

**T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI**



**ADÖLESALARDA ŞÜKRAN PRATİĞİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGU
DÜZENLEME ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA AYDIN

2025

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKIYATRI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ADÖLESANLARDA ŞÜKRAN PRATIĞININ PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE DUYGU DÜZENLEME ÜZERİNE ETKİSİ**

Tez Yazarı

KÜBRA AYDIN

Danışman

DOÇ. DR. FİLİZ ERSÖĞÜTÇÜ

AĞUSTOS, 2025

ELAZIĞ

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ONAY SAYFASI

**ADÖLESALARDA ŞÜKRAN PRATİĞİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
DUYGU DÜZENLEME ÜZERİNE ETKİSİ**

Tez Yazarı: Kübra AYDIN

Program/ Anabilim Dalı: Hemşirelik/Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Filiz ERSÖĞÜTÇÜ

Tez İlk Teslim Tarihi: .../.../20...

Tez Savunma Tarihi: .../.../20...

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak
kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan	Doç. Dr. Pınar SOYLAR	_____
Üye	Doç. Dr. Filiz ERÖĞÜTÇÜ	_____
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Özlem Selime MERTER	_____

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunun/...../20..... tarihli toplantısında tescillenmiştir.

Prof. Dr. Mustafa İSSİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bana ait olan çalışmalar ile bu tez çalışmasını yaptığımı, çalışmaların planlanması, elde edilen bulgular, tezin yazım aşaması ve bütün aşamalarında etiğe aykırı davranmadığımı, tezimin bütün bilgilerini ve verileri akademik ve etik kurallar dahilinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ama bu tez çalışmasının bulguları arasında olmayan verilere, yorum ve bilgilere kaynak belirttiğimi beyan ederim.

Kübra AYDIN

..../..../2025

İmza

İTHAF

Bu tezi onunla geçireceğim zamanlardan ödünç alarak yazdığım kızım Alya Aydın'a ve bana bu yolda ilham verip destekleyen herkese ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince her açıdan yol gösterici olan, pozitif tavrıyla beni cesaretlendiren, yaptığım çalışma konularında beni özgür bırakıp yön veren, çalışma sürecimde destek veren, yardımlarını esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, beraber çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum kıymetli hocam Doç. Dr. Filiz ERSÖĞÜTÇÜ'ye,

Tezimin istatistik kısmında bana yardım eden, yol gösteren, fikirlerini bütün gayret ve samimiyetiyle paylaşan arkadaşım Seren AYHAN'a

Akademik hayatım boyunca beni hep destekleyen, daha ileriye gitmem konusunda sürekli güdüleyen eşim Orhan AYDIN'a,

Tez çalışmam boyunca yanımda olup süreci takip eden, çalışmamla gurur duyup övünen, zamanı değerlendirmem konusunda sorumluluklarımı hafifletmeye yardımcı olan, canım annem Zühre OZAN, canım babam Ahmet OZAN'a,

Tez çalışma sürecimde sürekli soran, desteğini manevi olarak hep hissettiğim beni bu yolda hep destekleyip dinleyen, manevi kardeşim Tuba KUZU'ya, tezi düzenlemem konusunda yardımcı olan Adem KUZU'ya,

Tez savunmamda yer alarak yapıcı görüş ve önerileriyle katkı sunan saygıdeğer jüri üyeleri Doç. Dr. Pınar SOYLAR ve Dr. Öğrt. Üyesi Özlem Selime MERTER hocalarıma,

Süreçteki iniş ve çıkışlarda zorlanmalarımda sürece dahil olduğunun farkında olup, her aşamasında şükran duyup büyük bir heyecan ve mutlulukla yoluna devam eden kendime,

Sonsuz teşekkür ediyorum...

Kübra AYDIN

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
İTHAF SAYFASI.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. ÖZET	xiv
2. ABSTRACT.....	xvi
3. GİRİŞ	1
3.1. Adölesan Tanımı	4
3.1.1. Adölesan Dönemin Özellikleri ve Evreleri.....	5
3.1.2. Adölesan Dönemde Görülen Fizyolojik Değişimler	6
3.1.3. Adölesan Dönemde Görülen Duygusal, Bilişsel ve Psikolojik Değişiklikler.....	7
3.2. Psikolojik Sağlamlık	9
3.2.1. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri	11
3.2.2. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler	14
3.2.3. Psikolojik Sağlamlığa Sahip Bireylerin Özellikleri.....	15
3.2.4. Adölesanlarda Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar	16
3.3. Duygu ve Duygu Düzenleme.....	28
3.3.1. Duygu Kavramının Tanımı	28
3.3.2. Duygu Düzenleme	30
3.3.3. Ergenlikte Duygu Düzenleme.....	31
3.3.4. Duygu Düzenleme Literatür Çalışmaları	33
3.4. Şükran Kavramı ve Tanımı.....	35
3.4.1. Şükran Duymayı Geliştirme Yöntemleri	38
3.4.1.1. Şükran Günlüğü Tutmak.....	38

3.4.1.2. Farkındalık Uygulamaları	39
3.4.1.3. Şükran Yogası.....	39
3.4.1.4. Şükran Meditasyonu	40
3.4.1.5. Şükran Mektubu.....	41
3.4.2. Şükran ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	41
3.4.3. Şükran Duygu Düzenleme İlişkisi	42
3.4.4. Literatürde Yer Alan Şükran Müdahale Çalışmaları	44
3.4.5. Adölesanlarda Şükran	49
3.5. Adölesan Sağlığının Geliştirilmesinde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü	51
4. GEREÇ VE YÖNTEM.....	53
4.1. Araştırmanın Tipi	53
4.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	53
4.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	53
4.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	54
4.5. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	54
4.6. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri.....	69
4.7. Araştırmanın Randomizasyonu.....	55
4.8. Veri Toplama Araçları	55
4.8.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-I).....	56
4.8.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – 16 Maddelik Kısa Formu.....	56
4.8.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (EK-III)	57
4.9. Verilerin Toplanması	58
4.10. Araştırma Müdahalesi.....	58
4.11. Araştırmanın Süreci	59
4.12. Araştırmanın Değişkenleri	61
4.13. Verilerin Değerlendirilmesi	61
4.14. Araştırmanın Etik İlkeleri	62
4.15. Araştırmanın Güçlük ve Sınırlılıkları	62
5. BULGULAR.....	63
5.1. Sosyodemografik Özelliklerinin Gruplara Göre Dağılımları	64
6. TARTIŞMA	82
6.1. Demografik Verilere Göre Ölçeklerin İncelenmesi	82
6.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanları Karşılaştırılması	85
6.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçek Puanları Karşılaştırılması	88

6.5. Sonuç ve Öneriler	90
7. KAYNAKLAR	93
8. EKLER.....	108
9. ÖZGEÇMİŞ	115



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Duygu düzenleme güçlüğü, alt boyutları ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçekleri normallik testi.....	63
Tablo 2. Adölesanların deney ve kontrol gruplarına göre sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması	64
Tablo 3. Kontrol ve deney grubu ön test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları	66
Tablo 4. Kontrol grubu ön test-son test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları	67
Tablo 5. Deney grubu ön test-son test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları	67
Tablo 6. Deney ve kontrol grubu son test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları	68
Tablo 7. Ancova levene's varyansların homojenliği testi	69
Tablo 8. Deney ve kontrol grupları duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği son test ancova betimleyici istatistikler	70
Tablo 9. Deney ve kontrol grupları duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği son test ancova sonuçları	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.	Oturum içerikleri.....	59
Şekil 2.	Araştırmanın consort akış şeması	60
Şekil 3.	Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği deney ve kontrol grubu ortalama değerleri	72
Şekil 4.	Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği açıklık alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri	74
Şekil 5.	Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlar alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri	75
Şekil 6.	Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği dürtü alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri	77
Şekil 7.	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu Deney ve Kontrol Grubu Ortalama Değerleri	78
Şekil 8.	Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kabul etmeme alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri	80
Şekil 9.	Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği deney ve kontrol grubu ortalama değerleri	81

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Bilimsel anket	108
Ek 2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form (DDGÖ-16).....	109
Ek 3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	110
Ek 4. Fırat Üniversitesi etik kurulu kararı	111
Ek 5. Fırat Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü izin belgesi.....	112
Ek 6. İstanbul Üniversitesi pozitif psikoloji eğitim sertifikası.	113
Ek 7. “şükran: yaşamın sunduklarını karşılayabilme sanatı” sertifikası.	114

KISALTMALAR LİSTESİ

ÇGPSÖ : Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği



1. ÖZET

ADÖLESALARDA ŞÜKRAN PRATIĞİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGU DÜZENLEME ÜZERİNE ETKİSİ

Bu çalışma, şükran pratiğinin psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, randomize kontrollü deneysel desende yapılmıştır. Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören adölesan öğrencilerle Nisan 2025- Mayıs 2025 tarihleri arasında yürütülen araştırmanın örnekleme, G*Power programı kullanılarak belirlenmiş ve 50 kişilik deney ile 50 kişilik kontrol grubundan oluşmuştur. Deney grubuna, beş oturumdan oluşan şükran pratiği müdahalesi uygulanmıştır. Kontrol grubuna müdahalede bulunulmamıştır. Ön test ve son test uygulanmıştır. Veriler, müdahale öncesi (öntest) ve sonrası (sontest) olmak üzere iki aşamada, araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmış; bu süreçte Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmada öncelikle elde edilecek farklılıkları göstermek ve seçilen grupların benzer özellikler taşıdığını ifade etmek üzere Şükran müdahalesi öncesinde deney ve kontrol grupları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (5.93 ± 0.59) ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (6.43 ± 1.24) ön test puan ortalaması incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.062$, $p=0.475$). Şükran Pratiği sonrasında Deney ve Kontrol Gruplarında son test puanları karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.001$). Sonrasında ölçekler ve alt gruplarına yapılan ANCOVA Analizi ile ön test etkisi kontrol altına alınarak son testte deney ve kontrol grupları, Şükran Pratiği ve Grup ile Şükran Pratiği ortak etkisi araştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($p<0.05$). Araştırma

sonucunda, deney grubunda yer alan öğrencilerin öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuş; şükran pratiği uygulanan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri (2.54 ± 0.13) azalırken, psikolojik sağlamlık düzeyleri (4.00 ± 0.56) artmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Duygu düzenleme, Adölesanlar, Psikiyatri Hemşireliği , Randomize kontrollü deney, Şükran, Şükran Pratiği



2. ABSTRACT

THE EFFECT OF GRATITUDE PRACTICE ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS

This study was conducted using a randomized controlled experimental design to examine the effects of gratitude practice on psychological resilience and emotion regulation skills. The research was carried out between April 2025 and May 2025 with adolescent students studying at an Anatolian High School. The sample was determined using the G*Power program and consisted of 50 participants in the experimental group and 50 in the control group. The experimental group received a gratitude practice intervention consisting of five sessions, while the control group received no intervention. Pre-tests and post-tests were administered. Data were collected face-to-face by the researcher in two stages: before (pre-test) and after (post-test) the intervention. The Personal Information Form, the Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form, and the Child and Youth Resilience Measure were used for data collection. The data were analyzed using the SPSS software package, and the significance level was set at $p<.05$.

To identify any differences and to confirm that the selected groups shared similar characteristics prior to the intervention, the pre-test mean scores of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (5.93 ± 0.59) and the Child and Youth Resilience Measure (6.43 ± 1.24) were examined. No significant differences were found between the experimental and control groups at the pre-test stage ($p=0.062$, $p=0.475$). Following the gratitude practice, post-test scores of the experimental and control groups were compared, revealing statistically significant differences ($p=0.001$). Subsequently, ANCOVA analyses were conducted on the scales and their subdimensions to control for the effect

of pre-tests, and the main and interaction effects of gratitude practice and group were evaluated. Statistically significant differences were found ($p<0.05$).

As a result of the study, statistically significant differences were observed between the pre-test and post-test scores of students in the experimental group. Emotion regulation difficulties decreased (2.54 ± 0.13), while psychological resilience levels increased (4.00 ± 0.56) among individuals who participated in the gratitude practice.

Keywords: Psychological Resilience, Emotion Regulation, Adolescents, Psychiatric Nursing, Randomized Controlled Trial, Gratitude, Gratitude Practice



3. GİRİŞ

Adölesan dönem (10–19 yaş), bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı; fiziksel büyümenin yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda köklü değişimlerin yaşandığı gelişimsel bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan hızlı değişimler, bireylerin stres, belirsizlik ve uyum gerektiren durumlarla daha sık karşı karşıya kalmasına neden olmakta; bu da adölesanları psikolojik açıdan daha kırılgan hale getirebilmektedir (Turgut ve Çapan, 2021; Reitsema, 2021).

Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık kavramı, ergenlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında uyum sağlayabilme, duygusal esneklik gösterme ve yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Üzülmez, 2021). Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, stresli yaşam olaylarıyla daha etkili baş edebilmekte ve psikolojik iyi oluşlarını sürdürebilmektedir (Süloğlu, 2022)

Son yıllarda yapılan araştırmalar, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal destek, duygusal farkındalık, problem çözme becerileri ve okul bağlılığı gibi çeşitli koruyucu faktörlerle önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Pandeyve ark., 2022; Durmuş Haşimi ve Yalçinkaya Alkar, 2024). Özellikle eğitim ortamlarında uygulanan bilişsel-davranışçı temelli programlar, farkındalık çalışmaları ve çok bileşenli müdahale modelleri, ergenlerin dayanıklılıklarını artırarak zorluklarla baş etme kapasitelerini güçlendirmektedir (Cai ve ark., 2025).

Özellikle ergenlerin karşılaştığı artan stres faktörleri göz önüne alındığında, stres ve nöroenezin kesişimi, sağlıklı davranışları ve bilişsel dayanıklılığı teşvik eden müdahalelere olan ihtiyacı vurgular (Hueston ve ark., 2017; Pozuelo ve ark., 2021).

Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın gelişiminin desteklenmesinin, ergenlerin sağlıklı bireyler olarak yetişmelerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Duygu düzenleme, bireylerin yaşadığı duyguları algılama, değerlendirme ve amaca yönelik şekilde yönlendirme sürecidir; bu süreç yalnızca duyguları bastırmak değil, esneklik göstererek onları artırmak ya da azaltmak anlamına gelir (Tull ve ark., 2022; Pangesti ve ark., 2024). Ergenlikte bu süreç özellikle önem kazanır çünkü gençler hem duygusal yoğunluk hem de dijital çağın getirdiği yeni düzenleme gereksinimleriyle karşılaşır (Tull ve ark., 2022; Pangesti ve ark., 2024). Literatürde vurgulanan “duygu düzenleme esnekliği” yaklaşımı, bireylerin durumlara uygun stratejileri -örneğin dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme veya bastırma- seçerek etkili şekilde kullanmalarını ifade eder ve bu esneklik duygusal dengeyi ve ruh sağlığı dayanıklılığını artırır (Tull ve ark., 2022).

Şükran, bireyin kendisi için değerli, yararlı veya anlamlı olan bir unsuru fark ederek takdir etmesi ya da genel olarak minnettarlık hissine kapılması durumu olarak tanımlanabilir. Literatürde, şükran anlık bir duygu olabileceği gibi, yaşamı armağan görmeye yönelik uzun süreli bir eğilimi de ifade eden çok boyutlu bir kavram olarak öne çıkar (Sansone ve ark., 2010). Bu çok katmanlı özellik, şükranın duygu, tutum, ahlâkî erdem, alışkanlık, kişilik eğilimi ve baş etme tepkisi gibi farklı düzeylerle kavramsallaştırılmasına neden olmuştur (Emmons, 2009; McCullough ve ark., 2002).

Son yıllarda, şükran pratiği üzerine yapılan araştırmalar, bu duygunun bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmektedir. Emmons ve McCullough (2003) tarafından yürütülen öncü çalışmalar, günlük yaşamda şükran odaklı düşünceleri geliştirmenin, bireylerin pozitif duygulanım düzeyini artırdığını, fiziksel sağlığı desteklediğini ve yaşam doyumunu yükselttiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Wood ve ark., (2010), şükran düzeyi yüksek bireylerin daha az depresif belirti gösterdiğini ve daha etkili bir duygu düzenleme kapasitesine sahip olduklarını bildirmiştir. Algoe (2012) ise şükranın kişilerarası ilişkileri güçlendirici işlevine vurgu

yaparak, bu duygunun sosyal bağları pekiştiren bir "sosyal yapıştırıcı" rolü üstlendiğini belirtmiştir.

Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer yönde sonuçlar vermektedir. Yıldırım (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, şükran düzeyinin psikolojik sağlamlıkla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Demir ve Kardaş (2021) tarafından yapılan bir başka araştırmada, lise düzeyindeki ergenlere uygulanan şükran temelli psiko-eğitim programının, öğrencilerin stres düzeylerini azalttığı ve olumlu baş etme becerilerini artırdığı bulunmuştur. Ayrıca, Akın ve arkadaşları (2015), şükran ile öz-anlayış, umut ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstererek, şükranın duygusal denge üzerindeki aracılık rolüne dikkat çekmiştir.

Psikiyatri hemşireliği, bireylerin ruhsal sağlığını koruma, geliştirme ve psikiyatrik hastalıkların önlenmesine yönelik girişimlerde bulunan uzmanlık alanıdır. Bu kapsamda, psikiyatri hemşiresi çocuk ve ergenlerin aile ve toplum içinde bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi, psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmeyi ve ruhsal dayanıklılıklarını artırmayı amaçlar (Kayaoğlu, 2021).

Bu bağlamda, ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesi ve ruhsal dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik müdahalelerin değerlendirilmesi, hemşirelik uygulamalarına bilimsel bir temel oluşturmak açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın temel amacı, adölesan bireylerde şükran pratiğinin psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Ancak, Türkiye'de adölesan bireylerde şükran temelli müdahalelere ilişkin yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum, söz konusu yaş grubunda şükran temelli psikolojik müdahalelerin potansiyel katkılarını yeterince ortaya koyan bilimsel verilerin eksikliği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, adölesanların duygusal ve psikolojik gelişim

süreçlerinde şükran pratiğinin rolünü inceleyen çalışmaların hem kuramsal hem de uygulayıcılar açısından önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin stresle başa çıkma, duyguları tanıma ve yönetme becerilerinin gelişmesi, uzun vadeli ruh sağlığının korunması açısından kritik öneme sahiptir. Bu doğrultuda çalışmada, yapılandırılmış bir müdahale programı olarak uygulanan şükran pratiğinin, adölesanların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini azaltıp psikolojik sağlamlıklarını artırma potansiyeli değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularının, pozitif psikoloji temelli yaklaşımların özellikle okul temelli ruh sağlığı müdahalelerinde kullanılmasına yönelik olarak yol gösterici olması; ayrıca psikiyatri hemşireliği ve ilgili ruh sağlığı disiplinlerinde çalışan uzmanlara uygulanabilir veriler sunması beklenmektedir.

3.1. Adölesan Tanımı

Adölesan (Ergenlik); hızlı bir biyolojik, fiziksel gelişimle beraber cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2014). Ergenlik tartışmalarının kökeni Antik Yunan'a ve önde gelen filozoflar Platon ve Aristoteles'in eserlerine dayandırılabilse de, ergenliğin emsalsiz bir gelişim dönemi olarak tanınması 20. yüzyılın başlarına kadar mümkün olmamıştır. Ergenliğe ilişkin yapılan ampirik çalışmalar, ergen gelişimiyle ilgili davranışsal ve sosyal bilimler literatüründe bir patlamanın gözlemlenebildiği 20. yüzyılın ikinci yarısına kadar başlamamıştır (Petersen, 1988). Tüm gençlerin yaşadığı normatif bir gelişimsel geçiş olan ergenlik, hem sosyal hem de biyolojik süreçlerle şekillenmektedir. Her ne kadar sıklıkla ani ve diğerlerinden ayrı bir olay olarak yanlış anlaşılrsa da ergenlik aslında çocukluk ile ergenlik arasında meydana gelen ve tamamlanması uzun yıllar alan aşamalı bir süreçtir. Biyolojik olarak ergenlik,

geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin olgunlaşması ve sonuçta üreme olgunluğunun kazanılmasıdır (Dorn ve Biro, 2011).

Bununla birlikte, ergenliğin doğası gereği bir fırtına ve stres dönemi olduğu fikri, araştırmacıların ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçlerin yarattığı şekillendirilebilirlik ve fırsatları giderek daha fazla fark etmesiyle sorgulanmaktadır (Steinberg, 2014).

3.1.1. Adölesan Dönemin Özellikleri ve Evreleri

Adölesan bireyler, yalnızca bedensel açıdan değil; aynı zamanda düşünsel işlevler ve sosyal-duygusal uyum alanlarında da önemli değişim ve gelişim süreçlerinden geçmektedirler (Sawyer ve ark., 2012). Bu dönem, bireyin ne çocukluk dönemine özgü bağımlı davranışları ne de yetişkinliğe ait sorumlulukları tam anlamıyla taşıdığı bir dönemdir. Dolayısıyla, çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş süreci olarak değerlendirilir ve bu süreçte bireyler kimlik arayışları, rol denemeleri ve bağımsızlık çabalarıyla yoğun bir değişim yaşarlar (Masten ve Duran, 2021). Bu değişim yalnızca biyolojik temellere dayanmaz; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel değerler ve tarihsel bağlam da gelişim sürecine yön vermektedir (Steinberg, 2008).

Adölesanlık genellikle üç evrede incelenmektedir: erken adölesanlık (10–13 yaş), orta adölesanlık (14–17 yaş) ve geç adölesanlık (18–21 yaş). Bu sınıflama, bireyin yaşla birlikte değişen fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim düzeylerini temel alır (Sawyer ve ark., 2012).

Erken adölesanlık dönemi, bireyin fiziksel gelişiminin hız kazandığı, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin belirginleştiği ve benlik algısının şekillenmeye başladığı kritik bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde ergen, aileden bağımsızlaşma eğilimleri göstererek karar alma süreçlerinde daha fazla söz sahibi olmaya başlar. Aynı zamanda

akran ilişkileri ve sosyal çevrenin önemi artar; ergen, çevresinin düşüncelerine karşı daha duyarlı bir hale gelir (Lerner ve Steinberg, 2020).

Orta adölesanlık, bireyin kimliğini oluşturma sürecinin belirginleştiği evredir. Bu dönemde gençler, bağımsızlık arzularını daha güçlü biçimde ifade ederken; aynı zamanda sosyal çevreleriyle olan etkileşimleri de daha yoğun bir hâl alır. Akran ilişkileri, bireyin sosyal kimliğinin şekillenmesinde temel rol oynar. Bu süreçte gençler, kendi görüşlerini ailelerine kabul ettirme ve sosyal çevrede kabul görme gibi psikososyal çatışmalar yaşayabilirler (Masten ve Duran, 2021).

Geç ergenlik dönemi, bireyin fiziksel gelişiminin büyük ölçüde tamamlandığı, bununla birlikte bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda daha istikrarlı ve olgun bir yapının geliştiği bir süreçtir. Bu evrede gençler, kimlik gelişimlerini tamamlamaya yönelirken, yaşam amaçlarını netleştirme, gelecek hedefleri belirleme ve mesleki kararlar alma gibi gelişimsel görevlerle karşı karşıya kalırlar (Steinberg, 2017). Aynı zamanda soyut düşünme becerilerinin gelişmiş olması, gençlerin daha gerçekçi ve uzun vadeli kararlar almasını mümkün kılar. Bu dönemde bireyler, daha büyük yaştaki yetişkinlerle iletişime daha açık hâle gelir ve rehberlik almayı gelişimsel bir ihtiyaç olarak görebilirler (Verywell Mind, 2023).

3.1.2. Adölesan Dönemde Görülen Fizyolojik Değişimler

Adölesanın fiziksel gelişimi puberte sırasında gözlenen fiziksel değişiklikleri kapsamaktadır. Bu dönemde gözlenen fiziksel değişiklikler; boyun ve ağırlığın hızla artışı, ikincil cinsiyet özellikleri, yağ ve kas dokularının dağılımı ve miktarının değişmesi, dolaşım ve solunum sistemlerindeki değişimler olarak belirtilmektedir. Puberte tamamlandığında birey yetişkin görünümünde olmaktadır. Adölesanlık süreci bireysel farklılıklar gösterebilmekte olup, bazı bireylerde bu dönem yaklaşık iki yıl gibi kısa bir

sürede tamamlansa da, bazıları için altı yıla kadar uzayabilmektedir. Bu gelişimsel çeşitlilik, aynı yaş grubundaki çocukların fiziksel görünümlerinde belirgin farklılıklar oluşmasına neden olabilmektedir (Küçükoğlu, 2019; Erci, 2020).

3.1.3. Adölesan Dönemde Görülen Duygusal, Bilişsel ve Psikolojik Değişiklikler

Ergenlik, yetişkinliğe zemin hazırlayan derin duygusal ve bilişsel dönüşümlerle işaretlenen önemli bir gelişimsel aşamayı temsil eder. Bu geçiş döneminde, ergenler öz kimlik keşfi, karar alma ve temel yaşam becerilerini edinme ile meşgul olurlar. Nörogörüntüleme alanındaki gelişmeler, duygusal ve bilişsel evrimleriyle karmaşık bir şekilde bağlantılı olan yapısal ve işlevsel beyin değişikliklerini açıklığa kavuşturmuştur. Özellikle, ergenlik döneminde hipokampüste artan nöroenez, bu zamanın hem duygusal düzenleme hem de bilişsel işlev için önemini vurgular (Hueston, 2017)

Adölesanlık döneminde bireylerin gelişim sürecinde öne çıkan en temel zihinsel değişim, soyut düşünme yetisinin kazanılması ve bu doğrultuda karmaşık, soyut bilgileri analiz edebilme becerisinin gelişmesidir. Bu bilişsel gelişim, ergenlerin geleceğe ilişkin düşünce üretmelerine ve kaygılar geliştirmelerine neden olabilmektedir. Aynı zamanda, yaşadıkları çevreye ve mevcut yaşam tarzına yönelik eleştirel ve zaman zaman reddedici tutumlar sergilemeleri de bu dönemin tipik özelliklerindendir (Mattey, 2006).

Orta adölesanlık evresinde ise, karşı cinse yönelik duygusal ilgi artış göstermekte, riskli davranışlara karşı duyarsızlık, bağımsızlık isteği ve otoriteye karşı duruş gibi davranışlar sıklaşmaktadır. Bu süreçte ergenin kendisini ifade etme ve ebeveynlerinden farklılaşma çabaları, aile içi çatışmaların artmasına zemin hazırlayabilmektedir (Alper, 2018).

Geç adölesanlık döneminde ise kimlik gelişimi daha ön plandadır. Bireyler benliklerini tanıma, değerlerini oluşturma ve yaşamlarına yön verme konusunda daha

bilinçli bir çaba içerisinde girerler. Ancak bu dönemde karşılaşılan fiziksel, duygusal ve sosyal değişimler bazı sağlık problemlerini de beraberinde getirebilmektedir. Özellikle büyüme ve gelişim sürecinde, adolesanlarda anoreksiya nervroza, bulimia nervroza, tıkanırcasına yeme, atipik yeme davranışları ve obezite gibi çeşitli yeme bozuklukları görülebilir (Şirin ve Kavlak, 2008).

Ayrıca adolesan bireyler, bu süreçte alkol, madde, internet ve teknoloji bağımlılığı açısından da yüksek risk altındadır. Ruhsal bozukluklar, kişilik gelişimiyle ilgili sorunlar ve psikiyatrik hassasiyetler bu dönemde daha belirgin hale gelebilir. Pozitif duygular olan şefkat, neşe, umut ve sevgiye eşlik eden; korku (somut nesnelere, kişisel tehditlere veya sosyal ilişkilerdeki belirsizliklere yönelik), çeşitli fobiler (yükseklik, kan, açık alan korkusu, sosyal fobi), kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular da sıkça deneyimlenir (Kılıçarslan, 2010).

