



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ
ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

TRAVMA YAŞAMIŞ ERGENLERDE
MİNNETTARLIK VE PSİKOLOJİK
KIRILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
UMUDUN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

ASLI KÜÇÜK

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2025

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

TRAVMA YAŞAMIŞ ERGENLERDE MİNNETTARLIK VE PSİKOLOJİK
KIRILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ash KÜÇÜK

Danışman

Prof. Dr. Tuğba SARI

Antalya, 2025

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, ‘‘Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi’’ adlı bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalarda gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanımda alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

06/08/2025

İmza

Aslı KÜÇÜK

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Aslı KÜÇÜK' ün bu çalışması 06/08/2025 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan:

Üye: Prof. Dr. Demet EROL
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR)

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL KARATAŞ
(Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR)

Üye (Danışman): Prof. Dr. Tuğba SARI
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR)

YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİNİN ADI: Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve Sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü Şekercioğlu

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez serüvenim içerisinde tüm özverisi ve bilgi birikimi ile yol gösterici olan, şefkatiyle kucaklayan, yaşama dair bakış açısıyla olumsuzlukların üstesinden gelmemi sağlayan, daima taze olan öğrenme isteğini örnek aldığım tez danışmanım değerli Prof. Dr. Tuğba SARI' ya;

Tez jürimde bulunarak beni onurlandıran, değerli bilgi birikimleri ve tecrübelerini aktararak tez çalışmama önemli katkılar sunan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Demet EROL' a ve Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL KARATAŞ' a;

Ve;

Yaşamım boyunca varlıklarından daima güç aldığım, gittiğim her yolda olduğu gibi öğrenim hayatım boyunca da maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, kendi çocuklarına verdikleri özveri ve şefkatin aynısını bir öğretmen olarak şimdiye değin yetiştirip hayata hazırladıkları çocuklara sunan, okul ortamında çalışma hayalimin temelini oluşturan, aynı zamanda ilk öğretmenlerim canım annem Nilüfer KÜÇÜK'e ve canım babam Hasan KÜÇÜK'e, en stresli zamanlarımda sakinliğiyle yol gösteren, beni cesaretlendiren, güzel kalpli biricik kardeşim Alper KÜÇÜK'e çok teşekkür ederim.

Aslı KÜÇÜK

Ağustos 2025

ÖZET

TRAVMA YAŞAMIŞ ERGENLERDE MİNNETTARLIK VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

KÜÇÜK, Aslı

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Tuğba SARI

Ağustos 2025, 90 sayfa

Bu araştırma; travma yaşamış ergenlerde minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesini amaçlayan bir araştırmadır. Ayrıca araştırmada minnettarlık, psikolojik kırılganlık ile umut arasındaki ilişkilerin ve travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyet, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubu, İstanbul ili Sultangazi ilçesinde bir devlet okulunda öğrenim gören ortaokul düzeyinde 207'si kız 171'i erkek toplam 378 8. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada ölçme araçları olarak Minnettarlık Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Travma Yaşantılarını Tarama Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama aşamasında formlar çoğaltılarak bireylere tek seferde yüz yüze şekilde uygulanmıştır. Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgular, nicel veri analiz paket programı ile bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. İlk aşamada ön analizler gerçekleştirilmiş olup, araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkilerinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında

minnettarlık ile umut arasında pozitif; minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasında negatif, umut ve psikolojik kırılganlık arasında negatif doğrultuda korelasyon olduğu görülmüştür. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik kırılganlığın cinsiyet, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı açısından incelenmesi amacıyla bağımsız örneklemeler için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin kızlarda, değişken-tutarsız ebeveyn tutumuna sahip olanlarda ve kendini başarılı olarak görmeyen ergenlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer aşamasında ise, minnettarlık ile psikolojik kırılganlık arasında umudun aracılık rolünün incelenmesi amacıyla Hayes (2018) tarafından tasarlanan PROCESS makrosu ve çağdaş yaklaşım kullanılmıştır. Aracılığın etkisinin istatistiksel anlamlılığı ve büyüklüğünü test etmek amacıyla bootstrap güven aralıkları değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, umudun minnettarlık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar literatürde elde edilen bilgiler dahilinde tartışılarak araştırmacılara ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Minnettarlık, umut, psikolojik kırılganlık, travma, ergenler, aracı değişken*

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF HOPE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY IN TRAUMATIZED ADOLESCENTS

KÜÇÜK, Aslı

Master Thesis

Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Prof. Dr. Tuğba SARI

August 2025, 90 Pages

This study aims to examine the mediating role of hope in the relationship between gratitude and psychological vulnerability in adolescents who have experienced trauma. In addition, the study aimed to examine the relationships among gratitude, psychological vulnerability, and hope, and the psychological vulnerability levels of traumatized adolescents according to variables such as gender, parental attitudes, and perception of academic success. The research is a descriptive study. The study group consist of a total of 378 8th grade students, 207 girls and 171 boys, studying at a public school in İstanbul. The Gratitude Scale, Hope Scale in Children, Psychological Vulnerability Scale, Trauma Experience Screening Form and Personal Information Form prepared by the researcher were used as data collection tools in the study. During the data collection phase, the forms were duplicated and applied to individuals face to face, one at a time. The findings obtained within the framework of the research were analyzed in a computer environment with a quantitative data analysis package program. In the first stage, preliminary analyses were carried out and Pearson Correlation Analysis was applied to examine the relationships between the research variables. When the relationships between the variables were examined, it was seen that there were positive

relationships between gratitude and hope, negative relationships between gratitude and psychological vulnerability, and negative relationships between hope and psychological vulnerability. In order to examine the dependent variable of the study, psychological vulnerability, in terms of gender, parental attitude and perception of academic success, t-test for independent samples and one-way analysis of variance (ANOVA) were used. As a result of the study, it was observed that the psychological vulnerability levels of adolescents who experienced trauma were higher in girls, in those with variable-inconsistent parenting attitudes, and in adolescents who did not see themselves as successful. In the next stage of the research, the PROCESS macro developed by Hayes (2018) and the contemporary approach were used to examine the mediating variable role of hope in the relationship between gratitude and psychological vulnerability. Bootstrap confidence intervals were evaluated to test the statistical significance and magnitude of the mediation effect. According to the results obtained, it was concluded that hope plays a full mediating role in the relationship between gratitude and psychological vulnerability. The results are discussed within the scope of information obtained in the literature and suggestions are presented to researchers and practitioners.

Keywords: *Gratitude, hope psychological vulnerability, trauma, adolescents, mediator variable*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.2.1. Araştırma Soruları	4
1.3.Araştırmanın Önemi	6
1.4.Araştırmanın Sayıltıları	7
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6.Tanımlar.....	8

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALANYAZIN

2.1.Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.1. Minnettarlık	9
2.1.2. Kırılganlık ve Kırılganlık Boyutları	11
2.1.3. Psikolojik Kırılganlık Kavramı	13
2.1.4.Umut	15
2.1.5.Snyder'in Umut Modeli.....	18
2.1.6.Travmatik Olaylarla Başa Çıkmada Umut	19

2.2.İlgili Araştırmalar	20
2.2.1.Umut ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar.....	20
2.2.2.Minnettarlık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar	25
2.2.3.Psikolojik Kırılganlık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar	29

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli.....	33
3.2.Çalışma Grubu.....	34
3.3.Verİ Toplama Araçları.....	35
3.3.1.Minnettarlık Ölçeği.....	36
3.3.2. Çocuklarda Umut Ölçeği.....	37
3.3.3.Psikolojik Kırılganlık Ölçeği.....	37
3.3.4.Travma Yaşantılarını Tarama Formu	38
3.3.5.Kişisel Bilgi Formu	38
3.4.Verİ Toplama Süreci.....	38
3.5.Verilerin Analizi	39

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.Ön Analizler	41
4.1.1.Araştırma Değişkenlerinin Normal Dağılımına İlişkin Bulgular	41
4.1.2.Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	42
4.2.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular	42
4.2.1.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Ait Bulgular.....	43
4.2.2.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesine Ait Bulgular.....	43

4.2.3.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Akademik Başarı Algısı Açısından İncelenmesine Ait Bulgular	45
4.3.Travma Yaşamış Ergenlerin Minnettarlık ile Psikolojik Kırılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular.....	46

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	48
5.1.1. Travma Yaşamış Ergenlerin Minnettarlık ile Umut ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının İlişkisine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu.....	48
5.1.2. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Cinsiyete Göre Değişiminin İncelenmesine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu	49
5.1.3. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Ebeveyn Tutumları Açısından Değişiminin İncelenmesine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu.....	50
5.1.4. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Akademik Başarı Algısı Açısından Değişiminin İncelenmesine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu	52
5.1.5. Travma Yaşamış Ergenlerin Minnettarlık ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Bulguların Sonuç, Tartışma ve Yorumu.....	53
5.2. Öneriler.....	55
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	55
5.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	76
EK-1.Kişisel Bilgi Formu.....	77
EK-2.Minnettarlık Ölçeği.....	78
EK-3.Minnettarlık Ölçeği İzinleri	79
EK-4.Çocuklarda Umut Ölçeği	80
EK-5.Çocuklarda Umut Ölçeği İzinleri.....	81
EK-6.Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	82

EK-7.Psikolojik Kırılganlık Ölçeği İzinleri.....	87
EK-8. Travma Yaşantılarını Tarama Formu.....	87
EK-9. Travma Yaşantılarını Tarama Formu İzni	87
EK-10. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi....	87
EK-11. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi	87
ÖZGEÇMİŞ	88
İNTİHAL RAPORU	90
BİLDİRİM.....	90

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	34
Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine Ait Normallik Testi Sonuçları	41
Tablo 4.2. Travma Yaşamış Ergenlerin Ölçeklerden Aldıkları Sonuçlar Arasındaki İlişkiler.....	42
Tablo 4.3. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonuçları	43
Tablo 4.4. Travma Yaşamış Ergenlerin Ebeveyn Tutumları Değişkeni İçin Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarına Dair Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	44
Tablo 4.5. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Anlamlı Biçimde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Varyans Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.6. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Akademik Başarı Algısına Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.7. Aracılık Etkisinin İstatistiksel Anlamlılığına Dair Bootstrap Analizi Sonuçları...	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1.Araştırmanın Modeli.....	5
Şekil 4.1.Minnettarlık ve Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Umudun Aracı Rolüne İlişkin Model.....	46



BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde; problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırma kapsamında ele alınan varsayımlar, sınırlılıklar ve araştırmanın konusunu oluşturan kavramlara ilişkin tanımlar ele alınmıştır.

1.1.Problem Durumu

Ergenlik insan hayatının önemli ve kritik bir dönemi olarak bilinmektedir. Bu dönem içerisinde biyolojik ve psikososyal alanlarda yaşanan değişimler ergenlerin yaşamının pek çok alanında kendisini göstermektedir (World Health Organization, 2014). Gelecek kaygısı, kimlik krizi, okul başarısında düşüş, akademik sorunlar, akran ilişkilerinde yaşanan sorunlar gibi süreçte yaşanan problemler ergenleri her yönden etkilemektedir (Yavuzer,2005). Ergenlik döneminin başlangıcında bireylerin duygusal, fizyolojik ve psikolojik olarak pek çok açıdan stres yaratan faktörlerle karşı karşıya oldukları bilinmekte buna ek olarak ergenlerin bu dönemde baş etme becerilerinin ise halihazırda tam olarak gelişmediği belirtilmektedir. (Compas vd.,1997; Eryılmaz, 2009).

Ergenliğin kendisini gösterdiği dönemlerden birisi olan ortaokul 8. sınıf dönemi, ülkemizde bireylerin üzerindeki Liselere Geçiş Sınavı süreci etkilerinin yaratmış olduğu stres faktörünü içermektedir. Ergenlik döneminin getirmiş olduğu problemlerin yanı sıra ailelerin performans beklentisi, bireyin kendisine yönelik başarı beklentisi, lise seçimi ve süreç içerisinde baş etmeye çalıştığı pek çok şey bu süreçte zorlayıcıdır (Gülbahçe & Kartol, 2014).

Ergenlik döneminde bireyi zorlayan olumsuz yaşam deneyimlerinden bir diğeri travmatik yaşam olaylarıdır (Karal, 2023). Travmatik olay ve durumlar yaşam evrelerinin tümünde etkili olsa da en çok etkisinin görüldüğü yaşam döneminin ergenlik dönemi olduğu ifade edilmektedir (Adana & Arslantaş,2011). Yaşam seyrinde bireylerin yaşadığı travmalar doğal olaylar olabileceği gibi insanların ortaya çıkardığı olaylar şeklinde de meydana gelebilir (Şar,1997). Travmatik yaşam olayları bireylerin dünyaya dair bilişlerini değiştirebilmektedir.

Geleceğe dair beklentilerin olumsuz yönde olması, kendini değerli hissetmeme, dünyanın adaletsiz ve güvensiz bir yer olarak algılanması, kırılganlığın artması gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Aker,2012).

Yaşamda karşılaşılan zorlayıcı durumlar ve risklere karşı bireyin açık ve daha hassas olması hali psikolojik kırılganlık olarak adlandırılmaktadır (Scanlon & Lee, 2007). Psikolojik kırılganlık bireyde baş etme becerilerinin zayıf olmasıyla birlikte duygusal stresin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Depue, Morrone & Strupinsky, 2005; İlbay & Sarıçam, 2015). Psikolojik kırılganlığın doğuştan gelebilecek bir özellik olduğu belirtilirken aynı zamanda bireyin karşılaştığı travmaların, afetlerin, zorlu yaşam olaylarının sonucunda oluşan bir özellik olduğu da ifade edilmektedir (Zubin & Spring,1977; Satıcı,2016). Tanım olarak psikolojik kırılganlık, bireylerin başarıya ya da diğer insanların onayına bağımlı şekilde kendi benlik algısına geliştirdikleri bilişsel inanışlarıdır (Sinclair & Wallston,1999; Sarıçalı & Satıcı, 2017). İnsan psikolojik kırılganlıkta diğer insanların takdirini, onayını çok önemsemektedir (Yıldırım & Sarıçam,2022). Bireylerin kendi benliklerine dair geliştirdikleri işlevsel olmayan algıların psikolojik kırılganlığın oluşmasını etkileyecek etmenlerden olduğu belirtilmektedir (Sinclair & Wallston,2010). Bunların yanı sıra psikolojik kırılganlığın oluşması üzerinde etkili pek çok faktör olduğu gibi bireyin dış çevreye bakışı, algılayış biçimlerinin de etkili olabileceği düşünülebilir.

Psikolojik kırılganlığın pozitif psikolojinin önemli bir konusu olduğu araştırmalarla da desteklenmektedir (Ülker & Avşaroğlu,2021). Literatür incelendiğinde psikolojik kırılganlık ile iyi oluş, öznel mutluluk, öz anlayış (Yelpaze, Deniz & Satıcı,2021), öznel iyi oluş, yılmazlık ve umut (Satıcı,2016), sosyal yeterlilik (Uysal, 2015), genel psikolojik sağlık ve zinde olma (Ekşi, Özkapu & Ümmet, 2019) gibi kavramlarla ilişkisi araştırılmıştır. Psikolojik kırılganlığın iyi oluş, öznel mutluluk, öz anlayış, sosyal yeterlilik, yılmazlık ve zindelik kavramlarıyla negatif ilişkisi olduğu görülmüştür. Psikolojik kırılganlığın öznel iyi oluş ile ilişkisinde ise umudun kısmi aracı rolde olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda sınırlı sayıda araştırmaya göre psikolojik kırılganlığın umut ile negatif yönde ilişkisi vardır ve ülkemizde bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Umut duygusu, ergenlerin gelişiminde olumlu olarak önemli bir rol üstlendiği gibi olumsuz ve stres dolu yaşantılara karşı da psikolojik sağlamlığı artırarak ruh sağlığı problemlerine karşı koruyucudur (Kabakçı & Totan,2013; Candan & Yalçın, 2018). Nitekim umut, bireylerin içinde bulundukları hayata dair güven içinde olmaları, bu yaşama değer vermeleri geleceğe ilişkin olumlu bakış açısına sahip olmaları olarak tanımlanmaktadır (Lopez, Pedrotti

& Synder, 2007). Umut düzeyi yüksek bireylerin kendilerini hedeflerine götürecek yolları doğru tanımlayabildikleri, bu süreçte karşılarına çıkabilecek olumsuz durumlara karşın daha sağlam durabildikleri ve şanssızlık olumsuzluk durumlarında pes etmek yerine mücadeleci şekilde adım attıkları buna bağlı olarak depresyon, anksiyete gibi durumlarla baş etme konusunda başarılı oldukları belirtilmektedir (Snyder vd., 1991; Ekinci & Yılmaz, 2022). Ergenlik döneminde bireyler farklı stres faktörleriyle karşı karşıya geldikleri için bu dönemde sorunlarla mücadele ederken ve sorunların azalmasında umut faktörü çok önemli bir paya sahiptir (Atik & Kemer,2009).

Bireylerin problemleriyle baş etmesinde bir strateji ve ruh sağlığı için önleyici paya sahip olduğu düşünülen pozitif psikoloji kavramlarından bir diğeri ise minnettarlıktır (Bannink,2019; Acar, 2022). Minnettarlık, belirli bir kişinin oluşturduğu veya doğal bir güzellik sebebiyle oluşan bireyde neşe hissi yaratan teşekkür düşüncesiyle beraber ortaya çıkan, yapılan iyilik karşısında bireyde oluşan olumlu bir his olarak tanımlanmaktadır (Peterson & Seligman, 2004; Acar,2022). Bir diğerk şekilde minnettarlık, görülen bir faydaya ya da bu faydanın geldiği kişiye karşı gösterilen hassasiyetle beraber pozitif duygusal ve davranışsal tepkiler olarak da ifade edilebilir (Acar, 2022). Bireyin yaşamında sahip olduğu şeylere dair iyi duygular içinde kalmasını sağlayan minnettarlık duygusunun kişinin yaşama dair de olumlu duygular içinde kalmasını sağladığı belirtilmektedir (Datu & Mateo, 2015). Minnettarlık, bahsedilen diğerk olumlu duyguların sonucu gibi bireyin yaşamını ve sosyal hayatını düzenlemesinde etkilidir. Bireyin olumsuz yaşantıları karşısında iyimser yaklaşım içine girmesini sağlamaktadır (Algoe & Stanton, 2012; Acar, 2022). Geliştirilebilen bir duygu olan minnettarlık aynı zamanda çocuk ve ergenlerin akademik başarısı üzerinde etkili, katılım düzeyini, pozitif akran ilişkilerini artıran (Froh, Sefick & Emmons, 2008), stresli yaşam olaylarında stres düzeylerini hafifleten (Suldo & Huebner, 2004) bir özellik olarak kendini göstermektedir.

