklemin bir bütün olarak ele alındığı ön test sonuçları (T1) ile araştırma değişkenleri ele alınarak oluşturulan korelasyon tablosuna (EK 2) bakıldığında, şükran ön test puanlarının; denetim odağı (r= 0,229), yatay toplulukçuluk (r=0,202), dikey toplulukçuluk (r=0,002), yatay bireycilik (r=-0,064) ve dikey bireycilik (r=-0,072) değişkenleri ile arasında herhangi anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Dayanıklılık alt boyutları olan yapısal stil (r= -0,102), gelecek algısı (r=0,052), aile uyumu (r=0,011), kendilik algısı (r=-0,203), sosyal yeterlilik (r=0,010), sosyal kaynaklar (r=0,210) ve dayanıklılık toplam puanları (r=-0,004) ile olan ilişkisine bakıldığında da herhangi bir anlamlı korelatif ilişki bulgulanmamıştır. Stresle başa çıkma alt boyutları olan iyimser yaklaşım (r=-0,086), kendine güven (r=-0,143), çaresiz yaklaşım (r=0,145), boyun eğici yaklaşım (r=0,135), sosyal destek algısı (r=0,112) ile işlevsel yöntem (r=-0,081) ve işlevsel olmayan yöntem (r=0,163) ile şükran ön test puanları arasında da anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tüm örneklemin *birinci son test sonuçları* (T2) ele alınarak düzenlenen korelasyon tablosuna bakıldığında şükran son test puanları ile dayanıklılık toplam puanları (r=-0,270; p< 0,05) arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Stresle başa çıkma alt boyutlarından ise sadece iyimser yaklaşım (r=0,317; p<0,01) ile güçlü ve işlevsel başa çıkma yaklaşımları (r=0,241; p<0,05) arasında da anlamlı ve pozitif bir korelasyon görülmektedir (EK 3).

Tüm örneklemin bir bütün olarak ele alındığı *ikinci son test sonuçları* (T3) ile araştırma değişkenleri ele alınarak oluşturulan korelasyon tablosuna (EK 4)

bakıldığında, şükran puanlarının dayanıklılık alt boyutları olan, gelecek algısı ($r=0,335$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=0,249$; $p<0,05$), sosyal kaynaklar ($r=0,338$; $p<0,01$) ve dayanıklılık toplam puanları ($r=0,300$; $p<0,015$) ile arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Stresle başa çıkma alt boyutları olan iyimser yaklaşım ($r=0,316$; $p<0,05$) ve işlevsel yaklaşımlar ($r=0,288$; $p<0,05$) ile arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Örneklem grubu daha sonraki korelasyon analizlerinde, müdahale ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış ve detaylı olarak incelenmiştir. İlk olarak kontrol grubunun T1 sonuçları incelenmiştir (EK 5). Bu analiz sonucunda kontrol grubunun ön test sonuçlarının hiçbir değişken ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Aynı şekilde müdahale grubunun T1 sonuçlarının (EK 6) diğer değişkenlerle olan korelatif ilişkisi incelendiğinde şükran ile diğer değişkenler arasında herhangi bir anlamlı ilişki görülmemektedir. Bu sonuçlar tüm örneklemin bir bütün olarak ele alındığı ön test korelasyon değerleri tablosuyla (EK 2) tutarlıdır.

Müdahale ve kontrol grubunun ayrı olarak T2 puanlarının ele alındığı korelasyon analizleri (EK 7 ve EK 8) incelendiğinde, kontrol grubunun şükran T2 puanları ile yatay toplulukçuluk ($r=0,366$; $p<0,04$) değişkeni arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Müdahale grubunun T2 puanlarının diğer değişkenlerin son test puanlarıyla arasındaki ilişkisi incelendiğinde ise, dayanıklılık değişkeni alt boyutlarından yapısal stil ($r=0,402$; $p<0,05$), gelecek algısı ($r=0,633$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=0,381$; $p<0,05$), sosyal kaynaklar ($r=0,539$; $p<0,01$) ve dayanıklılık toplam puanları ($r=0,572$; $p<0,01$) ile pozitif ve anlamlı korelasyonu olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları T2 puanları ile şükran T2 puanları incelendiğinde, sosyal destek algısı ($r=0,486$; $p<0,01$) ve işlevsel başa çıkma yaklaşımları ile ($r=0,400$; $p<0,05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. İyimserlik alt boyutu ile ilişkisinde ise ($r=0,332$; $p<0,059$) pozitif yönde ve anlamlılığa oldukça yakın bir değer görülmektedir.

T3 verileri ile yapılan korelasyon analizlerinde (EK 9 ve 10), kontrol grubunun şükran son test puanlarının sadece dayanıklılık değişkeninin alt boyutu

olan sosyal kaynaklar (r=0,395; p<0,05) ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Müdahale grubunda yer alan katılımcıların T3 şükran puanları ile dayanıklılık değişkeninin alt boyutu gelecek algısı (r=0,064; p<0.01); stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım (r=0,399; p<0,05), sosyal destek yaklaşımı (r=0,351; p<0,05) ve işlevsel başa çıkma yaklaşımları (r=0,405; p<0,05) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.3. Kontrol ve Şükran Müdahalesi Gruplarında T1, T2 ve T3 Uygulamalarından Elde Edilen Puanlara Yönelik Farklılaşmalar

Hipotezlerin sınanmasına geçmeden önce, veriler üzerinde tekrarlı ölçümler varyans analizleri yapılmıştır. Tekrarlı ölçümler varyans analizlerinin yapılmasındaki amaç, araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin (bağımlı değişken) müdahale ve kontrol grupları üzerinde farklı zamanlarda yapılan ölçümleri arasındaki (T1, T2 ve T3) değişimleri görmektir. Analizler sonucunda, anlamlı olan sonuçların tablo değerlerinin yanı sıra grafikleri de çizilmiştir. Böylelikle anlamlı sonuçların yani müdahalenin etkisi ile sonuçların gruplar arasında nasıl farklılaştığı ve ölçümlerde nasıl değişiklikler olduğu bu grafiklerde rahatlıkla görülebilmektedir.

İlk yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizi, müdahale ve kontrol grupları arasındaki şükran T1, T2 ve T3 puanlarının farklılaşmasını daha detaylı incelenmesi için yapılmıştır. Aşağıdaki Tablo 4.3'te şükran değişkeninin üç farklı zamanda alınan ölçümlerinin gruplar arasındaki ortalama değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.3

Şükran Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri

		n	Ort.	s
Şükran Ön Test (T1)	Kontrol Grubu	33	5,18	0,92
	Müdahale Grubu	32	5,65	1,03
	Toplam	65	5,41	0,99
Şükran I. Son Test (T2)	Kontrol Grubu	33	5,37	1,14
	Müdahale Grubu	32	6,23	0,76
	Toplam	65	5,79	1,06
Şükran II. Son Test (T3)	Kontrol Grubu	33	5,24	1,20
	Müdahale Grubu	32	5,80	1,04
	Toplam	65	5,52	1,15

Varyans analizi sonucunda puanlar arası farkın olup olmadığına yönelik olarak ana etki-çoklu test sonuçlarına bakıldığında şükran düzeyinde ölçümler arasında anlamlı bir değişiklik görülmektedir [Wilks'λ=0,82; $F(2,62) = 6,83$ $p<0,05$]. Fakat müdahale ve kontrol grubu arasındaki üçlü ölçümlerin karşılaştırmasında [Wilks'λ=0,95; $F(2,62) = 1,80$ $p>0,05$] herhangi bir fark görülmemektedir. Ortalama değerlerin görüldüğü Tablo 4.3'e bakıldığında, bu değişimin her iki grupta da meydana geldiği görülmektedir. Müdahale grubunun, T1 ve T2 şükran değerleri arasında oldukça ciddi bir artış olduğu görülmektedir (M=5,65; M=6,23). Diğer yandan, T2 ile T3 puanları kıyaslandığında (aradan geçen zaman diliminde) şükran puanlarının düştüğü görülmektedir (M=6,23; M=5,80). T1 ile T3 değeri kıyaslandığında ise (M=5,65 M=5,80) T2'de müdahaleden kaynaklanan artışın araya giren zamanla T3'de azaldığı bulgulanmıştır.

Kontrol grubunun ortalama değerlerine bakıldığında, kontrol grubunda yer alan katılımcılara herhangi bir şükran müdahalesi uygulanmadığı halde T2'de şükran düzeylerinde bir artış olduğu görülmektedir (M=5,18 M=5,37). T2 ve T3 ortalamalarına bakıldığında ise bu grubun da ortalamalarında zamana bağlı olarak bir düşüş görülmektedir (M=5,37 M=5,24).

Sonuçların daha net yorumlanabilmesi için tekrarlı varyans analizine ait istatistiki değerlere aşağıdaki Tablo 4.4'de yer verilmiştir.

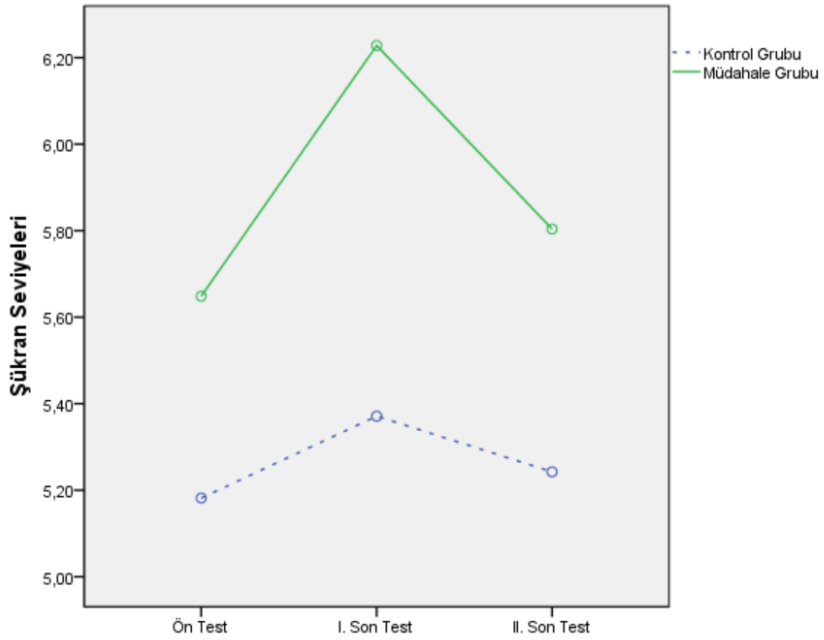
Tablo 4.4

Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında Şükran Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Şükran Ölçümleri	5,11	2	3,02	3,99	0,02
Şükran x Grup	1,35	2	0,79	1,05	0,35
Hata	80,66	126	0,64		

Tablo 4.4.'de görüldüğü üzere, T1, T2 ve T3 puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir [F (2,126) = 3,99 p<0,05]. Ancak şükran ölçümleri ile gruplar arasında herhangi bir etkileşim olmadığı bulgulanmıştır [F (2,126) = 1,05 p>0,05].

Kısacası, şükran düzeyinin farklı zamanlardaki ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Ancak şükran müdahalesi ve kontrol grupları arasında bir farklılık bulgulanmamıştır. Her iki grubun şükran düzeylerinde artış görülmüştür. Bu sonuçlar aşağıda yer alan Şekil 4.1.'de daha açık görülmektedir.



Şekil 4.1

Şükran Düzeyinin Ön Test (T1), I. Son Test (T2) ve II. Son Test (T3) Ölçümlerine ve Gruplar Arası Farklılaşmalarına Yönelik Gösterdiği Değişimler

Şükran düzeyinin ele alındığı tekrarlı ölçümler varyans analizinden sonra, dayanıklılık alt boyutları ve dayanıklılık (toplam puan) değişkenlerinin her biri ayrı olarak ele alınmış ve tekrarlı ölçümler varyans analizleri uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

Dayanıklılığın ilk boyutu yapısal stildir. Yapısal stil T1, T2 ve T3 puanlarının ele alındığı ve gruplar arasındaki farklılaşmayı gösteren tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçlarında bu boyutun farklı zamanlarda yapılan ölçümleri arasındaki değişimler anlamlı değildir [$F(2,126) = 0,21$ $p>0,05$]. Şükran müdahalesi ve kontrol grubu arasında da yapısal stil puanları bakımından herhangi bir fark görülmemektedir [$F(2,126) = 1,57$ $p>0,05$].

Dayanıklılığın ikinci boyutu gelecek algısıdır. Gelecek algısı T1, T2 ve T3 puanlarının ele alındığı ve şükran müdahalesi ve kontrol grupları arası farklılaşmayı gösteren tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçları anlamlı değildir [$F(2,126) = 1,50$ $p>0,05$]. Şükran müdahalesi ve kontrol grubu arasında da gelecek algısı puanları bakımından herhangi bir fark görülmemektedir [$F(2,126) = 0,42$ $p>0,05$].

Dayanıklılığın üçüncü boyutu olan aile uyumuna yönelik olarak yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucunda, farklı zamanlarda alınan ölçümler arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir [$F(2,126) = 2,20$ $p>0,05$]. Şükran müdahalesi ve kontrol grubu arasında da aile uyumu puanları bakımından herhangi bir fark saptanmamıştır [$F(2,126) = 0,01$ $p>0,05$].

Dayanıklılık değişkeninin dördüncü boyutu kendilik algısıdır. Kendilik algısı ölçümlerine yönelik varyans analizi puanlar arası sonuçları anlamlı değildir [$F(2,126) = 1,32$ $p>0,05$]. Kendilik algısı ve gruplar (şükran müdahalesi ve kontrol) arasındaki etkileşim de anlamlı değildir [$F(2,126) = 0,34$ $p>0,05$]. Başka bir deyişle, şükran müdahalesi grubu ve kontrol grubu arasında da kendilik algısı puanları bakımından bir fark bulunmamaktadır.

Dayanıklılığın beşinci boyutu sosyal yeterliliktir. Sosyal yeterlilik ölçümlerine yönelik varyans analizi ölçümler arası sonuçları [F (2,126) = 1,80 p>0,05]; sosyal yeterlilik ve grup (şükran müdahalesi ve kontrol) arasındaki etkileşim anlamlı değildir [F (2,126) = 0,82 p>0,05]. Diğer bir deyişle, şükran müdahalesi grubu ve kontrol grubu arasında sosyal yeterlilik puanları bakımından bir fark bulunmamaktadır.

Dayanıklılığın son boyutu olan sosyal kaynaklara yönelik ölçümlerde, varyans analizi puanlar arası sonuçları ise [F (2,126) = 2,04 p>0,05]; sosyal kaynaklar ve grup (şükran müdahalesi ve kontrol) arasındaki etkileşim anlamlı değildir [F (2,126) = 0,57 p>0,05]. Kısacası, şükran müdahalesi grubu ve kontrol grubu arasında sosyal kaynaklara yönelik ölçümler bakımından anlamlı bir farklılaşma saptanamamıştır.

Dayanıklılık alt boyutlarının toplamı ile elde edilen dayanıklılık toplam değişkeni ile yapılan analizde de anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Toplam dayanıklılık üzerine yapılan varyans analizleri incelendiğinde puanlar arasında istatiksel olarak anlamlılık görülmemektedir [F (2,126) = 1,84 p>0,05]. Ölçümler ve gruplar arası etkileşim değerleri de anlamlı değildir [F (2,126) = 0,33 p>0,05].

Varyans analizleri stresle başa çıkma tarzlarının ilk boyutu olan iyimserlik boyutuna yönelik tekrarlı ölçümler varyans analizi ile devam etmektedir.

Bağımsız değişkenin şükran müdahalesi/kontrol grubu, bağımlı değişkenlerin T1, T2 ve T3 ölçümleri olduğu tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucunda, ölçümler arası farkın olup olmadığına yönelik olarak ana etki-çoklu test tablosuna bakıldığında iyimser yaklaşımın ölçümleri arasında anlamlı bir fark görülmektedir [Wilks'λ=0,86; F (2,62) = 5,11 p<0,05]. Ana etki tablosunda gruplarla ölçümler arası etkileşim incelendiğinde de anlamlı bir farklılık görülmektedir [Wilks'λ=0,88; F (2,62) = 4,22 p<0,05].

Sonuçların daha net yorumlanabilmesi için iyimser yaklaşım değişkeninin tekrarlı varyans analizine ait istatistiki değerlere aşağıdaki Tablo 4.5'de yer verilmiştir.

Tablo 4.5

Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında İyimser Yaklaşım Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
İyimser Yaklaşım Ölçümleri	1,71	2	0,86	5	0,00
İyimser Yaklaşım x Grup	1,39	2	0,70	4,07	0,02
Hata	21,56	126	0,17		

İyimser yaklaşımın T1, T2 ve T3 puanları arasında, anlamlı bir farklılık vardır [F (2,126) = 5,00 p<0,05]. Ölçümlerin ve grubun etkileşimine bakıldığında da sonuçların anlamlı olduğu görülmektedir [F (2,126) = 4,07 p<0,05]. Ölçümler arası değişikliğin şükran müdahalesi ve kontrol grubu bakımından farklılaştığı görülmektedir.

Bu farklılıkları daha net görebilmek için aşağıdaki Tablo 4.6'da iyimser yaklaşıma ait T1, T2 ve T3 ölçümleri ortalama değerleri yer almaktadır.

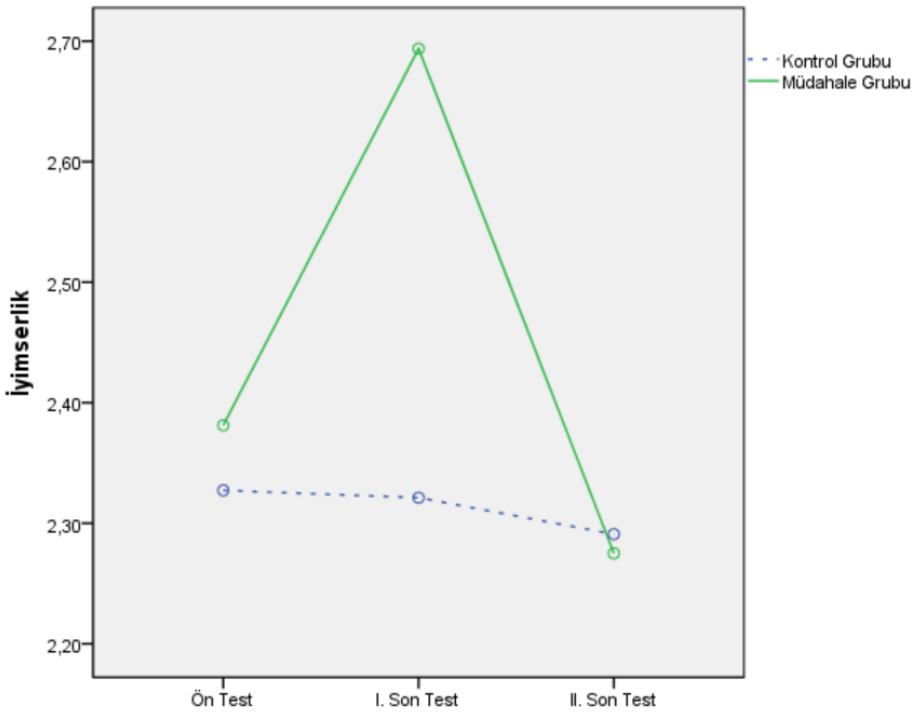
Tablo 4.6

İyimser Yaklaşım Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri

		n	Ort.	s
İyimserlik Ön Test (T1)	Kontrol Grubu	33	2,33	0,73
	Müdahale Grubu	32	2,38	0,55
	Toplam	65	2,35	0,64
İyimserlik I. Son Test (T2)	Kontrol Grubu	33	2,32	0,82
	Müdahale Grubu	32	2,69	0,65
	Toplam	65	2,50	0,76
İyimserlik II. Son Test (T3)	Kontrol Grubu	33	2,29	0,72
	Müdahale Grubu	32	2,28	0,63
	Toplam	65	2,28	0,68

Ortalama değerlerine bakıldığında, şükran müdahalesi grubuna yapılan uygulamalar sonucunda T1 ve T2 ortalama değerlerinde ciddi bir artış görülmektedir (M=2,38; M=2,69). T3 puanlarına bakıldığında ise T2 ile aralarında fark edilir düzeyde bir puan düşüşü görülmektedir (M=2,69; M=2,28). Aynı incelemeyi kontrol grubuna yaptığımızda ise (M=2,33; M=2,32; M=2,29) ölçümler arasında çok az farklılaşmaların olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki Şekil 4.2'de ise iyimser yaklaşımın gruplar arasındaki değişimi rahatlıkla görülebilmektedir



Şekil 4.2
İyimser Yaklaşımın Ölçümler ve Gruplar Arası Farklılaşmaları

Stresle başa çıkma ölçeğinin ikinci boyutu olan kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinin T1, T2 ve T3 puanlarının ele alındığı ve şükran müdahalesi ve kontrol gruplar arası farklılaşmayı gösteren tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçlarına yönelik tanımlayıcı değerler Tablo 4.7'de verilmiştir. Daha sonra Tablo 4.8'de ise

ölçümler ve gruplar arasındaki farklılaşmalara yönelik istatistiki değerler görülmektedir.

Tablo 4.7

Kendine Güvenli Yaklaşım Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri

		n	Ort.	s
Kendine Güvenli Yaklaşım Ön Test (T1)	Kontrol Grubu	33	2,72	0,70
	Müdahale Grubu	32	2,66	0,58
	Toplam	65	2,69	0,64
Kendine Güvenli Yaklaşım I. Son Test (T2)	Kontrol Grubu	33	2,76	0,71
	Müdahale Grubu	32	2,86	0,59
	Toplam	65	2,81	0,65
Kendine Güvenli Yaklaşım II. Son Test (T3)	Kontrol Grubu	33	2,58	0,71
	Müdahale Grubu	32	2,64	0,61
	Toplam	65	2,61	0,66

Tablo 4.7'den de görüleceği gibi, şükran müdahalesi grubunun kendine güvenli yaklaşımın T1 ve T2 ortalama değerleri arasında bir artış; T2 ile T3 değerleri arasında ise bir düşüş görülmektedir (M=2,66; M=2,86; M=2,64). Kontrol grubunun ortalama değerlerine bakıldığında ise ilk T1 ve T2 arasında bir artış olmasına rağmen, T3 uygulamasında elde edilen sonuç T1 değerinin altına düşmüştür (M=2,72; M=2,76 ve M=2,58). Kısacası, her iki grubun değerlerinde ilk başta bir artış sonra ise düşüş görülmektedir.

Varyans analizi sonucunda ölçümler arası farkın olup olmadığına yönelik olarak ana etki-çoklu test tablosuna bakıldığında şükran düzeyinde ölçümler arasında anlamlı bir fark bulgulanmıştır [Wilks'λ=0,86; F (2,62) = 4,86 $p<0,05$]. Fakat şükran müdahalesi ve kontrol grubu arasında üçlü ölçümlerin karşılaştırmasında herhangi bir fark görülmemektedir [Wilks'λ=0,97; F (2,62) = 0,87 $p>0,05$].

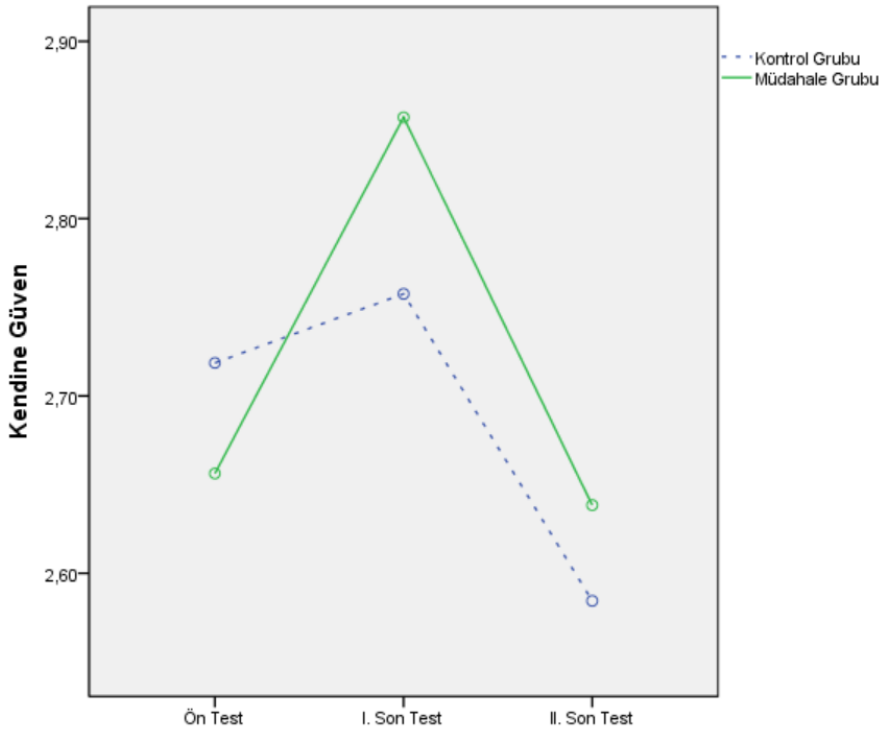
Kendine güvenli yaklaşımın tekrarlı varyans analizine ait istatistiki değerlere aşağıdaki Tablo 4.8'de yer verilmiştir.