Adolesanlık döneminin sonunda, olumlu kimlik gelişimini başarıyla tamamlayan bireylerden; yaşamlarına dair sorumluluk alabilmeleri, aile ve arkadaş çevresinden duygusal destek görerek toplumsal açıdan yeterli bir birey olgunluğuna ulaşmaları, ayrıca meslek ve eş seçimi gibi yaşamın önemli kararlarında gerekli bilgi ve becerilere sahip olmaları beklenmektedir. Bu dönemi başarılı bir biçimde tamamlayan adolesanlar, erişkin statüsü yüklenerek bir yetişkinliğe geçebilmektedir. Ergenlik, daha yüksek bilişsel işlevlerin ve duygusal ve sosyal davranışların altında yatan beyin işlevlerinin olgunlaşması için kritik bir dönemdir. Bu gelişim evresinde, duygusal tepkiler henüz pekişmemiştir ve geç çocukluk ve ergenlik dönemindeki çocuklar çeşitli duygusal ifade biçimleri ve yöntemlerini keşfederler. Bilişsel işleme hızı ve entelektüel işlevlerde önemli gelişmeler geç çocukluk ve ergenlik döneminde de belirgindir ve en çarpıcı gelişmeler soyut düşünce, karar verme, organizasyon, planlama ve tepki engelleme dahil olmak üzere yönetici işlevlerin gelişiminde meydana gelir (Perry ve ark., 2013).

Bu dinamikleri hem çalışmalar hem de çeşitli sosyo-kültürel bağlamlardan ortaya çıkanlar merceğinden anlayarak, ergenliği yaşam boyu bilişsel ve duygusal refahı teşvik etmek için önemli bir zaman olarak daha iyi değerlendirebiliriz (Hueston ve ark., 2017; Pozuelo ve ark., 2021). Ergenlik dönemi, bireyin sadece bedensel ve bilişsel değil, aynı zamanda duygusal açıdan da yoğun değişimler yaşadığı kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte geliştirilecek olumlu duygular, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Özellikle şükran duygusu, ergenin yaşamına yönelik olumlu bakış açısını destekleyerek stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir (Rash ve ark., 2011).

3.2. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık psikolojinin son yıllarda çok üzerinde durduğu bir konudur. Özellikle psikolojik sorunların ve rahatsızlıkların artmasıyla beraber psikolojik sağlamlık da çok daha fazla önem kazanmaktadır (Din, 2022). Psikoloji literatürüne bakıldığında psikolojik sağlamlığın birden fazla tanımı yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık, kişinin zorluklarla düzgünce başa çıkmasını sağlayan zihin ve bununla birlikte doğuştan gelen hemde sonradan kazanılan karakterin içsel güçlü yanlarını içerir. Psikolojik sağlamlık, sebat eden güçlü bir özelliktir. Her şey tam anlamıyla yatıştıktan sonra geriye kalan şeydir. Yaşamın çeşitli alanlarında işlev gösterme, zihinsel sağlamlığı en iyi hale getirmek gibi etkileri vardır. Bu tanımlardan da grldğu gibi psikolojik sağlamlık tüm bireylerde olan bir özelliktir, yani tüm insanlar yetiştirilmeyi bekleyen tohumlar gibi, embriyodan itibaren zihnin ve karakterin bu güçlü yanlarına sahibizdir. (Hanson, 2021). Başka bir tanımda, Connor ve Davidson psikolojik sağlamlığı "stresle başa çıkma yeteneği" veya zor durumlardan hızla kurtulma kapasitesi olarak kavramsallaştırır (Connor ve Davidson, 2003).

Sanayileşme ile birlikte değişen toplum yapısı da insanlarda bazı değişikliklere yol açmıştır. Her şey bu kadar değişmişken psikolojik dayanıklılık da değişmiştir, olaylara tepkimiz olayları yorumlayışımız ve anlamlandırmamız değişmiştir. Küçük ve önemsiz hadiseler aşırı ölümcül tepkiler verilmesi ruh dünyasına dehşetli tesirler yapması bu dayanaksızlıktandır (Dinç, 2022). İnsanların her gün yeni zorluklarla başa çıkması ve uyum sağlaması gereken sürekli değişen bir dünyada, dirençli bireyler yaşam zorluklarına daha iyi uyum sağladığı ve daha yüksek işlevsellik ve yaşam kalitesi seviyelerine sahip olduğu için dayanıklılık son derece önemlidir (Leppin ve ark., 2014).

Psikolojik dayanıklılığın da bir parçası muhakkak insanın yaşadığı sürece adapte olmasıdır, adapte olunmazsa ciddi anlamda psikolojik dayanıklılık zayıflamış olur. (Dinç, 2023). Zorluklar karşısında iyi tepkiler verebilmek, bunlar zihinsel, ruhsal, duygusal, fiziksel, finansal veya sosyal olsun, mevcut güçlü yanlarınızdan yararlanarak değişen koşullara sağıkanlı ve yetkin bir şekilde uyum sağlandığını ortaya koyar. Psikolojik sağlamlık hem bir süreç hem de bir merdivendir. Bireylerden biri merdivenin birinci basamağındayken bir başka birey merdivenin dördüncü basamağında olabilir. Merdiveni tırmanmaya devam eden kişilerde psikolojik sağlamlık derecesi yükselen stres dalgasını aşar. Psikolojik sağlamlık derecesi arttırılabilir, psikolojik sağlamlık derecesi arttıkça da sağlık ve işlevsellik doğal olarak artacaktır (Schiraldi, 2024).

Psikolojik sağlamlık aynı zamanda gelişime açık olmayı gerektirir. Konfor alanından çıkmak ilk başta göz korkutucu gelebilir, halbuki o rahat alanda gelişemez ve değişmeyiz (Sayar ve Yavuz, 2023). Psikolojik sağlamlık başlangıçta sabit bir özellik olarak görülse de, şu anda yaşam boyunca değiştirilebilen dinamik bir süreç olarak kabul edilmektedir (Chmitorz ve ark., 2018). Bu bakış açısı, öğrenilebilen bilişsel, tutumsal ve davranışsal yönleri içerir. Bu nedenle, dayanıklılık kapasitesi bu yönleri geliştiren stratejilere dayanarak geliştirilebilir. Laird bu tür programların psikopatolojilere

yatkınlığı azaltmak için önleyici olarak veya depresyon gibi halihazırda bir ruhsal bozukluk tanısı almış bireyler için tedavi olarak uygulanabileceğini bildirmiştir (Laird ve ark., 2019). Büyük gruplar üzerinde farklı ülkelerde farklı kültürlerde farklı eğitimlere farklı imkanlara sahip insanlar üzerinde birçok çalışma yapılmış ve psikolojik olarak güçlü ve dayanıklı insanların sırları çok zengin olmak, çok kültürlü olmak, şu aileye mensup olmak, bu işi yapmak değil sırf ayrıntıları fark etmek ve bunlardan mutluluk çıkartabilmek yani insanın doğan güneşi fark etmesi ona gülümseyebilmesi ondan mutlu olabilmesi çiçeğin açtığını görebilmesi yaprağın solduğunu fark edebilmesi şeklinde sonuçlara varılmıştır. Araştırmalar hayatın güzel ayrıntılarını fark eden insanların daha iyi hissedip, daha güçlü durduklarını söylemektedir. (Dinç, 2022)

Psikolojik dayanıklılık için belirli gelişim dönemleri dayanıklılığı destekleyen stratejileri uygulamak için daha elverişli olabilir. Bu dönemlerden biri, bu aşamada daha fazla beyin esnekliği ve öğrenme kapasitesi nedeniyle çocukluktur. Bu tür müdahalelerin uygulanması için bir diğer elverişli gelişim aşaması, daha fazla planlama ve öz düzenleme kapasitesi sağlayan yönetici işlevlerin edinilmesiyle karakterize edilen ergenliktir. Ek olarak, bu gelişim aşaması, akranlarla ilişki kurma eğilimiyle karakterize edilir ve bu, bir bireyin olumlu etkiler uygulayan akranlarıyla ilişki kurması durumunda yaşam yörüngesini daha olumlu bir yola etkileyebilir (Masten ve Barnes, 2018).

3.2.1. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilecek, çevresel, sosyal veya psikolojik nitelikteki dezavantajlı yaşam koşulları olarak tanımlanabilir. Bu şartlar kimi zaman kişinin kendisiyle ilgili olabilmekteyken bazen de aile ve toplumla ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık bireyin yaşamındaki olumlu süreçleri ve sonuçları içermekteyken risk faktörü ise kişinin karşılaşılabileceği olumsuz durumları içerir (Masten, 2001),

herhangi bir risk durumuyla karşı karşıya kalmayan bireylerin psikolojik sağlamlığından bahsedilemeyeceğini ifade etmiştir. Hayatının bir aşamasında dahi sarsıcı durumla karşılaşmayan fakat çeşitli alanlarda başarı elde etmiş olan bireylerin psikolojik sağlamlığı yüksek değil yalnızca başarılı veya yeterli kişiler olarak adlandırılacakları belirlenmiştir (Luthar ve ark., 2000).

Yaşamda başa gelebilecek olumsuz yaşam olayları ve felaketler, kişilerin ruh sağlığını korumasını zorlaştırmaktadır ve kişilerin psikolojik sağlamlığında risk faktörü olarak var olmaktadır (Kararımak, 2006).

Risk faktörleri üçe ayrılmaktadır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir (Colman ve Haggel, 2007: Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Bireysel Risk Faktörleri: Bireysel sağlıkla ilgili sorunlar, zeka geriliği, bireylerin öz güveninin, stresle baş etme becerilerinin yeterli olmayışı, öz denetim yeteneğinin zayıf olması, saldırgan bir kişilik yapısına sahip olma, aşırı kaygılı bir birey olma, sosyallikten uzak olmak gibi faktörlerle ifade edilmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemindeyken risk faktörlerine maruz kalmak da risk faktörlerinin etkisini arttırmakta, yaşanan olumsuz durumlar bireyin ruh sağlığını tehlikeye atmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018).

Kişilik özellikleri ve sağlamlık seviyeleri arasındaki ilişki, özellikle çeşitli risk faktörleri bağlamında, psikolojik sağlamlık anlamının kritik bir yönüdür. Araştırmalar, duygusal istikrar, vicdanlılık ve açıklık gibi özelliklerin bir bireyin stres faktörleri ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, daha yüksek duygusal istikrar gösteren bireyler genellikle travmayı yönetme konusunda daha donanımlıdır ve bu da travma mağdurları üzerinde yapılan çalışmalarda kanıtlandığı gibi, şiddet suçuna maruz kaldıktan sonra tekrar mağduriyet yaşama olasılığını azaltabilir (Graham-Kevan ve ark., 2015). Tersine, daha düşük sağlamlıkla ilişkili kişilik özellikleri

stresin psikolojik etkisini şiddetlendirebilir ve hem kişisel hem de profesyonel alanları etkileyen yaygın bir tükenmişlik hissine yol açabilir (Bostjancic ve ark., 2016).

Ailesel Risk Faktörleri: Aile içi iletişim ve ilişkilerde çeşitli problemlerin olması, ihmal, istismar, şiddet öykülerinin olması, anne ve babanın boşanmış olması, ebeveynlerden birini ya da ikisinin de vefat etmesi veya hastalanması gibi faktörler ailesel risk faktörlerini belirlemektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Basım ve Çetin (2011) ailesel risk faktörlerin etkisinin azaltılabilmesi ve ailenin sağladığı desteğin artırılabilmesi için ebeveynlerin ya da onların yerini dolduran kişi ya da kişilerle kurulan bağın önemli bir faktör olduğunun altını çizmektedir. Bu ilişki kurulan kişi ya da kişiler bir akraba olabildiği gibi kişinin hayatındaki öğretmeni, komşusu veya arkadaşı da olabilmektedir. Kurulan ilişkinin iyilik düzeyi aynı zamanda kişinin bireysel risk faktörlerinin de azaltılmasına katkı sağlayacaktır (Kavi ve Karakale, 2018).

Toplumsal Risk Faktörleri: Bireylerin içinde bulunduğu toplumun olumsuzlukları yüzünden kişinin yaşamında meydana gelen sıkıntılardır. Ekonomik şartların iyi olmaması, göç, işsizlik, savaşlar, eğitim ve sağlık gibi hizmetlerin ulaşılabilir olmaması, suç oranlarının yüksek olması ve yoksulluk bunlar arasında sayılabilir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Psikolojik sağlamlığın çocuk ve ergenlerde gelişebilmesi için ailelerin ve toplumun bu risk faktörleri hakkında bilinçli olmasının risk faktörlerini azaltmakta etkili olacağı vurgulanmaktadır (Gürkan, 2006). Bireyin kendini güvende hissettiği bir çevrede ve desteklendiği bir toplumda yaşıyor olması toplumsal risk faktörünü azaltmaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilmektedir. Bununla birlikte gelişimsel bir kriz olarak nitelendirilen ergenlik dönemindeki sosyal ve duygusal gelişim nedeni ile bir takım risk faktörleri ile karşılaşan ergen, bu gelişim esnasında psikolojik sağlamlığı

ölçüsünde risk faktörlerinin oluşabilecek sonuçlarını azaltabilmektedir (Conger ve Conger, 2002).

3.2.2. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler; bireyin karşılaştığı zorlukların olumsuz etkilerini hafifletmeye ya da tamamen ortadan kaldırmaya yardımcı olan, sağlıklı uyum sürecini destekleyen ve bireysel yeterliliklerin gelişimini teşvik eden etkenler olarak değerlendirilmektedir (Masten & Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda bazı bireylerin olumsuz yaşam olaylarında diğer bireylere oranla daha sağlıklı bir uyum gerçekleştirdikleri dikkat çekmiştir. Bireylerin kullandıkları kaynaklar koruyucu faktörler olarak adlandırılmakta ve karşılaşılan zorluklarla baş etmede kolaylaştırıcı olmaktadır. Koruyucu faktörler bireyin yaşadığı stresli durumların olumsuz etkisini azaltmakta ve uyum sürecine olumlu etkiler yapmaktadır (Özgür, 2021). Ayrıca koruyucu faktörler bireyin duygusal olarak iyi hissetmesini; sağlıklı kişiler arası ilişki kurabilmesini, geleceğe umutla bakabilmesini, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmesini, yaşama aktif katılabilmesini sağlamaktadır (Özen, 2021).

Bireyin mizacı, sağlığı, cinsiyeti ve içsel motivasyon da dayanıklılığa katkıda bulunan koruyucu faktörlerdir (Benzies ve Mychasiuk, 2009)

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, dört belirli özellik koruyucu faktörler olarak genelleştirilmiştir: sosyal yeterlilik, problem çözme becerileri, içsel kontrol odağı ve özerklik (Zolkoski ve Bullock, 2012). Sosyal yeterlilik, empati, iletişime açık olma ve aktif pozitif ilişkiler kurma becerileriyle ilişkilidir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip çocuklar, zihinsel esneklikleri ve problem çözme becerileriyle zorlu durumları değiştirebilirler.

Bireysel faktörler: Öz-güven, öz-yeterlilik, özsaygı, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma. (Masten ve Coasworth, 1998).

Bireysel ya da içsel koruyucu faktörler (internal protective factors) birçok çalışmanın konusu olmuş ve bu faktörlerin neler olduğu literatürde ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Çalışmaların birçoğundaki bulgular, sağlam (resilient) çocukların ya da ergenlerin diğerlerine göre zihinsel ve akademik yetenek ve becerilerinin daha üst düzeyde olduğunu göstermiştir (Cappella ve Rhona, 2001).

- İyimser ve umut dolu olmak (Richardson, 2002),
- Olumlu mizaç ve uyumlu kişiliğe sahip olmak,
- Mizah yeteneğine sahip olmak (Greene, 2002),
- Esnek olmak (Eroğlu, 2019).

Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Anne-baba ile yakın ilişki içerisinde olma, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici unsurlara ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri.

Ailenin dışındaki koruyucu faktörler: Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki (mentoring), sosyal bir çevrenin içerisinde yer alma ve iyi okullarda okuma (Masten ve Coasworth, 1998). Sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik ve toplum güvenliği, etkili sosyal organizasyonlara katılma (Arslan, 2015).

3.2.3. Psikolojik Sağlamlığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık zorlayıcı yaşantıdan sonra gelişen bir süreç olup sabit bir özellik değildir. Birey olumsuz yaşam olaylarıyla baş edip psikolojik sağlamlığını geliştirebilmektedir. Ancak psikolojik açıdan sağlam olmayan bir birey de zorlayıcı bir yaşantıyla mücadele edip sağlıklı bir uyum gösterebilmektedir. Psikolojik sağlamlık

bireysel özelliklerden, yaşantıların farklılığından ve birçok faktörden etkilendiği için psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler net ve kesin olarak tanımlanamamaktadır (Öztürk, 2019). Farklılıklar olmasına rağmen psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin ortak özellikleri olduğu görülmektedir. Ruhsal açıdan dayanıklı insanların esnek olduklarını, zorlukları metanetle karşıladıklarını değiştiremeyeceği şeyleri tanımakta ve kabul etmekte yetenekli olduklarını başarısızlığı güvenilir bir öğretmen olarak gördüklerini, yüzlerini keder ve öfkeden merhamet ve cesarete dönebildikleri bilinmektedir (Sayar ve Yavuz, 2023).

Özerklik duygusuna sahip olma, baskı altında sakin kalabilme, rasyonel düşünce sürecinin olması, özsaygının gelişmiş olması, iyimserlik özelliği, hayatın anlam ve amacının olması, mizah yeteneğinin gelişmiş olması, merak duyabilme, insanlarla iyi geçinme, bağ kurma becerilerini kullanabilme, uyum sağlayabilme yeteneği, çekilen acıyı uzun vadede değerlendirebilme, düzenli sağlık alışkanlıklarına sahip olma psikolojik sağlamlığı olan bireylerde görülebilen özelliklerdir (Schiraldi, 2024)

Ayrıca psikolojik olarak sağlam insanlar aksiliklere rağmen daha mutlu bir yaşam sürmek için hayallerinin heyecanını tutmaktadırlar (Bannik, 2021).

3.2.4. Adölesanlarda Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Psikolojik sağlamlık, yılmazlık, dayanıklılık ve kendini toparlama gücü kavramları literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılmakta olup; bu nedenle araştırmada, bu kavramların her biriyle ilişkili çalışmalara da yer verilmiştir.

Dağ'ın (2022) çalışmasında, 13–16 yaş aralığındaki adölesan bireylerle yürütülen 10 haftalık yoga programının, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile aktif başa çıkma stratejilerine ilişkin

puanlarında anlamlı artışlar gözlenmiş; buna karşın olumsuz ve kaçınmaya yönelik başa çıkma yaklaşımlarında belirgin azalmalar kaydedilmiştir.

Kolay (2021) 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin düzenlenmesi çalışmasında Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde öğrenciliğine aktif olarak devam eden 904 öğrencinin katılımı ile yapılan araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve duygu düzenleme becerilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı ve pozitif bir düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Şeflekçi (2024) çalışmasında, lise 9. ve 10.sınıf öğrencilerinin benlik algılarının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmaya katılan 300 öğrencinin benlik algısının psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Karaçöl (2023), üniversiteye giriş sınavına hazırlanan 12.sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algılanan sosyal destek ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmek amacıyla yapılan bu çalışmada 486 12.sınıf öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonucuna göre öz güven düzeyleri ve sosyal destek algıları arttıkça psikolojik dayanıklılıkları azalmıştır.

Vinayak ve ark. (2018), 13–15 yaş aralığındaki 150 ergen ile yapmış oldukları araştırmalarında, psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını incelemiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık ve empatinin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kız ergenlerde hem psikolojik sağlamlık hem de empati anlamlı yordayıcılar olarak öne çıkarken, erkek ergenlerde yalnızca psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, kızların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çetin (2021) tarafından yürütülen çalışmada, 14-18 yaş aralığında ortaöğretim kurumlarına devam eden 526 lise öğrencisi (258 kız, 268 erkek) ergenin psikolojik sağlamlık ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı ve yalnızlık ile negatif yönde ve sosyal kaygının ise yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Mevcut bulgular araştırmanın hipotezlerini destekleyerek değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Korelasyon analizleri, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı ve yalnızlık ile negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermiştir.

Bozdağ (2020) çalışmasında, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri değerlendirilmiş ve bu düzeylerin çeşitli değişkenlerle olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın 200 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Elde edilen araştırma bulgularına göre; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sporcu alt boyutunda erkek katılımcılar lehine, kontrol alt boyutunda ve spor yaptıkları spora göre spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Akademik başarı düzeyi değişkenine göre bağlılık düzeyi ve kontrol alt boyutları ile genel psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaşları, kontrol, zorluk ve genel psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın nitel kısmında yapılan içerik analizi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumsuz ve olumlu yönde etkileyen faktörlerin benzer olduğu, olumsuz durumlarla başa çıkma noktasında sporun etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, spor psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilenen bireylerin olumsuz durumdan kurtulmak için sıklıkla kullandıkları yöntemlerden birinin spora yönelmek olduğu belirlenmiştir.

Li ve ark., (2011) çalışmalarında Çinli ergenlerin psikolojik sağlamlığını araştırmış ve psikolojik sağlamlık açısından risk oluşturan ve koruyucu olan faktörleri

belirlemiştir. Risk faktörlerinden aile katılımının ve çocuğun okula devamının olmamasının problem davranışları arttırdığı ve psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği bulunmuştur. Koruyucu faktörlerden aile bağlılığının ve okulda sağlanan fırsatların (düşük okul bağlılığına yol açabilecek duygusal sorunlarda öğrenciye yardımcı olmak, öğrencinin akademik katılımını arttırmak ve olumsuz davranışa müdahale programlarını yürütmek, sosyal sorumluluk projelerini arttırmak ve sınıf etkinliği, kural belirleme gibi karar verme süreçlerine öğrencileri dahil etmek) problem davranışları azalttığı ve psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği belirtilmiştir. Akademik başarısızlığın ve yüksek başarı beklentisinin psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Scoloveno (2014) ergenlerde dayanıklılık ile umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 15-17 yaşları arasında 311 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı psikolojik sağlamlığı pozitif etkilemiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara oranla psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alvord, Zucker ve Grados (2011) ergenler için —Enhancing Resilience Programme for Children and Adolescentl isminde psikolojik sağlamlık programı geliştirmiştir. 12 oturum olan program esneklik, empati, kişilerarası ilişki, problem çözme becerisi ve stres yönetiminden oluşmaktadır. İncelenen bu psikolojik sağlamlığı artırma programlarının içeriğinde bilişsel yeniden yapılandırma ve esneklik ile ilgili çalışmalar yer almaktadır.

Karataş ve Cakar (2011) tarafından yapılan araştırmada özsaygı, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 15-18 yaş aralığında 223 ergen ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda umutsuzluk ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Özsaygı ile psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu

ergenlerde umutsuzluk düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağamlık düzeyinde düşüş yaşanmaktadır ve ergenlerde özsaygı düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağamlık düzeyinde de artış olmaktadır.

Kabasakal ve Arslan (2014) çalışmalarında psikolojik sağamlık, aile sorunları ve problem davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik sağamlık ile ergenlik dönemi aile sorunları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ailelerinde çatışma, istismar gibi sorunları olan ergenlerin psikolojik sağamlıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yıldırım ve ark., (2015) ergenlerde psikolojik sağamlık ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 945 lise öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin erkeklere kıyasla psikolojik dayanıklılıkları yüksek çıkmıştır.

Sarıkaya (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasındaki ilişki lise düzeyindeki öğrenciler örnekleminde incelenmiştir. Çalışmaya toplam 302 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgular, benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre, bireylerin benlik saygısı düzeyi arttıkça, psikolojik dayanıklılıklarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bulut (2016) lise düzeyinde öğrenim gören 480 öğrencinin psikolojik sağamlıklarını incelemiş ve psikolojik sağamlığın sosyal destek ve anksiyete ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağamlık düzeyi yükseldikçe anksiyetenin düştüğü, sosyal destek arttıkça psikolojik sağamlık düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Bununla beraber psikolojik sağamlık ve anksiyete ilişkisinde sosyal desteğin kısmi aracı rolünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

McCubbin (2003) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, Hawaii’de yaşamına devam eden 10. ve 11. sınıf öğrencileri üzerinde ergenlerin psikolojik sağlımlıkları ile etnik kimlik ve stres kaynakları arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmada, psikolojik sağlımlık, kaygı ve kendini kabul değişkenlerine yer verilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik sağlımlığın olumsuz yaşam olaylarının içeriğinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Scoloveno (2014) tarafından 15-17 yaş aralığında olan 311 ergenin katılım gö arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı değişkenlerinin psikolojik sağlımlık düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin kızlara kıyasla psikolojik sağlımlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özcan (2005) çalışmasında, lise öğrencileri üzerinde psikolojik sağlımlık ile cinsiyet ve anne babanın birlikte olma durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın temel bulgularına göre; anne babası ayrı olan öğrencilerin psikolojik sağlımlık düzeylerinin, birlikte yaşayanlara kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile bütünlüğünün öğrencilerin psikolojik sağlımlığı üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, araştırmada psikolojik sağlımlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı, lise öğrencileri arasında psikolojik sağlımlık açısından cinsiyet temelinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Eminağaoğlu (2006), 12-16 yaş aralığında 27’si sokak çocuğu olmak üzere toplam 54 çocukla gerçekleştirdiği çalışmada, sokak çocuklarının duygusal bağlarının yılmazlık becerilerini olumlu etkilediğini; ancak düşük bilişsel esneklik düzeyleri ve artmış depresif duygularla karşılaştıklarını ortaya koymuştur. Bulgular, risk faktörlerinin sokak çocuklarının yılmazlık becerileri üzerindeki sınırlayıcı etkisini vurgulamıştır.

Kabasakal ve Arslan (2014) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik sağamlık, aile sorunları ve problem davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik sağamlık düzeyi ile ergenlik döneminde yaşanan aile sorunları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da ailelerinde çatışma, şiddet, ihmal ve istismar gibi sorunlar yaşayan ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerinin daha düşük olduğu anlamına gelmektedir. Yani, aile sorunlarında artış meydana geldikçe, ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerinde azalma olmaktadır. Ailelerin farkındalıklarını arttırmak konusunda bu bulguların etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Özcan (2015) tarafından 600 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer verilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile anne ve babadan algılanan dostluk düzeyi kişilerarası şemayla pozitif yönlü bir ilişkiyi ortaya koymuştur. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ebeveynleri tarafından algıladıkları dostluk durumu olumlu bir şekilde ilişkilidir. Aynı zamanda, ebeveyn tarafından algılanan pasiflik ve düşmanlık algıları da kişilerarası şemalarla negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Anne babadan gelen pasiflik ve düşmanlık algısı, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık seviyesi ile ters orantılıdır. Bu bulguların yanı sıra, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık seviyesi, ölçeğin ortalamasına göre yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu durum, katılımcıların genel olarak duygusal dayanıklılık seviyesinin olumlu olduğunu göstermektedir.

Turgut (2015) tarafından 1022 lise öğrencisiyle yürütülen çalışmada, psikolojik sağamlık ile önemli yaşam olayları, okul bağlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, erkeklerin psikolojik sağamlık düzeylerinin kızlara göre daha düşük olduğunu; yaşam olaylarına maruz kalan öğrencilerin daha düşük sağamlık

gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, okul bağlılığı ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.

Arslan (2015) tarafından yapılan ve 2483 lise öğrencisinin dahil olduğu bir araştırmada, psikolojik sağlamlıkla ebeveynlerden algılanan duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin, ölçeğin ortalama değerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre gençlerin genel olarak düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada bunların yanı sıra, psikolojik sağlamlık ile duygusal istismar arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir. Algılanan duygusal istismar halinin psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz yönde etki eden bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal istismar arttıkça, psikolojik sağlamlık düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi düştükçe, psikolojik rahatsızlık durumunda yükseliş olduğu belirtilmiştir.

Purmut'un (2016) 14–18 yaş arası 246 ergenle yürüttüğü çalışmada, psikolojik sağlamlık ile benlik imgesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, benlik imgesindeki uyumsuzluk arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını; sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin ise daha uyumlu benlik imgelerine sahip olduğunu göstermiştir.

Işık ve arkadaşları (2020) tarafından 521 ergen ile yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlık ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamanın altında olduğunu ve sosyal dışlanma ile kaygının bu düzeyi olumsuz etkilediğini göstermiştir. Yani, ergenler sosyal izolasyon ve kaygı yaşadıkça psikolojik sağlamlıkları da azalmıştır.