Travmatik deneyimler yaşamış olmak, zorlu yaşam koşulları içerisinde bulunmak ve stres faktörleri psikolojik kırılganlığa olan eğilimin artmasına yol açmaktadır (Yıldız & Yukay-Yüksel,2024). Travma durumu sonrasında bireylerin sergilediği davranışlarda öncelikli olarak minnettarlık, merhamet ve bağışlama duyguları gelmektedir. Minnettarlık şeklinde gösterilen tepkilerin bireyin başa çıkma ve kendini iyi hissetme biçimine dönüştüğü belirtilmektedir (Fredrickson,2004; İlbaý & Sarıçam, 2015). Baş etmeye yardımcı duygulardan umut duygusu da olumsuz yaşantılar ve olaylar karşısında bireyin düşüncelerini kontrol etmesi sağlayarak karamsarlık, çaresizlik gibi negatif duyguların oluşmasını engellemektedir (Öz, 2006).

Umut ve minnettarlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğu araştırmalar mevcuttur (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Buna ek olarak umudun psikolojik kırılganlık ile (Satıcı, 2016), minnettarlığın da psikolojik kırılganlık ile negatif bir ilişkisinin olduğu bilinmektedir (İlbay & Sarıçam,2015). Bu bağlamda pozitif psikoloji alanı konusu olan umut ve minnettarlık kavramlarının özellikle bir travma yaşantısı geçirmiş ergen bireylerin daha olumlu ruh hali içerisinde olmasını sağlayacağı, ergenlerin içinde bulundukları dönemin getirdiğı sınav kaygısı dahil pek çok stres faktörleriyle baş ederken umut ve minnettarlığın yaratacağı olumlu duyguların psikolojik kırılganlık düzeylerini düşürebileceğı öngörülmektedir. Aynı zamanda belirtilen kavramlar arası ilişkiler göz önüne alındığında minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü üstleneceğı düşünölmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın birincil amacı minnettarlık, umut ve psikolojik kırılganlık ile arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmada ikinci olarak, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyet, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı değışkenleri açısından incelenmesi; son olarak minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiye umudun aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2.1. Araştırma Soruları

Araştırmanın amacından yola çıkılarak aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır:

1.Travma yaşamış ergenlerin minnettarlık, umut ve psikolojik kırılganlık ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi

1.1.Minnettarlık ve umut arasında bir ilişki var mıdır?

1.2.Minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.Umut ve psikolojik kırılganlık arasında bir ilişki var mıdır?

2.Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi

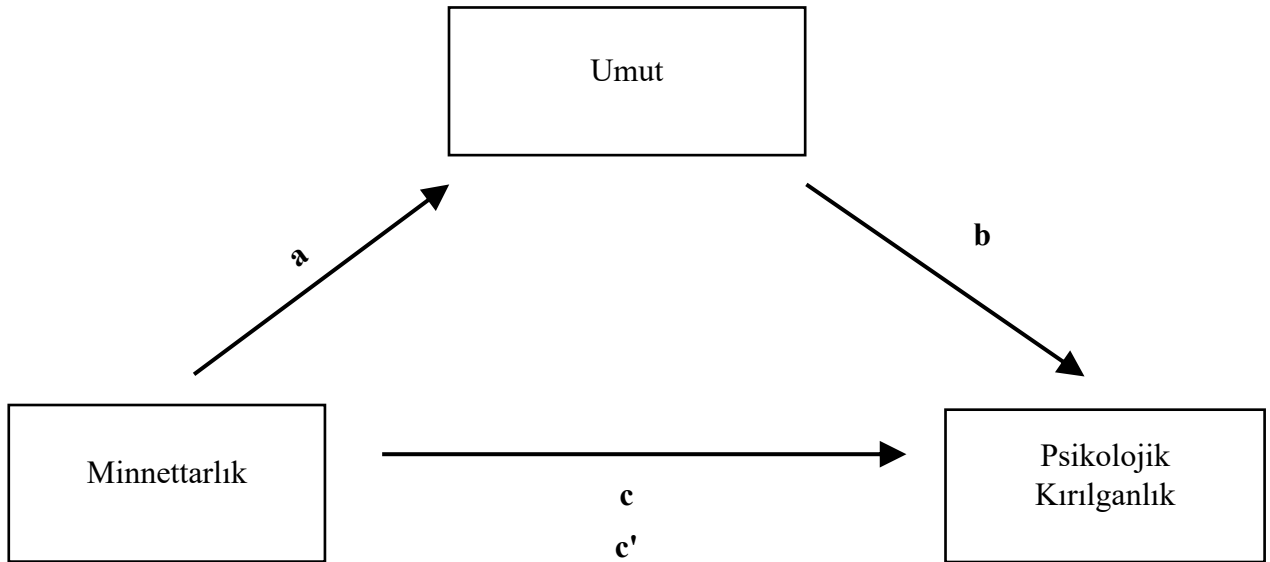
2.1. Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri ebeveyn tutumları açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri akademik başarı algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3. *Travma yaşamış ergenlerin minnettarlık ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü var mıdır?*

Araştırma çerçevesinde, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide umudun aracılık etkisinin var olup olmadığının belirlenmesi amacıyla aşağıdaki şekilde bir hipotetik model sunulmuş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin bu modele çerçevesinde incelenmesi hedeflenmiştir. Minnettarlık, umut ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkileri gösteren model Şekil 1.1.'de belirtilmiştir.



Şekil 1.1. *Araştırmanın Modeli*

Şekil 1.1.'de gösterilen araştırma modelinde, "bağımsız değişkenden (minnettarlık), aracı değişken (umut) doğrultusunda giden yol "a"; aracı değişkenden (umut), bağımlı değişken (psikolojik kırılganlık) doğrultusunda giden yol "b"; bağımsız değişkenden (minnettarlık),

bağımlı değişken (psikolojik kırılganlık) doğrultusunda giden yol ‘‘c’’ ve bağımsız değişkenin (minnettarlık), aracı değişken (umut) ile birlikte bağımlı değişken (psikolojik kırılganlık) doğrultusunda gittiği yol ‘‘ c ’’ olarak şekillendirilmiştir.

Şekil 1.1’de gösterildiği gibi aracılık modelinin değerlendirilmesi için aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

1. Travma yaşamış ergenlerin minnettarlık düzeyleri, psikolojik kırılganlık düzeylerini anlamlı bir şekilde doğrudan yordar.
2. Travma yaşamış ergenlerin minnettarlık düzeyleri, umudu anlamlı ölçüde doğrudan yordar.
3. Travma yaşamış ergenlerin umut düzeyleri, psikolojik kırılganlığı anlamlı ölçüde doğrudan yordar.
4. Travma yaşamış ergenlerin minnettarlık düzeyleri, psikolojik kırılganlığı umudun aracı etkisiyle anlamlı şekilde yordar.

1.3.Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlıkları çeşitli değişkenler bağlamında incelenerek minnettarlık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide umudun aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ergenlik dönemi içerisinde bireyler bilişsel, psikolojik, bedensel ve toplumsal düzeylerde birçok farklı değişim ve gelişim içerisinde. Tüm bu süreçte stres ve başa çıkma oldukça önem kazanmaktadır (Eryılmaz, 2009). Günlük yaşamda da bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen durumlar meydana gelmekte ve gelişim dönemleri içerisinde toplumsal olaylar, yaşanan zaman dilimi, sevilen kişilerin kaybı gibi pek çok durumla karşı karşıya gelmektedirler (Köknel ,1988; Eryılmaz,2009). Ergenlik döneminde bireyler duygusal, fizyolojik ve psikolojik pek çok olumsuz etki yaratan durumla yüzleşmektedir. Örneğin yakın geçmiş zamanda tüm dünyayı etkileyen bir toplumsal olay olan Covid-19 salgını da bu bağlamda sosyolojik, psikolojik ve pek çok alanda insanları olumsuz etkilemiştir. Bu durumdan çocuklar ve ergenler de olumsuz şekilde etkilenmiş olup etkilerin kendisini halen gösterdiği düşünülmektedir. Yaşanan bu küresel olay, afetler gibi bireylerde travmatik etkiler bırakmıştır. Bu araştırma kapsamında travma sayılabilecek herhangi bir olay deneyimlemiş ergenlerle çalışılıyor olması kimlik gelişimi krizi, geleceğe yönelik kaygılar, sınava hazırlık sürecinin yarattığı baskı, stres gibi problemleri yaşadıkları bu dönem için oldukça önemli görülmektedir.

Yaşamdaki olumsuz faktörlerin bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği bilinen bir gerçektir. Bireylerin ruh sağlığının yerinde olması ve iyi oluşlarının yüksek olması üzerinde önemli etkileri olan pozitif psikoloji kavramlarından umut ve minnettarlık, bu araştırmada ergen bireyler ile çalışılmıştır. Özellikle liseye hazırlık döneminde sınava yönelik düşüncelerin yarattığı olumsuz duygu durum içerisinde olan ortaokul son sınıf öğrencilerinin; pandemi döneminin halen kendini gösteren etkileri, ergenlik dönemi gelişim sorunları, travmatik yaşantı geçirme durumları önemsenerek tüm bu durumlar içerisinde psikolojik kırılganlıklarının yüksek olabileceği düşünülmektedir. Umudun ve minnettarlık kavramlarının incelenmesinin, bu araştırma sonuçları çerçevesinde ileride yapılacak olan çalışmalar ve uygulamalar açısından ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak alana katkı sağlayacağı tahmin edilmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda psikolojik kırılganlık ve minnettarlık ile ilgili araştırma sayısının az olduğu, özellikle ortaokul seviyesindeki ergen grubuyla çalışmaların yapılmadığı gözlenmiştir. Psikolojik kırılganlık değişkeninin daha çok umudu yordaması üzerine araştırmalar gerçekleşmiş fakat tam tersi durum olan umudun psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisi çalışmalara konu olmamıştır. Bu araştırmada minnettarlık, umut ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiler incelenmiş ve ek olarak aracılık çalışması yapılmıştır. Sonuçlar, ilerleyen çalışmalarda uygulamaya dönük olarak ergenler üzerinde kısa müdahalelerle bireylerde minnettarlığın ve umudun geliştirilebileceğini, psikolojik kırılganlık düzeyinin ise düşürülmesine olumlu etki edebileceğini düşündürmektedir.

1.4.Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmanın sayıtları:

1. Araştırma kapsamında çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin Minnettarlık Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği, Travma Yaşantılarını Tarama Formu ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'ni gerçek durumları yansıtacak şekilde ve samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin minnettarlık, psikolojik kırılganlık ve umut düzeylerini güvenilir bir şekilde ölçebilecek yeterliliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu 2024-2025 eğitim öğretim yılı içinde İstanbul ili, Sultangazi ilçesindeki Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde olan bir ortaokulda öğrenim gören ortaokul 8. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır. Örneklem amaçlı örnekleme yoluyla seçilmiştir.
2. Bulgular, araştırma kapsamında kullanılan Minnettarlık Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği, Travma Yaşantılarını Tarama Formu ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nin ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları gönüllü şekilde araştırmaya katılan ve öncelikle Travma Yaşantılarını Tarama Formu'nda herhangi bir travmatik durumdan en az bir tane etkilenme düzeyi kategorisinde işaretleme yapan öğrencilerin ölçek verileri ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Bu bölümde araştırmanın temel değişkenlerine dair tanımlara yer verilmiştir.

Minnettarlık (Gratitude) : Bireyin diğer insanlar ya da varlıklardan bir fayda aldığına bunun farkında olması ve olumlu duygular içinde karşılığında bulunması eğilimidir (McCullough, Emmons & Tsang, 2002).

Umut (Hope) : Bireylerin ulaşmak istedikleri hedeflerine dair düşünme süreci, bu hedeflere doğru ilerlemeye dair motivasyon ve hedeflere ulaşırken kullanacakları yollara sahip olma durumudur (Synder, 1995).

Psikolojik Kırılganlık (Psychological Vulnerability): Bireyin başarı veya dışsal onaya bağlı olarak öz değerine yönelik geliştirmiş olduğu bilişsel inançlarıdır (Sinclair & Wallston ,1999).

Travma (Trauma) : Bireyin kendini güçsüz hissetmesi, rahatsız eden anıları tekrar tekrar hatırlaması, uyuşma hissi yaşaması, aşırı şekilde uyarılması ve ilişkisel sorunlar gibi sonuçlara sebep olan, yaşamını tehdit edecek nitelikte zorlayıcı deneyimlerdir (Basham,2012).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmaya dair bu bölümde öncelikli olarak minnettarlık, psikolojik kırılganlık ve umut kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1.Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Minnettarlık

Pozitif psikoloji akımı ile ön plana çıkan minnettarlık, alanyazında yapılan kısıtlı çalışmalara bakıldığında yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Acar, 2022). Minnettarlık, diğer insanlardan görülen faydalı ve kibar davranışlar sonucunda o kişilere karşı şükran duygusu içerisinde olmaktır (Froh, Kashdan, Ozimkowski & Miller, 2009). Diğer bir ifadeyle insanlardan ya da insan dışı varlıklardan görülen yarar sonucunda bunun farkında olma ve aynı şekilde güzel duygular içerisinde karşılık verme yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır (Emmons & Tsang, 2002; Oğuz-Duran & Tan, 2013). Emmons tarafından yapılan çalışmalarda minnettarlık kavramı dışında buna paralel olan şükran duyma kavramı kullanılmaktadır. Şükran, şükür daha çok teoloji alanındaki çalışmalarda ele alındığı için psikoloji alanında kendine geniş yer bulamamıştır (Göcen, 2012). Bu çalışma içeriğinde minnettarlık kavramı kullanılmıştır. Pozitif psikoloji alanı içerisinde değerlendirilen minnettarlık, insan kişiliğinin güçlü bir yanı olarak görülmektedir (Oğuz-Duran & Tan, 2013). Köken olarak Latince “gratia” kelime kökünden türeyen minnettarlık kavramı, değer bilmek, şükran duymak, lütufkarlık gibi anlamlar taşımaktadır (Uysal & Bingöl,2013).

Minnettarlık, pozitif psikoloji çalışmaları kapsamında kişiliğin güçlü bir yanı olarak nitelendirilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Tanım olarak bireyin diğer insanlardan bir yarar gördüğü zaman bunun farkında olarak olumlu duygular içerisinde karşılık vererek teşekkürünü iletmesidir (McCullough, Emmons & Tsang,2002). Elbette minnettarlık için yalnızca insanların olması gerekmemekte, insanüstü veya insanın dışındaki varlıklar (Tanrı, hayvanlar vb.) için de minnettarlık gelişebilmektedir (Emmons & Crumpler, 2000). Minnettarlığın temel varsayımları: (1) olumlu bir durum olduğunu görmek ve fark

etmek, (2) bu olumlu durumun dışarıdan geldiğini kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Froh, Sefick & Emmons, 2008).

Minnettarlık, hayranlık uyandırma ve mutluluk gibi olumlu bir duygudur (Uysal & Bingöl, 2013). İnsanlar için önemli olan tüm değerler için bir temel sağlamaktadır (McCullough & Tsang, 2004). Minnettarlık, bireyin yaşamında olumlu etkiler uyandırarak yaşamını pozitif bir şekilde geçirmesini sağlayan bir özelliktir (Miller & Nickerson, 2007). Aynı zamanda ruh sağlığı için önleyici nitelikte bir kavram olan minnettarlık, ayrıca tüm dinler tarafından da bir değer olarak görülüp ele alınan bir kavramdır (Bannink,2019: 44; Acar,2022).

Alanyazına göre minnettarlığın gelişim sürecine bakıldığında, bireyin orta çocukluk dönemine kadar minnettarlığın henüz gelişmediği görülmektedir (Emmons & Shelton, 2002). Yapılan araştırmalarda örneğin altı yaşından küçük bir çocuğa verilen bir şey karşılığında çocuğun teşekkür etme oranının on yaş ve üstü çocukların teşekkür etme oranından daha az olduğu görülmüştür. (Weiner & Graham, 1988; Altuntaş,2018).

Minnettarlık farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmakta ve birçok anlamı ortaya çıkmaktadır. Minnettarlığın bireylerin bir tutumu, bir duygu durumu, alışkanlığı ya da bireyin hayatının tümünde kullandığı baş etme stratejisi olduğunu betimleyen araştırmacılar da vardır (Emmons & McCullough, 2023; Acar, 2022). Minnettarlık içerisinde olan bireylerin günlük stres ile daha kolay baş edebildikleri, travma sonrası strese karşı yüksek direnç içerisinde oldukları ve bunu yalnızca olumlu bir duygu, düşünce veya mutlu olma şekli olarak değil, yaşamdaki zor zamanlarda iyi duygular içerisinde olarak baş edebilmeyi kolaylaştırıcı bir işlev olarak yararlandıkları ifade edilmektedir (Emmons, 2009).

