

şükran

3 KARAKTER GÜÇLERİ

**"Şükran sadece en büyük erdem
değil, diğerlerinin atasıdır."
Cicero**



*Bu çalışma merkezimiz Psikolojik Danışmanı Zeynep Uysal tarafından
hazırlanmıştır.*



İÇİNDEKİLER

01

Şükran Kavramıyla İlgili Açıklamalar

04

Şükran Duymanın İyi Oluşa Etkileri

06

Şükran Duyma ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

07

Şükran Duyma ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

11

Şükran Duymaya Yönelik Geliştirilen Müdahaleler



İÇİNDEKİLER

15

Kitap Önerileri

16

Film Önerileri

17

Etkinlik Önerileri

39

Kaynakça



ŞÜKRAN

KAVRAMIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Pozitif Psikoloji'nin en önemli mutluluk bileşenlerinin biri evrenin bize hediye ettiği güzellikler, imkanlar, sağlığımız, ailemiz, dostlarımız, sevdiklerimiz, işimiz, sahip olduklarımız için şükran duymak, teşekkür etmek. Sayısız araştırma şükran duymanın ve teşekkür etmenin çok güçlü bir şekilde mutluluk duygusunu arttırdığını tespit ederken, bu duygu bize bizden çok daha büyük bir oluşumun parçası olduğumuzu hissettiriyor. Şükran, kelime anlamı ile „iyilik bilme, gönül borcu, minnettarlık“ olarak tanımlanmış olup daha derin anlamları mevcuttur. Aslen Arapça (ş-k-r) kökünden türetilen şükür kelimesi, “verilen herhangi bir nimetten/hediyeden dolayı, bu nimeti/hediyeyi verene karşı söz, hareket veya kalb ile gösterilen saygı ile karşılık verme, nimet/hediye ve iyiliği anıp, sahibini övme”dir. Aynı zamanda “iyiliği bilip-yaymak, iyiliği anıp sahibini övmek, iyiliğe karşı söz ve davranışlarla minnettarlık göstermek, iyiliği iyilikle anmak” gibi anlamlara gelmektedir.

Şükran duyma, kişiliğin güçlü yanlarından biri olarak belirtilmektedir. Sıklıkla karıştırıldığı minnet etme kavramlarından oldukça farklıdır. Minnet etme, borçluluk hissi ya da iyiliğe karşılık vermesi gerektiğine inandığı zaman ortaya çıkan bir durumdur. Çoğunlukla rahatsızlık uyandıran bir duygu olan minnet etmeye karşılık minnettarlık, hoşça giden bir yaşantıdır ve olumlu duygularla ilişkilidir. Minnet etme borçlu hissetme durumunu ve istemeden harekete geçmeyi ifade ederken, minnettarlık ise birçok yönden ilişkileri değiştirebilir ve geliştirebilir; buna bağlı olarak gönüllülüğü ve hoşnut olma durumundan kaynaklanan teşekkür etme davranışını içerir. Bu açıdan minnettarlıkta, karşımızdaki bireyi\durumu onaylama ve taktir etme vardır. Taktir etmeyle minnettarlığın eş anlamlı olduğu, bu yüzden bu iki kavramın birlikte ele alınabileceği ifade edilmektedir.

Şükretmeye yakın kullanılan bir diğer kelime ise “kanaat etmek” tir. Kanaat etmek, “elindekiden hoşnut olma durumu, kanıklık, yeter bulma, yetinme, fazlasını istememe, doyum elde etmek” anlamına gelirken, günlük hayatta sıkça kullanılan “teşekkür” kelimesi ise “yapılan bir iyiliğe karşı duyulan kıvanç, övgü, iyilikseverlik” anlamına gelir.



Filozoflar, teologlar ve popüler yazarlar ile karşılaştırıldığında, psikologlar şükranla ilgili çalışmalara daha geç başlamışlardır. Bunda çeşitli faktörlerle birlikte, şükranın bir duygu olup olmadığının belirsiz olması ve diğer temel duygular sınıfına dâhil edilememesi etkili olmuştur. Buna göre, şükranın biyolojik olarak tanımlanabilecek bir duygu sınıfına dahil edilmesi, bu duyguya ilişkin evrensel bir yüz ifadesinin olması veya bu duygunun altında yatan fizyolojik bir mekanizmanın anlaşılması güç görünmektedir. Yüzyıllar boyunca felsefe ve din gibi çeşitli alanlarda bireylerin şükran duyma eğilimine sahip olmalarının takdir edilecek olumlu bir özellik mi yoksa hor görülmesi gereken olumsuz bir özellik mi olduğu tartışılmıştır.

Seligman ve arkadaşlarına göre şükür, bireyin yaşamına anlam veren umut, neşe, güzelliğin takdir edilmesi gibi erdemlerin arasında yer almaktadır. Fromm insanın maddi ve manevi yapısının içinde sevgi, fedakarlık, adalet

ve şükür gibi değerlerin var olması gerekliliğine vurgu yapmıştır. Hümanizme göre şükür gibi erdemler, insanın yapısındaki en önemli potansiyellerdir. İnsanı tamamlamaya ve sağlıklılığa yönelten şey, sevgi, güven, cesaret, adalet, şükür gibi değerler ekseninde yaşamasıdır. Maslow, şükredilmeyi doğruluk, iyilik, takdir etme, yardımseverlik gibi insanın hayatını anlamlı kılacak ve esneklik ve doyum sağlayacak varlık değerleri saymıştır.

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

Şükür ile ilgili çalışmalarıyla tanınan Emmons'a göre şükürün hem duygulanım hem de bilişsel bir yapısı vardır. Bir kimseye dokunan yarar kişisel, maddesel ya da duygusal ve ruhsal kazanç gibi manevi değerde olabilir. Bu yüzden Emmons'a göre şükretmek, a) birinin diğerinin iyiliğinden yararlanan kişi olduğunu, b) iyilikseverlerin çoğu zaman kişisel bir nedenle kasten bir yarar sağladığını, c) yararın, yararlananın gözünde değerli olduğunu fark etmedir.

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. Robbins şükürün, sıradan bir duygunun ötesinde sevinç ve huşu gibi (ki bunların kökeninde de farkediş vardır) varoluşsal bir duygu olarak ele alınması bunu bağlamaktadır. Burada da görüleceği üzere şükür sıradan bir duygu olarak sınıflandırılmamakta zorluk yaşanmasından dolayı varoluşsal, dinî ve ahlâkî temellerine daha fazla vurgu yapılarak ele alınmaya çalışılmıştır. Bu şekilde ahlâk bilimcilerin de ilgisiyle psikologlar "şükürün bir değer" olarak da ele alınabileceğini ifade etmişlerdir.

İnsanları karşılıklı ilişkiyle birbirine bağlamada şükran uygar ve insani toplumun yapıtaşlarından biridir. XX. Yüzyıl başlarının önde gelen İsviçreli sosyoloğu Georg Simmel şükrandan "insanın ahlaki zekası" diye bahsetmektedir ve "her minnettar hareket yok edilseydi toplum yok olurdu" diye yazmaktadır. Başkalarıyla ilişkimizin işlemesi için şükrana ihtiyaç duyulmaktadır.

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

ŞÜKRAN DUYMANIN İYİ OLUŞA ETKİLERİ

Psikoloji alanına ilişkin çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, şükür kavramıyla birçok pozitif değişkenin arasında pozitif anlamda ilişkiler olduğu saptanmış diğе taraftan, şükür kavramıyla bir takım olumsuz değişkenlerin arasında da negatif anlamda ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Örnek olarak; günümüze kadar, şükür kavramı sosyal destek, diğеr insanlarla güçlü ilişkiler ve 'psikolojik iyi oluş' ve 'öznel iyi oluş' ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte, şükür ile kaygı, depresyon, olumsuz duygulanım arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Örneğın Vietnam gazileri üzerine yapılan bir araştırmada Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösteren gazilerle TSSB belirtileri sergilemeyen gazilerin iyi oluş düzeyleri ve şükür düzeyleri kıyaslanmıştır. Bahse konu araştırmada şükreden bir tutum içerisinde bulunmanın travmatik tecrübelerin negatif etkilerinden kurtulma konusunda fonksiyonel bir role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Şükür değerine sahip insanların duygularını daha iyi düzenledikleri, hayattan daha fazla doyum aldıkları ve olanları daha verilmiş bir hediye olarak algılama ve farkında olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Şükredicilik depresif duyguları azaltmakta ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilemektedir.