Kılıç (2014) tarafından 673 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmada, yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, yalnızlık düzeyinin arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığını göstermiştir. Ayrıca kız

öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, yalnızlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koyması açısından dikkat çekicidir. Çutuk ve diğerleri (2017) tarafından yapılan ve 64 sporcu üniversite öğrencisinin dahil olduğu bir araştırmada sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bilgilere göre, sporcuların kaygı düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Özen (2021) tarafından yürütülen ve ortaokulda öğrenimine devam eden 151 öğrencinin katılım sağladığı bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmada, sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyinin ilişkisi negatif yönlü gözlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça, sınav kaygısı düzeylerinde düşüş meydana gelmektedir. Bunun yanı sıra, katılımcı grubun psikolojik sağlamlık düzeyi ortalaması, kullanılan ölçeğin ortalamasına kıyasla düşük bulunmuştur.

Önder ve Gülay'ın (2008) yapmış olduğu ve 98 tane 8.sınıf öğrencisinin katılım sağladığı bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ile kendilik kavramı arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada yer alan sonuçlara göre, yüksek kendilik kavramı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada yer verilen bir diğer sonuçta; kız öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Oktan (2008) yapmış olduğu ve 495 öğrencinin katıldığı araştırmasında, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile baş etme becerileri ve algılanan

sosyal desteğin alt boyutlarından biri olan aile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal desteği artıran aile içi destekten olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, katılımcı grubun psikolojik sağlık düzeylerinin ortalama değerden daha yüksek olduğu ölçülmüştür.

Aktay (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, lise öğrencilerinin kendini toplama gücünün demografik değişkenler açısından nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir. Araştırmada yer alan sonuçlara göre, ebeveynin birlikte yaşama durumu, akademik başarı, sosyal destek ve okuldaki etkinliklerde yer almanın, öğrencilerin kendini toplama gücünü anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde ise, kendini toplama gücü toplam puanlarında cinsiyet farkı bulunmamıştır. Lakin alt ölçekler incelendiğinde, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kız öğrencilerin sosyal destek unsurlarından ve okulda düzenlenen etkinliklere katılımdan erkek öğrencilere kıyasla daha fazla yarar sağladıkları biçiminde değerlendirilebilir.

Gündaş'ın (2013) yapmış olduğu araştırmasında, katılımcı grubunu lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur ve bağlanma stilleri ile benlik kurgusunun psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin benlik kurgularının psikolojik sağlık düzeyini yordadığı ama psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toprak (2014) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, mutluluk arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Lisede eğitime devam eden öğrencilerle gerçekleştirilen araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu ve mutluluğu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Gündaş ve Koçak'ın (2015) yapmış olduğu ve 764 lise öğrencisinin katılımcı olduğu bu çalışmada, lise öğrencilerinde psikolojik sağlık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özerk ve ilişkisel benlik kurgularının psikolojik sağlık seviyelerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bulut'un (2016) lise düzeyinde eğitimine devam eden 480 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını incelemiştir. Araştırma, psikolojik sağlamlığın sosyal destek ve anksiyete ile nasıl bir ilişkisi olduğunu araştırmayı amaçlamaktadır. Sonuçlara göre, psikolojik sağlık düzeyi artış gösterdikçe anksiyetenin seviyesinin düştüğü, sosyal destek düzeyi arttıkça ise psikolojik sağlık düzeyinin de artış gösterdiği bulunmuştur. Üstelik, psikolojik sağlık ile anksiyete arasındaki bağlantıda sosyal desteğin kısmen aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın anksiyete üstündeki etkilerini kavrayabiliriz.

Güngöz'ün (2017) yaptığı araştırma, psikolojik sağlık, stresle baş etme ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Lisede eğitimine devam eden 482 öğrenci ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, stresle ilgili bir durumla karşılaşıldığında kız öğrencilerin çoğunun çaresiz yaklaşımı seçtiği, erkek öğrencilerinse çoğunlukla iyimser bir yaklaşımı benimsediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, araştırmaya göre erkeklerin psikolojik sağlık seviyelerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eroğlu'nun (2019) 909 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveynlerin duygusal açıdan ulaşılabilirliğinin psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkisi ve bu ilişkideki duyguları düzenlemenin rolü amaçlanmıştır. Çalışmanın neticesinde, annenin duygusal yönden ulaşılabilirliğinin ergenin psikolojik sağlık düzeyine

anlamlı bir etkisinin bulunmadığı lakin babanın duygusal anlamda ulaşılabilir olmasının direkt psikolojik sağlamlığı etkilediği tespit edilmiştir. Bununla beraber duygu düzenlemenin aracı bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, anne ve babanın duygusal erişilebilirliğinin, lise öğrencilerinin duygularını düzenlemelerine ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Dray ve ark. (2014), sosyoekonomik düzeyi düşük 12–13 yaş aralığındaki 32 ergenle yürüttükleri kontrollü bir kohort çalışmasında, psikolojik sağlamlığı etkileyen iç ve dış faktörleri incelemişlerdir. Müdahale grubuna üç yıl boyunca psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik 39 farklı program uygulanmıştır. Bulgular, uygulanan müdahale programlarının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, koruyucu ruh sağlığı uygulamalarının ergenlerde psikolojik sağlamlığı güçlendirmede önemli bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık açısından risk oluşturan ve koruyucu olan faktörleri inceleyen araştırmalar dışında ergenlerde psikolojik sağlamlığı arttırmak için oluşturulan programların etkililiğini inceleyen araştırmalar da vardır. Ünüvar (2012) tarafından yapılan çalışmada gerçeklik kuramı benimsenerek lise öğrencilerine yönelik psiko eğitim programı hazırlanmıştır. Çalışmanın amacı, hazırlanan programın yılmazlık düzeyine etkisini incelemektir. 10 oturumdan oluşan program, katılımcıların kendilerine ilişkin farkındalık düzeylerini artırmak ve birbirleriyle olan paylaşımı çoğaltmaya dayalıdır. Bu programda bilişsel yeniden yapılandırma kapsamında, davranış oluşturulurken toplam davranış anlayışıyla hareket edebilme ve alternatif düşünce ve davranış geliştirebilme çalışmaları yer almıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunun, kontrol ve plasebo gruplarına göre yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Akar (2018) lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler için psikolojik sağlamlık psiko eğitim programı hazırlamıştır. 10 oturumdan oluşan ve 52 öğrenci ile yürütülen

programın içeriğinde psikolojik sağamlık, esneklik, otonomi, stres yönetimi ve mizah gibi konular bulunmaktadır. Araştırmanın sonucunda yoksulluk risk faktörü olan öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri yükselmiştir.

Özetle, adölesanlarda psikolojik sağamlık üzerine yapılan araştırmalar, sosyal destek, aile bağlılığı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının psikolojik sağamlığı destekleyici faktörler arasında yer aldığını ortaya koymaktadır (Dray ve ark., 2014; Kılıç, 2014; Vinayak ve Judge, 2018). Buna karşılık, sosyoekonomik yetersizlik, aile içi sorunlar, yüksek kaygı ve umutsuzluk gibi risk etmenlerinin psikolojik sağamlık düzeyini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Müdahale temelli bazı çalışmalarda ise, ergenlere yönelik psikoeğitim programları ve destekleyici uygulamaların psikolojik sağamlığı artırıcı etkiler gösterdiği rapor edilmiştir.

3.3. Duygu ve Duygu Düzenleme

3.3.1. Duygu Kavramının Tanımı

Santrock'a göre duygular, bireyin iyilik haliyle ilişkili olarak yaşadığı önemli hislerdir. Goleman ise duyguları, bireyi eyleme geçiren içsel dürtüler olarak tanımlar. "Duygu" kelimesi, Latince "motere" (hareket etmek) fiilinden türetilmiştir; bu kök ve ona eklenen "e-" ön eki, duyguların harekete geçirme işlevine işaret etmektedir.

Duygular, insan yaşamında yönlendirici bir rol üstlenir ve insan ilişkilerinde temel bir işlev görür. Özellikle tehlike anlarında, duygular organizmanın hızlı tepki vererek hayatta kalmasını sağlar. Örneğın, bir annenin çocuğunu korumak için kendi yaşamını riske atması, duyguların ne denli güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Goleman, 2007).

Duygularımızın hayati mesajlar taşıdığı önemli bir alan vardır. Onlar kendimizi koruyabilmemiz ve güvende olabilmemiz için gerekli olan temel ihtiyaçlarımızı karşılamamıza, hem bireysel olarak hem de bir canlı türü olarak hayatta kalmamıza

yardımcı olan işaretler olarak evrimleşmişlerdir. İnsanoğlunun duygu repertuarı oldukça komplike; içsel dışsal anlatımları ve verdikleri mesajlar ise genellikle etkili ve karmaşıktır (Williams ve ark., 2015).

Duygular, yaşamımızdaki birçok önemli olayda kendini gösterir ve bu olaylara karşı nasıl tepki verdiğimizi önemli ölçüde etkiler. Örneğin terfi almak gurur, bir yakın kaybı ise derin üzüntü yaratırken; bu duygular davranışlarımızı şekillendirir. Gurur ve sevinç bireyi başarıya yöneltirken, öfke adalet arayışını tetikler, üzüntü ise destek ihtiyacını artırır (Smith & Lazarus, 1990). Ayrıca duygular, bireyin yaşamdan aldığı doyum ve mutluluk düzeyini değerlendirmesinde bilgi kaynağı olarak da işlev görür (Schwarz ve ark., 1983).

Literatürde duygular genellikle olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılmaktadır. Neşe, şefkat ve coşku olumlu duygular arasında yer alırken; kaygı, keder ve sıkıntı olumsuz duygular arasında sayılmaktadır (Diener et al., 1999). Ancak bazı araştırmacılar, duyguların sadece olumlu ya da olumsuz olarak değil, bağlam içinde değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Örneğin aşırı heyecan zararlı olabilirken, başkasının acısından keyif alma sadistik bir eğilime dönüşebilir (Izard, 1977).

Olumlu duyguların bireyin bilişsel esnekliğini ve yaratıcılığını artırdığı da gösterilmiştir. Hafif düzeyde olumlu duygu, bireyin farklı bakış açılarını değerlendirmesine, yaratıcı çözümler üretmesine ve uzun vadeli iyi oluşa odaklanmasına yardımcı olur (Huntsinger ve ark., 2016).

Duygular, bireyin ihtiyaçlarını fark etmesini ve bu doğrultuda harekete geçmesini sağlayan temel içsel göstergelerdir. Tehlike, sınır ihlali veya güvenli sosyal ilişkiler gibi durumlara dair önemli sinyaller vererek bireyin çevresel uyumunu destekler. Bu sayede, kişi yaşadığı durumun yolunda gidip gitmediğini anlayarak tepkilerini düzenleyebilir (Greenberg ve ark., 2006).

Ayrıca duygular, karmaşık yaşam koşullarına karşı esnek tepkiler geliştirilmesini sağlayarak çevresel uyumun ve baş etme mekanizmalarının gelişimine katkı sunar (Smith ve ark., 1999). Duygular yalnızca davranışları değil, aynı zamanda algıyı da etkiler. Örneğin, sevinçli bireyler olayları olumlu değerlendirme eğilimindeyken, üzgün bireyler başkalarının ifadelerini daha çok eleştirel biçimde algılayabilir. Korkan biri çevredeki tehdit unsurlarına daha fazla odaklanırken, öfkeli birey yalnızca öfke temelli düşünceler geliştirme eğilimindedir. Öte yandan, ilgi ve heyecan duyguları merakı artırarak öğrenme ve keşfetme isteğini besler (Izard, 1977). Bu bağlamda duygular, karar verme süreçlerinde de belirleyici bir rol üstlenir (Gasper ve ark., 2016).

3.3.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramı duyguların oluşum sürecinin herhangi bir aşamasında bireylerin çaba harcayarak veya farkında olmadan duygularını etkilemek amacıyla olumlu veya olumsuz duyguları artırmak veya azaltmak için giriştikleri çabaları anlatmaktadır (Gross, 2014). Duygu düzenleme süreci içinde bireyler hangi duyguları yaşadıklarını ve bu duyguları ne zaman ve nasıl deneyimlediklerini nasıl ifade ettiklerini etkilemeye çalışırlar (Gross 2014). Duygu düzenlemesi bireyin ihtiyaçları ve amaçları doğrultusunda duygusal tepkilerinin zamanını içeriğini süresini ve davranışları ile fizyolojik sonuçlarını etkileyen bilinçli eforlu veya gönüllü süreçlerin yanı sıra örtük otomatik veya bilinç dışı stratejiler olarak tanımlanabilir (Gross, 2014).

Duygu düzenleme süreçlerinin özellikleri duygu düzenlemenin hedefi duygu düzenlemenin farkındalık derecesi ve kimin duygularının düzenlendiği açısından ele alınabilir bireyin hedefleri doğrultusunda duygu düzenleme ve duyguların azaltılması veya arttırılmasını içerir. Duygu düzenlemek için kullanılan stratejiler farkında olarak ve çaba harcayarak kullanılabildiği gibi farkında olmadan otomatik bir biçimde de

uygulanabilirler. Çaba harcayarak kullanılan duygu düzenleme stratejileri açık duygu düzenleme, otomatik uygulanan duygu düzenleme stratejileri ise örtük duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Lieberman ve Berkman, 2009).

Duygu düzenleme genel olarak kişinin kendi duygusal tepkilerini yönetme kapasitesi olarak tanımlanır (Kooze 2009). Duygu düzenlemeyi olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunu süresini ve yörüngesini artırmaya sürdürmeye veya azaltmaya yönelik stratejileri içeren bir yapı olarak tanımlanmıştır. Duygu düzenleme insanların duygusal tepkilerin oluşumunu yoğunluğunu ve süresini izlediği değerlendirdiği değiştirdiği tüm dışsal ve içsel süreçlerini kapsar (Morawetz ve ark, 2017; Demir ve Gündoğan 2017).

Duygular doğaları gereği ilişkiseldir. Hem duygu gelişiminde hem de duygu düzenlemenin gelişiminde çevresel özelliklerin, bağlamın, kültürün, ebeveynlik özelliklerinin ve aile ikliminin de rolü önemlidir (Barrett, 2017; Çınar ve Eminoğlu, 2020).

3.3.3. Ergenlikte Duygu Düzenleme

Ergenliğin karmaşıklıkları önemli duygusal türbülanslara yol açar ve etkili duygu düzenleme stratejilerini gerektirir. Ergenler sosyal ilişkiler, akademik baskılar ve kimlik oluşumu arasında gezinirken, duyguları yönetme becerileri genel ruh sağlığı ve refahı için önemli hale gelir. Duygu düzenlemesindeki zorlukların duygusal semptomları şiddetlendirebildiği, genellikle ebeveyn dinamiklerinden etkilendiği ve babaların psikolojik kontrolü ile ergenlerin duygusal sonuçları arasındaki ilişkide bu tür zorlukların aracılık rolü oynadığı vurgulanmaktadır (McEwen ve ark., 2009).

Ergenlikte duygu deneyiminin ve duygu düzenlemenin altında yatan sinirsel mekanizmalar incelendiğinde prefrontal korteks bölgelerinin yirmili yaşların sonlarına

kadar dinamik bir değişimle olgunlaşmaya devam ettiği ve bunun yanında limbik sistemdeki aktivasyon duyarlılığının ise ergenlikte doruk noktalara ulaştığı bilinmektedir (Steinberg, 2010).

Duygu düzenlemenin gelişimsel yolunu inceleyen araştırmalar, özellikle ilk ve orta ergenlik döneminde uyuma yönelik duygu düzenleme repertuvarının azaldığını, zorbalık ve pasif kaçınma gibi stratejilerin ise arttığını, özellikle öfke duygusunun düzenlenmesindeki zorlukların doruğa ulaştığını gösterirken, ergenliğin son dönemlerindeki duygu düzenleme becerilerindeki artışı ortaya koymuştur (Zimmerman ve Iwanski, 2014).

Psikolojik uyumu destekleyen duygu düzenleme süreçleri psikolojik sağlığın temel bir bileşeni olarak kabul edilir ve bu alanda yaşanan zorluklar özellikle de depresyon ve kaygı bozuklukları gibi içselleştirme belirtileri içeren psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili bulunmuştur (Aldao ve ark., 2010; Albayrak ve Doğmuş, 2022; Çobanaoğlu, 2021). Ergenlerin içsel duygu düzenleme becerilerinin düzeyi aldıkları akran desteğinin biçimi üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Schwartz ve ark., 2021; Karataş ve Güler, 2020).

Özetle ifade edecek olursak, ebeveyn destekleyici ve anlayışlı yaklaşımlarının ergenlerin duygu düzenlemesinde pozitif etkili, katı ve baskıcı tutumların negatif yönde etkili olduğu yine bilinçli farkındalık düzeylerinin duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu, olumlu duyguların arttırılmasının duygu düzenlemede olumlu etkilerinin olduğu, olumsuz duyguların bastırılmasının duygu düzenleme üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu yapılan literatür çalışmalarında görölmektedir.

3.3.4. Duygu Düzenleme Literatür  alışmaları

Ahmed (2015) tarafından yürütülen araştırmada, ergen bireylerde kullanılan duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, 12-18 yaş aralığındaki 300 ergen katılmıştır. Katılımcılara, Duygu Düzenleme  l eği, Depresyon Anksiyete Stres  l eği ve Sosyodemografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Sonuçlar, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin yüksek depresyon, anksiyete ve stres seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, ergenlerde sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin ruh sağlığı açısından önemini vurgulamaktadır.

Atalar (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlik döneminde duygu düzenleme becerilerinin gelişim süreci ele alınmış; bu süreçte ebeveyn tutumları ile mizacın rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme becerileri üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Özellikle destekleyici ve anlayışlı ebeveyn yaklaşımlarının, çocukların daha sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine katkı sağladığı g r lm ştir. Buna karşılık, katı ve baskıcı ebeveynlik tutumlarının, duygu düzenleme güçlükleri ile çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırladığı tespit edilmiştir. Ayrıca mizacın, duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu; özellikle olumsuz duygulanıma yatkın bireylerin daha fazla düzenleyici stratejiye ihtiyaç duyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uçar'ın (2021) gerçekleştirdiği araştırmada, 14–18 yaş aralığındaki 865 lise öğrencisinin duygu düzenleme becerileri, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yas düzeylerinin riskli davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme becerilerinin ergenlerin riskli davranışlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu

göstermiştir. Ayrıca, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş stratejilerinin birlikte riskli davranışlar üzerinde çoklu etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Aytaç (2021) tarafından yapılan çalışmada, depresyon tanılı ergenlerin duygu tanıma ve düzenleme becerileri incelenmiştir. 12-18 yaş aralığındaki 30 depresyon tanılı ergen ile aynı yaş ve cinsiyetteki 30 sağlıklı ergen karşılaştırılmıştır. Katılımcılara çeşitli ölçekler ve testler uygulanmıştır. Bulgular, depresyon tanılı ergenlerin duygu düzenleme ve tanıma becerilerinin sağlıklı ergenlere göre daha zayıf olduğunu göstermiştir.

Silk (2003) tarafından yapılan araştırmada, 7. ve 10. sınıf düzeyindeki toplam 152 ergenin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bir hafta süresince deneyim örnekleme yöntemiyle elde edilen verilerde, olumsuz duyguların şiddeti, değişkenliği ve düzenleme stratejileri değerlendirilmiştir. Bulgular, yoğun ve değişken olumsuz duygular yaşayan ve bu duyguları etkisiz stratejilerle (örneğin inkâr ve sürekli düşünme) düzenleyen ergenlerin daha yüksek düzeyde depresif semptomlar ve problem davranışlar sergilediğini ortaya koymuştur.

Kısmetoğlu (2019) tarafından 15–18 yaş aralığındaki 400 lise öğrencisi (9–12. sınıf) ile gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama modeline dayalı bu çalışmada, Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sürekli Durumluluk Kaygı Ölçeği aracılığıyla toplanan veriler SPSS 21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık düzeyinin kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif; işlevsel olmayan stratejilerle ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalık becerilerinin ergenlerin duygu düzenleme süreçlerini desteklediğini ve kaygı düzeylerini azalttığını göstermekte; dolayısıyla farkındalık temelli müdahale programlarının önemine dikkat çekmektedir.

3.4. Şükran Kavramı ve Tanımı

Şükran duymak ve minnettarlık, bireyin kendisine yapılan iyilik karşısında hissettiği olumlu duyguları ifade eden, anlam bakımından birbirine oldukça yakın iki kavramdır. Psikoloji literatüründe "gratitude" terimi, Türkçeye hem "şükran" hem de "minnettarlık" olarak çevrilmektedir ve bu kavram bireyin psikolojik iyilik hâlini güçlendiren önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003). Bu nedenle, tez kapsamında bu iki kelime eşanlamlı olarak kullanılacak ve bağlama göre birbirlerinin yerine geçebilecek biçimde değerlendirilecektir. Şükran duyma tarihsel olarak dünyadaki birçok dinin odağındadır ve ahlak düşünürleri tarafından kapsamlı olarak incelenmiştir. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ile birlikte şükran duymak psikoloji alanında yapılan çalışmaların yaygınlaşan odağı haline gelmiştir. Şükran duyma üzerine yapılan araştırmalar şükran duygusunun kısa süreli deneyimini anlamaya insanların şükran duyma sıklıkları arasındaki farklara ve bu iki husus arasındaki ilişkiye yoğunlaşmıştır. Şükran duyma minnettarlık ve iyilikbilirlik, birinin özgür iradesiyle ve kendiliğinden bir başkasına sağladığı faydanın, faydayı gören ya da görececek kişi tarafından takdir edilmesiyle doğan duygular ya da bulunan davranışlardır (Bannik, 2021). Şükran; yaşanan olaylar ya da elde edilen sonuçlardan bağımsız olarak, bireyin kaybetme korkusundan arınmış bir duygudurum içerisinde bulunması, korkunun yerini sevginin alması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda şükran, yaşamın sunabileceklerine karşılık peşin bir kabulleniş ve içsel bir ödeme biçimi olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda şükran, bireyin derin bir teşekkür hissiyatını içselleştirmesidir (Tolga, 2019). Şükran, ilk hazzan sonra ortaya çıkan ikinci bir haz olarak tanımlanabilir. Bu yönüyle, daha önce hissedilen hazzı uzatan, onu sürdürülebilir kılan ve bu hazzın etkisini güçlendiren bir duygudur. Şükran, deneyimlenen mutluluğun neşeli bir yankısı ve bireye sunulan mutluluğun bir tür devamı olarak da değerlendirilebilir (Comte, 2002). Şükran sahip

olduklarını fark edebilmektir (Atalay, 2024). Şükran duymak haset etmenin panzehiridir (Dinç, 2022). Şükran uygulaması yapmak kibar olmaktan çok daha fazlasıdır. Şükran hayatın tüm iyi yönlerini fark etmek ve bunlara içtenlikle şükran içinde olmak hayranlık ve merak duymaktır. Şükran uygulamasının rahatsız edici anıları daha az sıkıntı hale getirdiği ve farkındalığa müdahale etme olasılığını azalttığı bile bulunmuştur (Watkins, ve ark., 2008)

Hayatta hep memnuniyet duyduğunuz şeylere yönelmek şükretme bilincinin içinde olan şeylerdir. Şükür elimizde olanları çoğaltır. Sadece hayal kurma yeteneğinin olması dahi başlı başına şükran duyma sebebidir (Hıra, 2020). Yararlı olana şükretmek zararlı olanı görmemizi engellemez tam tersi olarak şükran duymak fiziksel ve zihinsel sağlığımızı destekleyerek psikolojik dayanıklığımızı artırır ve zorluklarla daha iyi mücadele etmemizi sağlar (Hanson, 2021) Şükran duyan bireyler olmak insana kendini iyi hissettirir (Dinç, 2022). Şükran duymanın, bireyi psikolojik problemlerden ve zarar verici duygulardan koruyan bir tampon görevi üstlendiği yapılan araştırmalarda görülmüştür (Fredrickson ve ark., 2003). Şükran, sevgi, merhamet duyulduğunda bedenden salgılanan hormonlar kaygı, endişe, korku durumunda salgılananlardan çok farklıdır. Şükran bu negatif tepkilerin birçoğunun panzehiri olabilir (Kaplan, 2016). Şükran uygulamasının beyin ve kalp fonksiyonlarında faydalı değişikliklere neden olduğu bulunmuştur (McCraty ve Tomasino, 2004). Şükran duygusu hayatın basit zevkleri de dahil olmak üzere doğru olanı içerecek şekilde odağınızı genişletir. Genişleyen odak, mutluluğu ve psikolojik sağlamlığı artırır. Psikolojik olarak sağlam insanların başa çıkma çantalarında hayatın kaçınılmaz zorluklarını atlatmaya yardımcı olacak birçok alet vardır, şükran da bu aletlerden biridir. Şükran moralimizi yükseltecek ve zor zamanları atlatmamıza yardımcı olacak şekilde bakış açımızı değiştirebilir. Şükran duymak, gerçekleşen bütün iyi şeylerin farkında olmak ve bunlar için teşekkür etmek için

zaman ayırmaktır. Birçok olumlu duygu vardır, bunların en önemlilerinden biri şükran duymaktır. (Glenn, 2024). Roberts (2003) şükran duymanın, kırgınlık, kıskançlık, pişmanlık gibi deneyimleri azalttığını ileri sürmüştür.

Şükran duymanın, sıkıntılı durumlarla baş etmede önemli bir rol oynadığını ve travma sonrası gelişime ve psikolojik sağlamlığa büyük katkılar sağladığı bilinmektedir. Şükran duymak aynı zamanda olumlu duyguları, anlamı ve hayata karşı duyulan takdiri de yükseltir. Şükran duyan insanlar saf iyimser insanlar değildir ya da keder ve acıların var olmadığı bir yanılsama içinde değildir. Aksine bu insanlar bilinçli bir şekilde kontrolü eline alıp sıkıntılı durumlardan fayda elde etmeyi seçmiştir. Elde ettikleri en büyük yarar da hayatın bir armağan olduğu algısına sahip olmalarıdır (Emmons ve Shelton, 2002). Maslow, bütün temel ve zihinsel ihtiyaçlar tamamen yerine getirildiğinde ulaşılan psikolojik gelişimin en son noktası olan kendini gerçekleştirme başarılarını araştırmıştır. Bu insanların hayattaki güzellikleri tekrar tekrar görebildiğini bulmuştur (Maslow, 1969). Sadece özel olaylarda değil günlük hayatta dahi neşe ve esin kaynakları bulurlar. Maslow şükran duygusunu ifade etmenin duygusal sağlık için her zaman elzem olduğunu belirtir. Kendini gerçekleştiren insanların yaptığı gibi hayatımızdaki lütufların değerini bilirsek hayatımız çok kıymetlenecektir (Bannik, 2021)

Eğitim ortamlarında şükran duymanın, gelişmiş ilişkisel dinamiklere ve iyileştirilmiş sınıf atmosferlerine katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Örneğin, şükran günlüğü tutma ve şükran dilinin kullanımı gibi uygulamaların bütünleştirilmesi, daha olumlu ve katılımcı bir öğrenme ortamı yaratmaktadır (Wilson ve ark., 2015). Ayrıca, şükran duymak yalnızca kişisel dayanıklılığı artırmakla kalmayıp bireyler arasında topluluk ve iş birliği duygusunu da geliştirmektedir (Canji, 2020).

3.4.1. Şükran Duymayı Geliştirme Yöntemleri

Pozitif biliş ve başarılı davranışlarla ilgili düşüncelerin ya da davranışların kaydını tutarak onları takip etmek insana umut verir ve daha çok olumlu duygu üretmesine olanak tanır (Grant, 2003). Şükran duygusu genel bir tutum olarak geliştirilebilen bir beceridir. Şükran hayatımızda olan güzelliklere, iyiliklere verdiğimiz doğal bir tepkidir. Şükran duymayı geliştirmek ilaç almak gibidir. İlaç zaman zaman acı gelebilir yalnız uzun vadede sağlığımız için faydalıdır (Sayar ve Yavuz, 2023).

