T.C
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GELENEKSEL VE DİJİTAL MİNNETTARLIK MÜDAHALELERİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL GÜR
ORCID:0009-0004-4971-0596

BURSA- 2025

T.C
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GELENEKSEL VE DİJİTAL MİNNETTARLIK MÜDAHALELERİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL GÜR
ORCID:0009-0004-4971-0596

Danışman
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

BURSA – 2025

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Hilal GÜR

Tarih: …/…/……

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

"Geleneksel ve Dijital Minnettarlık Müdahalelerinin Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü: Deneysel Bir Çalışma" adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Hilal GÜR	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

JÜRİ ONAY SAYFASI

Eğitim Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda 802233003 numara ile kayıtlı Hilal GÜR'ün hazırladığı "Geleneksel ve Dijital Minnettarlık Müdahalelerinin Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü: Deneysel Bir Çalışma" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 10/09/2025 günü 10:00-11:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oy birliği** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı (Tez Danışmanı)
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN
Bursa Uludağ Üniversitesi
WoS Researcher ID: ABF-3104-2020
Scopus Author ID: 25222490600
ORCID: 0000-0002-8049-1510

Üye
Doç. Dr. Asuman YÜKSEL
Bursa Uludağ Üniversitesi
WoS ResearcherID: AAJ-8163-2021
Scopus Author ID: 36024602700
ORCID: 0000-0001-7213-4284

Üye
Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ
Akdeniz Üniversitesi
WoS ResearcherID: ABB-7675-2020
Scopus Author ID: 54387986000
ORCID: 0000-0001-5924-3136

ÖN SÖZ

Bu tez, yalnızca akademik bir çalışmanın değil, aynı zamanda içsel bir yolculuğun, minnettarlıkla örülmüş bir sürecin ürünüdür. Araştırmam boyunca sadece verilerle değil, zorluklarla dolu bir süreçle karşılaştım. Bu süreçte dayanıklılık, sosyal destek ve minnettarlık kavramlarını araştırırken, onların gerçek hayattaki karşılıklarını deneyimlemiş oldum. En içten teşekkürü, tezimin her aşamasında emeğini, bilgisini, sabrını, desteğini esirgemeyen ve her zaman tezin seni yansıtır sözleri kulağımda yankılanan sevgili danışmanım Prof. Dr. Nagihan Oğuz Duran'a içtenlikle sunuyorum. Yalnızca akademik bir rehber değil, aynı zamanda bu sürecin yükünü taşıyabilmem için bana ilham olan kıymetli biri oldu. Yüksek lisans tez sürecim boyunca deneysel çalışma sürecimde bana destek olan sevgili Doç. Dr. Asuman Yüksel'e ve bugünlere ulaşmama vesile olan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan ve değerli katkılar sunan Doç. Dr. Evrim Çetinkaya Yıldız'a teşekkür ederim. Araştırmamda yer almayı kabul eden tüm katılımcılara, duygularını ve düşüncelerini içtenlikle paylaşarak bu çalışmanın anlamını büyüttükleri için teşekkür ederim. Her bir ifade, minnettarlığın ne kadar çok yönlü ve dönüştürücü bir deneyim olduğunu bir kez daha gösterdi. Bu sürecin en görünmeyen ama en güçlü destekçileri olan sabırları, sevgileri ve varlıkları için eşime ve aileme; hayatımın her döneminde bana güç veren arkadaşlarıma ve bana kendimi hatırlatan sessiz anlara; hepsine ayrı ayrı minnettarım. Minnettarlığın yalnızca bir duygu değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olduğuna inanarak bu çalışmayı hayatında teşekkür etmeyi unutmayan herkese ithaf ediyorum.

Hilal GÜR

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Hilal GÜR
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	XI+147
Mezuniyet Tarihi	…/…/20..
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

GELENEKSEL VE DİJİTAL MİNNETTARLIK MÜDAHALELERİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

Bu araştırmada geleneksel (kâğıda dayalı minnettarlık yazma) ve dijital (başkalarının görebileceği şekilde dijital platformda minnettarlık yazma ve anonim olarak dijital fotoğraf yoluyla minnettarlık ifade etme) olmak üzere üç farklı minnettarlık müdahale yönteminin bireylerin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık üzerindeki etkileri karşılaştırılmış ve minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal destek algısının aracı rolü incelenmiştir. Minnettarlık müdahalelerinin etkinliği üç ölçüm (ön-test, son-test ve izleme testi) ve dört gruplu (geleneksel minnettarlık yazma, dijital minnettarlık yazma, dijital fotoğrafa dayalı minnettarlık ve kontrol) deneysel bir desenle test edilmiştir. Deney gruplarına 3 hafta süren müdahale yöntemleri uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Ölçme aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Minnettarlık Ölçeği", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği", "Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu" ve "Minnettarlık Takip Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS ve SPSS PROCESS macro (Model 4) kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların zaman ve grup içerisindeki değişimini anlamak amacıyla kullanılan karma MANOVA (Mixed MANOVA) sonucunda zamana göre minnettarlık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiş olup bu etkilerin kalıcılığını koruduğu ancak algılanan sosyal destek düzeylerinde zaman içinde değişim olmadığı görülmüştür. Gruplara göre karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Geleneksel ve dijital müdahalelerin katılımcılarda farkındalık artışı ve olumlu düşünce gelişimini desteklediğini göstermiştir. Dijital müdahale olan gruplarda sosyal destek algısı güçlenmiş; geleneksel müdahale grubunda sosyal etkileşim sınırlı kalmıştır. Bu sonuçlar deney gruplarında psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyleri birlikte değerlendirildiğinde zaman içinde anlamlı artışlar olduğunu ve müdahalelerin deney grupları içinde grup fark etmeksizin etkili olduğunu gösterirken, kontrol grubunda ise anlamlı değişim gözlenmemiştir. Ancak deney grupları ile kontrol grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Son olarak bulgular minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin zaman içinde değişkenlik gösteren bir aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: *algılanan sosyal destek, deneysel çalışma, minnettarlık, psikolojik dayanıklılık*

ABSTRACT

Name and Surname	Hilal GÜR
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Department of Educational Sciences
Branch	Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded	Master
Page Number	XI+147
Degree Date	…. / …. / 20..
Supervisor	Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

THE EFFECTS OF TRADITIONAL AND DIGITAL GRATITUDE INTERVENTIONS ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS AND THE MEDIATING ROLE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT: AN EXPERIMENTAL STUDY

This study compared the effects of three different gratitude intervention methods—traditional (paper-based gratitude writing) and digital (gratitude writing on a digital platform visible to others and expressing gratitude anonymously through digital photographs)—on individuals' psychological resilience, perceived social support, and gratitude. Additionally, the mediating role of perceived social support in the relationship between gratitude and psychological resilience was examined. The effectiveness of gratitude interventions was tested using an experimental design with three measurement points (pre-test, post-test, and follow-up) and four groups (traditional gratitude writing, digital gratitude writing, digital photo-based gratitude, and control). While the intervention groups participated in a three-week program, no intervention was applied to the control group. Data were collected using the "Personal Information Form", "Gratitude Scale", "Brief Resilience Scale", "Multidimensional Scale of Perceived Social Support", "Gratitude Practice Evaluation Form", and "Gratitude Follow-up Form". Analyses were conducted with SPSS and the SPSS PROCESS macro (Model 4). Mixed MANOVA results revealed significant increases over time in gratitude and psychological resilience within the intervention groups, with these effects maintained at follow-up, whereas perceived social support did not show significant changes over time. No significant differences were observed between the intervention groups. Both traditional and digital interventions supported participants' awareness and positive thinking, while digital interventions additionally strengthened perceived social support, with social interaction remaining limited in the traditional group. Overall, the findings indicate that the interventions were effective within the experimental groups, regardless of the method, whereas no significant changes occurred in the control group, and the differences between intervention and control groups were not statistically significant. Finally, the results suggest that perceived social support plays a dynamic mediating role over time in the relationship between gratitude and psychological resilience.

Keywords: *experimental study, gratitude, psychological resilience, perceived social support*

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK ..... **i**
TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI ..... **ii**
JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iii**
ÖZET ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xii**

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu 1
1.2 Araştırma Soruları 5
1.3 Araştırmanın Amacı 6
1.4 Araştırmanın Önemi 6
1.5 Varsayımlar 8
1.6 Sınırlılıklar 8
1.7 Tanımlar 9

2.BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Psikolojik Dayanıklılık 10
2.1.1 Psikolojik Dayanıklılığın Kavramsal Gelişimi 11
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar 13
2.1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar 13
2.1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar 16
2.2 Algılanan Sosyal Destek 18
2.2.1. Algılanan Sosyal Desteğin Kavramsal Gelişimi 19
2.2.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar 20
2.2.2.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar 20
2.2.2.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar 23
2.3. Minnettarlık 24
2.3.1. Minnettarlığın Kavramsal Gelişimi 24
2.3.2. Geleneksel Minnettarlık Müdahaleleri 25

2.3.3. Dijital Minnettarlık Müdahaleleri 26
2.3.4. Minnettarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....29
2.3.4.1. Minnettarlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar 29
2.3.4.2. Minnettarlık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....31
2.4. Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve Minnettarlık Arasındaki İlişki ...36
2.4.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki 37
2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Minnettarlık Arasındaki İlişki 38
2.4.3. Algılanan Sosyal Destek ve Minnettarlık Arasındaki İlişki 39

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....42
3.2 Çalışma Grubu.....43
3.2.1. İşlem 48
3.2.1.1. Pilot Çalışma: 48
3.2.1.2. Deneysel Çalışma: 48
3.3. Veri Toplama Araçları 54
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 54
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....54
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) 54
3.3.4. Minnettarlık Ölçeği (MÖ) 55
3.3.5. Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu (MÇDF).....55
3.3.6. Minnettarlık Takip Formu (MTF).....56
3.4 Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi.....56
3.5.Verilerin Analizi 57

4.BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Betimsel İstatistikler 63
4.2. Karma MANOVA.....65
4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve Minnettarlığa Ait Zaman, Grup ve Zaman x Grup Etkileşimi Karma MANOVA Sonuçları 65
4.2.1.1.Zamana İlişkin Bulgular 68
4.2.1.2.Grup Değişkenine İlişkin Bulgular 69
4.2.1.3. Zaman x Grup Etkileşimine İlişkin Bulgular.....70
4.3. Minnettarlık Müdahalelerine İlişkin Katılımcı Görüşleri 73

4.3.1. Katılımcıların Çalışma Kapsamında 3 Haftalık Süreç Boyunca Deneyimlerine İlişkin Bulgular: 75
4.3.1.1.Geleneksel Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 75
4.3.1.2. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 76
4.3.1.3. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri 78
4.3.2. Katılımcıların Başkalarının Minnettarlık İçeren İfadelerini Görmesine İlişkin Bulgular: 79
4.3.2.1. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 79
4.3.2.2. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri 81
4.3.3. Katılımcıların Kendi Minnettarlık İfadelerinin Başkaları Tarafından Görülmesi Hakkındaki Görüşlerine İlişkin Bulgular: 83
4.3.3.1. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri: 84
4.4.3.2. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri: 86
4.3.4. Katılımcıların, Minnettarlığın Günlük Yaşama Uyarlanabilirliği Hakkındaki Görüşlerine İlişkin Bulgular: 88
4.3.4.1. Geleneksel Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 88
4.3.4.2. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 90
4.3.4.3. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri 91
4.3.5.Katılımcıların Süreç Boyunca Karşılaştıkları Güçlüklere İlişkin Bulgular: 92
4.3.5.1. Geleneksel Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 92
4.3.5.2. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri 93
4.3.5.3. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri 94
4.3.6. Katılımcıların Minnettarlık Müdahalesine Katılma Motivasyonlarına İlişkin Bulgular: 95
4.3.7. Katılımcıların, Müdahale Süreci Sonrasında Minnettarlığını İfade Etmeye Devam Etme Eğilimlerine İlişkin Bulgular: 96
4.4. Aracılık Analizi 97
4.4.1. Minnettarlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü (Ön Test Bulguları) 98
4.4.2. Minnettarlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü (Son Test Bulguları) 101
4.4.3. Minnettarlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü (İzleme Testi Bulguları) 103

5.BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç....106
5.2. Tartışma....107
5.2.1. Farklı Minnettarlık İfade Yöntemlerinin Etkisine Yönelik Tartışma: 107
5.2.2. Katılımcı Deneyimlerine İlişkin Tartışma....110
5.2.3. Aracılık Analizi Bulgularına İlişkin Tartışma....111
5.3. Öneriler....112
5.3.1. Uygulamacılar İçin Öneriler....112
5.3.2. Araştırmacılar İçin Öneriler....113
KAYNAKÇA....114
EK-1 Pilot Çalışma....128
EK-2 Minnettarlık Buluşması....131
EK -3 Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Örnek Minnettarlık İfadeleri....134
EK-4 Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Örnek Minnettarlık İfadeleri....135
EK 5: Kişisel Bilgi Formu....139
EK 6: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği....140
EK 7: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği....141
EK 8: Minnettarlık Ölçeği....142
EK 9: Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu....143
EK 10: Minnettarlık Takip Formu....144
EK 11: Etik Kurul Onayı....145
EK 12: Ölçek İzinleri....146
ÖZ GEÇMİŞ....147

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo *Sayfa*

1 Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testli ve Kontrol Gruplu Deneysel Model 42
2 Genel Katılımcı Demografik Bilgileri 44
3 Deney Grubu Katılımcılarına İlişkin Demografik Bilgiler 46
4 Deney ve Kontrol Gruplarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 58
5 Varyansların Homojenliği 59
6 Küresellik Varsayımı 60
7 Değişkenlere Ait TV ve VIF Değerleri 62
8 Psikolojik Dayanıklılık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Sonuçları 63
9 Karma MANOVA'ya Ait Çok Değişkenli Test Sonuçları 66
10 Karma MANOVA'ya Ait Tek değişkenli Test Sonuçları 66
11 Zaman Etkisine İlişkin Karşılaştırmalar Tablosu 68
12 Gruplar Arası Eşleştirilmiş Karşılaştırma Sonuçları 69
13 Zaman x Gruba Ait Eşleştirilmiş Test Sonuçları 70
14 Deney ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Değişkenler Üzerinde Zaman İçindeki Etkilerinin Çok Değişkenli Test Sonuçları 72
15 Deney Gruplarının Sorulara Verdikleri Yanıt Temaları 73
16 Motivasyon Puanlarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri 95
17 Katılımcıların Minnettarlık İfade Yöntemleri 96
18 Ön Test Puanlarına İlişkin Korelasyon Katsayı Değerleri 97
19 Son Test Puanlarına İlişkin Korelasyon Katsayı Değerleri 97
20 İzleme Testi Puanlarına İlişkin Korelasyon Katsayı Değerleri 98
21 Ön Test Aracılık Analizi Bulguları 100
22 Ön Test Aracılık Analizi Sonucunda Elde Edilen Etki Büyüklükleri 100
23 Son Test Aracılık Analizi Bulguları 102
24 Son Test Aracılık Analizi Sonucunda Elde Edilen Etki Büyüklükleri 103
25 İzleme Testi Aracılık Analizi Bulguları 104
26 İzleme Testi Aracılık Analizi Sonucunda Elde Edilen Etki Büyüklükleri 105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil *Sayfa*

1 DMY grubunda kullanılan örnek dijital platform ekran görüntüsü.....51
2 DMF grubunda kullanılan örnek dijital platform ekran görüntüsü 53
3 Histogram ve Saçılım Grafikleri.....61
4 Model 4 Ön-Test Aracılık Analizi Sonuçları.....99
5 Model 4 Son-Test Aracılık Analizi Sonuçları.....101
6 Model 4 İzleme Testi Aracılık Analizi Sonuçları.....103

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
DMF	: Dijital Minnettarlık Fotoğrafı
DMY	: Dijital Minnettarlık Yazma
GMY	: Geleneksel Minnettarlık Yazma
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
MÇDF	: Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu
MÖ	: Minnettarlık Ölçeği
MTF	: Minnettarlık Takip Formu

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemini kapsayan üniversite dönemi bireylerin akademik, sosyal ve duygusal açıdan yoğun beklentilerle karşılaştığı önemli bir gelişimsel süreçtir (Arnett, 2000). Bu süreçte öğrenciler, aileden ayrılma, yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama, akademik başarı beklentileriyle başa çıkma ve kariyer geleceğine ilişkin belirsizlikler gibi birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadır (Bayram ve Bilgel, 2008; Dyson ve Renk, 2006). Yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinde psikolojik sorunların görülme sıklığının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Hunt ve Eisenberg, 2010). Bu bağlamda öğrencilerin bu zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştıran koruyucu bir özelliğe ihtiyaç duyulduğu öne çıkmaktadır.

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli zorluklar ve stresli durumlarla başa çıkmalarında psikolojik dayanıklılık önemli bir rol oynamaktadır (Doğan, 2015). Bu kavram bireyin zorlayıcı ve stresli yaşam koşullarına karşı uyum sağlayabilme ve esneklik gösterebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Fraser ve diğerleri, 1999). Masten, (2001) ise bu kavramı "ordinary magic" yani "sıradan sihir" olarak nitelendirmekte ve dayanıklılığın bireyin adaptasyon süreçlerinin doğal bir sonucu olduğunu vurgulamaktadır. Destekleyici ebeveynlik, güçlü sosyal bağlar ve olumlu çevresel kaynaklar gibi faktörlerin bu sürecin temel taşları olarak görülmektedir. Böylece dayanıklılık, bireyin çevresinden aldığı destekle gelişen doğal süreçlerin sonucunda ortaya çıkan sıradan bir yetenek olarak görülmektedir.

Dayanıklılığın gelişiminde minnettarlık gibi olumlu duyguların ve algılanan sosyal desteğin önemli kaynaklar olarak işlev görebileceği; bu faktörlerin bireylerin psikolojik iyi oluşunu güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003; Wood ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi, yalnızca pozitif psikoloji alanyazınına katkı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda genç yetişkinlerin ruh sağlığını destekleyici önleyici müdahalelerin geliştirilmesi açısından da önemli bir araştırma alanı sunmaktadır.

Günümüzde genç yetişkinlerin gündelik yaşamlarının önemli bir kısmı dijital platformlar üzerinden şekillenmektedir. Araştırmalar, sosyal medyanın gençlerin sosyal ilişkilerini sürdürmelerine, yalnızlık hissini azaltmalarına ve güvenli bir etkileşim alanı

sağlamalarına aracılık ettiğini göstermektedir (McAlister ve diğerleri, 2024). Ayrıca üniversite öğrencilerinin dijital ortamları yoğun biçimde kullandığını ve bu alanların psikolojik iyi oluşa yönelik müdahaleler için önemli fırsatlar sunduğunu ortaya koymaktadır (Crolic ve diğerleri, 2025). Dijital ruh sağlığı müdahalelerinin üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşu iyileştirme konusunda etkili olabildiği görülmektedir (Lattie ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık gibi kavramların dijital tabanlı müdahaleler yoluyla desteklenmesi hem erişilebilirliği hem de etkililiği artırma potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla dijitalleşmenin sunduğu olanaklar, gençlerin ruh sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik önleyici müdahalelerin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır.

Gençlerin ruh sağlığını destekleyen faktörler arasında hem bireysel özellikler hem de çevresel kaynaklar önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin çevresinden aldığı destekle şekillenen doğal bir süreç olarak düşünüldüğünde bu süreci etkileyen içsel ve dışsal faktörler belirginleşmektedir. Masten ve Garmezy (1985) ve Werner (1989) gibi araştırmacılar, öz-güven, iyimserlik ve duygusal esneklik gibi bireysel özelliklerin yanı sıra aile desteği ve sosyal destek kaynaklarının da psikolojik dayanıklılığı artırdığını belirtmişlerdir. Özellikle sosyal destek, yalnızca bireyin stresle baş etme sürecini kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda koruyucu bir tamponlama işlevi taşıyarak bireyin psikolojik iyi oluşuna da katkı sunar (Thoits, 2011). Bu bağlamda sosyal destek gören bireyler yaşadıkları zorluklar karşısında yalnız olmadıklarını hissedebilir ve aldıkları destek sayesinde stresli olaylar karşısında daha dayanıklı hale gelebilirler.

Bu noktada birey, çevresinden algıladığı destek aracılığıyla kendisine yönelik olumlu tutumları daha kolay fark edip takdir ederek minnettarlık gibi olumlu duyguların gelişimine zemin hazırlayabilir. Minnettarlık kavramı Pozitif Psikoloji alanyazınında giderek önem kazanan ve bireylerin psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak dikkat çekmektedir (Örn., Algoe, 2012; Watkins ve diğerleri, 2003 ve Wood ve diğerleri, 2010). Minnettarlık, bireyin kendisine yönelik olumlu bir durumu fark etmesiyle başlayan bunun dışsal bir kaynaktan (birey, hayvan, doğa ve tanrı vb.) geldiğini kabul etmesiyle gelişen ve buna karşılık olarak olumlu duygular geliştirmesiyle ortaya çıkan bir duygu, tutum, ahlaki erdem, alışkanlık ve kişilik özelliğini barındıran çok boyutlu bir yapıdır (Emmons ve McCullough, 2003; Froh ve diğerleri, 2008, Wood ve diğerleri, 2010). Minnettar bireyler, yaşamlarında olumlu unsurları takdir etmeye daha yatkındır ve bu eğilim onların psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Watkins, 2003).

Yapılan araştırmalar, minnettarlığın bireylerin öznel iyi oluş düzeyini artırdığını, stres ve depresif belirtileri azalttığını göstermektedir (Chopik ve diğerleri, 2017; Deichert ve diğerleri, 2021). Pozitif Psikoloji alanında yapılan çalışmalar olumlu duyguların bireylerin yalnızca anlık ruh halini iyileştirmekle kalmayıp uzun vadede psikolojik, sosyal ve bilişsel kaynaklarını da destekleyebileceğini ortaya koymaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda Fredrickson'ın (2001) Genişlet ve İnşa Et Kuramı (Broaden-and-Build Theory), pozitif duyguların bireyin dikkatini ve düşünme repertuarını genişlettiğini ve bu süreç aracılığıyla duygusal dayanıklılık, sosyal bağlar ve psikolojik iyi oluş gibi kaynakların zamanla inşa edildiğini ileri sürmektedir. Benzer şekilde yapılan araştırmalar minnettarlığın olumlu duyguları artırarak psikolojik dayanıklılığı desteklediğini ve bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli olmasını sağladığını ortaya koymaktadır (Wood ve diğerleri, 2010). Aynı zamanda minnettarlık, hem sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve toplumsal bağların kuvvetlenmesine katkı sağlamakta hem de bireylerin algıladıkları sosyal desteği artırarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir (Yang ve diğerleri, 2024).

Alanyazında ortaya konan bu bulgular, minnettarlığın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve algıladıkları sosyal desteği artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında, minnettarlığın yalnızca bireysel düzeyde olumlu duygular yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda kişilerarası ilişkileri güçlendiren ve bireyin çevresiyle etkileşimini zenginleştiren bir işlevi olduğu söylenebilir. Dolayısıyla minnettarlık hem bireysel hem de sosyal düzeyde psikolojik dayanıklılığı destekleyen kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, minnettarlık temelli müdahalelerin farklı yöntemlerle uygulanmasının bireylerin dayanıklılık ve sosyal destek algıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi, alanyazına önemli katkılar sunabilecek güncel bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Minnettarlık müdahaleleri, Pozitif Psikoloji uygulamalarının önemli bileşenlerinden biridir. Başlangıçta Emmons ve McCullough (2003) tarafından önerilen "nimetleri sayma" yöntemiyle başlayan bu uygulamalar, Seligman ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen "minnettarlık mektupları" gibi farklı tekniklerle çeşitlendirilmiştir. Geleneksel müdahaleler, bireylerin minnettarlık duygularını kâğıda yazarak ifade etmelerini içerirken, teknolojik gelişmelerle birlikte dijital platformlarda da minnettarlık ifadelerinin paylaşılması mümkün kılınmıştır.

Web tabanlı uygulamalar, sosyal medya paylaşımları, chatbotlar ve sanal gerçeklik ortamları aracılığıyla yürütülen dijital minnettarlık müdahaleleri, giderek yaygınlaşmakta ve bu ortamlar minnettarlık ifadelerini hem erişilebilir hem de etkileşimli hale getirmektedir (Örn.,

Fekete ve Deichert, 2022; Lee ve diğerleri, 2023). Ayrıca Walsh ve diğerleri (2022), minnettarlık ifadelerinin yalnızca ifade eden kişilerde değil bu ifadelere tanık olan bireylerde de olumlu duygular ve ilişki yakınlığı yarattığını göstermektedir. Bu sonuç minnettarlığın bireyler arası bağları güçlendirmesi ve olumlu duyguları arttırması yoluyla psikolojik dayanıklılığın gelişimine de dolaylı katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir (Walsh ve diğerleri, 2022). Paylaşılan minnettarlık ifadelerinin izlenmesi, sosyal bağların güçlenmesini sağlamakta ve yaşam doyumu ile mutluluğu artırmaktadır (Algoe, 2012). Dolayısıyla güçlü sosyal bağlar ve olumlu duyguların desteklenmesiyle birlikte bireyin zorluklar karşısında baş etme gücü artmakta; bu bağlamda minnettarlık deneyimlerini hem ifade etmeleri hem de başkalarının minnettarlık paylaşımlarına tanık olmaları psikolojik dayanıklılık üzerinde farklı ve tamamlayıcı işlevler görebilmektedir. Ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik müdahalelerin dijital platformlar üzerinden uygulanması, öğrencilerin günlük yaşamlarına daha kolay entegre edilebilme ve etkileşim olanaklarını artırma potansiyeline sahiptir (Flett ve diğerleri 2020).

Bununla birlikte dijital platformlarda paylaşım yapmanın çeşitli dezavantajları da bulunmaktadır. Örneğin Ho ve diğerlerinin (2023) çalışmasında çevrimiçi ortamlarda sosyal beğenilme kaygısının ön plana çıktığı, bireylerin sürekli görünür olma ile ilgi görme ihtiyaçlarının tetiklendiği belirtilmektedir. Ayrıca yüzeysel etkileşimlerin samimiyet ve duygusal bağları zayıflatabildiği ve dijital paylaşımın bireylerin zihinsel iyilik halini olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir. Bu durum, geleneksel ve dijital minnettarlık müdahalelerinin etkilerinin karşılaştırılmasını ve her iki yöntemin psikolojik dayanıklılık üzerindeki farklı etkilerinin araştırılmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda, minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasında doğrudan bir ilişki bulunmakla birlikte, bu ilişkinin sosyal destek aracılığıyla dolaylı yoldan da şekillenebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için algılanan sosyal desteğin bu ilişkideki aracılık rolünün incelenmesi önem taşımaktadır.

Bu çalışma, geleneksel ve dijital minnettarlık müdahale yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini karşılaştırarak, algılanan sosyal desteğin bu ilişkide aracılık rolünü deneysel bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık değişkenleri arasındaki etkileşimleri değerlendirirken, Pozitif Psikoloji alanyazında bireylerin psikososyal gelişimlerine katkı sağlayacak minnettarlık müdahale stratejileri geliştirilmesine ışık tutmayı hedeflemektedir.

1.2 Araştırma Soruları

Bu araştırmada geleneksel (kağıda dayalı minnettarlık yazma) ve dijital (başkalarının görebileceği şekilde dijital platformda minnettarlık yazma ve anonim olarak dijital fotoğraf yoluyla minnettarlık ifade etme) olmak üzere üç farklı minnettarlık ifade yönteminin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemek ve minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal destek algısının aracı rolünü ortaya koymak amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.Farklı Minnettarlık İfade Yöntemlerinin Etkisini Karşılaştırmak

1.1.Katılımcıların, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık puanlarında zamana göre (ön-test, son-test ve izleme testi) anlamlı fark var mıdır?

1.2.Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeylerinde gruplar arasında (minnettarlık yazma, dijital minnettarlık yazma, dijital minnettarlık fotoğraf çekme ve kontrol grubu) anlamlı fark var mıdır?

1.3.Zaman ile grup faktörünün etkileşimi, katılımcıların psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeylerinde anlamlı bir değişime neden olmakta mıdır?

2. Minnettarlık İfade Yöntemlerine İlişkin Katılımcı Görüşlerini Almak

2.1.Katılımcılar minnettarlıklarını ifade ettikleri bu süreci nasıl deneyimlemişlerdir?

2.2.Katılımcıların dijital ortamda başkalarının minnettarlık ifadelerini görmeye ilişkin düşünceleri nelerdir?

2.3.Katılımcılar kendi minnettarlık ifadelerinin başkaları tarafından görülmesi hakkında ne düşünmektedir?

2.4.Katılımcıların minnettarlığın günlük yaşama uyarlanabilirliği hakkındaki görüşleri nelerdir?

2.5.Katılımcıların çalışma süreci boyunca karşılaştıkları güçlükler nelerdir?

2.6.Katılımcıların minnettarlık müdahalesine katılma motivasyonları nelerdir?

2.7.Katılımcıların müdahale süreci sonrasında minnettarlığını ifade etmeye devam etme eğilimleri nasıldır?

3.Algılanan Sosyal Desteğin Aracılık Etkisini İncelemek

3.1. Ön-test puanlarından elde edilen psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık arasındaki ilişkide, algılanan sosyal destek aracı rol oynamakta mıdır?

3.2. Son-test puanlarından elde edilen psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık arasındaki ilişkide, algılanan sosyal destek aracı rol oynamakta mıdır?

3.3. İzleme testi puanlarından elde edilen psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık arasındaki ilişkide, algılanan sosyal destek aracı rol oynamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın üç temel amacı bulunmaktadır. İlk amacı geleneksel ve dijital minnettarlık müdahalelerinin bireylerin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkilerini deneysel bir desen çerçevesinde incelemektir. İkinci amacı katılımcıların minnettarlık müdahalelerine ilişkin deneyimlerini değerlendirmektir. Üçüncü amacı ise minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolünü belirlemektir.

1.4 Araştırmanın Önemi

Günümüzde artan stres ve belirsizlik gibi durumların yaşanması üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Conner ve Davidson (2003) psikolojik dayanıklığı bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bireyler bu dayanıklılığı kendisiyle ilgili olumlu düşünceler, aile ilişkileri ve sosyal destek gibi koruyucu faktörlerle sürdürebilmektedir (Werner, 1989). Minnettarlığın da bu süreçte koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir; çünkü minnettarlık müdahaleleri öznel iyi oluş (Chan, 2010; Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Srivastava ve Ghosh, 2023), benlik saygısı, sosyal destek ve yaşam doyumu (Kong ve diğerleri, 2015) umut ve mutluluk (Witvliet ve diğerleri, 2019) gibi bireysel ve sosyal faydalar sağlamaktadır. Pozitif Psikoloji çerçevesinde yapılan araştırmalar olumlu duyguların bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Fredrickson, 2001).

İlgili alanyazında minnettarlığın doğrudan psikolojik dayanıklılıkla ilişkisine dair çalışmalar (örneğin, Arnout ve Almoied, 2020; Lei ve diğerleri, 2025; McCanlies ve diğerleri, 2018; Nahar ve diğerleri, 2023; Vieselmeyer, 2017 ve Yang ve diğerleri, 2024) bulunmakla birlikte, bu alandaki deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Nitekim var olan araştırmalar daha çok korelasyonel ilişkilere odaklanmakta ve minnettarlık temelli bir müdahalenin doğrudan psikolojik dayanıklılığı artırmadaki etkisini test eden deneysel çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bu durum, alandaki önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

Bu çalışmanın çıkış noktası da alanyazında deneysel temelde eksik olan bu boşluğu doldurmaktır. Minnettarlığın, bir müdahale aracı olarak bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırma potansiyelini deneysel bir düzlemde sınamak ve bu ilişkinin altında yatan

sosyal destek algısının rolünü aktarmaktır. Bu araştırma hem bu eksikliği gidermeyi hem de minnettarlık müdahalelerinin biçimi (geleneksel ya da dijital), görünürlüğü (özel ya da başkalarına açık paylaşım) ve içeriği gibi farklı boyutlarını karşılaştırmalı olarak incelemeyi hedeflemektedir. Dijitalleşen dünyada, minnettarlığın dijital yollarla ifade edilmesinin etkilerini araştırmak bu araştırmaya güncel ve yenilikçi bir perspektif kazandırmaktadır.

Bireylerin minnettarlığı dijital platformlar aracılığıyla paylaşmalarının psikolojik etkilerini konu alan çalışmaların (örneğin, Ho ve diğerleri, 2023; Koay ve diğerleri, 2020; Nawa ve Yamagishi, 2021) sayısı son zamanlarda giderek artmakta; özellikle dijital ortamlarda yapılan minnettarlık paylaşımlarına başkalarının tanıklık etmesinin, bu müdahalelerin etkisini nasıl şekillendirdiğiyle ilgili sorular daha fazla önem kazanmaktadır. Bireysel müdahalelerde katılımcılar yalnızca kendi paylaşımlarını görürken, dijital ortamda hem kendi hem de diğer katılımcıların minnettarlık ifadelerine tanıklık etme imkânı bulmaktadır. Bu durumun, sosyal bağların güçlenmesini, empati ve karşılıklı destek mekanizmalarının etkinleşmesini sağlayarak müdahalenin psikolojik etkilerini Bu araştırma hem dijital hem de geleneksel yollarla gerçekleştirilen minnettarlık müdahalelerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini karşılaştırarak ve psikolojik dayanıklılığın artmasında yalnızca minnettarlığın doğrudan etkilerini değil, aynı zamanda bu etkinin sosyal destek algısı aracılığıyla mı ortaya çıktığını değerlendirmesi bakımından özgünlük taşımaktadır.

Ayrıca, çalışmanın dijital ortamlarda yürütülmesi, psikolojik dayanıklılık müdahalelerinin teknolojik olanaklarla nasıl daha erişilebilir ve sürdürülebilir hâle getirilebileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Dijital uygulamaların yaygınlaştığı günümüzde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya aracılığıyla psikolojik dayanıklılığını destekleyen araçlara ulaşabilmesi, ruh sağlığı çalışmaları açısından önemli bir gelişme olarak değerlendirilmektedir. Bu yönleriyle çalışma hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde Pozitif Psikoloji, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık, alanlarına özgün katkılar sunmaktadır.

Bu araştırmanın özgün yönlerinden bir diğeri ise uygulanan müdahalenin kalıcılığını değerlendirmek amacıyla üç ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümüdür. Psikolojik dayanıklılık gibi zaman içinde değişebilen ve bireyin yaşam deneyimlerinden etkilenebilen bir yapının, müdahale sonrasındaki süreçte nasıl bir seyir izlediğini incelemek, uygulamanın uzun vadeli etkilerini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım müdahalenin yalnızca kısa süreli etkilerini değil, sürdürülebilir bir etki yaratılıp yaratılamadığı da değerlendirilmektedir.

Minnettarlık müdahaleleri yalnızca bireysel boyutlarıyla değil, aynı zamanda dijital ortamdaki sosyal etkileşim boyutlarıyla da ele alınmaktadır. Çalışma, minnettarlık müdahalesinin biçimi (dijital veya geleneksel), görünürlüğü (özel veya herkese açık), içeriği (yazma veya fotoğraf) ve sosyal destek algısının rolü gibi değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini çok yönlü biçimde ele alarak ve zaman içindeki kalıcılığı test ederek alanyazına özgün katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Özellikle minnettarlık uygulamaları, geleneksel yazma yöntemlerinin yanı sıra dijital ortamda fotoğraf veya yazılı içerik paylaşımı biçiminde de uygulanabilmektedir; böylece öğrencilerin deneyimlerini daha etkileşimli ve görselleştirilmiş şekilde ifade etmeleri mümkün olmaktadır (Koay ve diğerleri, 2020). Dolayısıyla üniversite öğrencileri üzerinde yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, dijital ve geleneksel minnettarlık müdahalelerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini inceleyerek hem teorik hem de uygulamalı açıdan önemli bilgiler sunmaktadır.

Özetle bu araştırma minnettarlık müdahalelerinin üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini deneysel bir çerçevede inceleyerek alanyazındaki deneysel boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Çalışma, geleneksel ve dijital müdahalelerin biçimi, görünürlüğü ve içeriği ile sosyal destek algısının rolünü çok boyutlu olarak değerlendirirken, müdahalenin zaman içindeki kalıcılığını izleme ölçümü aracılığıyla test etmektedir. Nicel ve nitel verilerin birlikte kullanılması, müdahalenin etkilerini yalnızca ölçülebilir sonuçlarla sınırlı bırakmayıp, katılımcıların deneyimlerini ve sosyal etkileşim süreçlerini derinlemesine anlamayı mümkün kılmaktadır. Bu yaklaşım, araştırmaya hem genellenebilirlik hem de bağlamsal derinlik kazandırmakta; minnettarlık uygulamalarının bireysel ve sosyal boyutlardaki etkilerini kapsamlı biçimde ortaya koymaktadır. Böylece çalışma, Pozitif Psikoloji, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık alanlarına hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde özgün katkılar sunmaktadır.

1.5 Varsayımlar

Araştırmanın çalışma grubunun ölçme araçlarındaki maddelere içten ve dürüstlükle cevap verdiği varsayılmıştır.

Sadece kendilerinin okuyabileceği şekilde minnettarlık ifadelerini yazan katılımcıların minnettarlık içeren ifadeler yazdığı varsayılmıştır.

1.6 Sınırlılıklar

1) Araştırmanın bulguları, araştırmada kullanılan “Minnettarlık Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu”

“Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu” ve “Minnettarlık Takip Formu” gibi ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2) Minnettarlık müdahaleleri üç hafta ile sınırlıdır.

3) Dijital platformda paylaşılan minnettarlık ifadelerinin görünür olması ifadelerin içtenlikle paylaşılmasını sınırlandırması mümkündür.

4) Görsel yollarla ifade edilen minnettarlık paylaşımları, görenlerin algılarına göre farklı yorumlanabilmesiyle sınırlı kalmakta, bu durum netlik açısından sınırlılıklar taşımaktadır.

5) Deneysel çalışma süreci boyunca çevresel ve bireysel değişkenlerin kontrol edilememesi elde edilen bulguların geçerliğini sınırlamaktadır.

1.7 Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık: Zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama süreci (American Psychological Association [APA], 2018).

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken çevresinden aldığı duygusal yakınlık, bilgi aktarımı ve maddi yardımlar bütünü (Cohen ve Wills, 1985).

Minnettarlık: Bireyin yaşamında değerli gördüğü bir iyiliği, katkıyı ya da olumlu deneyimi fark etmesi ve buna yönelik takdir, teşekkür ya da karşılık verme isteğiyle ortaya çıkan olumlu bir duygusu ve eğilimi (Emmons ve McCullough, 2003).

2.BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık kavramlarının kavramsal açıklamaları, yurtdışı ve yurtiçinde yapılan çalışmalar ve kavramların birbirleriyle ilişkileri üzerine örnek araştırmalar bulunmaktadır.

2.1 Psikolojik Dayanıklılık

Pozitif Psikoloji, bireylerin güçlü yönlerine, yaşam doyumlarına, psikolojik dayanıklılıklarına ve anlamlı yaşam deneyimlerine odaklanan çağdaş bir psikoloji yaklaşımıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu alan, geleneksel psikolojinin hastalık ve bozukluk merkezli bakış açısını dengelemeyi hedefleyerek, bireylerin yalnızca sorunlarını değil, yaşamını anlamlı kılan olumlu deneyimleri inceleme ihtiyacından doğmuştur (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji yaklaşımına göre, bireylerin yaşamlarındaki olumlu deneyimlerin artırılması, onların öznel iyi oluş düzeylerinde ve genel yaşam memnuniyetlerinde anlamlı artışlara yol açmaktadır (Keyes ve Waterman, 2003). Bu bağlamda, pozitif duyguların bireyin psikolojik ve sosyal gelişimine katkısı ön plana çıkmaktadır.

Fredrickson (2001) tarafından geliştirilen "Genişlet ve İnşa Et Kuramı" (Broaden-and-Build Theory), olumlu duyguların bireyler üzerindeki işlevsel etkilerini açıklayan temel kuramsal çerçevelerden biridir. Bu kurama göre, olumlu duygular bireylerin düşünce ve davranış repertuarlarını genişletir; bu genişleme, zamanla bireylerin psikolojik, sosyal, entelektüel ve fiziksel alanlarda çeşitli kişisel kaynaklar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2001). Örneğin; neşe, minnettarlık, ilgi veya umut gibi duygular yalnızca anlık iyi oluşa katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireyin çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasına, problem çözme becerilerini geliştirmesine ve yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılık geliştirmesine de yardımcı olur (Tugade ve Fredrickson, 2007). Bu durum, olumlu duyguların, zorlayıcı yaşam olaylarıyla etkili başa çıkmada koruyucu bir rol üstlendiğini ve psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca olumlu duyguların sürekliliği, bireyde öz-yeterlik duygusunu ve psikolojik dayanıklılığı destekleyen içsel rezervlerin oluşmasına katkıda bulunur (Cohn ve diğerleri, 2009).

Pozitif Psikolojinin temel varsayımlarından biri, iyi oluşun yalnızca ruh sağlığının yokluğu anlamına gelmediği, aksine psikolojik işlevselliğin ve yaşam doyumunun yüksek olduğu durumları da kapsamasıdır (Ryff ve Singer, 1998). Bu nedenle, Pozitif Psikoloji yaklaşımı, bireyin yalnızca psikolojik sorunlara karşı direncini değil, aynı zamanda

potansiyelini gerçekleştirme sürecini de inceleyen bütüncül bir çerçeve sunar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu kapsamda, pozitif psikolojinin sunduğu teorik altyapı, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının anlaşılması açısından temel bir zemin oluşturmaktadır.

Bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerine zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklikle uyum sağlama süreci olan psikolojik dayanıklılığı etkileyen başlıca faktörler arasında bireylerin dünyayı algılama biçimleri, sosyal destek kaynaklarının kalitesi ve kullandıkları başa çıkma stratejileri yer almaktadır (APA, 2018). Böylece dayanıklılık, bireyin içsel tutumları ve çevresel kaynaklarla etkileşimi sonucu gelişen çok boyutlu bir yapıdır. Benzer şekilde Rutter (1987), dayanıklılığı "riskli durumlara rağmen olumlu uyum sağlayabilme kapasitesi" olarak tanımlayarak, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu şekillenen bir gelişim süreci olduğuna dikkat çekmiştir. Bu kavram, zaman içinde farklı disiplinlerde ve araştırmalarda çeşitli şekillerde ele alınarak gelişmiştir.

Bireylerin zorluklar karşısında dayanıklılık gösterebilmelerinde bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ve risk faktörleri rol oynamaktadır (Gizir, 2007). Bireysel faktörler arasında, bilişsel yetenekleri temsil eden zekâ; kişinin duygusal tepkilerini düzenlemesini kolaylaştıran sakin ve uyumlu mizacın varlığı; yüksek benlik saygısı; bireyin kendi kararlarını verebilme becerisi olan özerklik; problem çözme becerisi ve destekleyici aile ilişkilerine sahip olmak yer almaktadır (Werner ve Smith, 1992). Çevresel faktörlere bakıldığında akranları tarafından kabul görmesi (Criss ve diğerleri, 2002), kaliteli okullar (Masten, 1994) ve önleyici programlar (Dearden, 2004) olduğu görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen risk faktörleri arasında kronik stres, travmatik yaşantılar ve sosyal destek eksikliğinin önemli bir yeri vardır (Masten, 2018). Duygusal düzenleme becerilerinin yetersizliği, olumsuz bilişsel kalıplar ve öğrenilmiş çaresizlik hissi (Southwick ve diğerleri, 2014). Ayrıca, depresyon ve anksiyete dayanıklılığı olumsuz etkileyen önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Bonanno, 2021). Sosyoekonomik zorluklar, aile içi çatışmalar ve istismar deneyimleri de psikolojik dayanıklılık üzerinde negatif etkiler oluşturmakta, bireyin uyum sürecini zorlaştırmaktadır (Ungar, 2013). Bu risk faktörleri, bireyin zorluklar karşısında esneklik gösterme ve uyum sağlama yeteneğini sınırlandırarak psikolojik sorunların ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır.

2.1.1 Psikolojik Dayanıklılığın Kavramsal Gelişimi

Kavram ilk olarak 1970'li yıllarda çocuk gelişimi alanındaki araştırmalarla gündeme gelmiş, özellikle yüksek risk altındaki çocukların yaşam koşullarına rağmen sağlıklı gelişim gösterebilmesi olgusu dikkat çekmiştir. Bu alanda öncü kabul edilen Werner ve Smith'in (1992)

gerçekleştirdiği uzun süreli boylamsal çalışma yaşamlarının erken dönemlerinde ekonomik yoksunluk, aile içi sorunlar gibi risk faktörleri altındaki bazı çocukların ilerleyen yaşlarında psikolojik açıdan sağlıklı ve işlevsel bireyler haline geldiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular dayanıklılığın yalnızca çevresel koşullarla değil, bireysel farklılıklarla da ilişkili olduğunu göstermiştir.