Minnettarlık, minnet etmekten farklı olarak olumlu duygular barındıran, kişiyi memnun eden bir kavramdır zira minnet etme; borçlu hissetme, yapılan iyiliğe karşılık verme gereksinimi hissetme gibi duyguları içermekte ve rahatsız edici bir durumu ifade etmektedir (Goei & Boster, 2005). Minnettarlığın bireylerin mutlulukları üzerinde önemli bir etkisi olduğu bilinmekte, bireylerin sosyal destek bağına güçlendirerek iyi davranışların artmasına, insanlık adına iyi bir gelecek için umut olmasına fayda sağladığı söylenebilir (Nowak & Roch, 2007). Nitekim minnettarlık duygusunun bireylerin yaşamındaki sosyal ilişkilerini düzenlemesi adına olumlu katkı sağladığı, karşılaşılan olumsuz durumlara karşı iyimser bir yaklaşım içine girilerek yaşam kalitesini yükselttiği buna bağlı olarak ruh sağlığını koruyucu bir katalizör görevi gördüğü bilinmektedir (Algoe & Stanton, 2012; Acar,2022). Bireyin yaşamdaki psikolojik iyi oluşunu sağlayan temel etkenlerden birisi ilişki içerisinde olmaktır

ve ilişki içerisinde minnettarlığın ifade edilmesi bireyin yaşam kalitesini, ilişkinin değerini ve sağladığı sosyal yararları artırmakta olup aynı zamanda bireyin kendine daha az odaklı olmasını sağlayarak ‘‘uyumsuz, meşgul, sadece kendine odaklanmış ‘‘ gibi olumsuz imajdan uzaklaştırmaktadır (Watkins, 2004).

Minnettarlığın Peterson ve Seligman tarafından dört kriter bağlamında test edilebileceği belirtilmektedir. Samimiyet düzeyi (gratitude intensity) bireyin minnettarlığının içtenliği ile bağlantılı olup ikinci olarak minnettarlığın sıklığı (gratitude frequency) ele alınmıştır. Bu boyutta bireyin minnettarlık duyduğu olayların türleri ve yaşadığı minnettarlığın sıklığı önceliklidir. Minnettarlığın ortaya çıkış zamanı (gratitude span) ise üçüncü boyut olup minnettarlık duyulan zamanların belirli zamanlar mı yoksa karşılaşılan tüm olumlu yaşam olaylarına karşı mı yaşandığı ve bunun süresi ele alınmaktadır. Son olarak dördüncü boyutu minnettarlığın yoğunluğu (gratitude density) olarak karşımıza çıkmakta; yaşanan olumlu olayların tek bir faktöre göre değerlendirilmesinden ziyade, bir olay için pek çok kişi veya duruma dair minnettarlık duygusu içinde olmak olarak betimlenmektedir (Peterson & Seligman, 2004: 557). Bu boyutların minnettarlığın daha iyi anlaşılmasına katkı sağladığı görülmektedir.

Minnettarlık duygusunun; psikolojik iyi oluşu artıran, iyimser duyguları ve davranışları geliştiren ve bağlılık duygusunun güçlenmesini sağlayan bir yanı olduğu ifade edilmektedir (Fredrickson, 2004). Bireyde minnettarlık arttıkça, kırılganlığın tersine, bireyde dayanıklılığı geliştirerek depresyon ve endişe gibi birçok olumsuz duygularının azaldığı belirtilir (Kashdan, Uswatte & Julian, 2006).

2.1.2. Kırılganlık ve Kırılganlık Boyutları

Kırılganlık latince kelime anlamı ‘‘incitmek, yaralamak’’ anlamına gelen ‘‘vulnerare’’ kelimesinden türeyen bir kavram olarak kaynaklarda yer bulmuştur. İngilizcede ise ‘‘vulnerable’’ kelimesine karşılık gelen terim anlamı, fiziksel ve duygusal olarak kolay bir şekilde kırılmayı, incinmeyi karşılamaktadır (Simpson & Weiner, 1989). Buna ek olarak kırılganlık kelimesinin TDK’ye göre anlamı ise kırılmak fiilinden gelmekte ve kırgın duruma gelmek, gücenmek şeklindedir (Türk Dil Kurumu, 2020). Williams ve Le Menestrel (2013), kırılganlığın sosyal, duygusal, gelişimsel, fiziksel, bilişsel ve psikolojik yönleri olduğunu söylemektedir. Kırılganlık, bireylerin karşılaşmış oldukları yaşam zorlukları karşısında sosyal, psikolojik ve fiziksel açıdan baş edebilme mekanizmalarının azalması, maruz kalınan kısıtlayıcı ve engelleyici çevrenin varlığı, sosyal olarak dışlanma, değersizleştirilme, desteksiz

bırakılması gibi durumlarla birlikte olumsuz her türlü etkilere karşın hassas ve açık olmasıdır (Miller & Long, 2007; Ülker & Avşaroğlu, 2021).

Kırılgnalık, psikolojik yönüyle değeriendirildiğinde bireylerin işlevsel olmayan inanışları ve kişilik yapısı ile ilgilidir (Ingram & Luxton,2006). Bireylerin sahip olduğu kırılgnalık, ilerleyen dönemlerde psikolojik rahatsızlıklara uzanan bir duyarlılığa sahip olmalarına neden olmaktadır (Gökçakan & Gökçakan, 2005). Kırılgnalık sosyolojik yönü ile ele alındığında ise daha çok afet, risk, travma gibi süreçlerle ilgilidir. Kırılgnalık boyutlarının her birine kısaca yer verilerek araştırma için önemli olan psikolojik kavramı üzerinde durulacaktır.

Sosyal kırılgnalık

Bireyin içinde bulunduğu grubun sosyokültürel, siyasi, ekonomik, kişilerarası ilişkiler gibi sosyal faktörlerin ve yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri gibi etmenlerin risk barındırması sosyal kırılgnalığın ortaya çıkışında rol oynamaktadır. Yaşamda örseleyici, travmatik olaylarla karşı karşıya gelen sosyal bir grubun iyi oluş hali bozulabilmektedir (Cutter, 1996; Rygel vd., 2006; Ülker, 2023).

Sosyal kırılgnalık bir nevi sosyal sömürüye açık oluş, sosyal incinebilirlik, sosyal suistimale açık oluş olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim sosyal kırılgnalığın, bireylerin diğeri tarafından kolay inandırılması, kandırılması, aldatılması ve istismara açık hale gelmesi durumlarına eğilimli olmasını ifade etmektedir (Sarıçam,Uysal,İlbay,Çardak & Akın, 2012).

Gelişimsel kırılgnalık

Bireylerin yaşam dönemlerinin getirebileceği olası zorluklar kırılgnalığı etkileyen faktörlerdendir. Örneğin bebeklik ve çocukluk, kişilik gelişiminin önemli olduğu fırtınalı ergenlik dönemi ve yaşamın ilerleyen döneminde emeklilik ve yaşlılık ile gelen duygusal, nörolojik, bilişsel, sosyal ve fiziksel problemlerin bireylerin kırılgnalık düzeylerini artırabileceği bilinmektedir (Ülker,2023).

Duygusal kırılgnalık

Duygusal kırılgnalık, bireyde yüksek duygusal hassasiyete eşlik eden duygusal tepkilerin hızlı ve güçlü olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Linehan, 1993; Algaç-Kutlu, 2018).

Bireyin kendisine çok fazla dikkat vermesi sonucu yaşadığı içsel çatışmalarını fark etmesiyle yaşadığı tutarsızlıkların psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet vereceği bilinmektedir. Bireyin duygusal kırılgnalığının yüksek olması, kendisine dair acımasız şekilde eleştirel

yaklaşımına yol açarak ilerleyen süreçte ideal ve gerçek benliği arasındaki farkın açılmasıyla özkıyımına varan psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir (Rogers, 1961).

Fiziksel kırılganlık

Fiziksel kırılganlık, insan vücudundaki pek çok sistemi olumsuz etkileyen bir durum olmakla birlikte bireylerde zaman içerisinde fiziksel olarak savunmasızlık halini beraberinde getirmektedir (Can, Uysal, Baş & Tütün-Yümin, 2024).

Bireyin sağlığının zarar görmesi sonucunda fiziksel gücünün azalması, bedensel olarak iyi durumda olmaması ve düzeninin bozulması ile stres gibi olumsuz faktörlere karşı savunmasız kalması durumu olarak tanımlanmaktadır (Clark, Stump, Miller & Long, 2007).

Bilişsel kırılganlık

Bilişsel kırılganlığa temel oluşturan etmenlerin bireyin yaşam boyu oluşturmuş olduğu bilişsel düşünce yapısı, işlevsel olmayan olumsuz düşünce kalıpları ve inançları, kaygılı olması gibi özellikler olarak ifade edilmektedir (Hong & Cheung, 2015).

Psikolojik kırılganlık

Psikolojik kırılganlık; bireyin ruhsal ve bilişsel süreçlerini içeren, bireyin başarıya ya da dışsal onaya bağımlı şekilde kendi benliğine dair geliştirdiği bilişsel inançlarıdır (Sinclair & Wallston, 1999).

2.1.3. Psikolojik Kırılganlık Kavramı

Alanyazında psikolojik kırılganlık kavramı incelendiğinde, bu konuda yurt içi ve yurt dışı olmak üzere sınırlı düzeyde araştırmanın olduğu görülmektedir. Nitekim psikolojik kırılganlık (psychological vulnerability), kırılganlık ve duygusal kırılganlık (emotional vulnerability) gibi terimlerle tanımlanmaya çalışılmış ve tam olarak net tanımı olmasa da bazı tanımlar yapılmıştır (Bayrı & Sapancı, 2022). Psikolojik kırılganlık, psikolojik olarak rahatsız eden şeylere ve olumsuzluklara karşı hassaslığı, elverişli olmayı ifade eden bir kavramdır. Bireylerin istenmeyen sonuçlara, insanlar tarafından ihmale uğramaya, değer görmemeye veya başkaları tarafından uğrayacakları zararlara karşı duyarlılık, güçsüzlük ve eğilimli olma düzeyleri olarak da tanımlanmaktadır (Uysal, 2015: sf.110). Kırılgan olmanın zarara maruz kalmak anlamına geldiği bilinmektedir. Bir başka deyişle kırılganlık, bireyin psikolojik açıdan, sosyal açıdan ve fiziksel açıdan incinebilir durumda olması halidir (Scanlon & Lee, 2007). Mackenzie (2017), kırılganlığı ifade ederken bireyin çıkarlarını koruma, kendini

göreceği zararlardan koruma veya ihtiyaçlarını karşılama becerisinin azalma riski olarak belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında kırılganlık ile ifade edilen şey aslında bireylerin duyarlılık becerisine dayandırılmaktadır. Temel kırılganlık, genetik olarak aktarılabileceği gibi çevresel, ekonomik ve sosyal faktörlerden ya da bireylerin içinde bulundurdıkları kapasite veya güç yetersizliğinden kaynaklanabilmektedir. Nitekim kırılganlık oluşturan durum ya da olaylar sonucunda bireyin sosyal, fiziksel ve psikolojik fonksiyonlarında problemler yaşamasına sebep olabilecek kaygı ve strese neden olduğu bilinmektedir (Giesinger, 2019; Uysal, 2015).

Sinclair & Wallston (1999) Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nin orijinalinin yazarları olarak psikolojik kırılganlığı, bireylerin öz değerlerini kabul etmeleri için diğer insanların onayına ve başarıya ihtiyaç duyduğu bilişsel düşünce kalıpları olarak tanımlamaktadır. Bireyler diğer insanların verdiği tepkiler, davranışlar sonucunda etkilenecek kendi bilişsel kalıplarını oluşturmaktadırlar. Bu kalıpların ise bireylerin dayanıklılığını azaltarak psikolojik ve fiziksel iyi oluş düzeylerini etkilediği bilinmektedir. Psikolojik kırılganlık bireylerin stres faktöründen çok kolaylıkla etkilenmesine, diğer insanlara bağımlı olmasına, kendi benliğine ilişkin olumsuz ve eleştirel olmasına sebep olmaktadır. İnsanların sosyal bir varlık olduğu ele alındığında diğer insanlarla etkileşim içerisinde olarak onaylarını almak, saygı ve kıymet görmek en temel ihtiyaçlarındandır. Doğumdan itibaren insanlar çevrelerinde olan insanların beklentileri ve onlardan aldıkları etkiye uygun şemalar oluşturarak tepkiler verirler.

Psikolojik kırılganlığın iki boyutu bireysel ve çevresel süreçlerdir. Bireylerin çocukluk deneyimleri, kişilik yapısı, problemlerle baş etme mekanizmaları, inançları, bilişsel yapıları, şemaları, karakteristik özellikleri ve yanlış öğrenmeleri bireysel süreçleri oluşturmaktadır. Çevresel süreçler ise bireylerin erken dönem yaşantılarından itibaren çevresindeki insanlar ile kurmuş olduğu ilişkilerin yanı sıra sosyoekonomik durum, içinde bulunduğu şehir, ebeveyn tutumu vb. gibi etkenlerin sonucu oluşan birey üzerindeki etkidir (Monreo & Simons, 1991). Çeşitli dezavantaja sahip grupların içerisinde yetişmiş olmak, insan kaynaklı oluşan ya da doğal travmatik deneyimlere maruz kalmak ve çocukluk çağı travmaları kırılganlığa yatkınlığı artırmaktadır (Mechanic & Tanner, 2007; Hong & Cheung, 2015; Yıldız & Yukay-Yüksel, 2024). Bu bağlamda bireylerin erken dönemden itibaren çevresel etmenlerin etkisiyle oluşturduğu negatif zihinsel şemaların ve olumsuz duygudurum düzeyinin psikolojik kırılganlığın oluşumunda en önemli etkilerden birisi olduğu bilinmektedir (Sinclair & Wallston, 1999). Nitekim kırılganlıkta bireylerin şimdiki yaşantısı ile geçmiş yaşantıları da etkilidir. Yaşanmış olan zorlayıcı durumlar bireyi daha da hassas hale getirmekte, bireysel ve

çevresel etmenler kırılganlığın oluşumunda oldukça önemli hale gelmektedir (Gudjonsson, 2010).

Psikolojik kırılganlığın oluşumunda pek çok etmenin etkili olduğu fakat en büyük faktörün bireyin algıları olduğu belirtilmektedir (Taş,Akdemir & Çiçek, 2019). Zira bireylerin duygusal olarak davranışları ve hissettikleri, olayları yorumlama şekilleri ve olaylara durumlara karşı düşünceleri ile oldukça ilişkilidir (Beck, 2018; Elmas, 2022). Bu bağlamda psikolojik kırılganlık düzeyleri yüksek bireylerin gerçekçi olmayan düşüncelerden ve bilişsel inançlardan etkilenme düzeylerinin de yüksek olduğu bilinmektedir (Elmas,2022). Bireylerin bilişsel inanışlarından özellikle dışsal onaya bağlı inançlarına bağlı gelişen biliş olan psikolojik kırılganlık, dışarıdan alınacak geri bildirim ve dönütlere karşı aşırı hassasiyeti oluşturmaktadır (Sarıçalı & Satıcı, 2017). Bireylerin yaşamlarındaki zorlayıcı olaylar karşısında çözüm üretmesinde zorluk yaşamalarına sebep olan psikolojik kırılganlık, daha fazla olumsuz duygulanım içerisinde olmayı beraberinde getirmektedir (Sinclair & Wallston, 1999). Psikolojik kırılganlık düzeyi arttıkça bireylerin umut ve iyi oluş düzeylerinin azaldığı ifade edilmektedir (Satıcı,2016). Bireyi hassas ve sorunlara karşı çözümsüz hale getiren psikolojik kırılganlığın travmatik yaşantılarda da bireyin olumsuz etkilenme düzeyini artırdığı bilinmektedir (Satıcı, Kayış & Akın, 2013).

2.1.4.Umut

Umudun sözlük karşılığı ‘‘arzulanan bir şeyden mutlu olabilme’’ algısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüze kadar umutla yapılan klinik çalışmalar ve teoriler, umudun tanımı içerisine amaçların önemini ekleyerek genişletmişlerdir (Oktan,2012). Yüzyıllardan beri umut, mitolojinin dinin, felsefenin, edebiyatın, tıbbın ve psikolojinin çalışma konusu olmuş, umudun insanlık adına iyi ya da kötü etkisi tartışılmıştır. Umut, bireyin içinde bulunduğu dünyaya dair inancını, hayatın yaşamaya değer kıymetli bir şey olduğuna dair düşüncesini, güvenini temel alan bir insanlık halidir (Zournazi,2004).

Umut, bireylerin geleceğe dair iyimser duygular içerisinde, olumlu bakış açısına sahip olması ve yaşamının ileri aşamalarında pozitif bir yaklaşım içerisinde olmasıdır. Bir bakıma hedeflere ve amaçlara odaklanırken bireyin kendisini iyi bir ruh hali içerisinde hissetmesidir. Umut, iyimserlikle eş değer; bir diğer tanımla yaşamda iyi şeylerin olabileceğini bilerek olayların veya durumların iyi sonuçlar doğuracağına dair algısını içeren bir ruh halidir (Erskine, 2020). Bu bağlamda umut bireyin geleceğe dair olumlu, pozitif bir yaklaşımla beklenti içerisinde olma hali olarak da tanımlanabilir (Mansur & Doğuç, 2021).

Tarihsel bir bakış açısından bakıldığında günümüze değin pek çok tanımı yapılan umut kavramına dair olumsuz şekildeki tutumlar olumlu tutumlara göre daha fazladır. Umudun gerçekçi olmayan içi boş bir yanılsama olduğunun düşünülmesi bunun nedeni olarak dikkat çekmektedir (Snyder, 2000).

İnsanlığın oluşumundan bu yana pek çok insan umudu anlamakta güçlük çekmişler ve günlük yaşamda uygulamak için mücadele içerisinde olmuşlardır. Umudun pek çok tanımı yapılırken psikologlar umudun dinamik bir bilişsel motivasyon sistemi olduğunu, bilgiyi edindikten sonra duyguların hissedildiğini öne sürmüşlerdir. Bireyler umut aracılığıyla yaşamın herhangi bir yönüne uygulanabilecek hedefler belirleyip buna yönelik harekete geçebilmektedir. (Nazir, 2020; sf.368). Benzer şekilde umut, bireylerin hedeflerine ulaşması için gereken yolları oluşturmalarını ve bunu harekete geçerek sürekli kullanmalarını kapsayan motivasyonel bir durumdur (Snyder, Irving & Anderson, 1991). Bu tanım çerçevesinde umudun; amaç, amaç odaklı enerji ve amaçlara dair plan gibi bileşenleri içeren bir kavram olduğu görülmektedir (Snyder, 2000; Snyder, Rand & Sigmon, 2002).