Tablo 4.8

Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında Kendine Güvenli Yaklaşım DeğişkeninT1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	1,27	2	0,63	4,86	0,01
Kendine Güven x Grup	0,23	2	0,11	0,87	0,42
Hata	16,43	126	0,13		

Tablo 4.8'e bakıldığında, kendine güvenli yaklaşım ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir [F (2,126) = 4,86 p<0,05]. Gruplar ile kendine güvenli yaklaşım ölçümleri arasındaki etkileşimin ise anlamsız olduğu bulgulanmıştır [F (2,126) = 0,87 p>0,05]. Bu sonuçlar aşağıda yer alan Şekil 4.3'te daha açık görülmektedir.



Şekil 4.3

Kendine Güvenli Yaklaşımın Ölçümler ve Gruplar Arası Farklılaşmaları

Stresle başa çıkma ölçeğinin üçüncü boyutu olan çaresiz yaklaşım boyutunun ölçümler arası sonuçları anlamlı değildir [F (2,126) = 2,44 p>0,05]. Aynı şekilde, grupların ölçümlerle olan etkileşimi de yani grupların ölçümlerdeki farklılaşması da anlamlı bulunmamıştır [F (2,126) = 0,97 p>0,05].

Stresle başa çıkma ölçeğinin dördüncü boyutu olan boyun eğici yaklaşım alt ölçeğinin ölçümler ölçümler arası faklılaşması anlamlı değildir [F (2,126) = 0,48 p>0,05]. Benzer şekilde, grupların ölçümlerle olan etkileşimi de yani grupların ölçümlerdeki farklılaşmasına yönelik a anlamlı bir sonuç elde edilememiştir [F (2,126) = 0,54 p>0,05].

Stresle başa çıkma ölçeğinin son boyutu ise sosyal destek yaklaşımıdır. Aşağıdaki Tablo 4.9'da ortalama değerler; Tablo 4.10'da ise ölçümler ve grupların ölçümlere göre ortalama değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.9

Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri

		n	Ort.	s
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Ön Test (T1)	Kontrol Grubu	33	2,65	0,67
	Müdahale Grubu	32	2,88	0,48
	Toplam	65	2,76	0,59
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı I. Son Test (T2)	Kontrol Grubu	33	2,64	0,78
	Müdahale Grubu	32	2,97	0,65
	Toplam	65	2,80	0,73
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı II. Son Test (T3)	Kontrol Grubu	33	2,42	0,82
	Müdahale Grubu	32	2,67	0,67
	Toplam	65	2,55	0,76

Sosyal destek arama alt ölçeğininT1, T2 ve T3 puanlarının ele alındığı ve şükran müdahalesi ve kontrol gruplar arası farklılaşmayı gösteren varyans analizi sonuçlarına göre ölçümler arasında anlamlı bir fark bulgulanmıştır [Wilks'λ=0,85; F (2,62) = 5,69 p<0,05]. Ölçümler ve gruplar arasındaki ana etkiye bakıldığında bu fark gruplar arasında da görülmemektedir [Wilks'λ=0,99; F (2,62) = 0,23 p>0,05]. Tablo 4.9'daki sonuçlara bakıldığında, şükran müdahale grubuna yapılan

uygulamalar sonucunda, T1 ve T2 ortalama değerlerinde bir artış görülmektedir (M=2,88 M=2,97). T3 puanlarına bakıldığında ise, T1 ile aralarında puan düşüşü görülmektedir (M=2,97; M=2,67). Aynı incelemeyi kontrol grubuna yaptığımızda ise T1 ve T2 ortalama değerleri arasında herhangi bir farklılaşma görülmezken, T3 puanlarında bir düşüş görülmektedir (M=2,65; M=2,64; M=2,42). Kontrol grubun T3 değerleri T1 değerlerinin dahi altına düşmektedir.

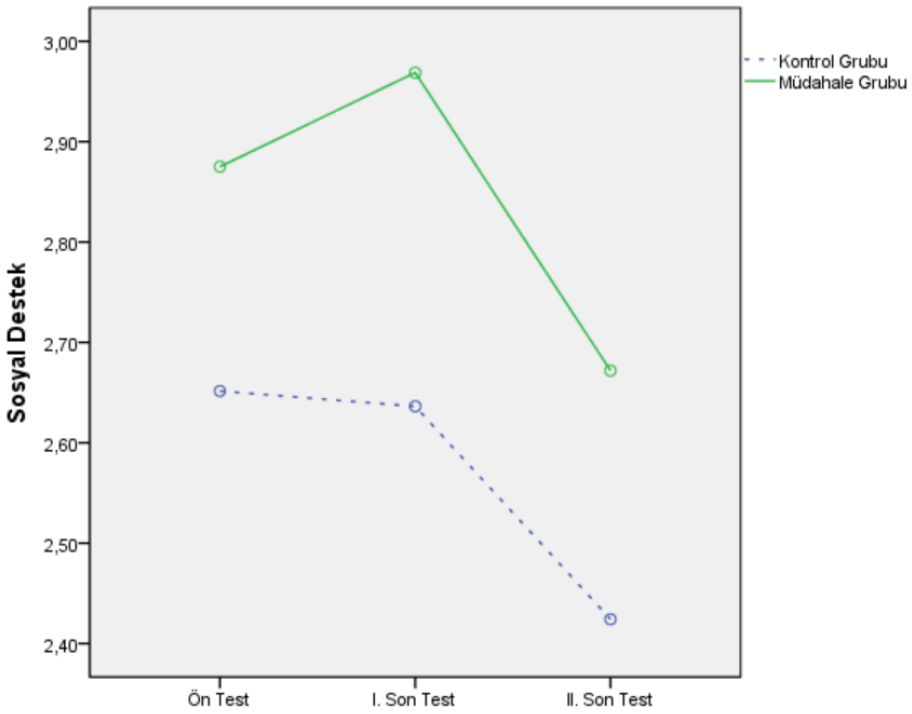
Sosyal destek arama yaklaşımının tekrarlı varyans analizine ait istatistiki değerlere aşağıdaki Tablo 4.10'da yer verilmiştir.

Tablo 4.10

Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında Sosyal Destek Arama Yaklaşımı DeğişkeninT1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Destek Ölçümleri	2,44	2	1,22	5,64	0,01
Sosyal Destek x Grup	0,11	2	0,05	0,25	0,78
Hata	27,25	126	0,22		

Yukarıdaki Tablo 4.10'da görüldüğü üzere, ölçümler arası fark görülürken [F (2,126) = 5,64 p<0,05]; bu fark gruplar arasında görülmemektedir [F (2,126) = 0,25 p>0,05]. Bu sonuçlar aşağıda yer alan Şekil 4.4'te daha açık görülmektedir.



Şekil 4.4

Sosyal Destek Arama Yaklaşımının Ölçümler ve Gruplar Arası Farklılaşmaları

Stresle başa çıkma ölçeğinin; iyimserlik, kendine güven ve sosyal destek alt ölçeklerinin puan toplamları ile oluşan işlevsel başa çıkma yaklaşımları puanlarının tekrarlı varyans analizi sonucunda ortaya çıkan tanımlayıcı sonuçları aşağıdaki Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11

İşlevsel Başa Çıkma Yaklaşımları Değişkeninin Ölçümler ve Gruplar Arası Ortalama Değerleri

		n	Ort.	s
İşlevsel Başa Çıkma Ön Test (T1)	Kontrol Grubu	33	2,58	0,57
	Müdahale Grubu	32	2,63	0,44
	Toplam	65	2,60	0,50
İşlevsel Başa Çıkma I. Son Test (T2)	Kontrol Grubu	33	2,59	0,60
	Müdahale Grubu	32	2,83	0,53
	Toplam	65	2,71	0,58
İşlevsel Başa Çıkma II. Son Test (T3)	Kontrol Grubu	33	2,45	0,59
	Müdahale Grubu	32	2,53	0,56
	Toplam	65	2,49	0,57

Tablo 4.11'den görüleceği gibi, şükran müdahalesi grubunun işlevsel başa çıkma yaklaşımları ortalama değerlerine bakıldığında T1 sonuçları ile T2 sonuçları arasında bir artış görülmektedir (M=2,63; M=2,83). Bu artış daha sonra uygulanan ikinci son testte azalmıştır (M=2,83; M=2,53). Kontrol grubunun değerlerine bakıldığında ise T1 ve T2 değerlerinde herhangi bir değişim görülmemektedir (M=2,58; M=2,59). Diğer yandan T2 ile T3 arasında bir farklılık görülmektedir (M=2,59; M =2,45). İşlevsel başa çıkma yaklaşımı ortalama değerlerinde özellikle T1 ve T2 sonuçlarında şükran müdahalesi grubunda bir farklılaşma göze çarpmaktadır.

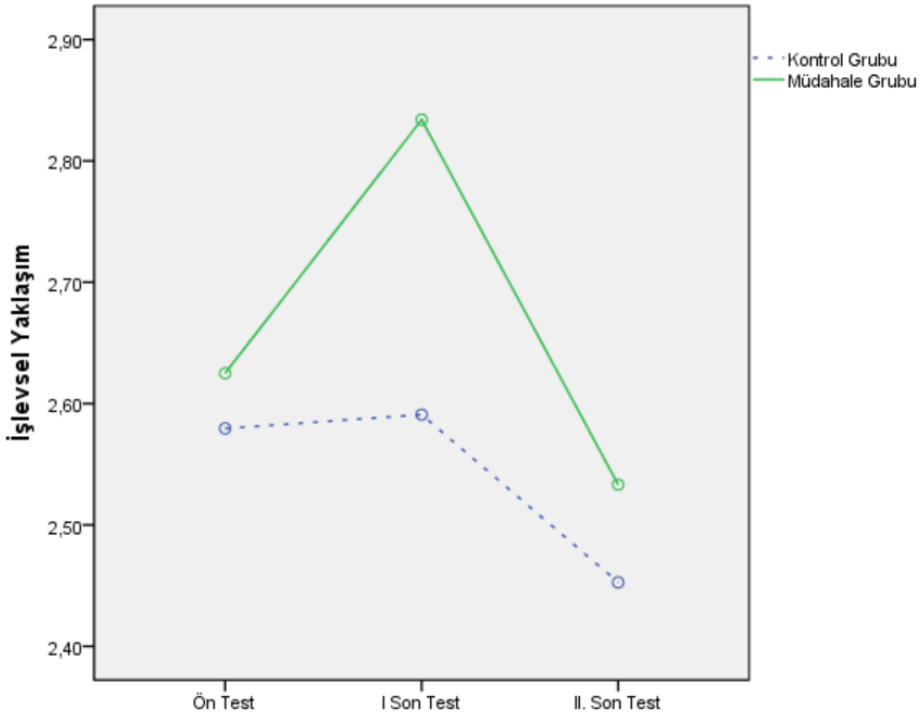
Varyans analizi sonucunda puanlar arası farkın olup olmadığına yönelik olarak ana etki-çoklu test tablosuna bakıldığında şükran düzeyinde ölçümler arasında anlamlı bir değişiklik görülmektedir [Wilks'λ=0,76; F (2,62) = 9,63 p<0,05]. Müdahale ve kontrol grubu arasında herhangi bir etkileşim görülmemektedir [Wilks'λ=0,94; F (2,62) = 2,10 p>0,05]. İşlevsel başa çıkma yaklaşımlarının tekrarlı varyans analizine ait istatistiki değerlere aşağıdaki Tablo 4.12'de yer verilmiştir.

Tablo 4.12

Kontrol ve Şükran Müdahalesi Grupları Arasında İşlevsel Başa Çıkma Yaklaşımı Değişkeninin T1, T2 ve T3 Puanlarına Yönelik Tekrarlı Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ort.	F	p
İşlevsel Başa Çıkma	1,57	2	0,78	8,52	0,00
İşlevsel Başa Çıkma x Grup	0,36	2	0,18	1,97	0,14
Hata	11,58	126	0,09		

Tablo 4.12'ye bakıldığında işlevsel başa çıkma yaklaşımları ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir [F (2,126) = 8,52 p<0,05]. Gruplar ile işlevsel başa çıkma ölçümleri arasındaki etkileşimin ise anlamsız olduğu bulgulanmıştır [F (2,126) = 1,97 p>0,05]. Bu sonuçlar aşağıda yer alan Şekil 4.5'te daha açık görülmektedir.



Şekil 4.5

İşlevsel Başa Çıkma Yaklaşımları Ölçümleri ve Gruplar Arası Farklılaşmalar

Stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz ve boyun eğici yaklaşım alt ölçeklerinin puan toplamları ile oluşan işlevsel olmayan başa çıkma yaklaşımları T1, T2 ve T3 puanlarının ele alındığı ve şükran müdahalesi ve kontrol gruplar arası farklılaşmayı gösteren varyans analizi sonuçları anlamsızdır. Ölçümler arası anlamlı bir fark bulgulanmamıştır [F (2,126) = 1,04 p>0,05]. Ölçümlerin grupla etkileşim değerlerine bakıldığında ise sonuçların anlamlı olmadığı görülmektedir [F (2,126) = 0,81 p>0,05].

Bir sonraki bölümde, hipotezler sınanıp, analiz sonuçları ve yorumları tablolar ile sunulacaktır.

4.4. Hipotezlerinin Sınanmasına İlişkin Analizler ve Bulgular

Araştırmanın modeli önceki bölümde Şekil 2.1'de sunulmuştur. Bu bölüm kapsamında hipotezler sunulacak sonrasında ise yapılan analiz ve çıkan sonuçlar açıklanacaktır.

Hipotez 1 a: Şükran müdahalesi, bireylerin T2 zamanında ölçülen dayanıklılıklarını ve alt boyutlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotezin sınanmasında şükranın aracı değişken olarak etkisine bakılacaktır. Bu amaçla yapılacak olan analizlerde, aracı değişken olarak etkinin bulunabilmesi için bazı şartların sağlanması gerekmektedir. İlk olarak, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olması gerekmektedir. Bu belirlendikten sonra ikinci analizde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde bir etkisi olduğu saptanmalıdır. Son analizde ise bağımsız değişken ve aracı değişken birlikte analize dahil edilerek işlemler tekrarlanmalı ve bu son analizde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmış veya ortadan kalkmış olmalıdır (Baron ve Kenny, 1986).

Şükran müdahalesinin, müdahale bitiminde (T2) bireylerin dayanıklılığını şükran düzeyini artırarak etkileme durumunu test etmek için, ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmış ve bu analizler tek bir tabloda sunulmuştur. Analizlerde müdahalenin hemen bitiminde T2 zamanında elde edilen puanlar kullanılmıştır. Sonuçlar, Tablo 4.13'de sunulmuştur. Yapılan tüm regresyon analizlerinde değişkenlerin ortalama puanları kullanılmıştır.

Birinci regresyon analizinde (Analiz 1), aracı değişkenliğini sorguladığımız şükran T2 puanları bağımlı değişken; müdahale ve kontrol grubunun bağımsız değişken olarak ele alınması gerekmektedir. Hipotez sınanırken sadece bu analize ek olarak, şükran ön test puanlarının etkisini kontrol etmek için ön test puanları da dahil edilmiştir. Şükran ön test puanları kontrol değişkeni olarak ele alınmıştır. Aşağıdaki 4.13'de uygulanan regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Hipotez 1a'yı test etmek için uygulanan ikinci analizde (Analiz 2), dayanıklılık alt boyutları ve dayanıklılık toplam T2 puanı bağımlı değişken; şükran müdahalesinin ise bağımsız değişken olarak ele alındığı regresyon analizi uygulanmıştır.

Son analizde ise (Analiz 3), bağımlı değişken olarak dayanıklılık alt boyutları ve toplam dayanıklılık T2 puanları, bağımsız değişken olarak ise müdahale ve kontrol grubu ile şükran T2 puanları ise birlikte analize alınmıştır. Ayrıca bu analiz kapsamında da şükran ön test T1 puanları analize dahil edilmiştir. Tüm gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları aşağıdaki Tablo 4.13'de sunulmuştur.

Tablo 4.13

Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T2 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

		R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
Analiz 1 - *Şükran Müdahalesinin T2 Şükran Üzerine Etkisi*								
Şükran Müdahalesi		0,44	0,42	25,16	0,00	0,26	2,70	0,01**
Şükran T1						0,55	5,80	0,00***
Analiz 2 - *Şükran Müdahalesinin, T2 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerine Etkisi*								
Yapısal Stil T2		0,03	0,01	1,91	1,71	0,17	1,38	0,17
Gelecek Algısı T2		0,00	-0,01	0,29	0,59	0,07	0,54	0,59
Aile Uyumu T2		0,01	-0,01	0,49	0,49	0,09	0,70	0,49
Kendilik Algısı T2		0,02	0,01	1,61	0,21	0,15	1,27	0,21
Sosyal Yeterlilik T2		0,05	0,04	3,41	0,07	0,22	1,85	0,07
Sosyal Kaynaklar T2		0,01	-0,00	0,78	0,38	0,11	0,88	0,38
Toplam DayanıklılıkT2		0,04	0,03	2,91	0,09	0,21	1,71	0,09
Analiz 3 - *Şükran Müdahalesi ile T2 Şükranın T2 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerine Etkisi*								
	Şükran Müdahalesi					0,13	0,98	0,33
Yapısal Stil T2	Şükran T1	0,05	0,01	1,15	0,34	-0,16	-1,01	0,32
	Şükran T2					0,19	1,19	0,24
	Şükran Müdahalesi					0,00	-0,02	0,99
Gelecek Algısı T2	Şükran T1	0,04	-0,01	0,82	0,49	-0,10	-0,63	0,53
	Şükran T2					0,24	1,45	0,15
	Şükran Müdahalesi					0,02	0,13	0,90
Aile Uyumu T2	Şükran T1	0,04	0,00	0,98	0,41	-0,13	-0,83	0,41
	Şükran T2					0,25	1,56	0,12
	Şükran Müdahalesi					0,11	0,89	0,38
Kendilik Algısı T2	Şükran T1	0,10	0,05	2,26	0,09	-0,32	-2,13	0,04*
	Şükran T2					0,29	1,84	0,07
	Şükran Müdahalesi					0,16	1,26	0,21
Sosyal Yeterlilik T2	Şükran T1	0,08	0,03	1,77	0,16	0,11	0,69	0,49
	Şükran T2					0,09	0,57	0,57
	Şükran Müdahalesi					0,04	0,33	0,74
Sosyal Kaynaklar T2	Şükran T1	0,09	0,05	2,15	0,10	0,29	1,90	0,06
	Şükran T2					0,01	0,04	0,97
	Şükran Müdahalesi					0,12	0,89	0,38
Toplam DayanıklılıkT2	Şükran T1	0,10	0,05	2,24	0,09	-0,09	-0,62	0,54
	Şükran T2					0,29	1,85	0,07

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Yapılan analiz sonuçları yer aldığı Tablo 4.13'de görüldüğü gibi, Analiz 1'de T1 şükran ön test puanları kontrol altına alınarak (bağımsız değişken olarak) yapılan regresyon analizinde, şükran müdahalelerinin müdahale sonrasında ölçülen T2 şükran puanlarını pozitif ve güçlü şekilde etkilediği görülmektedir [t (65) = 2,70; p<0,05]. Şükran müdahalesinin şükran T2 puanları üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Bu hipotez test edilirken, şükran T1 puanları yani ön test puanları da bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Şükran müdahalesinin ortaya çıkardığı etkide katılımcıların başlangıç şükran ön test puanlarının yani var olan

başlangıç puanlarının (sahip oldukları potansiyelin) önemli olduğunu görülmektedir [t (65) = 5,80; p<0,05].

Hipotez 1a'yı sınamak için gerçekleştirilen ikinci analizde, müdahale ve kontrol grubu bağımsız değişken olarak ele alınıp regresyon analizi uygulanmıştır. Tablo 4.13'de görüldüğü gibi, şükran müdahalesinin dayanıklılık ve alt boyutları üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi görülmemektedir.

Son analizde ise, bağımlı değişken olarak dayanıklılık değişkenleri; bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi (müdahale ve kontrol grubu) ile T2 şükran puanları birlikte analize alınmıştır. Ayrıca şükran T1 puanları da bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Tablo 4.13'de görüldüğü üzere, bu analizde ise, şükran müdahalesinin dayanıklılık üzerinde T2 ölçümleri sonucunda herhangi bir etkisi görülmezken, şükran ön test (T1) puanlarının 'kendilik algısı üzerinde etkisi olduğu görülmektedir [t (64) = -2,13; p<0,05]. Bireylerin müdahale sonrasında kendilik algılarının değişmesinde, ön test puanlarının etkili olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonuçlar Hipotez 1a'nın desteklenmediğini ortaya koymuştur.

Hipotez 1 b: Şükran müdahalesi, bireylerin T2 zamanında ölçülen stresle başa çıkma tarzlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 1b'yi test etmek için izlenilen yöntem Hipotez 1a'da uygulanan yöntem ile aynıdır. İlk analizde, aracı değişkenliğini sorguladığımız şükran T2 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Şükran T1 puanları da kontrol değişkeni olarak analize bağımsız değişken olarak alınmıştır. İkinci analiz kapsamında ise (Analiz 2), T2 stresle başa çıkma tarzları, T2 işlevsel ve işlevsel olmayan yaklaşım puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi ise bağımsız değişken olarak ele alınmış ve regresyon analizi uygulanmıştır. Son analizde ise (Analiz 3), bağımlı değişken olarak T2 stresle başa çıkma alt boyutları, T2 işlevsel yöntem ve işlevsel olmayan yaklaşım puanları; bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi ile şükran T2 puanları birlikte analize alınmıştır. Ayrıca şükran T1 ön test puanları da bağımsız değişken olarak ele

alınmıştır. Ayrı ayrı gerçekleştirilen regresyon analizlerinde kontrol değişkeni olarak ele alınan ön test puanları dışında, tüm değişkenlerin T2 ölçümleri temel alınmıştır ve analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 4.14.'de sunulmuştur.