1980'li yıllarda psikolojik dayanıklılık, daha çok risk faktörleri ve bu risklere rağmen olumlu sonuçlara ulaşmayı sağlayan koruyucu faktörler ekseninde ele alınmıştır (Örn., Garmezy, 1987; Werner ve Smith, 1992). Bu dönem araştırmalarında, dayanıklılık, nadir bireysel bir özellik değil; uygun çevresel desteklerle geliştirilebilecek dinamik bir süreç olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Rutter, 1987).

1990'lı yıllarda dayanıklılık kavramı pozitif psikoloji perspektifinden yeniden ele alınmış, yalnızca patolojik durumlardan korunmakla sınırlı kalmayan, psikolojik iyilik hâlini sürdürebilme kapasitesi olarak da tanımlanmaya başlanmıştır. Bu bağlamda, dayanıklılık; esneklik, problem çözme becerisi, öz-yeterlik, olumlu benlik algısı ve sosyal destek gibi çeşitli bireysel ve çevresel bileşenlerin bir araya gelmesiyle oluşan çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Luthar ve diğerleri, 2000).

Masten (2001), psikolojik dayanıklılığı "olağan gelişim süreçlerinin olağanüstü koşullarda da işlemesi" olarak tanımlamış ve bu özelliği "sıradan sihir" (ordinary magic) kavramıyla açıklamıştır. Bu yaklaşım, dayanıklılığın doğuştan gelen sıra dışı bir yetenekten ziyade, birçok bireyde geliştirilebilir potansiyele sahip bir kapasite olduğuna işaret etmektedir. Travmatik olaylar bireylerin yaşamlarında derin sarsıntılar yaratmakla birlikte, bazı kişiler bu deneyimlerden sonra psikolojik açıdan olumlu gelişim gösterebilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), bu süreci travma sonrası büyüme olarak tanımlamış ve bunun, bireyin kendinde güçlenme, hayatın anlamını yeniden keşfetme, sosyal ilişkilerinde derinleşme ve manevi olarak gelişme gibi olumlu dönüşümleri içerdiğini belirtmişlerdir. Bu büyüme, yalnızca travmanın yarattığı zararın onarılması değil, aynı zamanda yaşanan zorluklardan anlam çıkarma çabasıyla ortaya çıkan bir psikolojik dönüşüm olarak görülmektedir. Ayrıca, bireyin deneyimle başa çıkma stratejileri ve çevresinden aldığı destek, bu olumlu gelişim sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bireylerin yaşadıkları güçlüklerden güç alarak psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarının önemli bir göstergesidir.

Günümüzde ise psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin yalnızca travmatik olaylardan sonra iyileşmesini değil, aynı zamanda zorlu yaşam koşullarına karşı gelişimlerini sürdürmelerini de kapsayan daha bütüncül bir çerçevede değerlendirilmektedir (Southwick ve diğerleri, 2014). Bu bağlamda dayanıklılık, bireyin stres karşısında gösterdiği geçici bir tepki

değil; duygusal esneklik, anlam üretme kapasitesi, umut, sosyal destek arayışı ve olumlu başa çıkma stratejilerini içeren sürdürülebilir bir uyum süreci olarak görülmektedir (Connor ve Davidson, 2003; Malkoç ve Yalçın, 2015; Tugade ve Fredrickson, 2007). Bu noktada psikolojik dayanıklılığı yalnızca bir tepki değil, aynı zamanda bir gelişim süreci olarak görmek önemlidir. Denckla ve arkadaşları (2020) ise psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik olarak görülmemesi gerektiğini vurgulayarak, biyolojik düzeyden sosyal yapısal düzeye kadar çok düzeyli ve etkileşimli bir süreç olduğunu aktarmıştır. Araştırmacılar, dayanıklılığın genetik ve nörobiyolojik mekanizmalarla başlayan bireysel özelliklerden, psikolojik işleyiş ve davranışsal tepkiler üzerinden, sosyal çevre ve toplumsal yapılarla etkileşime giren daha geniş sistemlere kadar uzanan bir bütünlük içinde değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, dayanıklılığın statik bir nitelik değil, yaşam deneyimleri ve çevresel etkileşimler aracılığıyla sürekli gelişen ve değişen dinamik bir süreç olduğunu vurgulamıştır.

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazında psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik müdahale programı geliştirilmiş ve bu programların bireylerin zorluklar karşısında baş etme becerilerini artırdığı çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir.

2.1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Yurtdışıda yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın çocuklarla, ergenlerle ve yetişkinlerle olmak üzere farklı yaş grupları üzerinde duygusal farkındalık, duygu düzenleme, sosyal ilişkiler, stres, iyi oluş, umut, yaşam doyumu gibi farklı değişkenlerle araştırmalara konu olduğu görülmüştür. Alanyazında psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik birçok tanım önerilmiş olmasına rağmen, kavramın temel ve ortak unsurlarının henüz yeterince netleşmediği görülmektedir. Bu bağlamda Sisto ve diğerleri (2019) psikolojik dayanıklılığa yönelik tanımları karşılaştırmış ve bu kavramı açıklayan beş makro alanı ortaya koymuştur. Birinci alan, *iyileşme ve toparlanma yeteneği*, bireyin zorluklar veya stresli durumlar sonrasında eski işleyişine dönme kapasitesini ifade etmektedir. İkinci alan, *bireyi tanımlayan işleyiş biçimi*, dayanıklılığın bireyin davranışlarını, tutumlarını ve genel yaşam tarzını nasıl şekillendirdiğini ortaya koyan özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü alan, *geri dönme yeteneği*, yaşanan olumsuzluklardan hızla toparlanma ve normale dönme becerisi ile esnekliğe işaret etmektedir. Dördüncü alan, *zamana yayılı dinamik süreç*, dayanıklılığın statik bir özellik değil, yaşam deneyimleriyle gelişen ve değişen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Beşinci alan ise, *yaşam koşullarına pozitif uyum,* bireyin karşılaştığı zorluklar ve değişimler

karşısında olumlu bir şekilde uyum sağlama ve yaşamına devam etme kapasitesini göstermektedir. Bu beş makro alan bir araya geldiğinde, psikolojik dayanıklılığın hem bireysel özellikleri hem de süreç odaklı dinamikleri kapsayan, çok boyutlu ve kapsamlı bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Alanyazında psikolojik dayanıklığı arttırmaya yönelik pek çok müdahale çalışmaları yapılmıştır.

Ungar ve diğerleri (2005) çok kültürlü bir çerçevede yürüttükleri müdahale programında, dayanıklılığın bireysel faktörlerin ötesinde çevresel ve kültürel bağlamlarla da ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışmada, katılımcıların sosyal ilişkiler kurma becerileri, aidiyet duygusu ve kültürel kimlikleri desteklenmiş, program sonucunda bireylerin çevresel stres etkenlerine karşı daha dayanıklı hale geldikleri bulunmuştur. Bu yönüyle çalışma, psikolojik dayanıklılığın kültürel bağlamda da şekillenebilen bir süreç olduğunu göstermektedir.

Royse (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise çocuk esirgeme kurumlarında kalan gençlerle grup temelli bir dayanıklılık müdahalesi yürütülmüştür. Bu program kapsamında gençlerin sosyal destek sistemleri güçlendirilmiş ve grup içi etkileşimler artırılmıştır. Araştırma sonuçları sosyal destek mekanizmalarının geliştirilmesinin bireylerin zorlu yaşam koşullarına karşı daha dirençli hale gelmelerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Noam ve Hermann (2002) okullarda uyguladıkları yapılandırılmış grup müdahale programında, ergenlerin duygusal farkındalıklarını ve sosyal ilişkilerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Program süresince yapılan etkinlikler aracılığıyla öğrencilerin duygusal regülasyon becerileri ve sosyal bağlılıkları güçlendirilmiş, bunun da psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırdığı bulunmuştur. Bu çalışma, özellikle okul temelli müdahalelerin ergen gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur.

Gillham ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen psikolojik dayanıklılık temelli okul müdahale programı, depresyon riskini azaltmayı hedefleyen bir çalışmadır. Bu rastgele kontrollü çalışmada, öğrenciler bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve sosyal beceriler gibi becerilerle donatılmıştır. Araştırma, müdahalelerin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin özellikle risk altındaki öğrencilerde daha belirgin olduğunu göstermiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar ise daha çeşitli gruplar ve yetişkinler üzerinde uygulanmıştır. Örneğin, Joyce ve diğerleri (2018), Avustralya'da sağlık çalışanları ile yürüttükleri dayanıklılık programının, stres düzeylerini azaltıp duygusal iyilik hâlini artırdığını belirtmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık temelli müdahaleler (mindfulness-based interventions) bireylerin stresle baş etme, duygusal esneklik kazanma ve mevcut anı kabullenme becerilerini

güçlendirerek dayanıklılık düzeyini artırmaktadır (Keng ve diğerleri, 2011; Garland ve diğerleri, 2015).

Sood ve diğerleri (2011), mindfulness uygulamalarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada 200 yetişkin gönüllüye mindfulness eğitimi verilmiş ve 8 haftalık program sonunda psikolojik dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar, mindfulness eğitimi alan bireylerin dayanıklılık düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu göstermiştir. Çalışma, pozitif psikoloji yaklaşımıyla uyumlu olarak, bireylerin farkındalık becerilerini geliştirmelerinin stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme kapasitelerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular, mindfulness temelli müdahalelerin psikolojik dayanıklılık artırmada etkili olduğunu desteklemektedir.

Tugade ve Fredrickson (2004) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, pozitif duyguların psikolojik dayanıklılığa katkısı incelenmiştir. Yaklaşık 250 yetişkin katılımcıyla yapılan araştırmada, pozitif duyguları yoğun yaşayan bireylerin, stresli ve olumsuz duygusal deneyimlerden daha hızlı toparlandıkları bulunmuştur. Araştırmacılar, pozitif duyguların bilişsel ve duygusal kaynakları genişlettiğini ve bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı daha esnek ve yaratıcı başa çıkma yolları geliştirmesini sağladığını belirtmişlerdir. Bu çalışma, pozitif psikoloji alanında psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik müdahalelerin temelini oluşturmaktadır.

Ong ve diğerleri (2006), umut duygusunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya 180 yetişkin katılmıştır. Bulgular, yüksek umut düzeyine sahip bireylerin zorluklar karşısında daha güçlü bir psikolojik direnç gösterdiklerini ortaya koymuştur. Araştırma, umut duygusunun pozitif psikoloji kapsamında psikolojik dayanıklılığın gelişiminde temel bir motivasyon kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışma, psikolojik müdahalelerde umut odaklı yaklaşımların önemini desteklemektedir.

Ryff ve Singer (2008), psikolojik iyi oluş kavramını psikolojik dayanıklılık çerçevesinde incelemişlerdir. Çalışmada 350 yetişkinin yaşam doyumu, kişisel gelişim ve stresle başa çıkma stratejileri ölçülmüştür. Bulgular, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bireylerin stres karşısında daha yüksek dayanıklılık sergilediğini göstermiştir. Araştırmacılar, iyi oluşun psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisinin, bireyin hem duygusal hem de bilişsel işlevlerini optimize ederek gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, pozitif psikolojinin psikolojik dayanıklılık araştırmalarında önemli bir perspektif sunduğunu göstermektedir.

Tüm bu çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve yapılandırılmış müdahale programları aracılığıyla bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla daha

etkili baş edebilmelerinin mümkün olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu müdahalelerin bireyin yalnızca içsel kaynaklarını değil aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlamlarını da güçlendirmesi gerektiğine dikkat çekilmektedir.

2.1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılığın teorik temelleri ortaya konduktan sonra bu kavramın farklı yaş ve meslek gruplarında nasıl incelendiği ve müdahale programlarıyla nasıl desteklendiğini gösteren yurtiçinde yapılan ilgili araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Ergenlik döneminde psikolojik dayanıklılığın, bireylerin psikososyal uyum ve yaşam doyumları açısından kritik bir koruyucu faktör olduğu alan yazında vurgulanmaktadır. Bu bağlamda Yıldız ve Kahraman'ın (2021) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırma, psikolojik dayanıklılık, sosyal-duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemesi bakımından önemlidir. Çalışma bulguları, söz konusu değişkenler arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada ulaşılan sonuçlar, sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin yalnızca bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını desteklemekle kalmadığını, aynı zamanda yaşam doyumlarını da güçlendiren işlevsel bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda çalışma, okul çağındaki çocukların psikososyal gelişiminde sosyal-duygusal öğrenme programlarının önemini ampirik olarak desteklemekte ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu artırıcı etkisinin sosyal-duygusal beceriler aracılığıyla güçlenebileceğine işaret etmektedir.

Şahin ve Oğuz Duran (2025) tarafından 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamış öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada, travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümenin tüm alt boyutları üzerinde olumlu etkisi olduğu ve bilinçli farkındalığın bu ilişkilerde aracı rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve farkındalık arasında düşük ancak anlamlı pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, felaket sonrası travma sonrası büyümeyi artırmayı hedefleyen müdahalelerde bireylerin dayanıklılıklarını güçlendirmeye ve farkındalık becerilerini geliştirmeye odaklanmanın önemini ortaya koymaktadır.

Karacaoğlu ve Köktaş'ın (2016) hastane çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi olma düzeyini anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve genel iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada, iyimserliğin bu ilişkide kısmi aracı bir rol üstlendiği ortaya

konmuştur. Bu sonuç, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin psikolojik iyi oluşlarına doğrudan katkı sağladığını, ancak bu etkinin daha işlevsel bir şekilde ortaya çıkmasında iyimser tutumların da belirleyici olduğunu göstermektedir.

Psikoeğitim programları, bireylerin psikososyal uyumlarını güçlendirmede ve iyi oluşlarını artırmada önemli müdahale araçları olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda Eryılmaz ve Ercan'ın (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, uygulanan psikoeğitim programının katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Araştırma bulguları, yapılandırılmış grup müdahalelerinin bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırarak psikolojik dayanıklılıklarını desteklediğini ve aynı zamanda yaşam doyumlarını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu sonuç, psikoeğitim temelli müdahalelerin yalnızca klinik bağlamda değil, gelişimsel ve önleyici amaçlarla da kullanılabileceğine işaret etmekte ve psikolojik dayanıklılık literatürüne önemli bir katkı sunmaktadır.

Öztürk ve Akbaş'ın (2021) pandemi sürecinde öğretmenlerle gerçekleştirdikleri müdahale çalışması, uygulanan programın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı artışlar sağladığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgular, yalnızca çocuk ve ergenlere değil, yetişkin bireylere yönelik geliştirilen müdahale programlarının da bireylerin içsel güç kaynaklarını harekete geçirerek psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebildiğini göstermektedir. Böylece çalışma, psikolojik dayanıklılığı destekleyici müdahalelerin farklı yaş gruplarında ve mesleki bağlamlarda etkili olabileceğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır.

Erden Çınar ve Eminoğlu (2020) tarafından yürütülen deneysel bir araştırmada 8 haftalık bilişsel davranışçı temelli bir psikoeğitim programının etkilerini incelemiştir. Bu programın sonucunda, öğrencilerin hem psikolojik dayanıklılık düzeylerinde hem de duygu düzenleme becerilerinde anlamlı gelişmeler kaydedilmiştir. Bulgular, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programlarının, genç yetişkinlerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmada ve duygusal işlevselliklerini güçlendirmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışma, psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki karşılıklı ilişkiyi uygulamalı bulgularla destekleyerek alan yazına önemli katkılar sunmaktadır.

Akça Koca ve Erden'in (2018) yürüttükleri araştırmada, 8 haftalık bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyleri üzerindeki etkisi deneysel bir desen aracılığıyla incelenmiştir. Sekiz hafta süren müdahale programı sonucunda, deney grubundaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptanmıştır. Bu bulgu, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli grup müdahalelerinin, ergenlerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini

geliştirmede etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Ayrıca çalışmada mizah değişkeninin de ele alınması, psikolojik dayanıklılığın bilişsel-duygusal süreçlerle birlikte ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Öztosun (2024), huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik bir psikoeğitim programı geliştirmiştir. Yarı deneysel desenle yürütülen araştırmada, ön test–son test–izleme testi ve kontrol grubu kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan 28 birey (14 deney, 14 kontrol) çalışmaya dahil edilmiştir. Deney grubuna sekiz oturumdan oluşan, haftalık uygulanan bir psikoeğitim programı sunulmuş; kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bulgular, psikoeğitim programının deney grubundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını ve bu etkinin izleme testinde de sürdüğünü göstermektedir. Çalışma, yaşlı bireylerin güçlü yönlerini destekleyen ve pozitif yaşlanma sürecine katkı sağlayan müdahale programlarının önemini vurgulamaktadır.

Bu çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın farklı yaş ve mesleki gruplarda geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve yapılandırılmış müdahalelerle desteklenebileceğini göstermekte; ayrıca, bireylerin stresle başa çıkma ve yaşam doyumlarını artırma süreçlerinde çeşitli psikoeğitim ve müdahale programlarının etkinliğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Bu bulgular, araştırmamızın farklı minnettarlık temelli müdahaleleri deneysel bir çerçevede inceleme ihtiyacını ve önemini güçlendirmektedir.

2.2 Algılanan Sosyal Destek

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bir kavram olan algılanan sosyal desteği Cobb (1976), stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan bir koruyucu unsur olarak tanımlamış; böylece sosyal destek, psikolojik sağlıkla ilişkili temel değişkenlerden biri haline gelmiştir. Zamanla bu kavram, yalnızca alınan desteğin niceliğine değil, bireyin çevresinden destek alabileceğine dair inanç ve beklentilerine, yani algıladığı desteğe odaklanan daha öznel bir boyuta evrilmiştir. Sarason ve diğerleri (1983), algılanan sosyal desteğin bireyin içsel değerlendirmeleriyle şekillendiğini ortaya koyarken, Zimet ve diğerleri (1988) geliştirdikleri Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) ile bu yapıyı ölçülebilir hale getirmiştir. Alanyazında algılanan desteğin, alınan gerçek destekten daha güçlü bir şekilde psikolojik iyilik haliyle ilişkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır (Wethington ve Kessler, 1986). Bu doğrultuda algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, stresle baş etme ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle yakından ilişkilendirilmiştir. Yıldırım (1997), bireylerin arkadaş, aile ve özel kişilere yönelik destek algılarını değerlendiren güvenilir bir ölçüm aracı geliştirmiş; Eker, Arkar ve Yaldız (2001) ise MSPSS'nin Türkçeye uyarlamasını yaparak ölçüm geçerliliğini

güçlendirmiştir. Sümer (2003) ise sosyal desteği yalnızca duygusal değil, bilişsel ve davranışsal bir kaynak olarak değerlendirerek, bireyin yardım arama eğilimleriyle olan bağlantılarına dikkat çekmiştir. Araştırmalar, algılanan desteğin psikolojik sağlıkla daha güçlü ilişkili olduğunu göstermektedir (Uchino, 2009). Tüm bu kuramsal ve deneysel katkılar doğrultusunda, algılanan sosyal destek kavramı günümüzde bireyin psikolojik dayanıklılığını ve genel iyi oluşunu anlamada temel bir yapı taşı olarak kabul edilmektedir.

2.2.1. Algılanan Sosyal Desteğin Kavramsal Gelişimi

Alanyazında sosyal destek genellikle "algılanan" ve "gerçekleşen" destek olarak ikiye ayrılmaktadır. Algılanan destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda yardım alabileceğine dair inancını ifade ederken, gerçekleşen destek somut yardımları içerir (Sarason ve diğerleri, 1983). Algılanan sosyal destek; aile bireylerinden, arkadaşlardan, öğretmenlerden veya çevrimiçi topluluklardan sağlanabilmektedir. Son yıllarda dijital ortamlarda kurulan sosyal bağların da bireylerin destek algısını şekillendirdiği görülmektedir (Segrin ve diğerleri, 2016; Frison ve Eggermont, 2015). Naslund ve diğerleri (2016), çevrimiçi toplulukların ruh sağlığı desteğinde artan rolüne dikkat çekerek, algılanan sosyal desteğin hem geleneksel hem dijital kaynaklardan gelebileceğini belirtmiştir. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerde sosyal destek, başlıca koruyucu faktörlerden biri olarak ele alınmakta ve özellikle topluluk temelli çalışmalar, grup terapileri ve dijital paylaşım uygulamalarıyla desteklenmektedir (Haslam ve diğerleri, 2018; Saltzman ve diğerleri, 2021). Sosyal destek, bireyin başkalarıyla kurduğu anlamlı ilişkiler yoluyla aidiyet, değer görme ve anlaşılma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak tanır (Baumeister ve Leary, 1995). Özellikle anlam odaklı grup terapileri ve müdahale programlarında, bireyler ortak yaşantılarını paylaşarak yalnızlık duygusunu azaltmakta ve karşılıklı empati geliştirmektedir (Cruwys ve diğerleri, 2014). Son yıllarda dijital platformlar aracılığıyla yürütülen topluluk temelli uygulamalar da sosyal desteğin sağlanmasında etkili bir rol üstlenmiştir. Örneğin, sosyal medya aracılığıyla yürütülen çevrim içi destek grupları, bireylerin hem destek verme hem de alma fırsatı yakaladığı çift yönlü bir etkileşim ortamı sunmakta ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Naslund ve diğerleri, 2016; Seabrook ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte, dijital ortamda paylaşılan minnettarlık ifadeleri, empati ve bağlılık duygularını güçlendirerek bireylerin yalnızlık düzeylerini azaltmakta ve sosyal destek algısını artırmaktadır (Wong ve diğerleri, 2018). Dolayısıyla, pozitif psikoloji ekseninde yapılandırılan sosyal müdahalelerde sosyal desteğin hem koruyucu hem de iyileştirici bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Algılanan sosyal destek, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Psikolojik

dayanıklılık, bireyin stres ve zorluklarla karşılaştığında esneklik gösterebilme, olumsuzluklardan hızla toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanırken (Masten, 2014), algılanan sosyal destek bu kapasitenin temel belirleyicilerinden biridir. Yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğe sahip bireylerin, stresli durumlarda daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiği ve psikolojik sıkıntıların olumsuz etkilerini azaltabildiği birçok çalışmada ortaya konmuştur (Southwick ve diğerleri, 2014). Bu bağlamda, destek algısı, bireyin kendini yalnız ve savunmasız hissetmesini engellemekte, özgüvenini ve sorun çözme yeteneklerini artırarak olumlu psikolojik adaptasyonu teşvik etmektedir (Ozbay ve diğerleri, 2007). Ayrıca, algılanan sosyal destekle birlikte, pozitif duygulanımın artması ve negatif duyguların azalması, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak genişletici ve iyileştirici etkiler oluşturmaktadır (Fredrickson, 2001). Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal destek algısının, sadece psikopatolojinin önlenmesinde değil, aynı zamanda bireylerin anlamlı ve doyurucu bir yaşam sürmelerinde de kritik bir faktör olduğunu göstermiştir (Taylor, 2020). Tüm bu bulgular, algılanan sosyal desteğin bireysel ruh sağlığından başlayarak toplumsal dayanışma ve iyileşme süreçlerine kadar geniş bir etki alanına sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda stres ve zorluklar karşısında psikolojik yıpranmayı önleyici bir koruyucu faktör olduğu açıkça ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, psikolojik müdahalelerde algılanan sosyal desteğin artırılması, bireyin dayanıklılık ve iyilik hali gelişimini destekleyen bir strateji olarak kabul edilmektedir.

2.2.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini etkileyen önemli faktörlerden biri de algılanan sosyal destektir. Bu bölümde, son yıllarda algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan çalışmaların özetlerine yer verilmiştir.

2.2.2.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Uluslararası alanda algılanan sosyal destek kavramı, psikoloji ve sağlık bilimleri başta olmak üzere birçok disiplinde yoğun şekilde incelenmiş ve bireylerin ruhsal, fiziksel sağlıkları üzerindeki belirleyici etkisi çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Yapılan meta-analizler, algılanan sosyal desteğin depresyon, anksiyete ve stres gibi psikopatolojik belirtiler üzerinde güçlü bir koruyucu rol oynadığını göstermektedir (Szkody ve McKinney, 2020).

Xu ve diğerleri (2020) tarafından Çinli yetişkinlerden oluşan 222 kişilik örneklem üzerinde yürütülen üç zamanlı uzunlamasına bir çalışmada, yalnızlık, kaygı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, sosyal desteğin pandemi öncesinden zirve dönemine anlamlı biçimde arttığını ve sonrasında sabit kaldığını; COVID-19 kaygısının ise

zirve döneminden düşüş evresine doğru azaldığını göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemeleri, algılanan sosyal desteğin yalnızlık ile hem kronik hem de COVID-19 kaynaklı kaygı arasındaki ilişkiyi tutarlı biçimde zayıflattığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sosyal desteğin yalnız bireyler için hem gündelik yaşamda hem de kriz dönemlerinde psikolojik koruyucu bir kaynak işlevi gördüğünü desteklemektedir.

Wang ve diğerlerinin (2018) sistematik derlemesi, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerine dair önemli bulgular sunmaktadır. Depresyon tanısı almış bireylerde, düşük algılanan sosyal destek düzeyleri; semptomların şiddeti, iyileşme süreci ve sosyal işlevsellik açısından olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Yalnızlık ise daha az incelenmiş olmakla birlikte, mevcut veriler yüksek yalnızlık düzeylerinin depresyonun seyrini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, bipolar bozukluk, anksiyete bozuklukları ve şizofreni gibi diğer psikiyatrik tanılarda da algılanan sosyal destek ile iyileşme ve işlevsellik arasında ön ilişkiler rapor edilmiştir. Bu bulgular, sosyal ilişkilerin niteliğinin psikolojik iyilik hâli üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamakta ve özellikle depresyon bağlamında sosyal destek ve yalnızlık gibi sosyal belirleyicilerin müdahale hedefi olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde sosyal destek algısının yalnızlık duygusunu anlamlı biçimde azalttığı ve özellikle arkadaş gruplarından alınan desteğin bu etkiyi güçlendirdiği bildirilmektedir (Yu ve diğerleri, 2022).

Henry ve diğerlerinin (2019) yürüttüğü çalışmada, arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin anksiyete semptomlarını doğrudan azalttığı, bu etkinin dolaylı olarak depresyon düzeylerini de düşürdüğü gösterilmiştir. Yol analizi sonuçları, anksiyetenin hem yorgunluk hem de depresyon üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, yorgunluk değişkeni, anksiyete ile depresyon arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlenmiştir.

Benzer şekilde, Acoba (2024) algılanan sosyal desteğin, algılanan stres aracılığıyla olumlu duygular, anksiyete ve depresyon üzerinde dolaylı etkiler yarattığını belirlemiş ve sosyal desteğin hem doğrudan hem de dolaylı olarak psikolojik iyi oluşu desteklediğini göstermiştir. Ozbay ve diğerleri (2007), sosyal desteğin stresle başa çıkma yeteneğini artırarak bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiğini ve travma sonrası psikopatolojilerin gelişme riskini azalttığını belirtmektedirler. Çalışma, sosyal desteğin, özellikle yüksek kalitede olanının, stresle başa çıkma kapasitesini artırarak travma kaynaklı psikopatolojilerin gelişmesini engellediğini ve stresin işlevsel sonuçlarını azalttığını vurgulamaktadır. Bu bulgular, sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkisinin yanı sıra, stresle başa çıkma süreçlerinde de önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sosyal desteğin, stresin

olumsuz etkilerini azaltarak bireylerin psikolojik iyilik hâlini desteklediği ve travma sonrası psikolojik iyileşmeyi kolaylaştırdığı anlaşılmaktadır.

Algılanan sosyal desteğin çocuklar, ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde de önemli etkileri olduğu gösterilmiştir. Shi (2022) okul öncesi çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada, algılanan sosyal desteğin hem doğrudan hem de psikolojik dayanıklılık aracılığıyla çocukların psikolojik iyi oluşlarını ve okul hazırlık süreçlerini olumlu etkilediğini bulmuştur. Rueger ve diğerleri (2016) ise çocuklar ve ergenlerle yaptıkları bir çalışmada algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiş ve algılanan sosyal desteğin depresyon düzeylerini anlamlı biçimde azaltabileceğini bulmuşlardır. Araştırmada, sosyal desteğin genel yararlar modelini güçlü biçimde desteklediği; stres tamponlama etkisinin ise özellikle medikal olarak hasta gençlerde gözlendiği saptanmıştır. Ayrıca, farklı stresli durumların gençlerin sosyal desteğin faydalarını tam olarak kullanmasını sınırlayabileceği, destek kaynaklarına göre etkilerin değişiklik gösterebileceği ve cinsiyet farklarının genel olarak belirgin olmadığı ortaya konmuştur. Noret (2020) zorbalık deneyimlerinin algılanan sosyal destek aracılığıyla gençlerin ruhsal sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemiş ve destek algısının zorlayıcı sosyal deneyimlerle başa çıkmada önemli bir tampon işlevi gördüğünü göstermiştir. Benzer şekilde, Yang ve arkadaşları (2021) üniversite öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada, algılanan sosyal desteğin özşefkat ve olumsuz duygular aracılığıyla erteleme davranışlarını azalttığını göstermiştir.

Diğer çalışmalarda ise, sosyal destek algısının farklı bağlamlarda bireylerin sosyal ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiği görülmüştür. Travma sonrası büyüme alanındaki çalışmalar algılanan sosyal desteğin, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bireylerin olumlu psikolojik değişim ve gelişim göstermelerinde önemli bir kaynak olduğunu vurgulamaktadır (Prati ve Pietrantoni, 2009; Saltzman ve diğerleri, 2018). Sosyal destek ayrıca, intihar riskini azaltmada, özellikle genç yetişkinlerde ve depresyon semptomları bulunan bireylerde koruyucu bir etki yaratmaktadır (Kaniuka ve diğerleri, 2024). Kobasa ve Puccetti'nin (1983) çalışması stresle başa çıkma sürecinde psikolojik dayanıklılığın rolünü sosyal destek aracılığıyla ele almaktadır. Araştırmalarında, stresli yaşam olaylarının bireyde hastalık belirtilerini artırabileceğini; ancak kişilik özellikleri özellikle psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek gibi kaynakların bu olumsuz etkileri azaltabileceğini göstermişlerdir.

Dijital çağda ise çevrimiçi sosyal destek ağları ve sosyal medya platformlarının, sosyal destek algısını olumlu yönde etkilediği ve topluluk bağlılığı ile psikolojik iyi oluşu artırdığı gözlemlenmiştir (Seabrook ve diğerleri, 2016). McDougall ve diğerlerinin (2016) çalışmasında, algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal medya kullanımının

bu ilişkiyi olumsuz yönde etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Bulgular, sosyal medya kullanımının bu ilişki üzerinde anlamlı bir aracı etkisi göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, algılanan sosyal destek depresyonla negatif yönde ilişkiliyken, günlük sosyal medya kullanım süresi depresyonla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Frison ve Eggermont (2015) ergenlerin Facebook kullanımı ile depresif ruh halleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide algılanan çevrimiçi sosyal desteğin rolünü incelemiştir. Çalışma, pasif Facebook kullanımının kızlarda, halka açık ortamda aktif kullanımın ise erkeklerde olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir. Ancak aktif kullanım ve çevrimiçi sosyal desteğin bir araya gelmesi, kızlarda depresif ruh halini azaltıcı bir etki sağlamıştır. Ayrıca, cinsiyetin bu ilişkilerde önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır.

Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin hem psikolojik hem de sosyal alanlarda evrensel bir önem taşıdığını ve bireylerin uyum süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

2.2.2.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Algılanan sosyal destek ile ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalara bakıldığında minnettarlık, sosyal destek, depresyon, psikolojik iyi oluş, ontolojik iyi oluş, stres, gibi değişkenlerle ilgili olduğu görülmüştür.

Özgüner -Dokuzlu ve Şakiroğlu'nun (2024) çalışmasında, yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık rolü incelenmiştir. Algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyini negatif yönde yordadığını; minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun ise bu ilişkide anlamlı aracı değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Seri aracılık modeli doğrultusunda, sosyal destek düzeyinin artması minnettarlık dışavurumunu, bu da ontolojik iyi oluşu artırmakta ve sonuç olarak depresyon düzeyini azaltmaktadır.

Iraz ve diğerlerinin (2021) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ve iyi oluş puanları sınıf, arkadaşlık ilişkileri, aile içi ilişkiler, ebeveynlerin demokratik olması, mezun olunan lise ve sosyal aktivitede bulunma durumundan etkilenmektedir.

Topkaya ve Büyükgöze-Kavas (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyetlerini etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin incelenen bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin yardım alma niyeti üzerindeki etkisi yaşam doyumu ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum aracılığıyla dolaylı olarak ortaya konmuştur. Bulgular, algılanan sosyal desteğin doğrudan yardım alma niyetiyle anlamlı bir ilişki göstermediğini, ancak yaşam

doyumu ve olumlu tutumlar yoluyla bu niyeti güçlendirdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal desteğin bireyin psikolojik iyi oluşunu artırarak yardım arama davranışını teşvik eden koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymakta; aynı zamanda yardım alma niyetinin şekillenmesinde bireyin içsel değerlendirmeleri kadar sosyal çevresinin de dolaylı etkiler taşıdığını göstermektedir

Özetle algılanan sosyal destek, bireylerin depresyon, anksiyete, stres gibi psikopatolojik belirtilerle başa çıkabilme kapasitesinde belirleyici bir koruyucu faktör olarak işlev görmektedir. Özellikle zorlayıcı yaşam olayları bağlamında, sosyal destek bireylerin uyum süreçlerini olumlu yönde etkileyerek psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, dijital sosyal destek ve çevrimiçi etkileşimler, sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabilmekte; sosyal destek hem doğrudan hem de dolaylı yollarla (örneğin algılanan stres, erteleme davranışı veya depresyon aracılığıyla) bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir.

2.3. Minnettarlık

Minnettarlık, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendiren ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyen temel bir olumlu duygu olarak tanımlanmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003). Alanyazında yapılan araştırmalar "gratitude" kavramının Türkçeye farklı biçimlerde çevrildiğini ortaya koymaktadır. Bu kavram, bazı çalışmalarda "şükran" (Baykal ve diğerleri, 2018; Kardaş ve Yalçın, 2018), bazılarında "şükür" (Sarı ve Yıldırım, 2017) ve bazılarında ise "minnettarlık" (Akın ve Yalnız, 2015; Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Uz-Baş, 2019; Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012) olarak ele alınmıştır. Şükran ve minnettarlık kavramları her ne kadar birbiriyle benzerlikler barındırsa da aynı zamanda farklılıklar bulunduran iki kavramdır. Minnettarlık, şükran kavramının toplumsal yaşamdaki görünür ve ölçülebilir boyutunu yansıtmaktadır. Buna karşılık şükran, bu yönün ötesinde dini, felsefi ve mistik alanları da kapsayan derin bir manevi boyutu içermektedir (Karataş ve Uzun, 2020). Alanyazında öncü isimlerden Emmons (2003) minnettarlığı yalnızca ahlaki bir duygu olarak değil bireyin iyi oluşunu desteklemesini, yaşamında var olan olumlu unsurların farkına varmasını, çoğunlukla dışsal kaynaktan geldiğini kabul etmesini ve sosyal bağlarının güçlendirmesini içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele almıştır. Aynı zamanda minnettarlık hayattaki küçük ve basit şeyleri takdir etme yeteneği olarak da tanımlanabilir (Wood ve diğerleri, 2009).

2.3.1. Minnettarlığın Kavramsal Gelişimi

Minnettarlık kavramının tarihsel gelişimine bakıldığında başlangıçta felsefe ve din alanında ahlaki ve sosyal boyut olarak araştırmalara konu olmuştur (Weıss, 1985). Psikoloji

alanyazınında ele alınması ise daha yakın geçmişe dayanmaktadır. 20.Yüzyılın sonlarından itibaren Pozitif Psikoloji'nin yükselişiyle birlikte araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Bu dönemde minnettarlık ahlaki bir değer olmanın yanı sıra Pozitif Psikolojide önemli bir bileşen olarak görülmüştür. Minnettarlığa yönelik ölçme araçlarının geliştirilmesi (örneğin: McCullough ve diğerleri, 2002; Thomas ve Watkins, 2003; Valdez ve Chu, 2020) ve çok sayıda farklı gruplar üzerinde farklı kültüre uyarlanmasıyla birlikte (örneğin: Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012a; 2012b; Vazquez ve diğerleri., 2019 ve Zeng ve diğerleri, 2017) minnettarlığın bireyler üzerindeki etkileri daha kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır. Kültürler arası araştırmalar ise minnettarlığın evrensel bir duygu olmakla birlikte bireyci ve toplulukçu kültürel değerlere göre minnettarlık deneyimlerini ve ifade biçimlerini etkilediğini göstermiştir (Chen ve diğerleri, 2020). Minnettarlığın alanyazında hem bireysel iyilik hali hem de sosyal etkileşimler açısından çok boyutlu ve kültüre duyarlı bir kavram olarak incelendiği görülmektedir. Minnettarlığın prototip yapısı kültürel bağlamlara göre değişebilir; özellikle toplumcu kültürlerde minnettarlık, kişilerarası faydaların ötesinde aile, doğa ve Tanrı gibi kolektif değerlere yönelik bir takdir biçimi olarak algılanabilirken bireyci kültürlerde daha çok bireysel fayda ve başarılarla ilişkilendirilmiştir (Lambert ve diğerleri,2009). Bu bağlamda, kültürel değerlerin minnettarlığın ifade edilme yollarını şekillendirdiği söylenebilir. Örneğin kolektivist kültürlerde minnettarlık daha dolaylı ve tevazu içeren biçimlerle ifade edilirken, bireyci kültürlerde doğrudan ve bireysel duygulara odaklı bir şekilde dile getirilmektedir (Chen ve diğerleri,2020). Ayrıca kültürel bağlam bireylerin minnettarlık ifadelerini hangi yollarla (sözlü, yazılı ve görsel vb.) gerçekleştirdiklerini de etkileyebilmektedir. Günümüzde dijitalleşmenin etkisiyle birlikte farklı kültürlerde minnettarlığın ifade edilme biçimleri zamanla çeşitlenmiş; özellikle sosyal medya platformları bireylerin minnettarlık duygularını daha görünür ve sürdürülebilir biçimde ifade edecekleri yeni bir alan yaratmıştır (Koay ve diğerleri, 2020). Alanyazında minnettarlık ifadeleri son yıllarda geleneksel ve dijital minnettarlık müdahaleleri olarak sınıflandırılmaya başlanmıştır.

2.3.2. Geleneksel Minnettarlık Müdahaleleri

Minnnettarlık ifadeleri ilk olarak Emmons ve McCullough'un (2003) çalışmalarında "nimetleri sayma" (diğer adıyla "şükran listeleri") ile başlamış ardından Seligman ve diğerleri, (2005) "Üç iyi şey" adını verdikleri müdahalede bireylerin hayatındaki iyi giden üç şeyi detaylı bir şekilde yazmalarıyla ve "şükran mektupları"nda minnet duydukları bireylere mektup yazma ve bunları iletme gibi yöntemleriyle minnettarlık ifade yöntemlerini çeşitlendirmişlerdir. Alanyazında minnettarlığın ifade yöntemleri minnettarlık yazma (Örn., Nawa ve Yamagishi,

2021; Oğuz-Duran ve Tan, 2013), mektup yoluyla ifade etme (Örn., Froh ve diğerleri, 2009; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011), günlük tutma (Emmons ve McCullough, 2003) gibi yöntemlerin yer aldığı görülmektedir. Geleneksel minnettarlık müdahalalerinin yanısıra son çalışmalarda dijital minnettarlık müdahaleleri araştırmalara konu olmuştur.

Mutluluk gibi olumlu duyguları artırabilmek amacıyla Sheldon ve Lyubomirsky (2006) 67 üniversite öğrencisiyle dört hafta boyunca deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Minnettarlık listesi tutmak, gelecek yaşam hakkında yazma çalışması, yaşamdaki olayları ayrıntılı yazma çalışması gibi farklı müdahaleler uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında üç müdahalenin de olumlu duyguları arttırdığı görülmüştür.

Wood ve diğerlerinin (2009) yürüttüğü deneysel bir araştırmada, katılımcıların düzenli olarak minnettar oldukları olayları yazdıkları bir günlük tutmaları sağlanmıştır. Bu uygulama sonucunda, bireylerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı artışlar ve depresyon belirtilerinde azalmalar gözlenmiştir. Bu bulgu, yazılı minnettarlık ifadesinin olumlu duyguların artırılmasında etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, Wood ve diğerlerinin (2010) kapsamlı derleme çalışması ise minnettarlık müdahalelerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ve bu müdahalelerin sosyal bağları güçlendirmedeki rolünü ayrıntılı biçimde ortaya koymaktadır. Bu derleme, minnettarlık günlüğü, mektubu ve diğer ifade biçimlerinin pozitif psikoloji alanında etkin ve uygulanabilir stratejiler olduğunu vurgulamaktadır.

2.3.3. Dijital Minnettarlık Müdahaleleri

Geleneksel minnettarlık ifade yöntemlerinin yanı sıra dijital platformların da yaygınlaşmasıyla birlikte minnettarlığın ifade edilme biçimleri çeşitlenmiş; çevrimiçi günlükler, sosyal medya paylaşımları, mobil uygulamalar ve yapay zekâ tabanlı araçlar bu sürece dâhil edilmiştir. Alanyazında yer alan çalışmalar, dijital minnettarlık müdahalelerinin yalnızca bireylerin minnettarlık düzeyini artırmakla kalmadığını, aynı zamanda iyi oluş, sosyal bağlılık ve akademik motivasyon gibi çeşitli psikososyal değişkenler üzerinde de etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, uygulamaların farklı yaş gruplarında, farklı sürelerde ve çeşitli yöntemlerle yürütülmesi, alandaki bulguların bütüncül olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Dijital minnettarlık yöntemlerine yönelik örnek araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Gür ve Oğuz-Duran'ın (2023) dijital minnettarlık müdahalelerine ilişkin sistematik incelemesi, son yıllarda bu alandaki çalışmaların sayısında artış olduğunu, araştırmaların büyük ölçüde ABD'de yürütüldüğünü ve katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturduğunu ortaya

koymaktadır. Bu inceleme, dijital minnettarlık uygulamalarının günlük tutma, minnettarlık listesi hazırlama, sosyal medya (örneğin Facebook ve Instagram) aracılığıyla yazılı ya da görsel paylaşım yapma gibi yöntemlerle çeşitlilik gösterdiğini ve 2 gün ila 8 hafta arasında değişen sürelerde uygulandığını belirtmektedir. Ayrıca, incelenen çalışmalarda katılımcı yaşlarının 7 ile 80 arasında geniş bir yelpazeye dağıldığı, en yaygın kullanılan ölçme aracının McCullough ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen GQ-6 olduğu; bununla birlikte, dijital minnettarlık müdahalelerinin yalnızca minnettarlık düzeyini artırma amacıyla değil, aynı zamanda stres, depresyon, yaşam doyumu, mutluluk, öz-şefkat, sosyal bağlılık, akademik motivasyon ve kanser hastalarında iyi oluş gibi farklı psikososyal değişkenlerle ilişkili olarak da ele alındığı vurgulanmaktadır.

Koay ve diğerleri (2020) geleneksel yazmaya dayalı minnettarlık müdahalelerinin genç yetişkinler için sürdürülebilir olmadığını belirterek, sosyal medya temelli bir alternatif geliştirmiştir. Bu çalışmada 18-24 yaş arası üniversite öğrencileri 7 gün boyunca Instagram'da minnettarlıkla ilgili görseller ve açıklamalar paylaşmış; kontrol grubu ise renk temalı içerikler paylaşmıştır. Katılımcıların minnettarlık düzeyinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Stres ve yaşam doyumu düzeylerinde ise anlamlı bir değişiklik görülmemiştir.

Dijital minnettarlık müdahalelerine yenilikçi bir katkı sunan Lee ve diğerleri (2024) sohbet botları aracılığıyla yürüttükleri bir çalışmada, katılımcılar art arda üç gün boyunca chatbot aracılığıyla farklı minnettarlık ifade yöntemlerine odaklanmışlardır. İlk gün günlük yaşamlarında minnet duydukları unsurları yazmış bu anları hatırlamanın nasıl hissettirdiği sorularına cevap vermişlerdir. İkinci gün geçmişteki minnettarlık anılarını hatırlamış ve o günlere yönelik hatıralarını botla paylaşmışlardır. Son gün ise kendilerine ilham veren bir kişiye yönelik neler söyleyebilecekleri konuşulmuş ve o kişiye teşekkür mektubu yazmıştır. Bulgular dijital minnettarlık müdahalelerinin minnettarlık düzeyini arttırdığını, pozitif duyguları güçlendirdiğini ve negatif duyguları azalttığını göstermiştir. Bu çalışma dijital minnettarlık uygulamalarında insan-robot etkileşiminin sadece bilgi aktarımıyla sınırlı kalmadığını aynı zamanda duygusal paylaşım yapabileceğini göstermektedir. Böylelikle duyguların paylaşımı yalnızca insanlar arasında değil insan ve chatbot arasında da anlamlı ilişkiler geliştirmeye katkı sağladığını göstermektedir.