Umudun çok yönlü insani bir nitelik olduğu ve genel olarak olumlu bir duygu şeklinde kavramsallaştığı bilinmektedir. Umudun kendini en çok gösterdiği zamanların sıkıntı ve belirsizliğin mevcut olduğu durumlar olduğu ifade edilir. Umut genellikle temelde bilişsel yönü olan bir kavram olarak karşımıza çıkar fakat geleceğe dair yapmak istediğimiz şeylerin, hedeflerin peşinden koşmamızı sağlayan motivasyonu içeren duygusal yanı da vardır. Nasıl ki insan, öfke ya da neşe duygularına kapıldığında kontrolünü kaybeder hale geliyorsa, aynı şekilde umut duygusu da insanın kontrolü dışında deneyimlediği bir duygu olabilir. Umutlanmaktan kendimizi alamadığımız durumlar olur. Fakat bir yandan da umudu sürdürmeye, bilinçli bir şekilde karar verdiğimiz, umudu yaşamayı isteyerek seçtiğimiz bir yanımız da mevcuttur. Umut bir anlamda, henüz gerçekleşmeyen bir sonuca dair olumlu bir beklenti duygusu olarak da tanımlanmaktadır (Nazir, 2020; sf.368).

Umut, insan yaşamının her alanında etkili adeta domino etkisi barındıran, insanı yaşamdaki zorluklara karşı dayanıklı kılan bir işlevselliğe sahiptir (Groopman, 2020; sf.106). Umut nasıl ki bireyin karşılaştığı güçlükleri, engelleri aşmasına yardımcı oluyorsa aynı şekilde bireyi iyileştiren yanını da gösterir. Umut, insanı başarabileceği şeylere karşı motive eder ve bu duyguyla birlikte bir gelecek hayalini sunduğu için umut düzeyi yüksek bireylerin yaşamda karşılarına çıkan fırsatları değerlendirme konusunda farkındalıkları da yüksektir (Tarhan, 2015; sf.86).

Umudun bireyin yaşamında ne zaman oluştuğuna dair alanyazın incelendiğinde çocukluk döneminin ilk yılları önemlidir. Erikson (1982; Tarhan & Bacanlı, 2016), umudun psikososyal gelişimde motivasyonel bir güç olduğunu, temel güven karşısında güvensizlik döneminde temel bir ego niteliği olarak geliştiğini öne sürmüştür. Bireyin bebekken oluşturduğu ilk ahlaki doğruluğun umut ile var olmaya başladığı belirtilmektedir (Hall & Lindzey, 1985). Snyder'e (2000) göre ise bireyin bebeklik döneminde oluşturduğu güven bağının güçlenme duygusu ile hedefe ilişkin düşünce ile bağlantılı olduğu ortaya koyulmuştur. Umudun çocukluk dönemi dışında bireyin yaşamında tüm gelişim sürecine etki ettiği bilinmektedir. Umudun devamlılığı, bireyin umudunu sürdürmesi yaşlılık döneminin sağlıklı geçmesi için önemlidir (Wroblewski & Snyder, 2005).

Umutlu düşünme becerisini ergenlik döneminde ve yetişkinlik döneminde kazanmış, içselleştirmiş olan bireylerin problemler karşısında problem çözme eğilimli, başa çıkma stratejilerinde daha uyumlu ve depresyona daha az yatkın oldukları belirtilmektedir (Chang & Banks, 2007).

Araştırmalar, çocuk ve ergenlerin umut düzeyinin yüksek olmasının zihinsel ve fiziksel olarak pozitif katkı sunduğunu ve buna bağlı olarak kişilerarası ilişkilerine olumlu şekilde yansımaları olduğunu ifade etmişlerdir (Marques & Lopez, 2014). Alanyazın incelendiğinde umutla ilgili yapılan çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri ve yetişkin bireyleri ele aldığı görülmüş olsa da ergenler ile yürütülen çalışmalarda; umut düzeyi yüksek olan ergenlerin pozitif psikoloji ile ilişkili öznel iyi oluş düzeyinin (Kirmani, Sharma, Anas & Sanam, 2015), genel yaşam doyumu düzeyinin (Valle, Huebner & Suldo, 2004; Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018) ve sosyal yeterlik düzeyinin (Barnum, Snyder, Rapoff, Mani & Thompson, 1998) pozitif ilişkide olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak umut düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin (Çalışkan & Dilmaç, 2021), öz yeterlik düzeylerinin (Taytaş, 2021) ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin (Aydın, 2010) yüksek olduğu, buna bağlı olarak olumlu duyguları daha fazla deneyimledikleri ve günümüzde oldukça sık karşılaşılan bir konu olan akran zorbalığına uğrama risklerinin azaldığı araştırmalarca gösterilmiştir (Atik, 2009).

Geçmişten bugüne umut kavramı incelendiğinde, 1960 ve 1970'li yıllar içerisinde umut kavramına dair yaklaşım, bireylerin amaçladıkları şeylere ulaşma konusunda içlerinde bulunan inanç olarak şekillenmiştir (Synder, Rand & Sigmon, 2002). Daha sonraki yıllarda özellikle 1980'li yıllarda umudun bireylerin olumlu beklentileri etrafında şekillenen ve aynı zamanda pek çok bileşeni içinde barındıran bir kavram olduğu öne sürülmüştür. Umut

kavramının yeniden kavramlaştırılması, şekillendirilmesi ve bireylerin bilişsel süreçleri çerçevesinde incelenmesi Snyder (2000) tarafından bireylerle görüşmeler sonucunda olmuştur. Umudun çocuk ve gençler üzerine yapılan çalışmaları genellikle Snyder'in umut kuramı çerçevesinde ele alınmaktadır (Bernardo,2015).

2.1.5.Snyder'in Umut Modeli

Snyder'in umut kuramında umut, bireyin kendi kapasitelerine dair yaklaşımlarını gösteren bilişsel ve aynı zamanda motivasyonel bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Snyder ve arkadaşları umudun yapısını açıklarken birinci olarak “açık bir şekilde tanımlanmış amaca sahip olmak”, “amaçlara ulaşma yolunda özel stratejiler üretmek (pathways thinking)” ve son olarak “bu stratejileri uygulama ve devam ettirme ile ilgili motivasyon içinde olmak (agency thinking)” olarak üç boyuttan oluştuğunu ifade etmişlerdir (Snyder, 2002).

Bireyin belirlediği hedeflerin peşinden ilerleme motivasyonu (agency) ve amaca ulaşma yolları (pathways) umudun tanımında önemli boyutlar olarak görülmektedir. Amacın peşinden gitme ya da diğer ifadeyle amaca güdülenme boyutunun amaca ulaşmayı arzulama ve bu yola ulaşmada kendini güçlü hissetme olduğu bilinmektedir. Bir bakıma “ben bunu yapabilirim” düşüncesinin bir yansımasıdır. Umudun motivasyonel kısmı olan bu boyut, geçmişteki, şu andaki ve gelecekteki amaçlara ulaşmak adına belirlenmiş olan yolları uygulamaya, kullanmaya dair bireyin inançlarını içermektedir. Bu motivasyon içerisinde olan bireyler amaçları doğrultusunda harekete geçer, zorluklara karşı gelebilir, baş etme konusunda güçlüdürler ve kendileriyle olumlu motivasyonel konuşmalar yapabilirler. Amaca ulaşma yolları boyutunun ise bireylerin hedeflerine ulaşmak için planlarının olması ve bu doğrultuda farklı alternatif yollar bulabileceklerine dair kendilerine yönelik inançları olduğu söylenir (Snyder, 2005). Snyder bu boyutları tanımlarken umut için daima duygusal ve bilişsel iki sürecin birlikte var olmasını savunmuştur.

Umut teorisi, bireylerin amaçlarına yönelik oluşturduğu yollar ve bu yolları deneyecek hareketleri olmadığı takdirde umut düşüncesinin oluşmayacağını savunur. Önemli olan yolların ya da amaçların tek başına olması değil, bir amaç doğrultusunda ilerleyen bireyin gerçekçi yolları oluşturması ve kendine duyduğu güven ile bu yolları uygulamasıdır (Woodbury,1997; Tarhan & Bacanlı,2016).

Umut incelenirken Snyder (2002) “sahte umut” kavramını tanımlamıştır. Sahte umut; beklentilerin yanılgılar üzerine inşa edildiği, gerçekçi olmayan amaçlar için mücadele edilmesi ve amaca ulaşma yönteminin güçlü olmaması olarak tanımlanır. Sahte umuda sahip

bireyler gerçek dışı, potansiyellerini zorlayacak düzeyde amaçlar belirler, amaca ulaşma yolunda başarısızlık durumunda psikolojik iyi oluşları düşer ve aynı anda pek çok amacın varlığı sonucu oluşan enerji kaybı yüzünden hiçbir amaç gerçekleştirilemez duruma gelir (Snyder,Rand,King,Feldman & Woodward,2002). Bu doğrultuda bireyin gerçekçi umutlarının olması; sağlıklı, başarı içinde ve mutlu bir hayat sürmesi için önemlidir (Tarhan & Bacanlı,2016).

2.1.6.Travmatik Olaylarla Başa Çıkmada Umut

Umut kavramının travma sonrası büyüme (TSB) ile bağlantılı önemli bir olgu olduğu bilinmektedir. Alan yazın incelendiğinde bireyin travma sonrası büyüme düzeyi ile umut düzeyinin yüksek oluşu arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir (Yuen, Ho & Chan, 2014). Umut uzun vadeli hedefler için hareket halinde olmayı ve çabalamayı destekleyen aynı zamanda TSB'ye olumlu etkisi olan koruyucu bir etmen olarak görülmektedir (Kaya & Akoğlu,2024).

Umut düzeyinin yüksek olması bireyde psikolojik iyi oluşun yüksekliği ve yaşam içinde tam fonksiyonda kalabilme ile bağlantılıdır (Martin, 2007). Umudun yüksekliği, travmatik yaşam deneyimleri ile baş etme gücü üzerinde olumlu etkisi bulunan bir durumdur. Umut, bireylerin yaşamdaki farklı türden tehlikeli, olumsuz durumlara karşı farkındalık kazanmasını sağlar ve aynı zamanda bireyin engeller karşısındaki korkularının azalmasında etkilidir (Groopman, 2020; sf.216).

Umudun yaşamda meydana gelebilecek zorlayıcı olay ve durumlara karşı korucu bir yönü olduğu görülmektedir. Maruz kalınan doğal afetler, savaşlar, yıkımlar vb. durumlarda dahi bireylerin ayakta kalması umuda bağlıdır (Bruininks & Malle, 2005). Umut seviyeleri yüksek olan bireylerin, umutlu yaklaşımın şimdiki yaşam ve gelecekteki yaşamda kendilerini koruyacağına dair inançları vardır ve bu bağlamda umut bir nevi beklenmeyen olumsuz durumlara karşın tampon görevi görmektedir. Buna ek olarak umut düzeyi yüksek bireylerin olumsuzluklara karşı baş etme becerilerinin ve gelecekte karşılarına çıkabilecek olumsuzluklara karşı hazır bir bilinç içinde oldukları belirtilmektedir (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder & Adams, 2000).

Umut seviyesi yüksek bireyler, hedeflerine giden yolda engellerle karşı karşıya geldiklerinde öfke ve buna benzer duyguları yaşamak yerine kendilerine mutluluk getirecek, başka alternatif hedeflere yönelmektedirler. Bu durum stresi uzun süre yaşamalarına engel olmaktadır. Kendilerine dair güvenleri ve engel durumunda kullanabilecekleri stratejileri

fazladır (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder & Adams,2000). Umut, bireylerin acılar karşısında, sıkıntılara, problemlere karşı gelme, üstesinden gelme davranışlarını kolaylaştırmaktadır (Erskine,2020).

2.2.İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar bölümünde umut, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık kavramları ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar ele alınmıştır.

2.2.1.Umut ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar

Umut ile ilgili ele alınan yurt içindeki çalışmaların sayısı oldukça fazladır. Bu çalışmada ise araştırma kapsamında ele alınan konu bağlamından uzaklaşmadan yurt içinde ergenler ile yapılan umut araştırmaları ele alınarak derlenmiştir.

Shorey, Snyder, Yang & Lewin (2003) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyi, algılanan aile tutumları ve bireylerin bağlanma stilleri ile ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırmada cinsiyetin umut ile anlamlı şekilde ilişki içinde olduğu, kız öğrencilerin motivasyon alt boyutuna dair puanlarının, erkek öğrencilere göre fazla olduğu görülmüştür. Buna ek olarak bağlanma stili açısından ilgili, destekleyici aile tutumuna sahip olan kişilerin güvenli bağlanma sağladıkları, güvenli bağlanmanın ise umut ile pozitif korelasyon gösterdiği görülmüştür.

DiPietro, Tesone & Chen (2005) yaptıkları araştırmada 250 misafir öğrencinin umut düzeyleri ile başarıya dair beklenti düzeyleri arasındaki ilişkileri bazı değişkenler ile incelemişlerdir. Araştırma sonucunda başarı beklentileri ve umut seviyeleri arasında pozitif bir ilişki olduğu, umut düzeyinin yaşa göre bakıldığında genç öğrencilerin umut düzeyinin fazla olduğu görülmüştür. Buna ek olarak umut düzeyi yüksek bireylerin kendilerine dair beklentilerinin de yüksek olması dikkat çeken bir diğer noktadır.

Yerlikaya (2006) tarafından yürütülen çalışmada Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapi temelli düzenlenen umut eğitim programlarının ilköğretim düzeyi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyini nasıl etkilediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Umutsuzluk düzeyi yüksek olan 52 7. ve 8. sınıf öğrencisinden oluşan çalışma deneysel bir çalışmadır. Uygulanan deneysel işlemlerin sonucunda her iki deney grubu umutsuzluk puanları açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucuna göre Bilişsel Davranışçı yaklaşım ve Hobi Terapi temelli eğitim programlarının umutsuzluk düzeyini düşürmede etkili olduğu ve bu

etkinin sürdüğü, her iki programın etkililiği arasında ise herhangi anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bailey & Snyder (2007) yaptıkları çalışmada yaşam memnuniyeti ve umut düzeyinin yaş ile medeni duruma göre incelenmesini araştırmışlardır. Çalışma grubunu 215 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre 54-64 yaş arasındaki dul ve boşanmış bireylerin umut düzeyi ve yaşam memnuniyeti daha düşüktür.

Sullivan (2011) tarafından yapılan araştırmada lisans düzeyindeki öğrencilerin umut, pozitif stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu 118 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular pozitif stres ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili, umut ve öz yeterlik seviyesinin yaşam doyumu üzerinde pozitif strese göre etkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak öğrencilerin pozitif stres düzeyi, umut ve öz yeterlilik düzeylerinin yaşam doyumları ile arasında olumlu ilişkili olduğu, umudun ise yaşam doyumu için en iyi gösterge olduğu belirlenmiştir.

Hedayati & Khazaei (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma; umut, yaşamda anlam ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu 215 yetişkinden oluşmaktadır. İlk olarak araştırmanın birinci sonucu yaşamda anlam ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğudur. Bunun yanında bireylerin umut ile depresyon düzeylerinin negatif yönlü ilişkide olduğu, yaşamda anlam ve umudun ise pozitif korelasyon içinde olduğu görülmüştür.

Yang, Zhang & Kou (2016) tarafından yapılan araştırma yaşam memnuniyeti ve öz duyarlılık arasındaki ilişkide umudun aracı etkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 320 Çinli yetişkinden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular, öz duyarlılığın yaşam doyumu ve umutla pozitif ilişkide olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda umut ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif korelasyon olduğu ve öz duyarlılık ile yaşam memnuniyeti arasında umudun tam aracı rolde olduğu bulunmuştur.

Karababa (2018) tarafından yapılan araştırma, ön ergenlerin umut düzeyleri ile sahip olunan ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma 680 katılımcı ile gerçekleştirilmiş, sonuçlara göre umut; proaktif ebeveynlik, samimi ilişki, olumlu pekiştirme ve destekleyici bir ebeveynlik tarzı ile pozitif, düşük kontrol, fiziksel kontrol ve düşmanlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir.

Ergenlerin mutluluk düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesini ve mutluluk düzeylerini yordarken umudun rolünün incelenmesini amaçlayan Cihangir-Çankaya & Meydan (2018) tarafından yapılan çalışmada 506 liseli katılımcı grubu oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bilgiler cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi açısından mutluluk düzeylerinin farklı çıkmadığını, umut değişkeninin ise mutluluk için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Candan & Yalçın (2018) tarafından yapılan araştırma, sosyal duygusal öğrenme becerilerinin ergenlerin umut ve sosyal ilişki unsurları arasındaki ilişkisini incelemiştir. Katılımcılar 559 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Sonuç olarak ergenlerde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin alt boyutları ile sosyal ilişki unsurlarının aile desteği boyutu ve arkadaş desteği boyutu arasındaki ilişki sırasıyla orta ve düşük düzeyde pozitif, umut düzeyleri arasında orta seviyede olumlu anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Aile desteği alt boyutunun problem çözme becerisini ve kendilik değerini artıran beceriler alt boyutlarını yordadığı, arkadaş desteği alt boyutuyla umut düzeylerini ise sosyal duygusal öğrenme becerilerinin bütün alt boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Ergenlerin umutsuzluk ve yalnızlık seviyelerinin okula aidiyet duygularını yordayıp yordamadığının incelenmesini amaçlayan Altınsoy & Karakaya-Özyer (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada devlet lisesinde öğrenim gören 189 ergen ile çalışılmıştır. Araştırma sonucuna göre ergenlerin umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerinin okula dair aidiyet duygusunu anlamlı şekilde yordadığı, okula aidiyet duygusunun umutsuzluk ve yalnızlık ile negatif ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yam & Kumcağz (2020) tarafından yapılan çalışmada ortaokul düzeyindeki öğrencilerin okul ve yaşam doyumları arasında umudun aracı rolünün etkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu 301 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin okul doyumunun cinsiyet açısından erkek öğrenciler lehine anlamlı, umut ve yaşam doyumunun ise cinsiyet açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşan umut ve yaşam doyum düzeyleri olmuştur. Ortaokul öğrencileri arasında okul doyum ve yaşam doyum ilişkisinde umut kısmi aracılık rolü oynamıştır.