3.4.1.1. Şükran Günlüğü Tutmak

Şükran günlüğü tutmak, hayata karşı bir takdir duygusu geliştirmek için pratik bir yöntemdir ve psikolojik refahı önemli ölçüde etkiler. Bu teknik, olumlu deneyimleri ve minnettarlık anlarını düzenli olarak kaydetmeyi ve günlük yaşamın olumlu yönlerine ilişkin farkındalığı artırmayı içerir. Araştırmalar, şükran günlüğü tutan bireylerin umut ve kendini affetme gibi daha yüksek seviyelerde psikolojik güçler sergilediğini ortaya koymaktadır; bunlar, gelişmiş yaşam memnuniyeti ve mutlulukla güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Macaskill ve ark., 2012). Dahası, bu uygulamayla meşgul olmak duygusal dayanıklılığı artırabilir ve bireyleri bunama gibi ciddi durumlar da dahil olmak üzere zorluklarla daha iyi başa çıkmaya hazırlayabilir. Bu nedenle, bir minnettarlık günlüğü tutmak yalnızca düşünmeyi teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda çeşitli yaşam bağlamlarında genel refahı ve kişisel gelişimi artırmada hayati bir araç görevi görür (Wolverson ve ark., 2016; Işık, 2022; Sarı ve ark., 2022).

Klasik anlamda şükran müdahalesi; bireyin yaşamında minnettarlık duyduğu, takdir ettiği veya memnuniyet hissettiği durumları düzenli olarak yazma, dile getirme ya da üzerine düşünme şeklinde uygulanan bir tekniktir. Bu yöntem, yalnızca günlük yaşam

pratiklerinde değil, aynı zamanda klinik görüşmelerde de kullanılan ve etkili olduğu bildirilen psikolojik müdahale yaklaşımlarından biridir (Geraghty ve ark., 2010).

3.4.1.2. Farkındalık Uygulamaları

Farkındalık uygulamak, özellikle yüksek stresli ortamlarda minnettarlığı geliştirmek için hayati bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Farkındalık meditasyonu, bireylerin deneyimlerini yargılamadan tanımlarına ve takdir etmelerine olanak tanıyarak, şimdiki anın daha yüksek bir farkındalığını teşvik eder. Farkındalıkla hareket etme yargısız gözlem gibi eğilimsel farkındalığın yönlerini de geliştirir (Braun ve ark., 2019). Ek olarak, üniversite öğrencilerini hedefleyen araştırmalar, farkındalığın psikolojik ve biyolojik faydalarını vurgulayarak, stresin minnettarlığın gelişimini engelleyebileceği eğitim ortamlarında değerini pekiştirmiştir (Dietrich ve ark., 2019).

Farkındalığı günlük rutinlere entegre ederek, bireyler hayatın basit anları için daha derin bir takdir duygusu geliştirebilir ve sonuçta daha derin ve kalıcı bir minnettarlık duygusuna yol açabilir. Bu bağlantı, farkındalığın yalnızca olumsuz psikolojik sonuçları hafifletmediğini, aynı zamanda hayata karşı minnettar bir bakış açısını aktif olarak geliştirdiğini göstermektedir. Sahip olduklarını fark etmek, bu tutum her egzersizin sonuna eklenebilir. Yapılan egzersizlerde karnımı doyuracak yemeğim olduğu için şanslıyım, yeryüzünde karnı aç ve yemek bulamayan birçok çocuk var, bunun farkındayım şükrediyorum gibi cümlelerle sahip olduklarının farkına varmaları sağlanır (Atalay, 2024).

3.4.1.3. Şükran Yogası

Şükran yogası, yoga, meditasyon ve şükran duyma ifadelerini iç içe geçiren ve gelişmiş esenliğe doğru sinerjik bir yol yaratan bütünsel bir yaklaşımı temsil eder. Bu

yenilikçi uygulama, gelişmiş fiziksel sağlık, duygusal düzenleme ve zihinsel berraklık gibi yoga ve meditasyonla geleneksel olarak ilişkilendirilen faydaları kabul eder. Özellikle, çalışmalar minnettarlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki olumlu korelasyonları göstererek, minnettarlığı geliştirmenin duygusal esenlikte önemli gelişmelere yol açabileceğini gösterir (Frost ve ark., 2019).

Şükran duymayı yoga seanslarına entegre ederek, uygulayıcılar yalnızca fiziksel aktivitede bulunmakla kalmaz, aynı zamanda kendileri ve çevreleriyle daha derin bir duygusal bağlantı kurarlar. Şükran duymanın, yoga rutinlerine entegre edilmesi, katılımcıları günlük yaşamları üzerinde düşünmeye teşvik ederek odaklarını olumsuz deneyimlerden olumlu deneyimlere kaydırmalarına yardımcı olur ve sonuçta daha fazla yaşam memnuniyetine yol açar. Bu nedenle, şükran yogası yalnızca fiziksel sağlığı beslemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılıkta da önemli bir rol oynar (Bertoldi ve ark., 2014).

3.4.1.4. Şükran Meditasyonu

Şükran meditasyonu, yaşamın olumlu yönlerine yönelik bilinçli bir farkındalık ve takdir geliştiren, genellikle gelişmiş duygusal refaha yol açan yapılandırılmış bir uygulamadır. Bu meditasyon tekniği, bireyleri şükran duydukları deneyimler, insanlar veya durumlar üzerinde düşünmeye teşvik ederek farkındalığı ve bakış açısında bir değişimi teşvik eder. Minnettarlığı günlük rutinlere dahil ederek, uygulayıcılar pozitif psikolojide bulunan ve karakter güçlerinin ve duygusal dayanıklılığın önemini vurgulayan ilkelerle uyumlu daha iyimser bir bakış açısı geliştirebilirler (Tolmachoff ve ark., 2010). Dahası, farkındalık egzersizlerinin eğitim ortamlarına dahil edilmesi, öğrenciler arasında ruh sağlığını iyileştirmede faydalarını göstermiştir ve minnettarlık

meditasyonunun daha geniş refah girişimleri içinde değerli bir araç olabileceğini öne sürmüştür (Hills ve ark., 2019).

3.4.1.5. Şükran Mektubu

Hem yazmanın hem de konuşmanın oldukça yapılandırılmış doğası, anlayış ve anlam üreten bir anlatı yaratır. Duygu ve deneyimin tanımını ve kontrol duygusunu sağlar (Pennebaker ve Graybeal 2001) ve anıları öz anlayışla bütünleştirir (Blagov ve Singer 2004). Bu, minnettarlık anılarını organize bir biçimde yansıtmının ve önceden var olan bir minnettarlık hazinesinin sorumluluğunu almanın, yazmanın bu deneyimleri şekillendirdiği için refahı etkilediğini göstermektedir. Özellikle, minnettarlık mektubunun ayırt edici özelliği olan olumlu ve içgörülü yazı, sağlık iyileştirmeleri de dahil olmak üzere birçok sonuçla ilişkilidir (Esterling ve ark., 1999).

3.4.2. Şükran ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Posttravmatik stres dönemlerinde şükranın bireylerin psikolojik dayanıklılığına katkısı, son yıllarda çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Şükran, yalnızca ruh halini iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda zorluklar karşısında dayanıklılığı da teşvik eden uyarlanabilir bir mekanizma olarak hizmet eder (Suldo ve ark., 2024). Örneğin, Reckart ve arkadaşları (2017) erken ergenlik dönemindeki şükran düzeylerinin, yaşam doyumu ve psikolojik uyumla güçlü şekilde ilişkili olduğunu ve gençlerde psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediğini göstermiştir. Literatürde, şükran uygulamalarının pozitif duyguların artmasını ve negatif duyguların azalmasını sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırdığı geniş şekilde gösterilmiştir (Emmons ve ark., 2003; Wood ve ark., 2010; Rash ve ark., 2011) Benzer şekilde Froh ve ark., (2008), bir grup ortaokul öğrencisi arasında yürütülen deneysel çalışmada, şükran odaklı müdahalenin kaygı ve stres düzeylerini azalttığını,

olumlu duygulanımı ve sosyal bağlılığı artırdığını bulmuştur. Dahası, Wood ve ark., (2010) tarafından yapılan derleme, şükranın hem güçlü bir duygu düzenleme stratejisi hem de ergenlikte ilişkileri güçlendiren bir tutum olduğunu ortaya koyar. Bu araştırmalar, şükranın yalnızca olumsuz duygulardan koruma sağlayan bir tampon işlevi gören düzeyde değil, aynı zamanda kriz dönemlerinde psikolojik kaynakları yeniden yapılandırmaya yardımcı olan önemli bir süreç olduğunu net şekilde vurgulamaktadır.

3.4.3. Şükran Duygu Düzenleme İlişkisi

Şükran duymayı duygu düzenlemesi bağlamında ele almak, bu duygunun psikolojik işlevlerini ve bireyin esenliği üzerindeki etkilerini anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Şükran; alınan bir iyiliğe karşı duyulan minnettarlıkla karakterize edilen karmaşık bir duygusal tepkidir ve bireylerin olumlu duyguları artırıp olumsuz duyguları azaltmalarına olanak tanıyan etkili bir duygusal düzenleme stratejisi sunar (McCullough, Emmons ve ark., 2002; Wood ve ark., 2010). Bu bağlamda, şükran pratiği uygulayan bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma yaşadıkları ve psikolojik dayanıklılıklarında artış gözlendiği bildirilmektedir (Kerr ve ark., 2015; Rash ve ark., 2011).

Şükranın duygusal düzenleme üzerindeki etkisi sadece psikolojik değil, fizyolojik düzeyde de kendini göstermektedir. HeartMath Enstitüsü tarafından geliştirilen “fizyolojik tutarlılık” (physiological coherence) kavramı, şükran gibi pozitif duyguların kalp ritmi düzenliliği ve sinir sistemi dengesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir (McCraty ve ark., 1995; Childre ve ark., 2002). Emmons ve McCullough’un (2003) yürüttüğü deneysel çalışmalarda da, günlük yaşamda şükran odaklı yazı yazma uygulamasının bireylerin duygu düzenleme esnekliklerini artırdığı ve genel yaşam doyumlarını yükselttiği rapor edilmiştir. Dahası, Fredrickson’un (2004) “broaden-and-build” kuramına göre, şükran gibi olumlu duygular, bireylerin bilişsel ve

davranışsal repertuarlarını genişleterek başa çıkma kaynaklarını güçlendirmekte ve uzun vadede psikolojik sağlamlığı desteklemektedir.

Tüm bu bulgular, şükranın sadece olumlu yaşam deneyimlerine verilen bir tepki değil; aynı zamanda stresli veya travmatik yaşam olaylarına karşı da etkili bir duygusal düzenleme aracı olduğunu göstermektedir. Şükranın uyarlanabilir duygusal yönetim üzerindeki bu çok yönlü etkileri, onu psikolojik sağlığın geliştirilmesinde önemli bir unsur haline getirmektedir.

Şükran duymanın psikolojik mekanizmalarını anlamak, duygu düzenlemesindeki rolünü aydınlatır ve çeşitli duygusal durumlarla karmaşık etkileşimleri ortaya çıkarır. Araştırmalar, şükran duygusunun ergenlerde olumlu duygusal ayrımı kolaylaştırabileceğini ve böylece bireylerin duygularını daha bilinçli ve etkili bir şekilde düzenlemelerine katkı sağladığını göstermektedir (Suldo ve ark., 2024). Olumlu duygular arasında ayrım yapmak duygusal sonuçları iyileştirebilir ve şükranı yaşam stresörlerine verilen tepkileri düzenlemede temel bir duygu haline getirebilir (Shiota ve ark., 2017). Dahası, duygusal düzensizlik uykusuzluk da dahil olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmiştir ve bu da psikolojik müdahalelerde duygu düzenleme stratejilerinin entegre edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır (Ballesio ve ark., 2015). Şükran duymak, bireylerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirerek daha sağlıklı duygusal işleyişe ve zengin kişilerarası ilişkilere yol açabilir. Ayrıca HeartMath Enstitüsü'nün “fizyolojik tutarlılık” kavramı, şükranın kalp ritmi düzenliliğini destekleyerek duygusal dengeyi artırıcı bir rol oynadığını ortaya koymuştur (McCraty ve ark., 1995). Şükran, pozitif psikolojide, bireylerin dayanıklılık ve esenlik inşa etmelerinde merkezi bir rol oynayan olumlu duygular arasındadır (Fredrickson, 2004; Seligman, 2018).

Şükran, duygusal tepkileri geliştirmek için güçlü bir mekanizma olarak hizmet eder ve refahı teşvik eden olumlu duygular için bir katalizör görevi görür. Alınan faydalara yönelik bir takdiri teşvik ederek, bireyler duygusal manzaralarını değiştirebilir, bu da artan olumlu duygusallığa ve gelişmiş ruh hali düzenlemesine yol açabilir. Bu duygusal değişim, fizyolojik tepkilerle yakından bağlantılıdır; minnettarlığın, HeartMath Enstitüsü'nün kalp-davranış bağlantıları üzerine araştırmalarında ana hatlarıyla belirtildiği gibi, sağlık ve performansla ilgili sonuçları optimize eden bir fizyolojik tutarlılık durumu oluşturduğu gösterilmiştir (Childre ve ark., 2002). Dahası, çeşitli olumlu duygular arasındaki farklılaşma, şükran duymanın etkisinin karmaşıklığını vurgular ve yalnızca genel duygusal refahı artırmakla kalmayıp aynı zamanda psikolojik sağlık için gerekli kaynakların uyarlanabilir yönetimini de kolaylaştırdığını öne sürer. Bu nedenle, şükran tutumu geliştirmek, duygusal tepkileri önemli ölçüde etkileyebilir ve duygu düzenleme stratejilerinde hayati bir araç görevi görebilir (Shiota ve ark., 2017).

Şükran müdahalelerinin olumlu etkiyi artırdığı gösterilmiştir ve bu da olumsuz duyguları düzenlemeyi amaçlayan geleneksel bilişsel-davranışsal yaklaşımları tamamlar. Olumlu duygusal deneyimleri artırırken olumsuz etkiyi azaltmanın bu ikili faydası, şükran duymanın duygu düzenleme stratejilerini geliştirmede hayati bir araç olarak yararlılığını vurgular. Bu nedenle, şükran duymanın terapötik uygulamalara entegre edilmesi, gelişmiş duygusal dayanıklılığa giden bir yol sunabilir (Baños ve ark., 2019).

3.4.4. Literatürde Yer Alan Şükran Müdahale Çalışmaları

Şükran duyma üzerine yapılan araştırmalar, deneysel bir karşılaştırmada, haftalık şükran günceleri tutanların, sorunlarına ya da nötr olaylara dair günce tutanlara göre daha düzenli egzersiz yaptıklarını çok az fiziksel semptom gösterdiklerini hayatlarından bir

bütün olarak daha memnun olduklarını ve gelecek haftalara karşı daha iyimser bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur (Emmonsve McCullough, 2003).

Nöromüsküler hastalığı olan yetişkin bir grupta yapılan örnekleme, 21 günlük şükran duyma müdahalesi uygulayan katılımcılarda daha fazla olumlu duygu gözlenmiştir. Aynı zamanda diğer katılımcılara nazaran iyimser bakış açıları artmış ve daha uzun ve daha kaliteli uyku uyumuştur. Şükran tutumuna sahip olan insanların kan değerlerinde daha düşük stres hormonuna rastlanmıştır (McCraty ve ark., 1998).

Işık'ın (2022) gerçekleştirdiği çalışmada, şükran müdahale programı sonrasında uygulanan son test sonuçları, deney grubunun depresyon düzeyinde hem kendi ön test puanlarına hem de kontrol grubunun son test puanlarına kıyasla anlamlı bir düşüş gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna karşın, kontrol grubunda depresyon düzeyinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.

Benzer şekilde, Sarı ve ark., (2022) ortaokul öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada, şükran günlüğü uygulamasının şükran duygusu ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, deney grubunun şükran ve öznel iyi oluş düzeylerinde hem kontrol grubuna göre hem de kendi ön test puanlarına kıyasla anlamlı artışlar olduğunu göstermiştir.

Che Lin (2017) tarafından yaş ortalaması 20 olan 231 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, yüksek düzeyde minnettarlığın psikolojik refah, öz saygı ve depresyon üzerinde; demografik değişkenler, kişilik özellikleri ve tek faktörlü minnettarlık düzeylerinin ötesinde anlamlı ve benzersiz bir katkı sunduğu ortaya koymuştur (%3 ila %5 varyans, $p<.05$). Bu bulgular, yüksek düzeyde minnettarlığın yalnızca kişilik özelliklerinden ya da tek boyutlu bir yapıdan ibaret olmadığını, zihinsel iyi oluşa doğrudan katkı sağlayan bağımsız bir değişken olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Bono ve ark. (2023), 13–18 yaş arası 326 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada, minnettarlık uygulaması ve eğitiminin ergenlerin kaygı, minnettarlık ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Altı haftalık müdahale sonunda, uygulama + eğitim alan öğrencilerde öznel iyi oluş ve minnettarlık artarken, kaygı düzeyi azalmıştır. Ayrıca, stresin bu ilişkilerde aracılık rolü oynadığı, özellikle kaygı üzerinde tam aracılık yaptığı bulunmuştur.

Emmons ve McCullough (2003), üç deneysel çalışmadan oluşan araştırmalarında şükran duygusunun psikolojik ve fiziksel esenlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Birinci çalışmada, 201 üniversite öğrencisi rastgele üç gruba ayrılmıştır. Katılımcılardan haftalık olarak ya şükran duydukları, ya huzursuzluk yaratan, ya da genel olarak etkileyici buldukları beş olayı yazmaları istenmiş ve bunun yanı sıra ruh hali, fiziksel belirtiler, başa çıkma stratejileri gibi değişkenler haftalık formlarla değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, şükran listesi tutan katılımcılar diğer gruplara kıyasla kendilerini daha iyi hissetmiş, daha az fiziksel rahatsızlık yaşamış ve daha fazla egzersiz yapmışlardır. İkinci çalışmada, 157 üniversite öğrencisi 13 gün süresince şükran, huzursuzluk ya da sosyal karşılaştırma odaklı günlükler tutmuştur. Günlüklerde, katılımcılardan günlük duygusal durumlarının yanı sıra yardım davranışları, egzersiz süresi, kafein ve alkol tüketimi gibi bilgiler de toplanmıştır. Sonuçlar, şükran grubunda yer alan katılımcıların daha fazla pozitif duygular yaşadığını ve diğerlerine yardım etme davranışlarında daha istekli olduklarını ortaya koymuştur. Ancak bu grupta sağlıkla ilgili davranışlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üçüncü çalışmada ise 65 kas hastası birey, 21 gün boyunca internet üzerinden şükran veya kontrol koşullarında günlük raporlar tutmuştur. Şükran grubundaki katılımcılar her gün minnettar oldukları olayları listelemiş; duygu durumu, sosyal bağlantı, uyku kalitesi ve günlük yaşam aktiviteleriyle ilgili ayrıntılı formlar doldurmuşlardır. Uygulama sonunda, şükran grubundaki bireylerin kontrol grubuna göre

daha fazla pozitif duygu yaşadıkları, yaşam memnuniyetlerinin arttığı, daha iyi uyudukları ve genel esenlik hallerinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu üç deneysel çalışma, şükran günlüğü tutmanın psikolojik ve fiziksel iyilik hâline katkı sağladığını gösteren güçlü bir kanıt sunmaktadır.

Martínez-Martí ve ark. (2010), 105 psikoloji öğrencisini üç farklı deney grubuna ayırarak şükran uygulamasının etkilerini incelemiştir. Katılımcılar sırasıyla şükran duydukları olayları, olumsuzlukları ya da istedikleri herhangi bir durumu yazmışlardır. Araştırmada; şükran düzeyi, pozitif ve negatif duygulanım, genel iyilik hali, fiziksel semptomlar, ağrı algısı, uyku kalitesi, sosyal duyarlılık ve kişilerarası iletişim gibi çeşitli psikolojik ve fizyolojik değişkenler değerlendirmeye alınmıştır. Uygulama öncesinde seçilen dış gözlemciler de katılımcıların esenlik düzeylerini değerlendirmiştir. Sonuçlara göre, durumsal şükran ve pozitif duyguların karşılıklı olarak birbirini etkilediği, şükran odaklı yazma egzersizlerinin pozitif duygulanımı artırdığı ve bu etkinin çift yönlü olabileceği belirlenmiştir. Bununla birlikte, kontrol grubunun sıkça pozitif olayları yazması, sonuçlar üzerinde karıştırıcı bir etki yaratmış olabilir. Ayrıca, fayda değerlendirmesi manipüle edildiğinde şükran düzeylerinde anlamlı değişiklikler gözlenmiştir. Bu durum, şükran tepkilerinin kişilik özelliklerinden çok algılanan faydayla ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmanın sınırlılıkları arasında, çevrimiçi yürütülen uygulama nedeniyle bazı katılımcıların gün atlaması ve uygulama sürecinde istikrar kayıplarının yaşanması yer almaktadır. Tüm uygulama sürecini eksiksiz tamamlayan katılımcı oranı %59,4'te kalmıştır.

Froh ve ark. (2008), yaş ortalaması 12.7 olan 221 ortaokul öğrencisiyle yürüttükleri deneysel araştırmada, şükran müdahalelerinin ergenlerde esenlik üzerindeki etkilerini incelemiştir. Katılımcılar rastgele olarak şükran, huzursuzluk ve kontrol gruplarına atanmış; iki hafta süren uygulama sonrası üç hafta sonra tekrar değerlendirme

yapılmıştır. Şükran grubundaki öğrenciler günlük olarak minnet duydukları beş durumu yazarken, huzursuzluk grubu olumsuz yaşantılara, kontrol grubu ise yalnızca ölçekleri doldurmuştur. Sonuçlara göre, şükran uygulayan ergenlerin yaşam doyumu, iyimserlik düzeyleri artmış; sosyal ilişkileri güçlenmiş ve okuldan aldıkları tatmin yükselmiştir. Bununla birlikte, şükran ve kontrol gruplarında negatif duygulanım düzeylerinde beklenmedik bir benzerlik gözlenmiştir. Yine de şükran uygulamasının çocuk ve ergen örneklemine ilk deneysel çalışmalardan biri olması açısından araştırma dikkat çekicidir. Yazarlar, kontrol gruplarındaki olumsuz odaklı yönlendirmelerin psikolojik etkilerine karşı dikkatli olunması gerektiğini vurgulamışlardır (Froh ve ark., 2008; Froh ve ark., 2009).

Pozitif duygu durumu ve esenlik üzerine yapılan araştırmalarda, olumlu yaşantıların listelenmesi, bireyin güçlü yönlerinin hatırlatılması gibi çeşitli yöntemlerin kullanıldığı ve bu yaklaşımların anlamlı, olumlu sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Emmons ve McCullough, 2003; Seligman ve ark., 2005). Ayrıca, şükran müdahaleleri ile diğer pozitif psikoloji temelli müdahaleleri karşılaştıran çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Özetle ifade edecek olursak literatürde şükran müdahale çalışmalarının çok olduğu görülmekte, fakat ergenlere yönelik çalışmalar daha sınırlı ve şükran duymanın psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme ilişkilerini anlatan çalışmalar dolaylı olarak ele alınmıştır. Şükran müdahale uygulamalarına baktığımızda uygulamaya katılan bireylerde müdahale sonrasında olumlu duyguların arttığı, öznel iyi oluşların arttığı, zihinsel refahın arttığı, pozitif durumlarda artışın olduğu, mutluluğu pozitif anlamda etkilediği, iyimserlik, yaşamdan duyulan tatmin, akran ilişkileri, sosyal ilişkiler ve özsaygı gibi durumların da arttırdığı görülmektedir. Aynı zamanda negatif duygulanımda da azalma görülmüştür.

3.4.5. Adölesanlarda Şükran

Başkalarının nezaketine karşı olumlu bir duygusal tepki olarak tanımlanan şükran duymak, ergenlik döneminde önemli bir rol oynar (Reckart ve ark., 2017). Bu dönemde, ergenler önemli psikolojik ve sosyal değişiklikler yaşarlar ve bu da şükran duymanın geliştirilmesini özellikle önemli hale getirir (Froh ve ark., 2008). Şükran duymak, ergenlerde artan refah düzeyi, daha güçlü sosyal ilişkiler ve gelişmiş psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilmekte; bu da daha sağlıklı sosyal etkileşimlere ve duygusal durumlara katkı sağlamaktadır.. Özellikle, şükran duymak olumlu özellikleri geliştirir ve kimlik ve aidiyet arayışıyla karakterize edilen bir zamanda temel olan kişilerarası bağlantıları güçlendirir. Dahası, bu faydalar bireysel gelişimin ötesine uzanır; pozitif psikolojinin temellerinde ifade edildiği gibi, olumlu ilişkiler ve kurumların gençler için destekleyici bir ortam yarattığı daha geniş sosyal dinamiklere katkıda bulunurlar (Castro-Solano ve ark., 2013). Ek olarak, şükran geliştirmek ergenlerin kişilerarası becerilerini geliştirebilir, çatışmaları yönetme ve onaylayıcı arkadaşlıklar kurma yeteneklerini kolaylaştırabilir (Passmore ve ark., 2010; Teoman, 2015; Ergün, 2016).

Şükran duygusunun ifade edilmemesi, kişilerarası ilişkilerde sosyal sorunlara yol açabilirken (Apte, 1974), bu duygunun açıkça dile getirilmesi bireylerin etkili iletişim becerileri geliştirmelerine, olumlu sosyal etkileşimler kurmalarına ve destekleyici, tatmin edici ilişkiler oluşturma sürecinde daha proaktif davranmalarına katkı sağlar (Hess, 1970). Bu nedenle çocuklara ve ergenlere şükran deneyimi ve ifadesinin ardındaki incelikleri öğretmek verimli görünmektedir. Bunu yapmak, bunun gelişimini destekleyebilir ve bu da gençlerin psikolojik ve sosyal işlevlerini geliştirebilir (Deci ve Ryan, 2000).

Şükran duygusu taşıyan ergenlerin daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumu deneyimledikleri; ayrıca ergenlikte uygulanan şükran temelli müdahalelerin,

yetişkinlerde elde edilen olumlu etkileri büyük ölçüde yansıttığı günümüzde genel kabul görmektedir. Bu nedenle, ergenlik döneminde şükranın psikolojik sağlamlık üzerindeki rolünü daha derinlemesine anlayabilmek adına, şükranın ergenler tarafından nasıl deneyimlendiğini hassas biçimde değerlendirebilecek ölçme araçlarının geliştirilmesi psikoloji alanı için önemli bir gereklilik hâline gelmiştir (Emmons, 2004; Tyra, 2025).

Şükran tutumu, ergen bireylerin yaşamlarında değerli buldukları unsurları fark etmelerini kolaylaştırmakla birlikte; okul ve toplum gibi sosyal çevrelerde onlar adına gerçekleştirilen olumlu çabaları takdir etme ve bu katkılara karşı duyarlılık geliştirme süreçlerine de önemli ölçüde katkı sağlayabilir. Bireyler ayrıca şükran duyma eğilimleri bakımından birbirlerinden farklılık gösterebilirler. Çok minnettar insanları daha az minnettar insanlardan ayıran dört özellik, olumlu bir olay için daha yoğun bir şekilde, gün boyunca daha sık, belirli bir fayda için daha yoğun bir şekilde minnettarlık duymaları (yani daha fazla insana minnettar olmaları) ve herhangi bir zamanda hayatlarında minnettar oldukları daha geniş bir fayda yelpazesine sahip olmalarıdır (örneğin aile, arkadaşlar, öğretmenler, özel bir olaya dahil olmak, biri tarafından savunulmak). Bu nedenle minnettarlık, anlık etkiden uzun vadeli eğilimlere kadar değişen çeşitli analiz seviyelerinde kavramsallaştırılabilir (McCullough ve ark., 2002; Altuntaş, 2018).

Şükran gelişimini engelleyebilecek faktörlerden biri materyalizmdir. Şükran, içsel hedef arayışını, toplum yararına motivasyonları ve daha üst düzey ihtiyaçların (örneğin kendini ifade etme ve amaç) karşılanmasını sağlarken, materyalizm dışsal hedef arayışını, bireysel motivasyonları ve daha alt düzey ihtiyaçların (örneğin konfor ve güvenlik) karşılanmasını sağlar (Kasser, 2002). Ergenlerle yapılan araştırmadan elde edilen kanıtlar, minnettarlığın materyalist veya dışsal hedeflerin peşinde koşmakla uyumsuz olduğunu ve akademik başarıyı, ruh sağlığını ve refahı olumlu yönde tahmin ettiğini göstermektedir; bu sonuçlar materyalizm tarafından olumsuz şekilde tahmin edilmektedir

(Froh ve ark, 2009). Materyalizm gençler arasında artan bir sorundur (Chaplin ve John, 2007) ve materyalizmi aşırı değerlendiren gençler kişisel ilişkilere daha az yatırım yapma eğilimindedir ve aileleriyle daha az zaman geçirirler (Flouri, 2004).