McCullough ve arkadaşları , 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 örneğın ailelerine, arkadaşlarına vb. kişilere, işlerinde karşılaştıkları durumlara diğеr bireylere göre daha çok ve yoğun bir şekilde şükrettikleri bulgulanmıştır.

Şükür, aynı zamanda insanların günlük hayatta sıkça başvurdukları bir "başça çıkma mekanizması"dır. Şükreden insanların günlük stresle baş edebildikleri, travma sonucu oluşan strese karşı büyük bir direnç gösterdikleri, şükürü sadece basit bir olumlu duygu/düşünce ya da mutlu olma tarzı olarak değil, hayata gelen zor anlarda iyiliğın varlığını hissettirerek başça edilmesini sağlayan yardımcı olarak kullandıkları görölmüştür.

Lyubomirsky, şükranın mutluluğın sekiz yoldan arttırdığını belirtmektedir. Buna göre şükran;



1. Bireylerin hali hazırda sahip oldukları güzelliklerin ve olumlu şeylerin farkına varmalarını sağlayarak pozitif yaşam deneyimlerini artırır ve yaşam koşullarından en üst düzeyde doyum ve zevk almalarını sağlar.
2. Bireyin diğer insanların kendisi için yaptıklarının farkına varmasını sağlayarak benlik saygısını ve kendisine verdiği değeri artırır.
3. Bireyin sahip olduğu yaşam koşullarının kıymetini takdir ederek yaşadığı stres ve travmatik yaşantıları yeniden yorumlamasına ve bu yolla olumsuzluklarla daha kolay baş etmesine yardım eder.
4. Diğer insanlara yardım etme ve nezaket gibi ahlaki erdemlere olumlu katkıda bulunur.
5. İlişkide bulunduğumuz insanların kıymetini bilme yoluyla varolan ilişkileri daha güçlendirirken, yeni ilişkilerin de gelişimine katkıda bulunur.
6. Bireyin ailesi, evi, sağlık durumu gibi çeşitli konularda sahip olduklarının kıymetini bilmesine, bu yolla da kendini diğer insanlarla karşılaştırmamasına yardım eder.

Birey bu yolla kıskançlık, çekememezlik gibi özelliklerden sıyrılarak daha mutlu olur.

7. Öfke, hırs, kızgınlık gibi negatif duygularla uyuşmadığı için bu duyguların azalmasına veya yok olmasına neden olur.

8. Bireyin olumlu ve olumsuz olaylara hızlıca uyum sağlama kapasitesi olarak ifade edilen ve kısa süreli olması yönüyle mutluluğa uzun vadede engel oluşturan bir durum olan hedonik uyumu engelleyerek bireyin mutluluğunu artırır.

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

Şükran Duyma ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Şükran olgusuyla ilgili yurt dışında birçok araştırma yapılmıştır fakat Türkiye’de bu konuda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bunlardan biri olan Sezer ve Turgut’un yaptıkları araştırmada ortaöğretim seviyesindeki ergenlerin şükran, yaşam doyumu ve yaşam amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise şükran düzeyinin cinsiyete göre katılımcılar arasında farklılaşmasıdır. Bu farklılaşmaya göre kızlar erkeklerden daha yüksek şükran düzeyine sahiptirler.

Kardaş’ın çalışmasında olumlu duyguların, iyi oluş ve kendini toparlama gücü düzeylerine etkisi incelenmektedir. Şükran duymanın iyimserlik, benlik saygısı, algılanan sosyal destek, ilişkisellik, yeterlik, özerklik değişkenleriyle pozitif ilişkiler içerisinde olduğu ve aracı değişkenler yoluyla bireyin psikolojik iyi oluş ve kendini toparlama gücü düzeyine anlamlı bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir.

Arıcıoğlu şükranın, affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçladığı araştırmasını Pamukkale Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre şükran, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi olarak aracı olmaktadır. Ayrıca şükran seviyesi yüksek olan bireylerin affetme davranışını daha çok sergilemeleriyle beraber yaşam doyumları da daha yüksek bulunmuştur.

Ülkemizde yapılan deneysel bir çalışmada şükranın iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu artırma amaçlı çeşitli müdahalelerin yer aldığı bir program hazırlanmıştır. Ayrıca çevreye olumlu tepkiler vermeye yönelik şükranı ifade etme etkinlikleri de dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hazırlanan program öğrencilerin yaşam doyumu ve olumlu duygularını arttırmakta, olumsuz duygularında ise kayda değer bir düşüşe sebep olmaktadır.

Oğuz Duran ve Tan deneysel çalışmalarını üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada şükran ve yaşam amacına yönelik yazma faaliyetlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular şükran yazma etkinliklerinin şükran ve öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak artırdığını göstermektedir. Fakat sonradan yapılan izleme testinden elde edilen bulgular katılımcıların şükran puanlarında anlamlı bir düşme olduğunu göstermiştir. Ayrıca şükran yazma alıştırmalarının, öğrencilerin şükran düzeylerini; yaşam amaçları yazma çalışmasının ise öğrencilerin dışsal amaçlarını diğer gruptaki öğrencilere nazaran daha anlamlı biçimde artırdığı bulunmuştur.

Şükran Duyma ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışında şükran kavramını konu edinen araştırmalar mevcuttur. Şükranın insan yaşamındaki olumlu etkilerini ortaya koyan bu araştırmaların sonuçlarına göre şükran; olumlu duyguları ve iyimserliği arttırmakta, stres ve depresyona karşı koruyucu bir etki yaratmakta, olumsuz yaşam olaylarını yeniden yorumlamaya yardımcı olmakta, psikolojik sağlık düzeyinin artmasını sağlamakta, toplum yanlısı davranışları desteklemekte, ilişki doyumuna katkıda bulunmaktadır. Tüm bunlarla beraber bu araştırmalar şükranın madde tüketimi, kendini suçlama davranışı, reddetme ve boş vermişlik gibi sorunlarla negatif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

McCullough, Emmons ve Tsang çalışmalarında şükranın bireylerde daha üst düzey olumlu duygulanma ile yaşam doyumu sağladığını belirtmişlerdir. Bunlarla beraber şükranın daha yüksek empatik, bağışlayıcı, iyiliksever ve destekleyici olma ile beraber daha yüksek dindarlık ve maneviyatla; daha az bunalım, anksiyete, haset ve daha az maddeci hedeflere yönelme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Szczesniak ve Soares'in birlikte yürüttükleri araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şükran, umut ve geleceğe dair iyimserlik yüksek seviyede yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir.

Duygu düzenleme süreçlerimizde şükrandan etkilenmektedir. Güncel bir deneysel araştırma, şükran güncesi tutan bireylerin şimdiki duygu düzenleme süreçlerinde geçmişe şükran duydukları olaylara ilişkin yaşantılarını şükran egzersizleri kapsamında deneyimlerinin olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Kelime Sıklığı Analizi Sonuçları

Özbey (2020)'in , "Pozitif Psikoterapi Uygulamalarından Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete Ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi" çalışmasından alınmıştır.

En sık kullanılan ilk 10 kelimenin bulutu aşağıdadır.



Özbey (2020) , 1 ay boyunca tutulan şükran günlüklerinde en çok kullanılan 5 kelimedenden birinin "bugün" kelimesi olduğunu belirtmekte, geçmişin getirdiği yükler ya da geleceğin kaygıları yerine birey tam da olması gereken yerde, "bugün" de olduğunu belirtmiştir.

Şükran Duymaya Yönelik Geliştirilen Müdahaleler

Şükran duymayı hayatımıza katmanın ve bunun getireceği olumlu yönleri yaşamamızda etkisinin görmenin pek çok yolu vardır. Bunlardan ilki; şükran günlüğü tutmak, kötüyü hatırlamak, kendinize üç soru sormak, şükran duaları öğrenmek, duyularınıza yönelmek, görsel hatırlatıcıları kullanmak, şükredeceğinize söz vermek, dilinize dikkat etmek, hareketi yaşamak ve meseleye dışarıdan bakmak.