Çalışkan & Dilmaç (2021) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin gelecek beklentisi, umut düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcı grup 422 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda gelecek beklentisi ve umut düzeyleri arasında, gelecek beklentisi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ve umut

düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif doğrultuda anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Cihanyurdu, İlbasmış, Toksoy-Aksoy, Ünver ve Rodopman-Arman (2021) yaptıkları çalışmada Covid-19 salgını sürecinde ergenlerin geleceğe dair kaygı düzeyleri ve umut düzeylerinin saptanmasını amaçlamışlardır. İki ayrı uygulama ile gerçekleştirilen çalışmada veriler ilk olarak 11-18 yaş aralığında 136 katılımcı daha sonra ise 122 katılımcıdan alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre umudun her iki ankette de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Kaygı düzeyleri açısından incelendiğinde covid ile ilgili haberleri takip etme sıklığının ağustos ayında yapılan ankette daha düşük olduğu, nisan ve ağustos ayında yapılan anketlerde sürecin belirsizliği ve kontrolsüz yemenin kızlarda erkeklere göre daha çok kaygı yarattığı görülmüştür.

Söner & Gültekin (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Covid-19 salgınında ergen bireylerin psikolojik sağlık, umut ve kişilik özellikleri çeşitli değişken açısından ele alınmıştır. Katılımcı grubu 3704 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerde salgın süreci ergenlerin umut ve psikolojik sağlık durumlarının arasında; psikolojik, maddi yardıma ihtiyaç duyma, Covid-19 hastası olan bir bireyin yakını olma ve aile üyelerinin işten çıkarılma durumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Maddi desteğe ihtiyacı olan ve ailesinde işten çıkarılan birey olan, Covid-19 hasta yakını olan ergenlerin umut düzeyinin ve psikolojik sağlık durumlarının düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada psikolojik sağlık ile sıfatlara dayalı kişiliğin duygusal dengesizlik boyutu arasında olumsuz; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutları ile arasındaki ilişkide olumlu korelasyon bulunmuştur.

Pala, Keklik & Demirbaş-Çelik (2021) yaptıkları çalışmada ergenlerin kimlik gelişimi ile umut ve akademik motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçların aracılık edip etmediğini incelemişlerdir. Katılımcılar 480 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre kimlik gelişimi alt boyutu olan içsel yatırımda bulunma dışında kalan diğer boyutları ile umut ve akademik güdülenme düzeyi arasındaki ilişkide özerklik ve yeterlilik aracılık etmiştir.

Ekinci & Yılmaz (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ortaokul düzeyindeki ergenlerin umut seviyelerini arttırmak için hazırlanmış olan umut temelli psikoeğitim programının uygulanması ve etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Toplam 24 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma 8 hafta boyunca her gün 50 dakika süresince

uygulanmıştır. Sonuç değerlendirildiğinde deney grubunda umut düzeylerinin arttığı kontrol grubunda ise bir değişiklik olmadığı gözlenmiştir.

Şam & Aliyev (2022) tarafından gerçekleştirilen umut ve azim temelli müdahale programının öğrencilerin öz yeterlik düzeylerine etkisinin araştırıldığı çalışmada ortaokul düzeyinde öğrenim gören 18 öğrenci ile çalışılmıştır. Katılımcılar 7 oturumluk müdahale programına alışmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde ergenlerin öz yeterlik puanlarının anlamlı derecede yüksek çıktığı ve bu programın öz yeterliği arttırmada etkili olduğu gözlenmiştir.

Taytaş & Kardaş (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin umut düzeyi, azim ve öz yeterlik karakter güçlerinin depresyon düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunda 750 lise öğrencisi yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde azmin umudu arttırdığı, umudun artmasıyla öz yeterliğin arttığı ve öz yeterliğin artmasıyla da depresyon düzeyinin azaldığı bu sayede koruyucu olduğu sonucuna varılmıştır.

Nas (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin umut ve öz merhamet seviyelerinin belirlenmesi ve farklı değişkenler bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 374 lise öğrencisi katılımcı grubu oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucu elden edilen bulgular, ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin yüksek olduğunu, ikisi arasında pozitif anlamlı yönde bir ilişki olduğu, erkeklerin kızlara oranla 18 yaşındakilerin de diğer yaş grubundakilere oranla öz-merhamet düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. 12.sınıf düzeyindekilerin diğer sınıf düzeyindeki ergenlere göre öz-merhamet düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Umut faktörüne göre ise yine erkeklerin kızlara göre yüksek, 15 yaş grubundakilerin diğer yaşlara oranla umut düzeyinin düşük, 12.sınıftakilerin umut düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine göre umut seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyinde ise öz-merhamet ve umut açısından herhangi anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir.

Ciminli (2022) tarafından yapılan ortaöğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilerin umut ve akademik öz yeterlik düzeyleri ile okulda öznel iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı araştırmada 724 lise öğrencisi katılımcı grubu oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin akademik öz yeterlik inançları arttıkça okulda öznel iyi oluş seviyelerinin de yükseldiği görülmektedir. Bir diğer bulgu ise umut düzeylerinin yükseldikçe okulda öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığıdır.

Karcı & Topkaya (2023), ergenlerin anne baba tutumlarının umut ve iyi oluşları ile ilişkisini araştırmıştır. Çalışmada katılımcı grup 808 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda ebeveyn kabulü yüksek, ebeveyn ilgisi fazla, ebeveynlerinden gördüğü sevgi düzeyi yüksek olan ergenlerin umut, iyi oluş, bağlılık, kararlılık, ilişkililik, iyimserlik ve mutluluk seviyelerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, ebeveyn kontrolü ve ebeveyn sıkı denetimi ile umut, iyi oluş, ilişkililik, iyimserlik, kararlılık ve mutluluk düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Şama-Çiçek & Zeren (2023) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 sürecinde ergenlerin kariyer kaygılarında aile desteğinin, umudun, cinsiyetin, sınıf düzeyinin, algılanan başarının, gelir düzeyinin ve kariyer kararı vermenin kariyer kaygısını ne derece yordadığının önemi incelenmiştir. Çalışma grubunu 713 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Ergenlerin kariyer kaygılarının kızlarda, kariyer kararı vermeyenlerde, Covid-19 salgınında aile ilişkileri etkilenenlerde, liseden mezun olmaya daha yakın olan sınıfta öğrenim görenlerde ve aile gelir düzeyleri düşük öğrencilerde daha fazla olduğu sonucunda ulaşılmıştır. Buna ek, kariyer kaygısını yordayan etmenler ailenin bilgi desteği, ailenin beklentisi, harekete geçme güdüsü ve kariyer kararı verme durumu olarak belirlenmiştir.

2.2.2.Minnettarlık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar

Gilek (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada minnettarlık müdahalesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi benlik saygısının aracılığıyla test edilmiştir. Katılımcı grup 60 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda katılımcıların yaşam memnuniyetinin arttığı, öznel iyi oluşun arttığı, olumsuz duygulanımın azaldığı ve etkisinin bir hafta sürdüğü bilinmektedir.

Joshua, Rash, Kyle, Matsuba, Kenneth & Prkachin (2011) yaptıkları çalışmada minnettarlık listesi, davranışsal ifadeler oluşturmanın iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Süreç 4 hafta sürmüş ve çalışma sonucunda yaşam doyumu ve iyi oluş üzerinde olumlu etkisi görülmüştür.

DeWall, Lambert, Pond, Kashdan & Fincham (2012) tarafından yapılan araştırmada 903 lisans öğrencisiyle çalışma yürütmüşlerdir. Saldırganlık ile minnettarlık arasındaki ilişkide empatinin aracı rolünün incelenmesini amaçlayan araştırmada günlük minnettarlık halinin saldırganlık düzeyi ile negatif, incinme duygusu ile negatif ilişkide olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca hakarete ve saldırıya maruz kalındığında daha az tepki hali ile karşılık verildiği,

empati düzeyinin yüksek olmasının minnettarlık ve saldırganlık ilişkisinde kısmi aracı rolde olduğu araştırmanın diğer bulgusudur.

Chaplin, Rindfleisch, John & Froh (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ergenlerin minnettarlık düzeyi ve olumlu sosyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma çerçevesinde 61 ergen katılımcı grubu oluşturmuştur. Deneysel çalışmada öğrencilerin her birisi bir miktar bağış yapabilecekleri para almış ve kendileri için saklamışlardır. Minnettarlık grubundaki ergenlerin daha az materyalist ve daha çok bağış yaptıkları görülmüştür.

Oğuz-Duran & Tan (2013), minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazma çalışmalarının Türk üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Toplam 86 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre her iki yazma etkinliğine katılım gösteren öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı ölçüde yükseldiği görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucunda minnettarlık yazma çalışmasının diğer gruba göre minnettarlık düzeyini anlamlı şekilde arttırdığı görülmüştür. Cinsiyete göre ise anlamlı bir fark oluşmamıştır.

Bono, Froh, Emmons & Card (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada lise düzeyindeki öğrencilerin liseye başladıklarında orta düzeyde olan minnettarlık düzeylerinin, lise döneminde geliştirme çalışmaları yaparak daha çok empati, kendilerine dair farkındalık, geleceğe yönelik hedefler belirleme, öz yeterlik, güçlü kimlik duygusuna sahip olma ve toplumu geliştirmeye dair motivasyon içinde oldukları görülmüştür.

Killen & Macaskill (2014) tarafından yapılan çalışmada günlük üç iyi şey minnettarlık müdahalesinin iyi oluş üzerine etkisi incelenmiştir. Katılımcı grubu 60 yaş üzeri 88 yaşlı birey oluşturmakta ve süreç 2 hafta boyunca sürdürülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bilgilere göre bireylerin stres düzeyi düşmüş ve iyi oluş düzeylerinde artış meydana gelmiştir.

İlbay & Sarıçam (2015) tarafından yapılan araştırmada minnettarlığın ve psikolojik kırılganlığın affetme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılar 416 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde affetme, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasında önemli ilişkilerin olduğunu, psikolojik kırılganlığın affetmeyle pozitif ilişkisi olduğu, minnettarlık ve psikolojik kırılganlığın affetmeyi yordadığını göstermektedir. Bu çalışmada psikolojik kırılganlık affetme ile pozitif ilişkilidir normalde tersi durumun bekleneceği fakat bazen psikolojik kırılganlığın bir dayanıklılık, savunma mekanizması gibi işlediği yani psikolojik kırılganlık ve affetmenin öz düzenleme örneği olduğu belirtilmektedir. Örnek

olarak insanların üzülmemek ve kırılmamak adına başkalarını affetmeleri bunun göstergesidir (Bono, McCullough & Root, 2008; İlbay & Sarıçam, 2015).

Arslan (2015) tarafından hazırlanan tez çalışmasında örgütsel bağlılık ve anneye bağlılık arasındaki ilişkiye öğrenilmiş çaresizlik, minnettarlık ve yaşam doyumu aracılık etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma grubuna 573 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucu, anneye bağlılık ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiye yaşam doyumunun kısmen, minnettarlık değişkeninin ise tam aracı rol oynadığını göstermiştir. Öğrenilmiş çaresizlik değişkeninin ise anneye bağlanma düzeyi ve örgütsel bağlılık arasında aracı rolü oynamadığı görülmüştür.

Jackowska, Brown, Ronaldson & Steptoe (2016) tarafından yapılan çalışmada kısa minnettarlık müdahalelerinin uyku ve öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Katılımcı grubu toplam 119 kadın oluşturmakta ve süreç 2 hafta sürmüştür. Çalışma sonucunda bireylerin uyku kalitesinde artış ve iyi oluş düzeylerinde artış görülmüştür.

Altuntaş (2018) tarafından yapılan tez çalışmasının amacı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık ve affedicilik değişkenlerinin ergenlerin iyi oluş düzeylerini etkileyip etkilemediğinin belirlenmesidir. Çalışma grubu 1800 lise öğrencisi üzerinden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre iyi oluş ve bağlılık, iyimserlik, kararlılık, ilişkililik ve mutluluk alt boyutları ile yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, affedicilik ve minnettarlık arasında pozitif korelasyon vardır. Ayrıca bağımsız değişkenlerin iyi oluşu %32 oranında yordadığı görülmüştür.

Fırıncı (2019) hazırlamış olduğu araştırmasında minnettarlık, öz şefkat ve bağışlayıcılık aracı değişkenlerinin gençlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılık uyumu arasındaki ilişkide aracı rolünün incelenmesini amaçlamıştır. Romantik ayrılık yaşamış 253 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucunda öz şefkat ve minnettarlığın erken dönem uyumsuz şema alanları ile ayrılık uyumu arasındaki ilişkide aracı değişken olduğunu, bağışlayıcılığın ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Çebi (2020) tarafından yürütülen çalışmada yaşamda anlam, benlik belirginliği, benlik kurgusu ve minnettarlık ile ilişkilerin üniversite öğrencilerinde incelenmesi amaçlanmış olup örneklem 825 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulguları sonucunda romantik ilişkisi olan bireyler yaşamda anlam, benlik belirginliği, minnettarlık ve ayrışma konularında yüksek puan almış, aranan anlam açısından daha düşük puan almışlardır.

Aslan (2021) tarafından yapılan çalışmada öncelikle ilk amaç olarak minnettarlık ve hayranlık gibi pozitif duygu ifadelerinin geç ergenlerin algılanan partner duyarlılığı gibi yakın ilişki çıktılarına etkisini araştırmak olup ikinci amaç olarak narsisizm ve depresyonun pozitif duygu ifadeleri ile yakın ilişki çıktıları arasındaki ilişkide aracı rolünün incelenmesidir. 127 ve 218 kişiden oluşan iki ayrı deneysel çalışma gerçekleştirilmiş olup sonuç olarak minnettarlık ifadelerinin ilişkiye bağlılığı arttırdığını, depresif semptomların yükseldikçe minnettarlık ifadesinin ilişki doyumunu güçlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynar (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini yordamada azim, minnettarlık ve umut düzeyinin oynadığı rolün incelenmesidir. Katılımcı grubu 359 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Regresyon analizi sonucuna göre minnettarlık, azim ve umut düzeyinin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucunda ulaşılmıştır. Bir diğer bulgusu, minnettarlık ve umut ile yalnızlık arasında orta seviyede negatif; azim ile yalnızlık arasında düşük seviyede negatif yönlü bir korelasyonun olduğudur.

Locklear, Taylor & Ambrose (2020) minnettarlık müdahalesinin iş yerindeki kötü muamele üzerindeki etkisini incelemiştir. Toplam 147 çalışanla yapılan 10 günlük çalışma sonucunda, minnettarlığın nezaketsizlik, dedikodu, dışlanma gibi davranışları azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Geier & Morris (2022) yaptıkları çalışmada minnettarlık müdahalesinin Covid-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyine etkisini incelemiştir. Toplam 87 bireyle yürütülen çalışma 10 hafta boyunca sürmüştür. Araştırma sonucunda önemli ölçüde mental iyi oluş düzeylerine etkisi kanıtlanmıştır.

Valdez, Datu & Chu (2022) gerçekleştirdikleri çalışmada çevrimiçi (Facebook uygulaması üzerinden) yaptıkları minnettarlık müdahalesinin Filipinli lise öğrencilerinin akademik motivasyon, katılım ve başarı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yaşları 12-16 arasında değişen 110 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin motivasyon ve katılım düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olmuştur.

Acar (2022) tarafından gerçekleştirilen Türkçe minnettarlık Ölçeği geliştirme çalışması, lisans düzeyinde öğrenim gören 870 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Psikoloji eğitimi alan öğrenciler ile odak grup görüşmesi çalışılarak 48 maddelik bir madde havuzu kullanılarak açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinin ardından, madde yükleri düşük olan maddeler ölçekten çıkarılmış ve birinci düzey

doğrulamalı faktör analizi için veri toplamak amacıyla 26 madde toplanmıştır. Bu modelin test edilmesi sonrası 4 maddenin daha ölçekten çıkarılması gerektiği görülerek 5 faktörlü 22 maddeden oluşan bir ölçek meydana gelmiştir.

Tunçer (2022) tarafından yapılan çalışmada; cinsiyet, sosyoekonomik düzey, medeni durum, eğitim düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi ve intihar olasılığının affedicilik, bilinçli farkındalık ile minnettarlık değişkenleri açısından analiz edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubu 20-35 yaş aralığında 474 genç yetişkinden oluşmuştur. Araştırmaya göre intihar olasılığı ile affedicilik, minnettarlık ve intihar olasılığı, bilinçli farkındalık ile intihar olasılığı arasında negatif bir korelasyon vardır. Bununla birlikte affedicilik ile minnettarlık, affedicilik ile bilinçli farkındalık ve minnettarlık ile bilinçli farkındalık arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler mevcuttur. Minnettarlık, affedicilik ve bilinçli farkındalık intihar riskini olumsuz şekilde yordamaktadır.

Özgüner-Dokuzlu (2022) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerde depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve iyi oluşla ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-64 yaş arasındaki 270 birey katılmıştır. Minnettarlık dışavurumunun, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucunda ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu, ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğiidir.

Uğur (2024) tarafından hazırlanan bir başka araştırmada yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zekâ ve algılanan sosyal desteğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem 433 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda çalışma ve öğrenim düzeyine göre yaşam doyumunda anlamlı bir farkın olmadığı, evli bireylere ait yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olduğu, ekonomik durumu iyi olan grubun puan ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Minnettarlık ve algılanan sosyal destek değişkenleri yaşam doyumunu %40 oranında yordamaktadır. Yaşam doyumunu en fazla minnettarlığın yordadığı da bir başka edinilen bulgudur.

2.2.3.Psikolojik Kırılgnalık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar

Satıcı (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada umudun psikolojik kırılgnalık, dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasında aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcı grubu lisans düzeyinde 332 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucu, umudun psikolojik

kırılganlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiğini, dayanıklılığın ise tam aracılık ettiğini göstermiştir.