Tablo 4.14

Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T2 Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

		R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
Analiz 1 - *Şükran Müdahalesinin T2 Şükran Üzerine Etkisi*								
Şükran Müdahalesi		0,44	0,42	25,16	0,00	0,26	2,70	0,01**
Şükran T1						0,55	5,80	0,00***
Analiz 2 - *Şükran Müdahalesinin, T2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi*								
İyimserlik T2		0,06	0,05	4,39	0,04	0,25	2,09	0,04*
Kendine Güven T2		0,01	-0,00	0,78	0,38	0,11	0,88	0,38
Çaresiz Yaklaşım T2		0,00	-0,02	0,03	0,88	-0,02	-0,16	0,88
Boyun Eğici YaklaşımT2		0,02	0,01	1,67	0,20	0,16	1,29	0,20
Sosyal Destek T2		0,07	0,05	4,57	0,04	0,26	2,14	0,03*
İşlevsel Başa Çıkma T2		0,06	0,04	3,90	0,05	0,24	1,97	0,05*
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma T2		0,00	-0,01	0,21	0,65	0,06	0,46	0,65
Analiz 3 - *Şükran Müdahalesi ile T2 Şükranın T2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi*								
İyimserlik T2	Şükran Müdahalesi	0,14	0,10	3,38	0,02	0,15	1,18	0,24
	Şükran T1					-0,16	-1,11	0,27
	Şükran T2					0,36	2,33	0,02*
Kendine Güven T2	Şükran Müdahalesi	0,02	-0,02	0,52	0,67	0,07	0,53	0,60
	Şükran T1					-0,08	-0,53	0,60
	Şükran T2					0,15	0,89	0,38
Çaresiz Yaklaşım T2	Şükran Müdahalesi	0,04	-0,01	0,87	0,46	-0,10	-0,76	0,45
	Şükran T1					0,01	0,09	0,93
	Şükran T2					0,20	1,25	0,22
Boyun Eğici YaklaşımT2	Şükran Müdahalesi	0,07	0,03	1,59	0,20	0,17	1,29	0,20
	Şükran T1					0,27	1,75	0,09
	Şükran T2					-0,19	-1,15	0,26
Sosyal Destek T2	Şükran Müdahalesi	0,07	0,03	1,65	0,19	0,23	1,74	0,09
	Şükran T1					0,06	0,38	0,70
	Şükran T2					0,04	0,24	0,81
İşlevsel Başa Çıkma T2	Şükran Müdahalesi	0,09	0,05	2,04	0,12	0,17	1,30	0,20
	Şükran T1					-0,09	-0,59	0,56
	Şükran T2					0,23	1,45	0,15
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma T2	Şükran Müdahalesi	0,03	-0,02	0,68	0,57	0,00	0,02	0,98
	Şükran T1					0,13	0,82	0,41
	Şükran T2					0,06	0,39	0,70

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 4.14'de görüldüğü gibi, Analiz 1'de şükran T1 ön test puanları kontrol altına alınarak yapılan regresyon analizinde, şükran müdahalelerinin şükran T2 puanlarını pozitif ve güçlü şekilde etkilediği görülmektedir [t (65) = 2,70, p<0,05]. Şükran ön test puanları kontrol altına alınarak yapılan regresyon analizinde, şükran

müdahalesinin yanı sıra şükran T1 puanlarının da şükran T2 üzerinde etkisi olduğu görülmektedir [t (65) = 5,80 p<0,05].

Yukarıdaki Tablo 4.14.'de görüldüğü üzere, bağımsız değişken olarak ele alınan şükran müdahalesi (Analiz 2) bağımlı değişken olarak ele alınan iyimserlik T2 puanlarını [t (66) = 2,09 p<0,05]; sosyal destek algısı T2 puanlarını [t (66) = 2,14 p<0,05] ve işlevsel başa çıkma tarzları T2 puanlarını [t (66) = 1,97 p<0,05] anlamlı düzeyde yordamıştır.

Yukarıdaki Tablo 4.14'e göre üçüncü analiz kapsamında gerçekleştirilen regresyon analizinde bağımlı değişken olarak stresle başa çıkma alt boyutları, işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzları puanları; bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi ve şükran T2 puanları birlikte analize alınmıştır. Bu analiz sonucuna göre, şükran müdahalesi ile şükran T2 birlikte ele alındığında, müdahalenin stresle başa çıkma tarzlarından iyimserliği anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi tamamen ortadan kalkmaktadır [t (64) =1,18; p>0,05]. Sadece T2 şükran puanlarının iyimserlik üzerindeki etkisi anlamlılığını korumuştur [t (64) =2,33; p<0,05]. Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak şükran müdahalesinin, iyimserliği şükran düzeylerini arttırarak etkilediği bulgulanmıştır.

İkinci analizde anlamlı çıkan işlevsel başa çıkma tarzı [t (64) =1,30; p>0,05] ve sosyal destek arama tarzları [t (64) =1,74; p>0,05] üzerinde müdahalenin anlamlı etkisinin, üçüncü analizde anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Şükran müdahalesi sosyal destek algısı ve işlevsel başa çıkma tarzını doğrudan yordamaktadır.

Bu sonuçlar Hipotez 1b'nin kısmen desteklendiğini göstermektedir. Ek olarak T1 şükran puanlarının bağımsız değişken olarak analiz 3'de diğer değişkenlerle birlikte ele alınmasının iyimserlik boyutu ile diğer dayanıklılık alt boyutlarında herhangi bir etkisi olmadığı da görülmektedir.

Hipotez 1 c: Şükran müdahalesi, bireylerin T3 zamanında ölçülen dayanıklılıklarını ve alt boyutlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 1c'yi test etmek için aynı yollar izlenmiştir. İlk olarak aracı değişkenliğini sorguladığımız şükran T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Bu analize ayrıca, T1 şükran ve T2 şükran ölçümleri de bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. İkinci analizde (Analiz 2), dayanıklılık alt boyutları ile dayanıklılık toplam T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi bağımsız değişken olarak ele alınmış ve regresyon analizi uygulanmıştır. Son olarak ise (Analiz 3), bağımlı değişken olarak dayanıklılık değişkenlerinin T3 puanları; bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi ile şükran T3 puanları birlikte analize alınmıştır. Ayrıca, analiz 3'e kontrol edilmek üzere T1 şükran ve T2 şükran değerleri de bağımsız değişken olarak eklenmiştir. Her üç analiz kapsamında kontrol değişkenleri hariç, ele alınan tüm değişkenlerin T3 ölçümlerinde elde edilen puanlar temel alınmıştır. Sonuçlar birleştirilerek tek bir tabloda, aşağıdaki Tablo 4.15'de sunulmuştur.

Tablo 4.15

Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T3 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

		R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
Analiz 1 - *Şükran Müdahalesinin T3 Şükran Üzerine Etkisi*								
Şükran Müdahalesi						0,15	0,54	0,59
Şükran T1		0,22	0,18	5,70	0,00	-0,03	-0,19	0,85
Şükran T2						0,49	2,97	0,00***
Analiz 2 - *Şükran Müdahalesinin, T3 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerine Etkisi*								
Yapısal Stil T3		0,00	-0,01	0,16	0,69	0,05	0,40	0,69
Gelecek Algısı T3		0,03	0,01	1,74	0,19	0,16	1,32	0,19
Aile Uyumu T3		0,02	0,00	1,08	0,30	0,13	1,04	0,30
Kendilik Algısı T3		0,00	-0,01	0,30	0,58	0,07	0,55	0,58
Sosyal Yeterlilik T3		0,00	-0,01	0,18	0,67	0,05	0,43	0,67
Sosyal Kaynaklar T3		0,01	-0,00	0,83	0,37	0,11	0,91	0,37
Toplam DayanıklılıkT3		0,02	0,00	1,28	0,26	0,12	1,13	0,26
Analiz 3 - *Şükran Müdahalesi ile T3 Şükranın T3 Dayanıklılık ve Alt Boyutları Üzerine Etkisi*								
Yapısal Stil T3	Şükran Müdahalesi					-0,01	-0,10	0,92
	Şükran T1	0,07	0,01	1,09	0,37	-0,19	-1,22	0,23
	Şükran T2					0,15	0,84	0,40
	Şükran T3					0,20	1,38	0,17
Gelecek Algısı T3	Şükran Müdahalesi					0,09	0,69	0,49
	Şükran T1	0,14	0,08	2,36	0,06	-0,16	-1,05	0,30
	Şükran T2					0,08	0,45	0,66
	Şükran T3					0,32	2,36	0,02*
Aile Uyumu T3	Şükran Müdahalesi					0,06	0,46	0,65
	Şükran T1	0,10	0,04	1,69	0,16	-0,23	-1,51	0,14
	Şükran T2					0,17	0,96	0,34
	Şükran T3					0,22	1,57	0,12
Kendilik Algısı T3	Şükran Müdahalesi					0,02	0,13	0,90
	Şükran T1	0,08	0,01	1,21	0,32	-0,22	-1,39	0,17
	Şükran T2					0,13	0,71	0,48
	Şükran T3					0,21	1,47	0,15
Sosyal Yeterlilik T3	Şükran Müdahalesi					0,05	0,33	0,74
	Şükran T1	0,01	-0,06	0,16	0,96	-0,04	-0,23	0,82
	Şükran T2					0,09	0,49	0,63
	Şükran T3					-0,09	-0,61	0,55
Sosyal Kaynaklar T3	Şükran Müdahalesi					0,01	0,07	0,95
	Şükran T1	0,12	0,06	2,04	0,10	0,03	0,19	0,85
	Şükran T2					0,06	0,34	0,74
	Şükran T3					0,30	2,19	0,03*
Toplam DayanıklılıkT3	Şükran Müdahalesi					0,06	0,42	0,68
	Şükran T1	0,12	0,06	2,04	0,10	-0,20	-1,27	0,21
	Şükran T2					0,16	0,94	0,35
	Şükran T3					0,26	1,91	0,06

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Birinci regresyon analizinde, aracı değişkenliğini sorguladığımız şükran T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi ve T1 ve T2 ölçümleri beraber bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonucunda sadece şükran müdahalesinin hemen sonrasında elde edilen T2 şükran puanlarının etkisi görülmektedir [t (61) = 2,97 p<0,05]. Analiz sonuçlarında görüldüğü gibi, dört ay

sonrasında T3 zamanında alınan ölçümlerde sadece T2 şükran değerinin etkisi olduğu görülmektedir.

Hipotez 1c'yi test etmek için uygulanan ikinci analiz ise, dayanıklılık alt boyutları ve toplam dayanıklılık T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi ise bağımsız değişken olarak ele alınarak regresyon analizi uygulanmıştır. Müdahale ve kontrol grubunun bağımsız değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonuçlarına göre; bağımlı değişken olarak ele alınan dayanıklılık değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Yani, şükran müdahalesi sonucunda, dayanıklılık T3 puanları üzerinde herhangi bir etki görülmemektedir.

Son analizde ise bağımlı değişken olarak dayanıklılık alt boyutları ve toplam dayanıklılık T3 puanları, bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi ile şükran T1, T2 ve T3 puanları birlikte analize alınmıştır. Sadece, şükran T3 puanlarının belirli değişkenler üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı [$t\ (60) = 2{,}36;\ p<0{,}05$] ve sosyal kaynaklar [$t\ (60) = 2{,}19;\ p<0{,}05$] üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Hipotez 1c kapsamında herhangi bir aracılık etkisinden bahsetmek mümkün değildir (Tablo 4.15). Bu sonuçlardan yola çıkarak Hipotez 1c'nin desteklenmediğini söyleyebiliriz.

Hipotez 1 d: Şükran müdahalesi, bireylerin T3 zamanında ölçülen stresle başa çıkma tarzlarını şükran düzeylerini artırarak etkiler.

Hipotez 1d'yi test etmek için ilk olarak aracı değişkenliğini sorguladığımız şükran T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. İkinci olarak (Analiz 2), stresle başa çıkma tarzları, işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzları T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi ise bağımsız değişken olarak ele alınmış ve regresyon analizi uygulanmıştır. Son analizde ise (Analiz 3), bağımlı değişken olarak stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin T3 puanları; bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi ile şükran T3 puanları birlikte analize alınmıştır. Bu analize T1 ve T2 şükran puanları kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir. Her üç aşamada gerçekleştirilen regresyon

analizi sonuçları aşağıdaki Tablo 4.16'da sunulmuştur. Tablo içerinde ele alınan değerlerin hepsi T3 zamanında elde edilen ölçüm puanlarıdır.

Tablo 4.16

Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Aracılığı ile T3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

		R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
Analiz 1 - *Şükran Müdahalesinin T3 Şükran Üzerine Etkisi*								
Şükran Müdahalesi		0,22	0,18	5,70	0,04	0,67	0,54	0,59
Şükran T1						-0,03	-0,19	0,85
Şükran T2						0,45	2,97	0,00***
Analiz 2 - *Şükran Müdahalesinin, T3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi*								
İyimserlik T3		0,00	-0,02	0,01	9,26	-0,01	-0,09	0,93
Kendine Güven T3		0,00	-0,01	0,11	0,74	0,04	0,33	0,74
Çaresiz Yaklaşım T3		0,00	-0,01	0,15	0,70	-0,05	-0,39	0,70
Boyun Eğici Yaklaşım T3		0,00	-0,01	0,13	0,72	0,05	0,36	0,72
Sosyal Destek T3		0,03	0,01	1,76	0,19	0,17	1,33	0,19
İşlevsel Başa Çıkma T3		0,00	-0,01	0,32	0,57	0,07	0,57	0,57
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma T3		0,00	-0,02	0,02	0,89	-0,02	-0,13	0,89
Analiz 3 - *Şükran Müdahalesi ile T3 Şükranın T3 Stresle Başa Çıkma Tarzlar Üzerine Etkisi*								
İyimserlik T3	Şükran Müdahalesi	0,15	0,09	2,57	0,05	-0,07	-0,55	0,59
	Şükran T1					-0,23	-1,52	0,13
	Şükran T2					0,06	0,34	0,73
	Şükran T3					0,37	2,73	0,01**
Kendine Güven T3	Şükran Müdahalesi	0,07	0,01	1,16	0,34	0,00	0,00	1,00
	Şükran T1					-0,17	-1,09	0,28
	Şükran T2					0,05	0,29	0,77
	Şükran T3					0,25	1,76	0,08
Çaresiz Yaklaşım T3	Şükran Müdahalesi	0,03	-0,03	0,49	0,74	-0,07	-0,52	0,61
	Şükran T1					0,18	1,10	0,28
	Şükran T2					0,00	0,00	1,00
	Şükran T3					-0,07	-0,52	0,61
Boyun Eğici Yaklaşım T3	Şükran Müdahalesi	0,03	-0,03	0,47	0,76	0,07	0,48	0,63
	Şükran T1					0,20	1,26	0,21
	Şükran T2					-0,19	-1,03	0,31
	Şükran T3					0,03	0,20	0,85
Sosyal Destek T3	Şükran Müdahalesi	0,06	-0,01	0,91	0,46	0,12	0,86	0,39
	Şükran T1					0,13	0,82	0,42
	Şükran T2					-0,04	-0,21	0,84
	Şükran T3					0,13	0,88	0,38
İşlevsel Başa Çıkma T3	Şükran Müdahalesi	0,10	0,04	1,57	0,19	0,01	0,09	0,93
	Şükran T1					-0,13	-0,83	0,41
	Şükran T2					0,04	0,20	0,84
	Şükran T3					0,30	2,18	0,03*
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma T3	Şükran Müdahalesi	0,03	-0,04	0,42	0,79	-0,02	-0,18	0,86
	Şükran T1					0,20	1,23	0,22
	Şükran T2					-0,07	-0,39	0,70
	Şükran T3					-0,04	-0,28	0,78

*p<0,05 **p<0,01 ***P<0,001

Birinci regresyon analizinde, aracı değişkenliğini sorguladığımız şükran T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonucu anlamsızdır [t (61) = 0,54 p>0,05]. Müdahalenin T3 şükran üzerinde etkisi görülmemektedir. Bağımsız değişken olarak T3 şükran değerleri ile T1 ve T2 değerleri de analize birlikte ele alınmıştır. Analiz sonuçlarında görüldüğü gibi, sadece uygulama sonunda elde edilen T2 şükran değerlerinin T3 şükran düzeyi üzerinde etkisi olduğu görülmüştür [t (61) = 2,97 p>0,05].

Hipotez 1d'yi test etmek için uygulanan ikinci analizde ise, stresle başa çıkma alt boyutları, işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzları T3 puanları bağımlı değişken; şükran müdahalesi ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Uygulanan regresyon analizi sonucunda, şükran müdahalesinin başa çıkma tarzları üzerinde herhangi anlamlı bir etkisi görülmemektedir (Tablo 4.16).

Son olarak ise bağımlı değişken olarak stresle başa çıkma tarzları T3 puanları; bağımsız değişken olarak ise şükran müdahalesi ile şükran T3 puanları birlikte analize alınmıştır. Bu analize T1 ve T2 şükran puanları kontrol değişkeni olarak eklenmiştir. Bu analize T1 ve T2 şükran puanları kontrol değişkeni olaeak eklenmiştir. Sadece, şükran T3 puanlarının belirli değişkenler üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarından *iyimserlik* boyutu [t (60) = 2,73 p<0,05] anlamlılığını korumuştur ve strese başa çıkma tarzlarından *işlevsel yöntem* üzerinde T3 şükran ölçümlerinin üzerinde etkisi olduğu görülmektedir [t (60) = 2,18 p<0,05]. Hipotez 1d kapsamında herhangi bir aracılık etkisinden bahsetmek mümkün değildir (Tablo 4.16). Bu sonuçlarda bazı anlamlı sonuçlar görülse de Hipotez 1d' desteklenmemiştir.

Hipotez 2 a: Şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişkide, denetim odağının biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. İç denetim odaklı olan kişilerde şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişki, dış denetim odaklı olan kişilere göre daha güçlü olacaktır.

Hipotez 2a'yı sınamaya yönelik olarak her bir değişkenin ortalama puanları standart-z puanlarına hesaplamaları yapılmış ve analizlerde **z-puanları** kullanılmıştır.

Hipotez 2a'yı sınamak için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizde bağımlı değişken olarak Şükran T2 z-puanları; bağımsız değişken olarak ise ilk önce şükran müdahalesi z-puanları ardından 'enter' metodunu uygulayarak diğer blokta 'Denetim Odağı' z-puanları ele alınmıştır. Son blokta ise her iki değişkenin z-puanlarının çarpımı olarak hesaplanarak diğer değişkenleri ile beraber analize sokulmuştur. Aşağıdaki Tablo 4.17'de sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.17

Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide İç/Dış Denetim Odağının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
1. Adım							
Şükran Müdahalesi					0,38	3,35	0,00***
2. Adım							
Denetim Odağı					0,05	0,43	0,67
3. Adım	0,17	0,13	4,31	0,01			
Şükran Müdahalesi x Denetim Odağı					-0,14	-1,27	0,21

***p<0,001

İlk adımda elde edilen sonuçlara göre müdahale ve kontrol grubu arasında şükran T2 puanları bakımından anlamlı bir fark görülmektedir [t (64) = 3,35 p<0,05]. İkinci adımda elde edilen sonuçlar denetim odağı değişkeni ile şükran T2 puanı arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde yordamadığını göstermiştir [t(64) = 0,43 p>0,05].

Son adımda elde edilen sonuçlara göre ise şükran müdahalesi ile şükran düzeyi T2 puanları arasındaki ilişkide denetim odağının biçimlendirici etkisi bulunmamaktadır [t (64) = -1,27 p>0,05].

Hipotez 2 b: Şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişkide, denetim odağının biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. İç denetim odaklı olan kişilerde şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişki, dış denetim odaklı olan kişilere göre daha güçlü olacaktır.

Hipotez 2b'yi sınamaya yönelik olarak da ele alınan değişkenlerin ortalama puanlarının standart-z puanları üzerinden doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır

Hipotez 2b'yi sınamak için yapılan analizde, bağımlı değişken olarak Şükran T2 z-puanları; bağımsız değişken olarak ise ilk önce şükran müdahalesi z-puanları, ardından 'enter' metodunu uygulayarak 'Denetim Odağı' z-puanları analize alınmıştır. Son blokta ise her iki değişkenin z-puanlarının çarpımı hesaplanarak analiz gerçekleştirilmiştir. Aşağıdaki Tablo 4.18'de sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.18

Şükran Müdahalelerinin T3 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide İç/Dış Denetim Odağının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
1. Adım							
Şükran Müdahalesi					0,24	1,98	0,05*
2. Adım							
Denetim Odağı					0,05	-0,41	0,68
3. Adım	0,08	0,03	1,67	0,18			
Şükran Müdahalesi x Denetim Odağı					-0,14	-0,93	0,36

* p<0,05

İlk adımda şükran müdahalesinin şükran T3 puanlarını sınırda bir değerde yordadığı bulgulanmıştır [t (61) = 1,98 p=0,052; p<0,05]. İkinci adımda elde edilen sonuçlar denetim odağı değişkeninin şükran T3 puanını anlamlı düzeyde yordamadığını göstermiştir [t (61) = -0,41 p>0,05]. Son adımda da, şükran

müdahalesi ile T3 şükran düzeyleri arasındaki ilişkide denetim odağının biçimlendirici etkisi bulunmamaktadır [t (61) = -0,93 p>0,05].

Hipotez 2a ve 2b'yi sınamak için yapılan doğrusal regresyon analizleri sonucunda, denetim odağının biçimlendirici etkisine dair herhangi bir anlamlı değere ulaşılamamıştır. Bu sonuçlar Hipotez 2a ve 2b'nin desteklenmediğini göstermektedir.

Hipotez 3 a: Şükran müdahaleleri ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişkide yatay-dikey toplulukçuluk/bireycilik değişkenlerinin biçimlendirici etkisi bulunmaktadır.

Hipotez 3a'nın sınanmasına yönelik olarak doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizde bağımlı değişken olarak şükran T2 puanları, bağımsız değişken olarak ise ilk adımda şükran müdahalesi standart puanları sonraki adımda yatay toplulukçuluk, dikey toplulukçuluk, yatay bireycilik ve dikey bireycilik standart puanları ve üçüncü adımda şükran müdahalesi ile bağımlı değişkenlerin çarpımına ilişkin standart puanlar ele alınmıştır. Kısacası, analizde, tüm değişkenlerin z-değerleri kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.19'da görülmektedir.

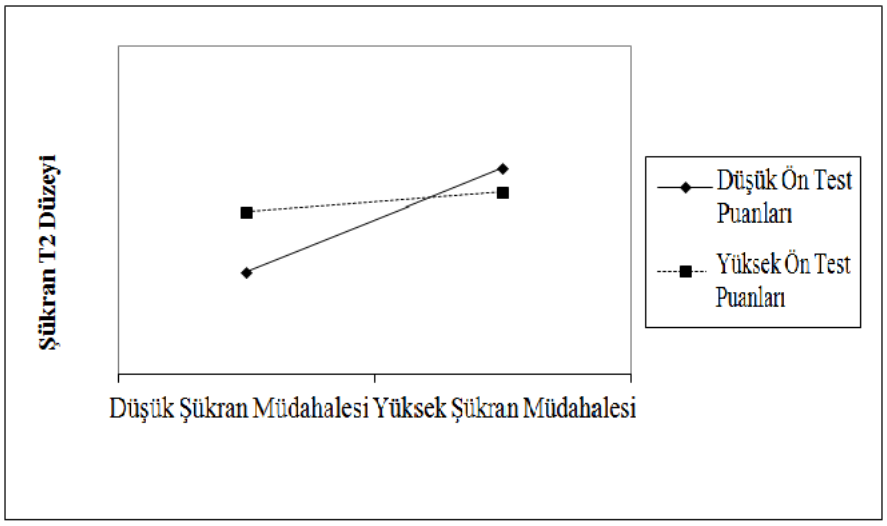
Tablo 4.19

Şükran Müdahalelerinin T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide YT, DT, YB ve DB Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
1.Adım							
Şükran Müdahalesi					0,38	3,29	0,00***
2.Adım							
Yatay Toplulukçuluk (YT)					0,12	0,95	0,34
Dikey Toplulukçuluk (DT)					-0,14	-1,05	0,30
Yatay Bireycilik (YB)					-0,18	-1,40	0,17
Dikey Bireycilik (DB)					0,19	1,56	0,12
3.Adım	0,30	0,17	2,71	0,01			
Şükran Müdahalesi x YT					-0,25	-2,10	0,04*
Şükran Müdahalesi x DT					-0,14	-1,11	0,27
Şükran Müdahalesi x YB					-0,02	-0,15	0,88
Şükran Müdahalesi x DB					0,14	1,13	0,26

* p<0,05 *** p<0,001

Analizler şükran müdahalesinin şükran T2'yi anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir [t (58) = 3,29 p<0,05]. İkinci adımda elde edilen sonuçların hiçbiri Tablo 4.19'da görüldüğü üzere anlamlı değildir. Sadece analizin son adımında, şükran müdahalesi ile yatay toplulukçuluk değişkeninin etkileşimine yönelik anlamlı bir sonuç görülmektedir [t (58) = -2,10 p<0,05]. Şekil 4.6 bu anlamlı etkileşime ait grafiği göstermektedir. Grafikten de görüleceği üzere şükran müdahalesi ile şükran T2 düzeyi arasındaki, ilişki yatay toplulukçuluk puanları düşük olan bireylerde bu puanları yüksek olan bireylere göre daha güçlüdür.