1-Şükran Günlüğü Tutmak: şükran geliştirmenin en iyi yollarından biri, bireyin hoşlandığı hediyeleri, güzelliği, yararları ve iyi şeyleri kendisine hatırlattığı uygulamalardır. Bunu yapmanın en iyi yollarından biri, minnettar olunan iyiliklerin yazıldığı şükran günlüğüdür. Araştırmalar da gösteriyor ki bu teknik insanları daha mutlu etmektedir. Kişi minnettar olduğu zaman iyilik kaynağının hayatında olduğunu onaylamaktadır. Her gün yazarak bu iyiliğin kaynaklarını büyütme ve genişletmektedir. Günlük ya da sıradan olaylarla bile bağdaşan şükran anılarını hatırlamak için ayrılan zaman, kişisel nitelikleri ya da kişinin hayatındaki insanlara değer verme, bireye minnettar bir yaşam temasını birleştirme potansiyelini vermektedir. Böylece her gün şükran teşvik edici olaylar not alınmaya başlanır. Her gün günlük tutmak ya da listeyi günün sonunda yapmak çok fark etmemektedir. Önemli olan, şükran sevk edici olaylara dikkat etmeyi günlük alışkanlık haline getirmek; gerekli olan günlük sistemdir. Şükran listesi belirli aralıklarla güncelleştirilmelidir. Defteri canlı tutmak önemlidir. Her gün aynı güzellikleri tekrarlama işlemi "şükran eskimesini" göstermektedir Günlüğün ilk birkaç gününde içeriğin biraz tekrarlayıcı olması kaçınılmaz olmaktadır. Şükürleri üst üste getirmek olağandır ama gerçek tekrara düşülmemelidir. Bu, istenilenin tersi bir etkiyi bile yansıtabilmektedir. Haftalardır olan bu tekrar işleminden sonra, katılımcı birden "hayatım çok boş. Bütün sahip olduğum kedim, köpeğim ve dairemden ibaret" diye yazabilmektedir. Birey birinin kendisine sağladığı yararları düşünürken, onu parçalara bölmeli ve her parçada aracılık etmelidir.

2-Kendinize 3 Soru Sormak: Bu yöntem, Naikan olarak bilinen, kendi içine bakma, iç gözleme dönük ve kendini akıl yoluyla görme yolu olarak geliştirilmiştir. Naikan kelimesi "içe bakma" anlamına gelmektedir. Uygulama üç soru hakkında düşünmeyi gerektirmektedir. Birincisi;dan ne aldım? İkincisi;a ne verdim? Üçüncüsü; ne gibi felaketlere ve zorluklara neden oldum? Bu sorular, sorunlara ve ilişkilere yöneliktir. İlişkinin iki taraflı niteliğini görmeye yardım etmekte ve iç gözlem için bir yapı sağlamaktadır

Şükran Duymaya Yönelik Geliştirilen Müdahaleler

3-Şükran Duaları Öğrenmek: Anketler, insanların başka herhangi bir eylem yapmaktan daha çok dua ettiklerini ortaya çıkarmaktadır. Anket sonuçları, katılan insanların, yüzde 72'sinin daha çok dua etmek istediğini ve yarısından fazlasının (yüzde 51) yemekten öne dua ettiğini ortaya koymaktadır. Her ne kadar şükran, tektanrılı dinlerde olsa da, yeryüzünde hiçbir inanç, şükranın önemini yadsımamaktadır. Minnettarlık dualarını etmeye ek olarak, şükran ve dua başka yollarda da birleşmektedir. Şükran üzerine yapılan bir deneysel çalışmada, rastlantıyla iyi bir sonuç bulunmuştur. Hedefi başarmadaki ilerlemede, katılımcılar istenilen sonuçlar için dua ettiklerinde kolaylaşmaktadır. Hedefleri hakkında dua eden öğrenciler, belki de şükran alıştırmalarından aldıkları enerji sayesinde, o hedeflerine ulaşmak için daha etkin adımlar atmışlardır (hedeflerini alt hedeflere bölmüşler, sosyal destek almışlar). Bunun sonucu, istek duaları insanlar şükrettiğinde daha kolay işlemektedir.

4-Duyularınıza Yönelmek: Sağlıklı olma; hayatta olma; deri alerjisi olmama; şişman olmama; beyaz dişler; egzersiz; gözler; kulaklar; dokunma; fiziksel güç; öğle şekerlemesi; rahat nefes alma; modern tıp; gün içindeki enerji; kırık kemik olmaması. Bu vücut nimetlerinin hepsi, araştırmalarda katılımcıların tuttuğu şükran günlüklerinde yer almaktadır. Şükranın fizikselliği, birinin vücudunun işlemesi, hastalıktan iyileşme ya da sadece sağlıkları için minnettar olma veya aile üyelerinin sağlıkları için minnettarlık olarak fark edilip, en çok bahsedilen birkaç yaygın temadır. Araştırmalarda katılımcıların yaklaşık yüzde 80'ini; sağlıklarını ya da aile üyelerinin sağlıklarını, şükranı en çok tetikleyenler arasında sıralamaktadırlar. Şükran kaynağının bir başka çok bahsedilen ögesi; duyulardır: dokunma, görme, koklama, tatma ve duyma yeteneği. Duyularımızla, insan olmanın ne anlama geldiğinin, hayatta olmanın ne kadar mucizevi bir şey olduğunun değerini anlamaktayız. Yüzyıllar boyunca şairler, filozoflar ve doktorlar vücudun mucizevi güzelliğini yüceltmişlerdir. Ancak, şükran gözüyle bakıldığında vücut mucizevi bir yapıdan daha ötededir. Bazı vücut organları eskisi kadar iyi çalışmasa da, eğer nefes alabiliyorsanız, o zaman şükretmek için bir neden var demektir. Dr. Frederic Luskin, popüler kitabı İyilik İçin Affet'te "Teşekkürün Nefesi" dediği alıştırmayı önermektedir:

- Her gün, meşgul olmadığınız bir zamanda, yavaşlayın ve dikkatinizi nefesinize verin.
- Bir şey yapmadan nefesinizi nasıl alıp verdiğinizi fark edin ve bu şekilde nefes alıp vermeye devam edin.
- Her yedi sekiz nefes alıştıktan sonra, nefes hediyelediğinizi ve hayatta olduğunuz için ne kadar şanslı olduğunuzu kendinize hatırlatmak için "Teşekkür ederim" deyin.

Şükran Duymaya Yönelik Geliştirilen Müdahaleler

6. Görsel Hatırlatıcıları Kullanmak: Eleanor Roosevelt, "Dün tarihtir, yarın gizemdir, bugün ise hediyedir" demiştir. Minnettar olma önünde iki temel engel bulunmaktadır: ilki, unutkanlık. İkincisi ise düşünceli farkındalık yoksunluğu. Unutkanlık; bu yaygın insan eğilimidir. İyilik eden insanlar unutulur, iyilikleri saymak unutulur ve hayatın başkaları tarafından kolaylaştırıldığı unutulur. Farkındalık ise şükranın ön koşuludur. Neye minnettar olunduğu fark edilmelidir; fark edilmeyen bir şeye minnettar olunamaz. En iyi görsel hatırlatıcılar diğer insanlardır. Şükran duymayı bizlere hatırlatan insanlar olduğunda ya da şükran duyma uygulamalarını birlikte yapacağımız insanlar olduğunda uygulama etkililiği artmaktadır. Bunun yanı sıra yaşanan alanlarda şükran duymayı hatırlatacak ve şükran farkındalığı sağlayacak görsel hatırlatıcılar kullanılmalıdır. Bu bazen evin girişine "teşekkür et" yazan bir levha bazen de şükranla ilgili özlü sözlerden birini yazmak olabilir; Melody Beattie'nin "Şükran bir yemeği ziyafete, bir evi yuvaya, bir yabancıyı arkadaşına dönüştürebilir.