Benzer şekilde Xu ve diğerleri (2025) tarafından yürütülen üç aşamalı deneysel bir çalışmada robotlara duyulan minnettarlığın prososyal davranışlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Birinci aşamada robot yardımı karşısında hissedilen minnettarlık, yalnızca yardım eden robota değil, yardım etmeyen diğer robotlara karşı da prososyal davranışı arttırmıştır. İkinci aşamada bu sonuç tekrar edilmiş ve insanlara yönelik prososyal davranışları

da arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü ve saha ortamında gerçekleştirilen aşamada ise yardım eden robota ve insanlara karşı prososyal davranış artışı gözlenmiş; ancak yardım etmeyen robotlara karşı bu etki ortaya çıkmamıştır. Bu bulgular yapay zeka bağlamında Pozitif Psikolojiye önemli katkılar sunmaktadır.

Nawa ve Yamagishi (2021) Japon üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri 2 haftalık çevrimiçi minnettarlık günlüğü müdahalesinde katılımcıların akademik motivasyon düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlendiğini bildirmişlerdir. Katılımcılar her gün çevrimiçi sisteme giriş yaparak minnet duydukları en fazla beş olayı yazmış ve günlük yaşamlarına dair değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Müdahale sonrası elde edilen motivasyon artışlarının 3 ay boyunca kaılıcılığını da koruduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tolcher ve diğerleri (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen deneysel bir araştırmada, minnettarlık müdahalelerinin iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada katılımcılar rastgele olarak günlük yazma, düşünsel odaklanma, mobil uygulama aracılığıyla hatırlatmalı odaklanma ve kontrol grubuna atanmış sekiz hafta boyunca sürece dâhil edilmiştir. Araştırma bulguları, üç farklı minnettarlık müdahalesinin de öğrencilerin yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik dayanıklılık gibi iyi oluş göstergelerini artırdığını, depresyon, kaygı ve stres düzeylerini ise azalttığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, gruplar arasında en güçlü etkinin günlük yazma yönteminde gözlendiği belirtilmiştir. Bu sonuç, özellikle yazılı ifadeye dayalı geleneksel müdahalelerin duygusal işlevsellik ve iyi oluş üzerinde dijital yöntemlere kıyasla daha etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Makri ve Turner (2019) araştırdıkları bir çalışmada, çevrimiçi topluluklarda minnettarlık ifadelerinin nasıl ortaya çıktığını ve bu ifadelerin topluluk içindeki etkileşimlere etkisini incelemiştir. Araştırmada, dijital ortamlarda teşekkür ve minnettarlık duygusunun tam anlamıyla, içten ve etkili bir şekilde ifade edilmesinin güçlükleri üzerinde durulmuştur. Katılımcıların, çevrimiçi platformların yapaylığı ve sınırlı sosyal etkileşim koşulları nedeniyle minnettarlık ifadelerini yeterince samimi ve derinlikli şekilde paylaşamadıkları gözlemlenmiştir. Genel olarak, dijital minnettarlık müdahalelerinin umut verici sonuçlar ortaya koymasına karşın, farklı yöntemlerin etkililiğinin doğrudan karşılaştırılmaması, kültürel bağlamın sınırlı biçimde ele alınması ve uzun vadeli etkilerin yeterince araştırılmamış olması alanyazında önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

2.3.4. Minnettarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında minnnettarlıkla ilişkili değişkenler ve minnettarlık müdahaleleriyle ilgili yapılan çalışmalar incelenmiş ve bu araştırmanın konusuyla bağlantılı olduğu düşünülen yurtdışı ve yurtiçindeki çalışmalar aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

2.3.4.1. Minnettarlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Araştırmalar, minnettarlığın bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal iyilik hâllerini artırdığını, stres ve olumsuz duyguları azalttığını, sosyal ilişkilerde bağlılık ve dayanıklılığı güçlendirdiğini ve düzenli uygulandığında genel yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Örneklere bakıldığında Emmons (2003) tarafından yapılan bir araştırmada düzenli olarak minnettarlık pratiği yapan bireylerin, yaşamlarının çeşitli alanlarında olumlu değişimler yaşadıklarını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, minnettarlık uygulamalarına düzenli olarak zaman ayıran kişiler, genel yaşam doyumunda belirgin bir artış sergilemekte, psikolojik iyilik hallerinde olumlu gelişmeler gözlenmekte ve stres düzeylerinde belirgin bir azalma yaşanmaktadır. Ayrıca, bu bireylerde depresyon belirtilerinin de anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, minnettarlığın sadece duygusal iyilik hali üzerinde değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal süreçler üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Sciara ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen pilot deneysel çalışma, sosyal medya ortamında başkalarının minnettarlık ifadelerine maruz kalmanın bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışmada, katılımcılar iki hafta boyunca Facebook'ta arkadaşlarının minnettarlık paylaşımlarına maruz bırakılmıştır. Araştırmanın amacı, bu maruziyetin katılımcıların hissettikleri ve ifade ettikleri minnettarlık düzeyleri ile öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemektir. Sonuçlar, başkalarının minnettarlık ifadelerine maruz kalmanın, katılımcıların yüz yüze etkileşimlerinde daha fazla minnettarlık ifade etmelerine yol açtığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, maruziyetin doğrudan minnettarlık hissetme ve pozitif ya da negatif duygular üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Öte yandan, yaşam doyumu gibi bazı öznel iyi oluş bileşenlerinde pozitif artışlar tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal medya platformlarının minnettarlık duygusunun yayılmasına ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Ancak, çalışmanın sınırlı örneklem büyüklüğü ve pilot doğası nedeniyle bulguların genellenebilirliği konusunda dikkatli olunması gerektiği vurgulanmıştır.

Lee (2024)'ün 133 katılımcı ile yaptığı deneysel bir çalışmada sohbet robotunun minnettarlık duygusunu artırıp artırmadığı ile olumlu ve olumsuz duygular üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, minnettarlık temalı müdahaleler sunan sohbet robotunun katılımcıların

minnettarlık seviyelerini ve olumlu duygularını anlamlı biçimde artırdığını, aynı zamanda olumsuz duygularını azalttığını göstermiştir. Ayrıca, nitel gözlemler minnettarlığın sadece pozitif bir duygu olmadığını, karmaşık bir deneyim olduğunu ve içinde hem olumlu hem de olumsuz duyguları barındırabileceğini ortaya koymuştur.

Algoe ve diğerleri (2010) minnettarlık ifadesinin çiftler arasındaki ilişkilerde dayanıklılık geliştirmedeki rolünü incelemişlerdir. Yaklaşık 150 çiftin katıldığı araştırmada, birbirlerine minnettarlıklarını düzenli olarak ifade eden bireylerin ilişkilerinde daha yüksek duygusal bağlılık ve ilişki dayanıklılığı gözlemlenmiştir. Çalışma, minnettarlığın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal ve ilişki temelli dayanıklılığın da önemli bir bileşeni olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma, şükretme ve takdir pratiğinin sosyal bağların güçlendirilmesi yoluyla dayanıklılığı artırdığına dair güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Krause (2006) yaşlılar üzerine yaptığı bir çalışmada ilk olarak, yaşlı kadınların yaşlı erkeklere göre Tanrı'ya minnettar hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. İkincisi, stresin (örneğin, bozulmuş bir mahallede yaşamak) sağlık üzerindeki etkilerinin, Tanrı'ya daha minnettar hisseden yaşlı insanlar için azaldığını ortaya koymuştur. Son olarak, analizler, Tanrı'ya karşı minnettarlığın potansiyel olarak önemli stres tamponlama özelliklerinin öncelikle yaşlı kadınlar arasında ortaya çıktığını, ancak yaşlı erkekler arasında ortaya çıkmadığını göstermiştir.

Li ve diğerleri (2024) 6 oturumluk 11 kişiyle gerçekleştirdikleri bir grup terapisinde katılımcılara günlük minnettarlık yazma, minnettarlık mektubu yazma ve paylaşma, kültürel olarak anlamlı atasözleri ve gelenekler üzerinden minnettarlık üzerine tartışmalar ve grup içerisinde sözel ve sözel olmayan yollarla minnettarlık ifade etmişlerdir. Nitel çalışma sonucunda katılımcıların minnettarlık anlayışını genişlettiğini, aile ve kültürel değerleri öne çıkardığını ve kişisel-sosyal gelişimine katkı sağladığını ortaya çıkarmıştır.

Kaczmarek ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada minnettarlık günlüklerinin mektup yazmaya kıyasla daha fazla tercih edilebilir olduğunu bulmuştur. Her ne kadar tercih edilme durumu ve motivasyonu farklı olsa da günlük tutmanın ve mektup yazmanın eşit derecede faydalı ve sosyal olarak kabul edilebilir olarak algılandığını göstermiştir.

Ratcliff ve diğerleri (2025) küçük çocuk sahibi ebeveynlerle yaptıkları çalışmada, 2 haftalık kısa süreli mobil uygulama temelli minnettarlık ve farkındalık müdahalelerinin ebeveyn stresi, duygu durum ve duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etki göstermediğini ortaya koymuştur.

Algoe ve Stanton (2012) meme kanseri tanısı alan kadınlarla birlikte yaptıkları çalışmada, minnettarlığın sosyal destek algısını artırıcı bir rol oynadığını görmüştür. Bunun

yanı sıra, kendilerine yapılan yardımlara minnettarlık ifade etme yalnızca duygularını ifade etme konusunda güçlük yaşamayan kadınlarda algılanan sosyal destekte artış görüşmüştür. Başka bir çalışmada Lyon ve Wright (2024) 234 psikoloji doktora öğrencisi üzerinde yaptığı yapısal eşitlik modellemesiyle inceledikleri bir çalışmada minnettarlık, farkındalık ve öz şefkat değişkenlerinin tükenmişliği azaltıcı içsel kaynaklar olarak işlev gördüğünü saptamışlardır.

Walsh ve diğerleri (2022) minnettarlığın farklı yollarla ifade edilmesinin psikolojik iyi oluş ve sosyal bağlılık üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır. Araştırmada, minnettarlığın üç farklı biçimde ifade edilmesi incelenmiştir: Özel olarak yazılıp paylaşılmayan minnettarlık, birebir metin mesajı ile doğrudan paylaşılan minnettarlık ve sosyal medyada herkese açık paylaşılan minnettarlık. Bulgular, her üç müdahale yönteminin de psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermiş, ancak birebir metin mesajı ile ifade edilen minnettarlığın sosyal bağlılık ve destek algısını en fazla güçlendirdiği ortaya çıkmıştır. Sosyal medyada yapılan paylaşımlar da olumlu etkiler sağlasa da kişisel bağ kurma açısından birebir iletişim kadar etkili olmamıştır.

Sonuç olarak, yurtdışında yapılan çalışmalar minnettarlığın bireysel ve sosyal düzeyde çok yönlü faydalar sağladığını göstermektedir. Minnettarlık uygulamaları, yaşam doyumunu artırmakta, psikolojik iyilik halini güçlendirmekte ve stres ile depresyon düzeylerini azaltmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal ilişkilerde duygusal bağlılık ve ilişki dayanıklılığını destekleyerek sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Dijital ve yüz yüze ortamlarda minnettarlık deneyimlerinin paylaşılması, bireylerin hem kendi olumlu duygularını artırmalarına hem de başkalarının minnettarlık deneyimlerinden etkilenmelerine olanak tanımaktadır. Her ne kadar sosyal medya üzerinden yapılan minnettarlık paylaşımları olumlu etkiler sağlasa da sosyal etkileşim ve destek algısı üzerinde beklenen ölçüde bir artış gözlenmemiştir. Yaşlı bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, minnettarlığın stresin olumsuz etkilerini azaltmada ve psikolojik dayanıklılığı desteklemede kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Genel olarak, bu bulgular minnettarlığın hem bireysel iyilik hali hem de sosyal ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

2.3.4.2. Minnettarlık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye'deki bulgular, minnettarlığın bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik işlevlerini güçlendiren hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkili bir değişken olduğunu göstermektedir. Alan yazında minnettarlık kavramı farklı yaklaşımlarla ele alınmakta olup, bazı çalışmalar bunu bir duygu olarak tanımlarken, diğerleri bilişsel bir değerlendirme, davranışsal bir tutum veya sosyal bir süreç olarak değerlendirmektedir. Minnettarlık; yapılan iyilik karşısında hissedilen takdir, borçluluk veya teşekkür etme biçimleriyle kendini gösterebilmekte

ve hem bireysel iyilik hâli hem de sosyal ilişkiler üzerindeki olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir.

Minnettarlık kavram üzerine yapılan ilk çalışmalar, Türk kültürüne yönelik Minnettarlık Ölçeği" uyarlama çalışmalarıdır (Örneğin Yüksel ve Oğuz-Duran 2012a, 2012b). Daha sonra Akın ve Yalnız (2015) tarafından 3 maddeden oluşan "Yakın İlişkilerde Minnettarlığı İfade Etme Ölçeği" Türkçe formunun üniversite öğrencileri üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. "Kısa Minnettarlık Gücenme ve Takdir Ölçeği'nin uyarlanması ise Oğuz-Duran (2017) tarafından üniversite öğrencileri ve yetişkin gruplarının bazılarında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna ulaşılmıştır. 10 maddeden oluşan "İş Yerinde Minnettarlık Ölçeği" uyarlaması ise Ekşi ve Tonğuç (2022) tarafından yapılmış çalışanların iş yeri minnettarlıklarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uyarlama çalışmalarının yanısıra Acar (2022), minnettarlığı ölçmek amacıyla yeni bir ölçek geliştirmiştir. Bu süreçte öncelikle 48 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuş; uzman görüşleri ve odak grup çalışmaları ile değerlendirilmiş, ardından doğrulayıcı faktör analizleri uygulanarak ölçekten düşük madde yüküne sahip maddeler elenmiştir. Sonuç olarak beş faktörden oluşan 22 maddelik ölçek formu elde edilmiş ve bu ölçek toplam varyansın %53.51'ini açıklamıştır. Ölçek çalışmalarının gelişmesiyle birlikte bu kavramın çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin araştırıldığı ve minnettarlığı arttırmaya yönelik müdahale yöntemlerinin kullanılıp bunların etkililiğinin incelendiği araştırmalara yer verildiği görülmektedir.

Minnettarlığın ilişkili olduğu değişkenlerin incelendiği çalışmalara bakıldığında bireylerin borçluluk hissi deneyimi minnettarlık ile ilişkili olabilecek bir duygu olarak ele alınmaktadır. Türkiye'de yürütülen bir çalışmada, Oğuz Duran (2020) Borçluluk Hissi Ölçeği'nin (ISR-S) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla 883 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonuçları, borçluluk hissi ile minnettarlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Öte yandan borçluluk hissinin olumsuz duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, borçluluk hissinin bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerinin doğrudan olmadığını, ancak olumsuz duygularla bağlantılı olarak karmaşık bir şekilde ortaya çıkabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, minnettarlık ve borçluluk duygularının etkileşimi kültürel bağlama bağlı olarak farklı biçimlerde şekillenebilmektedir.

Başerer (2017) minnettarlık kavramına ilişkin algıları eğitim fakültelerinde görevli akademisyenlerin üzerinde incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, minnettarlık denilince ilk

akla gelen kavram "borçlu hissetmek" olmuştur. Bunun yanında "yardım etmek", "teşekkür etmek" ve "iyilik" kavramları da minnettarlığın temel bileşenleri olarak öne çıkmıştır. Akademisyenlerin büyük bir çoğunluğu minnettarlığı "yapılan yardıma karşı kendini borçlu hissetmek" olarak tanımlamış, bazıları ise bunu "karşımızdaki kişiden bir şey beklemeden ona yardım etmek" şeklinde ifade etmiştir. Diğer tanımlar arasında "yapılan iyiliğe karşılık vermek", "yapılan harekete duyulan hayranlık" ve "herhangi bir problem karşısında problemi çözene karşı hissedilen vefa borcu" yer almıştır.

Karataş ve Uzun (2020) şükran ve minnettarlık kavramlarının birbirleriyle ilişkili ancak bazı önemli farklılıklar içeren kavramlar olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya göre şükran, hem kişiler arası ilişkileri hem de manevi boyutları kapsayan çok boyutlu bir kavramdır; bu yönüyle, dini, felsefi ve manevi alanları da içine alan daha geniş bir yapıya sahiptir. Öte yandan minnettarlık, yalnızca kişiler arası ve toplumsal bağlamda gözlemlenebilen, somut bir boyutu temsil etmektedir. Bu açıdan minnettarlık, şükranın gözle görülebilen ve toplumsal etkileşimlerde ortaya çıkan yönünü yansıtmaktadır. Çalışma, kavramlar arasındaki benzerlik ve farklılıkların anlaşılmasını sağlayarak, özellikle psikolojik müdahalelerde hangi boyutların hedef alınabileceğine dair önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Uzun ve Karataş'ın (2021) beliren (18–25 yaş) ve orta yetişkinlik (26–45 yaş) dönemindeki bireylerle yürüttükleri bir diğer çalışmasında minnettarlığın yaşa bağlı olarak nasıl deneyimlendiğine dair önemli bulgular sunmaktadır. Her iki yaş grubunun minnettarlık tanımı, ifade biçimleri ve sosyal yaşama katkısı konularında büyük ölçüde benzer görüşler taşıdığı görülmektedir. Bununla birlikte, orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlığı daha çok toplumsal sorumluluk ve uzun vadeli sosyal bağlar bağlamında ele aldıkları, beliren yetişkinlerin ise bireysel ilişkiler ve anlık duygusal tepkiler üzerinden değerlendirdikleri dikkat çekmektedir.

Altınsoy ve Keven-Akliman (2022) COVID-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim alan öğrencilerin velilerinin okula dair algılarını incelemiş ve velilerden "minnettarlık mektubu" yazmaları istenmiştir. Minnettarlık mektuplarının içerik analizine bakıldığında *Çocuk Eğitiminde Ortaklık*, *Eğitimde Sürekliliği Sağlayan Kurum*, *Yüksek Akademik Fayda Sağlayan Yer*, *Ait Hissedilen Yer* ve *Karakter Güçlendiren Mekân* olmak üzere beş ana tema çerçevesinde çözümlendiği görülmüştür. Bu bulgular, velilerin okul algısının çok boyutlu olduğunu ve okulun yalnızca akademik değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve gelişimsel işlevler üstlendiğini göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Benzer şekilde Keven-Akliman ve Altınsoy (2023), öğretmenlerin COVID-19 sürecinde yazdıkları minnettarlık mektuplarını içerik analiziyle incelemiş ve öğretmenlerin

okulu yalnızca bir çalışma mekânı değil, aynı zamanda *mesleki doyum, motivasyon kaynağı, aidiyet duygusu, yaşantı zenginliği* ve *sosyal ilişkilerin merkezi* olarak beş tema çerçevesinde konumlandırdıklarını ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, okulun öğretmenlerin yaşamına anlam katan, psikososyal ihtiyaçlarını karşılayan ve iyi oluşlarını destekleyen bir alan olarak algılandığını göstermektedir.

Oğuz Duran (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, minnettarlığın yaşam doyumu, pozitif duygu ve negatif duygu ile ilişkileri incelenmiş; yaşam doyumu yüksek kişilerin aynı zamanda minnettarlık eğilimlerinin de yüksek olduğu ve yoksunluk duygusunu daha az yaşadıkları, basit şeyleri ve diğer insanların kendilerine katkılarını daha fazla takdir edebildikleri bulunmuştur. Bununla birlikte, pozitif duygu ile minnettarlık arasında düşük fakat anlamlı ilişkiler gözlemlenirken, negatif duygu ile anlamlı ilişkiler yalnızca toplam minnettarlık puanı ve yaşam doyumu alt ölçeğinde ortaya çıkmıştır.

Minnettarlık müdahalelerinin etkililiğine ilişkin deneysel çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencileriyle yürütülen deneysel bir çalışmada hem minnettarlık yazma hem de yaşam amaçları yazma uygulamalarının öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini kayda değer şekilde artırdığını göstermektedir. Ayrıca minnettarlık yazma müdahalesi katılımcıların minnettarlık duygusunu güçlendirirken, yaşam amaçları yazma müdahalesi dışsal yaşam hedeflerini artırmada etkili olmuştur. Kontrol grubunda bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir değişim gözlenmezken, müdahale gruplarında son test ile izleme testi arasında minnettarlık puanlarında belirgin bir düşüş kaydedilmiştir. Katılımcıların cinsiyetinin ise öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. (Oğuz Duran ve Tan, 2013).

Demirbağ ve Oğuz Duran (2020) tarafından geliştirilen “Teşekkür Ediyorum-T” (TYGEP-T) minnettarlık eğitimi programının, ilkokul öğretmenleri üzerinde etkinliği incelenmiştir. Araştırmada 23 öğretmenle deney ve kontrol grupları oluşturularak ön test, son test ve takip testleri uygulanmıştır. Bulgular, programın uygulanmasının ardından deney grubunun toplam minnettarlık puanlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artış sağladığını göstermiştir; ancak bu fark izleme testinde kaybolmuştur. Programın minnettarlığın alt boyutları üzerindeki etkileri incelendiğinde, “Yoksunluk Hissi Eksikliği” ve “Başkalarını Takdir Etme” puanlarında artış gözlemlenmiş, ancak kalıcılık yalnızca “Başkalarını Takdir Etme” boyutunda sürdürülmüştür. Bu sonuçlar, minnettarlık eğitim programlarının öğretmenlerin duygusal farkındalığını ve başkalarını takdir etme becerilerini artırmada etkili olabileceğini, ancak programın bazı etkilerinin uzun vadede sınırlı olabileceğini göstermektedir.

Demirci ve Anlı (2022) huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerle yaptıkları bir çalışmada minnettarlık, mental iyi oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Araştırma bulguları, bu üç değişkenin birbiriyle ilişkili olduğunu ve özellikle minnettarlık ile öz-anlayış düzeylerinin mental iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Minnettarlık ve öz-anlayış birlikte mental iyi oluş düzeyinin %33,5'ini açıklamaktadır. Ayrıca, yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi oluş ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve huzurevinde kalma süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir.

Demirdağ ve diğerleri (2024) pandemi döneminde bireylerin yaşadığı gelecek kaygısını azaltmada hem minnettarlık eğiliminin hem de minnettarlık listeleme müdahalesinin rolünü incelemiştir. Sonuçlar minnettarlık eğiliminin gelecek kaygısını negatif yönde yordadığını ortaya koyarken, deneysel sonuçlar, minnettarlık listeleme müdahalesinin bu kaygıyı azaltmada etkisiz kaldığını göstermiştir. Ayrıca, algılanan Covid-19 tehditlerinin minnettarlık ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamadığı saptanmıştır. Salgın koşullarının müdahale sürecini olumsuz etkileyerek minnettarlık müdahalelerinin potansiyel faydalarını sınırladığını göstermektedir.

Özsoylar ve Türker (2021) tarafından yürütülen bir araştırmada, çalışanların minnettarlık algıları ile psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yazılı minnettarlık ifadesinin etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma üç aşamalı olarak tasarlanmıştır. İlk aşamada, 115 çalışana ön-test uygulanmıştır. İkinci aşamada, katılımcılardan 21 gün boyunca her gün kendilerine gönderilen bağlantı aracılığıyla o gün için minnettar oldukları üç durumu yazmaları istenmiştir. Sürecin tamamlanmasının ardından, uygulamayı 21 gün boyunca düzenli olarak sürdüren 21 katılımcıya ölçekler yeniden uygulanmış ve ayrıca e-posta yoluyla kendilerinde gözlemledikleri değişimler olup olmadığı, varsa bu değişimlerin neler olduğu sorulmuştur. Bulgular, minnettarlık ile psikolojik sermaye arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve düzenli minnettarlık yazma uygulamasının çalışanların hem minnettarlık düzeylerini hem de psikolojik sermaye algılarını geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Erdugan ve Araz'ın (2019) araştırması, minnettarlık eğilimi yüksek bireylerin en yakın arkadaşlarının yardım davranışlarını daha değerli ve içten algıladıklarını göstermektedir. Bu bireyler, arkadaşlarına karşı hissettikleri minnettarlık duygusu ile minnettarlıklarını ifade etme düzeylerinde de düşük eğilimli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırma ayrıca kadınların, erkeklere oranla minnettarlık dışavurum düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcılar en çok psikolojik, maddi ve sağlık desteği sonrasında minnettarlık hissettiklerini belirtmiş; minnettarlıklarını ise genellikle sözel,

sözel olmayan ve öteki odaklı yollarla ifade ettiklerini bildirmiştir. Bulgular, minnettarlık eğilimi yüksek bireylerin arkadaşlarının davranışlarını daha kolay fark ederek bunları katkı olarak değerlendirdiklerini ve bu sayede daha güçlü bir minnettarlık duygusu geliştirdiklerini göstermektedir.

Özetle Türkiye'de yapılan araştırmalar, minnettarlığın bireylerin psikolojik iyi oluşu, sosyal ilişkileri ve dayanıklılık düzeyleri üzerinde önemli etkiler sağladığını göstermektedir. Bulgular, minnettarlığın sıklıkla borçluluk, teşekkür etme ve iyilik kavramlarıyla ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır. Farklı yaş gruplarındaki bireyler minnettarlığı hem bireysel ilişkiler hem de toplumsal bağlamlar çerçevesinde deneyimlemekte; genç yetişkinler daha çok anlık duygusal tepkiler üzerinden değerlendirirken, orta yetişkinler uzun vadeli sosyal bağlar ve sorumluluk bağlamında anlamlandırmaktadır. Düzenli minnettarlık uygulamaları, bireylerin başkalarını takdir etme, psikolojik sermaye ve mental iyi oluş düzeylerini artırmakta, öz-anlayış ile bireylerin iyi oluşunu desteklemektedir. Ayrıca, minnettarlık eğilimi yüksek bireyler, çevrelerindeki yardım ve destek davranışlarını daha değerli algılamakta ve minnettarlıklarını daha yoğun biçimde ifade etmektedir.

2.4. Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve Minnettarlık Arasındaki İlişki

Araştırmanın değişkenleri olan psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık kavramlarının bir arada incelendiği çalışmalara bakıldığında kısıtlı sayıda araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

Örneğin Şahin-Baltacı ve diğerleri (2023), tarafından yürütülen araştırmada, COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme, minnettarlık, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve yaşam etkililiği değişkenine ait etkin inisiyatif, zaman yönetimi, özgüven ve sosyal yetkinlik alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı; buna karşın başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği ve duygu kontrolü alt boyutlarının anlamlı yordayıcılar arasında yer almadığı bulunmuştur.

Filipinler'de ebeveynlerinin iş nedeniyle göç ettiği durumlarda, çocukların psikolojik dayanıklılık düzeylerini inceleyen bir çalışmada, 13–16 yaş arası 100 ortaokul öğrencisi üzerinde minnettarlık, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi araştırılmıştır (Samoy ve diğerleri, 2024). Bulgular, öğrencilerin genel olarak yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık, minnettarlık ve sosyal destek sergilediklerini göstermiştir. Analizler, minnettarlığın psikolojik dayanıklılığın güçlü bir öngörücüsü olduğunu ortaya koyarken, sosyal desteğin dayanıklılıkla pozitif ilişki göstermesine rağmen anlamlı bir öngörücü olmadığını belirtmiştir. Ayrıca sosyal

destek düzeylerinin, hangi ebeveynin çocuklardan uzakta olduğuna bağlı olarak değiştiği, her iki ebeveyni de uzakta olan çocukların daha düşük sosyal destek algısına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ebeveynlerinden ayrı kalan çocukların psikolojik dayanıklılıklarını artırmada minnettarlığın kritik bir rol oynadığını ve okullar ile toplumların minnettarlık günlüğü, akran destek grupları ve ebeveyn-çocuk bağını güçlendirmeye yönelik programlar uygulamasının yararlı olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık değişkeninin üçünün birlikte incelendiği çalışmalara bakıldığında minnettarlığın psikolojik dayanıklığın güçlü bir yordayıcısı olduğunu hem minnettarlık hem de sosyal desteğin mental iyi oluşu yordadığı görülmektedir.

2.4.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal desteğin birlikte incelendiği çalışmalara bakıldığında çoğunlukla sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı arttırdığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır. Bununla birlikte, yukarıda anıldığı gibi (Samoy ve diğerleri, 2024) sosyal desteğin dayanıklılıkla pozitif ilişki göstermesine rağmen anlamlı bir öngörücü olmadığı da belirtilmiştir. Silva ve diğerleri (2019) de yaşlı bireylerde psikolojik dayanıklılığın doğrudan sosyal destek tarafından yordanan bir değişken olmadığını ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte, dayanıklılık ölçeğinde yer alan bağımsızlık ve kararlılık faktörü ile sosyal destek arasında zayıf fakat pozitif bir ilişki saptanmıştır. Demografik değişkenler incelendiğinde, yalnızca dinin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sosyal desteğin yaşlı bireylerdeki dayanıklılık üzerindeki etkilerini daha doğru biçimde inceleyebilmek için yeni ve daha hassas ölçüm araçlarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasında ilişki bulunduğuna işaret eden çalışmaların bulgularına bakıldığında, örneğin, Sippel ve diğerleri (2015), travma sonrası bireylerin iyileşme süreçlerinde sosyal desteğin kritik bir rol oynadığını belirtmektedir. Araştırma, sosyal desteğin yalnızca travma sonrası değil, aynı zamanda travma öncesi ve sırasında da bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Terzi (2008) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal desteğin bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırdığını göstermektedir.

Karadağ ve diğerlerinin (2019) hemodiyaliz hastalarıyla yürüttüğü çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin sosyal çevresinden aldığı desteğin, stresle başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik sağlamlığı güçlendirdiğini göstermektedir.

Turgut ve Eraslan-Çapan (2017) tarafından yürütülen çalışma, ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirleyicilerini incelediği bir çalışmada sosyal destek ve okul bağlılığının psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermiştir. Özellikle aile, öğretmen ve akran desteği gibi sosyal kaynakların, ergenin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma kapasitesini güçlendirdiği vurgulanmaktadır.

Çeşitli çalışmalar, sosyal desteğin bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sosyal destek, hem travma öncesi, sırasında hem de sonrasında bireylerin dayanıklılık ve iyileşme süreçlerini güçlendirmekte, zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır. Bu etki farklı yaş gruplarında ve koşullarda gözlemlenmiş, özellikle aile, arkadaş ve çevresel destek kaynaklarının psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği saptanmıştır. Bununla birlikte, bazı durumlarda sosyal destek dayanıklılığı doğrudan yordayan bir değişken olmasa da belirli dayanıklılık özellikleriyle küçük bir ilişki göstermektedir.

2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Minnettarlık Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık kavramlarının birlikte incelendiği çalışmalara bakıldığında Orçin ve diğerlerinin (2025) yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, minnettarlık düzeylerinin yordayıcıları olarak özgecilik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri incelenmiştir. Minnettarlık ile özgecilik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu; minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasında ise yine pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Özgecilik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olduğu saptanmıştır. Özgecilik ve psikolojik dayanıklılığın minnettarlık düzeyini anlamlı biçimde yordadığını göstermiş; bu iki değişkenin birlikte minnettarlık puanına ilişkin toplam varyansın %16'sını açıkladığı belirlenmiştir.

Caleon ve diğerleri (2019) minnettarlık, kişilerarası ilişkiler, okul dayanıklılığı ve okul iyilik hali arasındaki ilişkileri incelediğinde minnettarlığın doğrudan okul dayanıklılığı üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu, ancak minnettarlığın öğrencilerin sosyal bağları aracılığıyla okul dayanıklılığı ve iyilik hali üzerinde dolaylı ve anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir. Ayrıca, minnettarlık, kişilerarası ilişkiler, okul dayanıklılığı ve iyilik hali arasında ardışık bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Algoe ve diğerleri (2010) minnettarlık ifadesinin çiftler arasındaki ilişkilerde dayanıklılık geliştirmedeki rolünü incelemişlerdir. Yaklaşık 150 çiftin katıldığı araştırmada, birbirlerine minnettarlıklarını düzenli olarak ifade eden bireylerin ilişkilerinde daha yüksek duygusal bağlılık ve ilişki dayanıklılığı gözlemlenmiştir. Çalışma, minnettarlığın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal ve ilişki temelli dayanıklılığın da önemli bir bileşeni olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma, şükretme ve takdir pratiğinin sosyal bağların güçlendirilmesi yoluyla dayanıklılığı artırdığına dair güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Yaşlı bireylerle ilgili yapılan bir diğer çalışmada Özkan ve Akça (2021), yaşlı bireylerin öz-yeterlik, minnettarlık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönlü bağlantılar olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada ayrıca aracılık analizi yöntemi kullanılarak yapılan incelemeler sonucunda, minnettarlığın öz-yeterlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Bu bulgu, yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yalnızca öz-yeterlik algılarından değil, aynı zamanda minnettarlık düzeylerinden de etkilendiğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçları, yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının ve iyi oluşlarının artırılabilmesi için özellikle minnettarlık ve öz-yeterlik becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemine işaret etmektedir.

Alamri ve Al-abyadh (2024) tarafından yapılan bir çalışmada minnettarlık ile prososyal eğilim arasındaki ilişki ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü incelenmiş; bulgular, kültür ve cinsiyete göre minnettarlık, prososyal eğilim ve psikolojik dayanıklılık açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Analizler, minnettarlığın prososyal eğilim ve psikolojik dayanıklılıkla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyarken, psikolojik dayanıklılığın bu ilişkide anlamlı bir aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, Arap toplumlarında minnettarlığın bireylerin hem psikolojik dayanıklılığını hem de başkalarına yardım etme eğilimini artırmada önemli bir rol oynadığını ve psikolojik dayanıklılığın bu süreçte kritik bir mekanizma olarak işlev gördüğünü vurgulamaktadır.

Bu çalışmalar öğrenci, yetişkin, çift ve yaşlı grup olmak üzere farklı yaş gruplarında yapılmıştır. Çalışmaların bulguları psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık arasındaki ilişkilere işaret etmektedir.

2.4.3. Algılanan Sosyal Destek ve Minnettarlık Arasındaki İlişki

Araştırmalar, minnettarlık ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin çeşitli bağlamlarda incelendiğini göstermektedir. Bu kapsamda, aşağıda bu çalışmalara yer verilmiştir. Örneğin Wood ve diğerleri, (2008) iki uzunlamasına çalışmada, minnettarlık ve algılanan sosyal

destek arasındaki ilişkinin yönünü incelemiş ve sonuçlar, minnettarlık düzeyinin yüksek olduğu bireylerin, sosyal destek algısını daha güçlü hissettiklerini ve bu algının da stres ve depresyon düzeylerini azalttığını göstermiştir.

Yüksel (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada, öğrencilerin minnettarlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin okul bağlılıklarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Çalışmada yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek ve minnettarlık birlikte okul bağlılığının %37'sini açıklamaktadır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin okul bağlılığının %57'sini, minnettarlığın ise %12'sini açıkladığı görülmüştür. Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçlarına göre ise öğrencilerin okul bağlılığı ile algılanan sosyal destek (r = .60) ve minnettarlık (r = .24) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanında, algılanan sosyal destek ile minnettarlık arasında da düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki (r = .19) bulunmuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin okul bağlılıklarını artırmada hem sosyal destek hem de minnettarlığın önemli rol oynadığını göstermektedir.

You, Lee ve Lee (2020), Güney Koreli 877 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, minnettarlığın sosyal destek aracılığıyla prososyal ve problem davranışları etkilediğini buldular. Bu bulgular, minnettarlık ve sosyal destek arasındaki ilişkinin, bireylerin sosyal davranışlarını şekillendiren önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Kim ve diğerlerinin (2024) çalışmasında, dolaylı minnettarlık deneyiminin yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Toplam 68 yetişkin, 6 günlük bir yazma müdahalesi kapsamında doğrudan minnettarlık, dolaylı minnettarlık veya kontrol grubuna atanmıştır. Bulgular hem doğrudan hem de dolaylı minnettarlık uygulamalarının kontrol grubuna kıyasla yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeylerini artırdığını göstermiştir. Bununla birlikte, doğrudan ve dolaylı minnettarlık grupları arasında bu değişkenler açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ayrıca, müdahale öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki değişiklikler, başkalarının minnettarlık deneyimlerini okumak veya görmek gibi dolaylı deneyimlerin de minnettarlık duygusunu artırdığını ortaya koymuştur.

Xu ve Zhang (2025), Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları yapısal eşitlik modellemesi çalışmasında, minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin, prososyal eğilimler aracılığıyla psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığını buldular. Bu bulgu, minnettarlık ve sosyal destek arasındaki ilişkinin, bireylerin psikolojik iyilik hâlini güçlendiren bir faktör içerdiğini göstermektedir.

Ni (2015), Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, minnettarlığın yalnızca yalnızlık düzeyini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal destek algısını da artırdığını

buldu. Bu sonuç, minnettarlık ve sosyal destek arasındaki ilişkinin, bireylerin yalnızlık deneyimlerini ve sosyal bağlarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Kong ve Zhang (2023), ergenlerde yaptığı bir çalışmada minnettarlık ve sosyal destek arasındaki ilişkinin, ergenlerin sosyal gelişimlerini ve psikolojik iyilik hâllerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Genel olarak bu bulgular, minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin birbirini destekleyen ve bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik uyumlarını güçlendiren önemli psikososyal faktörler olduğunu ortaya koymaktadır.

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama sürecindeki araçlar, verilerin toplanma süreci ve son olarak verilerin analizine ilişkin ayrıntılı bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada geleneksel ve dijital olmak üzere farklı minnettarlık müdahalelerinin bireylerin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyine etkisi deneysel desen (ön test – son test – izleme testi kontrol gruplu) çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma 4x3 faktörlü (dört grup, üç ölçüm) modele dayalıdır. Geleneksel minnettarlık yazma (GMY), dijital minnettarlık yazma (DMY), dijital minnettarlık fotoğrafı (DMF) ve kontrol grubu olmak üzere dört grup; ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ölçüm bulunmaktadır. Nicel verilerin ardından, müdahale sürecine katılan bireylerin süreç içerisindeki deneyimleri ve müdahale hakkındaki görüşlerini derinlemesine incelemek amacıyla açık uçlu sorularla veriler toplanmıştır. Bu veriler, nicel bulguları desteklemek ve yorumları derinleştirmek amacıyla araştırmanın içine dahil edilmiştir. Açık uçlu sorulardan elde edilen veriler temalar etrafında betimlenmiştir. Bu sebeple bu araştırmada deneysel çalışma sonuçlarını yorumlamada bütüncül bir bakış açısı kazanmaya çalışılmıştır. Araştırma deseni Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1
Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testli ve Kontrol Gruplu Deneysel Model

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
GMY	KBF MÖ KPSÖ ÇBASDÖ	Geleneksel Minnettarlık Yazma	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MÇDF	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MF
DMY	KBF MÖ KPSÖ ÇBASDÖ	Dijital Minnettarlık Yazma	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MÇDF	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MF
DMF	KBF MÖ KPSÖ ÇBASDÖ	Dijital Minnettarlık Fotoğraf Çekme	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MÇDF	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MF

Kontrol	KBF MÖ KPSÖ ÇBASDÖ	-	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ	MÖ KPSÖ ÇBASDÖ MF

*GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma; DMY: Dijital Minnettarlık Yazma; DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğraf; KBF: Kişisel Bilgi Formu; MÖ: Minnettarlık Ölçeği; KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; MÇDF: Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu; MTF:Minnettarlık Takip Formu

Bu araştırmada, bağımsız değişkenler minnettarlık müdahale grupları ve zaman iken; bağımlı değişkenler psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve minnettarlık düzeyleridir. Tablo 1'de görüldüğü gibi tüm gruplara deneysel çalışma öncesi "Kişisel Bilgi Formu (KBF)", "Minnettarlık Ölçeği (MÖ)", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)" ve "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)" ön test olarak uygulanmıştır. Deney gruplarına haftada 1 gün olacak şekilde 3 hafta minnettarlık müdahalesi yapılmış; kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Deneysel çalışma sonrası tüm gruplara MÖ, KPSÖ ve ÇBASDÖ son test olarak uygulanmış ayrıca deneye katılan gruplar "Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu (MÇDF)" doldurmuştur. Çalışma bittikten 12 hafta sonra izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Tüm gruplara günlük hayatında minnettarlığını ifade etmeye yönelik neler yaptıklarını içeren "Minnettarlık Takip Formu" (MTF) uygulanmıştır.

Ayrıca, minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin algılanan sosyal destek aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediğini belirlemek amacıyla aracılık modeli kullanılmıştır. Bu doğrultuda, minnettarlık müdahalesi (bağımsız değişken), psikolojik dayanıklılık (bağımlı değişken) ve algılanan sosyal destek (aracı değişken) olarak belirlenmiştir. Preacher ve Hayes (2004)'e göre bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olmasına gerek kalmadan dolaylı etki anlamlı olabilmektedir. Son yıllarda psikoloji araştırmalarında, Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği geleneksel aracı değişken analizine kıyasla bootstrap tekniğine dayalı yeni yaklaşımların kullanılmasının daha geçerli ve güvenilir sonuçlar sunduğu bilinmektedir (Gürbüz ve Bayık, 2021). Aracılık analizleri, SPSS programında regresyon temelli yöntemlerle Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS Makro 4.1 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, bootstrap tekniğine dayalı aracılık analizi için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Kolayda örnekleme türü bireylerin ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre seçildiği olasılıksız bir örnekleme türüdür (Creswell ve Creswell,

2018). Çalışmanın verileri Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans programında öğrenim gören ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 95 öğrenciden toplanmıştır. Karma MANOVA analizi için çalışma grubunun büyüklüğü G*Power 3.1 programı A Priori güç analizi ile belirlenmiştir. Araştırmanın %90 güçte ve %95 güvenle yapılması için çalışma grubunun en az 58 katılımcıdan oluşması gerekmektedir. Aracılık analizleri alanyazında sıkça kullanılmaktadır. Ancak, bu analizlerde güç (power) ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi geleneksel yöntemlerle çoğu zaman zordur. Schoemann ve diğerleri (2017), Monte Carlo güç analizi simülasyonu ve bootstrapped güven aralıkları kullanılarak dolaylı etkilerin test edilmesini önermektedir. Araştırmanın %80 güçte yapılması için çalışma grubunun en az 90 katılımcıdan oluşması gerekmektedir. Başlangıçta 95 katılımcı ile deneysel çalışmaya katılmış ancak süreç boyunca veri kaybı yaşanmıştır. Son testi 65, izleme testini ise 62 katılımcı tamamlamıştır. Bu katılımcı sayılarıyla çalışmanın güç düzeyi sırasıyla %82, %68 ve %66 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2
Genel Katılımcı Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	89	93.7
	Erkek	6	6.3
Yaş	18	2	2.1
	19	17	17.9
	20	41	43.2
	21	24	25.3
	22	10	10.5
	23	1	1.1
Sınıf Düzeyi	2.Sınıf	47	49.5
	3.Sınıf	45	47.4
	4.Sınıf	3	3.2
İlişki Durumu	İlişkisi var	35	36.8
	İlişkisi yok	60	63.2
Çalışma Durumu	Çalışıyor	11	11.6
	Çalışmıyor	84	88.4
Kiminle Birlikte Yaşıyor	Aile	34	35.8
	Ev arkadaşı	2	2.1

	Yurt arkadaşı	53	55.8
	Tek	6	6.3
Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 saatten az	14	14.7
	1-3 saat	61	64.2
	4-6 saat	17	17.9
	Kullanmıyor	3	3.2
Sosyal Medya Takipçi Sayısı	100 veya daha az	14	14.7
	101-500	71	74.7
	501-1000	5	5.3
	1001 veya daha fazla	2	2.1
	Kullanmıyor	3	3.2

Başlangıçta deneysel çalışmaya gönüllü olarak katılan 95 kişiye ait demografik bilgilere bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınların (%93.7) oluşturduğu görülmektedir. Yaş dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin özellikle 20 (%43.2) ve 21 (%25.3) yaş grubunda yoğunlaştığı görülmektedir. Sınıf düzeyi bakımından katılımcıların yarısına yakını 2. sınıf (%49,5), benzer şekilde büyük bir kısmı da 3. sınıf (%47.4) öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğun (%63.2) ilişkisi yoktur. Çalışma durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların yalnızca %11.6'sının bir işte çalıştığı, büyük çoğunluğunun ise (%88.4) çalışmadığı görülmektedir. Katılımcıların yaşam koşullarına bakıldığında, en yüksek oranı yurt arkadaşlarıyla birlikte yaşayanlar (%55.8) oluştururken, bunu aile ile yaşayanlar (%35.8) takip etmektedir. Sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun günlük 1–3 saat arasında sosyal medyada vakit geçirdiği (%64.2) küçük bir grubun ise sosyal medya kullanmadığı (%3.2) belirlenmiştir. Son olarak, sosyal medya takipçi sayıları açısından katılımcıların büyük çoğunluğu 101–500 aralığında (%74.7) yer almaktadır. Sosyal medyayı kullanmayan katılımcıların dijital müdahale gruplarında yer alıp almadığı göz önünde bulundurulmuştur.