Şeki 4.6

Şükran Müdahaleleri ile T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Yatay Toplulukçuluğun Biçimlendirici Etkisi

Hipotez 3 b: Şükran müdahaleleri ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişkide yatay-dikey toplulukçuluk/bireycilik değişkenlerinin biçimlendirici etkisi bulunmaktadır.

Aşağıdaki Tablo 4.20'de sonuçları yer alan analizde hipotez 3b'yi sınamak için, bağımlı değişken olarak şükran T3 puanları ele alınmıştır. Bağımsız değişken olarak ilk adımda şükran müdahalesi, ikinci adımda toplulukçuluk ve bireycilik değişkenleri ve son adımda ise şükran müdahalesi ile ele alınan değişkenlerin etkileşim puanları üzerine doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve biçimlendirici etkisi incelenmiştir.

Tablo 4.20

Şükran Müdahaleleri ile T3 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide YT, DT, YB ve DB Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
1.Adım							
Şükran Müdahalesi					0,24	1,85	0,07
2.Adım							
Yatay Toplulukçuluk (YT)					0,21	1,53	0,13
Dikey Toplulukçuluk (DT)					-0,13	-0,86	0,39
Yatay Bireycilik (YB)					-0,05	-0,32	0,75
Dikey Bireycilik (DB)					0,18	1,28	0,21
3.Adım	0,15	0,01	1,04	0,42			
Şükran Müdahalesi x YT					0,08	0,56	0,58
Şükran Müdahalesi x DT					-0,09	-0,59	0,56
Şükran Müdahalesi x YB					-0,10	-0,69	0,49
Şükran Müdahalesi x DB					0,08	0,57	0,57

Tablo 4.20'ye bakıldığında, I. Son testte (T2) anlamlı çıkan YT değişkeni de anlamlılığını kaybetmiştir [t (55) = 1,53 p>0,05]. Bireycilik ve toplulukçuluk değişkenlerinin hiçbirisinin T3 şükran düzeyi ile şükran müdahalesi arasındaki ilişkide biçimlendirici etkisi yoktur. Sonuçlar anlamsız çıkmış ve hipotez 3b desteklenmemiştir.

Hipotez 4 a: Şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişkide; şükran ön test puanlarının (T1) biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. Düşük şükran ön test puanlarına sahip kişiler için şükran müdahalesi ile T2 şükran düzeyi arasındaki ilişki, yüksek şükran ön test puanlarına sahip kişilere göre daha güçlüdür.

Hipotez 4a'yı test etmek için değişkenlerin z-puanları kullanılmış ve doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizde, değişkenler bloklar halinde alınmış ve 'enter' metodu kullanılmıştır. İlk adımda bağımlı değişken olarak şükran T2 standart puanları; bağımsız değişken olarak da şükran müdahalesi alınmıştır. İkinci adımda ise bağımlı değişken sabit kalıp, bağımsız değişken olarak şükran T1 standart puanları analize alınmıştır. Üçüncü adımda yani son blokta ise şükran müdahalesi grubu ile şükran T1 etkileşimine ait standart puanlar kullanılmıştır. Aşağıdaki Tablo 4.21'de sonuçlar yer almaktadır.

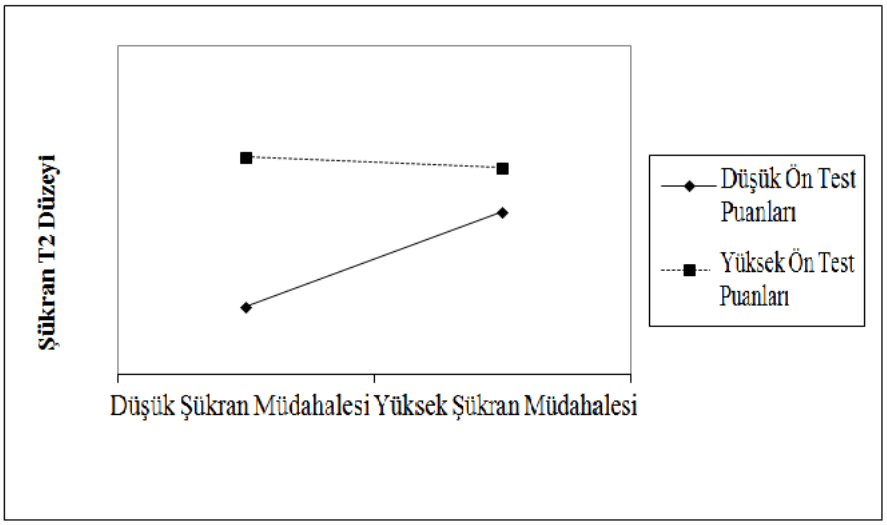
Tablo 4.21

Şükran Müdahaleleri ile T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide, Şükran T1 Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Analiz Sonuçları

	R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
1. Adım							
Şükran Müdahalesi					0,25	2,89	0,01**
2. Adım							
Şükran T1					0,59	6,68	0,00***
3. Adım	0,53	0,51	24,15	0,00			
Şükran Müdahalesi x Şükran T1					-0,31	-3,59	0,00***

** p<0,01 ***p<0,001

Yukarıdaki Tablo 4.21'de görülen analiz sonuçlarında ilk aşamada, şükran müdahalesinin şükran T2 üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı çıkmıştır [t (64) = 2,89 p<0,05]. İkinci adımda, şükran T1 puanlarının şükran T2 puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır [t (64) = 6,68 p<0,05]. Aynı şekilde son adım incelendiğinde, şükran T1 ve şükran müdahalesinin etkileşimine dair sonuçlar anlamlı çıkmıştır [t (64) = -3,59 p<0,05]. Bu sebeple, Hipotez 4a desteklenmiş ve müdahale sonrasında uygulanan şükran düzeyini ölçen son test (T2) ile şükran müdahalesi arasındaki ilişkide, şükran ön test değerlerinin (T1) biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. Aşağıda sunulan Şekil 4.7'de bu etkiye dair elde edilen grafik sunulmuştur. Grafikten de anlaşılacağı üzere, şükran müdahalesi ile şükran düzeyi T2 puanları arasındaki ilişki şükran ön test puanı düşük olan bireylerde şükran ön test puanı yüksek olan bireylere göre daha güçlüdür.



Şekil 4.7

Şükran Müdahaleleri ile T2 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide Ön Test Şükran Düzeyinin (T1) Biçimlendirici Etkisi

Hipotez 4 b: Şükran müdahaleleri ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişkide; şükran ön test puanlarının (T1) biçimlendirici etkisi bulunmaktadır. Düşük şükran ön test puanlarına sahip kişiler için şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi arasındaki ilişki, yüksek şükran son test puanlarına sahip kişilere göre daha güçlüdür.

Hipotez 4b'nin sınanmasına yönelik olarak yapılan doğrusal regresyon analizinde de; değişkenlerin standart puanları kullanılmıştır. Değişkenler analize bloklar halinde alınmış ve 'enter' metodu kullanılmıştır. İlk adımda bağımlı değişken olarak şükran T3 puanları; bağımsız değişken olarak da şükran müdahalesi ele alınmıştır. İkinci adımda ise bağımlı değişken sabit kalıp, bağımsız değişken olarak şükran T1 sonuçları; son adımda ise şükran müdahalesi ile şükran T1 etkileşimine ait puanlar kullanılmıştır. Aşağıdaki Tablo 4.22'de sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.22

Şükran Müdahaleleri ile T3 Şükran Düzeyi Arasındaki İlişkide, Şükran T1 Puanlarının Biçimlendirici Etkisine Yönelik Analiz Sonuçları

	R^2	R^2düz.	F	p	ß	t	p
1. Adım							
Şükran Müdahalesi					0,19	1,54	0,13
2. Adım							
Şükran T1					0,25	2,05	0,04*
3. Adım	0,15	0,11	3,69	0,02			
Şükran Müdahalesi x Şükran T1					-0,22	-1,84	0,07

*p<0,05

Yukarıdaki Tablo 4.22'de görülen analiz sonuçlarında ilk adımda bağımlı değişken olarak şükran T3; bağımsız değişken olarak da şükran müdahalesi alınmıştır. Şükran müdahalesi T3 puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır [t (61) = 1,54 p>0,05]. İkinci adımda, bağımlı değişken sabit kalıp, bağımsız değişken olarak şükran ön test (T1) sonuçları ele alınmıştır. Şükran T1 puanları şükran T3 puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır [t (61) = 2,05 p<0,05]. Aynı şekilde son adım incelendiğinde, şükran müdahalesi ile şükran T1 puanları arasındaki etkileşime ait sonuç anlamsız çıkmıştır [t (61) = -1,84 p>0,05]. Sonuç olarak, Hipotez 4b desteklenmemiştir. Şükran müdahalesi ile T3 şükran düzeyi ilişkide şükran T1 değerlerinin biçimlendirici etkisi bulunmamaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Değişen çevre koşulları, teknolojik gelişimler ve daha birçok etken çalışma yaşamının da değişimine sebep olmaktadır. Örgütler de bu değişimden payını almakta, insan kaynaklarına, insan faktörüne daha çok önem verdiklerini gösteren uygulamalarda bulunmaktadır. Bu değişimle beraber yeni kavramlar, yeni akımlar ortaya çıkmakta ve yeni araştırmalara konu olmaktadır. Ortaya çıkan akımlardan bir tanesi de pozitif psikoloji ve örgüte yansıması olarak da pozitif örgütsel davranıştır.

Pozitif psikoloji alanında en değerli kavramlardan biri olan 'şükran' (Watkins, 2014) bu araştırmanın en önemli yapı taşlarından biridir. En kısa ve basit anlatımıyla şükran, bireylerin yaşadıkları pozitif olayları, hayat deneyimlerini, o anları fark etmelerini, farklı yollar ile ifade ederek (listeleme, ziyaret, mektup yazma vb.) hayattan daha fazla keyif ve tatmin alınmasını sağlayan bir kavram, duygu, özellik ve durum olarak ele alınabilir (Lyubomirsky ve arkadaşları, 2005), Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer ve Vohs (2001) "Kötü İyiden Daha Güçlüdür" başlığıyla yayımladıkları makalede bireylerin başına gelen kötü olayların, deneyimlerin, geri bildirimlerin, etkileşimlerin, anıların etkisinin iyi olaylara, anılara, güzel deneyimlere göre daha uzun sürdüğünü ve bireyleri daha fazla etkilediğini öne sürmektedirler. Bu durumun sebebi olarak da, insanların evrimsel geçmişine bakıldığında, karşılaşılan her türlü tehditten sağ kalmasının ve organizmanın çevresel şartlara uyum sağlayarak hayatta kalmasının, yaşanan kötü deneyimlere bağlı olabileceğini ve bu deneyimlerin genlerle taşınmasının mümkün olmasını görmektedirler. Watkins (2014) kitabında tam da bu noktada şükranla çalışmanın öneminden bahseder. Araştırmacı, 'şükran' kavramının pozitif psikolojinin altın kavramlarından birisi olduğunu ve bireylerin yaşadıkları olayları ve durumları farklı yönleri ile değerlendirmelerine yardımcı olduğunu ileri sürmektedir. Bireylerin farkındalıklarının ve bununla birlikte, bir duygusal durum olarak ele alınan şükranın artması ile esenlik başta olmak üzere birçok olumlu duygunun ve durumun ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Ayrıca Watkins (2014), Fredrickson ve arkadaşlarının (2003) 11 Eylül saldırılarının hemen ardından (2 hafta sonra) yaptığı

araştırma ile şükranın diğer negatif duygulara göre çok daha fazla deneyimlendiğini belirterek şükranın önemi üzerine vurgu yapmaktadır.

Bu bağlamda tez kapsamında yürütülen araştırmanın ortaya çıkmasında, araştırmacının iş ve örgüt hayatında yaptığı gözlemlerin de çok büyük etkisi olmuştur. Pozitif psikoloji konuları ile ilgili yapılan araştırmaların incelenmesi sırasında, araştırmacı günümüz çalışanlarının genellikle mutsuz, tatminsiz, başlarına gelen olumlu veya olumsuz deneyimler karşısında sürekli şikayet eden ve bunları sadece yüksek sesle dile getirip herhangi bir yapıcı çözüm sergilemeyen bireyler olduklarını gözlemlemiştir. Fakat tüm bu olumsuz algılamalarla birlikte başta iş, sosyal ve aile hayatlarında olmak üzere başlarına gelen keyif ve mutluluk verici deneyimleri kaçırdıkları da gözlenmiştir. Bu sebeple hem araştırmacının kendisinin hem de araştırma kapsamında gönüllü olarak katılan katılımcıların farkındalıklarında bir artış sağlanması ve olayları daha farklı değerlendirerek hali hazırda sahip oldukları değerleri fark edebilmeleri için bilimsel bir araştırma yürütülmesi planlanmıştır. Bu tez çalışması kapsamında son zamanlarda özellikle yabancı kaynaklarda ele alınmış olan ve Türk kültüründe de önemli yer tutan 'şükran' kavramı ele alınarak alan yazın kapsamında incelenen diğer şükran araştırmaları ışığında deneysel bir araştırma kapsamında yürütülmüştür. Araştırma modelinin oluşturulmasında özellikle McCullough ve arkadaşlarının (2002), Emmons ve McCullough'ın (2003), Seligman ve arkadaşlarının (2005), Chan (2010), Lyubomirsky ve arkadaşlarının (2011) ve Rash ve arkadaşlarının (2011) çalışmaları referans alınmıştır.

Tez kapsamında yürütülen araştırmada, müdahale grubunda bulunan katılımcılara dört haftalık şükran müdahalesi uygulanmıştır. Bu müdahalede amaç, bireylerin kendilerini, etrafında gelişen olayları ve durumları tekrar ele alıp, farklı bir bakış açısı ile yeniden değerlendirmelerini sağlamaktır.

En temel anlamda şükran, karşılaşılan ya da başa gelen olayların güzel ve olumlu yönlerinin farkında olunması ve teşekkür etmek, şükran duymak için zaman ayrılması olarak tanımlanabilir (Peterson ve Park, 2008). Bu bağlamda, şükran

kavramı tez kapsamında durumsal, değiştirilebilir, geliştirilebilir bir özellik olarak ele alınmıştır. Müdahale kapsamında uygulanan görüşmelerle, şükran durumunda ve düzeyinde bir artış beklenmiştir. Müdahale grubunda yer alan katılımcılara uygulanan şükran görüşmeleri ile bireylerin şükran düzeylerinin hem I. Son Test (T2) hem de II. Son Test (T3) sonucunda arttığı görülmüştür. Müdahale grubunda yer alan katılımcıların yaşadıkları olaylara, karşılaştıkları durumlara, sosyal ilişkilerine daha farklı bir bakış açısı sergiledikleri ve olayların olumlu ve pozitif yönlerini gördükleri bulgulanmıştır. Özellikle şükran düzeyindeki artış uygulama bitiminde alınan ölçümlerde oldukça yüksek çıkmış, ikinci ölçümlerde ise şükran seviyelerinde bir düşüş olmasına rağmen uygulamaya katılmadan önceki şükran seviyesinden gene de yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular şükran ile yapılan araştırma bulguları ile tutarlıdır (Emmons ve McCullough 2003, Watkins ve ark., 2003, 2008; Seligman ve ark., 2005; Froh ve ark., 2008; 2009).

Araştırma hipotezlerinin bir bölümü (Hipotez 1a, 1b, 2a, 3a ve 4a) şükran müdahalesinin müdahalenin hemen bitiminde ölçülen kısa dönemli etkileriyle ilgilenirken, bir diğer bölümü (Hipotez 1c, 1d, 2b, 3b ve 4b) müdahaleden 4 ay sonra ölçülen uzun dönemli etkileriyle ilgilenmiştir. Önceden ifade edildiği üzere, sonuçlar şükran müdahalesi ile kısa dönemde şükran düzeyinde gözlenen artışın, bir miktar düşse de uzun dönemli olarak da etkisini koruduğunu göstermiştir. Şükran müdahalesinin müdahalenin hemen bitiminde ölçülen kısa dönemli etkilerine yönelik olarak, iyimserliği şükran düzeylerini artırarak etkilediği bulgulanmıştır. Şükran müdahalesi kısa dönemde iyimserliğin yanı sıra sosyal destek algısı ve işlevsel başa çıkma tarzını doğrudan yordamaktadır. Müdahaleden dört ay sonra ölçülen şükranın - T1 ve T2 şükran değerleri kontrol değişkeni olarak ele alınan analiz sonuçlarında- iyimserliği ve işlevsel başa çıkma tarzını etkilediğine yönelik elde edilen sonuçlar, şükran etkisine dair kanıtlar ortaya koymaktadır. Ancak bu analiz sonuçlarına göre müdahalenin uzun dönemli etkisine dair kesin bir kanıt verememektedir. Elde edilen bu sonuç Lyubomirsky ve arkadaşlarının (2011) çalışmaları ve Seligman ve arkadaşlarının (2005) araştırmalarında şükran müdahalesinin uzun dönemli etkilerine dair elde ettiği sonuçlarla pek tutarlı değildir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2011) öğrencilerden oluşan örneklem grubuna ilk son test ölçümlerini uygulamanın hemen

bitiminde, ikinci son test ölçümlerini ise uygulamanın bitiminden 6 ay sonra almışlardır. Her iki ölçümde de katılımcıların esenliklerinin arttığı bulgulanmıştır. Altı ay sonra alınan ölçümlerde de bu etkilerin görüldüğü bulgulanmıştır.

Şükran müdahalesinin uzun dönemli etkilerine dair anlamlı sonuçlar elde eden bir diğer araştırma ise Seligman ve arkadaşlarına (2005) aittir. Seligman ve arkadaşları (2005) çalışmalarında katılımcıların depresif belirtilerini azaltmak ve mutluluklarını arttırmak için yaptıkları çalışmalarında uygulamalarını bir hafta boyunca ve haftada her gün olmak koşulu ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar her gün mutlu oldukları üç durumu, yaşadıkları anları veya olayı yazan bireylerin mutluluklarında ilk hafta ölçümleri sonucunda %2, bir ay sonunda %5, altı ay sonunda ise %9 oranında artış olduğunu bulgulamışlardır. Depresif belirtilerinde ise ilk hafta sonucu %28 oranında bir düşüş görülmekle beraber altı ay sonunda ise bu oranın %5-10 arasında olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada müdahalenin uzun dönemli etkisinin görülmemesinin bir nedeni ise, örneklemin iş yaşamında yaşamış olduğu, araştırmacının kontrolü altında olmayan örgütsel stres kaynakları veya örgütsel değişimlerden kaynaklanan etkiler olduğu düşünülmektedir. Hipotezlerin sınanmasına yönelik olarak yapılan analizler sonucunda kısaca, müdahalenin bitiminde uygulanan I. Son testte, şükran müdahalesi ile birlikte müdahale grubunda yer alanların stresle başa çıkma tarzlarından iyimserlik, sosyal destek algısı ve işlevsel yöntemi daha çok kullandıkları ve bu tarzlarda farklılık olduğu görülmektedir. Diğer yandan şükran müdahalesi şükran puanları ile ele alındığında ise, müdahalenin şükran düzeyini etkileyerek (yükselterek) bireylerin daha iyimser başa çıkma tarzını kullandıkları bulgulanmıştır. Şükran düzeyi, şükran müdahaleleri iyimserlik başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide tam bir aracı değişken olarak yer almıştır. Sonuç olarak, şükran müdahaleleri ile bireylerin şükran duymasının arttığı, stres verici olaylar karşısında daha iyimser bir tarzı benimsedikleri, daha işlevsel başa çıkma tarzlarını benimsedikleri bulgulanmıştır. Bu sonuç, şükran müdahalesinin olumlu etkilerini göstermesi açısından oldukça değerli bir bulgudur. Şükran müdahalesi grubunda yer alan

bireylerin, uygulamanın etkisiyle daha olumlu stresle başa çıkma tarzları olarak bu yaklaşımları tercih ettikleri görülmüştür.

Çalışmanın bu bulguları, Emmons ve McCullough'nun (2003) yaptıkları çalışma ile de oldukça tutarlıdır. Araştırmacılar, şükran müdahalelerinin şükran düzeyini, yaşamdan duyulan tatmin düzeyini ve iyimserliği arttırdığını bulgulamışlardır. Wood ve arkadaşları (2007) şükran duyan bireylerin pozitif başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde olduklarını, alkol kullanımı, kendini suçlama ve reddetme gibi uyumsuz (maladaptive) stratejileri kullanmaktan kaçındıklarını bulgulanmıştır. Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph (2008) şükran düzeyi yüksek olanların aktif başa çıkma tarzlarını benimsediklerini ve şükran duymanın stres ve depresyonu azalttığını ortaya koymuştur. Watkins ve arkadaşları (2008) şükranın karşılaşılan stresli, negatif veya olumsuz durumlarda, bireylerin olayları yeniden yorumlayarak uyuma yönelik olarak stresle başa çıkmayı sağladığını ileri sürmektedir. Şükranın, hoşa gitmeyen anıları ve bu anıların olumsuz duygusal etkilerini azaltarak yeniden yapılandırılmasını sağlaması başa çıkmada şükranın pozitif etkisini göstermektedir. Bu bulgu tez kapsamında yürütülen araştırma sonuçları ile de oldukça tutarlıdır. Şükran düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmada iyimser ve işlevsel başa çıkma tarzını kullanarak olayların üstesinden geldiği görülmektedir. Bu araştırmanın diğer araştırmalardan farkı şükran müdahalesinin şükran düzeyindeki artışla iyimser ve işlevsel başa çıkma tarzını etkilediğinin bulunmasıdır. Diğer bir önemli bulgu şükran müdahalesinin sosyal destek algısını kısa dönemli olarak (T2) doğrudan etkilemesidir. Şükran müdahalesi bireylerin sosyal destek kaynaklarının farkına vararak stresle başa çıkarken bu kaynaklara dayanabilecekleri yönünde etkilemiş olabilir.

Araştırma kapsamında ileri sürülen diğer hipotezler (Hipotez 1a ve 1c) ise, bireylerin şükran seviyeleri artırılarak ve dayanıklılıklarında (hem I. Son Test hem de II. Son Test) bir farklılaşma görülmesi beklentisidir. Dayanıklılık alt boyutları ve dayanıklılık toplam puan üzerinde gerçekleştirilen tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucunda herhangi anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır. Hipotezlerin sınanmasına yönelik olarak yapılan analizler sonucunda ise müdahale ve kontrol grubunda I. Son

Test (T2) sonunda şükran müdahalesinin dayanıklılık üzerinde hiçbir etkisi olmadığı görülmüştür. Fakat kontrol amacı ile bağımsız değişkenlere ek olarak alınan T1 şükran değerleri yani ön test ölçümü analize dahil edildiğinde, T1 ölçümlerinin kendilik algısı üzerine etkisi olduğu görülmektedir. İlginç olan bir bulgu ise, uygulama bitiminden dört ay sonra uygulanan II. Son Test (T3) sonucunda görülmektedir. Şükran düzeyinin müdahale ve dayanıklılık II. Son Test (T3) puanları arasında aracı etkisinin olup olmadığını test etmek için kontrol değişkenleri de dikkate alınarak yapılan regresyon analizlerinde, şükran müdahalesinin dayanıklılık alt boyutları ve dayanıklılık toplam puan üzerinde herhangi bir etkisi görülmemiştir. Fakat ikinci son test ölçümlerinde şükran müdahalesi ile şükran II. Son Test puanlarının birlikte alındığı ve dayanıklılık II. Son Test puanları üzerine olan etkisinin incelendiği regresyon analizinde, bireylerin gelecek algısı, sosyal kaynakları ve toplam dayanıklılık puanlarını yordadığı görülmektedir. Kısacası, T3 şükran düzeyinin herhangi bir aracı etkisi olmadan gelecek algısı, sosyal kaynaklar ve toplam dayanıklılık puanlarını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Bu sonuç şükran müdahalesinin değil ama şükran düzeyinin dayanıklılık üzerindeki etkisini gösteren önemli bir bulgudur.