7. Kullanılan Dile Dikkat Etmek: Robert Emmons ve arkadaşları, bir çalışmada kırktan yüze kadarki yaş grubundan altmış iki kadınla kendini tanımlamaları için mülakat yaptıklarında; çalışmada, genelde kadınların kendilerini "şanslı" ve "kutsanmış" olarak tanımladıkları görülmektedir. Çalışmada yer alan çok yoksul bir kadın, yoksulluk düzeyinin altındaki geliriyle yaşamaya çalışırken, "Biliyorum yoksulum. Ama bir şekilde Tanrı'ya teşekkür ederim. O, çocuklarını aç bırakmaz. Hiçbir şey olmasa da, süt ve ekmek yerim...Kendimi yoksul değil, kutsanmış görüyorum" diyerek yaşama karşı duruşunu açıklamaktadır. Birinin kendini şanslı görmesi başarılı bir yaşlanmanın ve daha önce de örneği verilen Rahibe çalışmasında da değinildiği gibi, uzun bir ömrün önemli bir parçası olabilmektedir. Kavramsal terapistler, depresif insanların bütün gün boyunca kendi kendilerine genelde olumsuz bir şekilde konuştuklarını ("Kimse beni sevmiyor." "Hiçbir zaman bir eş bulamayacağım." "Başarısızın tekiyim.") gözlemlemektedirler. Ralph Waldo Emerson "Biz, bütün gün boyunca düşündüklerimiziz" demektedir. Konuşma o kadar otomatikleşmiştir ki, birey konuşmayı ve konuşmanın etkisini her zaman fark edemez. Kavramsal terapinin amacı, bu içsel monologları çekip olumsuz, bozuk düşünceleri daha olumlu ve kullanışlı olanlarla değiştirmedir. Depresiflerin kendilerini engelleyen konuşmalarının minnettar karşıtlarına bir örnek olarak şöyle bir cümle verilebilmektedir: "Hayatımda minnettar olacağım çok şey var. Ben gerçekten kutsanmış biriyim. Her gün bir sürprizdir. Hayatım bir hediyedir.". Kendi kendine yapılan bir şükran konuşması bireyin dikkatini, diğerlerinin hayatına yaptığı olumlu katkılara çekerek, aynı anda hem duygusal mutluluğa iyi bir etki yapmakta hem de sosyal bağları güçlendirmektedir.

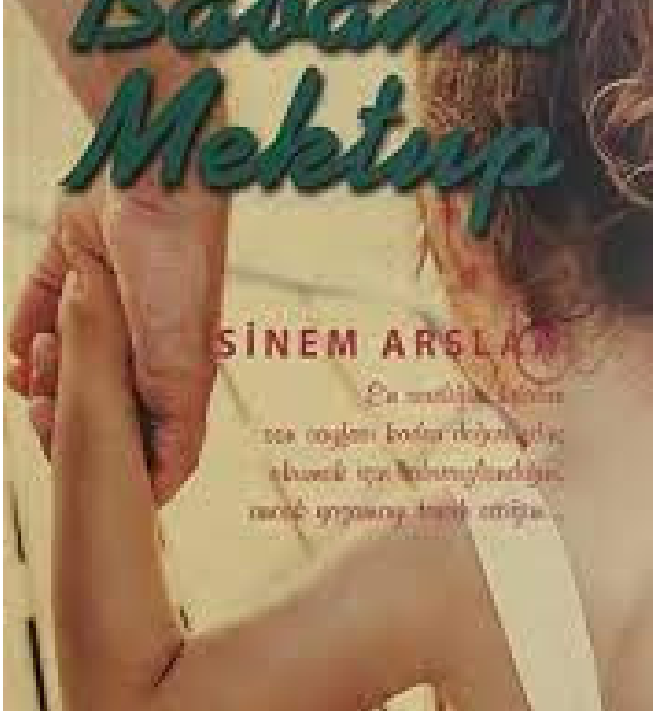
Şükran Duymaya

Yönelik Geliştirilen Müdahaleler

8. Hareketi Yaşamak: Yapılan birçok deney, insanların, mutlulukla özdeşleşen yüz ifadesi taşıdıklarında -yüzlerindeki "mutluluk kaslarını" oynattıklarını bilmeseler de daha mutlu olduklarını göstermektedir. Araştırmacılar, gülmenin mutluluk hissi uyandırdığını söylemektedirler. Bunun nasıl olduğuna gelince, deneklerden dişleriyle kalem tutmaları istenmektedir. Bu hareket yapıldığında gülmek için kullanılan kaslar harekete geçmektedir (elmacık kemiğine ait kaslar). Bu kas ağzın köşesini eğik bir şekilde yukarı doğru kaldırmakta ve tipik bir gülümseme ifadesi oluşmaktadır. Dişleri arasında kalem tutan ve farkında olmadan elmacık kemiğine ait kasları harekete geçiren insanların, kalemi dudaklarıyla tutan insanlardan, karikatürleri daha komik buldukları görülmektedir. Görünüşe göre, hareketleri yapmak, duyguları tetiklemektedir. Minnettar olmanın şükran uygulamasıyla doğrudan ilgisi vardır. Minnettar davranışlar gösterilirse, şükran duygusu harekete geçmektedir. Minnettar bir davranış nedir? "Teşekkür ederim" demek, şükran mektubu yazmak, şükran günlüğü tutmak... bu, çocukların da toplumun minnettar üyeleri olmaları için sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda, şükran mektubunu paylaşma sonucu çıkan olumlu çabanın birkaç ay sürdüğü görülmektedir. Uygulamalar zorla ve istemeyerek yapıldığında bile olumlu sonuçlar alınmaktadır. Önemli olan şey yapmaktır. Hareketin ardından duygu gelecektir. Tutum değişikliğini, davranış değişikliğinin izlediğini gösteren birçok psikolojik kanıt vardır. İyi eğilimler, genelde eski alışkanlıklar tarafından ezilmektedir. Eğer öylece durup bir duygunun bizi harekete geçirmesini beklersek, hiçbir zaman başlayamayabiliriz.

9. Meseleye Dışarıdan Bakmak: Şükran kaslarını harekete geçirmek için birçok fırsattan yararlanmak gerekmektedir. Yaratıcı bir şekilde minnettarlık hissedilecek yeni durum ve ortamlara bakmak gereklidir. Size zarar verenlere de minnettar olmanız bunlardan biridir. Başka bir deyişle düşmanlarınıza minnettar olmanız. Savunma ya da öç alma (kaç veya kal) eğilimi yüzünden, bu düşüncenin pek çok insan için anlaşılması zor olmaktadır. Bireye zarar veren kişilere ve olaylara ya da durumlara şükran duyma, pek çok kişinin kolayca başaramayacağı üst düzey bir şükrandır. Olayların içindeyken, yaşayan kişi olarak olayın sıcaklığı kendini koruduğu için şükran duymak zor olsa da pek çok kez pek çok insan kendisine zarar veren ve yaşadığı zaman olumsuz olarak deneyimlediği kişilere ve olaylara şükran duymaktadır. Meselelere uzaktan bakmayı başarabilen insan, en zorlu durumda bile minnettar olarak çıkabilmektedir. Şükran, bir gün veya bir olay ya da bir an değildir. Bir süreçti, seyahattir. Anın hediyelerini takdir ederek, şükran, bireyi geçmiş pişmanlıklarından ve gelecek endişelerinden uzak tutmaktadır.

KİTAP ÖNERİLERİ



BABAMA MEKTUP

Yazar: Sinem ARSLAN

Yayınevi: Kerasus

Baba olmak başkadır. Anne öper, anne sever, anne okşar, anne anlatır, anne dinler... Ama baba başkadır. Seni gizli gizli izler, canın yansa içinde kıyamet kopar, uluorta ağlayamaz belki ama ömrünü evladına adar. Yazarın hem kendi babasına yazdığı, hem de ömründe babasıyla sohbet edememiş, duygularını paylaşamamış, ona doya doya sarılamamış birçok evladın özlemine, sevgisine ve babasına kızgınlığını anlatan mektuplar... Genç bir yazarın yürekleri ısıtacak, okuruna her sayfada babasını hatırlatacak, yer yer güldürecek, yer yer ağlatacak derlemelerinden oluşan Babama Mektup, evlatların yanında babaların da kitaplığında yer almayı hak eden bir çalışmadır...

KÜÇÜK PRENS

Yazar: Antoine de Saint-Exupéry

Yayınevi: Can Çocuk Yayınları

Küçük Prens'in teması bir çocuğun bakış açısından yetişkinlerin hayatları olarak açıklanabiliyor. Tüm dünyada klasik haline gelmiş olan eser, bir çocuk kitabı gibi görünse de her yaştaki okuyucuya dersler verecek nitelikte mesajlara sahip edebi değeri yüksek bir başyapıt olarak tanımlanmayı hak ediyor. Küçük Prens kitabı, çöle düşen bir pilotun burada baş karakter ile karşılaşmasından sonra yaşadıklarını ve Küçük Prens'in gezegenlere yaptığı yolculuklarda gördüğü yetişkinlerin tavırlarını irdelemesini anlatıyor.