Şükran uygulamalarıyla beslenebilen kasıtlı nezaket eylemlerinde bulunmak, gelişmiş sosyal bağlantılara ve akranlar arasında bir aidiyet duygusuna yol açar. Bu, destekleyici ortamların şükran duymayı ve nezaketi teşvik edebileceği ve gelişmiş sosyal üyelik ve zihinsel iyilik halinin faydalı bir döngüsü yaratabileceği okul ortamlarında özellikle kritiktir (Binfet ve ark., 2015). Bu nedenle, ergenlerde şükran duymayı geliştirmek, psikolojik gelişimleri ve sosyal entegrasyonları için çok önemlidir.

Dünyanın sunduğu şeylere katılabilmek hem de benzersiz bir katkı sağlayabilmek için duyulan şükran duygusu, son derece amaçlı ergenleri karakterize etmektedir (Damon, 2008; Göcen 2012).

3.5. Adölesan Sağlığının Geliştirilmesinde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

Hemşireler, sayıları ve dağılımları göz önüne alındığında, genellikle ergenlerin sağlık hizmetlerinde karşılaştıkları ilk profesyonellerdir. Bu durum, hemşireleri ergen sağlığının geliştirilmesi ve sürdürülmesinde kilit konuma yerleştirmektedir. Özellikle sağlık sistemlerine yapılan yatırımlar, hemşirelerin bu yaş grubuna kaliteli, erişilebilir ve etkili bakım sunmalarını desteklemektedir. Dünya Sağlık Örgütü ve Pan Amerikan Sağlık Örgütü'nün önerdiği şekilde; hemşirelerin ergenlere yönelik hizmet sunumunda kapsamlı, bütünlük, eşitlikçi, hak temelli, cinsiyete duyarlı, kültürel açıdan hassas ve insan merkezli birinci basamak sağlık hizmetleri yaklaşımını benimsemeleri önem arz etmektedir (PAHO, 2024). Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişiminin hızlandığı, ruhsal açıdan ise savunmasız hâle geldiği bir süreçtir. Bu süreçte ergenlerin ruh sağlığının korunması, olası risklerin erken dönemde belirlenmesi ve uygun

müdahalelerin planlanmasında sağlık profesyonelleri kadar hemşirelerin özellikle de ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerinin aktif ve sorumluluk sahibi bir rol üstlenmeleri gereklidir. Ruh sağlığı hemşireleri, ergenlerin yaşadığı çevresel, sosyal ve psikolojik sorunları tanılayarak, bu sorunlara yönelik bireysel ve sistematik mler üretebilecek donanıma sahiptir. Okul ortamlarında veya toplum temelli uygulamalarda; ergenlerin yaşadığı biyopsikososyal sorunların tanımlanması, veri toplanması, önleyici psikososyal girişimlerin planlanması gibi süreçlerde ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerinin aktif iş birliğiyle hareket edilmesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ruh sağlığı çıktılarının iyileştirilmesinde önemli katkılar sunabilir (am ve Engin, 2021). Bu çerçevede, hemşirelerin ergenlerle kurduğu etkileşimlerin niteliği, onların psikolojik sağamlıklarının desteklenmesinde ve duygusal düzenleme kapasitelerinin güçlendirilmesinde temel bir yapıtaşıdır. şükran temelli psikososyal müdahalelerin uygulanmasında, psikiyatri hemşirelerinin süreci planlama, uygulama, değerlendirme ve sürdürülebilirliğini sağlama aşamalarındaki aktif rolü, bireysel temasın gücüyle birleşerek psikolojik sağamlık ve duygu düzenleme kapasitesinin gelişimine doğrudan katkı sağlar.

4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma randomize kontrollü deneysel tipte yapılmıştır.

4.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, Elazığ ili Yazıkonak merkez ilçesinde Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim gören adölesan öğrencilerle 14 Nisan 2025 tarihli kurum izni doğrultusunda, 2024-2025 eğitim-öğretim yılının ikinci dönemi esas alınarak, Nisan ve Mayıs aylarında gerçekleştirilmiştir.

Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesi 23 derslik, 28 öğretmen ve 255 öğrencisi olan bir kurumdur. Okulda 3 meslek bölümü (hasta ve yaşlı bakım, muhasebe finansman, hayvan yetiştiriciliği ve sağlığı) ve anadolu lisesi programları bulunmaktadır.

4.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Elazığ ili Yazıkonak Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi belirlemek amacıyla G*Power 3.1.9.7 yazılımı kullanılmıştır. Manincor ve arkadaşları'nın (2016) "Individualized Yoga for Reducing Depression and Anxiety, and Improving Well-Being: A Randomized Controlled Trial" adlı çalışması referans alınarak; etki büyüklüğü (d)=0.771, anlamlılık düzeyi (α)=0.05 ve %95 güç ($1-\beta$ =0.95) düzeyine göre her bir grup için gerekli örneklem büyüklüğü 45 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırma süresince adölesanların gruplardan ayrılma olasılığı göz önünde bulundurularak, istatistiksel gücün olumsuz etkilenmemesi amacıyla her bir grup için örneklem sayısı 50 olarak belirlenmiştir.

4.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak,
- Veli rızasının olması
- 14 – 18 yaş aralığında olmak
- Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesinde 2024-2025 eğitim öğretim yılı ikinci dönemine devam ediyor olmak

4.5. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- Psikolojik, nörolojik veya gelişimsel açıdan tanı almış olan bireyler (örneğin; depresyon, anksiyete bozuklukları, otizm spektrum bozukluğu vb.),
- Şükran pratiği uygulamasını daha önce deneyimlemiş veya bu konuda bilgi sahibi olduğunu belirten katılımcılar,
- Düzenli bir şekilde psikolojik danışmanlık veya terapi sürecine devam eden bireyler,
- Türkçeyi yeterli düzeyde okuyup yazamayan bireyler

4.6. Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri

- Uygulama sürecine aktif ve düzenli katılım göstermeyen, oturumlara %80'in altında devam eden katılımcılar,
- Uygulama sırasında başka bir psikolojik müdahale veya terapi sürecine dahil olan bireyler,
- Verilerin toplanması sürecinde anket, ölçek veya formları eksik ya da geçersiz şekilde dolduran bireyler,
- Araştırma sürecinde gönüllü katılımdan vazgeçtiğini beyan eden bireyler,

- Araştırmacı tarafından uygulamanın sağlıklı şekilde yürütülmesini engelleyecek şekilde yönergeleri tekrar tekrar ihlal eden bireyler.

4.7. Araştırmanın Randomizasyonu

Bu çalışmada, katılımcıların gruplara atanmasında tarafsızlık ve güvenilirliği sağlamak amacıyla randomizasyon sürecinde Random.org web tabanlı rastgele sayı üretici kullanılmıştır. Bu yöntem, gruplar arasında denge sağlamak ve içsel geçerliliği artırmak amacıyla tercih edilmiştir. Örneklem seçim işlemi 15.04.2025 tarihinde örneklem çerçevesi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Ancak ilgili platform tarafından her işlem için otomatik olarak oluşturulan referans numarası seçim işlemi sırasında kaydedilmediğinden, bu işlemle ilgili doğrulama bağlantısına ulaşamamıştır. Araştırmada tam körleme sağlanamamıştır. Müdahale (şükran pratiği semineri) yalnızca deney grubuna uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Katılımcılar kendi gruplarını doğrudan bilmemelerine rağmen, kontrol grubundaki bireyler deney grubuna bir seminer uygulandığını öğrenmiştir. Araştırmayı yürüten kişi (araştırmacı) tüm grupları bildiği için, çalışma sınırlı düzeyde tek körleme özelliği taşımaktadır.

4.8. Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu (EK-I), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (EK-II) ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (EK-III) kullanılmıştır.

4.8.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-I)

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, yaşı, cinsiyeti, anne, baba eğitim düzeyi, ekonomik durum ile ilgili özellikleri belirlemeye dair toplam 11 sorudan oluşturulmuştur.

4.8.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – 16 Maddelik Kısa Formu (DDGÖ-16)

Ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ve 36 maddeden oluşan orijinal Duygusal Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin daha kısa ve uygulanabilir bir versiyonu olarak Bjureberg ve ark. (2016) tarafından yapılandırılmıştır. DDGÖ-16, duygu düzenleme güçlüğü çok boyutlu bir yapıda ele almakta; bireylerin duygularını fark etme, tanıma, kabul etme, bu duygularla başa çıkma ve duyguların davranışlar üzerindeki etkisini düzenleyebilme süreçlerindeki güçlüklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Bjureberg ve ark., 2016).

Zaman açısından ekonomik olması nedeniyle DDGÖ-16, özellikle klinik uygulamalarda ve araştırmalarda yaygın olarak tercih edilmektedir (Bjureberg ve ark., 2016). Ölçek, toplamda beş alt boyuttan oluşmaktadır: duygusal netlik eksikliği (açıklık), hedefe odaklanmada güçlük (amaçlar), dürtü kontrolünde zorlanma (dürtü), duygusal düzenleme stratejilerinde yetersizlik (stratejiler) ve duyguları kabul etmeme (kabul etmeme) (Bjureberg ve ark., 2016). Her bir madde, 5 dereceli Likert tipi bir ölçekle (1="Hiçbir zaman", 5="Her zaman") değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach's alfa değeri 0.92–0.95 aralığında bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin duygusal düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir (Bjureberg ve ark., 2016).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları : toplam ölçek için $\alpha=0.92$,

açıklık alt boyutu için $\alpha=0.84$, amaçlar alt boyutu için $\alpha=0.84$, dürtü alt boyutu için $\alpha=0.87$, stratejiler alt boyutu için $\alpha=0.87$ ve kabul etmeme alt boyutu için $\alpha=0.78$ olarak bulunmuştur (Yiğit ve Güzey Yiğit, 2017).

Bu çalışmada ise kontrol grubunda ölçeğin iç tutarlılığı 0.90 olarak hesaplanmıştır, alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının 0.68-0.84 aralığında değiştiği görülmüştür. Deney grubunda ise ölçeğin iç tutarlılığı 0.85 olup, alt boyutlara ait iç tutarlılık ise 0,79-0,85 aralığında değiştiği görülmüştür. DDGÖ, Ek.II’de verilmiştir.

4.8.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (EK-III)

Çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), orijinal formunda 28 madde, üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır (Liebenberg ve ark., 2012). Ölçeğin kısa formu, Liebenberg ve ark. (2013) tarafından yapılan uyarlama çalışması ile 12 maddeye indirilmiştir. Bu kısa form için yapılan güvenirlik çalışmasında, faktör yük değerlerinin 0.39 ile 0.88 arasında değiştiği ve iç tutarlılık katsayısının 0.84 olduğu bulunmuştur. Türkçe uyarlaması ise Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilmiş ve bu uyarlamada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.91 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi bir derecelendirme kullanmakta olup, “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında puanlanmaktadır; yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini göstermektedir. Bu veriler, ölçeğin çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek için güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ise kontrol grubunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,84 deney grubunda ise 0,88 olarak hesaplanmıştır. ÇGPSÖ-12, Ek.3’te verilmiştir.

4.9. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasına, gerekli izinler alındıktan sonra başlanmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama sürecinde; Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Seminer oturumları ve anket uygulaması çalışma yapılan okulun konferans salonunda gerçekleştirilmiştir. Anket uygulaması yaklaşık 15–20 dakika sürmüştür. Veriler, müdahale öncesi (öntest) ve müdahale sonrası (sontest) olmak üzere iki aşamada toplanmıştır. Araştırmanın ön test uygulaması, 16 Nisan 2025 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Müdahale programının tamamlanmasının ardından, oturumların beşinci haftasında, yani 14 Mayıs 2025 tarihinde, hem deney hem de kontrol gruplarına son test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Böylece veri toplama süreci tamamlanarak uygulama aşaması sona erdirilmiştir.

4.10. Araştırma Müdahalesi

Deney grubuna uygulanan müdahale programı, haftada bir kez gerçekleştirilen ve her biri yaklaşık 40 ila 50 dakika süren beş oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar, yapılandırılmış bir içerik ve tematik sıra doğrultusunda planlanmış; her hafta belirlenen hedef kazanımlar çerçevesinde etkinlik, uygulama ve grup paylaşımları içerecek şekilde tasarlanmıştır.

Müdahale programının içeriği ve uygulama süreci, Emmons (2013) ile Ackerman'ın (2019) önerdiği şükran geliştirme stratejileri temel alınarak ile Kaplan'ın (2016) yürüttüğü şükran temelli müdahale çalışmalarında kullanılan egzersiz ve uygulamalardan uyarlamalar yapılmıştır. Her haftaki grup oturumlarında, Şekil 1'de sunulan içerik ve akış doğrultusunda ilerleme kaydedilmiştir.

1. HAFTA	(Tanışma ve Program İçeriğinin Anlatılması)	Katılımcılarla tanışma yapılacak, program içeriği ve şükran kavramı hakkında yüz yüze seminer verilecektir.
	Oturum Sonrası	Katılımcılara şükran defteri verilecek ve her gün şükran duydukları 5 durumu yazmaları istenecektir. Bu uygulama hafta boyunca sürecek, defterler haftada bir yüz yüze kontrol edilecektir.
	Ödev	Katılımcılar, yazdıkları şükran ifadeleri üzerine haftada bir kez en az 15 dakika düşünme çalışması yapacaklardır. Bu süreç bireysel olarak yürütülecektir.
2. HAFTA	Seminer ve Uygulama	Deney grubuna “Şükran, Duyular ve Duygular ” konulu seminer verilecektir. Hafta içi yapılan egzersizlerin deneyimi paylaşılacak, şükran defterleri yüz yüze kontrol edilecektir.
	Oturum Sonrası	Katılımcılar, her gün şükran duydukları 5 durumu günlüklerine yazmaya devam edeceklerdir.
	Ödev	Katılımcılar hafta içinde şükran duydukları bir manzarayı hayal ederek beş duyularını kullanmaya çalışacaklardır. Bu çalışma bireysel olarak yapılacaktır.
3. HAFTA	Seminer ve Uygulama	Katılımcılara “Karakter Güçleri ve Şükran” konulu seminer verilecektir. Hafta içi yapılan egzersizler paylaşılacak, şükran defterleri yüz yüze kontrol edilecektir.
	Oturum Sonrası	Katılımcılar, şükran günlüklerine karakter güçlerini yazıp bu yönlerine şükran ifade edecek; ayrıca her gün şükran duydukları 5 durumu yazmayı sürdürecektir.
	Ödev	Hafta içinde yazılan şükran ifadeleri üzerine en az 15 dakika düşünmeleri istenecek, bu çalışma bireysel olarak gerçekleştirilecektir.
4. HAFTA	Seminer ve Uygulama	Katılımcılara “Yiyeceklere Şükran” temalı seminer verilecektir. Hafta içi egzersiz deneyimleri paylaşılacak, şükran defterleri yüz yüze kontrol edilecektir.
	Oturum Sonrası	Katılımcılar her gün, şükran duydukları 5 durumu günlüklerine yazmaya devam edeceklerdir.
	Ödev	Hafta boyunca her öğünde yedikleri yiyeceklere şükran duymaları istenecektir.
5. HAFTA		Şükran defterlerinin toplanması
		Deney ve kontrol grubuna (EK-II/EK-III) ölçeklerinin tekrardan uygulanması

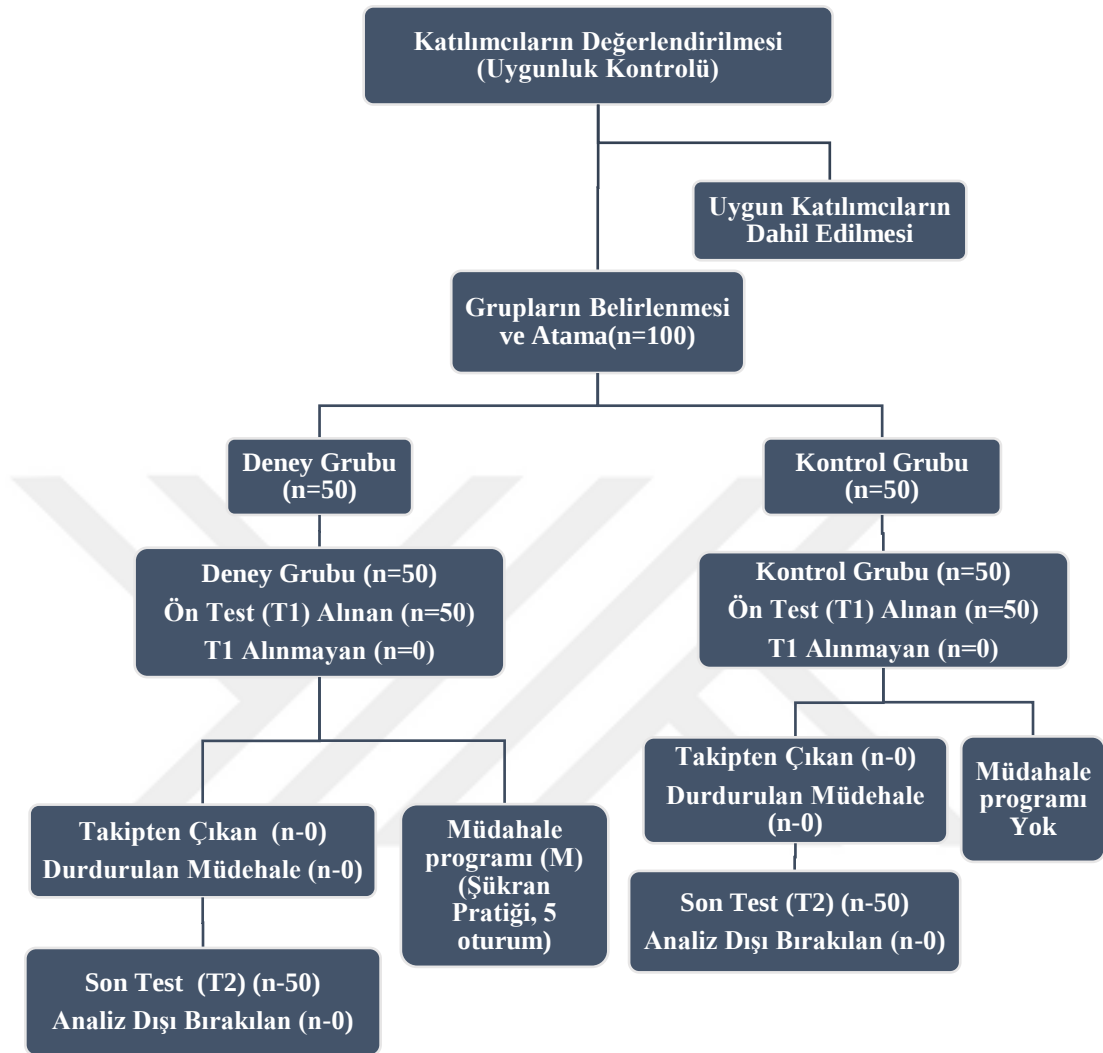
Şekil 1. Oturum içerikleri

Araştırma süresince kontrol grubuna müdahale programında belirtilen seminerler verilmemiş olup, kontrol grubuna sadece ön test ve son test uygulaması yapılmıştır.

4.11.Araştırmanın Süreci

Araştırma Klinik Denemeler için Konsolidasyon Standartları Raporlama Denemesi (CONSORT) kılavuzuna uygun olarak yürütülmüştür.

Araştırma süreci, Şekil 2'de yer alan CONSORT Akış Şeması'nda gösterilmiştir.



Şekil 2. Araştırmanın consort akış şeması

D: Deney grubu. K: Kontrol grubu. T1: Deney ve kontrol gruplarının ön testi. M1: Deney grubuna uygulanan müdahale programı. T2: Deney ve kontrol gruplarının son testi

İlgili şemada, araştırmaya katılan öğrencilerin randomizasyon süreci, deney ve kontrol gruplarına atanması, uygulanan müdahale ve veri toplama aşamaları (ön test ve son test) sistematik bir biçimde sunulmuştur. Deney grubuna şükran pratiğine dayalı müdahale uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Her iki gruba da ön test ve son testler uygulanmıştır.

4.12. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı Değişkenler: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçek puanları, Şükran Pratiği Etkisi

Bağımsız Değişkenler: Yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum gibi sosyodemografik özellikler

4.13. Verilerin Değerlendirilmesi

Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak istatistik paket programları ile değerlendirilmiştir.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde Statistical Package for the Social Sciences 23.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA, 2018) kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı sayısal değişkenlerde ortalama ve standart sapma ile kategorik değişkenlerde ise sayı ve yüzdelik ile gösterilmiş ve grupların sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılmasında Ki-Kare testi kullanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi için katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Formu puanlarının normal dağılım gösterme durumu Shapiro-Wilk testi ve incelenmiş ve normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir ($p>0.005$). Buna göre deney ve kontrol grubu katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının grup içi ön test-son test karşılaştırılmasında eşleştirilmiş örneklem t testi (paired sample t test), gruplar arası karşılaştırılmasında ise (bağımsız örneklem t testi) kullanılmıştır. Verilen Şükran Pratiği eğitimin etkinliğinin saptanması için deney ve kontrol grubu katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarındaki değişimler ANCOVA ile test edilmiştir.

4.14. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırma yapılmadan önce, 08.11.2024 tarihli ve E-57538902-730.03.02-28777 sayılı Fırat Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Ek – 2). Ayrıca, çalışmanın yürütüleceği kuruma ilişkin MEB onayı da sağlanmıştır. Bu kapsamda, Başvuru No: MEB.TT.2025.023444, Başvuru Tarihi: 14.04.2025, Uygulama Başlangıç Tarihi: 16.04.2025 ve Uygulama Bitiş Tarihi: 16.04.2026 olarak belirlenmiştir (Ek – 3). Araştırmaya dahil edilecek olan öğrencilerden çevrimiçi ortamda gerekli izinler alınmıştır. Çalışma, Helsinki Bildirgesi'nin etik ilkelerine uygun şekilde yürütülmüştür.

4.15. Araştırmanın Güçlük ve Sınırlılıkları

Bu çalışmanın yalnızca tek bir merkezde yürütülmüş olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlayan önemli bir faktördür. Araştırmanın belirli bir zaman diliminde ve tek bir mekânsal bağlamda yürütülmüş olması, adölesanların şükran pratiğine verdikleri tepkilerin, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkilerinin zamansal ve bağlamsal değişkenliğini yeterince yansıtamama riskini taşımaktadır. Buna ek olarak, örneklem grupları arasında tam bir homojenlik sağlanamamıştır. Bu araştırmada, deney ve kontrol gruplarına uygulamalar aynı ay içerisinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde, gruplar arasında bilgi paylaşımını veya deneyim aktarımını önlemeye yönelik özel bir müdahalede bulunulmamıştır. Bu durum, gruplar arasında etkileşim yoluyla müdahale etkisinin yayılma olasılığını artırmakta ve sonuçların iç geçerliliğini sınırlayabilmektedir. Dolayısıyla, elde edilen bulguların yorumlanmasında bu olası etkileşim etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

5. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen veriler analiz edilmiş ve istatistiksel bulgulara yer verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki farklar ile ön test puanları kontrol altına alındığında gruplar arası son test puanlarındaki farklılıklar istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir.

Tablo 1. Duygu düzenleme güçlüğü, alt boyutları ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçekleri normallik testi

	Shapiro-Wilk			
	Kontrol	<i>p</i>	Deney	<i>p</i>
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Ön Test	0.063	0.672	0.068	0.704
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Son Test	0.067	0.262	0.081	0.735
DDGÖ-Açıklık Alt Boyutu Ön Test	0.064	0.435	0.103	0.092
DDGÖ-Açıklık Alt Boyutu Son Test	0.104	0.118	0.043	0.824
DDGÖ-Amaçlar Alt Boyutu Ön Test	0.068	0.454	0.135	0.096
DDGÖ-Amaçlar Alt Boyutu Son Test	0.103	0.113	0.047	0.840
DDGÖ-Dürtü Alt Boyutu Ön Test	0.048	0.455	0.143	0.052
DDGÖ-Dürtü Alt Boyutu Son Test	0.170	0.138	0.046	0.827
DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutu Ön Test	0.041	0.434	0.173	0.062
DDGÖ-Stratejiler Alt Boyutu Son Test	0.144	0.110	0.024	0.877
DDGÖ-Kabul Etmeme Alt Boyutu Ön Test	0.069	0.411	0.109	0.059
DDGÖ-Kabul Etmeme Alt Boyutu Son Test	0.174	0.183	0.074	0.814
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Ön Test	0.098	0.378	0.080	0.296
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Son Test	0.113	0.098	0.104	0.455

Tablo 1’de Kontrol ve deney gruplarında yer alan adölesanlara ait verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro-Wilk normallik testi yapıldı. Shapiro-Wilk normallik testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarında yer alan adölesanların tamamına ilişkin Ön Test ve Son Test puanları incelendiğinde puanların normal dağılıma sahip olduğu görüldü ($p>0.05$).

5.1. Sosyodemografik Özelliklerinin Gruplara Göre Dağılımları

Tablo 2. Adölesanların deney ve kontrol gruplarına göre sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması

		Kontrol Grubu	Deney Grubu		
		Ort±ss			
Yaş		15.14±1.10	15.38±1.21		
Kendisi Dahil Kardeş Sayısı		3.60±1.63	4.06±1.24		
		N (%)		X ²	p
Cinsiyet	Kız	29 (58.00)	41 (82.00)	6.789	0.009*
	Erkek	21 (42.00)	9 (18.00)		
Evde Kimlerle Birlikte Yaşıyorsunuz?	Çekirdek Aile	40 (80.00)	45 (90.00)	1.941	0.16
	Geniş Aile	10 (20.00)	5 (10.00)		
Baba Öğrenim Durumu	Okuryazar Değil	3 (6.00)	2 (4.00)	3.302	0.6.9
	İlkokul	11 (22.00)	23 (46.00)		
	Ortaokul	20 (40.00)	15 (30.00)		
	Lise	16 (32.00)	10 (20.00)		
	Üniversite	N/A	N/A		
	Lisanüstü	N/A	N/A		
	Okuryazar Değil	4 (8.00)	11 (22.00)		
	İlkokul	23 (46.00)	28 (56.00)		
Anne Öğrenim Durumu	Ortaokul	19 (38.00)	10 (20.00)	7.126	0.008*
	Lise	3 (6.00)	0 (0.00)		
	Üniversite	1 (2.00)	1 (2.00)		
	Lisanüstü	N/A	N/A		
	Çalışmıyor	3 (6.00)	3 (6.00)		
	Emekli	4 (8.00)	6 (12.00)		
	Memur	4 (8.00)	2 (4.00)		
	İşçi	8 (16.00)	12 (24.00)		
Baba Meslek	Özel Sektör	6 (12.00)	1 (2.00)	3.062	0.080
	Serbest Meslek	25 (50.00)	26 (52.00)		
	Serbest Meslek	3 (6.00)	0 (0.00)		
	Ev Hanımı	47 (94.00)	50 (100.00)		
Anne Meslek	Kötü	1 (2.00)	1 (2.00)	0.396	0.529
	Orta	27 (54.00)	34 (68.00)		
	İyi	21 (42.00)	12 (24.00)		
	Çok İyi	1 (2.00)	2 (4.00)		
Aile Ekonomik Durum	Bilmiyorum	0 (0.00)	1 (2.00)		

Tablo 2.'de araştırmaya katılan adölesanların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir. Araştırmaya katılan kontrol grubu adölesanların yaş ortalaması 15.14 ve deney grubu adölesanların 15.38 olarak bulundu.

Kendileri dahil kardeş sayısı ise kontrol grubunda ortalama 3.60 deney grubunda ise 4,06 olarak tespit edildi.

Kontrol grubunda yer alan 50 öğrencinin 29'u (%58) kız, 21'i (%42) erkekti. Deney grubunda ise 41 öğrenci (%82) kız, 9 öğrenci (%18) erkek olarak dağılım göstermiştir.