Nihai çalışma grubu yaşları 18-23 aralığında değişen ($\bar{X}$=20.21, SS=1.02) 62 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3
Deney Grubu Katılımcılarına İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler		Grup							
		GMY		DMY		DMF		Kontrol	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	16	94.1	15	100	16	100	14	100
	Erkek	1	5.9	0	0	0	0	0	0
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100
Yaş	18	0	0	0	0	0	0	1	7.1
	19	8	47.1	3	20.0	2	12.5	2	14.3
	20	5	29.4	7	46.7	7	43.8	5	35.7
	21	3	17.6	4	26.7	4	25.0	4	28.6
	22	1	5.9	1	6.7	2	12.5	2	14.3
	23	0	0	0	0	1	6.3	0	0
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100
Sınıf Düzeyi	2.Sınıf	14	82.4	5	33.3	7	43.8	7	50.0
	3.Sınıf	3	17.6	9	60.0	9	56.3	7	50.0
	4.Sınıf	0	0	1	6.7	0	0	0	0
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100
İlişki Durumu	İlişkisi var	4	23.5	4	26.7	5	31.3	4	28.6
	İlişkisi yok	13	76.5	11	73.3	11	68.8	10	71.4
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	2	11.8	0	0	2	12.5	1	7.1
	Çalışmıyor	15	88.2	15	100	14	87.5	13	92.9
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100
Kiminle Birlikte Yaşıyor	Aile	9	52.9	3	20.0	5	31.3	6	42.9
	Ev arkadaşı	0	0	0	0	0	0	1	7.1
	Yurt arkadaşı	8	47.1	11	73.3	9	56.3	7	50.0
	Tek	0	0	1	6.7	2	12.5	0	0
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100

Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 saatten az	1	5.9	2	13.3	1	6.3	4	28.6
	1-3 saat	14	82.4	11	73.3	10	62.5	5	35.7
	4-6 saat	1	5.9	2	13.3	5	31.3	3	21.4
	Kullanmıyor	1	5.9	0	0	0	0	2	14.3
	Toplam	17	100	16	100	16	100	15	100
Sosyal Medya Takipçi Sayısı	100 veya daha az	2	11.8	3	20.0	2	12.5	3	21.4
	101-500	13	76.5	11	73.3	12	75.0	8	57.1
	501-1000	1	5.9	1	6.7	1	6.3	1	7.1
	1001 veya daha fazla	0	0	0	0	1	6.3	0	0
	Kullanmıyor	1	5.9	0	0	0	0	2	14.3
	Toplam	17	100	15	100	16	100	14	100

*GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma, DMY: Dijital Minnettarlık Yazma, DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğrafı

Tablo 3'te görüldüğü gibi, araştırmaya GMY grubunda 17, DMY grubunda 15, DMF grubunda 16 ve kontrol grubunda 14 katılımcı olmak üzere toplam 62 kişi katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığında bazı demografik farklılıklara rastlanmaktadır. Cinsiyet dağılımı açısından tüm gruplarda kadın katılımcıların baskın olduğu görülmekte ($\bar{x}$ =98.4); yalnızca GMY grubunda bir erkek katılımcı yer almaktadır. Yaş ortalaması $\bar{x}$=20.21 olmakla birlikte 18 ve 23 yaşında birer kişi araştırmada yer almıştır. Çalışma grubu ağırlıklı olarak 2.sınıf (%53.2) ve 3.sınıfa (%45.2) devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. İlişki durumu açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmamakla birlikte tüm gruplarda ilişkisi olmayan bireylerin oranı daha yüksektir. En yüksek oranda ilişkisi olan katılımcılar ise DMF grubunda yer almaktadır. Bulgular, katılımcıların birlikte yaşadıkları kişiler açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. GMY grubunda aileyle yaşama oranı %52.9 ile en yüksek düzeydeyken, DMY grubunda %73.3 ile yurt arkadaşıyla yaşama oranı en yüksektir. Bulgulara göre tüm gruplarda en yaygın sosyal medya kullanım süresi "1-3 saat" aralığındadır; özellikle GMY grubunda bu oran %82.4 ile oldukça yüksektir. Buna karşılık, DMF grubunda %31.3'lük oranla 4–6 saatlik kullanım öne çıkarken, kontrol grubu %28.6 ile en düşük kullanım eğilimi gösteren grup olmuştur. Ayrıca kontrol grubunda sosyal medyayı hiç kullanmayanların oranı da %14.3'tür. Katılımcıların %71'i 101-500 arası Instagram takipçi sayısına sahiptir. Kontrol grubunda bu oran %57.1'e düşmektedir.

3.2.1. İşlem

3.2.1.1. Pilot Çalışma:

Araştırma sürecinden önce müdahale yöntemlerinin uygulanabilirliği ve veri toplama sürecindeki olası sorunları değerlendirmek amacıyla bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu pilot çalışmada araştırmaya katılım çağrısı içeren bir afiş hazırlanarak çeşitli sosyal medya platformlarında geniş bir kitleye ulaştırılmıştır. Genel duyuru sonucunda gönüllü olan katılımcılar, rastgele atama yöntemiyle üç farklı gruba (yazılı minnettarlık, dijital yazılı minnettarlık, dijital serbest yazma) yerleştirilmiştir. Gruplandırma işlemlerinin ardından her grup için ayrı hazırlanan bilgilendirici afişler ilgili katılımcılara araştırmaya katıldıkları e-posta yoluyla gönderilmiştir. (Bkz. Ek.1) Bu afişlerde grubun uygulama süresi, paylaşım şekli, örnekler ve gizlilik hakkında açıklayıcı bilgiler yer almıştır. Pilot uygulamada katılımcıların müdahale süreci Discord platformu üzerinden yürütmeleri planlanmış ve bu amaçla deney gruplarındaki paylaşımlar Discord gruplarında paylaşılmıştır. Ancak bazı katılımcılar üç haftalık müdahale sürecini tamamlamamış ve çalışmayı yarıda bırakmıştır. Ayrıca pilot sürecin ilerleyen günlerinde Türkiye'de Discord'a erişim engeli getirilmiştir. Pilot çalışmayı tamamlayan yeterli sayıda katılımcıya ulaşılmadığı için toplanan veriler analiz edilmemiştir. Bu aşamada dijital platform seçimine yönelik bazı değerlendirilmeler yapılmıştır. Discord kullanım oranlarının düşük olması, katılımcıların yeni üyelik oluşturma zorunluluğu ve hatırlatıcı mesajların e-posta yoluyla iletişim kurulabilmesi gibi nedenlerle katılımcı motivasyonunun azaldığı düşünülmüştür.

3.2.1.2. Deneysel Çalışma:

Pilot çalışma sırasında karşılaşılan etkenler doğrultusunda dijital müdahale gruplarında kullanılacak platform yeniden değerlendirilmiştir. Bu durum doğrultusunda, araştırmanın dijital müdahale gruplarında kullanılacak platform olarak günümüzde yaygın bir şekilde kullanılan hem yazılı hem görsel içeriklerin paylaşılmasına imkân sunulan, katılımcıların paylaşımlarının görülmesine olanak sağlayan ve etkileşim düzeyinin daha yüksek olması nedeniyle müdahale sürecinin etkinliği artırabilecek bir sosyal medya platformu olan Instagram tercih edilmiştir. Bu değişikliklerin ardından veri toplama süreci için daha sürdürülebilir ve erişimi daha kolay bir yol tercih edilmiştir. Bu kapsamda Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileriyle ders saatlerinde sınıflarında doğrudan bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya katılmak isteyen gönüllülerden çevrimiçi bilgilendirilmiş onam formu alınarak araştırma süreci başlatılmıştır. Ayrıca çalışmayı tamamlayan katılımcılara araştırma sonrasında psikolojik danışmanlık ofisinde düzenlenecek olan "Minnettarlık Günü" adlı bir

etkinlik (Bkz. Ek.2) yapacağı bilgisi paylaşılmış ve minnettarlık temalı sıcak çikolata paketleri hediye edilmiştir.

Araştırmanın verileri üç farklı zamanda toplanmıştır. Gruplara müdahalelere başlamadan önce KBF, MÖ, KPSÖ ve ÇBASDÖ ön test olarak uygulanmıştır. Ön test sonrası grupları seçkisiz olarak (random) belirlemek amacıyla Microsoft Excel programı [=SEC (RANDBETWEEN (1,4), "GMY", "DMY", "DMF", "Kontrol")] formülü kullanılarak katılımcılar rastgele gruplara atanmıştır. Her bir grubun özellikleri ve uygulama süreci aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Geleneksel Minnettarlık Yazma (GMY)

GMY grubundaki katılımcılardan 3 hafta boyunca haftada 1 gün olacak şekilde minnettar olduğu 3 şeyi yazmaları istenmiştir. Bu gruptaki katılımcılar minnettarlık ifadelerini kağıda yazmış ve kimseyle paylaşmamıştır. 3 haftalık süreç sonrasında son-test olarak MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MÇDF uygulanmıştır. 12 hafta sonra izleme testinde ise MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MTF uygulanmıştır.

Yönerge: "*Merhabalar ben Uludağ üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Hilal Gür. Deneysel çalışmaya katılmak istediğini onayladığın için seninle iletişime geçiyorum. Öncelikle minnettarlığın, senin yaşamında olumlu etkileri olan kişi veya durumlara karşı duyduğun bir memnuniyet hissi olduğunu hatırlatarak başlamak istiyorum. Örneğin, birisi sana zor bir durumda yardım ettiğinde veya seni desteklediğinde, ona minnettarlık duyabilirsin. Beklenmedik bir hediye aldığında, muhteşem bir günbatımını izlediğinde ya da sıcak bir kahve içtiğinde veya evcil hayvanın sen üzgünken yanına geldiğinde de minnettar olabilirsin. Küçük ya da büyük pek çok şey sana minnettar hissettirebilir. Ama çoğu zaman bunları fark etmiyor olabilirsin. Araştırmalar minnettarlığın birey üzerinde mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi çok çeşitli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu araştırmamızın amacı da minnettar olunan 3 şeyi ifade eden katılımcıların günlük yaşamı üzerindeki etkilerini incelemektir. Minnettarlık yazıların yüksek lisans tezim kapsamında gerçekleştirilecek olan deneysel çalışmamın bir parçasıdır. Gün boyunca seni etkileyen küçük ya da büyük pek çok şeyle karşılaşabilirsin. Senden beklenilen hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri düşünmek ve minnettar olduğun 3 şeyi defterine yazmak. Çalışmamız 3 hafta sürecektir." Yönergeler: Haftalık Olarak Yazmak: Çalışma hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri düşünmeni ve her hafta minnettar olduğun 3 şeyi yazmanı kapsayacak. Açık ve Samimi Olmak: Minnettarlığını içtenlikle ifade edebilirsin. Detaylandırmak: Minnettarlık hissiyatını daha iyi*

anlamak için mümkün olduğunca detaylı olabilirsin. Kim veya ne hakkında minnettar hissediyorsun? Bu hissi *nasıl deneyimliyorsun? Açık Bir Dil Kullanmak: Karmaşık ifadeler yerine basit ve doğal bir dil tercih edebilirsin. Gizlilik ve Güvenlik: Yazıların gizli kalacak ve benimle paylaşman beklenmeyecek. Soruların için: Herhangi bir sorun olduğunda, bana ulaşabilirsin. Katılımın ve desteğin için şimdiden teşekkürler Saygılarımla."*

Dijital Minnettarlık Yazma (DMY)

DMY grubundaki katılımcılar aynı süre ve sıklıkta minnettarlık ifadelerini dijital bir platform olan Instagram üzerinden belirlenen gönderinin altına yazmışlardır. Öncelikle araştırmacı tarafından "Instagram" üzerinden minnettarlıkblogum1 adlı kapalı bir profil oluşturulmuştur. Bu profil deneye katılan katılımcılar tarafından takip edilmiştir. Araştırmacı tarafından her hafta katılımcılara o hafta içerisindeki minnettar olduğu 3 şeyi yazmalarının istenildiği sosyal medya gönderisi paylaşılmış ve katılımcılar bu gönderinin altına diğer katılımcıların da görebileceği şekilde minnettar olduğu 3 şeyi yazmıştır. Paylaşım yapılan bu gönderiler, araştırma için oluşturulan Instagram profil hesabında yayınlanmış ve bu gönderinin altındaki yorumlarda katılımcılar birbirlerinin minnettarlık yazılarını görebilmiştir (Bkz.Ek 3). 3 haftalık süreç sonrasında son-test olarak MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MÇDF uygulanmıştır. İzleme testinde ise MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MTF uygulanmıştır.

Yönerge: *"Merhabalar ben Uludağ Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Hilal Gür. Deneysel çalışmaya katılmak istediğini onayladığın için seninle iletişime geçiyorum. Öncelikle minnettarlığın, senin yaşamında olumlu etkileri olan kişi veya durumlara karşı duyduğun bir memnuniyet hissi olduğunu hatırlatarak başlamak istiyorum. Örneğin, birisi sana zor bir durumda yardım ettiğinde veya seni desteklediğinde, ona minnettarlık duyabilirsin. Beklenmedik bir hediye aldığında, muhteşem bir günbatımını izlediğinde ya da sıcak bir kahve içtiğinde veya evcil hayvanın sen üzgünken yanına geldiğinde de minnettar olabilirsin. Küçük ya da büyük pek çok şey sana minnettar hissettirebilir. Ama çoğu zaman bunları fark etmiyor olabilirsin. Araştırmalar minnettarlığın birey üzerinde mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi çok çeşitli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu araştırmamızın amacı da instagram üzerinden minnettar olunan 3 şeyi ifade eden katılımcıların günlük yaşamı üzerindeki etkilerini incelemektir. Minnettarlık yazıların yüksek lisans tezim kapsamında gerçekleştirilecek olan deneysel çalışmamın bir parçasıdır. Gün boyunca seni etkileyen küçük ya da büyük pek çok şeyle karşılaşabilirsin. Senden beklenilen hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri*

düşünmek, @minnettarlikblogum1 instagram profilini takip etmek ve o hafta profilde yer alan gönderinin altına minnettar olduğun 3 şeyi yazmak. Çalışmamız 3 hafta sürecektir.
Yönergeler:Haftalık Olarak Yazmak: Çalışma hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri düşünmeni ve her hafta minnettar olduğun 3 şeyi yazmanı kapsayacak. Açık ve Samimi Olmak: Minnettarlığını içtenlikle ifade edebilirsin. Detaylandırmak: Minnettarlık hissiyatını daha iyi anlamak için mümkün olduğunca detaylı olabilirsin. Kim veya ne hakkında minnettar hissediyorsun? Bu hissi nasıl deneyimliyorsun? Açık Bir Dil Kullanmak: Karmaşık ifadeler yerine basit ve doğal bir dil tercih edebilirsin. Gizlilik ve Güvenlik: Instagram profili sadece deneye katılan kullanıcılara açıktır. Başka kimse görmeyecektir. Herhangi bir sorun olduğunda, bana ulaşabilirsin. Katılımın ve desteğin için şimdiden teşekkürler Saygılarımla."

Şekil 1
DMY grubunda kullanılan örnek dijital platform ekran görüntüsü



Şekil 1'de DMY grubunun Instagram profilinde paylaştıkları örnek minnettarlık ifadeleri yer almaktadır.

Dijital Minnettarlık Fotoğraf (DMF)

DMF grubu eş zamanlı olarak her hafta minnettarlığını ifade ettiği 3 fotoğrafı çekmiş ve araştırmacı tarafından oluşturulan minnettarlıkblogum2 Instagram profilini takip edip fotoğrafları anonim olarak araştırmacıya iletmiş ve fotoğraflar sadece deneye katılan bu grubun görebileceği şekilde araştırmacı tarafından Instagram üzerinden minnettarlıkblogum2 profilinde o hafta içerisine atılan fotoğrafları katılımcılar fotoğraf attıkça paylaşmıştır (Bkz.Ek 4). Paylaşılan fotoğrafların altına beğeni ve yorum yapılma imkânı tanınmıştır. 3 haftalık süreç sonrasında son-test olarak MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MDF uygulanmıştır. İzleme testinde ise MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MTF uygulanmıştır.

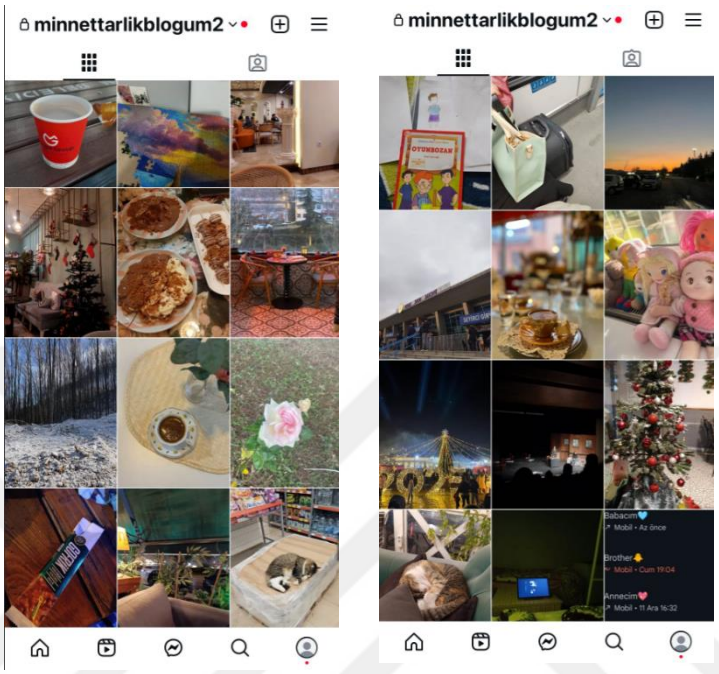
Yönerge: *"Merhabalar ben Uludağ Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Hilal Gür. Deneysel çalışmaya katılmak istediğini onayladığın için seninle iletişime geçiyorum. Öncelikle minnettarlığın, senin yaşamında olumlu etkileri olan kişi veya durumlara karşı duyduğun bir memnuniyet hissi olduğunu hatırlatarak başlamak istiyorum. Örneğin, birisi sana zor bir durumda yardım ettiğinde veya seni desteklediğinde, ona minnettarlık duyabilirsin. Beklenmedik bir hediye aldığında, muhteşem bir günbatımını izlediğinde ya da sıcak bir kahve içtiğinde veya evcil hayvanın sen üzgünken yanına geldiğinde de minnettar olabilirsin. Küçük ya da büyük pek çok şey sana minnettar hissettirebilir. Ama çoğu zaman bunları fark etmiyor olabilirsin. Araştırmalar minnettarlığın birey üzerinde mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi çok çeşitli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu araştırmamızın amacı da instagramda paylaşılan minnettarlık fotoğraflarının katılımcıların günlük yaşamı üzerindeki etkilerini incelemektir. Minnettarlık fotoğrafların yüksek lisans tezim kapsamında gerçekleştirilecek olan deneysel çalışmamın bir parçasıdır. Gün boyunca seni etkileyen küçük ya da büyük pek çok şeyle karşılaşabilirsin. Senden beklenilen hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri düşünüp 3 fotoğraf çekmen. Doğrudan o anı fotoğraflayamadığında onun sende uyandırdığı duyguyu, yaşamına kattıkları vb. sembolik dille anlatan fotoğraflar çekebilirsin. Hem kendinin hem de başkalarının paylaşımlarını beğenebilir bunlara yorum yazarak etkileşime geçebilirsin. Fotoğraflar @minnettarlikblogum2 hesabında sizden gelenler olarak paylaşılacaktır. Çalışmamız 3 hafta sürecektir."*

Yönergeler: Instagram Profili Takip Etmek: Kullanıcı adı: @minnettarlikblogum2 Haftalık Olarak Fotoğraf Çekmek: Çalışma hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri düşünmeni ve 1 hafta içerisinde minnettar olduğun 3 şeyin fotoğrafını çekip WhatsApp'tan bana iletmeni kapsayacak. Ben toplu olarak instagram profilinde paylaşacağım. Açık ve Samimi Olmak: Minnettarlığını içtenlikle ifade edebilirsin. Gizlilik ve Güvenlik: Instagram profili sadece

deneye katılan kullanıcılara açıktır. Başka kimse görmeyecektir. Soruların İçin: Herhangi bir sorun olduğunda, bana ulaşabilirsin. Katılımın ve desteğin için şimdiden teşekkürler."

Şekil 2

DMF grubunda kullanılan örnek dijital platform ekran görüntüsü



Şekil 2'de DMF grubunun Instagram profilinde paylaşılan örnek minnettarlık fotoğrafları yer almaktadır.

Kontrol

Kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. İşlemler sonrası gruplara MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ, MÇDF son test olarak uygulanmış ve 12 hafta sonra izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. MÖ, KPSÖ, ÇBASDÖ ve MTF uygulanmıştır.

Yönerge:

"Merhabalar ben Uludağ Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Hilal Gür. Deneysel çalışmaya katılmak istediğini onayladığın için seninle iletişime geçiyorum. Çalışmamız başlamıştır seninle 3 hafta sonrasında iletişime geçilecektir :) Araştırmamıza yapmış olduğun değerli katkın için teşekkür ederiz Çalışma öncesi uyguladığın ölçekleri seninle yeniden paylaşıyorum :) Teşekkürlerimi sunmak ve hediyeni takdim etmek için seni minnettarlık buluşmasına davet ediyorum Bu buluşmada sıcak çay veya kahve eşliğinde bir araya gelip sohbet etmekten mutluluk duyarız :) Sevgilerimizle.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki durumu, çalışma durumu, birlikte yaşadığı kişiler, kullandığı sosyal medya araçları, Instagram kullanım süresi, Instagram takipçi sayısı ve Instagram'ı kullanım amacına ilişkin sorular bulunmaktadır. (Bkz.Ek 5)

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Orjinali Smith ve diğerleri., (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Doğan (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşan tek boyutlu 5'li likert tipinde bir ölçme aracıdır. 2, 4 ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek örnek maddeleri şu şekildedir: "Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim", "Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım". İç tutarlık güvenirlik kat sayısı .83 tür. Ölçek maddelerinin faktör yükleri sırasıyla .78, .79, .70, .74, .63, ve.79'dur. DFA sonucu, uyum iyiliği indeksleri, x2/sd = 1,83, GFI = .99, CFI = .99, AGFI = .96, RMSEA = .05 dir. Ölçek toplam varyansın %54'ünü açıklamaktadır. Bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri yeniden hesaplanmıştır. Ön-test1, son-test2 ve izleme testi3 bütün maddeler için α1=.88, α2=.87, α3=.88 olarak bulunmuştur. (Bkz. Ek.6)

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Orjinali Zimet ve diğerleri., (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmaları Eker ve Arkar, (1995) tarafından yapılmıştır. 12 maddeden oluşan ölçek "Aile" (3,4,8 ve 11), "Arkadaşlar" (6,7,9 ve 12) ve "Özel bir insan" (1,2,5 ve 10) olmak üzere 3 alt boyutlu 7'li likert tipi ölçektir "Özel bir insan" alt ölçeğinin yapı geçerliği zayıf olması ve kültürel olarak uygun görmemeleri sebebiyle Eker, Arkar ve Yaldız (2001) ölçeğin gözden geçirilmiş formunda "Özel bir insan" alt ölçeğini kültürel olarak uygun hale getirmişlerdir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanı toplanarak alt ölçek puanı elde edilmiş ve bütün alt ölçek puanları toplanarak toplam puan elde edilmiştir. Ölçek örnek maddeleri şu şekildedir: "Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var", "İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım". Ölçekten alınan yüksek puan algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri aile, arkadaş ve özel bir insan için sırasıyla .85, .88 ve.92'dir.

Ölçek toplam varyansın %75'ini açıklamaktadır. Bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri yeniden hesaplanmıştır. Ön-test1, son-test2 ve izleme testi3 bütün maddeler için α1=.88, α2=.85, α3=.91, aile alt boyutu için α1=.88, α2=.86, α3=.88, arkadaş alt boyutu için α1=.92, α2=.92, α3=.96, özel bir insan alt boyutu için α1=.97, α2=.99, α3=.99 olarak bulunmuştur. (Bkz.Ek.7)

3.3.4. Minnettarlık Ölçeği (MÖ)

Orjinali McCullough ve diğerleri. (2002) tarafından geliştirilen 6 maddelik minnettarlık ölçeğinin Türk kültürü için geçerlik ve güvenirlik kanıtları iki farklı grup üzerinde yürütülen çalışmalarla incelenmiştir. Yüksel ve Oğuz Duran (2012a) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanmış bu çalışmada ölçeğin 5 maddelik hali geçerli ve güvenilir bulunmuştur. 6.madde ölçekten çıkartılmıştır. Yetişkinler üzerinde uyarlanmış çalışması ise aynı araştırmacılar tarafından (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012b) 6 maddelik tek boyutlu yapının geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencileri için uyarlanan minnettarlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşan tek boyutlu 7'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler şu şekildedir: "Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim", "Yaşım ilerledikçe, hayat hikayemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum". Ölçekten alınan yüksek puan yüksek minnettarlık anlamına gelmektedir. 3 numaralı madde ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .77, ölçek maddelerinin faktör yükleri sırasıyla .86, .85, .52, .70 ve.66'dır. DFA Sonucu GFI=0.97, CFI= .94, AGFI=0.90, SRMR = 0.04, RMSEA=0.10 dur. Ölçek toplam varyansın %53,27'sini açıklamaktadır. Bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri yeniden hesaplanmıştır. Ön-test1, son-test2 ve izleme testi3 bütün maddeler için α1=.73, α2=.78, α3=.79 olarak bulunmuştur. (Bkz. Ek.8)

3.3.5. Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu (MÇDF)

Bu form minnettarlık müdahalelerinin etkililiğine ilişkin nitel veriler elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Son test aşamasında yalnızca deney grubunda yer alan katılımcılara çalışmaya katılım motivasyonu, süreç boyunca yaşadığı deneyimleri, minnettarlığı ifade etme deneyiminin olumlu ve olumsuz yönleri, başkalarının minnettarlık ifadelerini görmesi ve paylaşılan minnettarlık ifadelerinin başkaları tarafından görülmesi, minnettarlık ifadelerinin (yazılı, dijital yazılı ve fotoğraf yoluyla) günlük yaşamda uygulanabilirliğini ve müdahalenin daha etkili hâle gelmesine yönelik önerileri açık uçlu sorular yoluyla toplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların çalışmaya katılım motivasyonunu

belirlemek için 1 (çok düşük) ile 10 (çok yüksek) arasında derecelendirme yapabilecekleri 10'lu Likert tipi tek maddelik bir ölçek kullanılmıştır. **(**Bkz. Ek 9)

3.3.6. Minnettarlık Takip Formu (MTF)

Araştırmanın izleme aşamasında, 12 haftanın ardından deney ve kontrol gruplarındaki tüm katılımcılara uygulanan Minnettarlık Takip Formu, bireylerin bu süreç içerisindeki günlük yaşamlarında minnettarlığı ifade etme eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Form, yalnızca bir adet çoktan seçmeli sorudan oluşmakta olup, uygulamaların sona ermesinden sonra katılımcıların minnettarlık tutumlarının gündelik yaşam pratiğine yansıtıp yansımadığını tespit etmeye yönelik yapılandırılmıştır. Bu soru aracılığıyla bireylerin minnettarlıklarını sözlü veya yazılı yollarla ifade edip etmedikleri, sosyal çevreleriyle bu duyguyu paylaşma durumları ve farkındalıklarının sürekliliği hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır. Formdan elde edilen veriler, minnettarlık uygulamalarının kalıcılığına ilişkin ipuçları sunması bakımından önemli bir tamamlayıcı veri kaynağı niteliği taşımaktadır. (Bkz. Ek 10)

3.4 Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi

Çalışma öncesinde Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Değerlendirme Kurulu (48 nolu karar ve 27.12.2024 tarihli yazı) (bkz. Ek:11)'ndan ve ölçek yazarlarından (Bkz. Ek 12) gerekli izinler alınmıştır. Veriler; 01.01.2025-15.03.2025 tarihleri arasında veri kaybını en aza indirmesi, bütün sorulara cevap verme zorunluluğu bulunması ve daha ekonomik olması gibi sebeplerden dolayı çevrimiçi yolla (Google Formlar kullanılarak) toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla araştırmacı Bursa Uludağ Üniversitesi'nde katılımcıların ders saatleri içerisinde bulunup verileri sınıf ortamında toplamıştır. Araştırmacı öncelikle kendisini tanıtmış, çalışmayla ilgili bilgi vermiş ve Google form bağlantısını sınıf grubunda paylaşmıştır. Araştırma süreci başlamadan önce, çalışmaya katılacak bireylere araştırmanın amacı, süresi, gizlilik hakkında açık ve anlaşılır bilgiler verilmiş; gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlanmıştır. Katılımcılardan verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı bilgisi paylaşılmış ve yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Deneysel çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Deney sürecinde katılımcılarla telefon numaraları üzerinden yeniden iletişime geçilmiş, son-test ve izleme testi çevrimiçi yolla toplanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Veri setinde kayıp değer bulunmamaktadır. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmış ardından parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Gruplar arası varyansların homojen olup olmadığı Levene testi ile değerlendirilmiş; analiz sonucunda elde edilen p değeri .05'ten büyük olduğunda varyanslar homojen kabul edilmektedir (Field, 2009). Sonuçlar verilerin normal dağıldığını ve varyansların homojen olduğunu göstermektedir. Grupların ön test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiş ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Böylece her dört grubun ön test puanlarının birbiriyle denk olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu varsayımlar karşılandıktan sonra araştırmanın nicel kısmında gruplar arası ve zamanlar arası farkları belirlemek amacıyla parametrik testlerden karışık desenli varyans analizi (Mixed MANOVA) uygulanmıştır**.** Karma MANOVA'ya ait bulgular rapor edilmeden önce gerekli varsayımların sağlanması kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar arasında normal dağılım, çok değişkenli normallik, varyansların homojenliği, kovaryans matrislerinin eşitliği ve küresellik testi yer almaktadır (Pituch ve Stevens, 2016).

Normal Dağılım

Normal dağılım gösterip göstermediği öncelikle her bir değişkene ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -1.5 ve +1.5 değer aralığında kalması normal dağılım olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell,2013). Ardından Shapiro-wilk testi uygulanmıştır. Bu testlerde p değerinin .05'ten büyük olması normal dağılım olduğunu ifade etmektedir (Field, 2009). Değerler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Çok Değişkenli Normallik

Çok değişkenli normallik koşulunun sağlanması Mahalanobis uzaklığı ile değerlendirilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık değişkenlerinin üç ayrı zamanda ölçüldüğü için (ön-test, son-test ve izleme testi) araştırmada dokuz bağımlı değişken bulunmaktadır. x^2 dağılım tablosunda 0.01 anlamlılık düzeyinde ki-kare kritik değeri 27.88 olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Gözlemlenen en yüksek Mahalanobis değeri 21.60 olup bu eşik değerin altında kalmıştır. Bu nedenle analizde çok değişkenli aykırı bir gözlem saptanmamıştır.

Tablo 4
Deney ve Kontrol Gruplarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	**GMY**			**DMY**			**DMF**			**Kontrol**		
	Çarpıklık	Basıklık	P	Çarpıklık	Basıklık	P	Çarpıklık	Basıklık	P	Çarpıklık	Basıklık	p
Psikolojik dayanıklılık ön-test	.703	-.314	.231	.305	-1.183	.061	-.919	1.200	.317	.287	.038	.778
Psikolojik dayanıklılık son-test	.568	-.490	.359	-.823	-.020	.284	-.783	-.836	.024	.504	.425	.368
Psikolojik dayanıklılık izleme	.796	.478	.138	-.702	.197	.340	-1.012	2.832	.080	-.508	.934	.342
Algılanan sosyal destek ön-test	-.412	.209	.704	-.703	-.053	.455	-.252	-.901	.716	-.389	-.706	.287
Algılanan sosyal destek son-test	-.847	.473	.195	-.133	-.825	.643	.031	-1.465	.126	-.248	.246	.909
Algılanan sosyal destek izleme	-.801	.834	.621	-.353	-1.412	.121	.062	-.929	.366	-.188	-.764	.788
Minnnettarlık ön-test	-.841	-.206	.093	.333	-.604	.460	.750	-.514	.085	.836	.817	.532
Minnnettarlık son-test	-.833	1.068	.274	-.709	-.526	.076	-.042	-1.163	.283	.320	-.278	.343
Minnnettarlık izleme	-.335	.810	.408	-.744	-.332	.246	-.011	-1.062	.279	-.028	-.619	.749

*GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma, DMY: Dijital Minnettarlık Yazma, DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğrafı

Varyansların Homojenliği

Analizlerin temel varsayımlarından biri olan hata varyansların homojenliği (eşitliği) Levene testi ile incelenmiştir. Bu test deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinde hata varyanslarının birbirine eşit olup olmadığını değerlendirmektedir (Field,2009). Sonuçlar tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5
Varyansların Homojenliği

	Zaman	***F***	**sd1**	**sd2**	**p**
Psikolojik	Ön-test	.509	3	58	.677
Dayanıklılık	Son-test	.499	3	58	.685
	İzleme	.889	3	58	.452
Algılanan	Ön-test	.508	3	58	.678
Sosyal	Son-test	.731	3	58	.537
Destek	İzleme	.442	3	58	.724
Minnettarlık	Ön-test	1.559	3	58	.209
	Son-test	.510	3	58	.677
	İzleme	.299	3	58	.826

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık, değişkenlerinin ön-test, son-test ve izleme testi sonuçları için tüm değerlerin p>.05 olduğu görülmektedir. Testin sıfır hipotezi gruplar arasında hata varyanslarının eşit olduğunu varsaymaktadır (Çokluk ve diğerleri, 2021). Anlamlılık düzeyi .05'ten büyük olduğundan varyansların eşit olduğu kabul edilmektedir. Bu durum analiz için varyansların eşitliği sayıltısının karşılandığını göstermektedir.

Kovaryans Matrislerinin Eşitliği

Gruplar arasında kovaryans matrislerinin eşitliğini test etmek için yapılan Box's M testi sonucuna (Box's M=213,500; F=1,121; p> .05) göre kovaryans matrislerinin eşit olduğu ve varsayımın sağlandığı görülmektedir (Çokluk ve diğerleri, 2021).

Küresellik Testi

Tekrarlı ölçümler içeren analizlerde varyans-kovaryans matrislerinin eşitliği varsayımın karşılanması gerekir (Pituch ve Stevens, 2016). Bu doğrultuda eşitlik varsayımının karşılanması amacıyla Mauchly'nin küresellik testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6
Küresellik Varsayımı

Gruplar arası etki	Değişken	W	X^2	Sd	P
Zaman	Psikolojik Dayanıklılık	.939	3.576	2	.167
	Algılanan Sosyal Destek	.963	2.143	2	.342
	Minnettarlık	.962	2.234	2	.327

Tablo 6 incelendiğinde Mauchly Eş Değerlik Analiz sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık (W=.94 $X^2(2)=3.57$ p>.05), algılanan sosyal destek (W=.96 $X^2(2)=2.14$ p>.05) ve minnettarlık değişkeni için (W=.96 $X^2(2)=2,23$ p>.05) küresellik varsayımı sağlandığı görülmüş ve tekrarlı ölçümlere ilişkin analizlerde herhangi bir düzeltmeye gerek duyulmamıştır. Elde edilen p değeri .05'ten büyük olduğundan varyans-kovaryans matrislerinin eşit olduğu ve varsayımın ihlal edilmediği kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2014).

Ayrıca çalışmada minnettarlık müdahalelerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin, algılanan sosyal destek aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla aracılık (mediation) analizi yapılmıştır. Bu kapsamda, Hayes'in (2018) PROCESS eklentisi kullanılarak Model 4 üzerinden analiz gerçekleştirilmiştir. Bu modelde grup türü (bağımsız değişken), psikolojik dayanıklılık (bağımlı değişken) ve algılanan sosyal destek (aracı değişken) olarak tanımlanmıştır. Gerekli varsayım kontrolleri yapılmış ve analizler 5000 bootstrap örneklemesi kullanılarak yürütülmüştür. Bu varsayımlar; normallik, varyansların homojenliği, otokorelasyon, doğrusallık ve çoklu doğrusal bağlantının olmamasıdır (Hayes, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019). Normallik ve varyansların homojenliği daha önceden kontrol edildiği için diğer varsayımlar test edilmiştir.

Otokorelasyon

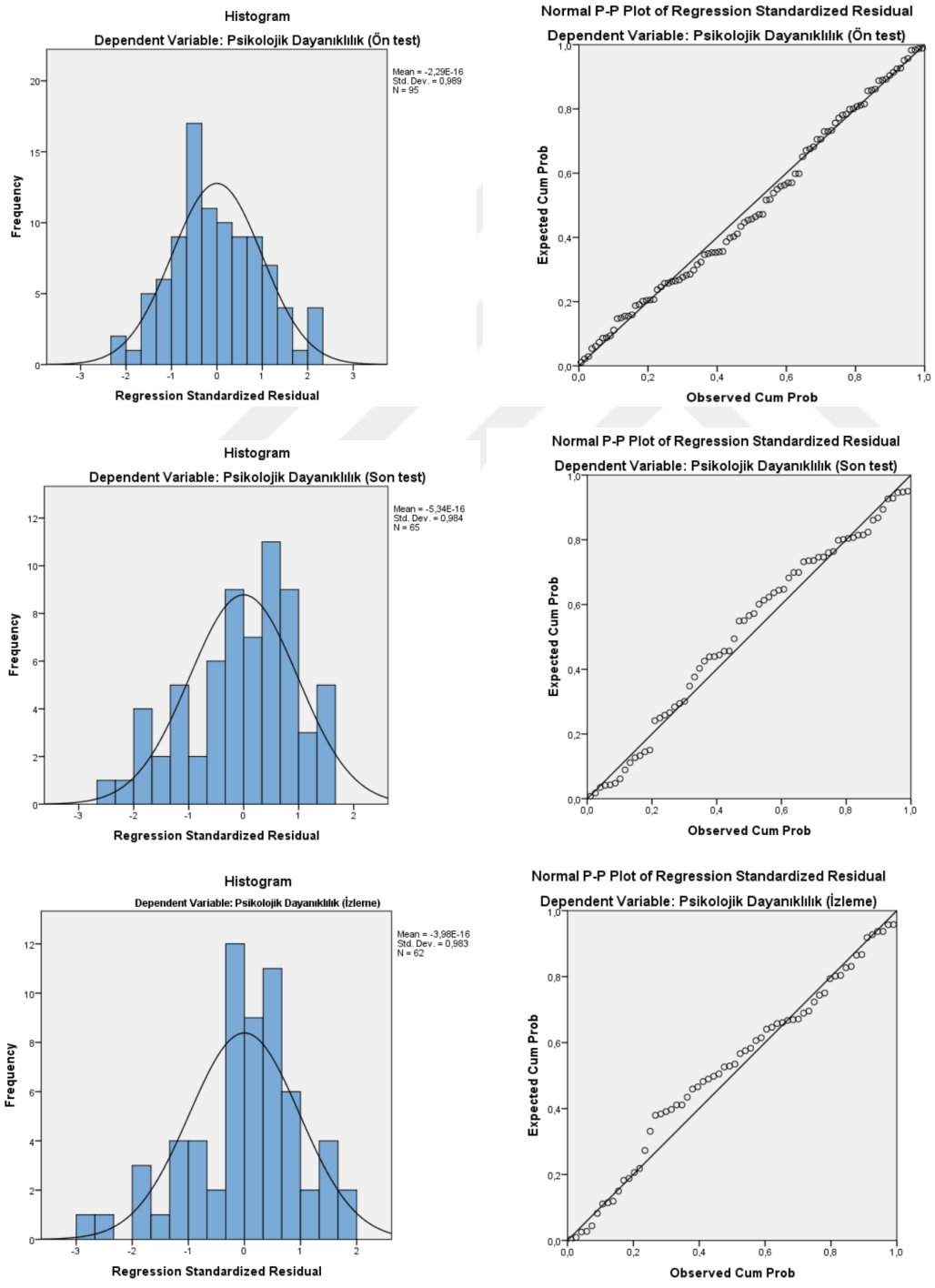
Hata terimlerinin bağımsızlığı, Durbin-Watson testi ile incelenmiş ve ön-test, son-test ve izleme ölçümleri için sırasıyla 1.572, 2.344 ve 1.625 değerleri elde edilmiştir; bu sonuçlar, değişkenler arasında otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir**.** Durbin-Watson katsayısı 0 ile 4 arasında değişmekte olup 2'ye yakın değerler hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığını; 0'a yakın değerlerin pozitif, 4'e yakın değerlerin negatif otokorelasyon olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Doğrusallık

Analizin yapılması için gerekli varsayımlardan bir diğeri de doğrusallık varsayımıdır. Bu varsayım, değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı ve doğrusal olmasını gerektirmektedir. Varsayımın incelenmesi amacıyla histogramlar ve saçılım grafikleri kullanılmıştır. Bu grafikler Şekil 3'te gösterilmiştir.

Şekil 3

Histogram ve Saçılım Grafikleri



Histogram grafiğine bakıldığında verilerin normal dağıldığı görülmektedir. Saçılım grafiğine bakıldığında da bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki noktaların doğruya yakın bir şekilde sıralandığı gözlenmiştir. Böylelikle varsayımların karşılandığı görülmüştür.

Çoklu Doğrusal Bağlantı Problemi

Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı Tolerance ve VIF değerleri ile kontrol edilmiş olup önerilen sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Çokluk ve diğerleri, 2021). Değerler Tablo 7'de verilmiştir. Ayrıca minnettarlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelendiğinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısının .46 olduğu görülmektedir. Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin (r>.90) bulunmaması çoklu doğrusal bağlantı açısından önemli bir kriterdir (Tabachnick ve Fidel, 2019. Bu bağlamda çoklu doğrusal bağlantı varsayımının karşılandığı görülmektedir. Bu çalışmada algılanan sosyal destek değişkeni toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları (aile, arkadaş ve özel bir insan desteği) teorik olarak farklı boyutlarda olsa da yapılan korelasyon analizleri sonucunda sosyal desteğin alt boyutları ile toplam sosyal destek puanı arasında yüksek düzeyde ilişkiler (örneğin algılanan sosyal destek ile özel bir insan alt boyutu r=.86) gözlenmiştir. Bu bulgu alt boyutların istatiksel olarak büyük ölçüde örtüştüğünü ve toplam puan üzerinden ele alınmasının uygun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle analizlerde çoklu test riskini arttırmamak ve yorumlamada bütünlük sağlamak amacıyla algılanan sosyal destek değişkeni alt boyutlarına ayrılmadan değerlendirilmiştir. Tüm bu bulgular doğrultusunda, çoklu regresyon varsayımlarının sağlandığı kabul edilmiştir.

Tablo 7
Değişkenlere Ait TV ve VIF Değerleri

Değişkenler	TV			VIF		
Sabit	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
Minnettarlık	.88	.82	.66	1.13	1.21	1.50
Algılanan Sosyal Destek	.88	.82	.66	1.13	1.21	1.50

Tablo 7'de yer alan Tolerans (TV) ve Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerleri, tüm değişkenlerin önerilen sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir. TV değerleri 0.10'un üzerinde, VIF değerleri ise 10'un altında olup, çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) açısından herhangi bir sorun olmadığını göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2021). Bu bulgular, öntest, sontest ve izleme ölçümleri için bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyon olmadığını ve aracılık analizinin varsayımlarının sağlandığını ortaya koymaktadır.