Antoine de Saint-Exupéry

Küçük Prens

Cemal Süreya & Tomris Uyar
çevirisiyle



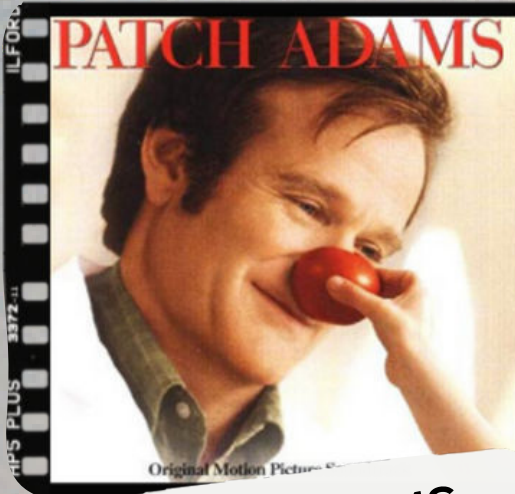
FİLM ÖNERİLERİ



CANIM KARDEŞİM



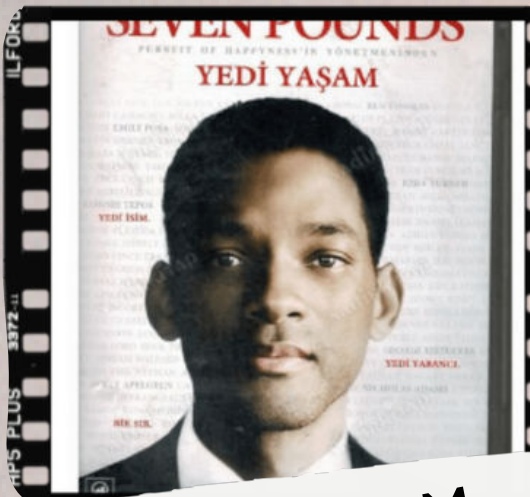
BABAM VE OĞLUM



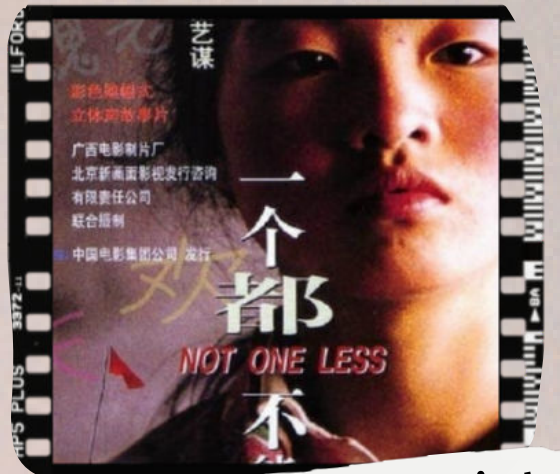
PATC ADAMS



CAN DOSTUM



YEDİ YAŞAM



ÖĞRENCİM İÇİN

ETKİNLİK ONERİLERİ



“HAYAT BİR ARMAĞANDIR. ALIN,
PAKETİ AÇIN, TAKTİR EDİN, KULLANIN
VE TADINI ÇIKARIN.”
IRWIN YALOM

A'dan Z'ye ŞÜKRAN

Amaç: Yaşamda Sahip Olduklarını fark eder.

Süre: 40 dk.

Materyal:

*Çalışma Yaprağı

Etkinlik öncesi hazırlık:

*Çalışma Yaprağı 1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1.Etkinliğin amacının yaşamda sahip olduklarını fark etmek olduğu açıklanır.

2.Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir.

“ Sahip olduğumuz bakış açısı hayatımızı değiştirebilir. Yaşama, olaylara, sevdiklerimize, işimize hangi bakış açısından baktığımız nasıl bir hayata sahip olacağımızı belirler. Hayatı nasıl ele aldığımız, nasıl baktığımız bizi mutlu ya da mutsuz; şanslı ya da şanssız kılabilir. İnsanlar şanslı ya da şanssız doğmazlar; duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla şanslı ya da şanssızlığı da kendileri yaratırlar. Bu nedenle yaşamımızda sahip olduklarımızı fark etmek önemlidir.”

3.Öğrencilere Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır,

“ Hayatınızda sahip olduğunuz şeyleri düşünün, sonrasında sahip olduğumuz şeyleri baş harflerine göre alfabedeki harflere yerleştirin.” Yönergesi verilir.

4.5-10 dk. sonra öğrencilerden bu kez listeledikleri şeylerden en önemli 5 durumu işaretlemeleri istenir.

5.Öğrencilerden belirledikleri 5 durumu paylaşımları cesaretlendirilir.

A'dan Z'ye ŞÜKRAN

6. Tartışma soruları yöneltilerek öğrencilerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.

7. Etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırılır.

“ Yaşamda sahip olduklarımızı fark etmek ve şükran duymak ya da fark etmemek bizim elimizdedir. Fark etmediğimizde bir şey kaybetmiyoruz gibi görünse de aslında fark etmenin bize kazandıracaklarına baktığımızda neler kaybettiğimizi daha iyi anlayabiliriz. Daha anlamlı, daha mutlu, daha huzurlu ve ilişkilerden daha nitelikli doyum sağlayarak yaşamak dururken sıradan ve her gün birbirinin aynıymış gibi yaşar dururuz. Shakespeare'in bazen şiirine bakarak bunu farklı bir bakış açısından dinleyelim:

*Yıldızları süpürsün, farkında olmadan
Güneş kucağındadır, bilemezsin.
Bir çocuk gözlerine bakar, arkan dönüktür,
Ciğerinde kurudur orkestra, duyamazsın.
Koca bir sevdadır yaşamakta olduğun, anlamazsın.
Uçar gider, koşsan da tutamazsın...”*

Tartışma Soruları

- 1.Yaşamınızda sahip olduklarınız için şükran duyduunuz mu?**
- 2.Yaşamınızda sahip olduklarınız için kimlere şükran duyuyorsunuz?**
- 3.Yaşamda sahip olduklarınızı bilmek bize ne kazandırır?**
- 4.Yaşamda sahip olduklarımızı gözden kaçırdığımızda bunun bir zararı olur mu? Ne kazanırız? Kim kazanır?**

A'dan Z'ye ŞÜKRAN
ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

A.....

B.....

C.....

Ç.....

D.....

E.....

F.....

G.....

H.....

I.....

İ.....

J.....

K.....

L.....

M.....

N.....

O.....

Ö.....

P.....

R.....

S.....

Ş.....

T.....

U.....

Ü.....

V.....

Y.....

Z.....

ŞÜKRANBİLİM

Amaç: Şükran duygusunu ifade etmenin sağlığına yararlarını bilir.

Süre: 40 dk.

Materyal:

* Çalışma Yaprağı 1

* Çalışma Yaprağı 2

* Bulmacanın Cevap Anahtarları

Etkinlik öncesi hazırlık:

* Çalışma Yaprağı 1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

* Çalışma Yaprağı 2’de verilen bulmacalar her gruba bir tane düşecek şekilde grup sayısı kadar çoğaltılır.

Hatırlatma : Öğrenciler bulmacalarda belirtilen yararların hangi durumda ortaya çıktığını -şükran duygusunu- çalışmanın sonunda bulacaklardır. Bu sebeple, etkinlik sürecini yönetirken bulmacalar tamamlanıp “ şükran” ifadesi bulana kadar bu kelimeyi kullanmamanız gerekmektedir.

Süreç

1.Etkinliğin amacının psikolojik açıdan sağlıklı olan insanların özelliklerini keşfetmek ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyecek bir teknik öğretmek olduğu açıklanır.

2.Öğrencilere Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır. Beş dakika verilerek çalışma yaprağında yer alan iki sorunun cevabını yazmaları istenir. Süre bitiminde gönüllü öğrencilerden soruların cevaplarını paylaşmaları istenir.

3.Öğrenciler 4-6 kişilik gruplara ayrılır ve gruplara aşağıdaki yönerge verilir.

“ Sevgili öğrenciler, şimdi sizden bir grup çalışması yapmanızı bekliyorum. Az sonra her gruba birer tane bulmaca vereceğim. Sizden beklediğim, bu bulmacalar içerisinde az önce

ŞÜKRAN BİLİM

konuştuğumuz olumlu psikolojik sağlığın göstergelerini ve onlara benzer olumlu özellikleri bulmanız bulmacanın yanına not almanız. Vereceğim bulmacalarda ilk örneğin sizin için yapılmış olduğunu göreceksiniz. Bu çalışma için on beşe dakika süreniz olacak.”

4.Süre bitiminde sırayla her gruba söz verilerek buldukları özellikleri paylaşmaları istenir, uygulayıcı bu özelliklerden bazılarını tahtanın bir yarısına not eder.

5.Uygulayıcı aşağıdaki yönerge ile devam eder.