Dayanıklılık bu tez kapsamında durumsal olarak ele alınmıştır yani müdahalelerle arttırılabileceği, geliştirilebileceği düşünülmektedir. Pozitif psikolojide ele alınan dayanıklılık kavramının, kavramın doğası gereği dinamik ve durumsal olduğu, yapılan uygulamalarla gelişime açık olduğu ileri sürülmektedir (Luthans, 2002; Youssef ve Luthans, 2005). İkinci son testte ölçülen (T3) şükran seviyesinin dayanıklılık üzerinde belirlenen etkisi, dayanıklılığın geliştirilebilir olduğu görüşü ile tutarlıdır (Fredrickson, 2004; Luthans, 2002; Martin, 2005; Youssef ve Luthans, 2007). Dayanıklılığın değişebileceğine yönelik olarak yapılan bir diğer çalışma ise Watkins'e (2004) aittir. Watkins (2004), dayanıklılık özelliğinin travma ortasında pozitif duyguların deneyimini geliştirmek eğiliminde olduğunu ve travma ortasında yaşanan pozitif duyguların dayanıklılığın kalitesini arttırdığını ifade ettiğini ileri sürmektedir. Araştırma bulguları zorluklarla başa çıkmada ve dayanıklılığın artırılmasında şükranla ilişkili pozitif duyguların önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Tez kapsamında yürütülen araştırma dahilinde hipotezler sınanırken yapılan regresyon analizlerinde ön test değerlerinin etkileri de kontrol edilmiştir. Hipotez 1a ve 1b'de şükran müdahalesinin T2 şükran üzerine etkisinin sınandığı analizlerde ön test değerlerinin etkisi olduğu görülmüştür. Bu bireylerin uygulamalara başlamadan önce belirli bir şükran duyma potansiyelini taşıdıkları veya sahip oldukları şeklinde düşünülebilir. Hipotezlerin sınanmasından önce, şükran değişkeninin ölçümler ve gruplar arası farklılıklarına yönelik olarak yapılan tekrarlı varyans analizleri sonucunda müdahale ve kontrol grubu arasında bir anlamlı farklılıklar görülmemiş olması da bu bağlamda oldukça değerli bir sonuçtur. Aynı zamanda müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılığın olmaması da çalışmanın bütünlüğü açısından önemli olup uygulamanın etkinliğini göstermektedir.

Hipotez 1c ve 1d'nin sınanmasında ise şükran müdahalesinin T3 şükran üzerine etkisinin test edildiği analizlerde T1 şükran ve T2 şükran puanları eklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, uygulama bitiminden dört ay sonra alınan ölçümlerde T1 şükranın T3 şükran üzerine etkisinin olmadığı ama uygulama sonucunda elde edilen T2 şükranın etkisi olduğu görülmüştür. İkinci yapılan ölçümlerde ön test değerlerinin etkisinin kaybolduğu fakat uygulama bitiminde elde edilen şükran seviyesinin etkisi olduğu görülmüştür. Hipotez 1a, 1b, 1c ve 1d'nin sınanmasında, aracılık etkisinin sınanmasına yönelik olarak yapılan üçüncü analizlerde ele alınan kontrol değişkenlerinin etkisi olmadığı da görülmektedir.

Sonuç olarak aracılık etkisi stresle başa çıkma tarzlarında görülmüş ve iyimser başa çıkma tarzı hem I. Son Test ölçümlerinde hem de II. Son Test ölçümlerinde şükran müdahalesi sonucunda bireylerin daha fazla kullandıkları bir tarz olarak belirlenmiştir. Şükran düzeyi de bu farklılaşmada aracı değişken rolü üstlenmiştir. Kontrol grubunda ise herhangi stresle başa çıkma ve dayanıklılık bakımından ölçümler arasında da bir farklılık görülmemiştir. Müdahale grubunda dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarında görülen bu gelişim Fredrickson (1998; 2001; 2013) öne sürdüğü inşa teorisi ile de açıklanabilir. Fredrickson'ın (1998; 2001; 2013) görüşlerine göre, pozitif duygular kişilerin dikkatini, bilişlerini, andaki hareketlerinin kapsamını genişleterek bireylerin fiziksel, entelektüel ve sosyal

kaynaklarını inşa etmesine yardımcı olmaktadır. Bu kaynaklarla bireyler, daha yaratıcı, bilgili, dayanıklı, sosyal olarak uyum sağlayabilen ve sağlıklı bireyler haline gelirler. Bu kaynakların inşası ve sürdürülebilirliği, bireyin pozitif duygularının durumu ile ilgilidir. Yaptığımız araştırma ile bireylerdeki şükran seviyesini ve şükranlarını artırarak olayları, durumları ve kendilerini yeniden ve daha farklı değerlendirmeleri sağlanmıştır. Böylelikle, stresle başa çıkma tarzlarında daha işlevsel bir yöntem olan iyimserliği kullandıkları görülmektedir.

Şükran müdahalesi ile müdahalenin bitiminden hemen sonra uygulanan (I. Son Test) ve dört ay sonrasında ölçülen şükran düzeyi (II. Son Test) arasındaki ilişkide denetim odağının biçimlendirici etkisine yönelik olarak, iç denetim odağına sahip bireylerin şükran müdahalesi sonucunda daha yüksek şükran puanı elde edeceklerine dair geliştirilen hipotezler (Hipotez 2a ve 2b) desteklenmemiştir.

Biçimlendirici değişken olarak ele alınan 'denetim odağı' kavramına bakıldığında Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmalarında, içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin pozitif psikoloji egzersizlerine devam etme konusunda daha motive olduğunu ve müdahaleler sonucunda kazanımlarının dışsal motivasyonla katılmış bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (akt. Schueller, 2010). Bu bağlamda, iç denetim odağına sahip bireylerin, dış denetim odağına sahip bireylere göre şükran müdahalelerinden daha fazla yarar sağlayacağı ve her iki grup arasında bir farklılık görüleceği düşünülmüştür. İç denetim odaklı bireylerin içsel farkındalıklarının daha yüksek olması sebebiyle olaylara daha farklı bir bakış sergileyerek, hayata, olaylara daha çok şükran duymaları beklenmiştir.

Ancak şükran müdahalesi ile şükran seviyesi arasındaki ilişkide denetim odağının ne müdahaleden hemen sonra ölçülen şükran seviyesi (T2) ne de müdahaleden dört ay sonra ölçülen şükran seviyesinde (T3) herhangi bir biçimlendirici etkisi görülmemiştir. Denetim odağı ve şükran kavramının arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesi gerekmektedir.

Araştırma kapsamında ileri sürülen hipotezlerden bir diğeri, şükran müdahaleleri ile müdahale bitiminde ve sonrasında ölçülen şükran düzeyi (I. Son Test ve II. Son Test) arasındaki ilişkide bireycilik/toplulukçuluk değişkenlerinin biçimlendirici etkisi bulunduğuna yönelik olarak geliştirilen hipotez kısmen desteklenmiştir. Hipotez 3a'yı sınamak için yapılan analizlerin son adımında, şükran müdahalesi ile yatay toplulukçuluk değişkeninin etkileşimine yönelik anlamlı bir sonuç görülmektedir. Şükran müdahalesi ile şükran T2 düzeyi arasındaki ilişki yatay toplulukçuluk puanları düşük olan bireylerde bu puanları yüksek olan bireylere göre daha güçlüdür. Yatay toplulukçuluk boyutu yüksek olanların, kendilerini başkalarına benzer gördükleri ve grubun ortak amaçlarına vurgu yaptıkları, grupla kolayca bütünleşip grup esenliğine önem verdikleri işaret edilmiştir (Chiou, 2001; Triandis ve Gelfand,1998). Bu özellikte daha düşük puan alanların müdahale ile şükran arasındaki ilişkilerinin daha güçlü olmalarının bir nedeni, şükran müdahalesiyle ait oldukları grupta yer alan diğer bireylerin hayatlarındaki önemini ve yaşamlarında yaratmış oldukları pozitif katkıları fark etmiş olmaları olabilir.

Şükran ifadesinin, şükran duymanın ve şükranın kültürel bir yönü olduğu düşünüldüğü için model oluşturulurken bu değişkenler de ele alınmıştır. Şükranı kültür değişkeni ile birlikte ele alan bir başka araştırmaya konu ile ilgili yazın taraması sırasında rastlanmamıştır. Sadece birkaç araştırmacı konuya eğilmiş ama deneysel ya da müdahaleleri içeren araştırmalar yapmamışlardır. Cohen (2006), belirli kültürlerin sosyal veya zorunluluklarla motive olduğunu, özellikle bazı dini yönelimli topluluklardaki şükranın farklı yönleri ile ele alındığını ve önem verildiğinden bahsetmektedir. Ayrıca, şükran duymanın kültürler arasında değiştiğini ve farklı sebeplerle yaşandığını da belirtmektedir. Parks ve Biswas-Diener (2014) kültürün şükran için önemli bir faktör olduğunu özellikle de 'birisine yönelik şükran ifadeleri' ve 'şükran ziyaretleri' yöntemlerinin tercih edildiği araştırmalarda dikkat edilmesi gerektiğini araştırmasında belirtmektedir. Yazarlar, kültürel farklılıklardan dolayı bu yöntemlerin istenmeyen sonuçları olabileceğini söylemektedir. Örneğin bir çalışmada, aile fertlerinden birisine şükran mektubu veren öğrencinin aile bireylerinden bir şey talep ettiği veya kendilerini manipüle ettikleri yönünde; bir diğer farklı kültürde ise aileye verilen şükran mektubunun ailenin kendisini yetersiz

hissetmesine (yeterli ilgi göstermedikleri yönünde) neden olduğu doğrultusunda bulgular vardır. Bu bağlamda şükranın var olduğu veya rahatça ifade edildiği kültürlerle ifade edilmeyen veya nispeten yabancı olan kültürlerde bir fark çıkabileceği düşünülebilinir. Sin ve Lyubomirsky (2009), yaptıkları meta analiz sonuçlarında Lyubomirsky ve arkadaşlarının 2008'te yürüttükleri çalışmalarında bireysel kültürlere üye olan bireylerin toplulukçu kültüre ait üyelere göre, pozitif psikoloji müdahalelerinden daha fazla yarar sağladıklarını ileri sürdükleri sonuçlarına yer vermektedir. Diğer yandan, toplulukçu kültürlere ait bireylerin esenliklerinin, birey odaklı aktivitelerden ziyade toplumla uyumlu davranışlar ve diğer insanlara odaklı aktivitelerle (nezaket gösterimi, şükran mektubu yazma) arttığı görülmüştür.

Bono, Emmons ve McCullough (2008), farklı kültürlerde yer alan bireylerin farklı sebeplerle şükran duyacaklarını dolayısıyla da şükranı ortaya çıkartan süreçlerin farklılaşacağını ileri sürmüşlerdir. Bono ve arkadaşları (2008) kültürlerarası şükran ile ilgili çalışmaların yapılması gerektiğini, kültürlerarası farklılıklara ve farklı kültürlerde çalışırken müdahalelerin oluşturulmasına da dikkat edilmesi gerektiğini de belirtmişlerdir.

Araştırmanın son hipotezleri olarak şükran müdahaleleri ile şükran müdahalesinin hemen bitiminde uygulanan şükran düzeyi I. Son Test (T2) arasındaki ilişkide; şükran Ön Test (T1) puanlarının biçimlendirici etkisi test edilmiştir. Aynı şekilde uygulamaların bitiminden dört ay sonrasında da aynı biçimlendirici etkiye şükran II. Son Test puanları (T3) ile bakılmıştır. Buradaki temel amaç, müdahale grubunda yer alan düşük şükran seviyesine sahip katılımcıların, şükran düzeyi olanlara göre daha fazla yarar sağlayıp sağlamadığının test edilmesidir. Sonuçlara bakıldığında, uygulamanın bitimin ardından yapılan I. Son Testte (T2) düşük şükran seviyesine sahip bireylerin müdahaleden daha çok yarar sağladıkları, şükran Ön Test (T1) puanlarının biçimlendirici etkisi olduğu bulgulanmıştır. II. Son test puanları ile yapılan analizlerde ön test puanlarının biçimlendirici etkisi görülmemiştir.

Bu bulgularla tutarlı olarak Chan (2010), şükran düzeyleri farklı olan bireylerin uygulamalardan farklı seviyelerde ve farklı şekillerde etkilendiklerini bulmuştur. Chan (2010) araştırmasını çoğunluğu kadın öğretmenlerden oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirmiştir. Şükran düzeyi düşük olan öğretmenlerin, şükran seviyesi yüksek olanlara göre müdahaleden daha çok yarar gördükleri ve şükran seviyelerindeki artışın çok daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Araştırmamızla benzer sonuçlar gösteren bir diğer araştırma ise Froh ve arkadaşları (2009) aittir. Froh ve arkadaşları (2009), şükran grubunda yer alan katılımcıların kontrol koşulunda yer alanlara göre daha çok şükran duyduklarını; şükran grubunda yer alan ve pozitif duygulanımı düşük olan grubun, pozitif duygulanımı yüksek olanlara göre daha çok şükran duyduklarını ve uygulamaların hemen bitiminde ve iki ay sonrasında yapılan tekrar test ölçümlerinde yüksek olan gruba göre daha çok fayda sağladıkları bulgulanmıştır. Bu bulgular bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Genel olarak bakıldığında çalışmanın hipotezleri kısmen desteklenmiştir. Bunun önemli bir nedeni araştırma değişkenleri olarak daha çok önceden denenmeyen, birlikte ele alınmayan değişkenlerin ele alınması ve özgün bir çalışma olmasıdır. Hipotezler test edilirken beklenmedik bir sonuç ile de karşılaşılmıştır. Beklendiği gibi, şükran müdahalesi grubunda yer alan bireylerin kontrol grubunda yer alanlara göre şükran düzeylerinin anlamlı düzeyde yükseldiği görülmüştür. Yapılan ikinci ölçümde de, şükran düzeyleri ön test değerleri ile kıyaslandığında bir artış görülmektedir. Fakat ilginç olan, kontrol grubunun hiçbir şükran müdahalesine maruz kalmamasına ve deneysel uygulama prensiplerine dikkat edilmesine rağmen, şükran düzeylerinde bir artış görülmesidir. Özellikle tekrarlı ölçümler varyans analizi sonuçlarına bakıldığında bu durum çok daha net görülmektedir. Ayrıca, kendine güven, sosyal destek algısı ve işlevsel başa çıkma tarzında kontrol grubunda da anlamlı düzeyde artışlar elde edilmiştir.

Bu sonuçlar Froh ve arkadaşlarının (2009) yürüttükleri çalışmalarındaki bulgularla benzerlik göstermiştir. Froh ve arkadaşları (2009) şükran müdahaleleri yürüten çoğu araştırmada huzursuzluklarını yazan grupta da uygulamanın bazı

yararlarının görüldüğünden bahsetmektedir. Araştırmacılar kontrol koşulunda huzursuzluk veya negatif olayların paylaşılmasının nötr bir aktivite olmadığını hatta duygu oluşmasına sebep olduğu için bu tarz aktivitelerin kontrol koşulu olarak kullanılmaması gerektiğini önermişlerdir.

Araştırma modeli oluşturulurken bu öneri ile birlikte kontrol vb. deneysel koşulların sağlanmasında diğer araştırmacıların da öneri ve sınırlılıkları dikkate alınmıştır. Bu bağlamda Wood ve arkadaşları (2010) çalışmalarında şükran müdahalesi ya da şükran listeleme konusu üzerine çalışan çok az araştırmacının, gerçek anlamda bir "kontrol" koşulu uyguladığını, diğer çalışmalarda ise gerçek anlamda bir kontrol koşulunun kullanılmadığına dikkat çektiği görülmektedir. Wood ve arkadaşları (2009) alan yazında kullanılan kontrol koşullarının genellikle negatif olayların listelenmesi, günlük olarak kişilerin başlarına gelen olumlu/olumsuz olayların listelenmesi veya oturma odalarının yazılması gibi sıradan durumlar olduğunu belirtmişlerdir. Fakat bu gibi kontrol koşullarının kullanılmasının, şükran müdahaleleri yapılan grupta gözlemlenmesi gereken değişimlerle aynı psikolojik beklentileri oluşturacağını ve göstereceğini ileri sürmüşlerdir. Bu sebeplerle bu tarz kullanılan kontrol koşullarının gerçekte nötr olamayabileceğini ve diğer araştırmacılarında bu konuya dikkat etmesi gerektiğini belirtmişlerdir ve bu öneri ile birlikte tez kapsamında kontrol grubuna sadece negatif pozitif duygu durumu ölçeği olan PANAS uygulanmıştır. Uygulamalar sadece ölçeğin doldurtulma süresi ile sınırlı tutulmuş, kontrol grubunu oluşturan katılımcılarla herhangi olumlu veya olumsuz duruma sebebiyet verecek temaslardan kaçınılmıştır. Chan'da (2010) kontrol koşulunun kullanılmasının deneysel araştırmalarda çok önemli olduğunu belirtmiştir.

Bir başka araştırmacı grubu Martinez-Martí ve arkadaşları (2010), şükran araştırmalarında şükran müdahalelerinin etkisinin yapısal özelliklerinden kaynaklanabileceğini, bu sebeple stabil olarak sürdürülemeyebileceğini ileri sürmektedir. Ayrıca, kendi çalışmalarının sınırlılıklarından en önemlisi olan ve öneri olarak sürdükleri durum ise, nötr konumda bulunması gereken ve gün içinde kendi seçtikleri pozitif veya negatif olayları yazan grubun, çoğunlukla gün içerisinde

karşılaştıkları pozitif olayları yazmaya eğilimli olduklarıdır. Bu sebeple nötr olması gereken kontrol grubunun, başlarına gelen her türlü olayı yazmak yerine daha çok pozitif durumları veya olayları yazarak bir nevi pozitif değer kazandığından ve bu duruma oldukça dikkat edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu sebeple tez kapsamında yapılan araştırmada kontrol grubunu nötr tutmak için sadece PANAS duygu durum ölçeği uygulanmıştır. Yine de çalışmada kontrol grubunun şükran seviyesinde de bir artış görülmüştür.

Kontrol grubunun şükran seviyelerindeki artışı araştırma kapsamında kendilerine her hafta uygulanan duygu durum ölçeği ile bağlantılı olarak açıklamak uygun olabilir. Bir varsayım olarak, kontrol grubuna uyguladığı PANAS ile kendilerine her hafta nasıl hissettiklerini, içlerinde bulundukları duygu durumlarını sorarak, onlarla müdahale grubunda olanlarla olduğu kadar olmasa da yakından ilgilenmiş olarak algılanmış olabilir. Belki bu sebepten dolayı, zor zamanlarda kısa bir süre de olsa kendilerini iyi ve destek görmüş hissetmiş olabilirler. Bir diğer sebep olarak ise araştırma kapsamında kontrol grubuna anketi verilirken "geçtiğimiz haftanız nasıl geçti?" sorusu yöneltildiği için, katılımcılardan geçirdikleri haftayı gözden geçirmeleri istenmesiyle bir şekilde kendilerine veya çevrelerine yönelik farkındalık oluşturulmuş olabileceğidir. Böylelikle şükran seviyelerinde ve diğer değişkenlerin alt ölçeklerine bir puan farklılaşması olmuş olabileceği üzerinde durulmaktadır. Bu sebeple yapılacak deneysel çalışmada kontrol grubuna farkındalık oluşturmayacak başka egzersizler örneğin bilişsel testler vb. uygulanabilir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları ve kısıtları bulunmaktadır. Bunlar, verilerin toplandığı ve uygulamanın yapıldığı dönem içerisindeki örgütsel iklim ve ele alınan araştırma değişkenlerinin yapısıdır. Tez kapsamında yürütülen araştırma çalışan bireyler üzerinde, çalıştıkları örgütte işten çıkartılmaların yaşandığı ve belirsizliklerin oldukça hakim olduğu sıkıntılı bir dönemde uygulanmıştır. Böyle bir zor dönemde bile pozitif psikolojik müdahalelerin sonuçları çok net bir şekilde araştırma bulgularında görülmektedir. Bu hem araştırmacı hem de katılımcılar bakımından oldukça değerli bir sonuçtur. Örgütsel iklimin daha sağlıklı olduğu, çalışanlar tarafından pozitif ve olumlu olarak algılanan örgütsel bir ortamda müdahalelerin

sonuçların oldukça farklı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin nitelikleri ve özellikleri dikkate alındığında, çalışanlar tarafından pozitif ve olumlu olarak algılanan bir örgüt yapısında bu bambaşka sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple daha sonra yapılacak araştırmalarda yapılacak müdahaleler, ele alınacak değişkenler, değişkenlerin yapısı (özellik veya durumsal oluşu), örgütsel iklim vb. değişkenlere dikkat edilmesi önerilerimiz arasındadır.

Çalışmada, müdahale ve kontrol çalışmalarının bitiminin üzerinden dört ay sonra uygulanan ikinci son testte, müdahalenin etkisinin kaybolduğu saptanmıştır. Araştırmacı, şükran alan yazınını incelediğinde uygulama bakımından oldukça benzer çalışmaları referans almış ve farklılaştırarak çalışan bireylerden oluşan bir örneklem grubuna uyarlamıştır. Tez kapsamında yapılan uygulamadan, daha az sıklıkla gerçekleşen müdahalelerin 2 ay ertesinde sonuçların yüksek olmasına istinaden; dört hafta ve haftada bir gün 20 ile 25 dakika arasında birebir yüz yüze gerçekleşen görüşmelerle bu değişimlerin dört ay sonrasında da süreceğini, herhangi bir sönme gerçekleşmeyeceği varsayılarak bu zaman aralığı belirlenmiştir. Ancak müdahalenin etkisinin ortadan kalkmasının araya giren süreyle birlikte, katılımcıların şükran duydukları olayları düşünmeleri alışkanlığının zayıfladığını gösterebilir. Diğer yandan araya giren dört aylık süre, bireylerin dayanıklılıklarında bir faklılığın gözlemlenmesi için ve önemli sonuçların alınması bakımından da değerleridir. Bu bağlamda, boylamsal olarak yapılacak yeni şükran müdahalesi araştırmalarında, uygulamaların bitiminden sonra her hafta olmasa da belli zaman aralıklarında (ayda bir gibi) görüşmelere devam edilerek müdahalenin etkisinin daha sağlam hale gelmesi sağlanabilir. Katılımcılara örneğin ayda bir veya araştırma desenine göre belirlenecek zaman dilimlerinde şükran görüşmeleri tekrarlanarak egzersizlerin pekiştirilmesi ve alışkanlık kazandırılabilir. Pozitif psikoloji kapsamında yer alan egzersizlerin kalıcı hale ve alışkanlık haline gelmesi oldukça önemli ve değerlidir. Bu konuda yapılacak araştırmalarda 'pozitif psikoloji yorulmalarına' (egzersizlerden sıkılma, bunalma veya yorulma) dikkat ederek alışkanlık ve değer kazanımının sağlanmasına dikkat edilmelidir. Böylelikle bireyler hem iş hem de günlük hayatlarında olaylara daha farklı bakarak sahip oldukları değerleri fark edebilir ve

bunu hayatlarının her alanına uygulayarak araştırma kapsamında ele alınan stresle başa çıkma ve dayanıklılık başta olmak üzere diğer yönleri ve erdemleri de geliştirilebilirler.

Özellikle de çalışan bireylerin dayanıklılıklarını arttırmak için müdahale süresinin yeniden düzenlenmesi ve Lyumbomirsky ve arkadaşlarının (2005) uyarıları da göz önünde bulundurularak yeniden bir başka araştırmada test edilmesi faklı sonuçların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Ülkemizde 'dayanıklılık' kavramı ile ilgili araştırmaların çok sınırlı olduğu (Karaırmak ve Sivişi-Çetinkaya, 2011) ve genel olarak yapılan araştırmalara ve alan yazınlara bakıldığında ise yetişkinlerle yapılan çalışmaların çok az sayıda olduğu göze çarpmaktadır (Bonnano, 2004). Bu bağlamda, kavramın çalışan yetişkin bireylerden oluşan bir örneklem grubu ile yürütülmesi tez kapsamında gerçekleştirilen bu çalışmanın özgün olduğu hususlardan birisidir.