Evde birlikte yaşama durumu incelendiğinde kontrol grubunda 40 (%80) deney grubunda 45 (%90) ile adölesanların büyük çoğunluğunun çekirdek ailesi (anne, baba ve kardeşler) ile yaşadığı tespit edildi.

Baba eğitim durumunda ise kontrol grubunda sırasıyla 20'sinin (%40) ortaokul, 16'sının (%32) lise, 11'inin (%22) ilkokul ve 4'ünün (%8) eğitimi aldığı saptandı. Adölesanların baba eğitim durumunda Üniversite ve Lisansüstü eğitim alan ise saptanmadı. Kontrol grubunda ise sırasıyla 23'ünün (%46) ilkokul, 15'inin (%30) ortaokul, 10'unun (%20) lise ve 2'sinin (%4) eğitim almadığı tespit edildi. Kontrol grubunda olduğu gibi adölesanların baba eğitim durumunda Üniversite ve Lisansüstü eğitim alan saptanmadı.

Anne eğitim durumu incelendiğinde ise hem kontrol 23 (%46) hem deney grubunda 28 (%56) çoğunlukla ilkokul mezunu olduğu belirlendi.

Adölesanların babalarının meslekleri incelendiğinde ise kontrol grubunda 25'inin (%50) çoğunlukla serbest meslek yaptığı, 8 (%16) işçi, 6'sının (%12) özel sektör, 4'ünün (%8,00) memur, 4'ünün (%8,00) emekli ve 3'ünün (%6) çalışmadığı gözlemlendi. Deney grubunda ise 26'sı (%52) çoğunlukla serbest meslek mensubu iken 12'si (%24) işçi, 6'sı (%12) emekli, 3'ü (%6) çalışmıyor, 2'si (%4) memur ve 1'i (%2) özel sektör çalışanıydı.

Anne meslekleri incelendiğinde ise deney grubu katılımcılarının annelerinin tamamının ev hanımı olduğu belirlendi. Kontrol grubunda ise 47'sinin (%94) anneleri ev hanımı iken 3'ünün (%6) serbest meslek sahibi olduğu bulundu.

Aile ekonomik durumlarını değerlendirilmesi istenen deney grubu adölesanlarının çoğunlukla 27'si (%54) orta gelirli olduklarını ifade ederken takiben

21'i (%42) iyi gelirli, 1'i (%2) çok iyi gelirli ve 1'i (%2) kötü gelirli olarak ifade etti. Deney grubunda da kontrolde olduğu gibi orta gelirli 34 (68) olduğunu bildiren adölesanlar çoğunlukta idi. Sırasıyla 12'si (%24) iyi gelirli, 2'si (%4) çok iyi gelirli, 1'i (%2) kötü gelirli ve 1'i (%2) ise gelir durumu hakkında bilgisi olmadığını belirtti.

Tablo 3. Kontrol ve deney grubu ön test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları

Değişkenler	Grup	N	Ort ± SS	Ön Test	
				t	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Kontrol	50	2.89±0.47	-2.292	0.062
	Deney	50	3.04±0.12		
Açıklık	Kontrol	50	5.98±0.63	-0.902	0.369
	Deney	50	6.09±0.68		
Amaçlar	Kontrol	50	9.92±8.90	0.662	0.510
	Deney	50	9.08±1.05		
Dürtü	Kontrol	50	8.96±0.95	-0.901	0.370
	Deney	50	9.14±1.02		
Stratejiler	Kontrol	50	14.94±1.59	-0.902	0.369
	Deney	50	15.24±1.71		
Kabul Etmeme	Kontrol	50	8.98±0.95	0.895	0.373
	Deney	50	9.16±1.02		
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kontrol	50	3.76±0.53	0.717	0.475
	Deney	50	3.67±0.71		

Tablo 3 incelendiğinde, müdahale öncesinde deney ve kontrol grupları arasında kullanılan ölçekler açısından istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte deney grubunun ortalaması kontrol grubundan hafif yüksek bulunmuştur ($p>0.05$). Bu bulgu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, alt boyutları ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları bakımından her iki grubun benzer özellikler taşıdığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, sonraki bölümlerde elde edilecek farklılıkların büyük ölçüde “Şükran Pratiği” müdahalesine bağlı olduğu yönünde güçlü bir temel sunmaktadır.

Tablo 4. Kontrol grubu ön test-son test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları

Değişkenler	Test	N	Kontrol Grubu		
			Ort ± SS	t	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Ön test	50	2.89±0.47	-1.425	0.160
	Son test	50	3.00±0.44		
Açıklık	Ön test	50	5.98±0.63	-0.262	0.530
	Son test	50	6.06±0.56		
Amaçlar	Ön test	50	8.93±0.95	-0.622	0.511
	Son test	50	9.07±0.84		
Dürtü	Ön test	50	8.96±0.95	-0.561	0.151
	Son test	50	9.07±0.84		
Stratejiler	Ön test	50	14.94±1.59	-0.661	0.514
	Son test	50	15.13±1.40		
Kabul Etmeme	Ön test	50	8.32±0.92	-0.692	0.503
	Son test	50	9.08±0.84		
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Ön test	50	3.76±0.53	1.242	0.220
	Son test	50	3.63±0.75		

Tablo 4’de araştırmadaki Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, alt boyutları olan Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler, Kabul Etmeme ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kontrol grubu ön test ve son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilemedi ($p>0.05$). Duygu Düzenleme Ölçeği, alt boyutları ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği son test puan ortalamaları ile ön test ortalamalarından anlamlı derecede farklılık göstermediği bulgusuna ulaşıldı.

Tablo 5. Deney grubu ön test-son test puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları

Değişkenler	Test	N	Deney Grubu		
			Ort ± SS	t	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Ön test	50	3.04±0.12	122.50	<0.001*
	Son test	50	2.54±0.13		
Açıklık	Ön test	50	6.09±0.68	11.950	<0.001*
	Son test	50	4.74±0.68		
Amaçlar	Ön test	50	9.14±1.02	11.499	<0.001*
	Son test	50	7.11±1.01		
Dürtü	Ön test	50	9.41±1.00	11.989	<0.001*
	Son test	50	7.10±1.01		
Stratejiler	Ön test	50	15.24±1.71	12.050	<0.001*
	Son test	50	11.84±1.69		
Kabul Etmeme	Ön test	50	9.18±1.04	11.934	<0.001*
	Son test	50	7.60±0.99		
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Ön test	50	3.67±0.71	-4.670	<0.001*
	Son test	50	4.00±0.56		

*: $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutları olan Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler ve Kabul Etmeme puanları açısından ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu görülmektedir ($p<0.001$). Ölçeğin toplam puanı, duygu düzenleme güçlüğü düzeyini yansıttığından, son testte elde edilen ortalama puanların ön test puanlarına kıyasla anlamlı ölçüde düşük olması, şükran pratiği müdahalesinin bu güçlüğü azaltıcı etkisini göstermektedir. Ayrıca, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği verileri değerlendirildiğinde, son test ortalamasının (4.00 ± 0.71), ön test ortalamasına (3.67 ± 0.71) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, şükran pratiği uygulamasının adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Deney ve kontrol grubu sontest puan ortalama farklarına ilişkin t- testi sonuçları

Değişkenler	Test	Sontest			
		N	Ort $\pm$ SS	t	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Kontrol	50	3.01 $\pm$ 0.44	122.50	<0.001*
	Deney	50	2.54 $\pm$ 0.13		
Açıklık	Kontrol	50	6.05 $\pm$ 0.56	11.950	<0.001*
	Deney	50	4.74 $\pm$ 0.68		
Amaçlar	Kontrol	50	9.08 $\pm$ 0.84	11.499	<0.001*
	Deney	50	7.11 $\pm$ 1.01		
Dürtü	Kontrol	50	9.08 $\pm$ 0.84	11.989	<0.001*
	Deney	50	7.10 $\pm$ 1.01		
Stratejiler	Kontrol	50	15.13 $\pm$ 1.40	12.050	<0.001*
	Deney	50	11.84 $\pm$ 1.69		
Kabul Etmeme	Kontrol	50	9.09 $\pm$ 0.84	11.934	<0.001*
	Deney	50	7.10 $\pm$ 1.01		
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kontrol	50	3.63 $\pm$ 0.75	-4.670	0.011*
	Deney	50	4.00 $\pm$ 0.56		

*: $p<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutları olan Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler ve Kabul Etmeme puanları açısından deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit

edilmiştir ($p<0.001$). Ölçeğin toplam puanları duygu düzenleme güçlüğü yansıttığından, deney grubunun son testteki ortalama puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde düşük olması, uygulanan şükran pratiğinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir.

Benzer şekilde, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği verileri incelendiğinde, deney grubunun son test puan ortalamasının (4.00 ± 0.56), kontrol grubunun ortalamasından (3.63 ± 0.75) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, şükran pratiği müdahalesinin adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Ancova Levene's varyansların homojenliği testi

	F	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü	61.036	0.513
Açıklık	0.869	0.353
Amaçlar	1.506	0.223
Dürtü	0.869	0.344
Stratejiler	0.835	0.333
Kabul Etmeme	0.870	0.350
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık	9.386	0.203

ANCOVA ile ön test puanlarının kovaryans olarak kontrol edilmesi ile birlikte deney ve kontrol gruplarında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinin son test puanlarının üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı araştırılmaktadır. Bu nedenle Levene Testi ile varyansların homojen olup olmadığı kontrol edildi. Varyanslar tüm ölçek puanlarında homojendi ($p>0.005$).

Tablo 8. Deney ve kontrol grupları duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği son test ancova betimleyici istatistikler

	Grup	Ort ± SS
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Kontrol	3.01±0.44
	Deney	2.54±0.13
Açıklık	Kontrol	6.05±0.56
	Deney	4.74±0.68
Amaçlar	Kontrol	9.08±0.84
	Deney	7.11±1.01
Dürtü	Kontrol	9.06±0.82
	Deney	7.01±1.01
Stratejiler	Kontrol	15.13±1.40
	Deney	11.84±1.69
Kabul Etmeme	Kontrol	9.02±0.90
	Deney	7.14±1.21
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kontrol	3.63±0.75
	Deney	4.00±0.56

Tablo 9. Deney ve kontrol grupları duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği son test ancova sonuçları

	Kareler Top.	Kareler Ort.	F	p	Eta ²
Grup	0.812	0.812	8.385	0.005*	0.080
DDGÖ Ön Test	0.883	0.883	9.119	0.003*	0.087
GrupxDDGÖ Ön Test	0.589	0.589	6.090	0.015*	0.060
R ² =0.404 Adj R ² =0.385					
Grup	2.322	2.322	6.266	0.014*	0.061
Açıklık Ön Test	1.257	1.257	3.391	0.007*	0.034
GrupxAçıklık Ön Test	0.659	0.569	1.777	0.018*	0.018
R ² =0.560 Adj R ² =0.547					
Grup	9.651	9.651	11.705	0.001*	0.109
Amaçlar Ön Test	3.787	3.787	4.593	0.035*	0.046
GrupxAmaçlar Ön Test	2.513	2.513	3.048	0.040*	0.017
R ² =0.566 Adj R ² =0.552					
Grup	5.225	5.225	6.265	0.014*	0.062
Dürtü Ön Test	2.828	2.828	3.394	0.049*	0.034
GrupxDürtü Ön Test	1.482	1.482	1.767	0.008*	0.019
R ² =0.558 Adj R ² =0.547					
Grup	14.515	14.515	6.266	0.014*	0.061
Stratejiler Ön Test	7.856	7.856	3.329	0.009*	0.034
GrupxStratejiler Ön Test	4.116	4.116	1.726	0.006*	0.018
R ² =0.564 Adj R ² =0.551					
Grup	5.205	5.205	6.241	0.023*	0.061
Kabul Etmeme Ön Test	2.828	2.828	3.391	0.041*	0.034
GrupxKabul Etmeme Ön Test	1.478	1.478	1.773	0.022*	0.017
R ² =0.560 Adj R ² =0.547					
Grup	0.224	0.224	0.729	0.003*	0.008
ÇGPSÖ Ön Test	12.280	12.280	39.901	<0.001*	0.294
GrupxÇGPSÖ Ön Test	0.622	0.322	0.073	0.007*	0.071
R ² =0.357 Adj R ² =0.337					

*: p<0.05

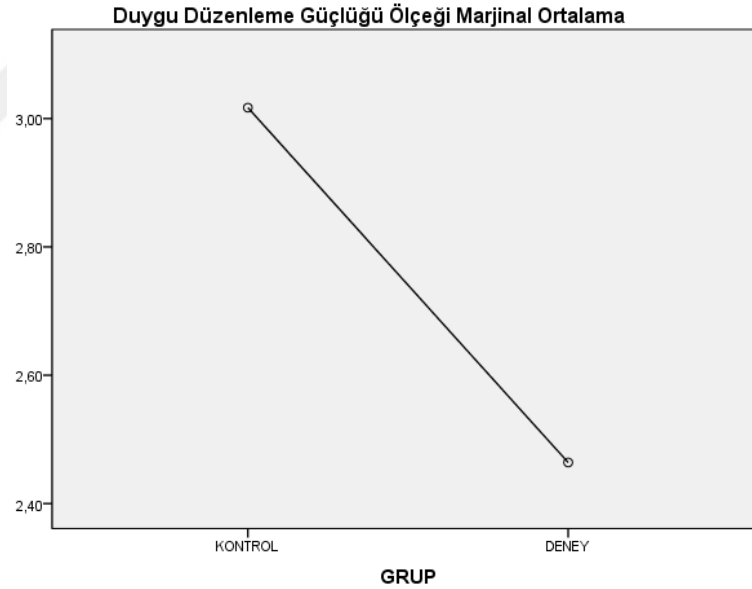
Varyans homojenliğinin sağlanması sonrası ANCOVA Analizinde kovaryans değişkeninin etkisi ile (öntest) deney ve kontrol grupları arasındaki farkı kontrol ederek ön test sonuçlarının son test puanlarını anlamlı bir şekilde etkileyip etkilemediği incelendi.

Tablo 9’da öncelikle Grup Değişkeni ele alındı. Buna göre, Eğitim pratiği verilmeyen ön test etkisinin kontrol altına alınması ile eğitim pratiği verilen son testte Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanında deney ve kontrol grupları arasındaki farklılıklar tespit edildi. Son testte Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı, deney ve kontrol grupları değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test puanlarında anlamlı bir fark bulundu $F_{(1,96)}=8.385$, $p=0.005$. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanında yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğuna işaret ettiğinden, ölçek ortalama puanlarının kontrol grubu puanlarının (3.01 ± 0.44) deney grubu puanlarına (2.54 ± 0.13) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü. Gruplar arasındaki farkın etki büyüklüğü araştırılması adına Partial Eta² incelendiğinde ise bağımsız değişken olan deney ve kontrol gruplarının, bağımlı değişken olarak incelenen son test üzerindeki etkisinin orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.080$).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı. $F_{(1,96)}=9.119$, $p=0.003$. Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etkisinin orta derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.087$).

Eğitim Pratiği verilmeyen Ön test etkisi kontrol altına alındığında; Eğitim pratiği verilen son testte Deney ve Kontrol Grupları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ortak

etkisi birlikte incelendi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görüldü. $F_{(1,96)}=6.090$, $p=0.015$. Bu farklılık ise Şükran Pratiği etkisinin gruplar arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini ifade etti. Bu farklılık son testteki ‘Şükran Pratiği’ nedeniyle deney grubu lehine idi. Deney grubunda bulunan adölesanların son testte Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarının azaldığı görülürken kontrol grubunda ise anlamlı bir fark yoktu. Deney ve Kontrol Grupları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğü düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise orta derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.060$). Sonuç olarak ön test etkisinin kontrol altına alınmasıyla son test incelendiğinde Şükran Pratiği etkisiyle deney grubunda kontrol grubuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün orta düzeyde azaldığı görüldü.



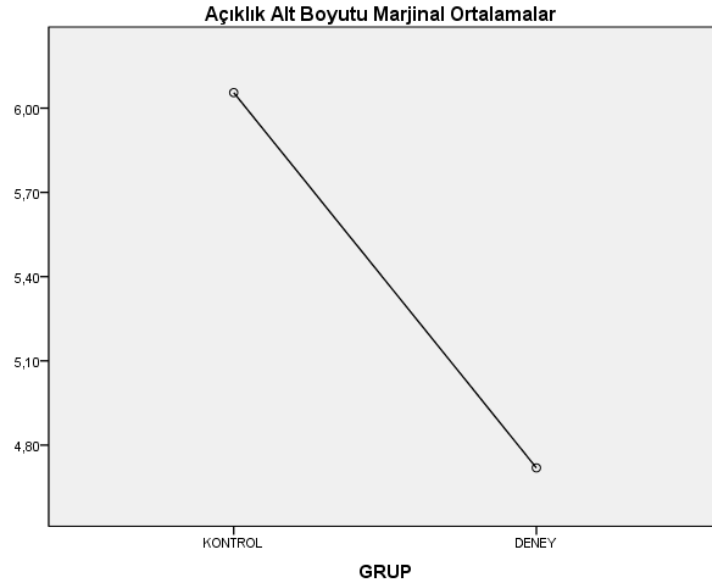
Şekil 3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği deney ve kontrol grubu ortalama değerleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutu olan Açıklık deney ve kontrol grubu değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test puanlarında anlamlı bir fark bulundu $F_{(1,96)}=6.266$, $p=0.014$. Tablo 8’de Açıklık alt boyutu puanında yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğü’nün fazla olduğuna işaret ettiğinden, ölçek

ortalama puanlarının kontrol grubu puanlarının (6.05 ± 0.56) deney grubu puanlarına (4.74 ± 0.68) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü. Partial Eta² ise bağımsız değişken olan deney ve kontrol gruplarının, bağımlı değişken olarak ele alınan son test üzerindeki etsinin ortaya koymak için incelendi ve orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.061$).

Açıklık alt boyutu toplam puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı $F_{(1,96)}=3.391$, $p=0.007$. Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etsinin hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.034$).

Eğitim Pratiği verilmeyen Ön test etkisi kontrol altına alındığında; Eğitim pratiği verilen son testte Deney ve Kontrol Grupları ve Açıklık Alt Boyutu ortak etkisi birlikte incelendi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görüldü. $F_{(1,96)}=1.777$, $p=0.018$. Bu farklılık ise Şükran Pratiği etkisinin deney ve kontrol grupları arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini belirtti. Bu farklılık son testteki ‘Şükran Pratiği’ nedeniyle deney grubu lehine idi. Deney grubunda bulunan adölesanların son testte Açıklık puanlarının azaldığı görülürken kontrol grubunda ise anlamlı bir fark yoktu. Deney ve Kontrol Grupları ve Açıklık Alt Boyutu ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğü düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.018$). Böylece ön test etkisinin kontrol altına alınmasıyla Şükran Pratiği verildikten sonra son testte deney grubunda kontrol grubuna göre Açıklık Alt Boyut ifade puanlarının orta düzeyde azaldığı görüldü.

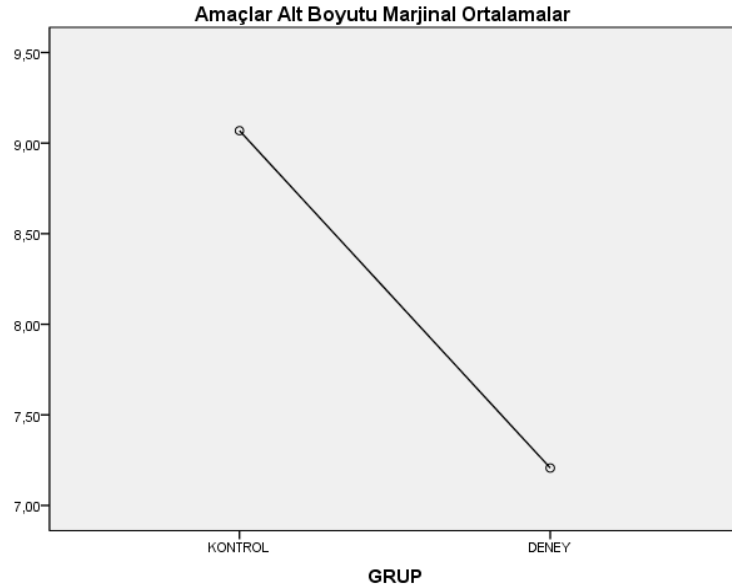


Şekil 4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği açıklık alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri

Tablo 9’a göre Amaçlar alt boyutu incelendiğinde; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutu olan Amaçlar alt boyutu grup değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test puanlarında anlamlı bir fark gözlemlendi $F_{(1,96)}=11.705$, $p=0.001$. Tablo 8’de Amaçlar alt boyutu puanında yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğuna işaret ettiğinden, ölçek ortalama puanlarının deney grubu puanlarının (7.11 ± 1.01) kontrol grubu puanlarına (9.08 ± 0.84) göre anlamlı derecede düşük olduğu görüldü. Partial Eta² incelendiğinde ise bağımsız değişken olan deney ve kontrol grup değişkenlerinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etkisinin orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.109$).

Amaçlar Alt Boyutu puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı. $F_{(1,96)}=4.593$, $p=0.035$. Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etkisinin hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.046$).

Eğitim Pratiği verilmeyen Ön test etkisi kontrol altına alındığında; Eğitim pratiği verilen son testte Deney ve Kontrol Grupları ve Amaçlar Alt Boyutu ortak etkisi birlikte incelendi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görüldü. $F_{(1,96)}=3.048$, $p=0.040$. Bu farklılık Şükran Pratiği etkisinin deney ve kontrol grupları arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini ifade etmekteydi. Kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunmazken, deney grubunda bulunan adölesanların son testte Amaçlar alt boyutunu kapsayan ifadelerle vermiş oldukları puanların azaldığı görüldü. Deney ve Kontrol Grupları ve Amaçlar Alt Boyutu ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğü düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.017$). Sonuç olarak özetle Eğitim verilmeyen ön test etkisi kontrol altına alındığında Şükran Pratiği verilen son testte deney grubunun kontrol grubuna göre Amaçlar alt boyutuna verdikleri ifadelerin pozitif yönde ve hafif derecede azaldığı görüldü.



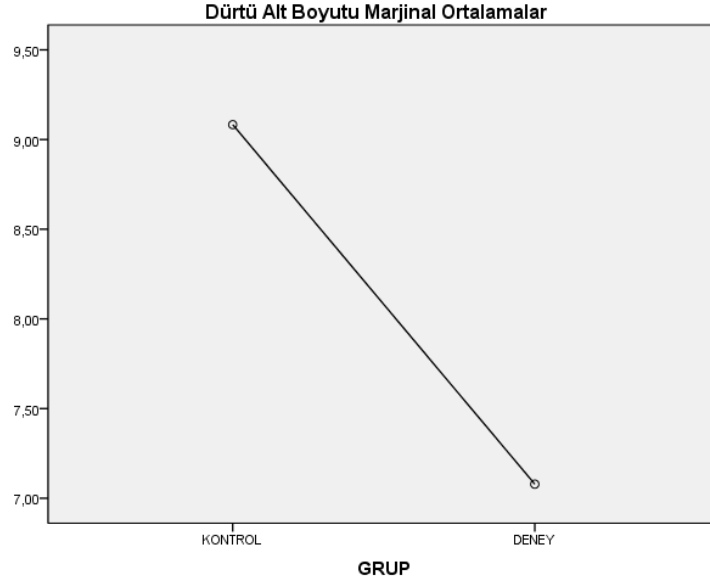
Şekil 5. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği amaçlar alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutu olan Dürtü deney ve kontrol grupları değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test

puanlarında anlamlı bir fark bulundu ($F_{(1,96)}=6.265, p=0.014$). Tablo 7’de ortalamalar incelendiğinde Dürtü alt boyutu puanında yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğuna işaret ettiğinden, ölçek ortalama puanlarının kontrol grubu puanlarının (9.06 ± 0.82) deney grubu puanlarına (7.01 ± 1.01) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü. Partial Eta² incelendiğinde ise bağımsız değişken olan deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişken olarak incelenen son test üzerindeki etkisinin orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.062$).

Dürtü Alt Boyutu puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı ($F_{(1,96)}=3.394, p=0.049$). Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etkisinin hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.034$).

Deney ve Kontrol Grup ve Dürtü Ön test etkisi birlikte incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlendi. ($F_{(1,96)}=1.767, p=0.008$). Bu farklılık Şükran Pratiği etkisinin gruplar arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini ifade ederken, deney grubunda bulunan adölesanların son testte Dürtü alt boyutunu kapsayan ifadeler vermiş oldukları puanların azaldığını gösterirken kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmamaktaydı. Deney ve Kontrol Grupları ve Dürtü Alt Boyutu ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğü düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.019$). Sonuç olarak özetle Eğitim verilmeyen ön test etkisi kontrol altına alındığında Şükran Pratiği verilen son testte deney grubunun kontrol grubuna göre Dürtü alt boyutuna verdikleri ifadelerin pozitif yönde ve hafif derecede azaldığı görüldü.

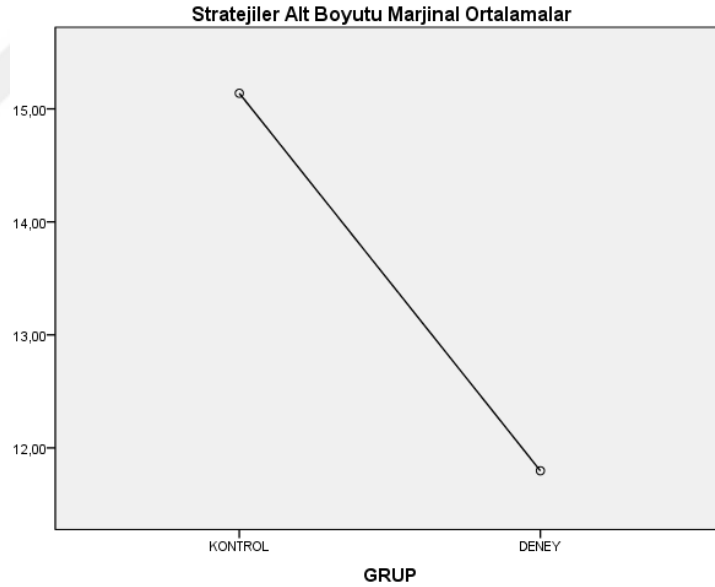


Şekil 6. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği dürtü alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından olan Stratejiler alt boyutu deney ve kontrol grup değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test puanlarında anlamlı bir fark bulundu ($F_{(1,96)}=6.266$, $p=0.014$). Tablo 7’de Stratejiler alt boyutu puanında yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğü’nün fazla olduğuna işaret ettiğinden, ölçek ortalama puanlarının kontrol grubu puanlarının (15.13 ± 1.40) deney grubu puanlarına (11.84 ± 1.69) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü. Partial Eta² incelendiğinde ise bağımsız değişken olan grubun bağımlı değişken son test üzerindeki etkisinin orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.061$).

Stratejiler Alt Boyutu puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı. $F_{(1,96)}=3.329$, $p=0.009$. Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etkisinin hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.034$).

Grup ve Stratejiler Ön test etkisi birlikte incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görüldü. $F_{(1,96)}=1.726$, $p=0.006$. Bu farklılık Şükran Pratiği etkisinin gruplar arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini ifade ederken Deney grubunda bulunan adölesanların, son testte Stratejiler alt boyutunu kapsayan ifadeler vermiş oldukları puanların azaldığını gösterirken kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmuyordu. Deney ve Kontrol Grupları ve Stratejiler Alt Boyutu ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğü düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.018$). Kısaca eğitim verilmeyen ön test etkisi kontrol altına alındığında Şükran Pratiği verilen son testte deney grubunun kontrol grubuna göre Stratejiler alt boyutuna verdikleri ifadelerin pozitif yönde ve hafif derecede azaldığı görüldü.