“Şimdi her gruptan bulmacanızda belirtilen yönergeleri dikkate alarak şifre harfi bulmanızı istiyorum. Her gruptan bir temsilci bulunduğu harfi tahtaya not edecek böylece bulduğunuz ve tahtada bir kısmını yazdığımız bu psikolojik sağlık özelliklerini olumlu yönde etkileyen tekniğin adına ulaşmış olacağız.”

6.Her gruptan bir temsilci grupça buldukları harfi tahtaya not eder. Tahtada Ş-Ü-K-R-A-N Kelimesinin harfleri olmalıdır. Öğrenciler bu harfleri uygun bir şekilde birleştirerek şükran kelimesine ulaşana dek tahminlerini ifade etmeye teşvik eder.

7.Süreci özetlemek ve öğrencileri buldukları kelimelerin araştırmalarla ortaya koymuş bilimsel bulgular olduğu konusunda bilgilendirmek üzere bir özetleme konuşması yapılır. Örnek olması açısından şu metinden yararlanabilirsiniz: ‘ Bu etkinlikle şükran duygusunu ifade etmenin tahtaya da yazdığımız empatik, amaçlı, başarılı, iyimser gibi olumlu özelliklerimizi geliştirmede yararlı olduğunu öğrendiniz. Tahtada yazılı olan her bir madde, dünyanın çeşitli yerlerinde bilim insanları tarafından özenle yapılmış bir anlaşmanın sonucu.

ŞÜKRAN BİLİM

Bu araştırmayı yapan bilim insanları hayatımıza yapacağımız bu denli küçük bir dokunuşun böyle büyük sonuçlar oluşturmaya heyecanlanmış, şaşırmışlar. Siz bu durum karşısında ne düşünüyor, hissediyorsunuz? Sizce hangi madde en büyük, en anlamlı\güzel değişiklik gibi görünüyor? Bu değişikliklerden hangi(ler)inin hayatınızda olmasını isterdiniz?

8.Süreç tartışma soruları ile sonlandırılır.

Tartışma Soruları

1.Sizce şükran duygunuzu yeterince ifade edebiliyor musunuz?

2.Hayatınızda şükran duygusunu hissettiğiniz kimler var? Onlara bu duygunuzu ifade ettiniz mi\ediyor musunuz?

3.Şükran duygusunu ifade etmek bize neler kazandırabilir?

4.Şükran duygunuzu daha fazla ifade ediyorsa olsaydınız hayatınızda ne gibi değişiklikler olabilirdi?

5.Size şükran duygusunu ifade eden kimse oldu mu? Nasıl hissettiniz?

6.Bu etkinlikten sonra birine şükran duygunuzu ifade etmeyi düşündünüz mü?

ŞÜKRANBİLİM ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

1.Sizce psikolojik olarak sağlıklı bir insanda bulunabilecek üç özellik ne olabilir?

-
-
-

2.Ne gibi özelliklere sahip olması bize bu insanın sağlıklı olmayabileceğini düşündürür?

-
-
-

ÇALIŞMA YAPRAĞI-2

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki bulmacada harfler arasında saklanmış sekiz sağlıklı insan özelliği bulunmaktadır. Bu özellikler soldan sağa, yukarıdan aşağıya veya çapraz şekilde yazılmış olabilir. İlk örnek sizin için yapılmıştır. Bu örnekten hareketle siz kalan yedi özelliği bularak aşağıda verilen alana yazabilir misiniz?

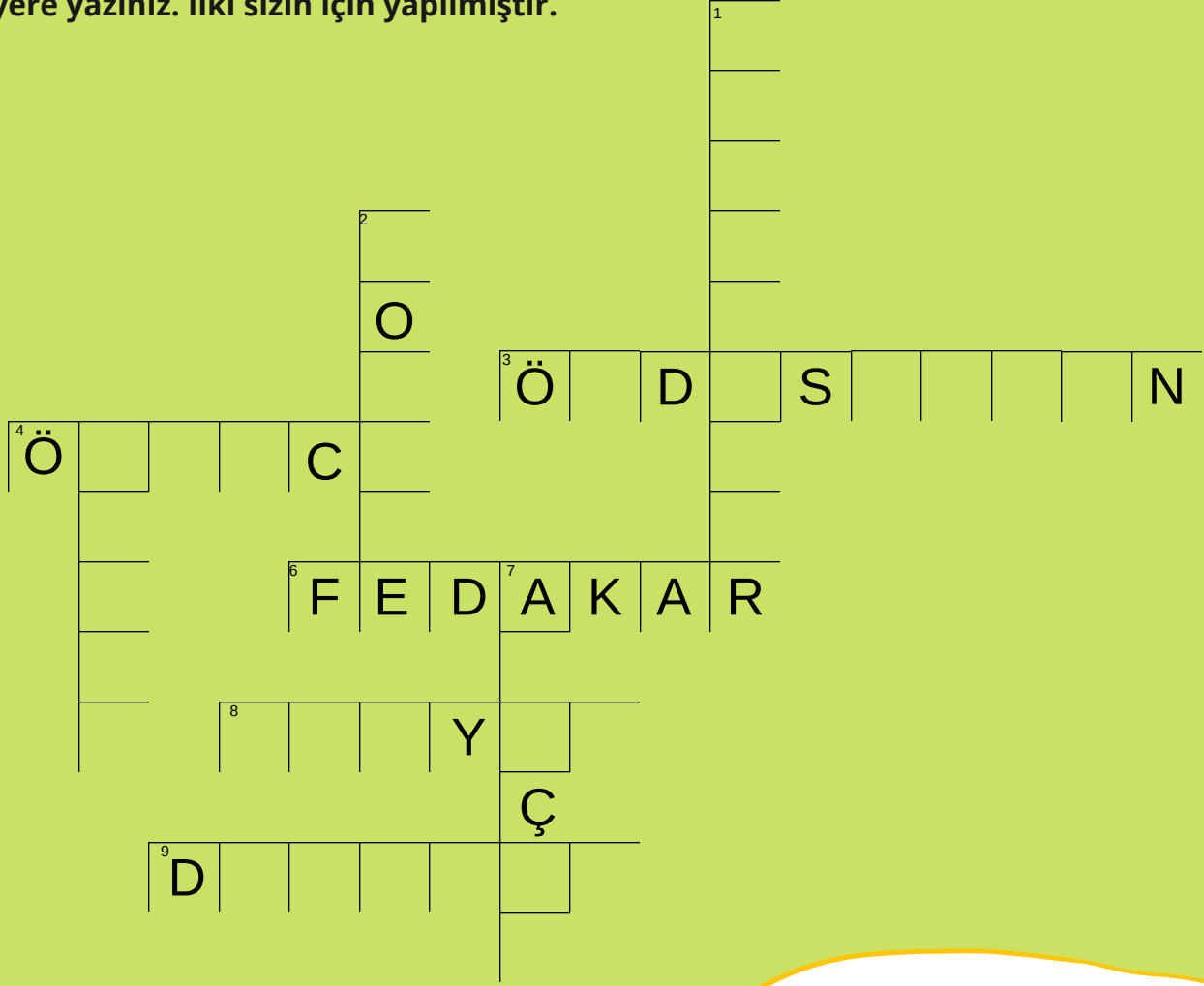
E B Z T Ü M V D A N Ğ A N V Ü
Z T R Ö A L Ü V T E Ö L H İ J
A B K B A Ş A R I L I D E F K
Z E A İ M Ş V O E İ Ş O Y M J
Q M P Ö L O Ü T A T A Ğ E H F
H P T Z Y E M H Ü M K O C G İ
D A K B Ö V Y C Ğ A C E A D Y
D T A Y F R B İ D L Ş C N K İ
T İ H A Ğ N L L C D Ş S L S M
R K A B A F F E D İ C İ I C S
D U M U T L U V D G U İ R A E
Ü Ğ Y D A S O K M L A U L M R

1. Empatik
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Bulmacanın şifre harfi: Yukarıdaki kelimeler içinde sözlük sırasına göre en sonra gelen kelimenin ilk ve ikinci harfini yazınız "....." ve "....."

BULMACA-2

Sevgili öğrenciler, aşağıda tanımları verilen cümlelerin her biri, sağlıklı bir insanın bir özelliğini anlatmaktadır. Soruların numaralarını dikkate alarak her bir cevabı ilgili yere yazınız. İlki sizin için yapılmıştır.