4.BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarından elde edilen nicel analiz sonuçları sunulmuştur. Nicel analiz kapsamında betimsel istatistikler ve çıkarımsal istatistikler detaylı bir şekilde raporlanmıştır. Karma MANOVA analizi sonrası katılımcıların müdahale sürecine ilişkin deneyimlerini yansıtan verilerin çözümlenmesiyle ulaşılan temalar ve örnek katılımcı ifadeleri sunulmuştur. Ardından aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık toplam puanlarına ait betimsel istatistikler sırasıyla Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8
Psikolojik Dayanıklılık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Sonuçları

	Gruplar	Ön-test			Son-test			İzleme		
		n	$\bar{x}$	Ss	n	$\bar{x}$	Ss	n	$\bar{x}$	Ss
Psikolojik Dayanıklılık	GMY	17	17.29	4.04	17	20.76	3.73	17	20.18	3.94
	DMY	15	15.67	5.34	15	19.60	4.94	15	18.07	5.45
	DMF	16	19.12	5.41	16	19.69	4.45	16	21.00	4.05
	Kontrol	14	17.36	5.04	14	19.21	4.20	14	19.57	5.72
Algılanan Sosyal Destek	GMY	17	60.35	12.30	17	64.59	10.69	17	62.59	13.91
	DMY	15	63.87	14.90	15	64.47	12.45	15	66.13	15.17
	DMF	16	62.19	13.27	16	64.50	13.24	16	62.75	14.76
	Kontrol	14	55.71	14.42	14	58.64	13.67	14	56.43	15.65
Minnettarlık	GMY	17	25.71	4.42	17	30.06	3.57	17	27.35	4.42
	DMY	15	26.67	5.05	15	31.13	3.35	15	29.20	4.52
	DMF	16	25.69	4.97	16	29.44	4.14	16	28.50	4.63
	Kontrol	14	25.21	2.94	14	25.93	4.04	14	26.64	4.10

*GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma, DMY: Dijital Minnettarlık Yazma, DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğrafı

Tablo 8'de araştırmaya katılan grupların psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin ön test, son test ve izleme testine ait ortalama ve standart sapma değerleri sunulmaktadır. Ön-test puanları gruplar arasında görece benzer olup, başlangıçta anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Müdahale sonrasında deney gruplarının psikolojik dayanıklılık puanlarında artış gözlemlenmiştir. DMF ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında en düşük bir artış varken izleme testi sonrasında en yüksek ortalama puana sahip olan grup olmuştur ($\bar{x}$:=21.00; ss=4.05). Son test ve izleme testindeki dayanıklılık puanlarının düşmemesi ve yüksek kalmaya devam

etmesi, yapılan müdahalelerin uzun vadeli etkilerinin sürdüğünü ve katılımcıların bu müdahalelerden elde ettikleri psikolojik dayanıklılık düzeylerini koruduklarını göstermektedir. Bu bulgu, müdahalelerin psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik kalıcı bir etki sağladığını ve minnettarlık uygulamalarının sürekli kullanımının psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Kontrol grubuna bakıldığında da ön test ($\bar{x}$ =17.36) ve son test ($\bar{x}$ =19.21) arasında bir artış gözlemlenmekte ve izleme testinde ($\bar{x}$ =19.57) bu artışın sınırlı düzeyde seyrettiği görülmektedir. Bu durum, müdahale dışı etkenlerin de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olabileceğini düşündürmekte; ancak deney gruplarında gözlenen artışın daha yüksek düzeyde ve kalıcı olması, uygulanan minnettarlık temelli müdahalelerin etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 8'de katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerine ilişkin ön test, son test ve izleme testine ait ortalama ve standart sapma değerleri bulunmaktadır. Ön-test puanları gruplar arasında başlangıçta anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05). Tüm deney gruplarında müdahale sonrasında bir artış eğilimi gözlemlenmektedir. GMY grubunda algılanan sosyal destek puanı ön testte $\bar{x}$ = 60.35 iken son testte $\bar{x}$ = 64.59'a yükselmiş, izleme testinde ise $\bar{x}$=62.59 olarak ölçülmüştür. Bu durum, müdahale sonrasında sosyal destek algısında bir artış yaşandığını ve bu artışın izleme testinde de kısmen korunduğunu göstermektedir. DMY grubunda ön test puanı $\bar{x}$ =63.87, son test puanı $\bar{x}$ = 64.47 ve izleme testi puanı $\bar{x}$ = 66.13 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, dijital yazılı minnettarlık uygulamasının sosyal destek algısını zaman içinde daha da güçlendirdiğini göstermektedir. DMF grubunda da benzer şekilde, ön testte $\bar{x}$ = 62.19 olan ortalama puan, son testte $\bar{x}$ = 64.50'ye yükselmiş, izleme testinde ise $\bar{x}$ = 62.75 olarak ölçülmüştür. Bu sonuç müdahale sonrasında algılanan sosyal destek düzeyinde bir artış olduğunu, ancak bu artışın izleme testi sonrası başlangıç seviyesine gerilediğini göstermektedir. Kontrol grubunda da DMF grubuna benzer şekilde ön test ($\bar{x}$ = 55.71) ve son test ($\bar{x}$ = 58.64) puanları arasında bir artış gözlemlenmiş; ancak izleme testinde ($\bar{x}$ = 56.43) bu artış eğiliminin sürdürülemediği ve düzeyin tekrar başlangıca yakın değerlere gerilediği görülmektedir. Tüm gruplarda en düşük ortalama ön-test puanlarında görülmekte olup son-test ve izleme testi puanlarında bir artış gözlenmektedir.

Tablo 8'de katılımcıların minnettarlık düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ortalama puanları ve standart sapmaları sunulmuştur. Ortalama puanın yükselmesi bireylerin daha yüksek minnettarlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular incelendiğinde deney gruplarının minnettarlık müdahalesi sonrasında son-test puanlarının ortalamasının yükseldiği görülürken kontrol grubunun ortalamasında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.

Deney grupları arasında belirgin bir farklılık gözlenmemekle birlikte özellikle dijital yazılı minnettarlık grubunun (DMY) son test ($\bar{x}$: =31.13; ss=3.35) ve izleme testinde ($\bar{x}$ = 29.20; ss=4.52) en yüksek ortalamalara ulaşıldığı görülmektedir. Bu durum minnettarlık müdahalelerinin etkili olabileceğine işaret etmektedir. Kontrol grubunun minnettarlık ortalama puanları incelendiğinde müdahale süreci içerisinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiş olup son-test ve izleme testi karşılaştırıldığında ön-test minnettarlık ortalama puanına göre daha yüksek ortalamaya ulaştığı görülmektedir.

4.2.Karma MANOVA

Bu çalışma kapsamında araştırmanın ilk amacı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeylerinin geleneksel ya da dijital minnettarlık müdahalelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını deneysel bir desen çerçevesinde incelemek amacıyla araştırmanın nicel boyutuna ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Minnettarlık temelli müdahalelerin katılımcıların psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkileri zaman (ön test, son test, izleme testi) grup (GMY, DMY, DMF ve kontrol) ve zaman x grup etkileşimi açısından çok boyutlu bir biçimde değerlendirilmiştir. Araştırma soruları doğrultusunda; (1.1) katılımcıların zaman içerisinde bu değişkenlerde anlamlı bir değişim gösterip göstermediği, (1.2) gruplar arasında bu değişkenlere ilişkin anlamlı farklılık bulunup bulunmadığı ve (1.3) zaman ile grup etkileşiminin bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı test edilmiştir. Hem grup içi hem gruplar arası faktörlerin olması ve birden fazla bağımlı değişkenin bulunması nedeniyle Karma MANOVA analizi tercih edilmiştir. Ayrıca Stevens (2009), MANOVA'nın her bir değişkenini ayrı ayrı test etmek yerine, bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri dikkate alarak daha güçlü ve anlamlı yorumlar yapılmasına olanak sağladığını belirtmektedir.

4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve Minnettarlığa Ait Zaman, Grup ve Zaman x Grup Etkileşimi Karma MANOVA Sonuçları

Karma MANOVA analizi öncesinde gerekli varsayımların sağlandığı kontrol edilmiş ve analiz gerçekleştirilmiştir. Aşağıdaki tablo, gruplar arası farklar, zaman etkisi (grup içi) ve zaman × grup etkileşimi ile ilgili çok değişkenli test sonuçlarını sunmaktadır. Bu tablo, minnettarlık temelli müdahalelerin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyleri üzerindeki çok değişkenli etkilerini genel bir bakış açısıyla ortaya koymaktadır. Sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9
Karma MANOVA'ya Ait Çok Değişkenli Test Sonuçları

Etki	Pillai's Trace	F	Sd	Hatanın Sd	p	Kısmi η2
Gruplar arası	.159	1.081	9	174	.379	.053
Grup içi	.548	10.688	6	53	.000*	.548
Zaman x Grup	.320	1.093	18	165	.363	.107

*p<.001

Tablo 12 incelendiğinde yalnızca zamanın etkisi anlamlı bulunmuştur (p<.01). Bu durum tüm katılımcılar için zaman içerisinde değişkenler üzerinde anlamlı bir değişim yaşadığını göstermektedir. Gruplar arası faktöre bakıldığında dört grup açısından (GMY, DMY DMF ve kontrol) anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Grup etkisi Pillai's Trace'e göre anlamlı bulunmazken (p = .379, η^2 = .053), Roy's Largest Root'a göre sınırda anlamlıdır (p = .046, η^2 = .128). Bu durum, bazı bağımlı değişkenlerde gruplar arasında en güçlü etki açısından fark olabileceğini ancak genel olarak güvenilir bir fark olmadığını göstermektedir. Buna göre uygulanan minnettarlık müdahale yöntemlerinin geleneksel yollarla ifade edilmesi (GMY) ve dijital yollarla ifade edilmesi (DMY ve DMF) arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ayrıca minnettarlık müdahalesi uygulanan gruplar ile müdahale uygulanmayan kontrol grubu açısından da gruplar arası farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Etki büyüklüğü, kısmi eta-kare (η^2) değerleri kullanılarak Cohen'in (1988) önerdiği ölçütlere göre değerlendirilmiştir. Buna göre η^2 = .01 küçük, η^2 = .06 orta ve η^2 = .14 büyük düzeyde etkiyi ifade etmektedir. Gruplar arası etki için elde edilen kısmi eta-kare değeri .053 olup, bu değer küçük düzeyde bir etkiyi göstermektedir. Ancak orta düzey etki sınırına yaklaşması nedeniyle, pratik açıdan sınırlı bir öneme sahip olabileceği söylenebilir.

Karma MANOVA analizinde anlamlı etkileşim etkileri belirlendikten sonra her bir bağımlı değişken (psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık) için zaman x grup etkileşimine yönelik tek değişkenli (Univarite) testler gerçekleştirilmiştir. Bu testlere ait bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10
Karma MANOVA'ya Ait Tek değişkenli Test Sonuçları

	Değişken	Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p	η2
Zaman	Psikolojik Dayanıklılık	237.112	2	118.566	15.600	.000*	.212

	Algılanan Sosyal Destek	197.103	2	98.551	2.040	.135	.034
	Minnettarlık	348.248	2	174.124	23.603	.000*	.289
Grup	Psikolojik Dayanıklılık	40.493	3	13.498	.788	.505	.039
	Algılanan Sosyal Destek	504.926	3	168.309	1.081	.364	.053
	Minnettarlık	69.679	3	23.226	1.777	.162	.084
Zaman x grup	Psikolojik dayanıklılık	63.681	6	10.614	1.397	.222	.067
	Sosyal Destek	100.532	6	16.755	.347	.910	.018
	Minnettarlık	84.897	6	14.150	1.918	.084	.090
Hata (zaman)	Psikolojik dayanıklılık	881.598	116	7.600			
	Algılanan Sosyal Destek	5604.167	116	48.312			
	Minnettarlık	855.737	116	7.377			

*p<.001

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin zaman ve grup etkileşimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($F(6, 116) = 1.397$, $p = .222$, $\eta^2 = .067$). Bu sonuç müdahale gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinde zamanla benzer değişim gösterdiğini ve bu değişimin gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bazı gruplarda artış eğilimi olsa da bu artışın grup bazında anlamlı bir değişiklik göstermediği anlaşılmaktadır.

Algılanan sosyal destek düzeyleri açısından zaman x grup etkileşimi değerlendirildiğinde analiz sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır $F (6, 116) = 0.347$, $p=.910$, $\eta^2 = .018$). Bu bulgu, müdahale sürecine bağlı olarak sosyal destek algısının zaman içerisindeki değişimde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Katılımcılar hangi grupta yer alırlarsa alsınlar, sosyal destek algısında zaman içinde benzer düzeyde değişimler yaşanmış ve bu değişimler istatistiksel olarak güvenilir düzeye ulaşmamıştır.

Zaman ve grup etkileşiminin minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan analizlerde zaman x grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F (6, 116) = 1.918$, $p = .084$, $\eta^2 = .090$.). Bu sonuç anlamlılık sınırına yakın olmakla birlikte, grupların zaman içerisindeki farklılaşma anlamlı kabul edilmemiştir.

4.2.1.1.Zamana İlişkin Bulgular

Bu bölümde, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeylerinin zaman içerisindeki değişimine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırma kapsamında uygulanan karma MANOVA analizi ile katılımcıların ön test, son test ve izleme testlerinden elde edilen puanlar karşılaştırılarak, zaman faktörünün bu üç değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Tablo 11
Zaman Etkisine İlişkin Karşılaştırmalar Tablosu

Kaynak	Ölçüm	Zaman	Sd	Kareler toplamı	F	p	Etki büyüklüğü
Zaman	KPSÖ	Ön-test vs. Son-test	1	371.995	23.330	.000**	.287
		Son-test vs. İzleme	1	.787	.044	.835	.001
	ÇBASDÖ	Ön-test vs. Son-test	1	391.387	4.936	.030*	.078
		Son-test vs. İzleme	1	71.196	.715	.401	.012
	MÖ	Ön-test vs. Son-test	1	680.220	38.699	.000**	.400
		Son-test vs. İzleme	1	91.139	7.122	.010*	.109
Zaman * grup	KPSÖ	Ön-test vs. Son-test	3	37.538	2.354	.081	.109
		Son-test vs. İzleme	3	23.236	1.290	.286	.063
	ÇBASDÖ	Ön-test vs. Son-test	3	36.072	.455	.715	.023
		Son-test vs. İzleme	3	50.910	.512	.676	.026
	MÖ	Ön-test vs. Son-test	3	45.149	2.569	.063	.117
		Son-test vs. İzleme	3	32.839	2.566	.063	.117

*KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; MÖ: Minnettarlık Ölçeği
*p<.05 ve **p<.001

Zaman içi karşılaştırmaların sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur. Psikolojik dayanıklılık için (KPSÖ) ölçeğinde ön-test ($\bar{x}$.=17.36 ss=.64) ile son-test ($\bar{x}$ = 19.82, ss=.53) arasındaki fark anlamlı bulunmuş, F(1, 61)=23.33, p<.001, η^2=.287, bu da güçlü bir etki büyüklüğünü göstermektedir. Bu bulgu, müdahalelerin psikolojik dayanıklılığı artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca son-test ile izleme testi arasındaki fark anlamlı bulunmamış (F=.044, p=.835, η^2=.001), bu da elde edilen artışın izleme testinde büyük ölçüde korunduğunu işaret etmektedir. Algılanan sosyal destek (ÇBASDÖ) açısından ön-test ve son-test karşılaştırması F=4.936, p=.030, η^2=.078 ile anlamlı bulunmuş, fakat etki büyüklüğü küçük-orta düzeyde kalmıştır; son-test ve izleme testi karşılaştırmasında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir

(F=.715, p=.401, η^2=.012). Bu sonuç, sosyal destek algısındaki artışın müdahale süresince sınırlı olduğunu ve izleme testinde değişim göstermediğini ortaya koymaktadır. Minnettarlık düzeylerinde (MÖ) ise ön-test ($\bar{x}$=25.81 SS=.57**)** ve son-test ($\bar{x}$.= 29.14 SS=.48) arasında F(1, 61)=38.699, p<.001, η^2=.400 ile güçlü bir artış gözlenmiş; son-test ile izleme testi **(**$\bar{x}$.=27.92 SS=.56) arasındaki fark da F=7.122, p=.010, η^2=.109 ile anlamlı bulunmuş ve elde edilen artışın izleme testinde kısmen azaldığı, ancak hâlâ belirgin olduğu görülmüştür.

4.2.1.2.Grup Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmada yer alan grup değişkenine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Deney (GMY, DMY ve DMF) ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyleri tek tek karşılaştırılmıştır. Böylece grup değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri ortaya konmuştur. Tablo 12 gruplar arası eşleştirilmiş karşılaştırma (pairwise) sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 12
Gruplar Arası Eşleştirilmiş Karşılaştırma Sonuçları

						%95 Güven Aralığı	
Ölçek	(I) grup	(J) grup	Ortalama farkı	Std. Hata	p	Alt sınır	Üst sınır
KPSÖ	GMY	DMY	1.634	1.466	1.000	-2.370	5.638
		DMF	-.526	1.441	1.000	-4.463	3.412
		K	.697	1.493	1.000	-3.382	4.777
	DMY	GMY	-1.634	1.466	1.000	-5.638	2.370
		DMF	-2.160	1.487	.911	-6.222	1.903
		K	-.937	1.538	1.000	-5.137	3.264
	DMF	GMY	.526	1.441	1.000	-3.412	4.463
		DMY	2.160	1.487	.911	-1.903	6.222
		K	1.223	1.514	1.000	-2.914	5.360
	K	GMY	-.697	1.493	1.000	-4.777	3.382
		DMY	.937	1.538	1.000	-3.264	5.137
		DMF	-1.223	1.514	1.000	-5.360	2.914
ÇBASDÖ	GMY	DMY	-2.312	4.421	1.000	-14.389	9.764
		DMF	-.636	4.347	1.000	-12.510	11.238
		K	5.581	4.504	1.000	-6.722	17.884
	DMY	GMY	2.312	4.421	1.000	-9.764	14.389
		DMF	1.676	4.485	1.000	-10.575	13.928
		K	7.894	4.637	.564	-4.774	20.562
	DMF	GMY	.636	4.347	1.000	-11.238	12.510
		DMY	-1.676	4.485	1.000	-13.928	10.575
		K	6.217	4.567	1.000	-6.258	18.693
	K	GMY	-5.581	4.504	1.000	-17.884	6.722
		DMY	-7.894	4.637	.564	-20.562	4.774
		DMF	-6.217	4.567	1.000	-18.693	6.258
MÖ	GMY	DMY	-1.294	1.281	1.000	-4.792	2.204

	DMF	-.169	1.259	1.000	-3.609	3.271
	K	1.777	1.305	1.000	-1.787	5.341
DMY	GMY	1.294	1.281	1.000	-2.204	4.792
	DMF	1.125	1.299	1.000	-2.424	4.674
	K	3.071	1.343	.155	-.598	6.741
DMF	GMY	.169	1.259	1.000	-3.271	3.609
	DMY	-1.125	1.299	1.000	-4.674	2.424
	K	1.946	1.323	.880	-1.668	5.561
K	GMY	-1.777	1.305	1.000	-5.341	1.787
	DMY	-3.071	1.343	.155	-6.741	.598
	DMF	-1.946	1.323	.880	-5.561	1.668

*KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; MÖ: Minnettarlık Ölçeği; GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma, DMY: Dijital Minnettarlık Yazma, DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğrafı

Tablo incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından gruplar arası farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Bu durum, farklı müdahale grupları ile kontrol grubu arasında bu değişkenlerde belirgin bir farklılaşma olmadığını ortaya koymaktadır. Minnettarlık düzeyleri açısından da genel olarak gruplar arası farklar anlamlı bulunmamıştır; yalnızca bazı karşılaştırmalarda p değerleri sınırda olup (örneğin DMY–Kontrol karşılaştırması $p = .155$), istatistiksel olarak anlamlılık kriterini karşılamamaktadır.

4.2.1.3. Zaman x Grup Etkileşimine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, zaman ve grup değişkenlerinin etkileşim etkisine ilişkin bulgular sunulmuştur. Yapılan karma MANOVA analizi ile deney ve kontrol grubundaki katılımcıların ön test, son test ve izleme testinde elde ettikleri psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık puanlarının, grup türüne göre zaman içinde nasıl değiştiği incelenmiştir. Böylece farklı müdahale türlerinin etkilerinin sadece tek başına değil, zamanla birlikte nasıl bir değişim gösterdiği analiz edilmiştir.

Tablo 13

Zaman x Gruba Ait Eşleştirilmiş Test Sonuçları

						%95 Güven Aralığı	
Ölçek	Grup	(I) zaman	(J) zaman	SE	p	Alt sınır	Üst sınır
KPSÖ	GMY	1	2	.968	.002*	-5.858	-1.083
			3	.828	.003*	-4.923	-.842
		2	3	1.029	1.000	-1.949	3.126
	DMY	1	2	1.031	.001*	-6.475	-1.391

			3	.881	.026*	-4.572	-.228
		2	3	1.096	.501	-1.168	4.235
	DMF	1	2	.998	1,000	-3.024	1.899
			3	.853	.096	-3.978	.228
		2	3	1.061	.663	-3.928	1.303
	Kontrol	1	2	1.067	.261	-4.488	.774
			3	.912	.055	-4.463	.034
		2	3	1.134	1.000	-3.153	2.439
ÇBASDÖ	GMY	1	2	2.160	.164	-9.560	1.089
			3	2.556	1.000	-8.536	4.066
		2	3	2.420	1.000	-3.965	7.965
	DMY	1	2	2.299	1.000	-6.268	5.068
			3	2.721	1.000	-8.975	4.441
		2	3	2.576	1.000	-8.017	4.684
	DMF	1	2	2.226	.910	-7.801	3.176
			3	2.634	1.000	-7.058	5.933
		2	3	2.494	1.000	-4.399	7.899
	Kontrol	1	2	2.380	.670	-8.796	2.939
			3	2.816	1.000	-7.658	6.229
		2	3	2.666	1.000	-4.359	8.788
MÖ	GMY	1	2	1.017	.000**	-6.860	-1.846
			3	.904	.221	-3.875	.581
		2	3	.868	.008	.567	4.845
	DMY	1	2	1.083	.000**	-7.135	-1.798
			3	.962	.033*	-4.906	-.161
		2	3	.924	.122	-.344	4.211
	DMF	1	2	1.048	.002*	-6.334	-1.166
			3	.932	.011*	-5.109	-.516
		2	3	.894	.897	-1.267	3.142
	Kontrol	1	2	1.120	1,000	-3.477	2.048
			3	.996	.471	-3.884	1.027
		2	3	.956	1.000	-3.071	1.643

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; MÖ: Minnettarlık Ölçeği; GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma, DMY: Dijital Minnettarlık Yazma, DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğrafı; 1=Ön test, 2= Son test, 3=İzleme *p<.05 ve **p<.001

Çiftler arası karşılaştırmalar (Pairwise Comparisons) sonuçlarına göre, GMY ve DMY gruplarında, psikolojik dayanıklılık (KPSÖ) puanları ön testten son teste ve ön testten izleme teste anlamlı şekilde artmıştır (GMY: p = .002, p = .003; DMY: p = .001, p = .026). Her iki grupta son-test ile izleme testi arasında anlamlı fark bulunmamıştır (GMY: p = 1.000; DMY: p = .501); bu da elde edilen kazanımların izleme testinde korunduğunu göstermektedir. DMF ve kontrol grubunda ise zaman içinde anlamlı değişim gözlenmemiştir (p> .05). Bu bulgular, geleneksel ve dijital yazma müdahalelerinin psikolojik dayanıklılığı artırmada etkili olduğunu,

ancak dijital fotoğraf müdahalesinin ve kontrol grubunun herhangi bir değişim yaratmadığını göstermektedir. GMY, DMY, DMF ve kontrol gruplarında zaman içi algılanan sosyal destek (ÇBASDÖ) puanlarında anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir (p> .05). Bu bulgu, üç farklı müdahale yönteminin ve kontrol grubunun, zaman içerisinde katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerini artırmada etkili olmadığını ortaya koymaktadır. GMY, DMY ve DMF gruplarında, minnettarlık puanları ön testten son teste anlamlı şekilde artmıştır (GMY: p = .000; DMY: p = .000; DMF: p = .002). GMY grubunda son-test ile izleme testi arasında da anlamlı bir artış gözlenmiştir (p = .008), ancak ön test ile izleme testi arasında fark anlamlı değildir (p= .221). DMY ve DMF gruplarında ön test ile izleme testi arasındaki farklar ise sırasıyla p= .033 ve p = .011 ile anlamlıdır; son-test ile izleme testi arasındaki farklar anlamlı değildir (p> .05). Kontrol grubunda zaman içinde minnettarlık puanlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p> .05). Bu bulgular hem geleneksel hem de dijital yazma ve fotoğraf müdahalelerinin katılımcıların minnettarlık düzeylerini artırmada etkili olduğunu, kontrol grubunun ise değişim göstermediğini göstermektedir.

Tablo 14
Deney ve Kontrol Gruplarının Bağımlı Değişkenler Üzerinde Zaman İçindeki Etkilerinin Çok Değişkenli Test Sonuçları

Grup		F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	Etki büyüklüğü
GMY	Pillai's Trace	5.236	6.000	53.000	.000**	.372
DMY	Pillai's Trace	4.302	6.000	53.000	.001*	.328
DMF	Pillai's Trace	3.039	6.000	53.000	.013*	.256
Kontrol	Pillai's Trace	1.748	6.000	53.000	.128	.165

GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma; DMY: Dijital Minnettarlık Yazma; DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğraf
*p<.05 ve **p<.001

Karma MANOVA analiz sonuçları, deney gruplarının zaman içindeki çok değişkenli değişimlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. GMY grubu için Pillai's Trace = 0.372, F(6, 53) = 5.24 p<.001 ve η^2=.372 ; DMY grubu için Pillai's Trace = 0.328, F(6,53) = 4.302, p = .001, η^2 = .328; DMF grubu için Pillai's Trace = 0.256, F(6,53) = 3.039, p = .013, η^2 = .256 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, üç deney grubunda ölçülen bağımlı değişkenlerin (psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık) birlikte zaman içinde anlamlı şekilde değiştiğini ve müdahalelerin büyük etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Buna karşılık kontrol grubunda zaman etkisi anlamlı bulunmamıştır (Pillai's Trace = 0.165, F(6,53) = 1.748, p = .128, η^2 = .165). Ancak gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı bir fark

gözlenmemiştir; bu durum, deney gruplarındaki değişimlerin kontrol grubuna göre istatistiksel olarak farklılık yaratacak kadar büyük olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, müdahalelerin deney gruplarında bireysel olarak etkili olduğunu ancak gruplar arası farkı ortaya çıkarmadığını düşündürmektedir.

4.3. Minnettarlık Müdahalelerine İlişkin Katılımcı Görüşleri

Araştırmanın bu bölümünde geleneksel ve dijital yollarla yazılı ya da fotoğraf yoluyla gerçekleştirilen farklı minnettarlık müdahalelerine katılan bireylerin deneyimlerine ve müdahalelere yönelik görüşlerine yer verilmiştir. Katılımcıların, üç hafta süren müdahale sürecinde yaşadıkları deneyimleri anlamak ve müdahalelerin etkililiğini değerlendirmek amacıyla, yarı yapılandırılmış açık uçlu sorular aracılığıyla nitel veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler sistematik bir şekilde incelenmiş ve verilerden temalar oluşturulmuştur. Bu temalar, her müdahale grubunun deneyimlerine göre ayrı ayrı sunulmuş ve ilgili temaları destekleyen örnek katılımcı ifadelerine yer verilerek bulgular daha detaylı bir şekilde ortaya konulmuştur. Nitel veriler, deneysel sürecin sonunda yalnızca deney gruplarına uygulanan "Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu" ve izleme aşamasında tüm gruplara uygulanan "Minnettarlık Takip Formu" aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların kimliklerinin gizliliği sağlanarak gruplara göre 1'den 62'ye kadar numaralandırılmıştır. Örneğin "GMY1" geleneksel minnettarlık yazma grubundaki bir numaralı katılımcıyı, "DMY25"dijital minnettarlık yazma grubundaki 25 numaralı katılımcıyı ifade etmektedir. Deney gruplarının verdikleri yanıtlar ayrı ayrı analiz ederek ilgili bölümde örnek katılımcı ifadeleriyle sunulmuştur.

Tablo 15
Deney Gruplarının Sorulara Verdikleri Yanıt Temaları

Sorular	Gruplar	Temalar
1.	GMY	Farkındalık, olumlu düşünce, günlük yaşama uyarlama
	DMY	Farkındalık, olumlu düşünce, günlük yaşama uyarlama, toplumsal etkileşim
	DMF	Farkındalık, olumlu düşünce, somutlaştırma, duygusal derinlik
2.	GMY	-
	DMY	Ortak duygular, farklı bakış açısı, empati, motivasyon
	DMF	Ortak duygular, farklı bakış açısı, ilginçlik, minnettarlık kavramının genişlemesi, olumlu duyguların artması
3.	GMY	-
	DMY	Rahatsızlık, kabul, duygusal destek, sosyal kaygı, nötr

	DMF	Merak, farklı bakış açısı, sosyal destek, anonim, tedirginlik, değer
4.	GMY	Olumlu duygu, fayda, maneviyat, zorluklar, kalıcılık
	DMY	Farkındalık, olumlu duygu, kalıcılık, zorluk
	DMF	Farkındalık, olumlu duygu, duygusal derinlik, sosyal etkileşim
5.	GMY	Duygusal zorluklar, zaman ayırma, olumsuz anları hatırlama
	DMY	Sosyal kaygı, zorlanma, sosyal etkileşim
	DMF	Görsel ifade güçlükleri, duygusal zorluklar, nötr

*1.Katılımcılar minnettarlıklarını ifade ettikleri bu süreci nasıl deneyimlemişlerdir?
2.Katılımcıların dijital ortamda başkalarının minnettarlık ifadelerini görmeye ilişkin düşünceleri nelerdir?
3.Katılımcılar kendi minnettarlık ifadelerinin başkaları tarafından görülmesi hakkında ne düşünmektedir?
4.Katılımcıların minnettarlığın günlük yaşama uyarlanabilirliği hakkındaki görüşleri nelerdir?
5.Katılımcıların çalışma süreci boyunca karşılaştıkları güçlükler nelerdir?
GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma; DMY: Dijital Minnettarlık Yazma; DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğraf

Tablo 15'de sunulan nitel bulgular, geleneksel ve dijital yollarla uygulanan üç farklı minnettarlık müdahalesine katılan bireylerin deneyimlerinde hem ortak hem de özgün temaların öne çıktığını göstermektedir. Tüm müdahale gruplarında özellikle farkındalık artışı, olumlu düşünce, temalarının belirgin şekilde ortaya çıktığı gözlenmiştir. Katılımcılar, minnettarlık müdahalesi süresince yaşamlarındaki küçük ve genellikle fark edilmeyen olumlu olaylara daha fazla dikkat ettiklerini, bu durumun hem düşüncesel hem de duygusal açıdan olumlu bir değişim yarattığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, müdahale grupları arasında belirgin farklılıklar da mevcuttur. DMF grubu minnettarlık deneyimlerini somutlaştırmak amacıyla fotoğraf kullanımı sayesinde somutlaştırma temasıyla özgün bir deneyim yaşarken, bu yöntem katılımcıların minnettarlık anılarını daha kalıcı ve yoğun biçimde içselleştirmelerine olanak sağlamıştır. Ayrıca, sosyal etkileşim teması dijital platformlarda gerçekleştirilen müdahalelerde ön plana çıkmış; katılımcılar minnettarlıklarını başkalarıyla paylaşarak sosyal destek algılarını güçlendirmişlerdir. Buna karşılık, geleneksel yazma müdahalesinde sosyal etkileşim sınırlı kalmış ve bu tema belirgin şekilde gözlenmemiştir. Bu bulgular, her üç müdahalenin minnettarlıkla ilişkili temel psikolojik süreçleri destekleyerek bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırabileceğini göstermekte; ancak dijital ve görsel araçların sosyal etkileşimi ve deneyimlerin somutlaşmasını güçlendirerek müdahale etkinliğine farklı bir boyut kattığını ortaya koymaktadır. Böylece, minnettarlık pratiklerinin uygulanış biçimi, bireylerin deneyimlediği psikolojik süreçlerin çeşitliliği ve derinliği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Aşağıda nitel araştırma sorularına uygun olacak şekilde çalışmanın bulgularına

sırasıyla yer verilmiştir. Her soru deneysel gruplar üzerinden karşılaştırılıp temalar halinde belirtilmiştir.

4.3.1. Katılımcıların Çalışma Kapsamında 3 Haftalık Süreç Boyunca Deneyimlerine İlişkin Bulgular:

Bu bölümde, katılımcıların deneysel çalışma kapsamında 3 haftalık süreç boyunca yaşadıkları deneyimlere ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgular, her bir müdahale grubunun katılımcılarının paylaştığı ifadeler üzerinden yapılan analizler sonucunda belirlenen temalar çerçevesinde düzenlenmiştir. GMY, DMY ve DMF üyelerinin birinci soruya verdikleri yanıtları GMY grubunda *farkındalık, olumlu düşünce ve günlük yaşama uyarlama* olacak şekilde üç tema; DMY grubunda *farkındalık, olumlu düşünce, günlük yaşama uyarlama ve toplumsal etkileşim* olacak şekilde dört tema; DMF grubunda *farkındalık, olumlu düşünce, somutlaştırma ve duygusal derinlik* olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Aşağıda bu bulgulara yer verilmektedir.

4.3.1.1. Geleneksel Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema 1: Farkındalık

Katılımcıların çoğu günlük yaşamlarında küçük ama anlamlı anların farkına varmaya başladıklarını ve başlangıçta minnettarlık konusunu göz ardı ettiklerini ancak bu süreç sayesinde hayatlarındaki birçok küçük ama değerli şeyin farkına vardıklarını ifade etmiştir.

> "İnsanlar farkında bile olmadan mutlu olabiliyor ve biz bunları göz ardı edebiliyoruz. ve çalışma kapsamında farkındalığım arttı." (GMY9)
>
> "Etrafımda olan olaylara daha dikkatle yaklaştım. Normalde takılmayacağım şeylere daha dikkatle yaklaştım." (GMY22)
>
> "Her hafta minnettar olduğumuz şeylerin değişebildiğini gördüm. Bazen minnettar olduğumuz şeylerinse asla değişmediğini gördüm." (GMY35)
>
> "Gün içinde minnettar olabileceğin şeyleri düşünürken en küçük şeylerden bile minnettar olunabileceğini fark ettim. Kendim için minnettar olabileceğim anlar yaratmaya çalıştım." (GMY48)

Tema 2: Olumlu Düşünce

Katılımcılar, minnettarlık müdahalesi sürecinde, özellikle zorlayıcı veya olumsuz olarak değerlendirdikleri günlerde bile, olumlu deneyimlere odaklanma becerilerinin arttığını belirtmişlerdir. Bu süreç, onların hayata karşı daha pozitif bir bakış açısı geliştirmelerine katkı

sağlamıştır. Daha olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını, özellikle zorlayıcı günlerde bile olumlu bir şeyler bulabildiklerini ifade etmişlerdir.

"Kötü geçti dediğim günlerde bile aslında iyi olan birkaç bir şey olduğunu fark ettim. Bu da daha gerçekçi bir bakış açısına sahip olmamı sağladı." (GMY68)

"Hayata daha olumlu bir yöne baktım." (GMY37)

"Mutlu olduğum ve minnettar olduğum anları yakalayabilmek adına olumla yaşantılarımı daha çok düşündüm" (GMY22)

Tema 3: Günlük Yaşama Uyarlama

Bazı katılımcılar minnettarlık uygulamalarını sadece araştırma süreciyle sınırlı kalmayıp günlük yaşamlarına entegre ettiklerini bu süreç sayesinde yeni alışkanlıklar geliştirdiklerini dile getirmiştir.

"Şükür günlüğü diye bir şey var belki biliyorsunuzdur... Bu süreçte böyle bir deftere ihtiyacım olduğunu fark ettim." (GMY40)

"Her hafta hatırlatmalarınızdan sonra yaşadığım durumları hatırlayıp minnettarlıkla ilgili olan durumları not aldım." (GMY22)

4.3.1.2. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema 1: Farkındalık

Katılımcılar, günlük yaşamlarında daha önce fark etmedikleri birçok minnettarlık objesi, durum ve anın varlığını fark etmeye başladıklarını belirtmiştir. Müdahale süreci, onların çevresel ve içsel uyaranlara daha dikkatli yaklaşmalarını sağlamış, minnettarlık nesnelerinin sayısını ve önemini yeniden değerlendirmelerine yol açmıştır. Bu farkındalık, yaşamlarındaki olumlu unsurları daha belirgin hale getirirken, günlük rutinlerinde minnettarlıkla ilişkilendirebilecekleri çok sayıda deneyim olduğunu keşfetmelerine olanak tanımıştır.

"Daha fazla gözlem yapma şansı edindim. 3 hafta boyunca daha dikkatli yedim." (DMY5)

"Aslında ne kadar fazla minnettar olacağım şeylerin olduğunu gördüm." (DMY46)

"Şükredecek birçok şeyim olduğunun farkına vardım." (DMY58)

"Tüm zorlukların yanında bana kendimi iyi hissettiren şeylerin de var olduğunu fark ettim. Bunu sürekliliğe dönüştürmeye karar verdim." (DMY62)

Tema 2: Olumlu Düşünce

Minnettarlık müdahaleleri katılımcıların zorlayıcı durumlara rağmen olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sağlamıştır. Bu süreçte, minnettarlık duydukları anlara odaklanmak,

negatif düşünceleri azaltmaya ve duygu durumunu iyileştirmeye yardımcı olmuştur. Katılımcılar, yaşamın olumlu yönlerini daha fazla görme becerisi kazanırken, genel olarak daha iyi bir ruh hali bildirmişlerdir.

> "Minnettar olduğum şeyleri kendime hatırlatma fırsatım oldu. Bu sayede daha olumlu bir ruh haline sahip oldum." (DMY10)
>
> "Hayatımda minnettar olduğum çok fazla şey olduğunu fakat bunların üzerine çok da düşünmediğimi fark ettim." (DMY29)
>
> "Çalışma sayesinde minnettarlık duyduğum ama farkında olmadığım şeylerin farkındalığını yaşadım ve daha pozitif bir bakış açısı geliştirdim." (DMY74)

Tema 3: Günlük Yaşama Uygulama

Minnettarlık pratiğinin katılımcılarda motivasyonu artırıcı bir etkisi olduğu görülmüştür. Zorluklar ve stres faktörlerine rağmen, minnettarlık duygusunu yazılı olarak ifade etmek, katılımcıların hayata dair olumlu tutumlarını pekiştirmiş ve bu alışkanlığı günlük yaşamlarında sürdürme niyetini artırmıştır. Bazı katılımcılar, bu farkındalık ve olumlu yaklaşımı kalıcı hale getirmek için bilinçli çaba harcadıklarını belirtmiştir.

> "Hayatımda küçük ve büyük sorunlar olduğunu biliyor ve bunları sürekli kendime hatırlatıyordum. Ama bu çalışma esnasında tüm bu zorlukların yanında bana kendimi iyi hissettiren şeylerin de var olduğunu ve bunları yazılı ya da sözlü olarak ifade etmenin benim hayata dair motivasyonumu artırdığını fark ettim. Bunu da sürekliliğe dönüştürmeye karar verdim." (DMY54)

Tema 4:Toplumsal Etkileşim

Bazı katılımcılar, dijital ortamda minnettarlık yazma deneyiminin sosyal etkileşim açısından da olumlu etkiler yarattığını ifade etmiştir. Minnettarlık duygu ve deneyimlerini çevreleriyle paylaşmaları, hem kendi farkındalıklarını artırmış hem de sosyal bağlarını güçlendirmiştir. Bu etkileşimler, sosyal destek algısını ve aidiyet hissini artırma potansiyeli taşımaktadır.

> "Aklıma minnettar olmak sık sık gelmezdi. Çevreme de bu alışkanlığı kazandırdım. Hepimiz için olumlu oldu." (DMY66)
>
> "Minnettarlığın gündelik hayatta çok üzerine düşünmediğim bir kavram olduğunu fark ettim.Yorum olarak yazdıklarım dışında da çok fazla minnettar olduğum şey fark ettim." (DMY16)

4.3.1.3. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri

Tema 1: Farkındalık

Katılımcıların büyük çoğunluğu, günlük yaşamda göz ardı ettikleri küçük detaylara karşı daha dikkatli hale geldiklerini ifade etmiştir. Fotoğraf çekmek, onları o anın içinde kalmaya ve şükredecek şeyleri aktif olarak aramaya yöneltmiştir. Bu durum, hem çevresel hem de içsel farkındalığın artmasına katkı sağlamıştır.

> "Normalde yürürken etrafıma bile dikkat etmezdim. Ama şimdi, güzel bir şey gördüğümde onun fotoğrafını çekmek için durup düşünür oldum." (DMF2)
>
> "Hayatımda şükrettiğim şeylerin ne kadar çok olduğunu fark ettim. Fotoğraf paylaşmak beni gözlem yapmaya itti." (DMF8)
>
> "Şöyleki belkide çevreme karşı biraz daha fazla duyarlılık kazandım. Ayrıca kendimle ilgili şunu keşfettim ki aslında insanın çok ufak bir durumdan ya da eşyadan bile çok yoğum duygular hissedebilmesi olasıymış." (DMF23)
>
> "Hayatımda olan şeylere sanki hep var ve o şekilde kalacak gözüyle bakmışım. Hiç birinin ayrı ayrı değerini düşünmemişim. Bu çalışma ile bunun farkına vardım." (DMF51)

Tema 2: Olumlu Düşünce:

Katılımcılar, başlangıçta zorlandıkları ancak süreç ilerledikçe daha fazla minnettarlık duyabilecekleri şeyler bulabildiklerini belirtiyorlar. Bu, zorluklarla karşılaştıklarında bile fırsatları görme yeteneklerinin arttığını gösteriyor. (DMF38)

> "Mutlu olacak şeyler olmasa bile bulmaya çalıştım aslında olmadığını değil de olup fark etmediğimi anladım olumlu bir şeyler bulmaya odaklandım ve bu benim ihtiyacım olan bir durumdu." (DMF 82)

Tema 3: Somutlaştırma:

Fotoğraf paylaşımı, minnettarlık duygularını somutlaştırıyor. Katılımcılar, minnettarlık duydukları anları fotoğrafla yakaladıklarını ve bu anların unutulmadığını belirtiyorlar. Bu, minnettarlık anlarının kalıcı hale gelmesine yardımcı olur ve bu da duygusal dayanıklılığı artırabilir.

> "Minnet duyduğum şeylerin yalnızca hissettiğim bir duygu olmasını fotoğraf çekerek ve bunu paylaşarak engelledim. Bu üç hafta boyunca minnet duyduğum şeylerin hiçbirini unutmadım çünkü o anları fotoğrafla somutlaştırdım." (DMF30)

"Sahip olmadıklarıma odaklanmaktan sahip olduğum şeylere minnettar olmadığımı görmemi sağladı bu süreç." (DMF94)

"Minnet duyduğum şeylerin yalnızca hissettiğim bir duygu olmasını fotoğraf çekerek ve bunu paylaşarak engelledim. Bu üç hafta boyunca minnet duyduğum şeylerin hiçbirini unutmadım çünkü o anları fotoğrafla somutlaştırdım." (DMF44)

Tema 4: Duygusal Derinlik:

Bazı katılımcılar, minnettarlık anlarını düşünürken daha derin duygular hissettiklerini ve bu sürecin onları daha duyarlı hale getirdiğini söylüyorlar. Bu da psikolojik dayanıklılıkla bağlantılı olarak, bireylerin daha anlamlı duygusal deneyimler yaşamalarına olanak tanır.

"Mutlu olacak şeyler olmasa bile bulmaya çalıştım. Aslında olmadığını değil de olup fark etmediğimi anladım, olumlu bir şeyler bulmaya odaklandım ve bu benim ihtiyacım olan bir durumdu." (DMF31)

4.3.2.Katılımcıların Başkalarının Minnettarlık İçeren İfadelerini Görmesine İlişkin Bulgular:

Bu bölümde, dijital müdahale gruplarındaki katılımcıların başkalarının minnettarlık ifadelerini görmesine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgular, her bir müdahale grubunun katılımcılarının paylaştığı ifadeler üzerinden yapılan analizler sonucunda belirlenen temalar çerçevesinde düzenlenmiştir. DMY ve DMF üyelerinin ikinci soruya verdikleri yanıtları DMY grubunda *ortak duygular, farklı bakış açısı, empati ve motivasyon olmak üzere* dört tema; DMF grubunda *ortak duygular, farklı bakış açısı, ilginçlik, minnettarlık kavramının genişlemesi ve olumlu duyguların artması olmak üzere* beş tema altında toplanmıştır. Aşağıda bu bulgulara yer verilmektedir.

4.3.2.1.Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema 1: Ortak Duygular

Katılımcıların çoğu, başkalarının paylaştığı minnettarlık ifadelerini gördüklerinde benzer deneyimleri yaşayan başka bireylerin varlığını fark ettiklerini ve bu farkındalığın kendilerini daha az yalnız hissettirdiğini belirtmiştir. Diğer bireylerle aynı şeylere minnettar olmak, grup içerisinde duygusal bir ortaklık ve aidiyet hissi yaratmıştır. Bu paylaşımlar sayesinde katılımcılar, kendilerini daha anlaşılmış ve duygusal olarak daha bütün hissettiklerini ifade etmişlerdir.

"Yalnız olmadığımı, benimkine benzer minnettarlıkları da gördüm." (DMY5)

"Hepimiz aynıyız aslında." (DMY10)

"Benim gibi hisseden insanlar olduğunu görmek kendimi yalnız hissetmememi sağladı." (DMY72)

"İyi geldi, kendimin de çoğu kişiyle benzer konularda minnettarlık duyduğumu hissettim." (DMY58)

"Birçoğu benim de yaşadığım minnettarlıklar olduğu için kendimle ilgili daha fazla farkındalığa sahip oldum." (DMY16)

"Hemen hemen aynı şeylere minnettar olduğumuzu da fark ettim." (DMY74)

Tema 2: Farklı bakış açısı

Katılımcılar, diğer bireylerin minnettarlık ifadeleri sayesinde daha önce fark etmedikleri durumlara karşı farkındalık geliştirdiklerini ve minnettarlık duygularının kapsamının genişlediğini dile getirmiştir. Başkalarının yazdığı içeriklerin, kendi yaşamlarında daha önce önemsemedikleri alanlara dikkat çektiği ve bu sayede minnettar olunabilecek yeni alanlar keşfettikleri belirtilmiştir. Bu süreç, bireysel farkındalığın artmasına, olaylara farklı pencerelerden bakılmasına ve hayatın sıradan anlarına bile minnet duygusuyla yaklaşılmasına olanak sağlamıştır.