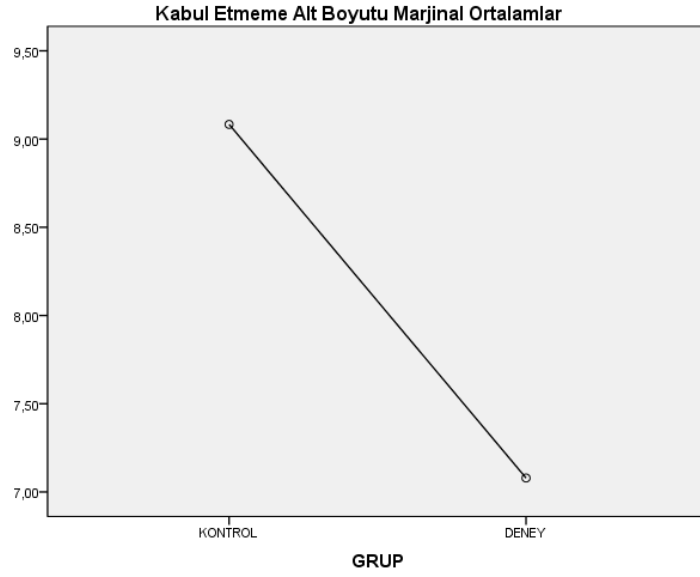
Şekil 7. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu Deney ve Kontrol Grubu Ortalama Değerleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutu olan Kabul Etmeme alt boyutu deney ve kontrol grup değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test puanlarında anlamlı bir fark gözlemlendi ($F_{(1,96)}=6.241$, $p=0.023$). Kabul Etmeme alt boyutu puanında yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne fazla

olduğuna işaret ettiğinden, ölçek ortalama puanlarının deney grubu puanlarının (7.14 ± 1.21) kontrol grubu puanlarına (9.02 ± 0.90) göre anlamlı derecede düşük olduğu görüldü (Tablo 7). Partial Eta² incelendiğinde ise bağımsız değişken olan grup değişkeninin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etsinin orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.061$).

Kabul Etmeme Alt Boyutu puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı. ($F_{(1,96)}=3.391$, $p=0.041$). Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etsinin hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.034$).

Deney ve Kontrol Grubu ve Kabul Etmeme Ön test etkisi birlikte incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($F_{(1,96)}=1.773$, $p=0.022$). Bu farklılık Şükran Pratiği etkisinin gruplar arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini ifade etmekteydi. Kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunmazken, deney grubunda bulunan adölesanların son testte Kabul Etmeme alt boyutunu kapsayan ifadelere vermiş oldukları puanların azaldığı görüldü. Deney ve Kontrol Grupları ve Kabul Etmeme Alt Boyutu ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğu düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise hafif derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.017$). Bu sonuçlara göre özetle eğitim verilmeyen ön test etkisi kontrol altına alındığında Şükran Pratiği verilen son testte deney grubunun kontrol grubuna göre Kabul Etmeme alt boyutuna verdikleri ifadelerin pozitif yönde ve hafif derecede azaldığı görüldü.

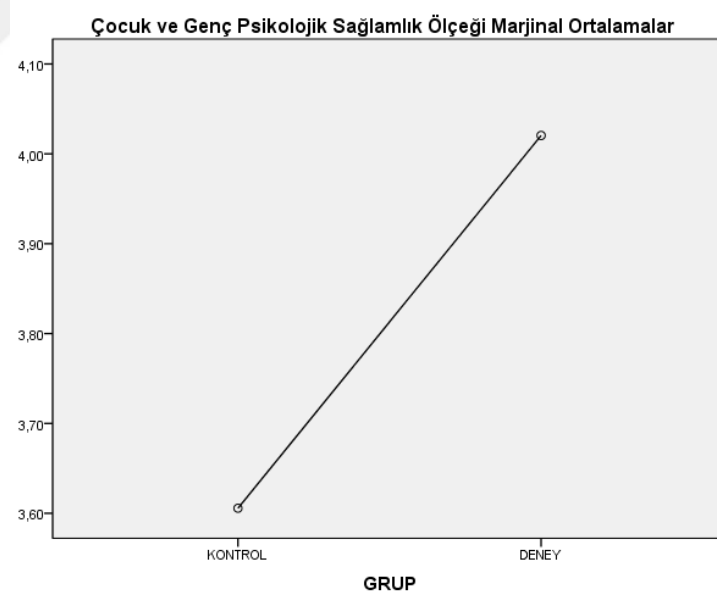


Şekil 8. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kabul etmeme alt boyutu deney ve kontrol grubu ortalama değerleri

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanı deney ve kontrol grupları değişkenine göre incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında son test puanlarında anlamlı bir fark bulundu ($F_{(1,96)}=0.729, p=0.003$). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin toplam puanında yüksek puanlar, psikolojik sağlamlığın fazla olduğuna işaret ettiğinden, ölçek ortalama puanlarının kontrol grubu puanlarının (3.63 ± 0.75) deney grubu puanlarına (4.00 ± 0.56) göre anlamlı derecede düşük olduğu görüldü. Partial Eta² incelendiğinde ise bağımsız değişken olan deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişken olarak ele alınan son test üzerindeki etkisinin orta derecede etkili olduğu saptandı ($\eta^2=0.008$).

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanı farklılıklarını tespit etmek üzere kovaryans değişkeni olan ön testin kontrol edilmesiyle birlikte “Şükran Pratiği”nin son test puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptandı $F_{(1,96)}=39.901, p<0.001$. Şükran Pratiği sonrası ön test ve son test arasındaki farkın etki büyüklüğünü gösteren Partial Eta² değeri incelendiğinde Şükran Pratiğinin bağımlı değişken olan son test üzerindeki etkisinin oldukça kuvvetli derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.294$).

Deney ve Kontrol Grupları ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Ön test etkisi birlikte incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görüldü. $F_{(1,96)}=0.073$ $p=0.007$. Bu farklılık Şükran Pratiği etkisinin gruplar arasında ön test puanlarına göre son testte farklılık gösterdiğini ifade etti. Kontrol grubunda bulunan adölesanlarda son testte anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, Deney grubunda bulunan adölesanların son testte Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık puanlarının arttığı görüldü. Deney ve Kontrol Grupları ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanı ortak etkisinin son test üzerindeki etki büyüklüğü düzeyi Partial Eta² değeri incelendiğinde ise derecede etkili olduğu görüldü ($\eta^2=0.071$). Sonuçlara göre eğitim verilmeyen ön test etkisi kontrol altına alındığında Şükran Pratiği verilen son testte deney grubunun kontrol grubuna göre Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlığının pozitif yönde ve orta derecede arttığı görüldü.



Şekil 9. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği deney ve kontrol grubu ortalama değerleri

6. TARTIŞMA

Bu araştırmada, şükran pratiğinin adölesan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu uygulamanın genç bireylerin duygusal ve bilişsel dayanıklılıklarını destekleyici bir işlevi olabileceğini ortaya koymaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen veriler; demografik özelliklere göre ölçek puanlarının incelenmesi, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının gruplar arası karşılaştırılması, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının değerlendirilmesi ve şükran pratiğinin etkisinin test edilmesi başlıkları altında tartışılmış; tüm bulgular alanyazın doğrultusunda yorumlanmıştır.

6.1. Demografik Verilere Göre Ölçeklerin İncelenmesi

Bu araştırmada, çalışmaya katılan adölesanların sosyo-demografik özellikleri deney ve kontrol grupları temelinde değerlendirilmiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin yaş ortalaması 15.1 ± 1.10 ; deney grubundakilerin ise 15.38 ± 1.21 olarak bulunmuştur. Katılımcıların kendileri dâhil kardeş sayısı her iki grupta da ortalama olarak 4'tür. Cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizlerde, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış; bu fark deney grubunda kız adölesanların oranının daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Bu durumun, araştırmanın yürütüldüğü eğitim kurumunda kız öğrenci sayısının fazla olmasından ileri geldiği düşünülmektedir.

Anne eğitim durumu incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Eğitim almayan ve yalnızca ilkokul mezunu olan annelerin deney grubunda daha yüksek oranda yer aldığı; buna karşılık, ortaokul ve lise mezunu annelerin kontrol grubunda daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, kontrol grubundaki

adölesanların annelerinin eğitim düzeyinin deney grubuna kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Baba eğitim durumu, anne ve baba mesleği, evde birlikte yaşanan birey sayısı ve ailelerin ekonomik durumu gibi diğer demografik değişkenler açısından ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Öksüz (2022)'ün benzer örneklem grubu ile gerçekleştirdiği çalışmada da katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelenmiş, ancak tüm katılımcıların kız öğrenci olması nedeniyle cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırma yapılamamıştır. Öksüz'ün çalışmasında deney ve kontrol gruplarının yaş ortalamaları sırasıyla 14.87 ve 14.65 olarak bulunmuş; diğer değişkenler bakımından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Öksüz'ün çalışmasında bazı demografik değişkenlerde gruplar arasında anlamlı farklar gözlenmiş olması, örneklem özellikleri ve kurum yapısı gibi bağlamsal etkenlerle ilişkilendirilebilir.

Teoman (2015)'in benzer örneklem grubu ile yürüttüğü çalışmada, yaşları 14 ile 17 arasında değişen ve yaş ortalaması yaklaşık 15.5 olan toplam 360 lise öğrencisi yer almıştır. Katılımcılar, farklı sınıf düzeylerinden seçilmiş olup bu durum, ergenlik döneminin çeşitli gelişimsel evrelerini temsil etme açısından örneklemin kapsamını genişletmiştir. Çalışmada hem kız hem erkek öğrenciler yer aldığından, cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırma yapılabilmiş, ancak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Buna karşın, baba öğrenim düzeyi ve aile gelir düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenlerde gruplar arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Aynı zamanda ailevi ve çevresel etkenlerden de etkilendiğini göstermekte ve kurum yapısı ve örneklem özelliklerinin demografik değişkenlerle etkileşim içinde değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Froh ve ark. (2008) tarafından yürütülen deneysel çalışmada, yaşları yaklaşık 11–13 arasında değişen ve erken ergenlik döneminde bulunan 6. ve 7. sınıf düzeyindeki toplam 221 öğrenci yer almıştır. Katılımcılar, rastgele olarak üç gruba (şükran, olumsuzluk ve kontrol) atanmıştır. Her ne kadar cinsiyet dağılımı ayrıntılı biçimde belirtilmemiş olsa da, araştırmanın hedef grubunu erken ergenlik çağındaki öğrenciler oluşturmuştur. Bu yaş grubu, gelişimsel olarak hem bilişsel hem de duygusal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönem olduğundan, uygulanan psikolojik müdahalelerin etkisini değerlendirmek açısından anlamlı bir örneklem sunmaktadır.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, yaş grubunun müdahale sonuçları üzerindeki etkisi göz ardı edilemez. Özellikle şükran grubunda yer alan katılımcıların okul memnuniyeti, yaşam doyumu ve olumlu duygularında anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiş olması, erken ergenlik döneminde geliştirilen pozitif duyguların bireyin genel psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığını göstermektedir. Bu durum, çocuk ve ergenlere yönelik yapılacak müdahalelerde yaşa özgü gelişimsel özelliklerin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla, çalışmanın demografik özellikleri, elde edilen bulguların yorumlanmasında ve benzer yaş grubuna yönelik geliştirilecek programların planlanmasında önemli bir temel oluşturmaktadır.

Wei ve ark., (2022) Çin'de gerçekleştirdiği çalışmada, yaş ortalaması 16,35 olan toplam 854 ergen birey ile çalışılmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunu kız öğrenciler oluşturmuş olup, örneklemin %68.5'i kız, %31.5'i erkek olarak rapor edilmiştir. Bu demografik yapı, çalışmanın sonuçlarının yorumlanmasında önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde cinsiyetin duygusal tepkiler ve stresle başa çıkma biçimleri üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, örneklemdaki kız ağırlıklı dağılımın elde edilen sonuçları nasıl etkilediği dikkatle değerlendirilmelidir.

Polonya’da Tyra ve ark., (2025) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, 149’u deney, 399’u kontrol grubunda olmak üzere toplam 548 ergenle kısa süreli bir şükran müdahalesi incelenmiştir. Bu çalışmanın demografik yapıları incelendiğinde, katılımcıların çoğunlukla lise düzeyinde olduğu ve büyük oranda kız öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Benim çalışmamda yer alan katılımcıların yaş ortalaması 15.6 olup, %62’si kız öğrencidir. Cinsiyet dağılımı ve yaş ortalamasının önceki çalışmalarla benzerlik göstermesi, elde edilen sonuçların literatürle tutarlılığını desteklemektedir.

6.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Bu araştırmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu kullanılarak deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Ön test sonuçlarında iki grup arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ancak şükran pratiği müdahalesinin ardından, deney grubunun son test puanlarının kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir ($F_{(1,96)}=6.090$, $p=0.015$). Bu bulgu, şükran pratiğinin duygu düzenleme güçlüğü azaltmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin alt boyutları olan “Açıklık”, “Amaçlar”, “Dürtü”, “Stratejiler” ve “Kabul Etmeme” puanlarında da deney grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, şükran pratiğinin duygu düzenleme sürecinde çok boyutlu bir gelişim sağladığını göstermektedir.

Literatürde, özellikle genç yetişkinler gibi benzer yaş gruplarında yapılan şükran temelli müdahalelerin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkiler yarattığı bilinmektedir. Ancak, mevcut literatürde şükran müdahalesinin doğrudan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Formu ile birlikte değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan, yapılan çalışma hem şükran duygusunun duygu düzenleme üzerindeki etkisini ortaya koyması hem de bu ilişkiyi DDGÖ kullanarak incelemesi bakımından alanyazına

özgün bir katkı sunmaktadır. Literatüde olmadığı için bu tarz bir çalışma, diğer müdahalelere bakılmıştır.

Albayrak ve Doğmuş (2022) tarafından yürütülen bir psiko-eğitim programında, deney grubundaki ergenlerde hem duygu düzenleme becerilerinde hem de kendine zarar verme davranışlarında anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir. ANOVA analizleri, özellikle içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinde kayda değer bir düşüş olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Çınar ve Eminoğlu (2020) tarafından bilişsel-davranışçı temelli yürütülen 8 haftalık grup çalışmasında, psiko-eğitim programının bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığı saptanmıştır.

Karataş ve Güler (2020) tarafından yürütülen yapılandırılmış sanat terapisi temelli çalışmada ise, olumlu duygu düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmiş, ancak olumsuz duygularda istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir. Bu bulgu, bazı müdahale türlerinin sadece pozitif duyguları artırmakta etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Teoman (2015)'ın yürüttüğü araştırmada, bireylerin stresle başa çıkma becerileri üzerinde şükran müdahalesinin etkisi incelenmiştir. Çalışmada uygulanan müdahale süreci üç farklı zaman noktasında ölçüm almayı içermektedir: ön test (T1), müdahale sonrası test (T2) ve izleme testi (T3). Müdahale grubunda T1 ile T2 arasında stresle başa çıkma becerilerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgu, şükran temelli müdahalenin kısa vadede duygusal regülasyon süreçlerini desteklediğini ve bireylerin stresle baş etme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Ancak T2 ile T3 arasındaki süreçte puanlarda bir düşüş yaşanması, müdahale etkisinin zamanla zayıfladığını ve uzun vadede kalıcılığı sağlamak adına ek destekleyici uygulamalara ihtiyaç duyulabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları, duyguların yönetimi ve

düzenlenmesi konusunda şükran temelli müdahalelerin etkili ancak süreklilik açısından sınırlı olabileceğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde Froh, ve ark. (2008)'ının 221 erken ergenle gerçekleştirdiği deneysel çalışmada da şükran temelli uygulamalara katılan bireylerin yaşam doyumu, iyimserlik düzeyleri ve öz-bildirimli şükran ifadelerinde artış gözlemlenmiş; buna karşın olumsuz duygulanımda azalma rapor edilmiştir. Bu olumlu etkilerin sadece müdahale sonrası değil, üç haftalık izleme sürecinde de devam ettiği belirtilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüklerine yönelik yapılan çalışmaların çoğunluğu üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Lise düzeyindeki bireylerde bu konudaki deneysel araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın literatüre önemli bir katkı sunduğu söylenebilir. Demir ve Gündoğan (2017)'ın bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı ile yürüttükleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin anlamlı düzeyde azaldığı ve bu etkinin 15 ay sonra yapılan izleme testinde de sürdüğü belirlenmiştir. Bu bulgu, uygulanan müdahalelerin uzun vadeli etkilerine dikkat çekmektedir.

Öte yandan, Çobanoğlu (2021) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal kaygı düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, psikolojik destek alma durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Psikolojik yardım alan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu da, dışsal destekleyici müdahalelerin bu alandaki becerilerin gelişiminde rol oynayabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın bulguları, literatürde yer alan çeşitli terapi ve psiko-eğitim temelli müdahalelerle tutarlılık göstermektedir. Şükran temelli uygulamaların ergen bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerinde hem kısa vadede

hem de uzun vadede olumlu etkiler yarattığı görülmekte; bu da pozitif psikoloji temelli yaklaşımların önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılabilirliğine işaret etmektedir.

6.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçek Puanları Karşılaştırılması

Bu çalışmada, Şükran Pratiği uygulanan deney grubunda, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği son test puanlarının anlamlı biçimde yükseldiği görülmüştür. ANCOVA analizi, bu artışın ön test puanları kontrol edildiğinde de anlamlı düzeyde sürdüğünü ve değişimin deney grubunun lehine olduğunu ortaya koymuştur ($p=0.007$). Bu sonuç, minnettarlık temelli müdahalelerin genç bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirme potansiyeline işaret etmektedir.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres, zorluk ve kriz durumlarıyla başa çıkabilme becerisi açısından önemli bir değişkendir. Bu çalışmada uygulanan şükran pratiğinin, adölesanların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuş ve bu durum literatürde yer alan benzer müdahale temelli araştırmalarla da örtüşmektedir.

Teoman (2015)'ın çalışması, bireylerin stresle başa çıkma becerileri üzerinde şükran temelli müdahalenin etkisini incelemiş ve elde edilen bulgular, şükran duygusunun psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Lise düzeyinde toplam 360 öğrenciyle yürütülen çalışmada, özellikle 9. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin diğer sınıf seviyelerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($F=10.48$; $p<0.05$). Bu durum, ergenlik döneminin başındaki bireylerin hem müdahalelere daha açık olduklarını hem de şükran gibi olumlu duyguların bu yaş grubunda psikolojik dayanıklılığı daha etkili biçimde destekleyebileceğini göstermektedir.

Araştırmada ayrıca, baba öğrenim düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmış, buna karşılık cinsiyet, anne öğrenim düzeyi ve

ebeveyn birlikteliği gibi değişkenler açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bunun yanı sıra, aile gelir düzeyinin yüksekliği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve spor, sanat, kültürel etkinliklere katılımın bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı sonucuna varılmıştır.

Işık (2022)'ın çalışmasında, ergen bireylerle yürütülen dört haftalık şükran temelli müdahale programının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön test, son test ve izleme testleri sonucunda, yalnızca deney grubunda psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir. Uygulanan varyans analizi sonuçları, deney grubuna ait üç ölçüm arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur (Wilks' λ =0.58, $F(2,36)=13.33$, $p<0.001$). Bu bulgu, şükran temelli müdahalenin psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğunu ve büyük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir ($\eta^2=0.425$).

Kontrol grubunda ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir değişiklik bulunmaması, elde edilen gelişimin müdahaleye özgü olduğunu desteklemektedir. Ayrıca, izleme testinde elde edilen sonuçların son testle benzer düzeyde kalması, müdahalenin etkisinin kısa vadede sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Genel olarak bulgular, şükran temelli uygulamaların ergen bireylerde psikolojik sağlamlığı güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Shabrina, Kusristanti ve Listiyandini (2020) tarafından 12–21 yaş arası, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerle yürütülen çalışmada, şükran düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, ailevi kriz ve duygusal stres yaşayan ergenlerin, şükran düzeyi arttıkça yaşam zorlukları karşısında daha dirençli davranabildikleri ve psikolojik esnekliklerinin güçlendiği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, şükran duygusunun bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı

daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmesinde etkili bir kaynak olabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Fan ve Chen (2020) tarafından Çinli ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada da, şükran duygusunun hem içe yönelimli (örneğin kaygı, depresyon) hem de dışa yönelimli (örneğin saldırganlık, kural dışı davranış) problem davranışları anlamlı düzeyde azalttığı tespit edilmiştir. Bu ilişkide, şükranın doğrudan etkisinin yanı sıra, olumlu başa çıkma stillerini artırarak ve olumsuz başa çıkma eğilimlerini azaltarak dolaylı etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Başka bir ifadeyle, şükran duygusuna sahip bireyler stresli durumlarda daha sağlıklı baş etme yollarına yönelerek psikolojik problemleri önleyebilmekte ya da bu etkileri azaltabilmektedir. Tüm bu çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde, pozitif psikolojiye dayalı müdahalelerin (şükran pratiği, psiko-eğitim, duygusal farkındalık çalışmaları) adölesanların psikolojik dayanıklılığını artırmada etkili olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada da, şükran uygulaması deney grubundaki adölesanların psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı biçimde artırmış ve bu durum, literatürdeki bulgularla tutarlı bir şekilde, pozitif duyguların bireyin iyi oluş düzeyine olan katkısını desteklemiştir.

6.5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, adölesanlarda Şükran Pratiğinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

Kontrol ve Deney gruplarının ön testleri arasında anlamlı bir istatistiksel ilişki bulunamamıştır. Daha sonra meydana gelen anlamlı farklılıkların Şükran Müdahalesinden kaynaklandığını gösterme açısından önemli bir bulgudur.

Kontrol grubunda Şükran Pratiğinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çocuk ve Genç Sağlamlık Psikolojisi Ölçekleri ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Deney grubunda Şükran Pratiğinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Çocuk ve Genç Sağlamlık Psikolojisi Ölçekleri ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum Şükran Müdahalesi eğitimi alan adölesanlarda Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün eğitim müdahalesi sonrası azaldığını gösterirken, Çocuk Genç Psikolojik Sağlamlığının arttığını ifade etmektedir.

Ön testler kovaryans değişkeni olarak kontrol edildiğinde, Şükran Pratiği uygulanan deney grubunun duygu düzenleme güçlüklerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Yüksek puanların daha fazla güçlüğü ifade ettiği bu ölçekte, şükran düzeyi artan adölesanların duygularını düzenleme becerilerinin geliştiği söylenebilir.

Aynı şekilde ön testler kontrol edildiğinde, Şükran Pratiği uygulanan deney grubunun psikolojik sağlamlık düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı şekilde arttığı bulunmuştur. Yüksek puanlar daha yüksek sağlamlık düzeyini gösterdiğinden, şükran düzeyi artan adölesanların psikolojik dayanıklılığının da yükseldiği söylenebilir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir;

Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinin 13-16 yaş grubu adölesanların ruh sağlığını korumaya yönelik şükran uygulamalarının toplum ruh sağlığı hizmetleri kapsamındaki hemşirelik bakımına dâhil etmeleri önerilmektedir.

Adölesanlara yönelik ortaokul ve lise müfredat programlarında şükran kavramının öğretilerek, farkındalık kazandırılarak, şükran duymayı arttıracak uygulamaların eklenmesi konusunda çalışmalar yapılabilir.

Şükran uygulamasının adölesanlarda hangi unsurlara dayalı olarak etkili olduğunu derinlemesine araştırmak için şükran uygulaması sonunda 13-16 yaş grubu adölesanlarla nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Şükran müdahalesi ile farklı ölçek ilişkilerinin daha detaylı ve daha fazla katılımcı ile incelenmesi ve bu konudaki bulguların diğer araştırmalarla karşılaştırılması önerilebilir.

Ayrıca şükran duymayı arttıracak egzersizlerinin terapötik ortamlara entegre edilmesi, duygusal refahı artırmak ve bireyleri uyarlanabilir duygu düzenlemesi için gerekli becerilerle donatmak için umut verici bir yol sunabilir.

7. KAYNAKLAR

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 15, 11-25.
- Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlamlık Programının yoksulluk ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktay, T. E. (2010). Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A., Uğur, E., & Akın, Ü. (2015). The mediating role of self-compassion in the relationship between gratitude and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 1157–1168.
- Albayrak, İ., Ulusoy, Y. (2022). Duygu Düzenleme Psiko-Eğitim Programı Uygulamasının Ergenlerde Kendine Zarar Verme Ve Duygu Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(Özel Sayı), 145-170.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). 'Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta analytic review '. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469.
- Alper Z. Adölesan döneminde duygusal ve kognitif değişiklikler. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*. 2018; 9(5):8-11.
- Altuntaş S., 2018 Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Alvord, M. K., Zucker, B. ve Grados, J. J. (2011). *Resilience Builder Program for Children and Adolescent-Enhancing Social Competence and Self Regulation*. Illinois: Research Press.
- Anderson V: Assessing executive functions in children: biological, psychological, and developmental considerationst. *Pediatr Rehabil* 2001, 4:119-136.
- Andre Comte Sponville iletişim yayınları 2020 syf 120-140
- Apte, M. L. (1974). Thank you and South Asian languages. A comparative sociolinguistic study. *International Journal of the Society of Language*, 3, 67-89.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 73-82.
- Arslan, G. (2015). Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlilik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.

- Atalar, D. S., Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.
- Atalay Z., 2024 Bilinçli Farkındalık, Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı İnkılap Kitabevi Yayın syf 156-157 İstanbul 2024
- Aytaç, E. (2021). Depresyon tanılı ergenlerde duygu tanıma ve düzenleme işlevleri.
- Ballesio, Andrea, Cerolini, Silvia, Lombardo, Caterina. "Insomnia and emotion regulation. Recent findings and suggestions for treatment" 'ClinMed International Library', 2015, doi: <https://core.ac.uk/download/54522490.pdf>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Bannik F., 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması Üsküdar Üniversitesi Yayınları 3. Basm 2021 syf 8-220
- Baños, Rosa, Botella, Cristina, Díaz-García, Amanda, González-Robles, ve ark.. "Upregulating Positive Affectivity in the Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: A Randomized Pilot Study" 'SAGE Publications', 2019, doi: <https://core.ac.uk/download/304371955.pdf>
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(1), 1-23.
- Benzies K, Mychasiuk R (2009) Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child Fam Soc Work*, 14:103–114.
- Berkman, E. T., Lieberman, M. D. (2009). Using neuroscience to broaden emotion regulation: theoretical and methodological considerations. *Social and personality psychology compass*, 3(4), 475-493.
- Bertoldi, Jeana Christine. "Personalizing the experience: the emergence of yoga therapy" 2014, doi: <https://core.ac.uk/download/211335969.pdf>
- Binfet, John-Tyler. "Not-so random acts of kindness: a guide to intentional kindness in the classroom" Centre for Resilience Socio-Emotional Health, 2015, doi: <https://core.ac.uk/download/46603684.pdf>
- Blagov, P. S., Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (Specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 481–512.
- Bono, G., Duffy, T., & Merz, E. L. (2023). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Education Sciences*, 13(3), 320.
- Boštjančič, E. (2016). Building resilience after suffering from burnout syndrome: perceived changes in personality, views, values and behaviours connected with work. *Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки*. 2016. Т. 11. № 3 (155), 11(3 (155)), 105-109.