Müdahalelerde sürenin ve yöntemin belirlenmesi hususu pozitif psikoloji ve bu alanda yapılacak olan deneysel çalışmalar için çok önemlidir. Sheldon ve Lyubomirsky (2006), egzersizlerin bireylerle uyum içinde olması, kişilerin ilgilerine, kişilik yapılarına ve amaçlarına uygun olmasının çok önemli olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca bu araştırmacılar, mutluluk veya diğer pozitif duygu durumlarının arttırılması konusunda çalışırken konuya ve bireylere uygun egzersizlerin seçilmesi ve katılımcıların egzersizlere olan bağlılığının sağlanması gerektiğinin de üzerinde durmaktadırlar. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) ise kişiler üzerine müdahale ya da uygulamaların, katılımcıları sıkmadan, uygulamaların anlamını sorgulatmadan, egzersizleri hep taze tutacak bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşmesi gerektiğini ve aynı zamanda bu süreçte katılımcılara yeni alışkanlıkların da kazandırılabilmesi gerektiğinin üzerinde önemle durmuşlardır., Lyubomirsky ve arkadaşlarının 2004 yılındaki araştırmalarında, uygulama veya müdahale yapılacak olan sürenin kritikliğine ve önemine değinmişlerdir. Araştırmacılar, yaşadıkları pozitif olayları haftada bir olmak koşulu ile altı hafta yazan bireylerin esenliklerinde artış bulgulandığını öte yandan altı hafta boyunca haftada üç kere yazan araştırmada ise herhangi bir iyileşme veya pozitif yönde bir

değişim bulgulayamadıklarını ve bu bağlamda sürenin ve sıklığın müdahaleler bakımından çok önemli olduğunu belirtmişlerdir (Lyubomirsky ve arkadaşları, 2005; akt Koo ve ark., 2008). Bu bağlamda bu araştırma konusunun hem bireylere kendilerini iyi hissettirmesi, hem karşılıklı görüşmeler içerisinde sıcak ve yakın görüşmeler içerisinde gerçekleşmesi ile katılımcıların araştırmaya bağlılığı sağlanmıştır. Ayrıca Emmons'un 2007 yılında yürüttüğü araştırmasında şükran müdahalelerinin arka arkaya birbirini izleyen zaman sıklıklarında uygulandığında katılımcıları sıkıp bunaltabileceğini, 'şükran yorulmalarına' sebebiyet verebileceğinden ve bu tür pozitif psikoloji uygulamalarının mutlaka keyif ve eğlence barındırmasına yönelik tavsiyeleri bu tez kapsamında dikkate alınmıştır (akt. Froh ve ark. 2009). Araştırmacı görüşmelerin keyifli geçmesini sağlamak için görüşmelere gereken her türlü özeni, dikkati ve göstermiştir.

Özellikle ilk görüşmelerde katılımcıların, bireylerin alışık olmadığı tarzda olaylara ve durumlara yaklaşmaları beklendiğinden araştırmacıyı zorlayabilmektedir. Bu durumda da araştırmacının aldığı psikoloji eğitiminin oldukça faydası olmuştur. Fakat görüşmelerin devam etmesi, katılımcıların sıkılmadan uygulamaya bağlılıklarının ve kendilerini rahat hissetmelerinin sağlanması ve eş zamanlı olarak katılımcıların teşekkür ettikleri en az üç durum, olay vb. cevapların alınmasını sağlamak oldukça hassas bir süreçtir. Aynı zamanda çalışan bireylerle görüşmelerin gerçekleştirilmesinde çok vakitlerinin alınmamasına dikkat edilmiştir. Bu zorluklar uygulama öncesinde fark edilmiştir. Bu sebeple araştırmacı, veri toplama sürecine ve uygulamaya başlamadan önce bu süreci kendi üzerinde deneyerek (iki ay boyunca) ne gibi zorluklarla karşılaşabileceğini deneyimlemiş ve bu deneyim kendisini de olumlu yönde etkilemiş ve müdahale kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde kendisine deneyim kazandırmıştır.

Chan (2010), şükran düzeyinin ve şükran duygusunun artırılmasının yaşamdan duyulan memnuniyeti ve pozitif duyguları arttığını ve negatiflikleri deneyimlemede düşüşe yol açtığının bulgulandığını fakat bunların pratik olarak yaşamın içinde de yer alması gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda şükran araştırmalarının hem örgütlere hem de günlük hayata uyarlanması ve içselleştirilmesi

gerekmektedir. Bu araştırma bulgularında da görüldüğü gibi şükran müdahaleleri sonrasında, müdahale grubundaki artış gerçekten oldukça fazladır. Dört ay sonrasında uygulanan son testte ise şükran seviyesinde düşüş gözlemlenmesine rağmen hala ilk ölçümlerinden daha yüksek seviyededir. Yeni yapılacak olan çalışmalarda, çalışan memnuniyeti, performans gibi diğer örgütsel değişkenlerin de ele alındığı farklı araştırma ve modeller oluşturulabilir.

Araştırma kapsamında müdahale grubunda yer alan katılımcılara, şükran müdahaleleri kapsamında en temel anlamda örgütsel, sosyal ve kendi sahip oldukları değerleri ile ilgili olarak bir farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Aslında bu araştırma hem araştırmacı hem de katılımcılar bakımından karşılıklı yarar sağlayan bir araştırma olmuştur. Şükran kavramının, 'şükr etmenin', 'şükran duymanın' özellikle içinde yaşadığımız toplum ve kültür bakımından değerli ve bilinen bir kavram olması sebebi ile 'bireycilik/toplulukçuluk' değişkenleri ele alınmış herhangi inanç sistemi ile ilgili bir değişken veya durum çalışmaya alınmamıştır. Özellikle de dini bir anlamı olan "şükran" kelimesi müdahale görüşmelerinde ifade edilirken, 'teşekkür ettiğiniz' veya 'iyiki böyle olmuş' ifadeleri de 'şükran' kelimesinin hemen akabinde söylenmiştir. Şükran kavramını tüm inanç sistemlerinde, dinlerde ve geleneklerde anlamı oldukça değerli ve özel bir kavramdır. Dini öğeler açısından bakıldığında Musevilikte, Hıristiyanlık'ta ve Müslümanlık'ta 'şükran' kavramı, ibadetlerin en önemli öğelerinden birisi olup dualarla ifade edilmekte ve günlük yaşamın içinde yer almaktadır (akt. Göcen, 2012). Müslümanlık'ta ise Elmalılı'nın ifadesi ile "gelmiş olan bir nimete sözlü ve fiili olarak veya kalb ile nimeti verene saygısa bulunarak, ona karşılık vermek hatta bundan gelen mutluluğun ilanıdır" şeklinde tanımlanmaktadır (akt. Göcen, 2012). Göcen (2012), Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) alanında yaptığı araştırmasında 'Şükür ve Psikolojik İyi Olma" arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kısaca, psikolojik iyi olma puanları arttıkça bireylerin şükretmelerinin, şükretmeleri arttıkça ise psikolojik iyi olmalarının da arttığını bulgulamıştır. Bu bağlamda, din ve geleneklerde de oldukça önemli bir yere sahip olan 'şükran' kavramı bu araştırmada bu boyutları ve inanç yönü ile ele alınmamıştır. Bir sonraki araştırmalarda, özellikle de deneysel olarak oluşturacak

çalışmalarda, ‘dini yönelim’ veya inanç sistemleri ile ilgili değişkenler de ele alınabilir.

Son olarak, alan yazına bakıldığında şükranın stresle başa çıkma ve dayanıklılık ile ilişkisini bu şekilde araştıran ve deneysel olarak inceleyen bir başka araştırma yapılmamıştır. Bu tez kapsamında yapılan çalışma endüstri psikolojisinde nispeten az görülen ve çalışan katılımcılar üzerinde gerçekleşen kontrollü deneysel bir araştırma olması bakımından da özgündür. Hipotezlerin bir kısmı desteklenmiş ve oldukça değerli bulgular elde edilmiştir. Bu bulgularla pozitif psikoloji kavramları ve yöntemlerinin çalışanların stresle başa çıkabilmelerinde ve uzun dönemde dayanıklılıklarının artışında oldukça faydalı olabileceği ortaya çıkmıştır.

KAYNAKÇA

Adler, M. G., Fagley, N. S., 2005 — "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", **Journal of Personality**,73, 1, pp. 79-114.

Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., Byers J., 2006 — "A review of instruments measuring resilience", **Issues in Comprehensive Pediatric Nursing,** 29, pp. 103-125.

Arslan, Ç., Dilmaç, B., Hamarta, E., 2009 — "Coping With Stress And Trait Anxiety in Terms of Locus of Control: A Study With Turkish Universty Studenst. Analysis of Anxiety In Terms " **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 37, 6, pp. 791-800.

Aslan, H., 2006 — "Çalışanların iş doyumu düzeylerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi", **Ankara Üniversitesi,** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Ashby, J. S., Kottman, T., Draper, K., 2002 — "Social Interest and Locus of Control: Relationship and Implications", **The Journal of Individual Psychology**, 58, 1, pp. 52-61.

Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., Öztürk., E.E., 2012 — "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir araştırma", **Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi,** 12, Sayı 2, s. 45-79.

Baltaş, A., Baltaş, Z., 1986 "Stres ve Başaçıkma Yolları", **Cenkler Matbaacılık.**

Bartlett, M. Y., DeSteno, D., 2006 "Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you", **Psychological Science,** 17, pp. 319-325.

Baron, R. M., Kenny, D.A. , 1986 "The Moderator – Mediator Variable Distinction In Social Psychology Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considirations", **Journal of Personality and Social Psychology,** 51,6, pp. 1173-1182.

Bartam, D. J, Gardner, D., 2008 "Coping with stres", **Impractice**, pp. 228-23.

Basım, N. H., Şeşen, H., 2006 "Kontrol Odağının Çalışanların Nezaket ve Yardım Etme Davranışlarına Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 16, s. 159-168.

Basım, H. N., Çetin, F., 2011 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 22, 2, s. 104-14.

Bernardi, R. A., 2001 " A Theoretical Model for the Relationship Among Stress, Locus of Control and Longevity", **Business Forum**, 26, pp. 27-33.

Bello, R. S, Brandau-Brown, F. E., Shuangyue, Z., Ragsdale, J. D., 2010 — "Verbal and nonverbal methods for expressing appreciation in friendships and romantic relationships: A cross-cultural comparison", **International Journal of Intercultural Relations**, 34, pp. 294-302.

Bonanno, G. A., 2005 — "Resilience in the Face of Potential Trauma", **American Psychological Society**, 14, 3, pp. 135-138.

Bono, G., Emmons, R. A., McCullough, E., 2004 — "Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), **Positive psychology in practice**, **New York: Wiley,** pp. 464-481.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., Stein, M., 2006 — "Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults", **Behaviour Research and Therapy,** 44, 4, pp. 585-599.

Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K., 1989 — "Assessing coping strategies: A theoretically based approach", **Journal of Personality and Social Psychology**, 56, pp. 267-283.

Carver, C. S., Scheier, M. F., 2002 — "Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior", **Personality and Social Psychology Review**, 6, pp. 304-315.

Chan, D. W., 2010 — "Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong", **Educational Psychology,** 30, pp. 139-153.

Chiou, J., 2001 "Horizontal and Vertical Individualism and Collectivism among College Students In The United States, Taiwan, and Argentina", **The Journal of Social Psychology**, 141, 5, pp. 667-678.

Cohen, A., Oden, S., 1974 "An examination of Creativity and Locus of Control in Children", **Journal of Genetic Psychology**, 124, pp. 179-185

Coutu, D. L., 2002 "How resiliency work", **Harvard Bussiness Review,** 80, 3, pp. 46-55.

Çoruh, Y., 2003 "Denetim odağı ile stresle basa çıkma tarzları arasındaki ilişki", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**.

Dağ, İ., 1990 "Kontrol Odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirtileri gösterme ilişkileri, Yayımlanmamış Doktora Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.**

Dağ, İ., 1991 "Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin (RİDKOÖ) Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği", **Psikoloji Dergisi**, 7, 26, s. 10-16.

Dağ, İ., 1992 "Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri, **Psikoloji Dergisi**, 7, 27, s. 1-29.

Dağ, İ., 2002 Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. **Türk Psikoloji Dergisi,** 17, 49, s. 77-90.

Dalgleish, T., Power, M., 1999 — "Handbook of Cognition and Emotion", ed. by Dalgleish T. ve Power M., **Wiley**.

Dave, R., Tripathi, K. N., Singh, P., Udainiya, R., 2011 — "Subjective Well-being, Locus of Control and General Self-Efficacy Among University Students.", **Amity Journal of Applied Psychology**, 2, 1, pp. 28.

Demir, S., Demir, S. G., Bulut, H., Hisar, F., 2014 — "Effect of Mentoring Program on Ways of Coping with Stress and Locus of Control for Nursing Students", **Asian Nursing Research**, 8,4, pp. 254-260.

Demokan, A., 2009 — "The influence of social support, perceived control, locus of control, and job/home demands on coping with work-family conflict", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.**

Diener, E., Seligman, M., 2002 — "Very happy people", **Psychological Science**, 13, 1, pp. 8-14.

Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Wood, S. L., Hook, J., Davis, D. E., 2014 — "Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude and forgiveness", **Journal of Psychology and Theology**, 42, 1, pp. 83-90.

Elfstom, M. L., Kreuter, M., 2006 — "Relationships between locus of control, coping strategies and emotional well-being in persons with spinal cord lesion", **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings,** 18, 1, pp. 93-104.

Emmons, R. A., Shelton, C.S., 2002 — "Gratitude and the science of positive psychology", **Handbook of positive psychology**, In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), pp. 459-471, New York: Oxford University Press.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., 2003 — "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life", **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, pp. 377-389.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., Tsang, J., 2003 — "Positive psychological assesment: a handbook of models of measures", **American Psychological Assosiciation,** Washington, pp. 327-341.

Emmons, R. A., 2004 — "Character strengths and virtues: A handbook and classification", **Gratitude**, In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), New York, NY: Oxford University Press, pp. 553-568.

Eroğlu, F., 2000 — "Davranış Bilimleri", **Basım Yayım Dağıtım,** Yayın No.598, İstanbul.

Fagley, N. S., Adler, M. G., 2012 — "Appreciation: A Spiritual Path to Finding Value and Meaning in the Workplace" Invited paper, **Journal of Management, Spirituality, and Religion**, 9, pp. 167-187.

Farwell, L., Wohlwend-Lloyd, R. (1998)	Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions", **Journal of Personality**, 66, pp. 65-83.
Fitzgerald, P., 1998	"Gratitude and Justice", **Ethics,** pp. 19-153.
Folkman, S., Lazarus, R. S., 1980	"An analysis of coping in a middle-aged community sample", **Journal of Health and Social Behavior**, 2l, pp. 219-239.
Folkman, S., 1984	"Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis", **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, pp. 839-852.
Folkman, S., Lazarus, R. S., 1985	"If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination", **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, pp. 150-170.
Folkman, S., Lazarus, R. S., 1986	"Stress processes and depressive symptomatology", **Journal of Abnormal Psychology**, 95, pp. 107-113.
Folkman S., Moskowitz, J., 2000	"Positive affect and the other side of coping", **American Psychologist**, 55, pp. 647-654.
Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R., 1986	"The Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes", **Journal of Personality and Social Psychology**, 50, pp. 992-1003.

Fredrickson, B. L., 1998 — "What good are positive emotions?", **Review of General Psychology**, 2(3), pp. 300-319.

Fredrickson, B. L., 2001 — "The Role of positive emotions in positive psychology the broaden-and-built theory of positive emotions", **American Psychologist,** 56, pp. 218-226.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R., 2003 — "What goods are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on Semptember 11th, 2001", **Journal of Personality and Social Psychology,** 83, pp. 365-376.

Fredrickson, B. L., 2004 — "Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), **The psychology of gratitude,** s.145–166, **New York, NY: Oxford University Press.**

Fredrickson, B. L., 2013 — "Positive Emotions Broaden and Build", In Patricia Devine, and Ashby Plant, editors: **Advances in Experimental Social Psychology**, 47, Burlington: Academic Press, pp. 1-53.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., Hjemdal, O., 2005 — "Resilience in Relation to Personality and Intelligence", **International Journal of Methods in Psychiatric Research,** 12, pp. 65-76.

Froh, J. J., Sefick, W. J., Emmons, R A., 2008 — "Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being", **Journal of School Psychology**, 46, pp. 213-233.

Froh, J. J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. B., 2009 — "Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences", **Journal of Adolescence**, 32, pp. 633-650.

Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., Miller, N. , 2009 — "Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adoslescents? Examining positive affect as a moderator?", **The Journal of Positive Psychology,** 4, 5, pp. 408-422.

Froh, J. J.**,** Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., Wilson, J., 2011 — "Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents", **Journal of Happiness Studies,** 12, pp. 289-302.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., Asher, E.R., 2004 — "What do you do when things go right? The intapersonal and interpersonal benefit of sharing positive events", **Journal of Personality and Social Psychology,** 87, pp. 228-245.

Ganellen, R., Blaney, P. H., 1984 — "Hardiness and social support as moderators of the effects of life stres", **Journal of Personality and Social Pyschology**, 47, 1, pp. 156-163.

Garmezy, N., 1991 — "Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Powerty", **American behavioral Scientist**, 34, 4, pp. 416-430.

Gençöz, T., 2000 — "Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Positive and Negaitve Affect Schedule: Validity and reliability study)," **Türk Psikoloji Dergisi**, 15, 46, s. 19-26.

Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., Hyland, M. E. , 2010 — "Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, interventional content and dropout from a body image intervention", **Social Science & Medicine,** 71, pp. 31-37.

Giacalone, R. A., Jurkiewicz, C. L., 2003 — "Right from Wrong: The Influence of Spirituality on Perceptions of Unethical Business Activities", **Journal of Business Ethics**, 46, pp. 85-97.

Gizir, C. A., Aydın, G., 2006 — "Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 26, s. 87-99.

Gizir, C. A., 2007 — "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,** 28, s. 113-128.

Goldstein, S. B., 1999 "Construction and Validation of a Conflict Communication Scale", **Journal of Applied Social Psychology**, 29, 9, pp. 1803-1832.

Göcen, G., 2012 "Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması", Yayımlanmamış Doktora Tezi, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Anabilim Dalı.**

Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Dalrymple, J., 2004 "What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11", **Applied Developmental Psychology**, 25, pp. 541−553.

Güçlü, N., 2001 G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 21, 1, s. 91-109.

Hahn, S. E., 2000 "The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: a diary study", **Personality and Individual Differences**, 29, pp. 729-748.

Hammer, T., Vardi, Y., 1981 "Locus of Control and Career Self-Management Among Non-Supervisory Employees in Industrial Settings", **Journal of Vocational Behaviour**, 18, pp. 13-29.

Hofstede, G., 1980 "Culture's consequences", **Thousand Oaks, CA: Sage**.

IBM, 2010 "Transforming different Likert scales to a common scale", http://www-01.ibm.com/support/docview.wss?uid=swg21482329, Modified 2010-08-23 (çevrimiçi), Referans No: 1482329.

Jacelon, C. S., 1997 "The trait and process of resilience", **Journal of Advanced Nursing**, 25, pp. 123-129.

Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., 1998 "The power of being positive: The relationship between positive self-concept and perfomance", **Human Performance**, 11, pp. 167-187.

Kaner, S., Bayraklı, H., 2010 "Aile Yılmazlık Ölçeği: Geliştirmesi, Geçerliği ve Güvenirliği", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi**, 11, 2, s. 47-62.

Karaırımak, Ö., 2006 "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 26, s. 129-142.

Kashdan, T. B., Uswattw, G., Julian, T., 2006 "Gratitiude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans", **Behaviour Research and Therapy**, 44, pp. 177–199.

Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., Froh, J. J., 2009 "Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs", **Journal of Personality**, 77, pp. 691-730.

King, G.A., Rothstein, M. G., 2010 — "Resilience and leadership: The self-management of failure", In M. G. Rothstein & R. J. Burke (Eds.), **Self-management and leadership development**, pp. 361-394, Cheltenham, UK: Edward Elgar.

Kobasa, S., 1979 — "Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness", **Journal of Personality and Social Psychology**, 37, pp. 1-11.

Kobasa, S., 1982 — "Commitment and coping in stress resistance among lawyers", Journal of Personality and Social Psychology, 42, 4, pp. 707-717.

Koo, M., Algoe, S.B., Wilson, T.D., Gilbert, D.T., 2008 — "It's a wonderful life: Mentally substracting positive events improves people's affactive states, contrary to their affective forecasts", **Journal of Personality and Social Psychology**, 95, pp. 1217-1224.

Kutanis, R. Ö., Oruç, E., 2014 — "Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye üzerine kavramsal bir inceleme", **The Journal of Happiness & Well-Being,** 2, 2, s. 145-159.

Kümbül- Güler, B., 2009 — Çalışma Yaşamında Davranış, Pozitif Psikolojik Sermaye: **Tanımı, Bileşenleri ve Yönetimi,** Kocaeli, s.119-146.

Lambert, N. M., Margeret, C., Durtschi, J., Fincham, F., Graham, S. M., 2010 — "Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One's View of the Relationship", **Psychological Science (Sage Publications Inc.),** 21, 4, pp. 574-580.

Lazarus, R. S, Folkman, S., 1984	"Stress, Appraisal and Coping", **New York: Springer.**
Lazarus R. S., Lazarus B. N., 1994	"Passion and reason: Making sense of our emotions", **New York: Oxford Universty Press**.
Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., 2010	"Handbook of Emotions", **Guilford Publications**, 3rd Edition.
Luthans, F., 2002	"Positive Organizational Behaviour: Developing and Managing Psychological Strenghts", **Academy of Management Executive,** 16, pp. 57-72.
Luthans, F., Jansen, S. M., 2002	"Hope: A new positive strenght for human resource development", **Human Resource Development Review,** 1, pp. 304-322.
Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. 0., Li, W., 2005	"The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance", **Management and Organization Review**, 1, pp. 247-269.
Luthans, F., Gretchen, R. V., Lester, P. B., 2006	"Developing in the Psychological Capital of Resilience", **Human Resource Development Review**, pp. 5-25.
Luthans, F., Avolio, B., Avey, J. B., Norman, S. M., 2007a	"Positive Psychological Capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction", **Personel Psychology,** 60, pp. 541-572.

Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J., 2007 — "Psychological capital: Developing the human competitive edge", **Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.**

Luthans, F. Youssef, C. M., 2007 — "Emerging positive organizational behaviour", **Journal of Management,** 33, pp. 321-349.

Luthans, F., Youssef, C.M., 2009 — "Positive workplaces", **Handbook of positive psychology,** In C. R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), 2nd edition, pp. 579-588, Oxford, UK: Oxford University Press.

Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Peterson, S. J., 2010 — "The Development and Resulting Performance Impact of Positive Psychological Capital", **Human Reseource Development Quarterly,** 21, pp. 41-67.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade D., 2005 — "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change", **Review of General Psychology**, 9, 111-131.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K ., Sheldon K. M., 2011 — "Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being", **Emotion**, 11, 2, pp. 391-402.

Maddi, S. R., Kobasa, S. C., 1984 — "The hardy execute: health under stres", **Homewood IL: Dow Jones-Irwin.**

Malkoç, A., 2011 — "Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish Sample", **International Conference on Education and Eductional Psychology (ICEEPSY 2010),** 12, pp. 577-581.

Manning, M. R., Williams, R. F., Wolfe D. M., 1988 — "Hardiness and the relationship between stressors and outcomes", **Work and Stress**, 2, pp. 205-216.

Martínez-Martí, M. L., Avia, M.D., Hernández-Lloreda, M. J., 2010 — The effects of counting blessings on subjective well-being: a gratitude intervention over time in a Spanish sample, **Spanish Journal of Psychology**, 13, 2, pp. 886-896.

Martin, A. J., 2005 — "The role of positive psychology in enhancing satisfaction, motivation and productivity in the workplace", **Journal of Organizational Behavior Management**, 24, pp. 113-133.

Masten, A. S., 2001 — "Ordinary magic. Resilience processes in development", **American Psychologist,** 56, 3, pp. 227-238.

Masten, A. S., Coatsworth, J. D., 1998 — "The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children", **American Psychologist**, 53, 2, pp. 205-220.