"Bende farkındalık oluşturdu. Daha fazla minnettarlık duyduğum olaylar ve kişiler oldu." (DMY83)

"Onların yazdığı konularda benim de minnet duymam gerektiğini hissettim." (DMY29)

"Minnettar olacağımı düşünmediğim konularda paylaşım yapanlar oldu. Bu paylaşımlarla fark etmediğim anlara bir de 'minnettar olabileceğim neler var' bakışıyla bakmaya başladım." (DMY46)

Tema 3: Empati

Bazı katılımcılar, diğer kişilerin paylaşımlarını okudukça insan olmanın ortak duygusal ihtiyaçlarını yeniden hatırladıklarını, sıradan olayların bazı bireyler için ne kadar değerli olabileceğini fark ettiklerini ifade etmiştir. Katılımcılar, özellikle başka bireylerin "küçük" ya da "görmezden gelinen" şeylere yönelik minnettarlıklarını görerek yaşamı daha anlamlı ve bütüncül değerlendirmeye başlamışlardır. Bu da empati kurma ve insan olmanın ortak yönlerini hatırlama açısından dönüştürücü bir etki yaratmıştır.

"Aslında insan olduğumu tekrar hatırlattı bana. Çünkü hepimizin minnettar olduğu şeyler aşağı yukarı benzer." (DMY89)

"Bazı arkadaşlarımın yorumlarında gerçekten bizim için sıradan olan şeyin aslında bazı insanlar için bir lüks olduğunu tekrar tekrar hatırladım." (DMY86)

"İnsanların yaşadığını hissettim, zombi değilmişiz. Güzel hissettirdi." (DMY47)

Tema 4: Motivasyon

Katılımcılardan bazıları, diğer bireylerin yazdıklarını okudukça kendi yazma motivasyonlarının arttığını ve bu durumun üretkenliklerini teşvik ettiğini dile getirmiştir. Bununla birlikte bazı katılımcılar, başkalarının paylaşımlarının yazdıkları üzerinde doğrudan etkili olduğunu ve kendi özgünlüğünü korumak adına dikkatli olduklarını ifade etmiştir. Bu durum, hem kolektif paylaşımın yönlendirici etkisini hem de bireysel üretkenlik ile özgünlük arasında kurulan dengeyi gözler önüne sermektedir.

"Birçok kişinin yazdığı şeyleri okuyunca yazma isteğim arttı." (DMY66)

"Açıkçası hem olumlu hem de olumsuz yanları oldu. Bazen onların okuduklarımda kendi yazdıklarıma kaynak olduğunu hissettim, bazen de bunun olmaması için yazarken özellikle dikkat ettim." (DMY54)

Grup içinde yer alan bazı katılımcılar, diğer bireylerin paylaştığı içerikleri hiç okumadıklarını ifade etmiştir. Bu durum, dijital ortamda yapılan müdahalelerde her bireyin sürece aynı düzeyde katılım göstermediğini ve bazı bireylerin yalnızca kendi deneyimlerine odaklanmayı tercih ettiğini göstermektedir. Bu tür geri bildirimler, dijital uygulamalarda bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmanın önemini ortaya koymaktadır.

"Aslında okumadım diyebilirim diğer insanların yorumlarını." (DMY58)

4.3.2.2. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri

Tema 1: Ortak duygular

Katılımcıların birçoğu, başkalarının minnettarlık ifadelerini görmekten memnuniyet duyduklarını ve bu durumun onlarda bir aidiyet hissi oluşturduğunu belirtmiştir. Katılımcılar, benzer duygular yaşayan bireylerle karşılaşmanın kendilerini yalnız hissettirmediğini, aksine ortak duyguların varlığının içsel bir rahatlık ve sıcaklık sağladığını ifade etmişlerdir. Özellikle, paylaşılan minnettarlık ifadeleriyle "aynı şeylere minnettar olma" deneyiminin güçlendirici bir etki yarattığı görülmektedir. Bu bulgular, minnettarlık uygulamalarının sosyal bir bağ ve duygusal yakınlık kurmaya aracı olabileceğini düşündürmektedir.

"Aynı duyguları paylaştığım insanları görmek beni mutlu hissettirdi." (DMF2)

"Genel olarak tek olmadığımı hissettirdi." (DMF91)

"Diğer arkadaşlarında benzer şeylere minnettarlık duyduklarını görmek iyi hissettirdi." (DMF19)

"İnsanlarla aynı duyguları paylaşmak hoşuma gitti." (DMF8)

"Aynı şeylere minnettar olduğum şeyleri de farklı şeyleri de görmek hoşuma gitti." (DMF90)

Tema 2: Farklı bakış açısı

Katılımcılar, başkalarının minnettarlık ifadelerini gözlemlemenin kendilerine yeni düşünsel açılımlar sunduğunu, olaylara ve hayata farklı bakış açılarından bakma fırsatı kazandırdığını belirtmişlerdir. Her bireyin yaşamı kendi penceresinden değerlendirdiğini görmek, katılımcılara minnettarlığın yalnızca büyük olaylara değil, küçük ve gündelik yaşantılara da yöneltilebileceğini fark ettirmiştir. Bu çeşitlilik, onların zihinsel esneklik geliştirmelerine ve empatik düşünme becerilerinin desteklenmesine katkı sunmuştur. Katılımcıların ifadeleri, başkalarının yaşamlarına tanıklık etmenin kendilerinde derinlemesine bir içsel sorgulama ve öğrenme süreci başlattığını göstermektedir.

"Bu durum gerçekten çok hoşuma gitti çünkü herkes kendi bakış açısıyla hayatını yorumlayıp minnettarlığını yazıyor." (DMF85)

"Diğer insanların bakış açısıyla birlikte bazı günlük şeylere minnettar olabileceğimi fark ettim." (DMF82)

"Minnettarlığa farklı pencerelerden bakmak çok yönlü düşünmeme katkı sağladı." (DMF23)

"Farklı durumların bizde farklı duygu ve düşünceler uyandırdığını fark ettim." (DMF80)

Tema 3: İlginç bulma

Bazı katılımcılar, diğer bireylerin minnettarlık ifadelerini şaşırtıcı, beklenmedik ya da ilginç bulduklarını dile getirmişlerdir. Bu ifadeler, katılımcıların minnettarlık kavramını yeniden düşünmelerine, daha önce fark etmedikleri ya da önemsemedikleri durumlara yeniden değer biçmelerine yol açmıştır. Basit, sıradan ya da görünürde önemsiz olan şeylere minnettarlık duyan bireyleri görmek, onların bu deneyime dair algılarını dönüştürmüş ve günlük hayatın içinde fark edilebilecek küçük mutluluklara dikkat çekmiştir. Bu durum, hem farkındalığı artırmış hem de katılımcılara empatik bir perspektif sunmuştur.

"Çok şaşırdım bazıları çok basit şeylere minnettarlık duymuşlar." (DMF31)

"Bazılarında 'A evet bu da vardı' hissi." (DMF38)

Tema 4: Minnettarlık anlayışının genişlemesi

Katılımcıların bazıları, başkalarının paylaştığı minnettarlık ifadelerinin kendi minnettarlık anlayışlarını derinleştirdiğini ve genişlettiğini ifade etmiştir. Bu süreç, minnettarlık kavramının sadece olağanüstü olaylara değil, sıradan ve küçük detaylara da yöneltilebileceğini fark etmelerini sağlamıştır. İnsanların küçük ama anlamlı anları fark edip paylaşmaları, katılımcılarda daha kapsayıcı bir minnettarlık algısı oluşturmuştur. Bu farkındalık, minnettarlığın yaşamın her anına yayılabilecek bir tutum olduğunu keşfetmelerine vesile olmuştur.

"Minnet duygusunu daha iyi anlamlandırmamı sağladı. (DMF44)

"Bana iyi ve ilginç gelen minnettarlıklar oldu. Bunlar bana farklı bir bakış açısı ve empati yapma fırsatı sundu." (DMF78)

"Her bir kişinin birbirinden ne kadar farklı şeylerden minnettar olduğunu, bazen benim de minnettar olduğum durumlardan başkalarının da olduğunu gördüm; ya da benim minnettar olmayacağım bir durumdan başkasının minnettar olabildiğini gördüm." (DMF91)

Tema 5: Olumlu Duyguların Artması

Bazı katılımcılar ise başkalarının minnettarlık paylaşımlarını görmenin kendilerinde doğrudan olumlu duygular uyandırdığını belirtmiştir. Bu ifadeler, paylaşım ortamının psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı ama olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, bu tür paylaşımların kendilerini mutlu ettiğini ve genel anlamda hoşlarına gittiğini belirtmişlerdir. Bu durum, dijital ya da yüz yüze minnettarlık paylaşım ortamlarının, olumlu duyguları tetikleyici bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

"Çok hoşuma gitti, insanların çok doğal ve küçük şeylerden bile mutlu olup minnettarlıklarını göstermeleri çok güzel. Aslında her an için herkes minnettar olabilir şeklinde düşündüm." (DMF94)

4.3.3. Katılımcıların Kendi Minnettarlık İfadelerinin Başkaları Tarafından Görülmesi Hakkındaki Görüşlerine İlişkin Bulgular:

Bu bölümde, dijital müdahale gruplarındaki katılımcıların kendi minnettarlık ifadelerinin başkalarının görmesine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgular, her bir müdahale grubunun katılımcılarının paylaştığı ifadeler üzerinden yapılan analizler sonucunda belirlenen temalar çerçevesinde düzenlenmiştir. DMY ve DMF üyelerinin ikinci soruya verdikleri yanıtları DMY grubunda *rahatsızlık, kabul, duygusal destek, sosyal kaygı ve nötr* olmak üzere beş tema; DMF

grubunda *merak, farklı bakış açısı, sosyal destek, anonimlik, tedirginlik ve değerler olmak üzere* altı tema altında toplanmıştır. Aşağıda bu bulgulara yer verilmektedir.

4.3.3.1. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri:

Tema 1: Rahatsızlık

Katılımcıların bir bölümü, paylaşımlarının başkaları tarafından görülmesi durumuna ilk etapta çekingenlik, rahatsızlık veya huzursuzluk hissiyle tepki vermiştir. Bu duygular, paylaşılan minnettarlık ifadelerinin kişisel ve özel algılanmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcılar, ifadelerinin daha özel ve mahrem kalmasını istemekte, sosyal görünürlükle birlikte yargılanma ya da yanlış anlaşılma kaygısı yaşamaktadır. Ancak bazı katılımcılar, bu ilk çekingenliğin zamanla azaldığını ve sürecin ilerleyen safhalarında daha rahat bir tutum benimsediklerini belirtmişlerdir.

"Başta çok hoşuma gitmedi. Onların görmesini istemedim." (DMY5)

"Huzursuz hissettim." (DMY10)

"Başta rahatsız oldum açıkçası. Çünkü özel olduğunu düşündüğüm anları daha açık ifade etmek isterdim." (DMY47)

"Biraz rahatsız edici." (DMY29)

Tema 2: Kabul

Başlangıçtaki çekincelere rağmen, katılımcılar sürecin ilerleyen aşamalarında diğer katılımcıların paylaşımlarını görüp deneyimledikçe, bu sosyal etkileşimden olumlu duygular ve farkındalıklar kazandıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, paylaşım ortamının güven verici ve destekleyici olduğu algısıyla açıklanabilir. Katılımcılar, süreç boyunca gelişen bu farkındalık sayesinde kendilerini daha mutlu ve rahat hissetmiş, sosyal bağlamda minnettarlık duygusunu paylaşmanın değerini fark etmişlerdir.

"İlk etapta özelimi paylaşıyormuş gibi hissettirdi ama sonra onlar da attıkça, onlarınkini de okudukça farkındalığım arttı ve bu beni mutlu etti." (DMY16)

"İlk hafta biraz tedirginim ama daha sonra bunun profesyonel bir çalışma olduğunu düşünmek beni rahatlattı." (DMY46)

"İnsanlarla paylaşmak bana iyi ve rahatlatıcı geldi." (DMY54)

"Başkalarında farkındalık oluşturma ihtimalim beni mutlu etti." (DMY62)

"Başta çekindim fakat herkesin yazdığını görünce rahatladım." (DMY58)

Tema3: Duygusal destek

Katılımcılar, paylaşımlarının başkaları tarafından görülmesinin sosyal bağ kurma ve destek alma açısından olumlu olduğunu ifade etmişlerdir. Diğerlerinin benzer ifadeler paylaşması, yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamış ve süreci daha anlamlı kılmıştır. Böylece, dijital ortamda yapılan minnettarlık paylaşımları, sosyal destek ve aidiyet hissini güçlendiren bir araç olarak işlev görmüştür.

"Başka insanların yazdığını görünce çekincem yok oldu." (DMY54)

"Biraz garipsedim ama sorun değildi, bana iyi hissettiren şeyleri başkalarıyla paylaşmak." (DMY66)

"İnsanlarla paylaşmak bana iyi ve rahatlatıcı geldi." (DMY72)

Tema 4: Sosyal kaygı

Bazı katılımcılar, yazdıkları ifadelerin kendileri için özel ve mahrem bir alanı temsil ettiğini, bunu başkalarının görmesinin zorlayıcı olduğunu belirtmiştir. Bu durum, bireysel sınırların korunması ihtiyacını ve sosyal görünürlükle ilişkili kaygıları ortaya koymaktadır. Katılımcılar, yargılanma korkusu nedeniyle ifadelerini tam olarak açıklamakta zorlandıklarını ve paylaşımın bu yüzden kendileri için sınırlandırıcı olduğunu ifade etmişlerdir.

"Daha önce yazdığım gibi aslında daha açık ve güzel ifade edebilecekken yargılanma korkusu ile ifadelerimi net bir şekilde açıklayabildiğimi düşünmüyorum." (DMY86)

"Özel bir alanımı bir başkasına açmak bana zorlayıcı geldi." (DMY89)

Tema 5: Nötr

Bazı katılımcılar, paylaşımlarının başkaları tarafından görülmesi konusunda ne olumlu ne olumsuz güçlü bir duygu yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcılar için paylaşım deneyimi daha çok rutin ya da sıradan bir aktivite olarak kalmış, sosyal etkileşimden beklenen duygusal destek veya kaygı oluşmamıştır. Bu durum, bireylerin sosyal paylaşım süreçlerine verdikleri tepkilerin çeşitliliğini ve kişisel sınırların önemini göstermektedir.

"Bir şey hissetmedim bu konuyla ilgili." (DMY74)

"Herhangi bir düşüncem olmadı, dile getirebildiğim için ekstra bir duygu ya da düşüncem olmadı." (DMY83)

4.4.3.2. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri:

Tema1: Merak

Katılımcılar, paylaştıkları minnettarlık ifadelerinin başkaları tarafından nasıl algılandığını ve değerlendirildiğini merak ettiklerini belirtmişlerdir. Bu merak, sosyal paylaşımın temel dinamiklerinden biri olan karşılıklı etkileşimin göstergesidir. Katılımcıların, paylaşımlarının başkaları tarafından nasıl karşılandığına dair bilinçli bir farkındalığa sahip olmaları, sürecin sosyal boyutunu güçlendirmekte ve katılımcılar arasında görünürlük algısının gelişmesine olanak sağlamaktadır. Bazı katılımcılar ise paylaşımlarının yargılanabileceği endişesine işaret etmiş, bu da sosyal paylaşım sürecinde bireylerin içsel değerlendirme mekanizmalarının aktif olduğunu göstermektedir.

"Özel olarak bir duygu hissetmedim ama onların düşüncelerini merak ettim." (DMF85)

"Bazen anlamsız bulurlar mı diye düşündüm." (DMF2)

Tema 2: Farklı bakış açısı

Paylaşımlar aracılığıyla katılımcılar, yalnızca kendi minnettarlıklarını ifade etmekle kalmayıp, başkalarının duygu ve düşüncelerine dair yeni farkındalıklar kazanmışlardır. Bu durum, farklı bakış açılarıyla empati kurma yeteneğinin gelişmesine ve sosyal öğrenmenin pekişmesine hizmet etmektedir. Özellikle dijital platformlar üzerinden yapılan görsel ve yazılı paylaşımlar, katılımcılara farklı yaşam kesitlerini görme ve değerlendirme imkanı sunmuş; böylece minnettarlık duygusunun çok boyutlu doğasına dair algı genişlemiştir.

"Farklı bir bakış açısından minnettarlık hissini paylaşmak, onların kısa bir kesit bile olsa fotoğraf karesinden bakış açılarına sahip olmak mutlu hissettirdi." (DMF19)

Tema 3: Sosyal destek

Katılımcılar, paylaşımlarına gelen olumlu geri bildirimlerin kendilerinde bir tür sosyal onay ve aidiyet hissi yarattığını belirtmişlerdir. Beğeni, yorum veya diğer etkileşimler, bireylerin yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamış ve duygusal olarak güçlenmelerine katkıda bulunmuştur. Bu etkileşimler, bireysel minnettarlık deneyimini sosyal bağlam içine yerleştirerek, duyguların paylaşımını artırmış ve psikolojik destek mekanizması oluşturmuştur.

"Başta atarken tedirgin olmuştum acaba çok mu saçma diye, fakat bazı resimlerime gelen beğenileri gördükçe hissettiklerimde yalnız olmadığımı anladım ve çok mutlu oldum." (DMF38)

Tema 4: Anonimlik

Bazı katılımcılar, dijital platformda paylaşımlarının anonim olması nedeniyle kendilerini daha rahat ve özgür hissettiklerini belirtmişlerdir. Anonimlik, bireylerin yargılanma veya eleştirilme endişesini azaltarak, kendilerini daha açık ve samimi ifade etmelerine olanak tanımıştır. Bu durum, dijital ortamlarda bireysel mahremiyet ve güvenlik algısının paylaşımların kalitesine ve özgünlüğüne doğrudan etkisi olduğunu göstermektedir.

"Benim paylaştığım belli olmadığı için bana etki eden bir şey değildi." (DMF23)

"Anonim olduğum için herhangi bir şey paylaşırken zorlanmadım. Ama belki kim olduğum belli olsa bu kadar rahat paylaşamazdım." (DMF30)

Tema 5: Tedirginlik

Paylaşım sürecinin başında katılımcılar, sosyal görünürlük ve yargılanma korkusu nedeniyle tedirginlik yaşamış, ne yazacaklarına karar vermekte zorlanmışlardır. Ancak süreç ilerledikçe ve diğerlerinin paylaşımlarını görüp deneyimledikçe, kendilerini daha rahat ve samimi bir şekilde ifade etmeye başlamışlardır. Bu adaptasyon süreci, bireysel güvenin gelişimi ve sosyal ortamda kendini açabilme kapasitesi açısından önemlidir.

"İlk başta ne yazsam diye düşündüm görüleceği için ama sonradan kendimi ifade etmem daha açık, kolay ve samimi oldu." (DMF44)

"İlk başta gerginlik vardı ama sonra herkesin attıklarını görünce hoşuma gitti." (DMF8)

Tema 6: Değerler

Katılımcılar, minnettarlık ifadeleri aracılığıyla kendi değerlerini ve inançlarını başkalarına gösterme fırsatı bulduklarını ifade etmişlerdir. Paylaşımlarının başkaları tarafından görülmesi, kendi içsel değerlerinin sosyal bağlamda tanınması ve kabul görmesi anlamına gelmiş; bu da katılımcılarda olumlu bir kendilik algısı ve aidiyet duygusu yaratmıştır. Bu tema, bireysel deneyimlerin sosyal paylaşımla birleşerek kişisel ve toplumsal değerlerin yeniden üretilmesine işaret etmektedir.

"Minnettarlık hissettiğim şeyler bir taraftan da değer yargılarımı ifade ediyordu. Paylaşımlarımı görmeleri, doğru olduğuna inandığım bazı değer yargılarımın başkaları tarafından da görülmesi mutlu hissettirdi." (DMF90)

Bazı katılımcılar, paylaşımlarının başkaları tarafından görülmesinin kendilerinde belirgin bir olumlu veya olumsuz duygu yaratmadığını belirtmişlerdir. Bu durum, paylaşım deneyiminin onlar için nötr geçtiğini ve sosyal etkileşimden ya da geri bildirimden çok fazla

etkilenmediklerini göstermektedir. Böylece dijital ortamda paylaşıma verilen duygusal tepkilerin bireyler arasında çeşitlilik gösterdiği anlaşılmaktadır.

"Bir şey hissettirmedi." (DMF91)

"Bilmiyorum, pek bir şey hissetmedim." (DMF51)

4.3.4. Katılımcıların, Minnettarlığın Günlük Yaşama Uyarlanabilirliği Hakkındaki Görüşlerine İlişkin Bulgular:

Katılımcıların günlük yaşamda minnettarlık yazma uygulamasına yönelik düşünceleri değerlendirildiğinde, bu uygulamanın farkındalık artışı, olumlu duygu durumuna katkı, içsel motivasyon, dini ve psikolojik boyutta etkiler ve pratik bir kişisel gelişim aracı olarak görülmesi gibi çeşitli temalar altında toplandığı görülmektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar yazma sürecinin sürdürülebilirliği ya da tekrara düşme ihtimali konusunda çekinceler de dile getirmiştir**.** GMY grubunda olumlu *duygular, fayda, maneviyat, zorluklar ve kalıcılık olmak üzere* beş tema; DMY grubunda *farkındalık, olumlu duygu, kalıcılık ve zorluk* olmak üzere dört tema; DMF grubunda farkındalık, olumlu duygu, duygusal derinlik ve sosyal etkileşim olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Aşağıda bu bulgulara yer verilmektedir.

4.3.4.1. Geleneksel Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema 1: Olumlu duygular

Katılımcılar, minnettarlık yazmanın yalnızca kısa vadeli bir uygulama değil, uzun vadede psikolojik iyi oluşu destekleyen bir araç olduğunu vurgulamışlardır. Bazı katılımcılar uygulamanın kanaatkarlık, pozitif düşünme ve psikolojik esneklik gibi erdemleri desteklediğini belirtmişlerdir:

"Bence sürekli yapıldığında kanaatkâr olmayı sağlayabilir." (GMY9)

"Bence minnettar olduğumuz şeyleri yazmak bize güç ve motivasyon veriyor. İyi şeyleri hatırlamamızı sağlıyor ve bir noktada hayata karşı bağlılığımızı kuvvetlendiriyor." (GMY4)

"Alışkanlık haline gelmesi insanı mutlu eden ve iyilik hali sağlayan bir rutin olur." (GMY17)

Tema 2: Fayda

Katılımcılar, minnettarlık yazmanın kişisel gelişim açısından faydalı bir alışkanlık olabileceğini belirtmişlerdir. Özellikle yoğun endişe ya da karamsarlık eğilimi olan bireyler için uygulamanın farkındalık geliştirici ve rahatlatıcı etkileri olabileceği dile getirilmiştir.

"Benim yapımda bir insan için gelişimine çok katkı sağlayacak bir süreç olduğunu düşünüyorum. Özellikle de çok endişeli veya karamsar insanların farkındalık kazanmasını sağlayabilecek bir yöntem ve çok da kısa sürüyor yani meşakkatli değil." (GMY18)

"Devam ettirmenin yararlı olacağını düşünüyorum. Olumlu şeyleri yazmak somutlaştırmayı ve daha net görmeyi sağlıyor. Bu yüzden kağıda bile değil, telefon notlarına yazmak bile etkili." (GMY22)

Tema 3: Maneviyat

Bazı katılımcılar minnettarlık yazmanın yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda dini veya manevi bir boyutu da olduğunu ifade etmişlerdir:

"İnsanın psikolojik ve dini alanlarda daha olumlu etkiler." (GMY40)

"Yazıyla olmasa da düşünceyle, sözle, duayla minnettar olduğumuz şeylerden daha çok bahsedebiliriz." (GMY42)

Tema 4: Zorluklar

Minnettarlık yazmanın her gün yapılması gerektiğinde zaman zaman zorlayıcı olabileceği ve bazı durumlarda tekrara düşüldüğü yönünde görüşler de paylaşılmıştır. Bununla birlikte, yazma alışkanlığının süreklilik kazandığında kişinin iyi oluş haline katkı sağlayabileceği de dile getirilmiştir:

"Haftalık olarak yazmayabilirim ama minnettar hissettiğim şeyleri daha çok düşünebilir ve daha farkında olurum." (GMY35)

"Bulması oldukça zor, genelde hep aynı şeyler." (GMY48)

Tema 5: Kalıcılık

Bazı katılımcılar bu uygulamayı yalnızca bu çalışmayla sınırlı görmediklerini, bundan sonra da hayatlarında yer vereceklerini ifade etmişlerdir:

"Sadece bu proje kapsamında değil, hayatımın geri kalanında da yaşadığım minnettarlık anlarını ve duygularını yazmaya çalışacağım." (GMY37)

4.3.4.2. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema1: Farkındalık

Birçok katılımcı, dijital olarak minnettarlık yazmanın kendilerini düşünmeye teşvik ettiğini ve yaşamdaki olumlu yönleri daha fazla fark etmelerine katkı sunduğunu belirtmiştir. Bu durum, bireyin dikkatini olumsuzluklardan olumlu yaşantılara yönlendirmesi açısından önemli bir kazanım olarak görülmüştür. Bir katılımcı, bu sürecin kendisine nasıl etki ettiğini şöyle ifade etmiştir:

> "Aslında daha sık yapmam gereken bir şey olduğunu düşünüyorum. Hayatın olumlu taraflarına odaklanmamızı sağlıyor." (DMY16)
>
> "Yazı diline dökmek biraz tuhaf geldi ama hayata karşı olumlu bakış açısı kazandırdığını söyleyebilirim." (DMY5)

Tema 2: Olumlu duygular

Katılımcılar, yazılı minnettarlık pratiğinin ruh hallerini düzenleyici ve duygusal açıdan destekleyici bir etkisinin olduğunu da sıklıkla belirtmişlerdir. Bu bağlamda uygulamanın, stres ve olumsuz duygularla başa çıkmak açısından bir dengeleyici unsur olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Örneğin bir katılımcı şöyle demiştir:

> "Kesinlikle bir rutine oturtulup düzenli olarak yapılması gereken bir şey. Gün içindeki olumsuz ruh halimizin dağılması veya azalmasında büyük etkisi olduğunu düşünüyorum." (DMY10)
>
> "Bana kendimi iyi hissettiren ve minnettarlık duyduğum şeyleri yazmak ve onlar üzerine düşünmek eğlenceli ve fayda sağlayıcı." (DMY29)
>
> "Açıkçası bana iyi geleceğini tahmin etmezdim ama gerçekten günlük motivasyonumu artırdı." (DMY46)

Tema 3. Kalıcılık

Bazı katılımcılar, bu süreci günlük yaşam alışkanlıklarına entegre etmeye başladıklarını, minnettarlık yazmanın kalıcı bir uygulama haline dönüşebileceğini ifade etmişlerdir. Bu durum, müdahalenin sadece kısa vadeli bir deneyim değil, aynı zamanda sürdürülebilir bir alışkanlık oluşturma potansiyeli taşıdığını göstermektedir. Bir katılımcı, bu yönüyle şunları dile getirmiştir:

"Arada bir yazmak istediğim şeyleri yazdığım bir defterim var, bu çalışmadan sonra o defteri her açtığımda bir köşesine minnettar olduğum anları, durumları yazmaya karar verdim." (DMY47)

"Düzenli olarak yaparsam motivasyonumu artıracağını düşünüyorum." (DMY54)

Tema 4. Zorluklar

Her ne kadar genel eğilim olumlu yönde olsa da, bazı katılımcılar yazı dilinin sınırlayıcı olabileceğine dair görüş bildirmiştir. Yazarken düşünceleri ifade etme konusunda içsel bir filtreleme yaptıklarını ve bu durumun ifade özgürlüğünü kısıtlayabildiğini ifade eden bir katılımcı şöyle demiştir:

"Yazıya dökerken ister istemez kendimi sınırladığım için sanırım pek tercih etmem."(DMY66)

4.3.4.3. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri

Tema 1:Farkındalık

Bu tema, katılımcıların günlük hayatlarında daha önce fark etmedikleri olumlu deneyimleri ve minnet duyabilecekleri unsurları fark etmeye başlamalarını ifade etmektedir. Görselleştirme yoluyla yapılan minnettarlık uygulamalarının, bireylerin çevrelerine ve yaşamlarındaki küçük ama anlamlı detaylara karşı duyarlılıklarını artırdığı görülmektedir.

"Minnettarlık üzerine daha fazla düşünmemi sağladı ve günlük yaşamdaki sıradan şeyler için bile nasıl minnettar olabileceğimi gösterdi." (DMF8)

"Minnet edilecek şeylerin daha çok farkına vardım." (DMF19)

"Hayatın akışı devam ederken bana bunu hatırlattığı için farkındalık yaratan bir deneyim olduğunu düşünüyorum." (DMF78)

Tema 2: Olumlu duygu

Katılımcıların sürece dair genel duygularını yansıtan bu tema, fotoğraf temelli minnettarlık paylaşımının keyifli, motive edici ve ruh halini destekleyici bir deneyim olarak yaşandığını ortaya koymaktadır. Görsel olarak olumlu anları kayıt altına almak ve paylaşmak, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini desteklemiştir.

"Fotoğraf çekmeyi her zaman çok severim. Hayatımdan örnekler vermek de buna eklenince keyifli bir çalışma oldu benim için bu yüzden düşüncelerimin olumlu olduğunu söyleyebilirim." (DMF2)

"Etkileşimi güçlendirici bir tarafı vardı bence. Motivasyon arttırdı." (DMF23)

Tema 3: Duygusal Derinlik

Bu tema, katılımcıların fotoğraf yoluyla ifade ettikleri minnettarlık duygularının, deneyimlerini hem duygusal hem de zihinsel olarak daha derin bir şekilde yaşamalarına katkı sağladığını göstermektedir. Aynı zamanda fotoğrafların, duyguların somutlaşmasına ve deneyimlerin kalıcılığına yardımcı olduğu vurgulanmaktadır.

"Anı sanki tekrardan yaşıyormuşum gibi hissettirdi." (DMF82)

"Bunları somut görmek ve hatırlamak daha kalıcı olmalarını sağladı." (DMF78)

"Bence o anı yakalamak çok önemli ve anıyı daha kalıcı hale getirdi." (DMF85)

Tema 4: Sosyal Etkileşim

Katılımcıların diğer bireylerin paylaşımlarını görmeleri ve bu paylaşımlar aracılığıyla ortak insani deneyimlerle bağ kurmaları, sosyal etkileşim ve empati düzeylerini artırmıştır. Fotoğraf temelli ifadelerin, yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal bir farkındalık da yarattığı görülmektedir.

"Diğer paylaşımları görmek aslında minnettarlık duyduğumuz birçok durumun olduğunun farkına vardırdı." (DMF30)

"Paylaşarak aslında çok daha fazlasına sahip olduğumuzu ve tek olmadığımızı gördüm."

"İnsanların paylaştığı şeyler benim de kendimi fark etmemi sağladı." (DMF31)

4.3.5.Katılımcıların Süreç Boyunca Karşılaştıkları Güçlüklere İlişkin Bulgular:

Bu bölümde katılımcıların çalışma boyunca karşılaştıkları güçlüklere ilişkin cevaplar bulunmaktadır. GMY grubunda duygusal zorluklar, zaman ayırma, olumsuz anları hatırlama olmak üzere üç tema; DMY grubunda sosyal kaygı, zorlanma, sosyal etkileşim olmak üzere üç tema ve DMF grubunda görsel ifade güçlükleri, duygusal zorluklar ve nötr olmak üzere üç tema etrafında şekillenmiştir.

4.3.5.1. Geleneksel Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema 1: Duygusal zorluklar

Katılımcılar, özellikle kötü günler veya zorlayıcı dönemlerde minnettarlık duygusu bulmakta güçlük yaşamışlardır. Bazı bireyler, minnettar hissetmedikleri zamanlarda kendilerini "minnetsiz" biri gibi hissederek rahatsızlık yaşamış, hatta bu durum olumsuz bir içsel deneyim yaratmıştır. Günün ya da haftanın olumsuz yanlarını düşünmek, minnettarlık yazma sürecinde zorlayıcı bir faktör olmuştur. Ayrıca, bazı katılımcılar zor dönemlerde olumlu şeylere

odaklanmanın zor olabileceğini belirtmiş, bu da sürecin her zaman kolay olmadığını göstermektedir.

"Bazen kimseye ya da bir şeye minnettar hissetmediğim zamanlarım oldu bu da bende minnetsiz biri olduğum hissi yarattı ve bunu sevmedim." (GMY4)

"Bazen günün tamamen kötü olduğuna inandığım zamanlarda iyi şeyler bulmak benim için zor oldu. Ve biraz da sinirimi bozdu." (GMY17)

"Bazı minettarlıkları farketmede zorluk çektim." (GMY22)

Tema 2: Zaman ayırmak

Minnettarlık yazma sürecine zaman ayırmak bazı katılımcılar için zorlayıcı olmuştur. Yoğun ders ve iş temposu, yorgunluk, hatta bazen motivasyon eksikliği yazma eylemini engellemiştir. Bu durum, uygulamanın sürdürülebilirliğini etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır.

"Bazen derslerden çok yorulduğum için yazmakta zorlanıyordum." (GMY36)

"Buna zaman ayırmak biraz zorlayıcı geldi. Ama hayatta önemli bir konu olduğunu düşündüğüm için uyguladım." (GMY42)

Tema 3: Olumsuz anları hatırlama

Katılımcılar, haftalık değerlendirme yaparken hem olumlu hem olumsuz deneyimleri bir arada hatırlamanın psikolojik olarak zorlayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, minnettarlık pratiğinin bazı olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmada zorlanmaya yol açabileceğini göstermektedir.

"Tüm haftayı düşünmek olumlu şeylerin yanında olumsuz şeyleri hatırlamak olumsuz yönü." (GMY68)

4.3.5.2. Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Görüşleri

Tema 1: Sosyal kaygı

Katılımcılar, dijital platformda paylaşımlarının herkes tarafından görülmesinin getirdiği kaygı ve rahatsızlık duygusunu dile getirmiştir. Yorumlarının açıkça görünmesi bazı kişilerde huzursuzluk yaratmış, bu durum ifadede sınırlamalar oluşturmuştur.

"Yorumumu herkesin açıkça görmesi beni huzursuz etti." (DMY10)

"Yorumlarımızı herkesin gördüğü bir platformda paylaşmak biraz saydamlığı etkiliyor bence." (DMY5)

Tema 2: Zorlanma

Dijital ortamda yazma görevinin zaman zaman son güne bırakılması ve bu durumun yaratığı baskı, katılımcılar için zorlayıcı olmuştur. Ayrıca, bazı durumlarda minnettarlık duyulan şeyleri seçmek ve ifade etmekte zorluk yaşanmıştır.

"Benim için en zorlayıcı durum, mutlu hissetmediğim bir anda haftaya minnettar bir bakış açısıyla bakamamaktı." (DMY29)

"Minettar olduğum çok şey vardı ve bunların arasından 3 tanesini seçmek beni zorladı." (DMY46)

Tema 3: Sosyal Etkileşim

Katılımcılar, diğer bireylerin minnettarlık paylaşımlarını görmenin kendi ifadelerini etkilediğini ve bazen bu durumun rahatsızlık verdiğini ifade etmişlerdir. Topluluk içinde duygu paylaşmanın garip hissettirdiği ancak çok rahatsız edici olmadığı da belirtilmiştir.

"Aynı gönderi altına diğer bireylerin minnettarlıklarını yazmaları beni etkiliyordu." (DMY47)

"Toplum içinde bahsetmek biraz garip hissettirdi açıkçası ama çok rahatsız edici de değildi." (DMY58)

4.3.5.3. Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Görüşleri

Tema 1: Görsel ifade güçlükleri

Minnettarlık duyulan anları somut bir fotoğrafa dönüştürme süreci katılımcılar için zorlayıcı olmuştur. Doğru kompozisyonu yakalamak, uygun nesne veya sahneyi bulmak ve duyguları görsel olarak ifade etmek kimi zaman güçlük yaratmıştır.

"Minnettar olduğun durumu somut bir resme dönüştürmek zorladı." (DMF19)

"Bazen minnet duygusu hissettiğim şeyi doğru kompozisyonda fotoğraf çekmek zorladı." (DMF8)

"Bazen minnettar olduğum şeyin fotoğrafını çekmekte zorlandım." (DMF23)

Tema 2: Duygusal zorluklar

Bazı katılımcılar, süreç başında minnettarlık duydukları anların azlığı nedeniyle zorlanmış, ayrıca kendilerini ifade etmekte güçlük çekmişlerdir. Görsel olarak duyguyu yansıtmak bazen zorlayıcı bulunmuştur.

"Tek zorlayıcı yönü, başta az minnetar olduğum anları düşünmekti." (DMF2)

"Fotoğrafları çeksem de minnettar olduğum şeyi açıklamak zorlayıcıydı." (DMF38)

Tema 3: Nötr

Bazı katılımcılar ise bu süreçte zorlayıcı herhangi bir olumsuzluk yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Ancak, minnettarlıkla ilişkili fotoğraf bulmak veya çekmek her zaman kolay olmamıştır.

"Yoktu." (DMF80)

4.3.6. Katılımcıların Minnettarlık Müdahalesine Katılma Motivasyonlarına İlişkin Bulgular:

Katılımcıların müdahale sürecine yönelik motivasyonlarını belirleyebilmek amacıyla 1 den 10'a kadar derecelendirme yapabilecekleri bir soru yöneltilmiştir. Aşağıdaki tabloda her bir grubun bu soruya verdikleri yanıtların minimum, maximum, ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 16
Motivasyon Puanlarının Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri

Grup	N	Min	Max	$\bar{x}$	Sd
GMY	17	4	8	6.76	1.34
DMY	15	2	9	6.73	1.87
DMF	16	4	9	6.69	1.35

Araştırmada katılımcıların deneysel çalışmaya katılımına yönelik motivasyonlarını değerlendirebilmek amacıyla her bir katılımcının üç haftalık uygulama sürecinin sonunda elde edilen veriler doğrultusunda, grupların motivasyon düzeyi ortalaması sırasıyla (6.76, 6.73 ve 6.69) olarak hesaplanmıştır. Üç grup arasında gözlemlenen ortalama puanlar birbirine oldukça yakın olup, katılımcıların hangi müdahale türüne dahil olurlarsa olsunlar genel olarak sürece benzer düzeyde bir motivasyonla katıldıkları anlaşılmaktadır. Bu durum, uygulamaların doğası gereği katılımcılarda benzer düzeyde ilgi ve bağlılık uyandırdığını düşündürmektedir.

Bununla birlikte, DMY grubunun puan aralığı diğer gruplara kıyasla daha geniş bir dağılım göstermiştir. Bu grupta motivasyon düzeyi 2 ile 9 arasında değişmekte olup hem en düşük hem de en yüksek puanların bu grupta gözlemlenmiş olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, dijital yazılı ifadeye dayalı uygulamanın bireyler arasında farklı düzeylerde deneyimlendiğine işaret etmektedir. Bazı katılımcıların bu yönteme daha güçlü bir şekilde bağlanarak yüksek motivasyon bildirdikleri, bazılarının ise düşük motivasyonla süreci tamamladığı söylenebilir. Sonuç olarak, tüm gruplarda genel motivasyon düzeyi orta ve üzeri düzeyde olmakla birlikte,

özellikle dijital yazılı uygulamaların bireysel farklara göre değişen bir deneyim sunduğu ve katılım motivasyonunda çeşitlilik oluşturabildiği görülmektedir.

4.3.7. Katılımcıların, Müdahale Süreci Sonrasında Minnettarlığını İfade Etmeye Devam Etme Eğilimlerine İlişkin Bulgular:

Çalışma sonrasında katılımcıların günlük yaşamlarında minnettarlığı ifade etmeye yönelik tercih ettikleri minnettarlık ifadeleri yer aldıkları gruplara göre tablo 20'de gösterilmiştir. Dört farklı grubun her birinde ne sıklıkla hangi ifade yönteminin tercih edildiği karşılaştırılmalı olarak sunulmaktadır.

Tablo 17
Katılımcıların Minnettarlık İfade Yöntemleri

Minnettarlık İfade Yöntemi	GMY	DMY	DMF	Kontrol
Minnettar olduğu anları düşünmek	11	12	13	8
Başkalarına sözlü olarak ifade etmek	6	7	5	9
Minnettar olunan şeylerin fotoğraflarını çekmek	3	5	5	4
Sosyal medyada minnettarlık paylaşımı	2	2	2	1
Hiçbir şey yapmamak	3	1	2	2
Minnettarlık günlüğü tutmak	-	2	2	-
Minnettarlık listesi yapmak	2	2	1	-

GMY: Geleneksel Minnettarlık Yazma; DMY: Dijital Minnettarlık Yazma; DMF: Dijital Minnettarlık Fotoğraf

Çalışma sonrasında katılımcıların günlük yaşamlarında minnettarlığı ifade etmeye yönelik tercih ettikleri yöntemler incelendiğinde, tüm gruplarda en sık kullanılan yöntemin "minnettarlık içeren anları düşünmek" olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda dahi 8 katılımcının benzer bir eğilim göstermiştir. Başkalarına minnettarlığı sözlü olarak ifade etmek kontrol grubunda deney gruplarına kıyasla 9 katılımcıyla en sık uygulanan ikinci yöntem olurken diğer gruplarda da tercih edilen minnettarlık ifade yöntemi olmuştur. Fotoğraf temelli ifade biçimleri özellikle dijital gruplarda (DMY ve DMF) daha fazla öne çıkmaktadır. Sosyal medyada minnettarlık paylaşımları diğer gruplarda daha az tercih edilen ifade biçimlerinden biri olmuştur. Diğer yandan deneysel çalışma sonrasında minnettarlıkla ilgili hiçbir şey yapmayan toplam 9 katılımcı bulunmaktadır. Bu durum katılımcıların %85,5'inin minnettarlıkla ilgili en az bir ifade yöntemini kullandığını göstermektedir.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin minnettarlık ifadelerini çalışma sonrasında da günlük hayatta uyguladıkları; özellikle farkındalıklarının arttığı ve kişilerarası ilişkilerde sürdürmeye meyilli olduklarını göstermektedir. Ayrıca görsel yollarla ifade etme

biçimlerinin de benimsendiği ve bazı bireylerde dijital paylaşım alışkanlığına dönüştüğü gözlemlenmiştir.

4.4. Aracılık Analizi

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın üçüncü amacı doğrultusundaki sorulara cevap bulmak amacıyla (Bkz.3.1, 3.2.ve 3.3) minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde algılanan sosyal desteğin aracılık rolü incelenmiştir.

Araştırma sürecine katılan katılımcıların ön-test, son-test ve izleme puanlarından elde edilen psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık puanlarına ilişkin değerler Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18
Ön Test Puanlarına İlişkin Korelasyon Katsayı Değerleri

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik Dayanıklılık	1	.25*	.31**
2.Algılanan Sosyal Destek		1	.34**
3.Minnettarlık			1

* p<.05 ve **p<001;

Tablo 18 incelendiğinde, 95 kişinin ön test sonuçlarından elde edilen toplam puanlarda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = .25, p <.05). Psikolojik dayanıklılık ile minnettarlık arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r = .31, p <.001). Ayrıca, algılanan sosyal destek ile minnettarlık arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .34, p <.001). Bu sonuçlar, çalışmada test edilen aracılık modelinde değişkenler arasında doğrusal ilişki bulunduğunu göstermekte ve aracılık analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımları desteklemektedir.

Tablo 19
Son Test Puanlarına İlişkin Korelasyon Katsayı Değerleri

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik Dayanıklılık	1	.34**	.25*
2.Algılanan Sosyal Destek		1	.42**
3.Minnettarlık			1

* p<.05 ve **p<.001

Tablo 19 incelendiğinde, 65 kişinin son test sonuçlarından elde edilen toplam puanlarda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = .34, p <.001). Psikolojik dayanıklılık ile minnettarlık arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r =

.25, $p < .05$). Ayrıca, algılanan sosyal destek ile minnettarlık arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .42$, $p < .001$). Bu sonuçlar, çalışmada test edilen aracılık modelinde değişkenler arasında doğrusal ilişki bulunduğunu göstermekte ve aracılık analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımları desteklemektedir.

Tablo 20
İzleme Testi Puanlarına İlişkin Korelasyon Katsayı Değerleri

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik Dayanıklılık	1	.28*	.25*
2.Algılanan Sosyal Destek		1	.58**
3.Minnettarlık			1

* p<.05 ve **p<.001

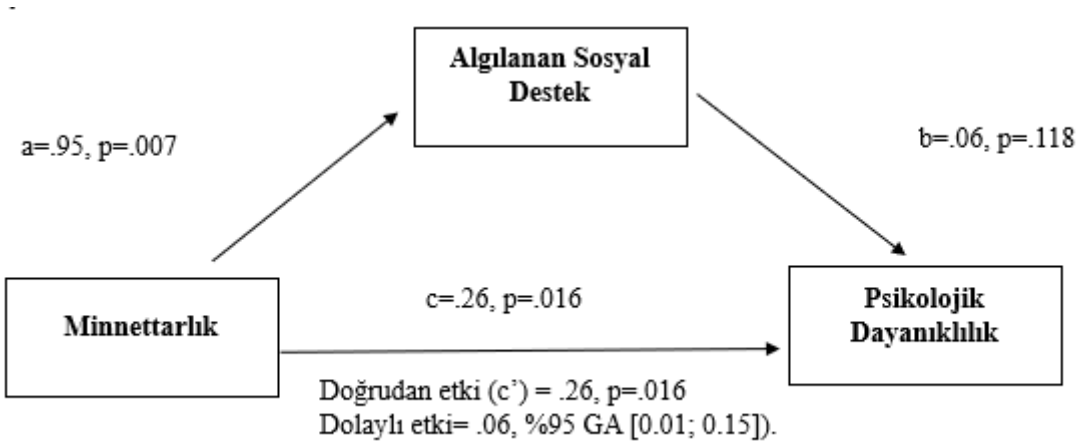
Tablo 20 incelendiğinde, 62 kişinin izleme testi sonuçlarından elde edilen toplam puanlarda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .28$, $p < .05$). Psikolojik dayanıklılık ile minnettarlık arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .25$, $p < .05$). Ayrıca, algılanan sosyal destek ile minnettarlık arasında da pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .58$, $p < .001$). Bu sonuçlar, çalışmada test edilen aracılık modelinde değişkenler arasında doğrusal ilişki bulunduğunu göstermekte ve aracılık analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımları desteklemektedir.