- Bozdağ, B., (2020) Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi Dünya Eğitim Dergisi , v10 n3 s65-78.
- Braun, S. E., Kinser, P., Carrico, C. K., Dow, A. (2019). Being mindful: a long-term investigation of an interdisciplinary course in mindfulness. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 2164956118820064.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G. (2016). Development And Validation Of A Brief Version Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Cai, C., Mei, Z., Wang, Z., & Luo, S. (2025). *School-based interventions for resilience in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1594658. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1594658>
- Canji, M. (2020). The Life and Career Game Who You Are Matters!® among University Students: A Bricolage in Postmodern Career Counseling (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Cappella, E. ve Rhona, W. (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771.
- Casillas, J. (2022). Stories of resilience: looking at resilience in youth through the eyes of mental health workers in the philippines. Doktora tezi, Azusa Pacific University, California.
- Castro-Solano, A., & Lupano-Perugini, M. L. (2013). La mirada Latina sobre la psicología positiva. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 5(2), 15-31.
- Chaplin, L. N., John, D. R. (2007). Growing up in a material world: Age differences in materialism in children and adolescents. *Journal of Consumer Research*, 34, 480-493
- Childre D., McCraty, R., (2002) "The Appreciative Heart: The Psychophysiology of Positive Emotions and Optimal Functioning" Institute of HeartMath, doi: <https://core.ac.uk/download/71342518.pdf>
- Conger, R. D. ve Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Familios: Selected Findings, from The Frist Decade of a Prospective, Longitudial Study. *Journal Of Marriage Family*, 64, 361-373.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82
- Cracco, E., Van Durme, K. and Braet, C. (2015). Validation of the FEEL-KJ: An instrument to measure emotion regulation strategies in children and adolescents. *PloS One*, 10(9), e0137080.
- Çaka SY, Çınar N, Altınkaynak S. Adölesanda Yeme Bozuklukları. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018; 7(1): 203-9.
- Çam O., Engin E., 2021 Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Hemşireliği 3. Baskı İstanbul Medikal Sağlık Yayıncılık syf 666-680

- Çetin, F. Yeloglu, H. O. Basim, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında bes faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi: Turkish Journal of Psychology*, 30(75), 81-95.
- Çetin, P. (2021). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sosyal kaygının aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Çobanoğlu, S. (2021). Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çuhadaroğlu F. Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*. 2000; 21(6): 863-8.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Çutuk, Z. A., Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dağ, S., (2022). Adölesanlarda Uygulanan Yoganın Psikolojik Sağlamlık ve Stresle Baş Etmeye Etkisi. Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. New York: The Free Press.
- Dayıoğlu, Ç., Taştan, Z. (2024). İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut Ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 565-572.
- Deci, E, Ryan, R. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68- 78.
- DelGiudice, M. (2018). Middle childhood: An evolutionary-developmental synthesis. *Handbook of life course health development*, 95-107.
- Demir, V., Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demir, S., & Kardaş, S. (2021). Şükran temelli psikoeğitimin ergenlerin stresle başa çıkma becerilerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(60), 135-153.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dietrich, K. M. (2019). Biological and Psychological Implications of Mindfulness Meditation for College Students.
- Dinç M., (2022). İtina İle Yaşamak Turing Sohbetleri 1. Baskı Ekim İstanbul yayım Türkiye Turing ve Otomobil Kurumu
- Dinç M., (2022). İyi Gidiyorsun Kitabı Aşına Kitap 5. Baskı () syf.50-150
- Dinç M., (2023). Bize Yakışan Kitabı. Aşına Kitap 3. Baskı 130-141 syf İstanbul

- Dorn LD, Biro FM. Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*. 2011;21:180–195.
- Duran, O. (2015). Minnettarlık ve şükran duygusu üzerine bir değerlendirme. *Psikoloji Yazıları*, 18(36), 83–94.
- Durmuş Haşimi, S., & Yalçınkaya Alkar, Ö. (2024). *The correlates of psychological resilience in Turkish adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review*. *Opus Journal of Social Research*, 21(5), 362–376. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1520935>
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Emmons RA, Shelton CM (2002) Gratitude and the science of positive psychology. In *Handbook of Positive Psychology* (Eds CR Snyder, SJ Lopez):459–471. New York, Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2004). Gratitude. In C. Peterson M.E.P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 553-568). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/00223514.84.2.377
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Erci, B. (2020). Adölesan (ergen) sağlığı. *Halk Sağlığı Hemşireliği*. Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri. S; 99-100.
- Erden, S., Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582.
- Ergün O., 2016 Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Erken Özgür, T. (2021). Kronik hastalığa sahip çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık düzeyi. Uzmanlık tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Eroğlu, B. B. (2019). Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: duygu düzenlemenin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Ersin, K. A. V. İ., & Berna, K. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş*.
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical Psychology Review*, 19(1), 79–96.
- Flouri, E. (2004). Exploring the relationship between mothers'and fathers'parenting practices and children's materialist values. *Journal of Economic Psychology*, 25, 743-752.

- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*. 23(3), 131-143.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R., 2003
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Frenzel, A. C., Goetz, T., Stockinger, K. (2024). Emotions and emotion regulation. In P. A. Schutz & K. R. Muis (Eds.), *Handbook of educational psychology* (4th ed., pp. 219–244). Routledge.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., Wilson, J. A. (2009). Materialism can put adolescents in psychological debt: But can gratitude help reduce the cost? Manuscript submitted for publication.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Yurkewicz, C., Fan, J., Allen, J., Glowacki, J. (2009d). The benefits of passion and absorption in activities: Engaged living in adolescents and its role in psychological well-being. Manuscript submitted for publication.
- Frost, C. (2019). The Development, Implementation, and Evaluation of a Yoga, Meditation, and Gratitude Practice Health Promotion Effort to Enhance Well-Being in Women. Teachers College, Columbia University.
- Gasper, K., Danube, C. L. (2016). The scope of our affective influences when and how naturally occurring positive, negative, and neutral affects alter judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(3), 385-399.
- Glenn R.S., Psikolojik Sağlık Stres, Travma ve Zorluklardan Kurtulmak İçin Temel Beceriler Nova Yayınları 2. Baskı syf 8-180 Mart 2024 İstanbul
- Goleman, D. (2007). Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Graham-Kevan, N., Brooks, M., Willan, V. J., Lowe, M., Robinson, P., Khan, R., ... & Bryce, J. (2015). Repeat victimisation, retraumatisation and victim vulnerability. *The Open Criminology Journal*, 8(1), 36-48.
- Grant, A.M. 2003. The Impact Of Life Coaching On Goal Attainment, Metacognition And Mental Health. *Social Behavior and Personality* 31, 253-264

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S., & Warwar, S. H. (2006). Homework in an emotion-focused approach to experiential therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(2), 178.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. Roberta R. Greene (Ed.) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research içinde*. Washington, DC: NASW Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gündaş, A. (2013). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Güngöz, S. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Ankara Üniversitesi.
- Hacılioğlu N. *Adölesan Sağlığı. İçinde: Erci B. (editör). Halk Sağlığı Hemşireliği 2. Baskı. Ankara, Anadolu Nobel Tıp Kitapevleri 2016.*
- Hanson, R., (2021). *Rezilyans Kitabı, Sayfa: 115-117, 1. Baskı, Diyojen Yayınları, İstanbul.*
- Hedstrom, L. J. (1994). Morita and Naikan therapies: American applications. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 31(1), 154.
- Hess, R. D. (1970). Social class and ethnic influences on socialization. *Carmichael's manual of child psychology*, 2, 457-558.
- Hıra. A.A., (2020) *Bolluk ve bereket Formülü Kitabı. Sayfa:29-175. Okumuşlar Yayıncılık 4. Basım İstanbul. ISBN: 9786058019423*
- Hills, B. (2019). Does mindfulness have a place in a Christian school? One school's experience and reflections.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Hueston, C. M., Cryan, J. F., & Nolan, Y. M. (2017). Stress and adolescent hippocampal neurogenesis: diet and exercise as cognitive modulators. *Translational psychiatry*, 7(4), e1081-e1081.

- Huntsinger, J. R., & Ray, C. (2016). A flexible influence of affective feelings on creative and analytic performance. *Emotion*, 16(6), 826.
- Işık, Y. (2022). Şükür temelli müdahale programının depresif belirtiler ve şükran düzeyi üzerindeki etkisi (Master's thesis).
- Işık, Y., Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-209.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. Springer Science Business Media.
- Jiang, F., Yue, X., Lu, S., Yu, G., Zhu, F. (2016). How belief in a just world benefits mental health: The effects of optimism and gratitude. *Social Indicators Research*, 126, 411-423.
- Kabasakal, Z., Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası hakemli aile çocuk ve eğitim dergisi*, 2(3), 76-90.
- Kaplan, J. (2016). *Hayat Sana Teşekkür Ederim*. 1. Baskı. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. 13 - 270
- Karaçöl, B. (2023). Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının algılanan sosyal destek ve öz güven düzeyleriyle ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Medipol Üniversitesi)
- Karataş, E., Güler, Ç. Y. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3328-3359.
- Karataş, Z. ve Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Kardaş, F., Yalçın, İ. (2019). Şükran Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kayaoglu, K. (2021). İnternet bağımlılığı ve psikiyatri hemşireliği. *PSİKO-SOSYAL BOYUTUYLA SAĞLIK: Uluslararası Farklı Boyutlarıyla Sağlık Konferansı (ICDAH2020) 12-14 Kasım 2020 Seçme Bildiriler-3*, 57.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>
- Kılıçarslan, F. (2006). Çocuk ve aile sorunlarının terapi ile tedavisi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kiliç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Kolay, İ., İşözen, H. (2024). 15-17 Yaş Arası Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 56(56), 412-426.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Krech, G. (2022). *Naikan: Gratitude, grace, and the Japanese art of self-reflection*. Stone Bridge Press, Inc..
- Küçüköğlu, S., Çelebi, A. (2019). *Adölesanda büyüme ve gelişme*. Türkiye Klinikleri. 1. Baskı. Ankara: p.9-17.
- Laird, K. T., Krause, B., Funes, C., Lavretsky, H. (2019). Psychobiological factors of resilience and depression in late life. *Translational psychiatry*, 9(1), 88.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A Brief Measure Of Resilience. *Canadian Journal Of Public Health*, 104(2), 131-135.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) Among Canadian Youth With Complex Needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PloS one*, 9(10), e111420.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2020). *Handbook of adolescent psychology: Vol. 1. Individual bases of adolescent development* (4th ed.). Wiley.
- Li, H., Martin, A. J., Armstrong, D., ve Walker, R. (2011). Risk, Protection, and Resilience İn Chinese Adolescents: A Psycho-Social Study. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(4), 269-282.
- Lin, C.-C. (2017). The effect of higher-order gratitude on mental well-being: Beyond personality and unifactoral gratitude. *Current Psychology*, 36, 127-135. (SSCI)
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71, 573-575.
- Macaskill, A. (2012). A feasibility study of psychological strengths and well-being assessment in individuals living with recurrent depression. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 372-386.
- 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.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1–9
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S., Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98.

- Masten, A.S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 2, 205-220.
- Masten, A. S., & Duran, B. (2021). Developmental tasks of adolescence. *PMC*.
- Masten, A.S. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology içinde* (ss. 74–88). Oxford University Press.
- Mattey, E. (2006). Growth and development: Preschool through adolescence. *School Nursing: A Comprehensive Text*.(Ed J Selekman), 343-381.
- McCraty, R., & Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation.
- McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Rozman, D., Atkinson, M., Watkins, A.D. (1998). The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol. *Integrative Physiological Behavioral Science*. 32, 2, 70-151
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W. A. (1995). The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability. *The American Journal of Cardiology*, 76(14), 1089–1093. [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(99\)80309-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80309-9)
- McCubbin, L. D. (2003). Resilience among native Hawaiian adolescents: Ethnic identity, psychological distress and well-being. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Wisconsin-Madison.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Mcewen, C., Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *European child & adolescent psychiatry*, 18, 206-216.
- Monasterio, F. G., Rossi, L., & Beller, E. (2024). *Transitioning from childhood into adolescence: Emotional vulnerability and risk factors*. *Children*, 11(8), 989. <https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Morawetz, C., Bode, S., Derntl, B., & Heekeren, H. R. (2017). The effect of strategies, goals and stimulus material on the neural mechanisms of emotion regulation: A meta-analysis of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 72, 111-128.
- Morishita, S. (2000). Anoreksiya nervozanın Naikan tedavisi ile tedavisi. *Uluslararası Tıp Dergi*, 7, 151.
- Neologikon (01.05.2025). <https://neologikonblog.wordpress.com/2016/11/24/andre-comte-sponvilles-on-gratitude-for-thanksgiving/>
- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Önder, A., Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).

- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, Z. (2015). Lise öğrencilerinin kişilerarası şemaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özen, Ş. (2021). Sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Öztürk, S. (2019). Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pandey, S., Siagian, I., & Tasijawa, F. A. (2022). *School-based interventions to improve adolescent resilience: A scoping review. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 33–40. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8063>
- Pangesti, A. T. R., Pratiwi, N. I., & Hasanati, N. (2024). *Emotional regulation in adolescence: A systematic review. International Journal of Indian Psychology*, 18(1), 249–268.
- Passmore, N. L., Fogarty, B. T., Conroy, K. L., Zelakiewicz, P. M., & Rea, V. C. (2010, January). Forgiveness and interpersonal skills in same-sexed friendships. In Proceedings of the 10th Annual Conference of the APS's Psychology of Relationships Interest Group (PORIG 2010).
- Pekcan, H. (2012). Adolesan sağlığı. İçinde: Güler Ç, Akın L, editör. Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 486-535.
- Pennebaker, J. W., Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90–93.
- Perry SE, Hockenberry MJ, Lowdermilk DL, Wilson D. Maternal Child Nursing Care, 5th ed. Elsevier Health Sciences, 2013.
- Petersen, A. C. (1988). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 39(1), 583- 595
- Pozuelo, J. R., Kilford, E. J. (2021). Adolescent health series: Adolescent neurocognitive development in western and Sub-Saharan african contexts. *Tropical Medicine & International Health*, 26(11), 1333-1344.
- Purmut, E. C. (2016). Ergenlerde benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- RANDOM.ORG. (t.y.). True Random Number Service. <https://www.random.org/>
- 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), 350–369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>

- Reckart, H., Huebner, E. S., Hills, K. J., Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, 116, 44-50.
- Reitsema, A. M. (2021). *Emotion dynamics in children and adolescents: A meta-analytic and descriptive review*. *Emotion*, 21(4), 785–799. <https://doi.org/10.1037/emo0000892>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Roberts, R.C. (2003). *Emotions: An essay in aid of moral psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Rosenblum G. D., Lewis M. (2003). Emotional development in adolescence In Adams G. R., Berzonsky M. D. (Eds.), *Handbook of adolescence*. Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd
- Rubia K, Overmeyer S, Taylor E, Brammer M, Williams SC, Simmons A, Andrew C, Bullmore ET: Functional frontalisation with age: mapping neurodevelopmental trajectories with fMRI. *Neurosci Biobehav Rev* 2000, 24:13-19.
- Sakuta, T., Shiratsuchi, T., Kimura, Y., Abe, Y. (1997). Psychotherapies originated in Japan. *International Medical Journal*.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (edgmont)*, 7(11), 18.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Nobel.
- Sarı, T. Yıldırım, M. (2022). “Pozitif Psikoterapi Temelli Şükür Günlükleri Yazma Çalışmasının Ortaokul Öğrencilerinin Şükür Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi” *International Social Sciences Studies Journal*, (e- ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:95; pp:620-628
- Sayar K., Yavuz R., 2023 *Kendi özünü bil kitabı* 1. Baskı TurkuvaZ Yayıncılık syf 80-90
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2012). Adolescence as a developmental transition. *The Lancet*.
- Seligman, MEP, Steen, TA, Park, N. ve Peterson, C. (2005). Pozitif psikoloji ilerlemesi: Müdahalelerin deneysel olarak doğrulanması. *Amerikalı Psikolog*, 60, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2018). “PERMA and the building blocks of well-being.” *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374448>
- Süloğlu, N. (2022). *İçimde sakinlik buldum* (3. baskı). Doğan Yayınları.
- Şıralı G. (2024). *Psikolojik Sağlık Stres, Travma ve Zorluklardan Kurtulmak İçin Temel Beceriler* Nova Yayınları 2. Baskı., Mart 2024 İstanbul

- Schwartz, B., Kaminer, D., Hardy, A., Nöthling, J., Seedat, S. (2021). Gender differences in the violence exposure types that predict PTSD and depression in adolescents. *Journal of interpersonal violence*, 36(17-18), 8358-8381.
- Schwarz, N., Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Scoloveno, R. (2014). A Theoretical Model of Health-Related Outcomes of Resilience Ğn Middle Adolescents. *Western Journal of Nursing Research*.
- Shiota, M. N., Campos, B., Oveis, C., Hertenstein, M. J., Simon-Thomas, E., & Keltner, D. (2017). Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. *American Psychologist*, 72(7), 617.
- Silk, J. S., Steinberg, L., Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880.
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437-460.
- Smith, C. A., Lazarus, R. S. (1999). Emotion and Adaptation. L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research içinde* (s. 609-637). New York: Guildford.
- Steinberg, L. (2010). 'A dual systems model of adolescent risk taking'. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216-224
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*.
- Suldo, S. M., Huebner, E. S., & Metzger, S. A. (2024). *Gratitude buffers against the effects of stressful life events on early adolescents' externalizing and internalizing behaviors: A two-wave longitudinal study. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(3), 345-359. <https://doi.org/10.1007/s40688-024-00497-5>
- Suwaki, H. (1985). Uluslararası inceleme dizisi: Alkol ve alkol sorunları araştırması 2. Japonya. İngiliz bağımlılık dergisi, 80 (2), 127-132.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Şeflekçi, M., (2024), Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Algılarının Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi [Yüksek Lisans Tezi]
- Şirin, A., Kavlak, O. (2008). Kadın sağlığı. Baskı, İstanbul, 708-58.
- Teoman, D. D. (2015). Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Tolga A., Titreşimini Yükselt Hayatın Değişsin Destek Yayınları 2019 syf 96-98
- Tolmachoff, Mark A.. "Toplam Zindelik" ScholarlyCommons, 2010, doi: <https://core.ac.uk/download/76365934.pdf>

- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Turkey)).
- Tull, M. T., Gratz, K. L., & Bonanno, G. A. (2022). *The development of emotion regulation in adolescence: A meta-analytic and descriptive review. Social Development, 31*(2), 219–235.
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2021). *Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı* [The predictors of adolescent resilience: Perceived social support and school engagement]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(44), 162–183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi).
- Tümlü Ü., G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3*(3).
- Tyra, A., Konc, M., Ciula, D., & Grych, J. (2025). A brief gratitude intervention in adolescents: Effects on cyber-aggression and mental health indicators. *Children and Youth Services Review, 154*, 107258.
- Uçar, G. A. A., Savi, F. (2021). Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yas düzeyinin riskli davranışları üzerindeki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (52)*, 256-280.
- Üzülmez, E. (2021). İlk ve orta ergenlik dönemlerindeki bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide algılanan aile bütünlük duygusunun aracı rolü.
- Üzülmez, H. (2021). *Psikolojik sağlık ve ruhsal uyum arasındaki ilişki* [The relationship between psychological resilience and mental adaptation]. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 14*(80), 1–14.
- Vinayak, S., Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research, 8*(4), 192-200.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 87-99.
- Verywell Mind. (2023). Understanding adolescent psychology. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/>
- World Health Organization. (2024, October 10). Adolescent mental health. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat j., İyi hissetme sanatı kitabı 1 basım Diyojen yayıncılık İstanbul 2015 syf 51-53
- Wilson, J., & Harris, P. (2015). Ripples of gratitude: The flow-on effects of practicing gratitude in the classroom environment. *International Christian Community of Teacher Educators Journal, 10*(1), 3.

- Wolverson, E. L., Clarke, C., Moniz-Cook, E. D. (2016). Living positively with dementia: a systematic review and synthesis of the qualitative literature. *Aging & mental health*, 20(7), 676-699.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Yıldırım, T. S. M. (2024). Pozitif psikoterapi temelli şükür günlükleri yazma çalışmasının ortaokul öğrencilerinin şükür ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 8(95), 620-628.
- Yıldırım, M. (2019). The role of gratitude in predicting resilience among university students: A structural equation model. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 629–637.
- Yiğit, İ., Güzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*.
- Zimmerman, P., Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: age differences, gender differences and emotionspecific development variations.
- Zolkoski SM, Bullock LM (2012) Resilience in children and youth: A review. *Child Youth Serv Rev*, 34:2295–2303.

8. EKLER

Ek 1. Bilimsel anket

BİLİMSEL ANKET

Açıklama: Bu çalışma ‘Adölesanlarda Şükran Pratiğinin Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Üzerine Etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlıdır. Cevaplayacağınız bilgiler bilimsel amaçla kullanılacak ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Aşağıdaki soruları ve seçenekleri okuduktan sonra, her soruda size en uygun seçeneği ya da seçenekleri işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Kübra AYDIN
Fırat Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

Tanıtıcı Bilgiler

1. Adı / Soyadı:
2. Telefon Numarası:
3. Yaşı:
4. Cinsiyetin: 1. Kadın () 2. Erkek ()
5. Evde kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?
6. Siz dahil kaç kardeşsiniz?
7. Babanızın öğrenim durumu nedir?
8. Annenizin öğrenim durumu nedir?
9. Babanız ne iş yapıyor?
10. Anneniz ne iş yapıyor?
11. Sizce ailenin ekonomik durumu nasıl?

Ek 2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Duygu Düzenleme Ölçeği	Hemen hemen hiç (% 0- % 10)	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yariya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
Duygu Düzenleme Ölçeği Tablosunun Devamı					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek 3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ-12)

1=Beni Hiç Tanılamıyor 2=Çok Az Tanımlıyor 3=Biraz Tanımlıyor 4=Oldukça Tanımlıyor 5=Beni Tamamen Tanımlıyor	1	2	3	4	5
1-Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
2-Eğitim almak benim için önemlidir.					
3-Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı).					
4-Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					
5-Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmada veya kötü şeyler söylemeden)					
6-Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					
7-Kendimi okulumda ait hissediyorum.					
8-Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).					
9-Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.					
10-Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
11-Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					
12-Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					

Ek 4. Fırat Üniversitesi etik kurulu kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.09.2024-26927

 T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU KARARLARI

Oturum Tarihi: 11.09.2024 Oturum Saati: 14:00 Oturum Sayısı: 2024/12-46

Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 11.09.2024 tarihinde saat 14:00'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa KAPLAN başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan kurul üyelerinin katılımlarıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

Sorumlu Araştırmacı : Doç. Dr. Filiz ERSÖĞÜTÇÜ
Diğer Araştırmacılar : Öğretmen Kübra AYDIN

“Adölesanlarda Şükran Pratiğinin Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Üzerine Etkisi ” konulu tez çalışması kurulumuzca görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

(Araştırmanın tüm süreçlerinde kurum ve kuruluşlardan gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.)

Kurul Üyeleri:
Prof.Dr. Mustafa KAPLAN, Prof. Dr. Nevzat GÖZEL(Bulunmadı), Prof. Dr. Seval YILMAZ, Doç. Dr. Burcu GÜL(Bulunmadı), Doç. Dr. Fazilet ERMAN, Doç. Dr. Taner AKBULUT, Doç. Dr. Turgay BÖRK (Bulunmadı), Doç. Dr. Şafak ÖZER BALIN, Doç. Dr. İrem TAŞCI, Dr. Öğr. Üyesi Melek ATILLE AYDIN(Bulunmadı), Dr. Öğr. Üyesi Merve YILMAZ BOZOĞLAN

Prof. Dr. Mustafa KAPLAN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Seval YILMAZ Doç. Dr. Fazilet ERMAN
Doç. Dr. Şafak ÖZER BALIN Doç. Dr. Taner AKBULUT
Doç. Dr. İrem TAŞCI Dr. Öğr. Üyesi Merve YILMAZ BOZOĞLAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5392&cD=BSDALNY019&cS=26927> adresinden yapılabilir.



Ek 5. Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü izin belgesi



TOKİ Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesi Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2025.023444

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 751514

T.C. Kimlik No: 29614534510

Adı Soyadı: KÜBRA AYDIN

Araştırmanın Adı: Adölesanlarda Şükran Pratiğinin Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Üzerine Etkisi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: TOKİ Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak Birim: Çok Programlı Anadolu Lisesi

Uygulama Yapılacak İl: ELAZIĞ

Veri Toplama Aracının Başlığı: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Adölesanlarda Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 16.04.2025

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 16.04.2026

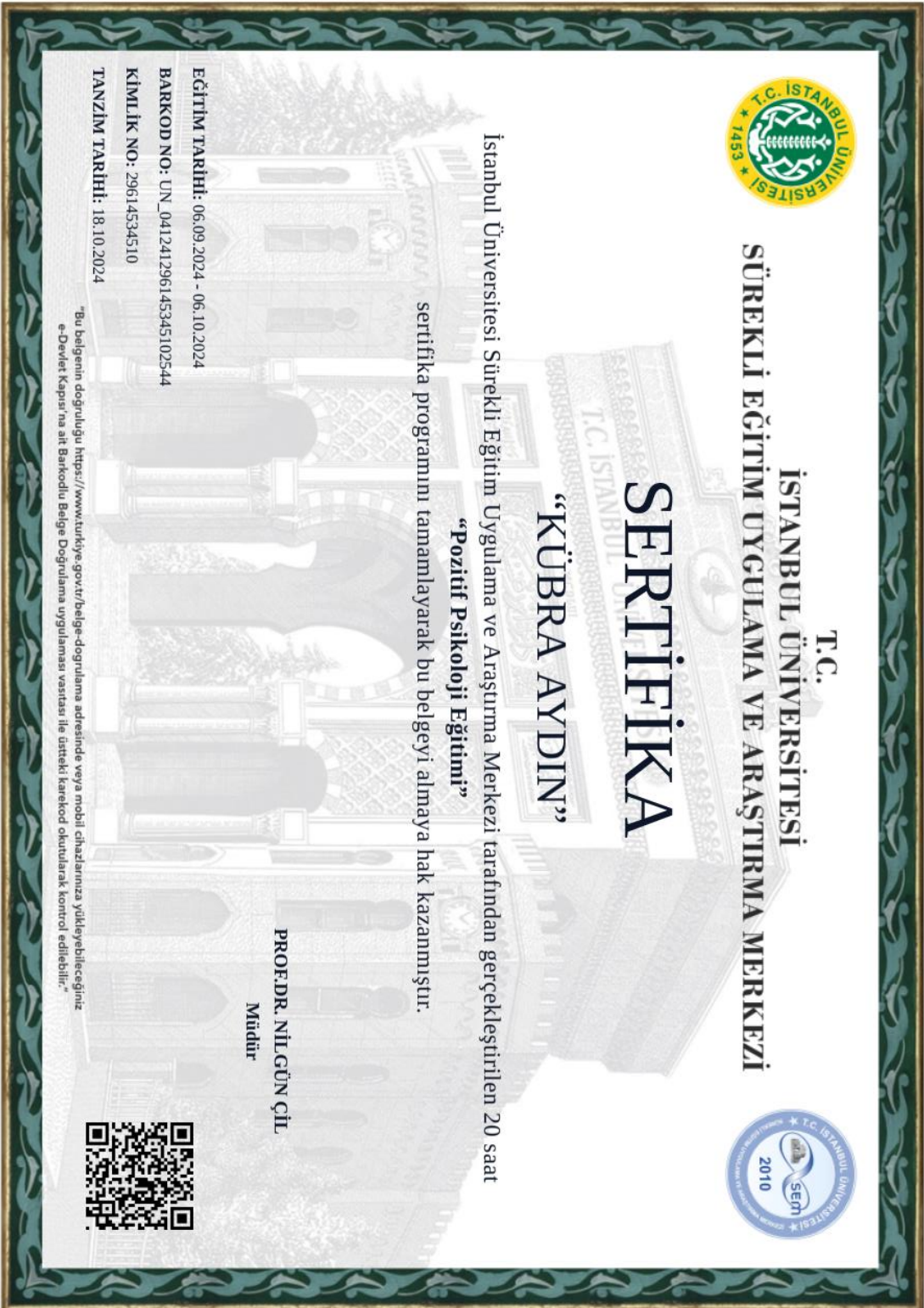
Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni ELAZIĞ İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için 'https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -

Ek 6. İstanbul Üniversitesi pozitif psikoloji eğitim sertifikası.



Ek 7. “şükran: yaşamın sunduklarını karşılayabilme sanatı” sertifikası.



9. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Kübra AYDIN	
Program/Anabilim Dalı: Hemşirelik/Psikiyatri Anabilim Dalı	
Eğitim Bilgileri	
Yüksek Lisans: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı.	
Lisans: Fırat Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik.	
Araştırma Deneyimi	
1	
İş Deneyimi	
1	2014-2015 Fırat Üniversite Hastanesi Servis Hemşireliği
2	2015 yılı Arapgir Devlet Hastanesi Servis Hemşireliği
3	2015-2016 Çatalzeytin Çok Programlı Anadolu Lisesi
4	2016 – (Devam Ediyor) Toki Şehit Arif Güneş Çok Programlı Anadolu Lisesi Hasta ve Yaşlı Bakım Öğretmenlik
Akademik Eserler Listesi	
No	Yazar(lar), Tarih, Eser Adı, Eser künyesi
1	Aydın, K., & Ersöğütçü, F. (2024). Psikiyatri hemşireliğinde alternatif tedaviler (müzikterapi, fitoterapi, kupaterapi). Sağlık & Bilim 2024: Hemşirelik-I kitabında bölüm. Efe Yayınları, Elazığ, Türkiye.
2	
3	
4	
5	