Sarıçalı & Satıcı (2017) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide utangaçlığın aracı rolünün incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma kapsamında 299 öğrenciden veriler toplanmıştır. Araştırmaya göre utangaçlık, bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasında kısmi aracı etkiye sahiptir ve bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasında negatif doğrultuda bir ilişkiye sahiptir. Bu bağlamda öğrencilerin bilinçli farkındalıkları yükseldikçe utangaçlık düzeylerinin azaldığı ve buna bağlı olarak psikolojik kırılganlık düzeyinin de azaldığı görülmektedir.

Ekşi, Erök-Özkapu & Ümmet (2019) üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ile öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkisine genel psikolojik sağlığın aracılık etkisini incelemişlerdir. Araştırma kapsamında toplam 353 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma, üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri ile psikolojik kırılganlıkları ve genel sağlıkları arasında negatif ilişki olduğunu ve genel psikolojik sağlığın psikolojik kırılganlık ve öznel zindeliğin arasında tam aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir.

Pamuk & Gökce (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının, öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin birbiriyle ilişkilerinin nasıl olduğunun incelenmesidir. Bu çerçevede Konya ilinde görev yapmakta olan rehber öğretmenlerden veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara sıkıntıyı tolere etme ve öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin psikolojik sağlamlığı önemli şekilde yordadığı, psikolojik kırılganlığın ise psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Bayrı & Sapancı (2022) tarafından yürütülen araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında algılanan öz düzenleme ve psikolojik kırılganlığın etkisi araştırılmıştır. Araştırmada toplam 1112 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme ve psikolojik kırılganlıklarının psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde yordadığı, algıladıkları öz düzenlemenin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği ve psikolojik kırılganlıklarını ise olumsuz şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım & Sarıçam (2022) tarafından yapılan çalışmanın amacı, cinsiyet, yaş, mutlu çocukluk yaşantısı ve anne baba tutumu gibi değişkenler açısından beliren yetişkinlik düzeyindeki kişilerin mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerini incelemektir.

Katılımcı grubu 320 beliren yetişkin grubu insandan oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ve psikolojik kırılganlık arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır. Diğer değişkenlere göre ise cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığı, mutlu çocukluk yaşantısına sahip olmayan bireylerin psikolojik kırılganlık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu ve demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının daha az kırılgan ve daha az mükemmeliyetçi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güler, Yanık, Yaşar & Demir (2022) yaptıkları çalışma, çalışanların iş yaşamındaki yalnızlığının psikolojik kırılganlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 141 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik kırılganlığın üzerinde iş yaşamındaki yalnızlığın etkisinin olduğu görülmekte ve kişilerin psikolojik kırılganlığı duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık düzeyleri tarafından olumsuz etkilemektedir. İş yerinde arkadaşlık ortamının varlığı psikolojik kırılganlık düzeyi üzerinde olumlu etki yaratmaktadır.

Köksal, Topkaya & Şahin (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, öz şefkat ve psikolojik kırılganlık ile arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Katılımcı olarak 430 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada araştırma sonucunda öz şefkat düzeyi yüksek olan, psikolojik kırılganlık düzeyi düşük öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik iyi oluş düzeyini en önemli yordayan değişken öz şefkat olarak çıkmıştır.

Okur (2025) gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik istismar ile mutluluğun dışsallığı arasındaki ilişkide gelecek kaygısı ve psikolojik kırılganlığın aracı rolünün araştırılmasını amaçlamıştır. Araştırma 468 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucundaki veriler psikolojik kırılganlığın psikolojik istismar ile mutluluğun dışsallığı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Diğer bulgu ise, psikolojik istismarın gelecek kaygısı ve psikolojik kırılganlık aracılığıyla mutluluğun dışsallığını yordamış olmasıdır.

Kraria, Soualmia & Benloucif (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmada travma sonrası stres bozukluğunda bir kırılganlık faktörü olarak olumsuz inançların rolü incelenmiştir. Özellikle ruminasyon, düşük benlik saygısı, suçlama ve karamsarlık gibi olumsuz inanışların travma sonrası sendromları artırmasında etkili olduğunu bulmuşlardır.

Thoits (1982) psikolojik kırılganlık, yaşam stresi ve sosyal destek ilişkilerini incelediği araştırmasında epidemiyolojik bir çalışma yürütmüştür. Araştırma bulgularında özellikle

dezavantajlı grupların olumsuz yaşam olaylarına karşı psikolojik kırılganlıklarının daha fazla olması sebebiyle daha savunmasız kaldıklarını aktarmıştır.

Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger (2006) araştırmalarında duygu düzenleme ve baş etme ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Psikolojik kırılganlığın deneyimsel kaçınma davranışı çerçevesinde duygu düzenleme, anksiyete, genel psikolojik problemlerle yakından ilişki olduğu ve genel psikolojik sağlık ile de negatif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Crocker (2002) tarafından yapılan çalışmada benlik değeri, öz denetim ve psikolojik kırılganlık incelenmiştir. Bireylerin yaşam olayları içerisinde öz saygılarını korumaya yönelik gayretlerinin başarı ve başarısızlık kavramları üzerine odaklanmayı artırdığını, öz denetimin de bu çerçevede dış odaklı şekilde sağlanmaya çalışılması ile psikolojik kırılganlık düzeyini artırdığı görülmüştür.

McEwen & Morrison (2013) tarafından yapılan çalışmada stres, kırılganlık ve beyin ile ilgili kimyasal açıdan hormonal değişikliklerle beraber prefrontal korteksin değişim geçirdiği, aynı zamanda yaşantı deneyimleriyle de değişime uğradığı ve özellikle çocukluk ergenlik gibi hassas dönemlerde yoğun strese maruz kalmanın kırılganlık düzeyinin artmasına yol açtığı ifade edilmektedir.

Hatun (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada evli bireylerde psikolojik kırılganlık ve iyi oluş arasında psikolojik stres ve umutsuzluğun aracı rolü incelenmiştir. Çalışma grubu 522 evli bireyden oluşmaktadır. Sonuçlar psikolojik kırılganlığın umutsuzluk ve psikolojik stresle pozitif ilişkide olduğunu, umutsuzluk ve psikolojik stresin iyi oluşla negatif ilişkide olduğunu göstermiştir. Bunlara ek olarak, psikolojik kırılganlık ve iyi oluş arasındaki ilişkide umutsuzluğun ve psikolojik stresin tam aracılığı bulunmuştur.

Nogueira & Teixeira (2025) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencileriyle umut, etiketlenme, psikolojik kırılganlık ve olumlu ruh sağlığı üzerine çalışılmıştır. Sonuçlar orta düzeyde umut, yüksek düzeyde etiketlenme ve iyi düzeyde olumlu ruh sağlığı ve orta düzeyde psikolojik kırılganlık bildirdiklerini göstermiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma raporunun bu bölümünde kullanılan araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine dair açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma, travma yaşamış ergenlerde minnettarlık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiye umudun aracı rolü etkisinin incelenmesini amaçlayan bir araştırma olup betimsel tarama araştırmaları türlerinden ilişkisel araştırmadır.

İlişkisel araştırma modeli, ilişkileri ve bağlantıları incelemektedir ve bu noktada ilişkilerin belirlenmesi, araştırmacıların tahminlerde bulunmasına imkân tanımaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel,2017). Bu yöntem iki ya da daha fazla değişken arasında bir bağlantının varlığını belirlemek için kullanılmaktadır (Gurbetoğlu, 2015).

Araştırma kapsamında ilk olarak travma yaşamış ergenlerin minnettarlık, psikolojik kırılganlık ve umut düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak psikolojik kırılganlık düzeyleri demografik değişkenler (cinsiyet, kardeş sayısı, ekonomik durum, ebeveyn tutumu, anne-baba eğitim durumları ve akademik başarı algısı) açısından incelenmiştir. Ancak bu değişkenler içerisinde araştırma çerçevesinde cinsiyet, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı ele alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise psikolojik kırılganlıktır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide umudun aracılık etkisi, Baron ve Kenny (1986) tarafından tasarlanan aracılık etki analizi yöntemi doğrultusunda değerlendirilmiştir. Sosyal bilimler ile sağlık alanlarındaki araştırmalar başta olmak üzere pek çok araştırma için başvurulan bir yöntem olarak aracı değişken analizi göze çarpmaktadır (Montoya & Hayes, 2016; Direktör & Nuri, 2017). Bu analiz yöntemi ile bağımsız değişken (minnettarlık), aracı değişken (umut) ve bağımlı

değişken (psikolojik kırılganlık) arasındaki ilişkiler ikinci aşamada aracı değişkenin rolü sorgulanarak incelenmiştir.

3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2024-2025 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Sultangazi ilçesinde MEB'e bağlı bir devlet okulunda ortaokul düzeyinde öğrenim gören 383 8. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışmada benimsenen örnekleme yöntemi amaçlı örnekleme yöntemidir. İlk aşamada 8. Sınıfta öğrenim gören toplam 400 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın amacı gözetilerek Travma Yaşantılarını Tarama Formu'nda en az bir tane etkilene düzeyini işaretleyen öğrencilerin verileri değerlendirmeye dahil edilmiştir. Bu çerçevede travmatik yaşantılardan hiçbir şekilde etkilenmediğini belirten 17 öğrencinin verileri araştırma analizi dışında bırakılmıştır. Veri analizi aşamasında uygun olmayan 5 veri seti çıkarılmış olup 207 kız 171 erkek olmak üzere toplam 378 katılımcı üzerinden verilerin analiz hesaplamaları gerçekleştirilmiştir. Tablo 3.1. katılımcılara ilişkin bilgileri içermektedir.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kız	207	54,8
	Erkek	171	45,2
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	33	8,7
	1	146	38,6
	2-4	167	44,2
	4ten fazla	32	8,5
Ekonomik Durum	Düşük	22	5,8
	Orta	316	83,6
	Yüksek	40	10,6
Ebeveyn Tutumu	Değişken ve tutarsız	58	15,3
	Demokratik	122	32,3
	Koruyucu	171	45,2
	Suçlayıcı ve otoriter	27	7,1
Akademik Başarı Algısı	Evet	131	34,7
	Hayır	48	12,7
	Emin değilim	199	52,6
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	21	5,6

	İlkokul/ortaokul	210	55,6
	Lise	101	26,7
	Üniversite/yükseklisans/doktora	46	12,2
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	8	2,1
	İlkokul/ortaokul	212	56,1
	Lise	115	30,4
	Üniversite/yükseklisans/doktora	43	11,4

Araştırma örneklemini oluşturan bireyler, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; %54,8'inin kız, %45,2'sinin erkek olduğu görülmektedir. Öğrenciler kardeş sayısına göre incelendiğinde %8,7'si tek çocuk, %38,6'sı 1 kardeşe sahip, %44,2'si 2-4 arası kardeş, %8,5'i ise 4'ten fazla kardeşe sahip olduğunu bildirmiştir. Ekonomik durum değişkenine göre bakıldığında ise %5,8'inin düşük ekonomik düzey, %83,6'sının orta ekonomik düzey %10,6'sının ise yüksek ekonomik düzeye sahip oldukları görülmektedir. Örneklemin ebeveyn eğitim durumları incelendiğinde öncelikle anne eğitim durumuna göre; %5,6'ı okuryazar değil, %55,6'sı ilkokul-ortaokul düzeyi, %26,7'si lise, %12,2'si lisans üzeri yani üniversite, yüksek lisans ve doktorasını tamamladığı görülmüştür. Baba eğitim durumuna göre ise; %2,1', okuryazar değil, %56,1'i ilkokul-ortaokul, %30,4'ü lise ve %11,4'ü üniversite-yüksek lisans-doktora olarak kategorize edilmiştir. Ebeveyn tutumlarına göre bakıldığında örneklemin %15,3'ü değişken ve tutarsız, %32,3'ü demokratik, %45,2'si koruyucu ve %7,1'i ise suçlayıcı ve otoriter bir ebeveyne sahip olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların kendilerine dair akademik başarı algıları incelendiğinde %34,7'lik kesim kendisini başarılı olarak görmekte, %12,7'lik kesim kendisini başarılı olarak görmemekte ve %52,6'lık kesim ise başarılı olup olmadığı konusunda emin olmadığını bildirmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında veri toplamak için; Minnettarlık Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Çocuklarda Umut Ölçeği olmak üzere üç ölçme aracı kullanılmış olup ayrıca katılımcıların cinsiyet, ekonomik durum, kardeş sayısı, anne- baba eğitim durumu, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı gibi demografik özellikler hakkında bilgi almak için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma amacıyla belirtildiği gibi travma yaşamış ergenleri belirleyebilmek için tüm bu ölçek ve formların yanında Travma Yaşantılarını Tarama Formu

kullanılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde kullanılan ölçme araçları ile ilgili olarak detaylı bilgiler verilmiştir.

3.3.1.Minnettarlık Ölçeği

Minnettarlık Ölçeği (McCullough, Emmons & Tsang, 2002) tarafından bireylerde minnettarlığı ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Yüksel & Oğuz-Duran'ın (2012) üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Ölçek toplam 6 maddeden oluşmakta, 7'li Likert tipinde ve 2 maddesi ters hesaplanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanların bireyin minnettarlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterdiği belirtilmektedir. Ölçeğin güvenirliği bakımından Cronbach Alpha katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır (Yüksel & Oğuz-Duran,2012; Kaynar,2021).

Minnettarlık Ölçeği çalışması, ölçeğin geçerliliğini ve güvenirliğini belirlemek için yürütülmüş ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek boyutlu yapıda olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra ölçekten alınan puanların yaşam doyumu, dayanma gücü, mutluluk, iyimserlik ve umut ölçeklerinden alınan puanlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından gerçekleştirilen Türkçe'ye uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin altı maddelik halinin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, tek boyutlu yapıya ilişkin uyum indekslerini ($\chi^2=39.31$, $df=9$, $\chi^2/df=4.36$, $GFI=.93$, $AGFI=.85$, $RMSEA=.08$, $CFI=.90$) olarak ortaya koymuş olup bu, modelin uygun olduğunu göstermektedir.

Minnettarlık Ölçeği'nin ergenler için kullanımı amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş olup madde korelasyon katsayılarının .41 ve .88 arasında olduğu bulunmuştur.Yani maddeler arasındaki korelasyonun iyi olduğu ve Cronbach Alpha katsayısının ise .73 olduğu ölçeğin kabul edilebilir bir modelde olduğu tespit edilmiştir (Altuntaş,2018).

Bu çalışma kapsamında Minnettarlık Ölçeği'nin altı maddelik hali kullanılmış olup ölçeği geliştiren isimlerin izniyle ergenler için altı maddelik halinin kullanılabileceğinin onayı alınmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı, bu çalışmada incelenen 378 ergen birey tarafından belirlenmiş ve .55 olarak bulunmuştur. Taber (2018), sosyal bilimlerde özellikle kısa veya belirli gruplara uyarlanan ölçeklerde .50 üzerindeki değerlerin bağlamsal olarak kabul edilebilir olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle elde edilen değer, çalışmanın amacına uygun olarak yeterli kabul edilmiştir.

3.3.2. Çocuklarda Umut Ölçeği

Çocuklarda Umut Ölçeği, Snyder ve arkadaşları tarafından (1997; Atik & Kemer,2009) geliştirilmiş olup iki boyuttan oluşmaktadır. İki boyutu amaca ulaşma yolları ve amaca güdülenmedir. Ölçeğin kullanılabildiği grup 8-16 yaşları arasındaki çocuklardır. Likert tipi cevaplanan ve toplam 6 maddeden oluşan ölçekten en yüksek puan 36, en düşük puan 6 puan alınmaktadır. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı farklı örneklemeler için .72 ve .86 arasında değişmektedir. Güvenirlik ve geçerlik çalışması kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada Çocuklarda Umut Ölçeği iki ayrı boyutu yerine tek boyut olarak ele alınmıştır. Nitekim ölçeğin Türkçe'ye çevrilerek yapılan geçerlik güvenirlik analizi sonucunda iki faktörlü yapısının oluşmasına rağmen boyutların ayrı şekilde ele alınmasının uygun olmayacağı, umutlu ya da amaca yönelik düşüncenin ölçülebilmesi için bu tür düşüncelerin bir arada ele alınması gerektiği belirtilmektedir (Atik & Kemer, 2009). Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizinin sonucu olarak Cronbach Alpha katsayısı .66 olarak bulunmuş olup ölçeğin güvenirliği yeterli düzeydedir.

3.3.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Sinclair & Wallston (1999) tarafından geliştirilen bir ölçek olup Akın & Eker (2011) tarafından ise Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği toplam 6 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert türünde bir ölçektir, tek boyutludur. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 6-30 arasında değişmekte ve yüksek puanlar psikolojik kırılganlık düzeyinin yüksek olduğuna işarettir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının .75 olduğu ve güvenilir olduğu görülmektedir (Kırım,2020). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi 371 lise öğrencisi üzerinden yürütülmüş olup analizler sonucunda 6 maddeli ve tek boyuta sahip bir modelin tutarlı olduğu görülmüştür ($\chi^2= 7.82$, $sd= 9$, $RMSEA= .000$, $NFI= .97$, $CFI= 1.00$, $IFI= .91$, $GFI=.99$, $AGFI= .98$, $RFI= .95$ ve $SRMR= .025$)

Bu çalışmada Psikolojik Kırılganlık Ölçeği 378 ergen birey üzerinden analiz edilmiş olup ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizinde elde edilen verilere göre Cronbach Alpha güvenirlik katsayısına göre .62 olduğu belirlenmiştir. Ölçek bu haliyle kullanılmaya uygun geçerli ve güvenilir düzeyde bir ölçme aracıdır.