4.4.1. Minnettarlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü (Ön Test Bulguları)

Varsayımlar sağlandıktan sonra katılımcıların minnettarlık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü Hayes'in (2022) geliştirdiği PROCESS makrosu kullanılarak Model 4 aracılığıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler, ön test ve son test (post-test) verileri üzerinden ayrı ayrı yürütülmüştür. Analizler için kullanılan bootstrap örnekleme sayısı 5000 olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar şekil 4, şekil 5 ve şekil 6'da gösterilmiştir.

Şekil 4

Model 4 Ön-Test Aracılık Analizi Sonuçları



Şekil 4'te ön-test puanlarından elde edilen minnettarlık (X) ile psikolojik dayanıklılık (Y) arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin (M) aracı rolüne yönelik a, b, c ve c' yolları gösterilmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi), minnettarlık düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyine olan etkisini göstermektedir. Model sonuçlarına göre minnettarlığın algılanan sosyal destek düzeyini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmüştür (b = 0.95, %95 GA [0.41; 1.49], p = .007). Minnettarlık, algılanan sosyal desteğin %12'sini açıklamaktadır (R^2 = .12). Ayrıca b yolu (M'nin Y üzerindeki etkisi) ve c' yolu (M kontrol edilirken X'in Y üzerindeki etkisi) ise minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki ortak etkilerini göstermektedir. Sonuçlar, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur (b = 0.06, %95 GA [-0.02; 0.14], p = .118). Buna karşın minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur (b = 0.27, %95 GA [0.05; 0.48], p = .016). Aracı değişkenin yer almadığı bir modelde c yolu (X'in Y üzerindeki toplam etkisi) incelenmiş ve minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur. Yapılan aracılık analizi sonucunda, minnettarlığın sosyal destek aracılığıyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır (b = 0.06, BootSE = 0.04, %95 GA [-0.01; 0.15]). Güven aralığının sıfırı içermesi dolaylı etkinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, algılanan sosyal desteğin minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi veya tam aracılık rolü oynamadığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar tablo 21'de gösterilmektedir.

Tablo 21
Ön Test Aracılık Analizi Bulguları

	M				Y			
Tahmin Değişkenleri		*B*	*SE*	B		*b*	*SE*	β
X	*a*	.95	.27	.34	*c'*	.26	.10	.35
M					*B*	.06	.03	.16
Sabit	$İ_M$	37.21	7.17		$İ_Y$	6.58	3.04	
	R^2= .12				**R^2=.12**			
	F(1, 93) = 12.25, p = .0007				**F(2, 92) = 6.32, p = .0027**			

Ön test verileriyle yapılan aracılık analizi sonuçları, minnettarlığın (X) algılanan sosyal destek (M) üzerindeki etkisinin anlamlı ve orta düzeyde olduğunu göstermektedir (B = 0.95, SE = 0.27, β = .34, F(1,93) = 12.25, p = .0007; R^2 = .12). Aracılık değişkeni olarak algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık (Y) üzerinde pozitif bir etki göstermiştir (B = 0.06, SE = 0.03, β = .16), dolaylı etkinin büyüklüğü düşük-orta düzeyde olmakla birlikte tabloya göre doğrudan anlamlılık testi verilmemiştir. Minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) B = 0.26, β = .35 ile orta düzeyde ve anlamlı bulunmuştur (F(2,92) = 6.32, p = .0027; R^2 = .12). Bu bulgular, ön test düzeyinde minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde hem doğrudan hem de algılanan sosyal destek aracılığıyla dolaylı bir etkisi olabileceğini, aracılık modelinin kısmi bir mekanizma olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Aracılık analizi sonucunda elde edilen direkt etki, standardize edilmemiş dolaylı etki büyüklüğü, standardize edilmiş dolaylı etki büyüklüğü ve toplam etki büyüklüğüne ilişkin değerler Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22
Ön Test Aracılık Analizi Sonucunda Elde Edilen Etki Büyüklükleri

Direkt Etki	Standardize Edilmemiş Dolaylı Etki Büyüklüğü	Standardize Edilmiş Dolaylı Etki Büyüklüğü	Toplam Etki Büyüklüğü
.26	.05	.05	.32

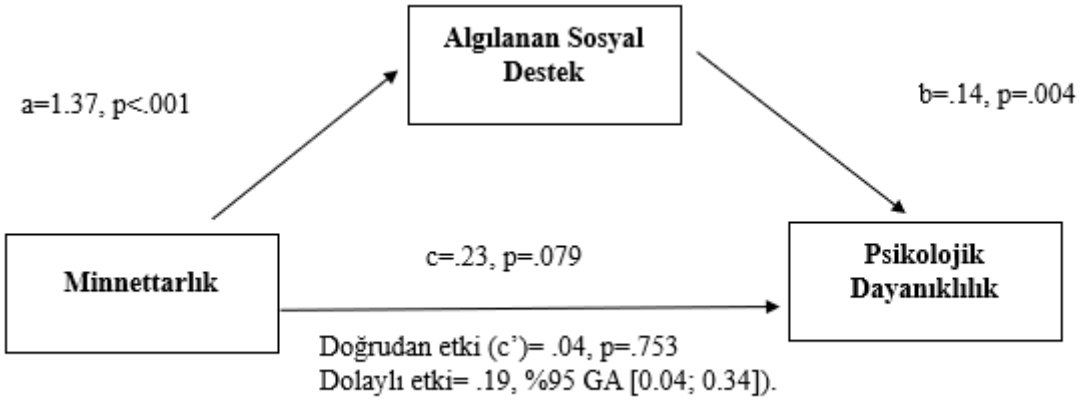
Bulgular, minnettarlığın (X) psikolojik dayanıklılık (Y) üzerindeki direkt etkisinin B = 0.26 ile orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Aracılık değişkeni olarak algılanan sosyal destek üzerinden gerçekleşen dolaylı etki ise hem standardize edilmemiş (.05) hem de

standardize edilmiş (.05) değerlerle düşük düzeyde gözlemlenmiştir. Toplam etki büyüklüğü B = 0.32 olarak hesaplanmış ve minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, ön test düzeyinde algılanan sosyal desteğin aracılık rolünün sınırlı olduğunu, ancak minnettarlığın psikolojik dayanıklılığı artırma potansiyelinin varlığını desteklemektedir.

4.4.2. Minnettarlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü (Son Test Bulguları)

Bu bölümde son test puanlarından elde edilen aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen analiz sonuçları ve etki büyüklükleri aşağıda sunulmuştur.

Şekil 5
Model 4 Son-Test Aracılık Analizi Sonuçları



Şekil 5'te minnettarlık (X) ile psikolojik dayanıklılık (Y) arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin (M) aracı rolüne yönelik a, b, c ve c' yolları gösterilmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi) minnettarlık düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyine olan etkisini ortaya koymaktadır. Modele bakıldığında minnettarlığın algılanan sosyal destek düzeyini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmüştür (b = 1.37, %95 GA [0.68; 2.06], p <.001). Minnettarlık, algılanan sosyal desteğin %21'ini açıklamaktadır (R^2=.21). Ayrıca b yolu (M'nin Y üzerindeki etkisi) ve c' yolu (M kontrol edilirken X'in Y üzerindeki etkisi) ise minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki ortak etkilerini göstermektedir. Sonuçlar algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (b = 0.14, %95 GA [0.05; 0.23], p= .004). Minnettarlık ve algılanan sosyal destek birlikte psikolojik dayanıklılığın %18'ini açıklamaktadır (R2=.18).

Buna karşın minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır (b = 0.04, %95 GA [-0.23; 0.32], p = .753). Aracı değişkenin yer almadığı bir modelde c yolu (X'in Y üzerindeki toplam etkisi) incelenmiştir. Minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (b= .23, %95 GA [-0.03; 0.49], p=.079) Yapılan aracılık analizi sonucunda, minnettarlığın sosyal destek aracılığıyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (b = 0.19, BootSE = 0.08, %95 GA [0.04; 0.34]). Güven aralığının sıfırı içermemesi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, algılanan sosyal desteğin minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar tablo 23'te gösterilmektedir.

Tablo 23
Son Test Aracılık Analizi Bulguları

	M				Y			
Tahmin Değişkenleri		*B*	*SE*	B		*b*	*SE*	β
X	*A*	1.37	.34	.46	*c'*	.04	.13	.04
M					*B*	.14	.04	.41
Sabit	$\dot{I}_M$	23.24	10.15		$\dot{I}_Y$	9.91	3.73	
	R^2=.21				**R^2=.18**			
	F(1,60)= 15.95, p <.001				**F(2,59)= 6.47 p < .05**			

Son test aracılık analizi sonuçları, minnettarlığın (X) algılanan sosyal destek (M) üzerindeki etkisinin orta-yüksek düzeyde ve anlamlı olduğunu göstermektedir (B = 1.37, SE = 0.34, β = .46, F(1,60) = 15.95, p < .001; R^2 = .21). Aracılık değişkeni olarak algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık (Y) üzerinde anlamlı ve orta düzeyde bir etki göstermiştir (B = 0.14, SE = 0.04, β = .41; F(2,59) = 6.47, p < .05; R^2 = .18). Minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) ise B = 0.04, β = .04 ile çok düşük düzeyde ve anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, son test düzeyinde algılanan sosyal desteğin minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde önemli bir aracılık rolü üstlendiğini, doğrudan etkinin ise sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır.

Aracılık analizi sonucunda elde edilen direkt etki, standardize edilmemiş dolaylı etki büyüklüğü, standardize edilmiş dolaylı etki büyüklüğü ve toplam etki büyüklüğüne ilişkin değerler Tablo 24'te verilmiştir.

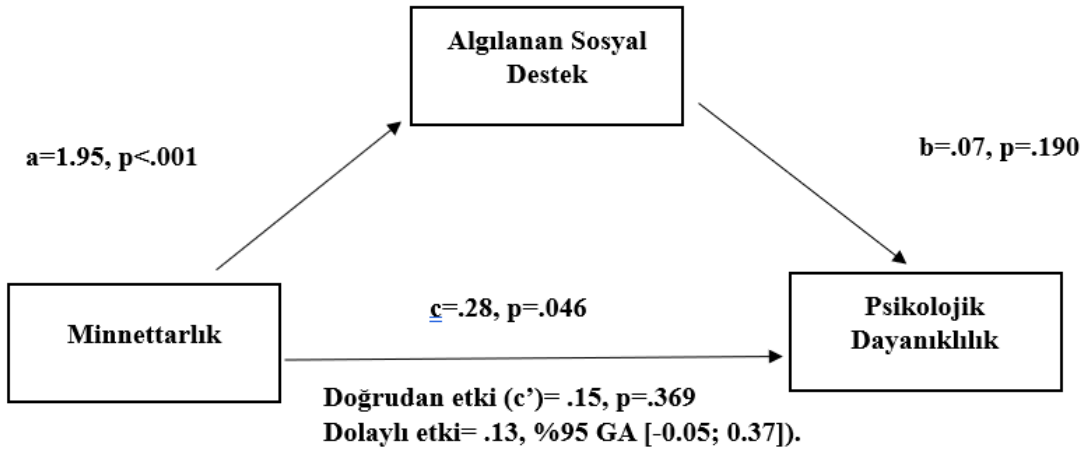
Tablo 24
Son Test Aracılık Analizi Sonucunda Elde Edilen Etki Büyüklükleri

Direkt Etki	Standardize Edilmemiş Dolaylı Etki Büyüklüğü	Standardize Edilmiş Dolaylı Etki Büyüklüğü	Toplam Etki Büyüklüğü
.04	.19	.18	.23

Son test aracılık analizi etki büyüklükleri, minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin büyük ölçüde algılanan sosyal destek aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Direkt etki büyüklüğü oldukça düşük (.04) bulunurken, dolaylı etki hem standardize edilmemiş (.19) hem de standardize edilmiş (.18) değerlerle orta düzeyde gözlemlenmiştir. Toplam etki büyüklüğü ise .23 olarak saptanmış ve minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki genel etkisinin orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, son test düzeyinde sosyal desteğin aracılık rolünün belirgin olduğunu ve doğrudan etkinin sınırlı kaldığını göstermektedir.

4.4.3. Minnettarlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü (İzleme Testi Bulguları)

Şekil 6
Model 4 İzleme Testi Aracılık Analizi Sonuçları



Şekil 6'da izleme testi puanları temel alınarak yapılan aracılık analizi sonucunda, izleme minnettarlık düzeyi (X) ile psikolojik dayanıklılık (Y) arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin (M) rolü incelenmiştir. Modelde a yolu (X'in M üzerindeki etkisi), minnettarlık düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyine olan etkisini göstermektedir.Analiz sonuçlarına göre, minnettarlık düzeyi sosyal destek algısını anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir (a yolu:

b = 1,94, %95 GA [1,24; 2,65], p < .001), ve minnettarlık, algılanan sosyal desteğin %34'ünü açıklamaktadır (R^2 = .34). Buna karşılık, sosyal destek ve minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri anlamlı bulunmamıştır (b yolu: b = 0,07, %95 GA [-0,03; 0,16], p = .19; c' yolu: b = 0,15, %95 GA [-0,18; 0,48], p = .37). Aracı değişkenin yer almadığı modelde incelenen toplam etki (c yolu) de anlamlı bulunmamıştır. Dolaylı etki analizi sonucunda, minnettarlığın sosyal destek aracılığıyla psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi anlamlı değildir (b = 0,13, BootSE = 0,11, %95 GA [-0,05; 0,38]). Bu bulgular, izleme sürecinde algılanan sosyal desteğin, minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamadığını göstermektedir. Bu sonuçlar tablo gösterilmektedir.

Tablo 25
İzleme Testi Aracılık Analizi Bulguları

	M				Y			
Tahmin Değişkenleri		*B*	*SE*	B		*B*	*SE*	β
X	*A*	1.94	.35	.58	*c'*	.15	.16	.14
M					*B*	.07	.05	.20
Sabit	$İ_M$	7.78	9.96		$İ_Y$	11.52	3.82	
	R^2=.34				**R^2=.09**			
	F(1,60)= 30.41 p <.001				**F(2,59)= 2.98 p= .058**			

Bulgular, minnettarlığın (X) algılanan sosyal destek (M) üzerindeki etkisinin anlamlı ve güçlü olduğunu göstermektedir (B = 1.94, SE = 0.35, β = .58, F(1,60) = 30.41, p < .001; R^2 = .34). Bu sonuç, minnettarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan sosyal destek düzeylerinin de daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık (Y) arasındaki ilişki pozitif yönde olmasına rağmen istatistiksel olarak sınırda anlamlı bulunmuştur (B = 0.07, SE = 0.05, β = .20, F(2,59) = 2.98, p = .058; R^2 = .09). Minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) ise B = 0.15, SE = 0.16, β = .14 değerleriyle zayıf düzeyde kalmış ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p = .058). Bu sonuçlar, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki aracılık etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Genel olarak, aracılık modeli incelendiğinde, minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisinin yalnızca kısmi ve sınırda anlamlı olduğu, dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın artırılmasında algılanan sosyal desteğin rolünün mevcut örneklemde belirgin ancak güçlü bir mekanizma olarak ortaya çıkmadığı söylenebilir.

Tablo 26
İzleme Testi Aracılık Analizi Sonucunda Elde Edilen Etki Büyüklükleri

Direkt Etki	Standardize Edilmemiş Dolaylı Etki Büyüklüğü	Standardize Edilmiş Dolaylı Etki Büyüklüğü	Toplam Etki Büyüklüğü
.15	.13	.12	.28

Bulgular, minnettarlığın (X) psikolojik dayanıklılık (Y) üzerindeki direkt etkisinin B = 0.15 olduğunu göstermektedir; bu değer, direkt etkinin küçük düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Aracılık değişkeni olan algılanan sosyal destek (M) üzerinden gerçekleşen dolaylı etki ise hem standardize edilmemiş (.13) hem de standardize edilmiş (.12) değerlerle gözlemlenmiş ve dolaylı etkinin de küçük fakat anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Toplam etki büyüklüğü ise .28 olarak bulunmuş ve minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin orta düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, aracılık modelinde sosyal desteğin minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini kısmen açıklayabildiğini, ancak etkinin genel olarak küçük ila orta düzeyde kaldığını göstermektedir.

5.BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Sonuçlar ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak elde edilen sonuçlardan hareketle uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada geleneksel (kağıda dayalı minnettarlık yazma) ve dijital (başkalarının görebileceği şekilde dijital platformda minnettarlık yazma ve anonim olarak dijital fotoğraf yoluyla minnettarlık ifade etme) olmak üzere üç farklı minnettarlık ifade yönteminin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelenmiş ve katılımcı görüşlerine yer verilmiştir. Ayrıca minnettarlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Sonuçlar geleneksel ve dijital minnettarlık müdahalelerinin psikolojik dayanıklılığı artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu artışın zaman içerisinde büyük ölçüde korunduğu görülmüştür. Sosyal destek algısındaki artış ise müdahale sürecinde sınırlı kalmış ve zamanla anlamlı bir değişim göstermemiştir. Minnettarlık düzeyleri açısından bakıldığında, müdahaleler katılımcıların minnettarlıklarını artırmış; elde edilen artış zamanla kısmen azalsa da belirginliğini korumuştur. Her ne kadar gruplar zaman içinde kendi içlerinde anlamlı değişimler göstermiş olsalar da, gruplar arası karşılaştırmalarda psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, çok değişkenli test sonuçları üç deney grubunda (GMY, DMY, DMF) minnettarlık, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin zaman içinde birlikte anlamlı biçimde değiştiğini, kontrol grubunda ise böyle bir değişimin ortaya çıkmadığını göstermektedir. Ayrıca en yüksek etki düzeyi geleneksel minnettarlık yazma grubunda gözlenmiştir. Bu bulgular, müdahalelerin grup bazında bağımlı değişkenler üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını ve gruplar arası farklılıkların sınırlı olduğunu göstermektedir.

Minnettarlık müdahaleleri, katılımcılarda farkındalık, olumlu duygu, motivasyon ve günlük yaşama uyum açısından benzer olumlu etkiler yaratmaktadır. Yazılı ve görsel uygulamalar farklı boyutlarda öne çıkmakta; yazılı müdahaleler (GMY) zorluk yaşansa da genel olarak olumlu duygu ve farkındalığı desteklerken, dijital yazılı (DMY) sosyal etkileşim

ve motivasyonu artırmakta, dijital görsel (DMF) ise deneyimlerin derinleşmesini ve duygusal farkındalığı güçlendirmektedir. Katılımcıların çoğu müdahale sonrasında da minnettarlık uygulamalarına devam etmiş, bu uygulamalar günlük yaşama uyarlanabilir ve sürdürülebilir bulunmuştur. Farklı minnettarlık müdahaleleri, katılımcılarda farklı yollarla etki etse de, genel olarak farkındalık, olumlu duygu, motivasyon ve günlük yaşama uyum açısından pozitif kazanımlar sağlamaktadır.

Farklı zaman dilimlerinde yapılan aracılık analizleri farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Ön test düzeyinde, algılanan sosyal desteğin aracılık rolü sınırlı kalmış, ancak minnettarlığın psikolojik dayanıklılığı artırma potansiyeli desteklenmiştir. Son test düzeyinde ise algılanan sosyal destek, minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini tamamen açıklamış ve bu ilişkiyi tek başına taşıyan bir değişken hâline gelmiştir. Yani minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, yalnızca algılanan sosyal destek üzerinden gerçekleşmiştir. İzleme testi bulguları ise algılanan sosyal desteğin bu ilişkide tekrar sınırlı bir rol oynadığını göstermektedir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde, araştırma sorularına ilişkin bulgular, farklı minnettarlık müdahalelerinin etkilerini karşılaştırmak ve aracı rolü olup olmadığını incelemek amacıyla sistemli bir biçimde ele alınmış ve her soru başlığı altında detaylı olarak sunulmuştur. Bulgular, deneysel çalışmaya ilişkin sonuçlar ve aracılık analizine dair veriler üzerinden tartışılmış; elde edilen sonuçlar, ilgili alanyazındaki önceki çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve benzerlikler, farklılıklar ile olası açıklamalar üzerinde durulmuştur.

5.2.1. Farklı Minnettarlık İfade Yöntemlerinin Etkisine Yönelik Tartışma:

Psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık düzeylerinde, zamana göre anlamlı artışlar bulunması, müdahalenin bu iki değişkeni olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Alanyazında minnettarlık müdahalelerinin katılımcıların minnettarlık düzeylerini arttırdığına ilişkin çok çeşitli araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Örn. Demirbağ ve Oğuz-Duran, 2020; Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Koay ve diğerleri, 2020; Lee ve diğerleri, 2024) Bu çalışmalarda geleneksel minnettarlık yazma veya dijital minnettarlık yazma müdahalelerinin her ikisi de minnettarlığı artırmıştır. Bu çalışmada da hem geleneksel yazma hem dijital yazma karşılaştırılmış her ikisinin de minnettarlığı arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Müdahale süreci sonlandıktan sonraki üç haftalık dönemde katılımcıların minnettarlıkla ilişkili tutum ve davranışları sürdürme eğilimlerini ortaya koymaktadır. Müdahale gruplarının çoğu,

özellikle “minnettarlık anlarını düşünme”, “sözlü olarak minnettarlık ifade etme” ve “günlük yaşamda minnettarlık fırsatlarını fark etme” gibi davranışları sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu, minnettarlık uygulamalarının bireylerin günlük yaşam pratiklerine yerleşebileceğini ve deney sonrası dönemde de etkilerinin devam edebileceğini göstermektedir.

Tolcher ve diğerleri (2024) çalışmasında geleneksel (minnettarlık günlüğü ve minnettarlık üzerine düşünme) ve dijital (mobil uygulama aracılığıyla hatırlatma) minnettarlık müdahalelerini karşılaştırdığında yazılı ifadeye dayalı geleneksel müdahalelerin duygusal işlevsellik ve iyi oluş üzerinde dijital yöntemlere kıyasla daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Walsh ve diğerleri (2022) çalışmasında da geleneksel (minnettarlık yazma ve minnettarlığı doğrudan alıcıya iletme) ve dijital (sosyal medya üzerinden herkese açık paylaşılan minnettarlık) müdahaleleri karşılaştırıldığında üç farklı yöntemin de psikolojik iyi oluşu arttırdığı ancak doğrudan alıcıya iletilen minnettarlığın sosyal bağlılık ve destek algısını en fazla güçlendirdiği ortaya çıkmıştır. Sosyal medyada yapılan paylaşımlar olumlu etkiler sağlasa da kişisel bağ kurma açısından birebir iletişim kadar etkili olmamıştır.

Dijital ortamda minnettarlık ifadesi ile geleneksel yöntemler arasındaki sosyal etkileşim kalitesi ve algısı farklılıkları, katılımcıların kişisel özellikleri ve dijital deneyim düzeyleri nedeniyle dengelenmiş olabilir. Dijital platformlarda fotoğraf paylaşımı daha sosyal bir etkinlik olarak algılansa da etkileşimlerin (örneğin yorumlar, beğeniler) sınırlı kalması sosyal destek algısını artırmada yeterli olmamış olabilir.

Fotoğraflı minnettarlık çalışmalarına bakıldığında ise Koay ve diğerleri (2020) Instagram üzerinden minnettarlıkla ilgili görseller ve açıklamalar paylaşım yapan grup (deney) ile renk temalı içerik paylaşımları (kontrol) yapılmıştır kontrol grubuna kıyasla deney grubunun minnettarlık düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ise minnettarlık fotoğrafları doğrudan katılımcıların kendi hesabında paylaşılmamış ortak bir Instagram profili belirlenerek gruptaki katılımcıların görebileceği şekilde çekilen minnettarlık fotoğrafları paylaşılmıştır.

Çalışmamızdan farklı olarak Demirdağ ve diğerlerinin (2024) çalışmasında da pandemi döneminde minnettarlık eğiliminin gelecek kaygısını azalttığını ancak minnettarlık listeleme müdahalesi psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını saptamıştır.

Her ne kadar zaman içerisinde psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık puanlarında artış gözlemlenmiş olsa da algılanan sosyal destek puanlarının zamana bağlı olarak değişmemesi, uygulanan minnettarlık müdahalesinin sosyal destek algısını artırmada yeterli olmadığını göstermektedir. Sosyal destek algısının genellikle sosyal çevre ve ilişkilerle doğrudan bağlantılı olduğu düşünüldüğünde (Cohen ve Wills, 1985), bireysel müdahalelerin bu alanda kısa sürede belirgin etkiler yaratması beklenmeyebilir. Kim ve diğerlerinin (2024) çalışmasında, kısa süreli

(6 günlük) bir minnettarlık yazma müdahalesinin algılanan sosyal desteği zaman içerisinde artırdığı görülmüştür. Ancak bu araştırmada, üç haftalık süreçte yürütülen farklı minnettarlık müdahalelerine rağmen algılanan sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmemiştir. Alanyazında sosyal desteğin artabilmesi için bireylerin yalnızca minnettarlıklarını ifade etmeleri değil, aynı zamanda bu ifadelerin karşılıklı paylaşımlara, yakın sosyal etkileşimlere ve sürdürülebilir ilişkilere dönüşmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Algoe, 2012). Bu çalışmada özellikle dijital fotoğraf grubunda katılımcılar görsel yoluyla minnettarlıklarını ifade etmiş, paylaşımlar üzerinden başkalarının deneyimlerini görme fırsatı bulmuşlardır. Nitel verilerde bazı katılımcılar, bu paylaşımların kendilerinde "ait olma" ve "birlikte olma" duygusunu güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Ancak, bu etkileşimler sınırlı kalmış, doğrudan kişilerarası geri bildirim ve karşılıklı iletişim yeterince sağlanmadığından sosyal desteğin istatistiksel olarak anlamlı biçimde artmasına katkı sunmamıştır. Dolayısıyla, algılanan sosyal desteğin güçlenebilmesi için ilerleyen çalışmalarda grup içi etkileşimi artırmaya yönelik karşılıklı yorum yapma, ortak etkinlikler düzenleme ya da uzun süreli paylaşım ortamları oluşturma gibi yöntemlerin kullanılması önerilebilir (Wood ve diğerleri, 2010; Watkins ve diğerleri, 2015).

Psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık düzeylerinde grup bazında anlamlı farklılıkların ortaya çıkmaması, müdahalelerin türüne bağlı olarak bireylerin bu özelliklerinde kısa vadede farklılaşma olmadığını düşündürmektedir. Benzer şekilde, Kim ve diğerlerinin (2024) çalışmasında da minnettarlığın doğrudan ifade edilmesi ile dolaylı olarak gözlemlenmesi arasında yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı bir fark olmadığı vurgulanmaktadır. Bu bulgu, her iki yaklaşımın da bireylerde minnettarlık duygusunu güçlendirebileceğini ve dolaylı deneyimlerin de doğrudan uygulamalara benzer psikolojik etkiler sağlayabileceğini göstermektedir. Bu durum, alanyazında çeşitli minnettarlık müdahalelerinin genel olarak olumlu etkiler yaratmakla birlikte, müdahale türüne bağlı farklılıkların her zaman belirgin olmadığını destekleyen çalışmalarıyla uyumludur (Wood ve diğerleri, 2010). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık gibi karmaşık psikolojik yapılar üzerinde müdahale süresi, uygulama yoğunluğu ve bireysel farklılıkların etkisi büyüktür (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Araştırmamızda zaman ve grup etkileşiminin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve minnettarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması, farklı müdahale türlerinin bu değişkenlerde benzer gelişim gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, farklı müdahaleler arasında beklenen farklılıkların ortaya çıkmamasının birkaç nedeni ile açıklanabilir. İlk olarak, geleneksel minnettarlık yazma, dijital minnettarlık yazma ve dijital minnettarlık fotoğraf paylaşımı temelde minnettarlık ifadesi sürecine dayanan müdahalelerdir.

Bu nedenle, müdahale biçimlerindeki farklılıklara rağmen, tüm katılımcıların minnettarlık duygusunu fark etmeleri ve ifade etmeleri sağlanmıştır. Böylelikle, ortak bu mekanizma psikolojik dayanıklılık ve minnettarlık düzeylerinde benzer artışlara yol açmış olabilir. Benzer biçimde, sosyal destek algısında da bu ortak deneyim gruplar arası farkı azaltmış olabilir. İkinci olarak, müdahale süresi ve yoğunluğunun müdahaleler arasındaki farklılıkları ortaya koymak için yeterli olmaması muhtemeldir. Alanyazında psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek algısının gelişiminde müdahale süresi, yoğunluğu ve bireysel farklılıkların kritik öneme sahip olduğu sıkça vurgulanmaktadır (Southwick ve diğerleri, 2014; Thoits, 2011). Kısa süreli müdahalelerde türler arası farkların sınırlı kalması, sosyal destek algısında ise bireysel ve çevresel faktörlerin belirleyiciliği nedeniyle, gruplar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmemesi beklenebilir (Cohen ve Wills, 1985).

5.2.2. Katılımcı Deneyimlerine İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları, alanyazındaki pek çok çalışmayla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların günlük yaşamda küçük ama anlamlı deneyimlere dikkat etmeye başlamaları, minnettarlık eğilimi yüksek bireylerin çevresel katkıları daha kolay fark ettiklerini bildiren Erdugan ve Araz'ın (2019) bulgularıyla örtüşmektedir. Bu durum aynı zamanda minnettarlığın psikolojik dayanıklılığı destekleyen temel mekanizmalarını vurgulayan Wood ve diğerleri (2010) ile Southwick ve diğerlerinin (2014) görüşleriyle de paraleldir. Dijital platformlarda paylaşılan ifadelerin aidiyet ve sosyal destek algısını güçlendirmesi, sosyal etkileşimlerin psikososyal yapılar üzerindeki etkisini öne çıkaran Thoits'un (2011) ve sosyal medyada minnettarlık paylaşımlarının sosyal bağlılığı artırabileceğini gösteren Sciara ve diğerlerinin (2021) çalışmalarıyla uyumludur. Katılımcıların başkalarının paylaşımlarını görmekle yalnızlık hissinin azaldığını bildirmeleri, olumlu duyguların bilişsel genişletici etkisini savunan Fredrickson'un (2001) kuramını ve teknoloji-temelli uygulamaların iyi oluş üzerindeki küçük-orta düzeyde etkilerini ortaya koyan meta-analizleri desteklemektedir (Kaczmarek ve diğerleri, 2015). Bununla birlikte, dijital ortamlarda samimiyet ve ifade derinliği konusunda yaşanan sınırlılıklar, dijital minnettarlık uygulamalarının bazen yüzeysel kalabileceğini öne süren Makri ve Turner'ın (2019) görüşleriyle uyumludur. Ayrıca, dijital yazma yönteminde pratiklik avantajına rağmen motivasyon ve bağlılık düzeylerinde görülen farklılıklar, motivasyonun müdahale etkililiğinde belirleyici olduğunu vurgulayan Kaczmarek ve diğerleri (2015) ile Schueller'in (2019) bulgularını desteklemektedir. Fotoğraf temelli uygulamaların farkındalık ve sosyal etkileşim açısından güçlü bulunması ise, görselliğin duygusal derinliği artırabileceğini gösteren Sciara ve diğerleri (2021) ile Chen ve Huang'ın (2022) çalışmalarına

paralellik göstermektedir. Öte yandan, sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımların görece düşük tercih edilmesi, dijital mahremiyet endişeleri ve sosyal medyaya yönelik eleştirileri rapor eden Kim ve Lee'nin (2020) çalışmasıyla örtüşmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma bulguları alanyazınla genel anlamda benzerlik gösterse de, sosyal destek algısında kısa vadede sınırlı bir değişim sağlanması mevcut çalışmanın farklılığı olarak öne çıkmaktadır.

5.2.3. Aracılık Analizi Bulgularına İlişkin Tartışma

Çalışmada yapılan üç farklı aracılık analizi farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu araştırmada, algılanan sosyal desteğin minnettarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide farklı zamanlarda değişen bir aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Ön testte sosyal desteğin aracılık etkisi sınırlı kalırken, son testte bu ilişkiyi tamamen açıklayan temel değişken hâline gelmiş, izleme testinde ise tekrar sınırlı bir rol oynamıştır. Bu sonuçlar, sosyal desteğin özellikle müdahale sürecinde güçlenerek minnettarlığın dayanıklılık üzerindeki etkisini taşıdığını, ancak zamanla bu etkinin zayıflayabildiğini göstermektedir. Önceki çalışmalar ise sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir aracılık rolü göstermediğini rapor etmiştir (Samoy ve diğerleri, 2024). Benzer şekilde Caleon ve diğerleri (2019) de minnettarlığın okul dayanıklılığı üzerindeki doğrudan etkisinin sınırlı olduğunu, ancak ilişkisel bağlılık yoluyla kısmi olarak aracılık edildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal ilişkiler ve bağlılığın minnettarlığın psikolojik işlevler üzerindeki etkisini güçlendirebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Asya kültürel bağlamında gerçekleştirilen söz konusu araştırma, kültürel faktörlerin minnettarlık ve sosyal ilişkiler arasındaki dinamikleri şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, farklı kültürel ortamlarda yürütülecek çalışmaların minnettarlık, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Nitekim, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun anlamlı aracılık etkisi olduğuna işaret eden çalışmalar da (Özgüner-Dokuzlu ve Şakiroğlu, 2024), sosyal desteğin bağlamsal ve süreçsel olarak farklı şekillerde işlev görebileceğini desteklemektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulamacılar İçin Öneriler

Bu çalışmada katılımcılar, günlük hayatın yoğunluğu nedeniyle düzenli yazma ya da fotoğraf paylaşma konusunda aksaklıklar yaşama gibi bazı zorlayıcı ve olumsuz deneyimler yaşamışlardır. Özellikle fotoğraf grubunda yer alanlar, her gün uygun bir görsel üretmenin zaman zaman zorlayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar başkalarının göreceği paylaşımlarda kendilerini yeterince anlamlı veya güzel ifade edip etmedikleri konusunda kaygı duymuş, bu durum sosyal beğenilme kaygısını da beraberinde getirmiştir. Ayrıca, dijital paylaşım ortamında teknik beceri gerektiren durumlarda güçlük yaşayanlar olmuş, bazı katılımcılar ise paylaşımlarının başkaları tarafından görülmesinden dolayı mahremiyet konusunda tereddüt yaşamıştır. Uygulamacılar, dijital müdahaleleri tasarlarken katılımcıların uygun görsel içerik bulma veya fotoğraf çekme süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları dikkate almalıdır. Bu tür zorlukların müdahalenin uygulanabilirliğini sınırlayabileceği göz önünde bulundurularak, minnettarlık ifadelerinin video kaydı aracılığıyla dile getirilmesi, doğrudan ilgili kişiye iletilmesi veya sosyal medya platformları üzerinden paylaşılması seçenekleri değerlendirilebilir. Video temelli ifadelerin, metin ya da fotoğraf tabanlı yöntemlere kıyasla daha güçlü bir duygusal aktarım ve etkileşim sağlaması muhtemeldir. Dijital müdahalelerde, katılımcıların mahremiyet kaygısı, sosyal beğenilme kaygısı, teknoloji kullanım becerisi ve kendini ifade etme güçlüğü gibi olası deneyimleri dikkate almak önemlidir. Bu nedenle müdahalelerin bireysel farklılıklara uyumlu, esnek bir şekilde tasarlanması, katılımcıların sürece etkin katılımına olanak sağlayacaktır. Son olarak minnettarlık temelli dijital müdahalelerin sosyal etkileşimi güçlendirecek biçimde tasarlanması önerilmektedir. Bu amaçla, katılımcıların birbirlerinin paylaşımlarına yorum yapabilmeleri, geri bildirim verebilmeleri veya çevrim içi gruplar aracılığıyla etkileşime geçmeleri sağlanabilir. Böylelikle, minnettarlık deneyiminin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal bir boyutta da pekiştirilmesi mümkün olacaktır. Gelecek çalışmalarda müdahale süresinin uzatılması, daha yoğun uygulamalar ya da sosyal destek odaklı ek müdahalelerin dahil edilmesi, bu değişkenlerdeki potansiyel farklılıkları ortaya çıkarmak için faydalı olabilir. Ayrıca, çalışmanın yürütüldüğü zaman dilimi, katılımcıların yaşamlarındaki özel dönemler (örneğin mezuniyet, iş başvurusu, ailevi gelişmeler gibi) ya da sosyal medyada karşılaştıkları olumlu içerikler, bu tür farkındalıkların gelişmesinde etkili olmuş olabilir. Kontrol grubunun bazı üyelerinin izleme testinde minnettarlıkla ilişkili davranışları bildirmesi, pozitif psikoloji alanında sıkça vurgulanan bir ilkeye, yani bireylerin olumlu eğilimlere doğuştan sahip olabileceği ve uygun

koşullarda bu eğilimlerin kendiliğinden ortaya çıkabileceği görüşüne de paralellik göstermektedir (Fredrickson, 2001).

5.3.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

Bu çalışmada sosyal etkileşim boyutu (beğenme/yorum yapma) beklenen düzeyde gerçekleşmemiştir. Sonraki araştırmalarda bu eksikliği gidermek için sosyal etkileşimi teşvik edecek şekilde çalışmalar yapılarak çalışmanın kapsamını daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilir. Bu çalışmada katılımcı sayısının görece az olması, nicel analizler açısından istatistiksel güç ve sonuçların genellenebilirliği üzerinde sınırlayıcı bir etki yaratmıştır. Bu nedenle, ilerleyen çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla araştırmanın tekrarlanması, elde edilen bulguların güvenilirliğini artıracak ve müdahalelerin etkilerini daha sağlam biçimde değerlendirmeye olanak sağlayacaktır. Gelecek araştırmalarda karma yöntem kullanılması minnettarlık müdahalelerinin etkilerinin yalnızca istatistiksel olarak değil aynı zamanda katılımcı deneyimleri ve algıları açısından da kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlayacaktır.

Bu araştırmada deneysel çalışmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınlar (n=61) oluşturmakta, yalnızca 1 erkek katılımcı bulunmaktadır. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlamakta ve cinsiyetler arası farklılıkların değerlendirilmesini güçleştirmektedir. Gelecek çalışmalarda, dijital ve geleneksel müdahalelerin etkinliğini daha kapsamlı değerlendirebilmek için daha dengeli cinsiyet dağılımına sahip ve daha geniş katılımcı örneklemler kullanılması önerilmektedir.

Bu çalışmada her üç müdahale yöntemi de 3 haftalık sürede gerçekleştirilmiştir. Minnettarlık müdahalelerinin etkilerini daha kapsamlı ve güvenilir bir şekilde karşılaştırabilmek için müdahale süresinin artırılması ve yöntemin çeşitlendirilmesi önerilmektedir (Wood ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla, minnettarlık müdahalelerinin etkililiği daha uzun bir zaman diliminde daha uzun süreli ve tekrarlanan müdahalelerle incelendiğinde, daha belirgin ve sürdürülebilir sonuçlar verebilir.

Mevcut çalışmada katılımcılar yalnızca minnettarlık ifadelerini geleneksel ve dijital yollarla ifade etmiş ancak bunları doğrudan alıcıya ifade etmemiştir. Bu nedenle alıcının varlığının minnettarlık ifadeleri üzerindeki rolü gelecekteki çalışmalarda araştırılabilir. Bunun yanısıra bu çalışmada minnettarlık yazma ve fotoğraf çekme yöntemleri ile ifade edilmiştir. Minnettarlık ifade yöntemlerinin çeşitlendirilerek yalnızca yazılı metinle sınırlı kalmaması; fotoğraf, sesli mesaj, video veya farklı dijital platformlar acılığıyla doğrudan minnettar olduğu kişiye iletilmesinin etkileri gelecek çalışmalarda araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, M. C. (2022). Minnettarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Artuklu Akademi, 9*(1), 101–112. https://doi.org/10.34247/artukluakademi.1085569

Akça Koca, D., ve Erden, M. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeylerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 25–47. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/478302

Akın, A., ve Yalnız, A. (2015). Yakın ilişkilerde minnettarlığı ifade etme ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 539–544.

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, *6* (6), 455–469. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x

Algoe, S. B., Gable, S. L., ve Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, *17*(2), 217–233. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x

Algoe S.B, ve Stanton A.L. (2012). Gratitude when it is needed most: social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion. 12(*1):163-8. https://doi:10.1037/a0024024

Altınsoy, F., ve Keven Akliman, Ç. (2022). Ebeveynlerin uzaktan eğitim sürecinde okula ilişkin algılarının incelenmesi: Minnettarlık mektubu çalışması. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, *14*(27), 380–399. https://doi.org/10.38155/ksbd.1128074

American Psychological Association. (2018, Nisan 19). Resilience. İçinde *APA dictionary of psychology*. https://dictionary.apa.org/resilience

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnout, B. A., ve Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, *21,* 470–488. https://doi.org/10.1002/capr.12316

Baltacı, H. Ş., Özkılıç, I., Küçüker, D., ve Altan, T. (2022). Predictors of mental well-being in university students during the COVID-19 pandemic process. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *10*(2), 456–478. https://doi.org/10.21764/maeuefd.1015334

Başerer Berber,Z. Pak,M. ve Taşçı, Ç. (2025. Associations between depression, psychological resilience, and gratitude levels of patients with chronic diseases: Implications for medical social work practice, *Social Work in Health Care, 64(*4-5*)*:134-155 https://doi.10.1080/00981389.2025.2506395

Baykal, E., Zehir, C., ve Mahmut, K. (2018). Effects of servant leadership on gratitude, empowerment, innovativeness and performance: Turkey example. *Journal of Economy Culture and Society*, (57), 29–52. https://doi.org/10.26650/JECS390903

Bayram, N., ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(8), 667–672. https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x

Başerer, Z. (2017). Akademisyenlerin minnettarlık kavramına yönelik algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *5*(42). 383-392.

Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *World Psychiatry*, *20*(1), 118–119. https://doi.org/10.1002/wps.20830

Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 30*(2), 139-153. https://doi.org/10.1080/01443410903493934

Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., ve Jarden, A. (2017). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(3), 292–302. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, *9*(3), 361–368. https://doi.org/10.1037/a0015952

Conner, K. M., ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.

Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., ve Lapp, A. L. (2002). The developmental interplay between peer acceptance and children's externalizing behavior: A transactional model. *Child Development*, *73*(4), 1151–1162. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00462

Crolic, C. (2025). Social platform use and psychological well-being. *Journal of Consumer Psychology*. *35*(3), 463-474. https://doi.org/10.1002/jcpy.1437

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2021) *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (6.Baskı). Pegem Akademi.

Deichert, N. T., Fekete, E. M., ve Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, *16*, 168–177. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425

Demirci, Y. E., ve Anlı, G. (2022). Huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri üzerine bir alan araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *33*(3), 937–953. https://doi.org/10.33417/tsh.1033916

Demirbağ, T., ve Oğuz Duran, N. (2020). Effect of the “Thank You-T” gratitude education program (TYGEP-T) on gratitude levels of Turkish elementary school teachers. *İlköğretim Online 595-611*. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.692975

Demirdağ, A., Hasdaoğlu, D., ve Ulutaş, E. S. (2024). Future anxiety under COVID-19 circumstances: Testing the effect of gratitude and mediating role of threat perception. *DTCF Dergisi, 64*(1), 197–227. https://doi.org/10.33171/dtcfjournal.2024.64.1.9

Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., ve Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1). https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064

Doğan, T. (2015). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *28*(3), 195–202. https://doi.org/10.5350/DAJPN2015280303

Dyson, R., ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology, 62*(10), 1231-1244. https://doi.org/10.1002/jclp.20295

Erden Çınar, S., ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *15*(21), 541–564. https://doi.org/10.26466/opus.626228

Erdugan, C., Araz, A. (2019). The cognitive, emotional and behavioral indicators of dispositional gratitude in close friendship: The case of Turkey. *Psikoloji Çalışmaları Studies in Psychology, 39*(2): 321-344. https://doi.org/10.26650/SP2019-0001

Emmons, R. A., ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Eker, D., Arkar, H., ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *12*(1), 17–25.

Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Yaklaşım, yöntem ve teknikler.* Anı yayıncılık.

Ekşi, H., ve Tonğuç, G. (2023, Eylül). İş Yerinde Minnettarlık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. İçinde *CONFERENCE ABSTRACT BOOK* (p. 32).

Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Üniversite öğrencilerine uygulanan psikolojik sağlamlık programının yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(33), 1–12.