Masten, A. S., Reed, M. J., 2002 — "Resilience in development", In C. R. Snyder & S. Lopez (eds.), **Handbook of positive psychology**, pp. 74-88, Oxford, UK: Oxford University Press.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. B., 2001 — "Is gratitude a moral affect?", **Psychological Bulletin**, 127, pp. 249-266.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang J. A., 2002 — "The grateful disposition: A conceptual and emprical topography", **Journal of Personality and Social Psychology,** 82, pp. 112-127.

McCullough, M. E., Tsang, J.A., Emmons, R. A., 2002a — "Gratitude in intermediate affective terrain. Links of grateful moods to individual difference and daily emotional experience**", Journal of Personality and Social Psychology**, 86, pp. 295-309.

McCullough, M. E., Tsang, J., Emmons, R. A., 2004 — "Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience", **Journal of Personality and Social Psychology,** 86, pp. 295-309.

Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., Eby, L., 2006 — "Locus of control at work: A meta-analysis", **Journal of Organizational Behavior**, 27, pp. 1057–1087.

Noor, N. M., Alwi, A., 2013 — "Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resoures", **Asian Journal of Social Psychology,** 16, 4, pp. 292–306.

Oishi, S, Schimmack, U., Diener, E., Suh, E. M., 1998 "The measurement of values and individualism-collectivism", **Personality and Social Psychology Bulletin**, 24, s.1177- 1189.

Özbek, M. F., 2010 "Yatay ve Dikey Bireycilik & Kolektivizm ile Para Etiği İlişkisi: Türk ve Kırgız Üniversite Öğrencileri Üzerinde Karşılaştırılmalı Bir Araştırma", **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,** Eylül 2010, Cilt 10, Sayı 3, s. 23-42.

Özgüven, İ. E., 1994 **Psikolojik Testler**, Ankara.

Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. P., 2004 "Strengths of character and well-being", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 23, pp. 603-619.

Park, N., Peterson, C., 2008 "Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling", **Professional School Counseling,** 12, 2, pp. 85-92.

Parks, A. C., Biswas-Diener, R., 2014 "Positive Interventions: Past, Present, and Future-**In Bridging Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology: A Practitioners's Guide to a Unifying Framework**", Edit. Todd Kashdan and Joseph Ciarrochi.

Payne, R., 1988 — "Individual differences in the study of occupational stress", In Cooper, C. L. and Payne R. (Eds), Causes, Coping and Consequences of Stress at Work. Chichester: **John Wiley and Sons**, pp. 209-232.

Pearlin, L. I., Schooler, C., 1978 — "The structure of coping", **Journal of Health and Social Behavior**, 19, pp. 2-21.

Peterson, C., Seligman, M. E. P., 2004 — "Character strengths and virtues: A handbook and classification", **New York: Oxford University Press**.

Peterson, C., 2006 — "A primer in positive psychology", **NewYork: Oxford University Press.**

Phares, E. J., Wilson, K. G., Kgyver, 1971 — "Internal-External Control and the Attribution of Blame Under Neutral and Distractive Conditions", **Journal of Personality and Social Psychology**, 18, pp. 285-288.

Rash, J. A., Matsuba, M. K., Prkachin, K. M., 2011 — "Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention?", **Applied Psychology: Health and Well-Being,** 3, 3, pp. 350–369.

Redhouse, 2001 — **Redhouse Büyük Elsözlüğü**, SEV Matbaacılık A.Ş., On beşinci Baskı.

Richardson, G. E., 2002 — "The metatheory of resilience and resiliency", **Journal of Clinical Psychology,** 58, pp. 307-321.

Rohda, D. C., 2009 — "The mediatıng/moderating effects of intrinsic religiosity on the gratitude health relationship", **A Thesis Presented to the Faculty of the Department of Psychology East Carolina University**, Master of Arts in Clinical Psychology, chair: Kathleen Row, pp. 1-73.

Rook, K., 1990 — "Stressful aspects of older adults' social relationships: Current theory and research", In M. A. P. Stephens, J. H. Crowther, S. E. Hobfoll, & D. L. Tennenbaum (Eds.), Stress and coping in later-life families, pp. 173–192, **New York: Hemisphere**.

Schueller, S. M., 2010 — "Preferences for positive psychology exercices", **The Journal of Positive Psychology,** 5,3, pp.192-203.

Seligman, M. E. P., Csikszenmihalyi, M., 2000 — "Positive psychology", **American Psychologist**, 55, pp. 5-14.

Seligman, M. E. P, Steen, T., Park, N., Peterson, C., 2005 — "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions", **American Psychologist**, 60, 5, pp. 410-421.

Seligman, M. E. P., 2007 — "Gerçek Mutluluk", **Hyb Yayıncılık**, Ankara, s.95-113.

Sheldon, K. M., Lyubomirsky S., 2006 — "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves", **The Journal of Positive Psychology**, 1,2, pp. 73–82.

Sheldon, K., Kashdan, T. B., Steger, M. F., 2011 — "Designing positıve psychology: taking stock and moving forward", **Oxford Press**.

Sheldon, K., 2009 — "Providing the Scientific Backhbone for Positive Psyhology: A Multi Level Conception of Human Thriving", **Psycholohical Topics,**18, 2, pp. 267-284.

Sin N. L., Lyubomirsky S, 2009 — "Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis", **Journal of Clinical Psychology: In Session**, 65, 5, pp. 467-487.

Schmitz, N., Neumann, W., Oppermann, R. — "Stress, Burnout and Locus of Control in German Nurses", **International Journal of Nursing Studies,** 37, 2, pp. 95- 99.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., 2002 — "The handbook of positive psychology", **New York: Oxford University Press.**

Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., Steinhardt, M., 2000 — "The relationship of hardiness, coping strategies and perceived stress to symptoms of illness", **Journal of Behavioral Medicine,** 23, pp. 311-328.

Solmuş, T., 2004 — "İş Yaşamı, Denetim odağı ve Beş Faktörlü Kişilik modeli", **Türk Psikoloji Bülteni**, Eylül- Aralık, Ankara, s. 40-49.

Solomon, Z., Mikulincer, M., Avitzu, E., 1998 — "Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stres disorder: A prospective study", **Journal of Personality and Social Psychology**, 55, pp. 279-285.

Spector, P. E., 1982 — "Behavior in organizations as a function of employee's locus of control", **Pyschological Bulletin**, 91, pp. 482-497.

Stajkovic, A., Luthans F., 1998 — "Self-self Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis", **Psychological Bulletin,** 124, pp. 240–261.

Steinhardt, M.A., Mamerow, M. M., Brown, S. A., Jolly, C. A. , 2009 — "A resilliance intervention in African-American adults with Type-2 Diabets: A pilot Study of Efficacy", **The Diabetes Educator**, 35,pp. 274-28.

Sui, O. L., Copper, C. L., 1998 — "A Study of Occupational Stress, Job Satisfaction and Quitting Intentions in Hong Kong Firms: The Role of Locus of Control and Organizational Commitment", **Stess Medicine**, 14, pp. 55-56.

Sui, O. L., Spector, P. E., Cooper, C. L., Lu, L., Yu, S., 2002 — "Managerial stres in greater Chine: the direct and moderator effects of coping strategies and work locus of control", **Applied Psychology: An International Review**, 51, pp. 608-632.

Şahin, N. H., Durak, A., 1995 — "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması", **Türk Psikoloji Dergisi,**10, 34, s.56-73.

Şahin, N. H., Basım, N.H., Çetin F., 2009 — "Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı", **Türk Psikiyatri Dergisi,** 20, 2, s. 153-163.

Tabak, A., Erkuş, A., 2008 — "Denetim Odağının Bireylerin Belirsizlikle Baş Etme Düzeylerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma", **Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 26, 1, s.213-227.

TDK, 1998 — **Türk Dil Kurumu**, Ankara.

Teigen, K. H., 1997 — "Luck, envy and gratitude: It could have been different", **Scandinavian Journal of Psychology,** 38, pp. 313-323.

Terzi, Ş., 2006 — "Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3, 26, s. 77-86.

Terzi, Ş., 2008 — "Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıklarısosyal destek arasındaki ilişki", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 29, s. 1-9.

Triandis, H. C., 1995 — "Individualism & collectivism", **Boulder, CO: Westview Press.**

Triandis, H. C., Chen, X. P., Chan, D. K.S., 1998 — "Scenarios for the measurement of collectivism and individualism", **Journal of Cross-Cultural Psychology,** 29, 2, pp. 275-289.

Thomas, M., Watkins, P., 2003 — "Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT", Paper presented at **the Annual Convention of the Western Psychological Association**, Vancouver, BC.

Triandis, H. C., Gelfand, M. J., 1998 — "Converging Measurement of Horizontal and Vertical Individualism and Collectivism", **Journal of Personal and Social Psychology,** 74,1, pp. 118-128.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., 2004 — "Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences", **Journal of Personality and Social Psychology**, 86, 2, pp. 320-333.

Tusaie, K., Dyer, J., 2004 — "Resilience: A Historical Review of the Construct", **Holistic Nursing Practice**, 18, pp. 3-10.

Turner, N., Barling, J., Zacharatos, A. ,2002 — "Positive psychology at work**", Handbook of positive psychology**, In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), pp. 715 -728, NewYork: Oxford University Press.

Türküm, S., 2001, — "Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki ilişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 1, 2.

Ünsal, P., 2003 ”Örgütsel Araştırmalarda Anket Yöntemi”, **Çantay**, İstanbul.

Vernon, L .L., Dillon, J. M, Steiner, A. R., 2009 Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women”, **The International Journal of the Biology of Stress**, 1, 22, pp. 117-127.

Wagnild, G. M., Young H. M., 1993 “Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale”, **Journal of Nursing Measurement**, 1, 2, pp. 165-178.

Wasti, S. A., Erdil, S. E., 2007 “Bireycilik ve Toplulukçuluk Değerlerinin Ölçülmesi: Benlik Kurgusu (Self Construal Scale: SCS) ve Indcol Ölçeklerinin Türkçe Geçerlemesi”, **15. Ulusal Yonetim ve Organizasyon Kongresi genişletilmiş versiyon**, s. 27- 29, Sakarya.

Waters, L., 2012 “Predicting Job Satisfaction: Contributions of Individual Gratitude and Institutionalized Gratitude”, **Psychology**, 3, pp. 1174-1176.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, K. L., 2003 “Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being”, **Social Behavior and Personality,** 31, pp. 431-451.

Watkins, P. C., 2004 “Gratitude and subjective well-being”, **The psychology of gratitude**, In R. A. Emmons & M. EM. McCullough (Eds), pp.167-192, New York: Oxford: University Press.

Watkins, P. C., 2004 — "Gratitude and subjective well-being", **The psychology of gratitude**, In R. A. Emmons & M. EM. McCullough (Eds), pp. 167-192, New York: Oxford: University Press.

Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., Kolts, R. L., 2008 — "Taking Care of Business? Grateful Processing of Unpleasant Memories", **Journal of Positive Psychology**, 3, pp. 87-99.

Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A, 1988 — "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales", **Journal of Personality and Social Psychology,** 54, 6, pp. 1063-1070.

Williams, P. G., Wiebe, D. J., Smith T. W., 1992 — "Coping processes ad s mediators of the relationship between hardiness and health", **Journal of Behavioral Medicine**, 15, 3, pp. 237-255.

Wood, A. M., Joseph, S., Linley, P. A., 2007 — "Coping style as a psychological resource of grateful people", **Journal of Social and Clinical Psychology,** 26, 9, pp.1076-1093.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., Joseph, S., 2008 — "The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies", **Journal of Research in Personality**, 42, pp. 854-871.

Wood, A., M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., 2008 "A Social–Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude", **Emotion**, 8, 2, pp. 281-290.

Wood, A. M., Joseph, S., Maltby, J., 2009 "Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets", **Personality and Individual Differences,** 46, pp. 443–447.

Wood, A. M., Froh, J. J., Geraghty, A. W. A., 2010 "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration", **Clinical Psychology**, 30, 7, pp. 890-905.

Yeşilyaprak, B., 2000 "A longitudinal research of the self-esteem, assertiveness and locus of control characteristics of university students", **Mesleki Eğitim Dergisi**, 1,3.

Yılmaz Irmak, T., 2008 "Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler- Prevalance of child abuse and neglect and resilience factors", Yayınlanmamış Doktora Tezi, **Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**.

Youssef, C. M., Luthans, F., 2005 "Resiliency development of organizations, leaders and employees: Multi-level theory building for sustained performance", In W. Gardner, B. Avolio, & F. Walumbwa (eds.), **Authentic leadership theory and practice: Origins, effects and development,** pp. 303-343. **Oxford, UK: Elsevier.**

Youssef, C.M., Luthans, F., 2007 "Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience", **Journal of Management,** 33, pp. 774-796.

Yüksel, A., Duran N., 2012 "Turkish adaptation of Gratitude Questionnaire (Minnettarlık Ölçeği'nin Yetişkinlere Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları)", **Eurasian Journal of Educational Research**, 46, s. 199-216.

EK 1

Tez Kapsamında Yürütülen Araştırmada Kullanılan Anket

TC.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

Merhaba,

Aşağıdaki araştırma, İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde Doç. Dr. Pınar ÜNSAL danışmanlığında yürütülen "Pozitif psikoloji ve Örgütsel Sermaye" konulu doktora tez çalışması için kullanılacaktır. Her sorunun cevaplanması çalışmanın bütünlüğü ve doğruluğu için önemlidir.

Şimdiden zamanınızı ayırıp araştırmamıza katıldığınız için çok teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Dalga Derya Teoman

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

   ☐ 20 yaş altı ☐ 20–29 yaş arası ☐ 30–39 yaş arası

   ☐ 40–49 yaş arası ☐ 50–59 yaş arası ☐ 60 yaş ve üzeri

3. Medeni durumunuz: ☐ Bekâr ☐ Evli ☐ Diğer

4. Eğitim durumunuz (en son bitirdiğiniz okul):

   ☐ Lise ☐ Meslek yüksek okulu ☐ Üniversite ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora

5. Kaç senedir bu üniversitede çalışıyorsunuz?

   ☐ 1sene ve daha az ☐ 1–3 sene ☐ 3–5 sene ☐ 5 sene ve üzeri

6. Üniversitedeki göreviniz:

   □ Öğretim Üyesi □ Öğretim Görevlisi □ İdari Personel □Araştırma Görevlisi

7. Son bir sene içinde hastalık/rahatsızlık nedeniyle raporlu olduğunuz gün sayısı: . . .

I. Aşağıdaki sorular, insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin sizin düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun **için de, her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir.** "Doğru" ya da "yanlış" cevap diye bir şey söz konusu değildir.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.					
2. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.					
3. İnsanlar ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.					
4. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
5. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.					
6. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.					
7. İnsan kendisini ilgilendiren birçok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.					
8. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.					

9. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
10. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.					
11. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
12. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansı yaver gitmezse başarılı olamaz.					
13. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.					
14. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkendir.					
15. İnsan kendi kilosunu; yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.					
16. Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.					

II. Lütfen aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanını işaretleyin.

	Kesinlikle katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**
1. Benim mutluluğum çevremdekilerin mutluluğuna çok bağlıdır.					
2. Kazanmak her şeydir.					
3. Yakın çevrem için kişisel çıkarlarımdan fedakarlık ederim.					
4. Başkaları benden daha başarılı olduğunda rahatsız olurum.					
5. Yakın çevremdekilerin birbiriyle uyumunu muhafaza etmek benim için önemlidir.					
6. İşimi başkalarından daha iyi yapmak benim için önemlidir.					
7. Komşularımla ufak tefek şeyleri paylaşmak hoşuma gider.					
8. İş arkadaşlarımın iyiliği benim için önemlidir.					
9. Rekabet doğanın kanunudur.					
10. İş arkadaşlarımdan biri ödül kazansa gurur duyarım.					
11. Özgün bir birey olmak benim için önemlidir.					
12. Başkası benden daha başarılı olduğu zaman kendimi gergin ve kamçılanmış hissederim.					
13. Çoğu zaman kendi bildiğim gibi yasarım.					
14. Yakın çevremin kararlarına saygı göstermek benim için önemlidir.					
15. Başkalarına güvenmektense kendime güvenirim.					
16. Ne fedakarlık gerekirse gereksin aile bireyleri birbirlerine kenetlenmelidirler.					
17. Anne-baba ve çocuklar mümkün olduğu kadar birlikte kalmalıdırlar.					
18. Başkalarından bağımsız bireysel kimliğim benim için çok önemlidir.					
19. Kendi isteklerimden fedakarlık yapmak gerekirse de aileme bakmak benim görevimdir.					
20. Bireysel kimliğim benim için çok önemlidir.					
21. Ben başkalarından ayrı özgün bir bireyim.					

22. Yakın çevremde çoğunluğun isteklerine saygı gösteririm.					
23. Kendine özgü ve başkalarından farklı olmaktan hoşlanırım.					
24. Bir karar vermeden önce yakın arkadaşlara danışıp onların fikirlerini almak önemlidir.					
25. Maddi güçlük içinde olan bir akrabama imkanlarım ölçüsünde yardım ederim.					
26. Rekabet olmadan iyi bir toplum düzeni kurulamaz.					
27. İnsan hayatını başkalarından bağımsız olarak yasamalıdır.					
28. Çok hoşuma giden bir şeyden ailem onaylamazsa vazgeçerim.					
29. Başkalarıyla işbirliği yaptığım zaman kendimi iyi hissederim.					
30. Başkalarıyla rekabet edebileceğim ortamlarda çalışmak hoşuma gider.					
31. İnsanlara açık ve dosdoğru konuşmayı tercih ederim.					
32. Çocuklara vazifenin eğlenceden önce geldiği öğretilmelidir.					
33. Benim için zevk başkalarıyla vakit geçirmektir.					
34. Basarı hayattaki en önemli şeydir.					
35. Eğer başarılı oluyorsam bu benim yeteneklerim sayesindedir.					
36. Yakın çevremle fikir ayrılığına düşmekten hiç hoşlanmam.					
37. Ailemi memnun edecek şeyleri nefret etsem de yaparım.					

III. Aşağıdaki soruları yanıtlarken geçtiğimiz **altı hafta içerisinde** yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak cevaplayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok şey görmüyorum.							
Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
Yaşım ilerledikçe, hayat hikâyemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.							
Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.							

IV. Aşağıdaki ifadeleri işaretlerken lütfen **son altı haftalık** zaman diliminde kendinizi nasıl değerlendirdiğinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda. . .						
Her zaman çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların. . .						
Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şunlardır. . .						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						Tam bir günlük boş vaktim olduğunda
4. . . . olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte						Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı. . .						
Benimkinden farklıdır						Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları. . .						
Hiç kimse ile tartışmam						Arkadaşlarımla/aile üyeleri ile tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi. . .						
Çözemem						Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi. . .						
Nasıl başaracağımı bilirim						Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda. . .						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						
Önemli değildir						Önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi. . . . . hissederim						
Çok mutlu						Çok mutsuz
12. Beni.						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim. . .						
Olduğuna inanırım						Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin. . . olduğunu hissediyorum						
Ümit verici						Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir. . .						
Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu. . .bir şeydir.						
Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir. . .						
Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkıca kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler. . .						
Zayıftır						Güçlüdür

19. Yargılarıma ve kararlarıma. . .						
Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım. . .						
Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar. . .						
Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak. . .						
Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem. . .						
Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında. . .						
Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda. . . eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşmak için güzel konuların düşünülmesi, benim için. . .						
Zordur						Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda. . .						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile). . .						
Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz. . .						
İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri. . .						
Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler

V. Aşağıdaki soruları cevaplarken **son altı hafta içerisinde** yaşadığınız olayları göz önünde bulundurduğunuzda sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek yanıtlayınız.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA (Son altı haftayı düşündüğünüzde)	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. Kimsenin bilmesini istemem.					
2. İyimser olmaya çalışırım.					
3. Bir mucize olmasını beklerim.					
4. Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.					
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.					
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.					
7. Kendimi kapana kısılmış gibi hissederim.					
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.					
9. İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.					
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.					
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmeden edemem.					
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.					
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.					
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.					
15. Problemin çözümü için adak adarım.					
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.					
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.					
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.					
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.					
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.					
21. Mücadeleden vazgeçerim.					
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.					
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.					
24. Olanlar karşısında 'kaderim buymuş' derim.					
25. 'Keşke daha güçlü bir insan olsaydım' diye düşünürüm.					
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.					
27. 'Benim suçum ne' diye düşünürüm.					
28. 'Hep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm.					
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.					
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.					

EK 2

Katılımcıların T1 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.17	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	0.151	0.173	-																		
Yatay Bireycilik (4)	-0.094	0.048	-,264*	-																	
Dikey Bireycilik (5)	0.061	,266*	,248*	0.181	-																
Şükran (6)	0.229	0.202	0.002	-0.064	-0.072	-															
Yapısal Stil (7)	-0.201	-0.052	,262*	-0.143	0.203	-0.102	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.046	-0.187	-0.151	-0.084	-0.054	0.052	,457**	-													
Aile Uyumu (9)	0.149	0.066	,487**	-,369**	0.156	0.011	,477**	,277*	-												
Kendilik Algısı (10)	-0.153	-0.095	0.033	-0.138	-0.113	-0.203	,340**	,569**	,267*	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.002	0.017	0.099	-0.086	-0.03	0.01	,324**	,275*	,403**	,313**	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	0.179	0.089	0.169	-,319**	-0.062	0.21	,434**	,447**	,584**	,341**	,482**	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	-0.005	-0.027	,242*	-,279*	0.038	-0.004	,712**	,678**	,749**	,634**	,682**	,775**	-								
İyimserlik (14)	-,305*	-,253*	-0.08	0.061	-0.19	-0.086	0.12	0.218	-0.007	,456**	0.092	0.096	0.208	-							
Kendine Güven (15)	-0.236	-0.16	-0.107	0.12	0.11	-0.143	,375**	,383**	0.025	,388**	0.166	0.204	,339**	,538**	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	-0.044	0.228	0.008	0.023	0.066	0.145	-0.223	-,460**	-0.208	-,604**	-,274*	-0.2	-,446**	-,521**	-,243*	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	0.154	0.099	0.089	0.014	-0.055	0.135	-,261*	-,368**	-,256*	-,469**	-,400**	-,292*	-,475**	-,279*	-,317**	,478**	-				
Sosyal Destek (18)	-0.155	-0.118	-0.179	-0.12	-0.161	0.112	,265*	,363**	0.067	,288*	,327**	,349**	,375**	,359**	,476**	-,292*	-,496**	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-,294*	-0.221	-0.141	0.056	-0.06	-0.081	,329**	,400**	0.03	,475**	0.22	,249*	,375**	,791**	,898**	-,421**	-,425**	,687**	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.034	0.207	0.044	0.022	0.025	0.163	-,273*	-,490**	-,259*	-,637**	-,369**	-,269*	-,526**	-,496**	-,311**	,927**	,773**	-,423**	-,486**	-	
Stress Toplam (21)	-0.217	-,248*	-0.117	0.028	-0.052	-0.132	,353**	,503**	0.142	,624**	,324**	,297*	,503**	,774**	,760**	-,723**	-,653**	,668**	,912**	-,802**	-

*0,01 seviyesinde anlamlı
**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 3