3.3.4.Travma Yaşantılarını Tarama Formu

Travma Yaşantılarını Tanıma Formunda öğrencilerin travma durumunu doğrudan veya dolaylı şekilde yaşayıp yaşamadıklarını ve bunlardan etkilenme düzeylerini öğrenmek amaçlanmaktadır. Form, Turner & Lloyd tarafından (1995, sf.367; Tel,2017) travmatik yaşam olaylarını belirlemek amacıyla oluşturulan listeyi kullanarak oluşturulmuştur. Form travma yaşantılarını betimleyen 16 maddeden oluşmaktadır.

Araştırma için uygulama aşamasından önce araştırma için gerekli izinler MEB tarafından verilirken formdaki dört maddenin içerik olarak gruba uygun olmadığı sonucuna varılmış ve dört maddenin çıkartılması istenmiştir. On altı maddeden oluşan orijinal formdan, 8. madde olan “Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah,bomba,bıçak vb.)”, 9.madde olan “İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak”, 13.madde olan “Sevgiliden ayrılma” ve 16.madde olan “İntihar girişimi veya cinayet” maddeleri çıkartılarak uygulama gerçekleştirilmiştir.

3.3.5.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından içeriği oluşturulan kişisel bilgi formu, çalışma grubunu oluşturan ergenlerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla uygulanmıştır. Formun içeriğini oluşturan sorular; cinsiyet, ekonomik durum, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı gibi durumları tespit etmeye yöneliktir. Formda kişisel bilgilerin istendiği toplam 7 soru bulunmaktadır.

3.4.Verİ Toplama Süreci

Verilerin toplanma aşamasından önce araştırmanın ana hatlarından oluşan araştırma önerisi ile Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu ile iletişime geçilerek başvuru yapılmış ve etik kurulun onayı alınmıştır. Bu aşamadan sonra Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzinleri Modülünden gerekli belgelerle başvuru yapılarak izin istenmiştir. İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından veri toplamak için gerekli onay alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Travma Yaşantılarını Tarama Formu, Minnettarlık Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği; 2024-2025 eğitim öğretim yılının ilk yarısında, tüm ölçekler fotokopi aracılığıyla çoğaltılıp basılarak tek nüsha halinde 8.sınıf kademesindeki tüm sınıflara girilerek bir hafta içerisinde uygulanmıştır. Uygulama, araştırma kapsamında belirlenen amaçlı örnekleme yöntemi doğrultusunda araştırmacı tarafından

gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde araştırmacı tarafından öğrencilere araştırmanın gönüllülük içerisinde yapıldığı, araştırmanın amacı, ölçme araçlarını nasıl cevaplandıracaklarına dair detaylı bilgiler verilmiştir. Bu araştırmanın cevaplarının bireysel değerlendirilme olmaksızın toplu bir şekilde değerlendirileceği, kendilerinden adı soyadı bilgileri istenmediği, verilen bilgilerin gizli tutulacağı konusunda açıklamalar yapılarak ölçme araçlarını içten, doğru bir şekilde yanıtlamalarının beklendiği belirtilmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma verilerini analiz etmek için SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde ilk olarak katılımcıların demografik özelliklerini gösteren yüzdelik ve frekans dağılımları belirlenmiştir. Sonrasında ön analizler çerçevesinde araştırma değişkenlerinin normallikleri çarpıklık basıklık katsayıları üzerinden incelenmiştir. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği ve Minnettarlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın birinci bölümünde travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlıklarının; kişisel bilgi formundaki cinsiyet, ebeveyn tutumları ve akademik başarı algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş olup daha önceki normallik testi sonuçları da dikkate alınarak grup sayısının iki olduğu koşulda bağımsız örneklem için t testi, grup sayısının ikiden çok olduğu durumda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında, psikolojik kırılganlık ve minnettarlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü araştırılmıştır. Bu amaçla aracılığı test etmek ve aracı etkinin ne olduğunu belirlemek amacıyla Hayes tarafından geliştirilen, SPSS 27.0 programına da dahil edilen, analiz yapılabilen makro (PROCESS) kullanılmıştır. Bu eklenti, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerlerini inceler (Preacher ve Hayes, 2008).

Aracı etki analizi, analizde a, b ve c yollarını oluşturan üç temel koşulun sağlanmasını gerekli kılmaktadır. Önce bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olması beklenir, ardından aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi ve son olarak ise bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olması beklenmektedir (Baron & Kenny,1986).

Bu koşullar sağlandıktan sonra aracı değişken ve bağımsız değişken regresyon analizi yapılır. Değişkenler birlikte ele alındığında bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenin üzerindeki etkisinde azalma olması ya da sıfırlanmanın görülmesinin gerektiği belirtilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, etkinin önemini belirlemek amacıyla aynı zamanda bootstrap güven aralıklarının değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Reutter ve Bigatti, 2014). Bununla birlikte bootstrap güven aralıklarının da sıfır değeri olmaması gerektiği bilinmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Baron ve Kenny (1986)'nin aracılık analizi, pek çok araştırmada kullanılan geleneksel yaklaşım olarak bilinmekte olup son dönemlerde ise daha geçerli ve güvenilir sonuçları sağlayan modern yaklaşım hali yaygınlaşmıştır (Preacher & Hayes, 2004). Bu güncel yaklaşımda, aracılık analizlerinde ilk olarak dolaylı ve doğrudan etki değerlerinin hesaplanması yapılmaktadır.

Baron ve Kenny'nin aracılık modelinden farklı olarak modern yaklaşımda toplam etkinin anlamlı çıkmasına gerek duyulmamaktadır. Aynı şekilde bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisine gerek olmadığı, bağımsız değişken kontrol altındayken aracı değişkenin bağımlı değişkeni etkileme düzeyinin anlamlı olmasına gerek olmadığı bilinmektedir. Kısmi ve tam aracılık kavramlarının yerine dolaylı etki ve toplam etki değerlerinin hesaplanabildiği, doğrudan etki ve toplam etkinin anlamlı çıkmadığı takdirde dolaylı etkinin yok olmayacağı ve aracılığı geçersiz kılmayacağı ifade edilmektedir. Son olarak dolaylı etki, doğrudan ve toplam etki değerlerinin anlamlılığına yönelik kararların bootstrap güven aralığı kullanılarak test edilmesi önemlidir. Nitekim dolaylı etkinin anlamlılığı belirlenirken Sobel testi yerine bootstrap güven aralığından yararlanılarak belirlenmektedir (Hayes, 2018).

Çağdaş yaklaşım dolaylı etkinin anlamlılığı ile daha çok ilgilenmektedir. Bu kapsamda araştırma çerçevesinde yapılan analizler sonucu oluşan toplam etki, doğrudan ve dolaylı etki değerleri ile güven aralıkları raporlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veriler analiz edildikten sonra elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ön analizler yapılarak araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak normallik değerleri üzerinden incelenmiştir. Daha sonrasında psikolojik kırılganlık düzeyleri farklı değişkenler çerçevesinde incelenmiş ve araştırma kapsamında ortaya çıkan modele dair elde edilen bulgular raporlaştırılmıştır.

4.1.Ön Analizler

Ön analizler ile öncelikli olarak araştırmanın değişkenlerinin normal dağılıma sahip olup olmadıkları incelenmiş ve sonrasından değişkenlerin arasındaki ilişkiler ele alınmıştır.

4.1.1.Araştırma Değişkenlerinin Normal Dağılımına İlişkin Bulgular

Araştırma çerçevesinde travma yaşamış ergenlerin Çocuklarda Umut Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla uygulanan analizler sonucundaki veriler Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1.*Araştırmanın Değişkenlerine Ait Normallik Testi Sonuçları*

Değişkenler	Ortalama	Std.Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Umut	24.24	5.25	-.21	-.48
Psikolojik	18.76	5.12	.02	-.72
Kırılganlık				
Minnettarlık	26.57	6.22	-.02	-.20

Tablo 4.1. incelendiğinde travma yaşamış ergenlerin umut düzeylerine ait çarpıklık ($\text{Ç} = -.21$) ve basıklık katsayısı ($\text{B} = -.48$), psikolojik kırılganlık düzeylerine ait çarpıklık ($\text{Ç} = .02$) ve basıklık katsayısı ($\text{B} = -.72$) ve minnettarlık düzeylerine ilişkin çarpıklık ($\text{Ç} = -.02$) ve basıklık katsayısı ($\text{B} = -.20$) bulunmuştur. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin çarpıklık, basıklık

katsayıları incelendiğinde değerlerin, Bachmann (2004) tarafından önerilen normal dağılım ön şartı için -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın umut, psikolojik kırılabilirlik ve minnettarlık değişkenlerinin normal dağılıma sahip olduğunu söylemek mümkündür.

4.1.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Travma yaşamış ergenlerin Çocuklarda Umut Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği'nden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. *Travma Yaşamış Ergenlerin Ölçeklerden Aldıkları Sonuçlar Arasındaki İlişkiler*

Değişkenler	Umut	Psikolojik Kırılabilirlik	Minnettarlık
Umut	1.0		
Psikolojik Kırılabilirlik	-.22**	1.0	
Minnettarlık	.38**	-.16**	1.0

**p<.01

Tablo 4.2.'ye göre travma yaşamış ergenlerin umut, minnettarlık ve psikolojik kırılabilirlik düzeyleri anlamlı ilişkiler içermektedir. Tablo ele alındığında öncelikli olarak umut ile psikolojik kırılabilirlik ($r=-.22$; $p<.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Diğer yandan umut ve minnettarlık arasında ($r=.38$; $p<.01$) pozitif, son olarak ise minnettarlık ve psikolojik kırılabilirlik arasında ($r=-.16$; $p<.01$) negatif korelasyon olduğu sonucu elde edilmiştir.

4.2. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılabilirlik Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmanın amacı, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeylerinin incelenmesidir. Bu bölümde; travma yaşamış ergenlerin cinsiyet, ebeveyn tutumları ve akademik başarı algısı açısından psikolojik kırılabilirlik düzeyleri incelenmiştir. Analizlerin sonuçları sırasıyla raporlanmıştır.

4.2.1.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusu çerçevesinde, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla t testi analizi yapılmıştır. Tablo 4.3. analiz sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 4.3. *Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonuçları*

Cinsiyet	N	X	Std.Sapma	t	Sd	p
Kız	207	20.06	4.94	5.65	376	.000
Erkek	171	17.19	4.89			

p<.05

Tablo 4.3. incelendiğinde kız öğrencilerin puan ortalamaları 20.06; erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 17.19’dur. Analizler, kız ve erkek öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu göstermiştir (t=5.650; p=<.05). Kız öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeyi ($\bar{x}$ =20.06), erkek öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeyinden ($\bar{x}$ =17.19) anlamlı olarak daha yüksektir.

4.2.2.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri ebeveyn tutumları açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusu dahilinde, ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin ebeveyn tutumları değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için öncelikli olarak betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Ardından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucu elde edilen veriler Tablo 4.4. ve Tablo 4.5.’te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. *Travma Yaşamış Ergenlerin Ebeveyn Tutumları Değişkeni İçin Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği Puanlarına Dair Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişken	Ebeveyn Tutumları	N	Ortalama	Std.Sapma
Psikolojik Kırılabilirlik	a) Değişken ve tutarsız	58	21.47	5.01
	b) Demokratik	122	17.85	5.00
	c) Koruyucu	171	18.30	4.73
	d) Suçlayıcı ve otoriter	27	19.96	6.23

Tablo 4.4.'te yer alan sonuçlar değerlendirildiğinde psikolojik kırılabilirlik düzeyi puan ortalamasının diğerlerine göre en yüksek olduğu grup ($\bar{x}=21.47$) ebeveyn tutumları açısından değişken ve tutarsız ebeveyn tutumuna sahip ergenlerdir. Bunun ardından ise sırasıyla suçlayıcı ve otoriter, koruyucu ebeveyn tutumları gelmektedir. Psikolojik kırılabilirlik düzeyi ortalaması en düşük grup ise ($\bar{x}=17.85$) demokratik ebeveyn tutumuna sahip ergenlerdir. Ortaya çıkan bu sonuçların ardından, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri ortalamaları arasında önemli bir farklılık olup olmadığını ebeveyn tutumları açısından incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4.5.'te belirtilmiştir.

Tablo 4.5. *Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılabilirlik Düzeylerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Anlamlı Biçimde Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Varyans Analizi Sonuçları*

Ölçek	Grup	N	Ortalama	SS	SD	F	p	Fark
Psikolojik Kırılabilirlik	a) Değişken ve tutarsız	58	21.47	5.01	3	8.083	.000	a>b,c
	b) Demokratik	122	17.85	5.00				
	c) Koruyucu	171	18.30	4.73				
	d) Suçlayıcı ve otoriter	27	19.96	6.23				
	Toplam	378	18.6	5.12				

Araştırma kapsamında travma yaşamış ergenlerin, ebeveyn tutumlarına göre psikolojik kırılabilirlik düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinde, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılabilirlik düzeyleri ebeveyn tutumu değişkeni gruplarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($F=8.083$; $p<.05$). Ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan gruptaki ergenlerin psikolojik kırılabilirlik puanı

ortalaması, ebeveyn tutumu demokratik ve koruyucu olan bireylerin psikolojik kırılganlık puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

4.2.3.Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Akademik Başarı Algısı Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırmanın “Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri akademik başarı algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?” sorusu dahilinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin akademik başarı algısı açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek için kullanılmıştır. Analiz sonucundaki bulgular Tablo 4.6.’dadır.

Tablo 4.6. *Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin Akademik Başarı Algısına Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Varyans Analizi Sonuçları*

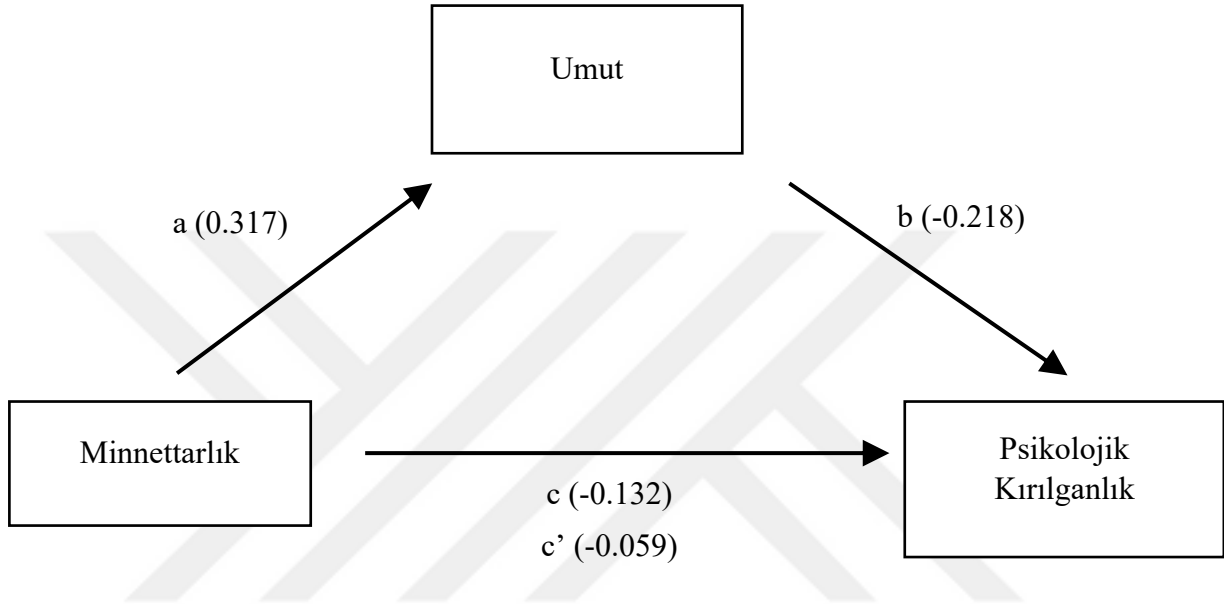
Ölçek	Grup	N	Ortalama	SS	SD	F	p	Fark
Psikolojik Kırılganlık	a) Evet	131	18.01	5.17	2	3.365	.036*	b>a
	b) Hayır	48	20.17	5.33				
	c) Emin değilim	199	18.91	4.96				
	Toplam	378	18.76	5.12				

p<.05

Gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri, akademik başarı algısı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir (F=3.365; p<.05). Kendisini akademik açıdan başarılı olarak görmeyen bireylerin psikolojik kırılganlık puanı ortalaması, kendisini akademik açıdan başarılı olarak gören bireylerin psikolojik kırılganlık puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bunun yanı sıra tabloda verilen değerler incelendiğinde psikolojik kırılganlık düzeyi puan ortalamasının en yüksek olduğu grubun ($\bar{x}$ =20.17) akademik başarı algısı açısından kendisini başarılı görmeyen grup olduğu görülmektedir. Akademik açıdan kendisini başarılı görmeyenler, başarılı görenlere göre psikolojik kırılganlık puanı yüksek olan gruptur.

4.3. Travma Yaşamış Ergenlerin Minnettarlık ve Psikolojik Kırılgnlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular

Araştırma sürecinin ikinci aşamasını oluşturan minnettarlık ve psikolojik kırılgnlık ilişkisi içinde umudun aracılık rolü etkisini belirlemek için Baron ve Kenny (1986) tarafından ele alınan aracılık etki analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucu ortaya çıkan veriler Şekil 4.1. ve Tablo 4.7.'de belirtilmiştir.



Şekil 4.1. Minnettarlık ve Psikolojik Kırılgnlık İlişkisinde Umudun Aracı Rolüne İlişkin Model

Minnettarlık ve psikolojik kırılgnlık ilişkisi içinde umudun aracı rolüne ilişkin a,b,c ve c' yolları Şekil 4.1.'de görülmektedir. Şekil 4.1.'de gösterildiği gibi, a yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısı ve anlamlılık düzeyi ($\beta=0.317$; $p=0.000$) bulunmuştur. Bir diğer gösterilmiş olan b yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısı ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=-0.218$; $p=0.000$); son olarak c yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=-0.132$; $p=0.000$) olduğu açıktır.