Fekete, E. M., ve Deichert, N. T. (2022). A brief gratitude writing intervention decreased stress and negative affect during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies, 23*(6), 2427-2448. https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6

Flett, J. A. M., Conner, T. S., Riordan, B. C., Patterson, T., ve Hayne, H. (2020). App-based mindfulness meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university students: A pragmatic, randomised, waitlist-controlled trial. *Psychology & Health, 35*(9), 1049–1074. https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1711089

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Frison, E., ve Eggermont, S. (2015). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, *34*(2), 153-171. https://doi.org/10.1177/0894439314567449

Froh, J. J., Sefick, W. J., ve 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. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005

Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, *9*(2), 103–110. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B., Elkon, A. G., Litzinger, S., Lascher, M., Gallop, R., ve Seligman, M. E. P. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(1), 9–19. https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.1.9

Gizir, C. A. (2007). İlköğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yordayıcıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 211–235.

Gür, H., ve Oğuz Duran, N. (2023). Minnettarlığın dijitalleştirilmesi: Sistematik gözden geçirme. F. Kayalar (Editör), *Eğitim bilimlerinde ileri ve çağdaş çalışmalar* içinde (ss. 31-50). Duvar Yayınevi.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.

Henry, A., Turbah, A., Camus, G., Deschamps, R., Mailhan, L., Castex, C., Gut, O., ve Montreuil, M. (2019). Anxiety and depression in patients with multiple sclerosis: The mediating effects of perceived social support. *Multiple Sclerosis and Related Disorders, 27*, 46–51. https://doi.org/10.1016/j.msard.2018.09.039

Ho, B., Lei, K., He, J. X., Itakura, R., Lum, K., ve Lee, D. (2023). A pilot study on people's views of gratitude practices and reactions to expressing gratitude in an online community. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–7. https://doi.org/10.1145/3584931.3607000

Hunt, J., ve Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3–10. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008

Iraz, R., Arıbaş, A. N., ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *5*(2), 363–376.

Kardaş, F., ve Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *10*(1), 1–18. https://doi.org/10.18863/pgy.334494

Karacaoğlu, K., ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, *3*(2), 119–127. https://doi.org/10.18394/iid.20391

Karataş, Z., ve Uzun, K. (2020). Şükran Mı Duyuyoruz Yoksa Minnettar Mıyız? *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty* (56), 411-440. https://doi:10.21764/maeuefd.769436

Keyes, C. L. M., ve Waterman, M. R. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 45–64). American Psychological Association.

https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410607171-37/dimensions-well-being-mental-health-adulthood-corey-keyes-mary-beth-waterman

Keven Akliman, Ç., ve Altınsoy, F. (2023). Sevgili Okulum.: Öğretmenlerin Uzaktan Eğitim Sürecinde Okulları için Yazdıkları Minnettarlık Mektuplarının Analizi. *Milli Eğitim Dergisi, 52(*237), 469-488. https://doi.org/10.37669/milliegitim.1052488

Koay, S. H., Ng, A. T., Tham, S. K., ve Tan, C.-S. (2020). Gratitude intervention on Instagram: An experimental study. *Psychological Studies, 65*(2), 168-173. https://doi.org/10.1007/s12646-019-00547-6

Kobasa, S., ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(4), 839–850.

Kong, F., Ding, K., ve Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*(2), 477–489. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2

Lakey, B., ve Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review, 118*(3), 482–495. https://doi.org/10.1037/a0023477

Lattie, E. G., Lipson, S. K., ve Eisenberg, D. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and the enhancement of psychological well-being among college students: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 21*(7), e12869. https://doi.org/10.2196/12869

Lei, S., Zhang, Y., ve Yang, F. (2025). Impact of gratitude on posttraumatic growth in patients with coronary stent implantation: The mediating role of resilience and perceived social support. *Frontiers in Public Health, 13*, 1513861. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1513861

Li, P. F. J., Wong, Y. J., Deng, K., ve Li, Y. (2024). Gratitude in a culturally adapte psychotherapy group and in Chinese culture: Interpretative phenomenological analysis. *Asian American Journal of Psychology, 15*(2), 118 133. https://doi.org/10.1037/aap0000336

Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Lyubomirsky, S., ve Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, *22*(1), 57–62. https://doi.org/10.1177/0963721412469809

Malkoç, A., ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *5*(43), 35–53.

Masten, A. S., ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey ve A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1–52). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9820-2_1

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., ve Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health, 11,* e64626. https://doi.org/10.2196/64626

McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., ve Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry, 64*(1), 63-72. https://doi.org/10.1177/0020764017746197

McDougall, M. A., Walsh, M., Wattier, K., Knigge, R., Miller, L., Stevermer, M., ve Fogas, B. S. (2016). The effect of social networking sites on the relationship between perceived social support and depression. *Psychiatry Research, 246*, 223–229. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.018

Nahar, N., Parvin, M., ve Begum, F. (2023). Gratitude and Resilience of Young Adults: Examining the Mediating Role of Optimism and Social Support. *European Journal of Applied Sciences, 11*(4), 204-216. https://doi.org/10.14738/aivp.114.15215

Nawa, N. E., **ve** Yamagishi, N. (2021). Enhanced academic motivation in university students following a 2-week online gratitude journal intervention. *BMC psychology*, *9*, 1-16.

Noam, G. G., ve Hermann, C. A. (2002). Where education and mental health meet: Developmental prevention and early intervention in schools. *Development and Psychopathology*, *14*(4), 861–875. https://doi.org/10.1017/S0954579402004108

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(4), 730–749. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730

Oğuz Duran, N. (2020). Turkish Version of the Revised and Short Indebtedness Scale (ISR-S): Translation, Validity, Measurement Invariance and Reliability Studies for Turkish University Students. *Studia Psychologica, 62*(3), 198-212. https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.800

Oğuz-Duran, N. (2017). Minnettarlık gücenme ve takdir ölçeği gözden geçirilmiş kısa formu (K-MGTÖ): Türk üniversite öğrencileri uyarlama çalışması. *The Journal of Happiness&Well-Being*, *5*(1), 23-37.

Oğuz-Duran, N., ve Tan, C. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(3), 45-56.

Orçin, H., Demir, R., ve Özcan, R. (2025). Şükranın yordayıcısı olarak özgecilik ve psikolojik sağlamlık özellikleri incelenmesi. *Karaelmas Sosyal Bilimler Dergisi*, *3*(1), 65–76. https://doi.org/10.70819/kares.1529507

Özgüner Dokuzlu, İ., ve Şakiroğlu, M. (2024). Yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık etkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi, 8*(3), 335–351. https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1239395

Özkan, M. S., Akça, F. (2022). The mediating role of gratitude in the relationship between self-efficacy and psychological resilience in elderly individuals: The case of Malatya. Connectist: *Istanbul University Journal of Communication Sciences, 62, 123*-142 https://doi.org/10.26650/CONNECTIST2022-880148

Öztosun, A. (2024). 65-74 yaş arası bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik hazırlanan psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi [Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Uludağ Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.uludag.edu.tr/handle/11452/54147

Özsoylar, G., ve Türker, D. (2021). The effect of gratitude diary on psychological capital: An empirical study on employees. *İşletme Araştırmaları Dergisi, 13*(2), 1350–1366. https://doi.org/10.20491/isarder.2021.1221

Ratcliff, C. G., Langley, H. A., Torres, D., ve Anderson, K. S. (2025). Randomized controlled trial of brief app-based gratitude and mindfulness interventions for parents of young children. *Journal of Family Psychology, 39(*6), 848- 860. https://doi.org/10.1037/fam0001347

Royse, D. (1998). Mentoring high-risk minority youth: evaluation of the Brothers project. *Adolescence*, *33*(129), 145–158. PMID: 9583667

Ryff, C. D., ve Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Samoy, J. T., Cabansag, C. R., Corpuz, I. A. V., Galapo, R. D., Llaneta, D. J. B., Sacro, M. G., ve Sanqui, M. Y. A. (2024). Role of gratitude and social support in building psychological resilience amongst left-behind children. *Asian Journal of Education and Human Development*, *5(*1), 1–15. https://doi:10.69566/ajehd.v5i1.92

Seligman, M. E. P., ve 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., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Silva, E. G. D., Eulálio, M. D. C., Souto, R. Q., Santos, K. D. L., Melo, R. L. P. D., ve Lacerda, A. R. (2019). The capacity for resilience and social support in the urban elderly. *Ciencia & saude coletiva*, *24*, 7-16. https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.32722016

Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., ve Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, *55*(11), 745. https://doi.org/10.3390/medicina55110745

Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., ve Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, *20*(4), 10. https://doi.org/10.5751/ES-07832-200410

Srivastava, A., ve Ghosh, P. (2023). Online gratitude interventions during COVID-19 pandemic on youth: Randomized trial. *Psychological Reports*, *129*(2), 745–764. https://doi.org/10.1080/26408066.2022.2157691

Şahin, A., ve Oğuz Duran, N. (2025). Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler: 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerini yaşayan öğretmenler üzerine bir araştırma. *Journal of Trauma & Dissociation, 26*(2), 123-145. https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2493956

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(29), 1–11. https://doi.org/10.17066/pdrd.34849

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *52*(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Tolcher, K., Cauble, M., ve Downs, A. (2024). Evaluating the effects of gratitude interventions on college student well-being. *Journal of American College Health, 72*(5), 1321–1325. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076096

Topkaya, N., ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, *10*(2), 979–996. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7768

Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320–333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, ve Abuse*, *14*(3), 255–266. https://doi.org/10.1177/1524838013487805

Uz-Baş, A. (2019). Psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi-oluşun yordayıcıları olarak minnettarlık, yaşamın anlamı ve psikolojik farkındalık. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, *8*(1), 1–9.

Uzun, K., ve Karataş, Z. (2021). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *23*(3), 1235–1269. https://doi.org/10.16953/deusosbil.811831

Walsh, L. C., Regan, A., Twenge, J. M., ve Lyubomirsky, S. (2022). What is the optimal way to give thanks? Comparing the effects of gratitude expressed privately, one-to-one via text, or publicly on social media. *Affective Science*, *4*(1), 82–91. https://doi.org/10.1007/s42761-022-00150-5

Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., ve Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry, 18*(156). https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, *31*(5), 431–452. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, *59*(1), 72–81. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x

Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press. https://archive.org/details/overcomingoddshi0000wern/page/n1/mode/2up

Wood, A. M., Froh, J. J., ve Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Witvliet, C. van O., Richie, F. J., Root Luna, L. M., ve Van Tongeren, D. R. (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 271-282. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924

Xu, H., Zhang, H., ve Wang, Y. (2020). Perceived social support protects lonely people against COVID-19 anxiety: A three-wave longitudinal study in China. *Frontiers in Psychology 11*, 566965. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566965

Yang, K., Zhang, L., Li, W., Jia, N., ve Kong, F. (2024). Gratitude predicts well-being via resilience and social support in emerging adults: A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 20(2), 360–372. https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2322444

Yıldız, M., ve Kahraman, P. B. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, *8*(23), 1–22. https://doi.org/10.31244/ijes.887928

Yüksel, A., ve Oğuz Duran, N. (2012a). Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 46*, 199-216.

Yüksel, A., ve Oğuz Duran, N. (2012b). Minnettarlık Ölçeği'nin yetişkinlere uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik*, *1*(1), 31–40.

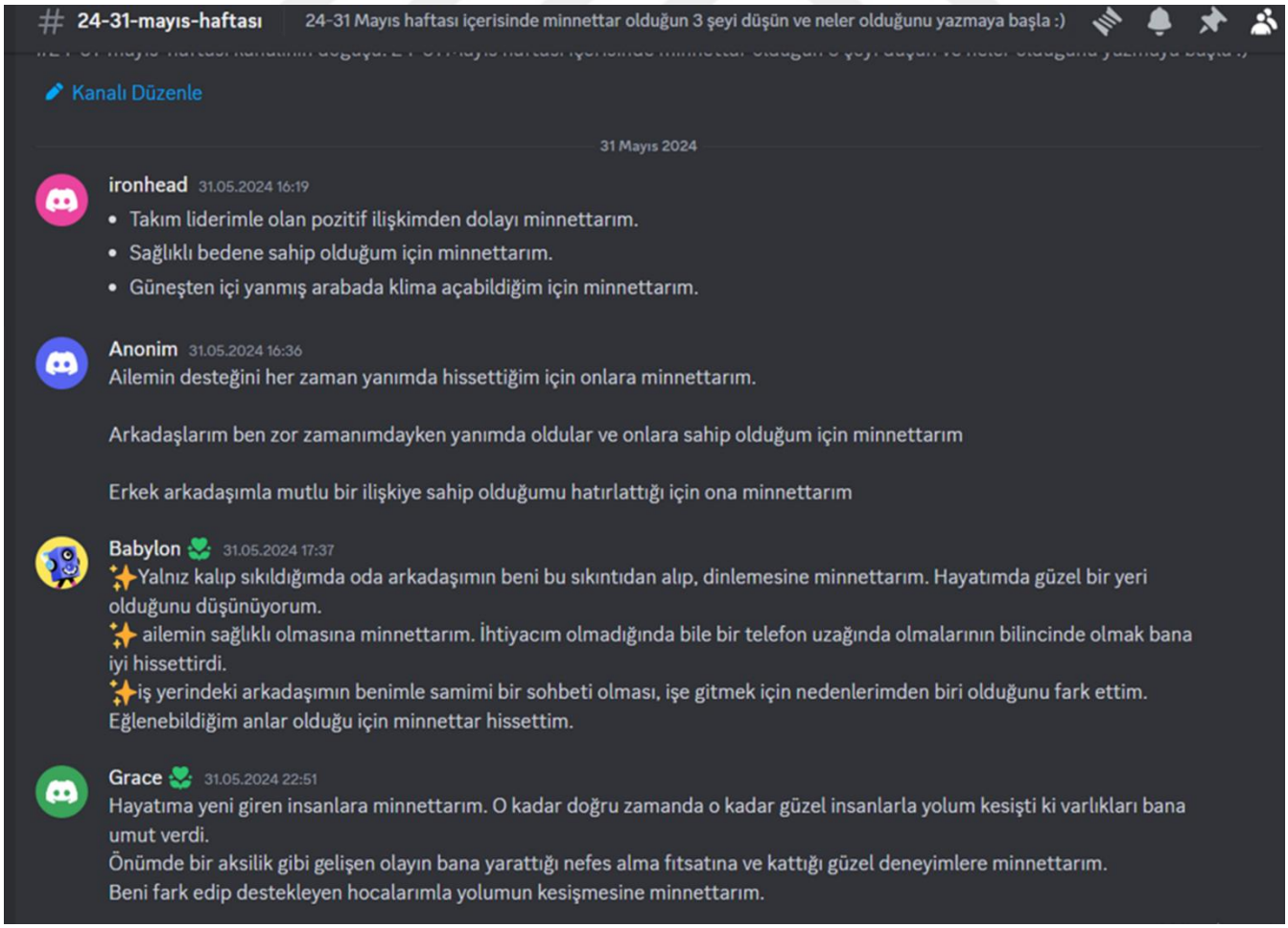
Yüksel, A. (2020). The Role of Perceived Social Support and Gratitude in Prediction of Student Engagement among High School Students. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi, 14*(31), 592-606. https://doi.org/10.29329/mjer.2020.234.28

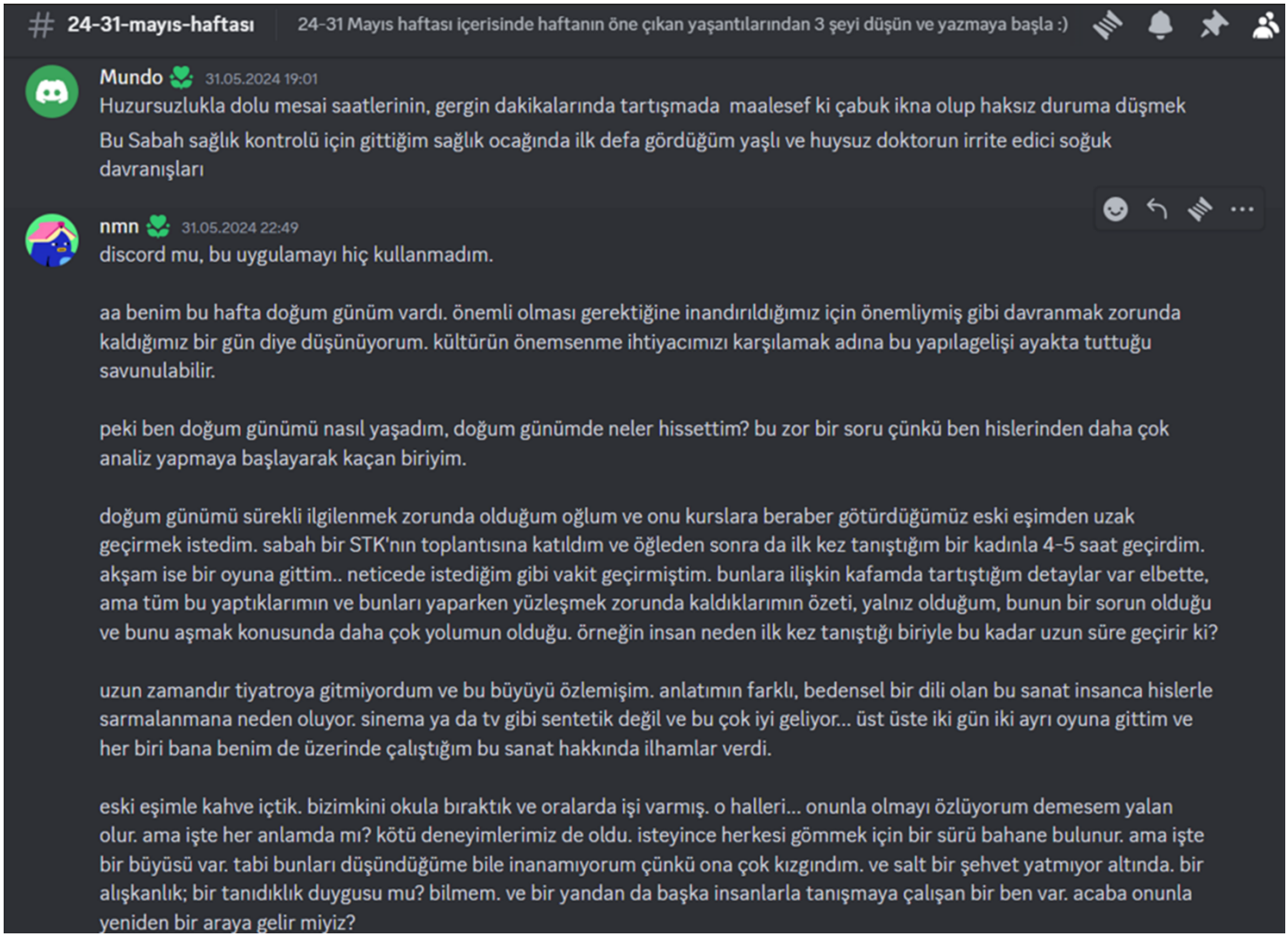
EKLER

EK-1 Pilot Çalışma




Dijital Minnettarlık
karşılama-ve-kurallar
Etkinlikler
BİLGİ
karşılama-ve-kural...
duyurular
METİN KANALLARI
24-31-mayıs-haftası
SES KANALLARI
Dijital Minnettarlık klanına hoş geldin!
Bu, sunucunun başlangıcıdır.
7 Mart 2024
Araştırmacı 07.03.2024 08:07
Hayatında minnettar olabileceğin küçük ya da büyük bir çok şey vardır. Örneğin güneşli bir günde yürüyüş yaptığın için minnettar olabilirsin veya sevdiğin biriyle güzel bir vakit geçirdiğin için minnettar olabilirsin. Hafta boyunca minnettar olabileceğin şeyleri düşün ve her haftanın sonunda minnettar olduğun üç şeyi sol taraftaki metin kanallarında yer alan sayfanın içerisine o hafta yaz
Dijital minnettarlık klanında yer alıyorsun ve bu grupta bazı kurallar var senden bu kurallara uyman bekleniyor
Grup kuralları:
Paylaşılanlar anonim paylaşılacak olup gizliliğe saygı gösterilmelidir.
Diğer üyelere karşı saygılı olunmalıdır.
Kaba veya saldırgan dil kullanılmamalıdır.
Paylaşılan içerikler, grup amacına uygun olmalıdır.
Irkçı, cinsiyetçi veya ayrımcı içerikler olmamalıdır.
Araştırma kapsamında haftada 1 kez burada paylaşım yapılmalıdır.
Grubumuzda 3 Hafta boyunca minnettarlık yazmaya devam edilmelidir.
Bu topluluğa hoş geldin! Deneyimlerini paylaşmaktan ve diğer üyelerin minnettarlık yazılarını okumaktan heyecan duyuyoruz.
Paylaşımların için teşekkürler (düzenlendi)


24-31-mayıs-haftası
24-31 Mayıs haftası içerisinde minnettar olduğun 3 şeyi düşün ve neler olduğunu yazmaya başla :)
Kanalı Düzenle
31 Mayıs 2024
ironhead 31.05.2024 16:19
Takım liderimle olan pozitif ilişkimden dolayı minnettarım.
Sağlıklı bedene sahip olduğum için minnettarım.
Güneşten içi yanmış arabada klima açabildiğim için minnettarım.
Anonim 31.05.2024 16:36
Ailemin desteğini her zaman yanımda hissettiğim için onlara minnettarım.
Arkadaşlarım ben zor zamanımdayken yanımda oldular ve onlara sahip olduğum için minnettarım
Erkek arkadaşımla mutlu bir ilişkiye sahip olduğumu hatırlattığı için ona minnettarım
Babylon 31.05.2024 17:37
Yalnız kalıp sıkıldığımda oda arkadaşımın beni bu sıkıntıdan alıp, dinlemesine minnettarım. Hayatımda güzel bir yeri olduğunu düşünüyorum.
ailemin sağlıklı olmasına minnettarım. İhtiyacım olmadığında bile bir telefon uzağında olmalarının bilincinde olmak bana iyi hissettirdi.
iş yerindeki arkadaşımın benimle samimi bir sohbeti olması, işe gitmek için nedenlerimden biri olduğunu fark ettim. Eğlenebildiğim anlar olduğu için minnettar hissettim.
Grace 31.05.2024 22:51
Hayatıma yeni giren insanlara minnettarım. O kadar doğru zamanda o kadar güzel insanlarla yolum kesişti ki varlıkları bana umut verdi.
Önümde bir aksilik gibi gelişen olayın bana yarattığı nefes alma fırsatına ve kattığı güzel deneyimlere minnettarım.
Beni fark edip destekleyen hocalarımla yolumun kesişmesine minnettarım.



24-31-mayıs-haftası

24-31 Mayıs haftası içerisinde haftanın öne çıkan yaşantılarından 3 şeyi düşün ve yazmaya başla :)

Mundo 31.05.2024 19:01

Huzursuzlukla dolu mesai saatlerinin, gergin dakikalarında tartışmada maalesef ki çabuk ikna olup haksız duruma düşmek

Bu Sabah sağlık kontrolü için gittiğim sağlık ocağında ilk defa gördüğüm yaşlı ve huysuz doktorun irrite edici soğuk davranışları

nmn 31.05.2024 22:49

discord mu, bu uygulamayı hiç kullanmadım.

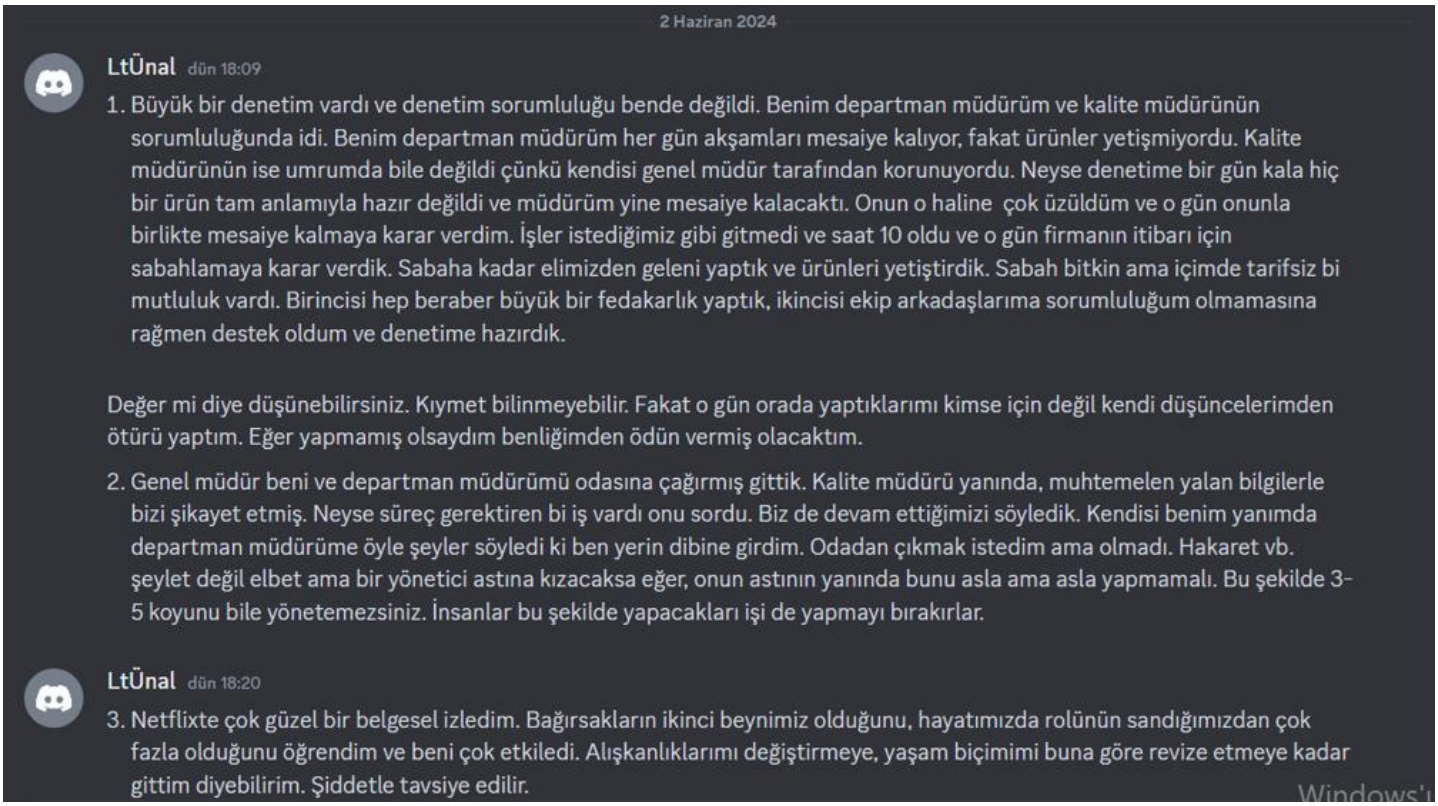
aa benim bu hafta doğum günüm vardı. önemli olması gerektiğine inandırıldığımız için önemliymiş gibi davranmak zorunda kaldığımız bir gün diye düşünüyorum. kültürün önemsenme ihtiyacımızı karşılamak adına bu yapılagelişi ayakta tuttuğu savunulabilir.

peki ben doğum günümü nasıl yaşadım, doğum günümde neler hissettim? bu zor bir soru çünkü ben hislerinden daha çok analiz yapmaya başlayarak kaçan biriyim.

doğum günümü sürekli ilgilenmek zorunda olduğum oğlum ve onu kurslara beraber götürdüğümüz eski eşimden uzak geçirmek istedim. sabah bir STK'nın toplantısına katıldım ve öğleden sonra da ilk kez tanıştığım bir kadınla 4-5 saat geçirdim. akşam ise bir oyuna gittim.. neticede istediğim gibi vakit geçirmiştim. bunlara ilişkin kafamda tartıştığım detaylar var elbette, ama tüm bu yaptıklarımın ve bunları yaparken yüzleşmek zorunda kaldıklarımın özeti, yalnız olduğum, bunun bir sorun olduğu ve bunu aşmak konusunda daha çok yolumun olduğu. örneğin insan neden ilk kez tanıştığı biriyle bu kadar uzun süre geçirir ki?

uzun zamandır tiyatroya gitmiyordum ve bu büyüyü özlemişim. anlatımın farklı, bedensel bir dili olan bu sanat insanca hislerle sarmalanmana neden oluyor. sinema ya da tv gibi sentetik değil ve bu çok iyi geliyor... üst üste iki gün iki ayrı oyuna gittim ve her biri bana benim de üzerinde çalıştığım bu sanat hakkında ilhamlar verdi.

eski eşimle kahve içtik. bizimkini okula bıraktık ve oralarda işi varmış. o halleri... onunla olmayı özlüyorum demesem yalan olur. ama işte her anlamda mı? kötü deneyimlerimiz de oldu. isteyince herkesi gömmek için bir sürü bahane bulunur. ama işte bir büyüsü var. tabi bunları düşündüğüme bile inanamıyorum çünkü ona çok kızgındım. ve salt bir şehvet yatmıyor altında. bir alışkanlık; bir tanıdıklık duygusu mu? bilmem. ve bir yandan da başka insanlarla tanışmaya çalışan bir ben var. acaba onunla yeniden bir araya gelir miyiz?



2 Haziran 2024

LtÜnal dün 18:09

1. Büyük bir denetim vardı ve denetim sorumluluğu bende değildi. Benim departman müdürüm ve kalite müdürünün sorumluluğunda idi. Benim departman müdürüm her gün akşamları mesaiye kalıyor, fakat ürünler yetişmiyordu. Kalite müdürünün ise umrumda bile değildi çünkü kendisi genel müdür tarafından korunuyordu. Neyse denetime bir gün kala hiç bir ürün tam anlamıyla hazır değildi ve müdürüm yine mesaiye kalacaktı. Onun o haline çok üzüldüm ve o gün onunla birlikte mesaiye kalmaya karar verdim. İşler istediğimiz gibi gitmedi ve saat 10 oldu ve o gün firmanın itibarı için sabahlamaya karar verdik. Sabaha kadar elimizden geleni yaptık ve ürünleri yetiştirdik. Sabah bitkin ama içimde tarifsiz bi mutluluk vardı. Birincisi hep beraber büyük bir fedakarlık yaptık, ikincisi ekip arkadaşlarıma sorumluluğum olmamasına rağmen destek oldum ve denetime hazırdık.

Değer mi diye düşünebilirsiniz. Kıymet bilinmeyebilir. Fakat o gün orada yaptıklarımı kimse için değil kendi düşüncelerimden ötürü yaptım. Eğer yapmamış olsaydım benliğimden ödün vermiş olacaktım.

2. Genel müdür beni ve departman müdürümü odasına çağırmış gittik. Kalite müdürü yanında, muhtemelen yalan bilgilerle bizi şikayet etmiş. Neyse süreç gerektiren bi iş vardı onu sordu. Biz de devam ettiğimizi söyledik. Kendisi benim yanımda departman müdürüme öyle şeyler söyledi ki ben yerin dibine girdim. Odadan çıkmak istedim ama olmadı. Hakaret vb. şeylet değil elbet ama bir yönetici astına kızacaksa eğer, onun astının yanında bunu asla ama asla yapmamalı. Bu şekilde 3-5 koyunu bile yönetemezsiniz. İnsanlar bu şekilde yapacakları işi de yapmayı bırakırlar.

LtÜnal dün 18:20

3. Netflixte çok güzel bir belgesel izledim. Bağırsakların ikinci beynimiz olduğunu, hayatımızda rolünün sandığımızdan çok fazla olduğunu öğrendim ve beni çok etkiledi. Alışkanlıklarımı değiştirmeye, yaşam biçimimi buna göre revize etmeye kadar gittim diyebilirim. Şiddetle tavsiye edilir.

Windows'u

EK-2 Minnettarlık Buluşması



"Araştırmamıza yapmış olduğun değerli katkın için teşekkür ederiz 🤗 Çalışma öncesi uyguladığın ölçekleri seninle yeniden paylaşıyorum :) Teşekkürlerimi sunmak ve hediyeni takdim etmek için seni minnettarlık buluşmasına davet ediyorum ✨ Bu buluşmada sıcak çay veya kahve eşliğinde bir araya gelip sohbet etmekten mutluluk duyarız :)


şekeroğlu
Minnettar®
SICAK
ÇİKO-
LATA tadıyla
TEŞEKKÜR ETMEK!
İÇİLEBİLİR ÇİKOLATA



EK -3 Dijital Minnettarlık Yazma Grubu Örnek Minnettarlık İfadeleri

Aramızda kilometreler olmasına rağmen abimle görüşebildiğimiz için minnettarım.
Haftasonları ailemle vakit geçirebildiğim için minnettarım.
Sevgi dolu bir hayata sahip olduğum için minnettarım.
Yanıtla Gizle

Beni seven bir ailem olduğu için minnettarım
Dünya tatlısı bir kedim olduğu için minnettarım
Bana değer veren akrabalarım olduğu için minnettarım
Yanıtla Gizle

Kendinimi bitik bir hâlde hissettiğim zamanda beni toparlayan dostlarıma minnettarım.
Ailemin desteğini hissettiğim için minnettarım.
Sağlığım konusunda farkındalık kazanıp sağlığıma değer verdiğim için minnettarım.
Yanıtla Gizle

Baş etmem gereken küçük ya da büyük her sorundan korkmak yerine bunların hayatın olağan akışının bir parçası olduğu ve bunlarla başka çıkabilmek için güçlü olduğumun farkında olabildiğim için minnettarım.
Hedeflerim için belirlemiş olduğum önem sıralamasını kendime hatırlatarak daha kolay karar verebildiğim için minnettarım.
Bana okuduğum bölüme uygunluğum konusunda olumlu eleştiriler yapan insanların varlığı için minnettarım.
Yanıtla Gizle

EK-4 Dijital Minnettarlık Fotoğraf Grubu Örnek Minnettarlık İfadeleri




minnettarlikblogum2
minnettarlikblogum2 "Konuşmaya ihtiyaç duyduğum zamanlarda arkadaşlarımın her daim yanımda olmasına ve bana kucak açmalarına minnet duyuyorum"



minnettarlikblogum2 "Bu bölümü okuduğum için şanslıyım başka çocuklara yardım edip şefkat gösterirken aslında kendi içimdeki çocuğun şefkatini de fark ediyorum. Bunun için minnettarım."

minnettarlikblogum2



minnettarlikblogum2 "hayal kırıklığına uğramamıza rağmen arkadaşımla gülebildiğimiz için minnetarım"

EK 5: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencilerinde minnettarlık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini inceleyen deneysel bir çalışma kapsamında yürütülmektedir. 3 hafta (haftada 1 kez) sürecek deneysel çalışma ile ilgili detaylı bilgiler daha sonra sizinle paylaşılacaktır. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur. Soruları yanıtlamanız yaklaşık 5-10 dakika sürecektir. Vereceğiniz yanıtlar gizli kalacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Aynı ölçekler daha sonra iki kere daha uygulanacaktır.

1.Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek( )	**2.Yaş: ( )**
3.Sınıf: U.Ü. PDR 1. Sınıf ( ) **U.Ü. PDR 2. Sınıf ( )** **U.Ü. PDR 3. Sınıf ( )** **U.Ü. PDR 4. Sınıf ( )**	**4. İlişki Durumu:İlişkisi var ( ) İlişkisi yok ( )**
5. Çalışma Durumu:Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( )	**6. Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz: Aile ( )** **Ev arkadaşı ( ) Yurt arkadaşı ( )** **Partner ( ) Tek ( )**
7. Aşağıdaki sosyal medya araçlarından hangilerini etkileşim kurmak amaçlı kullanıyorsunuz ? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz) **Sosyal medya kullanmıyorum ( ) Discord ( )** **Facebook ( ) Instagram ( ) Snapchat ( )** **Tiktok ( ) Tumblr ( ) Twitter ( )** **Youtube ( ) Whatsapp ( ) Diğer ( )**	**8. Eğer Instagram kullanıyorsanız günde kaç saat kullanıyorsunuz?** **1 saaten az ( ) 1-3 saat ( )** **4-6 saat ( ) 7 saatten fazla ( )**
9. Eğer Instagram kullanıyorsanız Instagram'da ortalama kaç takipçiniz var? **100 veya daha az ( )** **101-500 ( )** **501- 1000 ( )** **1000 veya daha fazla ( )**	**10. Eğer Instagram kullanıyorsanız Instagram'ı hangi amaçla kullanıyorsunuz?** **Gönderi, hikaye veya reels videosu paylaşma( )** **Gönderi, hikaye veya reels videosu izlemek ( )** **Gündemi takip etmek ve bilgi almak ( )**

EK 6: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	**Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.**	1	2	3	4	5
2.		1	2	3	4	5
3.	**Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.**	1	2	3	4	5
4.	**Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.**	1	2	3	4	5
5.		1	2	3	4	5
6.	**Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.**	1	2	3	4	5

EK 7: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Kesinlikle hayır						Kesinlikle evet
1.	**Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**	1	2	3	4	5	6	7
2.		1	2	3	4	5	6	7
3.	**Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.**	1	2	3	4	5	6	7
4.	**İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.**	1	2	3	4	5	6	7
5.		1	2	3	4	5	6	7
6.	**Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**	1	2	3	4	5	6	7
7.	**İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.**	1	2	3	4	5	6	7
8.	**Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.**	1	2	3	4	5	6	7
9.		1	2	3	4	5	6	7
10.		1	2	3	4	5	6	7
11.	**Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir**	1	2	3	4	5	6	7
12.	**Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**	1	2	3	4	5	6	7

EK 8: Minnettarlık Ölçeği (MÖ)

	Minnettarlık Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.		1	2	3	4	5	6	7
2.	**Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.**	1	2	3	4	5	6	7
3.	**Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok fazla şey görmüyorum.**	1	2	3	4	5	6	7
4.		1	2	3	4	5	6	7
5.	**Yaşım ilerledikçe, hayat hikâyemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.**	1	2	3	4	5	6	7

EK 9: Minnettarlık Çalışması Değerlendirme Formu

1.3 hafta boyunca çalışmaya katılım konusundaki motivasyonunu (1=Çok Az ile 10=Çok Fazla) ifade eden seçenek hangisi?

2. Çalışma kapsamında 3 haftalık süreç boyunca genel olarak neler deneyimledin?

……
……

3. Bu deneyimin senin için varsa zorlayıcı/olumsuz yönleri nelerdi?

……
……

4. Bu deneyimin senin için varsa olumlu yönleri nelerdi?

……
……

5. Başkalarının minnettarlık içeren ifadelerini görmek sana nasıl geldi?

……
……

6. Paylaştığın minnettarlık ifadelerini başkalarının görmesi sana nasıl geldi?

……
……

7. Günlük yaşamında minnettarlığı ifade etmeyi içeren fotoğrafları paylaşmayla ilgili düşüncelerin neler?

……
……

8.Bu sürecin daha verimli olması için önerilerin neler?

……
……

EK 10: Minnettarlık Takip Formu

1-Çalışma bittikten sonra günlük hayatında minnettarlığını ifade etmeye hangi yöntemlerle devam ettin? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir)

( ) Devam etmedim

( ) Başkalarına minnettarlığımı sözlü olarak ifade ettim

( ) Minnettar olduğum anları düşündüm

( ) Minnettarlık günlüğü tuttum

( ) Minnettar olduğum şeylerin listesini yaptım

( ) Minnettarlık mektubu yazdım

( ) Minnettar olduğum şeylerin fotoğraflarını çektim

( ) Sosyal medyada minnettarlığımı içeren fotoğraflar paylaştım

EK 11: Etik Kurul Onayı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI
27 ARALIK 2024	2024-12

KARAR NO 48: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Nagihan Oğuz DURAN'ın danışmanlığında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hilal GÜR'ün "Geleneksel ve Dijital Minnettarlık Müdahalelerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri ve Sosyal Desteğin Rolü: Deneysel Bir Çalışma" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek ve görüşme sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Nagihan Oğuz DURAN'ın danışmanlığında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Hilal GÜR'ün "Geleneksel ve Dijital Minnettarlık Müdahalelerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri ve Sosyal Desteğin Rolü: Deneysel Bir Çalışma" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek ve görüşme sorularının fikri, hukuki cezai ve idari bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi. Sorulara verilecek cevaplar ceza kanunları bakımından suç teşkil etmesi durumunda ilgili makamlara bildirme yükümlülüğü ilgili araştırmacılara (sorumlu, yardımcı, danışman ve diğerleri) aittir.

Prof. Dr. Zekeriyya ARI
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
Üye

Prof. Dr. Atila ERKAL
Üye

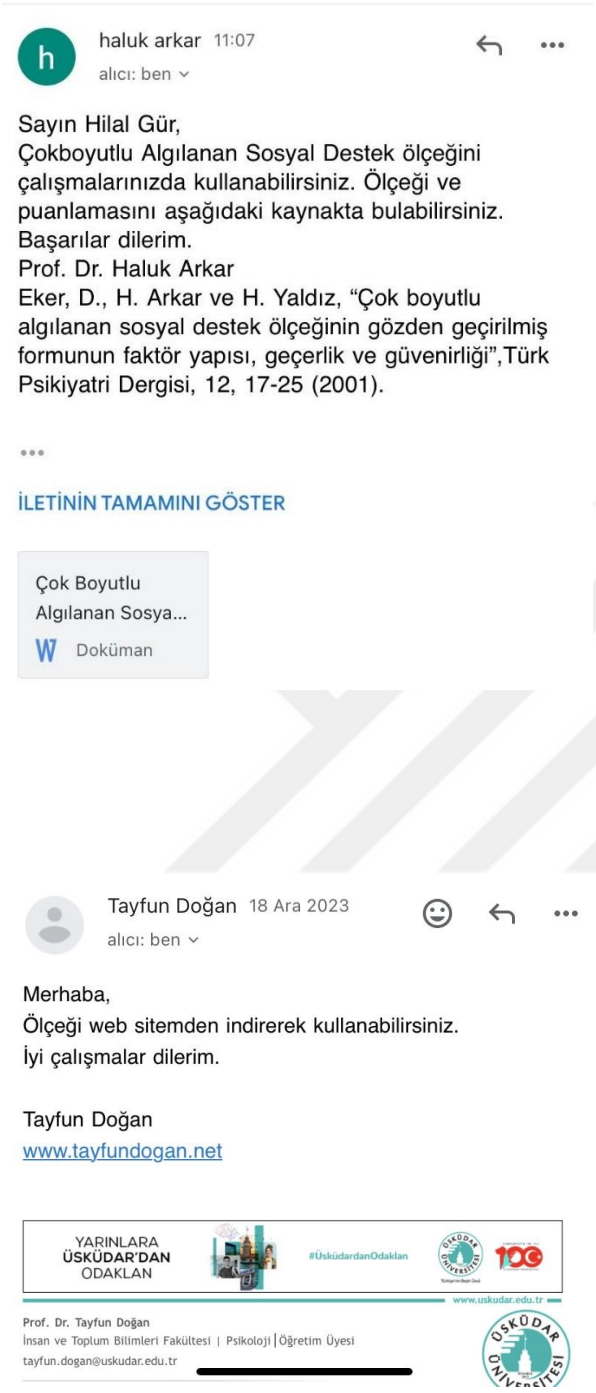
Prof. Dr. Nuran BAYRAM ARLI
Üye

Prof. Dr. Vejdi BİLGİN
Üye

Prof. Dr. Yusuf ALPER
Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU
Üye

EK 12: Ölçek İzinleri



haluk arkar 11:07
alıcı: ben

Sayın Hilal Gür,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz.
Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar
Eker, D., H. Arkar ve H. Yaldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği",Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

...

İLETİNİN TAMAMINI GÖSTER

Çok Boyutlu Algılanan Sosya...
W Doküman

Tayfun Doğan 18 Ara 2023
alıcı: ben

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

YARINLARA ÜSKÜDAR'DAN ODAKLAN #ÜsküdardanOdaklan
www.uskudar.edu.tr
Prof. Dr. Tayfun Doğan
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi | Psikoloji | Öğretim Üyesi
tayfun.dogan@uskudar.edu.tr

ÖZ GEÇMİŞ

Ad- Soyad	Hilal GÜR		
Yabancı Diller	İngilizce		
Eğitim Durumu	**Başlama- Bitirme**		**Kurum Adı**
Lise	2013	2017	Hasan Ali Yücel Anadolu Lisesi
Lisans	2017	2021	Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	2022	2025	Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Çalıştığı Kurum	Başlama- Ayrılma		Çalışılan Kurumun Adı
	2024	Devam Ediyor	HG Psikolojik Danışmanlık Merkezi
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar	Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği		
Yayınlar	Gür, H., ve Oğuz Duran, N. (2023). Minnettarlığın dijitalleştirilmesi: Sistematik gözden geçirme. F. Kayalar (Editör), *Eğitim bilimlerinde ileri ve çağdaş çalışmalar* içinde (ss. 31-50). Duvar Yayınevi. Gür, H., ve Oğuz Duran, N. (2023). Üniversite öğrencilerinde motivasyon düzenleme ve bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik: Cinsiyete göre inceleme ve motivasyon düzenlemede bilinçli farkındalık temelli öz-yeterliğin rolü. O. A. Uğur (Editör), *Eğitim bilimleri alanında akademik araştırma ve derlemeler* içinde (ss-57-81).		
Tarih: **İmza:** **Ad Soyad:**			