Yukarıdan Aşağıya

1. Güven duygusu veren, güvenilen, itimatlı
2. Bir şeyi yapmaya istekli olan kimse, motivasyonlu
5. Dinç, canlı, diri, sağlam
7. Gayeli kişi

Soldan Sağa

3. Belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmek için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutabilen azimli ve amaçlı kişi
4. Kişisel yarar gözetmeksizin başkasına yararlı olmaya çalışan(kimse), diğerkam
6. Özverili
8. Çevresi geniş olan, dışadönük
9. Duygusu, duyarlılığı çok olan, içli, duyar, hassas

Bulmacanın şifre harfi: Yukarıdaki kelimeler içinde sözlük sırasına göre en sonra gelen kelimenin ilk ve ikinci harfini yazınız "....." ve "....."

BULMACA-3

Sevgili öğrenciler, aşağıda harfleri karışık halde verilmiş ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeler, sağlıklı kişilerin bazı özelliklerini yansıtmaktadır. İlk örneği inceleyerek kalan 7 örneği kendiniz bulmaya çalışınız. Bulmacayı çözdükten sonra, numaralı kutucuklarda yazan harfleri aşağıdaki tabloda aynı harfin üzerine gelecek şekilde yazarsanız bir kelimeye ulaşmış olacaksınız. Kutucuklarda 2* ve 6* olarak belirtilen harfler, bu bulmacanın şifre harfleridir.

BŞA METE

--	--	--	--	--	--	--	--

RİEBCİSE

		C			S		
--	--	---	--	--	---	--	--

KYESÜK

			S				
--	--	--	---	--	--	--	--

6

KETRENÜ

				K			
--	--	--	--	---	--	--	--

KUYU

	Y				
--	---	--	--	--	--

		L							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

5

TEAİKSİL

ESKYÜK

--	--	--	--	--	--	--	--

DENZİ

Z					
---	--	--	--	--	--

8

TAHYA

H	A	Y	A	T	A
---	---	---	---	---	---

O	L	U	M	L	U
---	---	---	---	---	---

LUUMOL

KABNA

B	A	K	A	N
---	---	---	---	---

2

ŞYADAMN

	A				D		
--	---	--	--	--	---	--	--

		Y			
--	--	---	--	--	--

DYUMO

ĞASNAYAL

			L				
--	--	--	---	--	--	--	--

3

ELKYENİD

K					Y		
---	--	--	--	--	---	--	--

4

		R		Ş			
--	--	---	--	---	--	--	--

RIBKAŞI

YMRİİES

	Y						
--	---	--	--	--	--	--	--

1

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8

BULMACA-4

Sevgili öğrenciler, aşağıda sizden çözmenizi beklediğim bir bulmaca bulunmaktadır. Bu bulmaca, eşit parçalara bölünmüş bir cümlenin rastgele sıralanmış parçalarında oluşmaktadır. Sizden beklenen bu küçük puzzle parçalarını anlamlı bir şekilde sıralayarak bir cümle oluşturmanızdır kırmızı ve yeşil renkli iki parça sizin için yerleştirilmiş ve arada bazı puzzle parçaları size yol göstermesi için yazılmıştır.. Örnek olarak aşağıda sıralanarak tamamlanmış bir puzzle verilmiştir, öncelikle onu inceleyerek başlayabilirsiniz.

Örnek:

BU	G	ÜNLE	RDE	HAVALAR	OLDU	KÇA	SOĞU	K.
----	---	------	-----	---------	------	-----	------	----

Not: Puzzle parçalarında harfler arasına görülen boşluklar kelimelerin arasındaki boşluklardır. Bunlara dikkat ederek hangi puzzle parçasının bir kelimenin başı veya sonu olduğunu anlayabilirsiniz.)

Buradaki puzzle parçalarını kullanarak

İHTİ	OLDU	N MU	LGAN	NMAL	ARDA
ERİN	MALL	SEL	DÜŞÜ	LIK	RESY
YAKI	BU K	VE B	İŞİL	ZDAR	LMA

Bu tabloda boş hücreleri doldurun

BU K			DEP		ON,
KIRI				EDEN	
	NMAL				İP O
			ERİ		KÇA
	KTÜR				

Bu boşluğa gelecek olan puzzle parçasının ikinci harfi bu bulmacanın şifre harfidir. Onu buraya yazınız. (.....)



BULMACA-1 CEVAP ANAHTARI

E B Z T Ü M V D A N Ğ A N V Ü
 Z T R Ö A L Ü V T E Ö L H İ J
 A B K B A Ş A R İ L İ D E F K
 Z E A İ M Ş V O E İ Ş O Y M J
 Q M P Ö L O Ü T A T A Ğ E H F
 H P T Z Y E M H Ü M K O C G İ
 D A K B Ö V Y C Ğ A C E A D Y
 D T A Y F R B İ D L Ş C N K İ
 T İ H A Ğ N L L C D Ş S L S M
 R K A B A F F E D İ C İ C S
 D Ü M U T L U V D G U İ R A E
 Ü Ğ Y D A S O K M L A U L M R

1. Empatik
2. Başarılı
3. Üretken
4. Umutlu
5. Affedici
6. İyimser
7. Etkileyici
8. Heyecanlı



BULMACA-3 CEVAP ANAHTARI

BŞA METE
RİEBCİSE
KYESÜK

B A Ş E T M E

B E C E R İ S İ Y Ü K S E K

KETRENÜ

Ü R E T K E N

KUYU
TEAİKSİL
ESKYÜK

U Y K U K A L İ T E S İ

Y Ü K S E K

DENZİ

Z İ N D E

TAHYA
LUUMOL
KABNA

H A Y A T A O L U M L U

B A K A N

ŞYADAMN
DYUMO

Y A Ş A M D A N D O Y U M

ĞASNAYAL

S A Ğ L A Y A N

ELKYENİD
RIBKAŞI

K E N D İ Y L E B A R İ Ş İ K

YMRİİES

İ Y İ M S E R

S A Ğ L I K L I

1 2 3 4 5 6 7 8



BULMACA-4 CEVAP ANAHTARI

"BU KİŞİLERİN DEPRESYON, KIRILGANLIK VE BEDENSEL YAKINMALARDAN MUZDARİP OLMA İHTİMALLERİ OLDUKÇA DÜŞÜKTÜR."

İHTİ	OLDU	N MU	LGAN	NMAL	ARDA
ERİN	MALL	SEL	DÜŞÜ	LIK	RESY
YAKI	BU K	VE B	İŞİL	ZDAR	LMA
.					

BU	KİŞİLERİN	DEPRESYON,			
KIRILGANLIK	VE	BEDENSEL			
YAKINMALARDAN	MUZDARİP	OLMA			
İHTİMALLERİ	OLDUKÇA				
DÜŞÜKTÜR.					

BASİT AMA ETKİLİ : ŞÜKRAN LİSTESİ

Tek ihtiyacın biraz kendine zaman ayırmak, yazabileceğin bir şey (defter, telefon, kağıt parçası) ve kalem. Yapman gereken haftanın belirlediğin gün/günlerin sonunda hayatınızda şükran duyduğun en az 3 şeyi listelemek. Gözlerinizi kapatıp şöyle düşünebilirsin :

*Şu birkaç günde seni mutlu edecek neler yaşadın?
Seni mutlu edecek nelere sahipsin?*

- Dengeli düşünmeyi geliştir.
- Şükran bulmaya dönük sabit düşünceden kaçın.
- Detayları yaz.
- Bir rutin haline getir.



Öğrencilerden aşağıdaki gibi şükran takvimi hazırlamaları istenebilir. Bu takvimde her gün için yaşamlarında meydana gelen olumlu şeylerle ilgili küçük notlar yazabilecekleri, sticker yapıştırabilecekleri ya da fotoğraf ilıştirebilecekleri hatırlatılır.