Katılımcıların T2 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.17	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	0.151	0.173	-																		
Yatay Bireycilik (4)	-0.094	0.048	-,264*	-																	
Dikey Bireycilik (5)	0.061	,266*	,248*	0.181	-																
Şükran (6)	0.033	0.191	0.041	-0.171	0.122	-															
Yapısal Stil (7)	-0.145	0.054	,314**	-0.228	0.15	0.147	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.039	-,309*	-0.103	-0.018	-0.013	0.177	,287*	-													
Aile Uyumu (9)	0.171	-0.051	,423**	-,301*	0.136	0.183	,409**	,435**	-												
Kendilik Algısı (10)	-0.02	-,254*	-0.097	-0.106	-0.15	0.139	-0.016	,524**	0.217	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.111	-0.026	0.055	-0.041	-0.031	0.217	0.128	0.112	0.141	0.11	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	0.229	-0.01	0.068	-,248*	-0.136	0.197	0.21	,489**	,475**	,360**	,268*	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	0.036	-0.157	0.202	-,256*	0.004	,279*	,521**	,744**	,759**	,564**	,457**	,724**	-								
İyimserlik (14)	-0.174	-0.214	-0.163	-0.031	-0.193	,317**	-0.159	,355**	0.164	,600**	0.082	0.219	,332**	-							
Kendine Güven (15)	-0.235	-0.196	-0.156	0.054	-0.023	0.123	0.089	,512**	0.116	,589**	0.034	,257*	,404**	,664**	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.055	,355**	0.188	-0.054	0.165	0.174	0.023	-,435**	-0.111	-,536**	0.044	-0.176	-,306*	-,422**	-,456**	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	0.195	0.209	0.04	0.069	-0.144	0.042	-,306*	-0.209	-0.222	-,449**	-,256*	-0.138	-,410**	-0.166	-,284*	,458**	-				
Sosyal Destek (18)	-0.083	-0.146	-0.07	-0.16	-0.104	0.161	0.074	,257*	,239*	,259*	0.147	,414**	,363**	,446**	,337**	-,284*	-0.164	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.213	-0.23	-0.165	-0.037	-0.123	,241*	0.003	,480**	0.2	,618**	0.097	,348**	,450**	,877**	,872**	-,487**	-,260*	,666**	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.126	,346**	0.152	-0.008	0.054	0.143	-0.12	-,404**	-0.178	-,583**	-0.082	-0.187	-,401**	-,376**	-,452**	,919**	,772**	-,276*	-,464**	-	
Stress Toplamı (21)	-0.208	-,317**	-0.185	-0.023	-0.112	0.112	0.054	,521**	0.222	,699**	0.106	,332**	,499**	,796**	,825**	-,751**	-,523**	,601**	,923**	-,769**	-

*0,01 seviyesinde anlamlı
**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 4

Katılımcıların T3 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.17	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	0.151	0.173	-																		
Yatay Bireycilik (4)	-0.094	0.048	-,264*	-																	
Dikey Bireycilik (5)	0.061	,266*	,248*	0.181	-																
Şükran (6)	-0.051	0.241	0.036	-0.024	0.172	-															
Yapısal Stil (7)	-,245*	0.003	0.175	-0.158	0.189	0.21	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.052	-0.106	0.01	-0.199	0.12	,335**	,419**	-													
Aile Uyumu (9)	0.049	0.086	,470**	-,314*	0.202	,249*	,492**	,474**	-												
Kendilik Algısı (10)	-,267*	-0.162	-0.154	-0.035	-0.117	0.211	0.177	,580**	,273*	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.134	-0.03	0.201	-0.035	-0.018	-0.045	0.114	0.183	,352**	0.219	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	0.128	0.104	0.203	-,322**	-0.037	,338**	,426**	,482**	,648**	,526**	,370**	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	-0.105	-0.015	,251*	-,261*	0.088	,300*	,594**	,729**	,811**	,637**	,571**	,824**	-								
İyimserlik (14)	-,296*	-,260*	-0.064	-0.056	-0.071	,316*	0.079	,355**	,266*	,555**	0.22	,312*	,425**	-							
Kendine Güven (15)	-,344**	-,273*	-0.13	0.061	0.022	0.226	,284*	,408**	,266*	,603**	0.169	,336**	,476**	,738**	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.158	0.226	0.066	0.039	0.073	-0.045	-0.12	-,513**	-0.242	-,586**	-,333**	-,316*	-,497**	-,647**	-,473**	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	0.206	0.213	0.127	-0.05	-0.014	0.012	-0.178	-,331**	-0.12	-,420**	-,387**	-,295*	-,403**	-,391**	-,314*	,728**	-				
Sosyal Destek (18)	0.041	-0.178	-0.144	-0.127	-0.194	0.171	0.143	0.24	0.199	0.219	0.061	,390**	,292*	,317*	,423**	-,456**	-,400**	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-,270*	-,293*	-0.137	-0.032	-0.08	,288*	0.221	,417**	,299*	,583**	0.187	,415**	,495**	,849**	,919**	-,631**	-,437**	,664**	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.187	0.237	0.093	0.008	0.045	-0.027	-0.15	-,480**	-0.212	-,563**	-,377**	-,330**	-,496**	-,594**	-,445**	,966**	,881**	-,466**	-,601**	-	
Stress Toplam (21)	-,264*	-,301*	-0.133	-0.025	-0.074	0.206	0.214	,491**	,295*	,639**	,291*	,424**	,550**	,832**	,815**	-,847**	-,680**	,652**	,937**	-,842**	-

*0,01 seviyesinde anlamlı
**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 5

Kontrol Grubunun T1 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.216	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	,477(**)	0.054	-																		
Yatay Bireycilik (4)	-,472(**)	-0.065	-0.224	-																	
Dikey Bireycilik (5)	0.213	0.218	0.292	0.045	-																
Şükran (6)	0.180	0.320	0.043	-0.232	-0.024	-															
Yapısal Stil (7)	-0.009	-0.103	0.188	-0.064	0.079	-0.282	-														
Gelecek Algısı (8)	0.097	-0.265	-0.223	-0.193	-0.159	-0.034	0.284	-													
Aile Uyumu (9)	,558(**)	0.093	,444(**)	-,424(*)	-0.024	0.066	0.249	0.195	-												
Kendilik Algısı (10)	0.050	-0.286	-0.152	-0.169	-0.172	-0.263	0.308	,670(**)	,368(*)	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	0.123	-0.057	-0.073	0.085	-0.069	-0.250	0.138	0.114	0.243	0.285	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	,426(*)	0.120	0.163	-,347(*)	-0.039	0.170	0.203	,426(*)	,667(**)	,459(**)	0.325	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	,336(*)	-0.114	0.108	-0.285	-0.096	-0.145	,525(**)	,644(**)	,717(**)	,759(**)	,555(**)	,775(**)	-								
İyimserlik (14)	-0.304	-0.239	-0.167	0.130	-0.221	-0.093	0.291	,345(*)	0.037	,616(**)	0.216	0.123	,391(*)	-							
Kendine Güven (15)	-0.315	-0.328	-0.216	0.299	-0.032	-0.312	,452(**)	,421(*)	-0.064	,533(**)	0.180	0.114	,382(*)	,623(**)	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	-0.204	,353(*)	-0.007	0.154	0.159	0.150	-,402(*)	-,632(**)	-0.300	-,688(**)	-,476(**)	-,354(*)	-,707(**)	-,593(**)	-,404(*)	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	-0.108	0.105	0.262	-0.009	0.024	0.243	-0.259	-,429(*)	-,382(*)	-,589(**)	-,617(**)	-,487(**)	-,699(**)	-,345(*)	-,463(**)	,606(**)	-				
Sosyal Destek (18)	-0.115	-0.175	-,429(*)	0.013	-0.196	-0.094	0.280	,410(*)	0.079	0.324	,375(*)	0.326	,439(**)	0.325	,446(**)	-,424(*)	-,603(**)	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.322	-0.321	-0.304	0.217	-0.159	-0.232	,438(**)	,479(**)	0.002	,622(**)	0.288	0.202	,484(**)	,821(**)	,912(**)	-,571(**)	-,556(**)	,651(**)	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	-0.188	0.294	0.096	0.107	0.123	0.202	-,389(*)	-,620(**)	-,362(*)	-,721(**)	-,580(**)	-,442(**)	-,778(**)	-,559(**)	-,469(**)	,952(**)	,820(**)	-,537(**)	-,625(**)	-	
Stress Toplam (21)	-0.125	-,342(*)	-0.242	0.093	-0.160	-0.243	,462(**)	,593(**)	0.166	,733(**)	,450(**)	0.332	,668(**)	,789(**)	,807(**)	-,804(**)	-,735(**)	,668(**)	,935(**)	-,861(**)	-

*0,01 seviyesinde anlamlı

**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 6

Müdahale Grubunun T1 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.133	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	-0.266	0.304	-																		
Yatay Bireycilik (4)	0.174	0.18	-0.286	-																	
Dikey Bireycilik (5)	-0.119	,347(*)	0.218	0.288	-																
Şükran (6)	0.308	0.038	-0.133	0.102	-0.099	-															
Yapısal Stil (7)	-,374(*)	-0.056	0.305	-0.155	,363(*)	-0.041	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.221	-0.103	-0.065	0.02	0.096	0.126	,657(**)	-													
Aile Uyumu (9)	-0.269	0.009	,535(**)	-0.321	,377(*)	-0.084	,675(**)	,374(*)	-												
Kendilik Algısı (10)	-,408(*)	0.119	0.276	-0.081	-0.013	-0.229	,344(*)	,413(*)	0.116	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.126	0.054	0.277	-0.178	0.039	0.186	,464(**)	,480(**)	,562(**)	0.309	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	-0.059	0.003	0.113	-0.27	-0.066	0.179	,611(**)	,474(**)	,486(**)	0.147	,618(**)	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	-0.322	0.006	,356(*)	-0.24	0.207	0.031	,854(**)	,737(**)	,779(**)	,475(**)	,792(**)	,757(**)	-								
İyimserlik (14)	-0.308	-0.314	0.034	0.029	-0.135	-0.13	-0.121	-0.002	-0.088	0.164	-0.126	0.024	-0.052	-							
Kendine Güven (15)	-0.135	0.076	0.075	-0.037	0.317	0.044	0.311	0.324	0.143	0.162	0.154	0.337	0.311	,393(*)	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.177	0.094	0.108	-0.161	-0.102	0.239	0.054	-0.155	-0.051	-,428(*)	0.088	0.081	-0.068	-,364(*)	0.054	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	,462(**)	0.065	-0.198	0.061	-0.14	-0.009	-0.315	-0.304	-0.141	-,358(*)	-0.199	-0.128	-0.31	-0.211	-0.115	0.341	-				
Sosyal Destek (18)	-0.205	-0.115	0.166	-0.211	-0.087	0.288	0.187	0.278	0.002	0.16	0.192	0.327	0.238	,401(*)	,564(**)	0.049	-,428(*)	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.254	-0.111	0.102	-0.067	0.106	0.052	0.182	0.261	0.048	0.202	0.091	0.292	0.223	,729(**)	,884(**)	-0.099	-0.265	,753(**)	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	,357(*)	0.099	-0.023	-0.084	-0.143	0.165	-0.12	-0.263	-0.107	-,484(**)	-0.038	-0.007	-0.204	-,364(*)	-0.019	,882(**)	,744(**)	-0.18	-0.203	-	
Stress Toplam (21)	-,376(*)	-0.135	0.089	-0.008	0.153	-0.045	0.2	0.333	0.091	,401(*)	0.088	0.226	0.274	,741(**)	,683(**)	-,526(**)	-,582(**)	,666(**)	,866(**)	-,666(**)	-

*0,01 seviyesinde anlamlı

**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 7

Kontrol Grubunun T2 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.216	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	,477(**)	0.054	-																		
Yatay Bireycilik (4)	-,472(**)	-0.065	-0.224	-																	
Dikey Bireycilik (5)	0.213	0.218	0.292	0.045	-																
Şükran (6)	0.176	,366(*)	0.066	-0.141	0.127	-															
Yapısal Stil (7)	-0.118	-0.017	0.302	-0.123	0.067	-0.128	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.025	-0.224	-0.063	0.044	-0.078	-0.099	0.091	-													
Aile Uyumu (9)	,411(*)	-0.064	,445(**)	-0.316	-0.013	0.034	0.273	,340(*)	-												
Kendilik Algısı (10)	0.07	-0.252	-0.169	-0.008	-0.093	0.044	-0.186	,547(**)	0.297	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.089	0.057	-0.06	0.185	0.056	0.142	0.037	-0.011	0.068	0	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	0.254	0.057	0.127	-,338(*)	-0.202	-0.016	0.119	,406(*)	,510(**)	,362(*)	0.241	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	0.178	-0.131	0.176	-0.162	-0.072	0.009	0.323	,673(**)	,753(**)	,599(**)	,382(*)	,746(**)	-								
İyimserlik (14)	-0.13	-0.188	-0.174	-0.033	-0.229	0.206	-0.199	,428(*)	0.325	,705(**)	0.128	0.254	,500(**)	-							
Kendine Güven (15)	-0.306	-,339(*)	-0.278	0.135	-0.179	-0.001	-0.02	,666(**)	0.111	,642(**)	0.016	0.248	,470(**)	,679(**)	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.038	,431(**)	0.207	0.083	0.269	0.221	0.072	-,582(**)	-0.291	-,596(**)	0.106	-0.288	-,464(**)	-,548(**)	-,560(**)	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	0.103	0.199	0.26	0.146	-0.047	0.049	-0.053	-0.148	-0.15	-,539(**)	-0.323	-0.248	-,419(*)	-,401(*)	-0.327	,546(**)	-				
Sosyal Destek (18)	-0.072	-0.146	-0.11	-0.215	-0.101	-0.149	0.06	0.215	0.329	0.103	0.205	,520(**)	,411(*)	0.295	0.195	-,349(*)	-0.331	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.237	-0.303	-0.254	-0.014	-0.223	0.038	-0.075	,597(**)	0.302	,665(**)	0.129	,406(*)	,590(**)	,871(**)	,870(**)	-,636(**)	-,447(**)	,552(**)	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.068	,393(*)	0.253	0.117	0.178	0.181	0.032	-,483(**)	-0.271	-,646(**)	-0.049	-0.308	-,503(**)	-,557(**)	-,537(**)	,944(**)	,791(**)	-,385(*)	-,640(**)	-	
Stress Toplamı (21)	-0.186	-,373(*)	-0.279	-0.061	-0.225	-0.055	-0.063	,606(**)	0.319	,723(**)	0.107	,403(*)	,610(**)	,819(**)	,809(**)	-,836(**)	-,644(**)	,533(**)	,940(**)	-,864(**)	-

*0,01 seviyesinde anlamlı

**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 8

Müdahale Grubunun T2 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.133	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	-0.266	0.304	-																		
Yatay Bireycilik (4)	0.174	0.18	-0.286	-																	
Dikey Bireycilik (5)	-0.119	,347(*)	0.218	0.288	-																
Şükran (6)	-0.136	-0.197	-0.208	-0.122	0.207	-															
Yapısal Stil (7)	-0.161	0.084	0.295	-0.268	0.261	,402(*)	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.05	-,450(**)	-0.198	-0.052	0.083	,633(**)	,492(**)	-													
Aile Uyumu (9)	-0.091	-0.062	,380(*)	-0.283	0.331	,381(*)	,536(**)	,552(**)	-												
Kendilik Algısı (10)	-0.154	-,346(*)	-0.038	-0.19	-0.242	0.195	0.168	,488(**)	0.059	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.128	-0.238	0.166	-0.208	-0.139	0.158	0.175	0.286	0.217	0.259	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	0.215	-0.144	-0.079	-0.159	-0.028	,539(**)	0.296	,609(**)	,416(*)	0.33	0.273	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	-0.099	-0.26	0.173	-0.294	0.121	,572(**)	,687(**)	,843(**)	,769(**)	,496(**)	,516(**)	,696(**)	-								
İyimserlik (14)	-0.223	-,358(*)	-0.283	0.046	-0.123	0.332	-0.23	0.233	-0.102	,349(*)	-0.154	0.107	0.019	-							
Kendine Güven (15)	-0.138	-0.042	-0.013	0.02	0.21	0.259	0.182	0.28	0.102	,476(**)	0.002	0.249	0.291	,634(**)	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.083	0.251	0.169	-0.23	-0.015	0.138	-0.037	-0.172	0.201	-,396(*)	-0.078	0.059	-0.06	-0.199	-0.26	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	0.319	0.184	-0.343	0.059	-0.248	-0.133	-,639(**)	-0.319	-,347(*)	-,412(*)	-0.274	-0.03	-,504(**)	0.047	-0.281	,348(*)	-				
Sosyal Destek (18)	-0.078	-0.245	-0.131	-0.056	-0.082	,486(**)	0.001	0.299	0.085	,494(**)	-0.097	0.21	0.219	,592(**)	,518(**)	-0.173	-0.054	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.176	-0.231	-0.154	0.01	0.03	,400(*)	0.001	0.316	0.037	,515(**)	-0.087	0.225	0.215	,870(**)	,885(**)	-0.255	-0.135	,782(**)	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.226	0.269	-0.066	-0.126	-0.142	0.024	-,364(*)	-0.287	-0.046	-,489(**)	-0.199	0.024	-0.308	-0.111	-0.327	,868(**)	,768(**)	-0.147	-0.246	-	
Stress Toplam (21)	-0.238	-0.301	-0.096	0.062	0.085	0.312	0.156	,377(*)	0.049	,623(**)	0.014	0.171	0.304	,748(**)	,852(**)	-,576(**)	-,437(*)	,692(**)	,910(**)	-,625(**)	-

*0,01 seviyesinde anlamlı
**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 9

Kontrol Grubunun T3 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.216	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	,477(**)	0.054	-																		
Yatay Bireycilik (4)	-,472(**)	-0.065	-0.224	-																	
Dikey Bireycilik (5)	0.213	0.218	0.292	0.045	-																
Şükran (6)	0.059	0.152	-0.013	0.046	0.12	-															
Yapısal Stil (7)	-0.191	-0.136	0.109	-0.083	-0.085	0.109	-														
Gelecek Algısı (8)	0.083	-0.129	-0.084	-0.107	0.103	0.173	0.128	-													
Aile Uyumu (9)	0.215	0.082	,490(**)	-0.118	0,099	0.142	,432(*)	0.281	-												
Kendilik Algısı (10)	-0.298	-0.267	-0.337	-0.017	-0.28	0.123	0.199	,647(**)	0.238	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.004	0.084	-0.016	0.249	-0,071	-0.086	-0.158	0.144	0.23	0.166	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	0.244	0.163	0.105	-0.287	-0.128	,395(*)	0.303	,425(*)	,671(**)	,576(**)	0.178	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	0.046	-0.027	0.102	-0.089	-0.082	0.216	,427(*)	,657(**)	,773(**)	,711(**)	,446(**)	,830(**)	-								
İyimserlik (14)	-0.268	-0.25	-0.124	0	-0.128	0.278	0.231	,503(**)	,374(*)	,614(**)	0.276	,396(*)	,614(**)	-							
Kendine Güven (15)	-,350(*)	-0.317	-0.24	0.208	-0.191	0.146	,358(*)	,537(**)	0.29	,650(**)	0.16	0.317	,571(**)	,729(**)	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.1	0.243	0.173	0.05	0.141	0.045	-0.124	-,563(**)	-0.197	-,565(**)	-,378(*)	-0.305	-,541(**)	-,667(**)	-,469(**)	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	0.113	0.188	0.257	0.06	0.102	0.085	-0.02	-,400(*)	-0.071	-,470(**)	-,388(*)	-0.242	-,406(*)	-,483(**)	-0.244	,836(**)	-				
Sosyal Destek (18)	0.093	-0.197	-0.198	-0.118	-,389(*)	-0,01	0.078	0.136	0.2	0.206	0.091	,368(*)	0.285	0.18	0.271	-,495(**)	-,405(*)	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.256	-0.334	-0.245	0.069	-0.287	0.181	0.306	,526(**)	,368(*)	,654(**)	0.223	,450(**)	,639(**)	,835(**)	,906(**)	-,680(**)	-,458(**)	,564(**)	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.109	0.233	0.21	0.056	0.133	0.061	-0.092	-,526(**)	-0.159	-,553(**)	-,396(*)	-0.294	-,513(**)	-,627(**)	-,406(*)	,980(**)	,928(**)	-,482(**)	-,627(**)	-	
Stress Toplam (21)	-0.212	-0.32	-0.254	0.016	-0.243	0.083	0.235	,582(**)	0.306	,675(**)	0.331	,423(*)	,647(**)	,824(**)	,761(**)	-,898(**)	-,734(**)	,585(**)	,926(**)	,874(**)	-

*0,01 seviyesinde anlamlı
**0,05 seviyesinde anlamlı

EK 10

Müdahale Grubunun T3 Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Denetim Odağı (1)	-																				
Yatay Toplulukçuluk (2)	0.133	-																			
Dikey Toplulukçuluk (3)	-0.266	0.304	-																		
Yatay Bireycilik (4)	0.174	0.18	-0.286	-																	
Dikey Bireycilik (5)	-0.119	,347(*)	0.218	0.288	-																
Şükran (6)	-0.187	0.3	0.001	0	0.279	-															
Yapısal Stil (7)	-0.293	0.109	0.241	-0.19	,436(*)	0.299	-														
Gelecek Algısı (8)	-0.184	-0.134	0.061	-0.224	0.16	,464(**)	,635(**)	-													
Aile Uyumu (9)	-0.125	0.057	,422(*)	-,438(*)	0.339	0.328	,546(**)	,644(**)	-												
Kendilik Algısı (10)	-0.233	-0.033	0.133	-0.033	0.14	0.328	0.164	,508(**)	0.314	-											
Sosyal Yeterlilik (11)	-0.257	-0.163	,456(**)	-0.205	0.041	-0.033	0.307	0.206	,464(**)	0.289	-										
Sosyal Kaynaklar (12)	-0.024	-0.018	0.33	-,360(*)	0.112	0.21	,581(**)	,549(**)	,615(**)	,426(*)	,613(**)	-									
Dayanıklılık Toplam (13)	-0.25	-0.043	,395(*)	-0.345	0.279	0.345	,717(**)	,781(**)	,843(**)	,566(**)	,678(**)	,841(**)	-								
İyimserlik (14)	-0.33	-0.274	0.029	-0.111	0	,399(*)	-0.053	0.209	0.146	,470(**)	0.165	0.193	0.24	-							
Kendine Güven (15)	-0.341	-0.234	0.014	-0.041	0.307	0.33	0.227	0.265	0.232	,528(**)	0.178	,361(*)	,377(*)	,752(**)	-						
Çaresiz Yaklaşım (16)	0.267	0.233	-0.131	0.014	-0.055	-0.188	-0.127	-,480(**)	-0.324	-,637(**)	-0.294	-0.336	-,478(**)	-,638(**)	-,494(**)	-					
Boyun Eğici Yaklaşım (17)	,356(*)	0.251	-0.146	-0.157	-0.202	-0.148	-,388(*)	-0.283	-0.22	-0.33	-,421(*)	-,426(*)	-,453(**)	-0.238	-,452(**)	,477(**)	-				
Sosyal Destek (18)	-0.024	-0.216	-0.144	-0.094	0.086	,351(*)	0.201	0.321	0.158	0.22	0.009	,399(*)	0.27	,532(**)	,645(**)	-,385(*)	-,435(*)	-			
İşlevsel Yaklaşım (19)	-0.287	-0.274	-0.026	-0.088	0.173	,405(*)	0.15	0.298	0.211	,485(**)	0.146	,361(*)	0.347	,875(**)	,939(**)	-,579(**)	-,432(*)	,798(**)	-		
İşlevsel Olmayan Yakl. (20)	0.345	0.276	-0.157	-0.057	-0.126	-0.199	-0.257	-,468(**)	-0.329	-,602(**)	-,392(*)	-,425(*)	-,539(**)	-,564(**)	-,550(**)	,928(**)	,771(**)	-,464(**)	-,603(**)	-	
Stress Toplam (21)	-0.336	-0.302	0.035	-0.046	0.173	,373(*)	0.203	,387(*)	0.273	,574(**)	0.247	,419(*)	,449(*)	,853(**)	,896(**)	-,759(**)	-,593(**)	,760(**)	,960(**)	-,802(**)	-

*0,01 seviyesinde anlamlı
**0,05 seviyesinde anlamlı

ÖZGEÇMİŞ

1982 senesinde İstanbul'da doğmuştur. Üniversite eğitimini Doğuş Üniversitesi Endüstri Mühendisliği (İngilizce program) bölümünde 2003 yılında tamamlamıştır. Mezun olduktan sonra 2004 senesinde İstanbul Üniversitesi Psikoloji (Endüstri Psikolojisi) bölümünde yüksek lisansa başlamıştır. 'Performans değerlendirme sürecinde oluşan adalet algısı, bu algının iç, dış ve sosyal ödüllerle olan ilişkisinin işten ayrılma niyetine olan etkisi' konulu tezini 2007 bitirerek yüksek lisansını tamamlamıştır. Yüksek lisans ve doktora eğitimi boyunca hem endüstri psikolojisi hem de deneysel psikolojiden dersler almıştır. Bir yandan akademik personel olarak çalışmakta olup, uzmanlaşmaya yöneldiği konular iş etüdü ve ergonomi, iş analizi, endüstri ve örgütsel psikolojidir.