ŞÜKRAN TAKVİMİ



Hafta No:

Tarihler:

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma



Amaçlar

- Minnettarlık hakkında bilgi verme
- Minnettarlığa ilişkin davranışlar ve olası sonuçları hakkında farkındalık oluşturma

Materyaller

- Minnettarlık Günlüğü (EK 1).
- Beyaz tahta, tahta kalemi
- Yeterince beyaz kağıt, kurşun kalem ve silgi



a. Minnettarlık

Örnek Açıklama: Birçoğumuz için, gün boyunca iyi giden şeylerden ziyade iyi gitmeyen pek çok şey hakkında düşünmek daha kolaydır. Olumlu şeyleri göz ardı ederken olumsuz şeylere odaklanmaya yönelik bu eğilim temel negatif yanlılık olarak da adlandırılmaktadır. İşte bu eğilimi dengelemek için hayatlarımızda iyi giden şeyler hakkında düşünmek, daha olumlu duygular hissetmemize ve aynı zamanda daha fazla mutluluk duymamıza yardımcı olabilir. Minnettarlık veya diğer ifadeyle değerbilirlik, yaşamda başımıza gelen olumlu şeylere ilişkin süregiden bir dikkat yöneltme ve takdir etme halidir. Minnettarlık kavramı Türkçede bazen olumsuz çağrışımlar içeren boyun eğme ve bağımlı olma anlamındaki 'minnet etme' ile karıştırılmamalıdır."



b. Minnettarlık Kadranı

[Minnettarlık kadranı, araştırmacı tarafından minnettarlık alanyazınındaki tanımlardan hareketle geliştirilmiş bir psikoeğitimsel tekniktir. Bu teknikte daha çok minnettarlık davranışlarını topografik olarak anlamak amaçlanmakla beraber her bir davranış için uzun ve kısa vadede sonuçları irdelenerek bağlamsal ve işlevsel açıdan etkilerini izlemeye yönelik becerilerin desteklenmesi amaçlanır.] Çalışmada minnettarlığı hissetme veya minnettarlık davranışlarını sergilemeye yönelik üyelerin kendi yaşamlarından örnekler teşvik edilir. Başımıza gelen iyi şeylerde olası birçok tepki verebildiğimiz açıklanır.

Örnek Açıklama: Minnettarlık ile ilgili farklı davranış olasılıkları vardır. Örneğin hoşlanmadığımız bir hediyeye aldığımızda, minnettarlığa ilişkin hisler duymasak da o kişinin bunu düşünmüş olması vb. sebeplerle minnettarlık ifadeleri gösterir, en azından teşekkür ederiz. Minnettarlık bir güzelliği veya değeri fark etme gibi içsel olabileceği gibi, açıkça teşekkür etmek gibi dışsal davranışlarla da sergilenebilir. Minnettarlık davranışları özel bir kişiye yönelik olabileceği gibi, genele, topluma ya da Tanrı gibi üst bir gerçekliğe de yöneltilebilir. Beklemediğiniz bir yerden para gelmesi ve genel olarak sağlık ve yaşam koşullarımızın iyi olması gibi örnekler üzerinde düşünelim.... [Minnettarlığın hangi durumlarda faydalı olduğu, minnettarlık davranışları, bunların kimlere yöneltileceği, davranışların şekli ve olası sonuçları örnekler üzerinden tartışılır.]

Minnettarlık (Değerbilirlik)

Amaçlar

- Minnettarlık hakkında bilgi verme
- Minnettarlığa ilişkin davranışlar ve olası sonuçları hakkında farkındalık oluşturma

Materyaller

- Minnettarlık Günlüğü (EK 1).
- Beyaz tahta, tahta kalemi
- Yeterince beyaz kağıt, kurşun kalem ve silgi

Minnettarlık Kadranı

İçsel

Dışsal

Özel bir Kişiyeye Yönelik

Sevdiğimiz birinin bizim için yaptıklarını hatırlamak

Sevdiğimiz birinin bu zamana kadar yaptıkları için samimi bir teşekkür etmek

Genele veya üst bir gerçekliğeye yönelik

Tanrı'nın bize bağışladığı iyi şeyleri hatırlamak/Şanslı olduğunu düşünmek

Minnettarlık hislerini bir ibadet veya dans ile dışa vurmak

[Katılımcıların örneklendirdikleri minnettarlık davranışları lider tarafından beyaz tahta üzerinde kadrana göre sınıflanarak incelenir. Daha sonrasında şuna benzer bir yönerge verilerek minnettarlık davranışları hakkında topografik ve işlevsel özelliklerine ilişkin farkındalık oluşturulmaya çalışılır.]

"Sizi burada ele aldığımız özelliklere dayalı olarak kendinize bir minnettarlık ödevi belirlemeye, yani belirli bir durum için özele veya genele, içsel veya dışsal bir minnettarlık davranışı düşünmeye davet ediyorum. Bu görev üzerinde çalıştığımız kadranda olduğu gibi içsel, dışsal olabilir, genele veya özel bir kişiye yönelebilir. Yaşamınızda teşekkür ve minnettarlığa değecek küçük veya büyük bir özellik düşünmenizi ve buna ilişkin içsel veya dışsal davranışın olası sonuçlarını da dikkate alarak belirlemenizi istiyorum." Bu aşamadan sonra danışanların etkinlik ile ilgili soruları cevaplanır, gruba açmak isteyenlerden paylaşımları alınır.

Minnettarlık Günlüğü ödev olarak verilir (EK 1).

Amaçlar

- Minnettarlık hakkında bilgi verme
- Minnettarlığa ilişkin davranışlar ve olası sonuçları hakkında farkındalık oluşturma

Materyaller

- Minnettarlık Günlüğü (EK 1).
- Beyaz tahta, tahta kalemi
- Yeterince beyaz kağıt, kurşun kalem ve silgi

Minnettarlık Günlüğü Formu

[Çalışma çok kullanılan birçok Pozitif Psikoloji müdahalesidir. Yönerge Magyar-Moe, (2009)'dan alınmıştır. Bununla birlikte mevcut programda ele alındığı için minnettarlığı ifade ile ilgili içerikler araştırmacı tarafından eklenmiştir.]

Birçoğumuz için, gün boyunca iyi giden şeylerden ziyade iyi gitmeyen pek çok şey hakkında düşünmek daha kolaydır. Olumlu şeyleri göz ardı ederken olumsuz şeylere odaklanmaya yönelik bu eğilim temel negatif yanlılık olarak da adlandırılmaktadır. İşte bu eğilimi dengelemek için yaşamımızdaki olumlu şeyleri hatırlamak için basit bir çalışma yapacağız.

Burada size önümüzdeki haftaya kadar her gün başınıza gelen veya deneyimlediğiniz üç iyi şeyi not etmenizi öneriyorum. Bunları yazarken de bu iyi şeylerin sizin yaptığınız bir şey mi, başkalarının yaptığı bir şey mi, yoksa bunların dışında (şans eseri vb) gelişen bir şey mi olduğunu düşünmeniz bekleniyor. Hayatlarımızda iyi giden şeyler hakkında düşünmek, daha olumlu duygular hissetmemize ve aynı zamanda daha fazla mutluluk duymamıza ve minnettarlık ve iyimserlik gibi güçlü yanları geliştirmemize yardımcı olabilir.

Bir sonraki çizelge sizde minnettarlık hisleri, düşünceleri ve davranışlarını ortaya çıkaran olayları yazmada yardımcı olabilecek şekilde tasarlanmıştır. Bu formu kullanabileceğiniz gibi istediğiniz başka bir kâğıda da yazabilirsiniz.

Minnettarlık (Değerbilirlik)



"Yaşım ilerledikçe daha çok anlıyorum
Ne büyük nimet olduğunu ah ey güzel gün!
Boş yere üzülmede mana yok anlıyorum,
Kadrini bilmek lazım artık her açan gülün;
Şükretmek türküsüne daldaki her bülbülün!
Yanmak da olsa artık aşk ile yaşıyorum."

Cahit Sıtkı Tarancı

KAYNAKÇA

- Akkaya, Hatice. Şükran, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Psikolojik Sağlamlığın Öğretmenlerin Yaşam Doyumu İle İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2021.
- Doğruyol, Şükran. Şükran Duyma ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- Göcen, Gülüşan. Şükür Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2012.
- Gönen, Zehra. 15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2018.
- Işık, Şerife(ed.). Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020; 436-466
- Kaya, Çınar. Bağlamsal Pozitif Psikoloji Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İşlevsellik Göstergeleri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2019.
- Özbey, Merve Nur. Pozitif Psikoterapi Uygulamalarından Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete Ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2020.
- Teoman, Dalga Derya. Bir Pozitif Psikoloji Uygulama Örneği Olarak Şükran Müdahalesi İle Çalışanların Dayanıklılıklarını Artırmaya Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İyileştirmeye Yönelik Bir Alan Çalışması. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2015.
- <https://tr.linkedin.com/pulse/mutlu-olmak-i%C3%A7in-en-g%C3%BCzel-yol-te%C5%9Fekk%C3%BCr-etmek-%C5%9F%C3%BCkran-yalaman-serger-internet-adresinden-02/03/2022> tarihinde erişilmiştir.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/338591> internet adresinden 02/03/2022 tarihinde erişilmiştir.

ŞÜKRAN

KARAKTER GÜÇLERİ