Analizin bir sonraki aşamasında aracı değişken durumundaki umut değişkeninin modele eklenmesi aracılık analizinin gereklerindendir. Aracı değişkenin modele dahili sonucu c' yolunun ($\beta=-0.059$; $p=0.152$) şeklinde olduğu yönündedir. Buna ek olarak minnettarlık ve umut, psikolojik kırılgnlık değişiminin yaklaşık %5,7'sini ($R^2=0.057$) açıklamaktadır.

Bu aşamanın ardından aracı etki düzeyini ortaya koymak için toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerleri ele alınmıştır. Analiz sonucundaki bulgular Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. *Aracılık Etkisinin İstatistiksel Anlamlılığına Dair Bootstrap Analizi Sonuçları*

Minnettarlık→ Psikolojik Kırılganlık (Umutun Aracı Rol Etkisi)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	-,073	,045	,100	-,161	,014
Dolaylı Etki	-,059	,019	-	-,098	-,024
Toplam Etki	-,132	,042	,000	-,215	-,050

Tablo 4.7 incelendiğinde toplam, doğrudan ve dolaylı etkinin sonuçları görülmektedir. Bu etkinin anlamlılığı bootstrap güven aralıkları değerlerine bakıldığı zaman anlaşılabilmektedir. Güven aralıklarının sıfır değeri dışında oldukları görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre doğrudan etki anlamlı çıkmazken ($\beta = -0.073$, $p = .100$), dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -0.059$, %95 GA = $[-0.098, -0.024]$). Toplam etki anlamlı ve negatiftir ($\beta = -0.132$, $p < .001$). Buradan hareketle, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık ilişkisinde umudun tam aracı etkiye sahip olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümü; minnettarlık, umut ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkileri, travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini ve minnettarlık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkiye umudun aracılık etkisinin sorgulanmasına ilişkin bulguların, literatürdeki çalışmalar çerçevesinde tartışılıp araştırmanın sonuçları doğrultusunda sunulacak önerileri kapsamaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Travma Yaşamış Ergenlerin Minnettarlık ile Umut ve Psikolojik Kırılganlık Puanlarının İlişkisine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada travma yaşamış ergenlerde umudun, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık ile arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmeden önce yapılan ön analizler sonucunda, travma yaşamış ergenlerin minnettarlık, umut ve psikolojik kırılganlık düzeyleri ile anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Yapılan Pearson Korelasyon Analizi ile travma yaşamış ergenlerin umut ile minnettarlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonun; minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasında negatif yönde korelasyonun, son olarak umut ve psikolojik kırılganlık arasında ilişkide ise negatif yönde bir korelasyonun varlığından söz edilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, minnettarlık ile umudun arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçlarında (Kaynar, 2021) minnettarlık ve umut ilişkisi içinde pozitif korelasyonun olduğu, bir diğer çalışmada (Jiang, Ren, Zhu & You., 2020), minnettarlık ve umut arasında ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada (İlbay & Sarıçam, 2015), minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasında negatif yönlü ilişki; fakat minnettarlık ve psikolojik kırılganlık birlikte ele alındığında affetme üzerinde anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Umut ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada (Satıcı,2016), umut ve psikolojik kırılganlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucu yer almaktadır.

Yukarıdaki yapılmış olan çalışma bulguları incelendiğinde sonuçların, bu araştırmanın sonuçlarında elde edilen minnettarlık ve umut, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık, umut ve

psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkilerin benzer olarak tutarlı olduğu görülmüştür. Nitekim minnettarlığın yüksek olması, iyi davranışların etkisiyle pozitif duygulanımı artırarak yine pozitif bir kavram olan umudun artmasına yol açar. Minnettarlık düzeyinin yüksek olması, bireylerin başkalarının onayına bağlı kalmaksızın yaşamda olumsuzluklarla baş etme gücünü artırarak psikolojik kırılganlık düzeyinin düşük olmasını sağlayabilir. Yine umut düzeyinin yüksek olması bireyin olumsuz durumlara dair alternatif stratejiler geliştirmesini sağlayarak yarattığı olumlu motivasyonla psikolojik kırılganlığı düşürebilir. Özellikle pek çok sorunla karşılaşan ergenlik dönemindeki bireyler için bu önemlidir. Nitekim örneğin minnettarlık uygulamaları çalışmaları sonuçları da göstermektedir ki gün içerisinde minnettar olunabilecek üç şeyin yazılmasının kaygı düzeyini olumlu derecede azalttığı, yine umudun kaygı, akran zorbalığı gibi bireyi zorlayan durumlar üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik kırılganlığın da bireysel ve çevresel süreçlere bağlı olarak bireyi zorlayan bir durum olduğu göz önüne alındığında minnettarlık ve umudun koruyucu bir faktör olarak psikolojik kırılganlık düzeyinin azaltılması açısından önemli olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesine katkı sağlaması amacıyla ayrıca travma yaşamış ergenlerin cinsiyet, ebeveyn tutumu ve akademik başarı algısı değişkenlerine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri incelenmiş ve aralarındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Sonuçlara tartışma kısmında yer verilmiştir.

5.1.2. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Cinsiyete Göre Değişiminin İncelenmesine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ‘‘Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?’’ sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonuçlarına göre kız ve erkek ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir. Nitekim kız ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyi ortalamasının erkek ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyi ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu sonuçlar doğrulamaktadır.

Sonuçlar incelendiğinde, araştırmanın elde edilen bulgularının alanyazında yapılan çalışma bulgularıyla benzer sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Özel yetenekli öğrencilerle yapılan bir çalışmanın sonuçlarında psikolojik kırılganlığın cinsiyete göre incelenmesi doğrultusunda özel yetenekli kız öğrencilerin psikolojik kırılganlığı erkek öğrencilere oranla daha fazladır. Bunun destekleyici sebebi olarak kız öğrencilerin erkeklere oranla duygusal olarak daha hassas, daha tepkisel ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu

gösterilmektedir. Aynı zamanda içinde bulunulan ergenlik döneminin insan davranışında yarattığı karmaşa ve belirsizliği artırmasının ergenlerde özellikle içsel çatışmalara sebep olabildiği ve bunun da psikolojik kırılganlık düzeylerinin artmasına neden olduğu bilinmektedir (Bayrı & Özdemir, 2022).

Alanyazında yapılan psikolojik kırılganlığın cinsiyet gibi demografik değişkenlere göre incelendiği bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri kız öğrencilerde erkeklere oranla daha fazla bulunmuştur. Ergenliğin sonuna denk gelen ve aynı zamanda üniversite yaşamı için evden ayrılığın başladığı bir dönemde bireyin yaşamındaki stresli sürecin psikolojik kırılganlığın yaratmış olduğu olumsuz duyguların artmasına bir sebep olduğu belirtilmektedir (Bayrı & Sapancı, 2022).

Yurt dışında yapılan çalışmalarda da yine bu sonuçlara benzer olarak psikolojik kırılganlık cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kadınların erkeklere kıyasla daha kırılgan bir yapıya sahip oldukları ifade edilmektedir (Dwyer, Zoppou, Nielsen, Day & Roberts, 2004).

Psikolojik kırılganlığın cinsiyetle ilişkisini inceleyen diğer bir araştırmada kadınların psikolojik kırılganlığa yatkın olmalarının sebebi olarak toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal ve ekonomik koşulların dezavantaj yaratması gösterilmekte olup erkeklerin ise kırılganlıklarını gizlemeye daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Killias, 1990).

Belirtilen alanyazın bilgileri dahilinde bu araştırmanın sonuçlarında kızların psikolojik kırılganlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek çıkması beklenen bir sonuç olmuştur. Nitekim ergenlik döneminin beraberinde getirmiş olduğu birtakım psikolojik, biyolojik, sosyal olumsuz faktörlerin, travmatik yaşam olaylarının yarattığı problemlerle birlikte özellikle duygusal açıdan hassasiyeti yüksek kız ergenlerin psikolojik kırılganlığını artıracığı düşünülebilir. Özellikle okul içerisinde kız öğrencilerin başkalarından etkilenecek oluşturduğu bilişsel yapılarına dair şemaların yol açtığı sorunların erkeklere oranla rehberlik servisine daha çok geldiği, erkeklerin ise bunu dile getirmekten çekinerek ortaya koymaktan kaçınma eğilimi içinde oldukları gözlemler arasındadır.

5.1.3. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Ebeveyn Tutumları Açısından Değişiminin İncelenmesine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ‘‘Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri ebeveyn tutumları açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır? ‘‘ sorusu bağlamında incelenen analiz sonuçları, ebeveyn tutumu değişken-tutarsız olan bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyi ortalamasının, ebeveyn tutumu demokratik ve koruyucu olan

bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyi ortalamasından anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Ebeveyn tutumları değişken ve tutarsız olan bireylerin psikolojik kırılganlıklarının ebeveyn tutumları demokratik ve koruyucu olan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusu araştırmanın sonuçlarındandır.

Literatür incelendiğinde psikolojik kırılganlığın oluşumunda iki etmen rol oynamakta olup birisi bireysel süreçler diğeri ise çevresel etmenlerdir. Anne baba tutumu, bağlanma şekilleri psikolojik kırılganlığın oluşumunda etkili çevresel faktörlerdir (Monreo & Simons,1991). Bununla beraber bireyin güvende olduğu ve rahat hissettiği sosyal ortamların psikolojik kırılganlığını düşüren etkilerden olduğu yapılan araştırmalarla karşımıza çıkmaktadır (Yelpaze, Deniz & Satıcı, 2021). Bu çerçevede ebeveyn tutumlarının psikolojik kırılganlık düzeyini etkileyecek bir çevresel faktör olduğu düşünülerek bu araştırma kapsamında ele alınmıştır.

Yurt dışı yapılan araştırmalar incelendiğinde beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlığının ele alındığı bir çalışmada ebeveyn tutumları açısından demokratik anne tutumunu gören bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin dengesiz ve kararsız anne tutumunu gören bireylerin psikolojik kırılganlık ortalamasından düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek, demokratik baba tutumunun bireyin psikolojik kırılganlık düzeyinin düşük olmasında, ilgisiz ve kayıtsız baba tutumunun ise psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha yüksek olmasında etkili olduğu görülmüştür (Yıldırım & Sarıçam,2022).

Yine bu araştırma sonucuyla ilişkili olabilecek yapılan çalışmalardan bir diğesinde üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlığı incelenmiş, anne baba tutumlarından dengesiz ve kararsız ebeveyn tutumunun daha yüksek psikolojik kırılganlıkla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Yıldız & Yukay-Yüksel, 2024).

Yurt dışı çalışmaları incelendiğinde henüz bununla ilgili olarak yaygın araştırmalar mevcut olmasa da şefkatli ve sıcak ebeveyn tutumunun bireylerde düşük seviyede psikolojik kırılganlık oluşturacağı yönünde araştırma sonuçları vardır (Andersson & Perris, 2000).

Gerek yurt içi gerekse yurt dışı literatür tarandığında psikolojik kırılganlıkla ebeveyn tutumlarının incelemesi yaygın değildir. Yurt içinde yapılan çalışmalarda bunun incelenmesi gerektiği önerilmekte olup, özellikle ergen grupla incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmada travma yaşamış ergenlerde ebeveyn tutumlarından değişken ve tutarsızlığın demokratik tutuma göre psikolojik kırılganlığın yüksek olmasına neden olduğu sonucu eldeki

verilerdendir. Nitekim kişilik gelişiminin büyük ölçüde şekillendiği bu dönemde ebeveyn tutumları oldukça önemlidir (Yavuzer, 2004). Demokratik ebeveyn tutumu, kişilik gelişimi için en doğru tutum olarak bilinmekte, içerisinde tutarsızlık barındırmadığı için bireylerin ihtiyaçlarının karşılandığı, güven verici, koşulsuz sevgi ve saygının hâkim olduğu bir aile sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Baumrind, 1966; Sezer, 2010). Psikolojik kırılganlığın böyle bir ortamda daha düşük seviyede olacağı çalışma sonuçlarıyla uyumluluk göstermektedir. Okullarda ebeveynlerle yapılan görüşmeler, seminerler dahilinde gözlemler, tutarsız değişken ebeveyn tutumu içerisinde olan bireylerin çocuklarının duygusal olarak zarar görmeye daha açık, hassas ve psikolojik kırılganlığının yüksek olduğu yönüyle araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Çünkü sağlıklı iletişim, koşulsuz sevgi, doğru yaklaşımın öncelikle aile içinde öğretilerek bireye aktarılabilceği bunun da demokratik tutumla en sağlıklı şekilde yapılabilceği ifade edilebilir.

5.1.4. Travma Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Akademik Başarı Algısı Açısından Değişiminin İncelenmesine Dair Sonuç, Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ‘‘ Travma yaşamış ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeyleri akademik başarı algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?’’ sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonuçlarına göre akademik olarak kendisini başarılı görmeyen bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyi ortalamasının, akademik olarak kendisini başarılı gören bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyi ortalamasından anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Akademik açıdan kendisini başarılı olarak görmeyen bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyleri başarı olarak gören bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerinden yüksektir.

Alanyazında yapılan araştırmalar, psikolojik kırılganlığın özgüven, öz yeterlik, başarı ve öz düzenleme ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öz düzenleme becerisinin ise özgüven, bilişsel esneklik, öz yeterlik ve öğrenme güdülenmesi gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Winne,2010; Bayrı & Sapancı, 2022). Fakat akademik başarı algısı ile psikolojik kırılganlığın birlikte ele alınan çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri arttıkça başarı algılarının azaldığı görülmüştür. Nitekim psikolojik kırılganlığın düşük olmasının da başarı algılarını pozitif şekilde etkilediği belirtilmektedir. Psikolojik olarak kendini iyi hisseden kişilerin başarı algılarının yüksek olduğu literatür bilgisiyle de desteklenmektedir (Karaçam & Pulur, 2019; Erdoğan, 2023).

Birey için başarı ve başarısızlıkların, karşılaşılan zorlu koşullar gibi benlik saygısında iniş çıkışlara sebep olabileceği belirtilmektedir. Bu dalgalanmalar sonucunda bireyde depresif belirtilerle birlikte olumsuz semptomların eşlik edebileceği ifade edilmektedir. (Crocker, 2002).

Bu çalışmada travmatik yaşam olayları geçirmiş olan ve de ergenlik döneminin getirmiş olduğu zorluklarla birlikte sınav süreci döneminde olan ergenlerden kendisini başarısız olarak görenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin yüksek olması bu noktada verilen literatür bilgileriyle paralellik içerisinde ve beklenen bir sonuçtur. Akademik başarı algısının psikolojik kırılganlıkla birlikte ele alınmış olması alanyazın için önemlidir. Ergenlerin kendilerine dair algılarının çok fazla olumlu olmadığı ve değişken olduğu bu dönem içerisinde ebeveynlerinin de etkisiyle kendilerine dair performans beklentileri yüksek olabilir. Başarı algısı düşük olan ergenler hayal kırıklığının yarattığı, kendilerine güvenin azalmasıyla değersizlik duygusu içerisinde psikolojik olarak daha kırılgan olabilir, olumsuz durumlara karşı baş etme güçleri zayıf kalabilir.

5.1.5. Travma Yaşamış Ergenlerin Minnettarlık ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesine Dair Bulguların Sonuç, Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın üçüncü aşamasında, “ Travma yaşamış ergenlerin minnettarlık ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü var mıdır?” sorusu çerçevesinde Baron ve Kenny (1986) tarafından gerçekleştirilen aracı değişken analiz yöntemi uygulanmıştır. Bu çerçevede minnettarlık, psikolojik kırılganlık ve aracı değişken umut arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

Analizler sonucunda, ilk aşamada minnettarlığın umut üzerinde pozitif doğrultuda anlamlı etkisi görülmüştür. İkinci aşamada, umudun psikolojik kırılganlık ile negatif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Son olarak ise, minnettarlığın psikolojik kırılganlığın üzerinde negatif doğrultuda anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Aracı değişken analize dahil edildiğinde, minnettarlık ölçeğinin psikolojik kırılganlık üzerinde umudun tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim bootstrap güven aralıkları da bu sonucu destekler niteliktedir.

Umudun minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide aracı rolü daha önce çalışmalara konu olmamıştır. Alanyazında umudun aracı rolünün incelendiği çalışmalara

bakıldığında birlikte incelenen pek çok pozitif psikoloji kavramı mevcut olup bunlara yer verilmiştir.

Umutun aracı rolünün incelendiği bir araştırmada pozitiflik düzeyi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi eşlik etmiş, umudun anlamlı şekilde bu değişkenlere aracı olduğu bulunmuştur (Özhan & Atalay, 2022). Umut, yaşam doyumu düzeyi, kariyer uyumluluğu ve psikolojik sağlamlığın incelendiği bir araştırmada ise yine benzer şekilde psikolojik sağlamlık, umut, yaşam doyumu ve kariyer uyumluluğu arasında aracı roldedir (Şeker & Çapri, 2023). Travma sonrasında oluşan büyüme ve bireyin yaşamdaki anlam arayışı arasındaki ilişkiye umudun kısmi aracılık ettiği (Kaya & Akoğlu, 2024), ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi ile yaşam doyumları arasında umudun kısmi aracı olduğu (Aras-Kemer, 2019), kaygı ve benlik saygısı arasındaki umudun kısmi aracılıkta olduğu (Yılmaz, 2019), psikolojik dayanıklılık ile mental iyi oluş düzeyi arasında umudun aracı rolünün incelendiği (Yılmaz, 2022), psikolojik sağlamlık ile depresyon kaynaklı belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında umudun kısmi aracı olduğu (Erarslan, 2014), öz duyarlılık ile tükenmişlik arasında umudun kısmi aracı rolü olduğu (Dönmez, 2019) araştırmalarla doğrulanmış olan bulgulardır.

Araştırma bulguları incelendiğinde daha önce belirtilen umudun pozitif psikoloji kavramları ile aracı rolünün çalışıldığı araştırmalar göz önüne alınarak, psikolojik kırılganlık ile minnettarlığın da pozitif psikoloji kavramları olduğu ve umudun minnettarlık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide aracılığının incelenmesinin gerekli görüldüğü söylenebilir. Minnettarlık, pozitif psikolojinin gelişmesi ile önem kazanan bir kavram olup bireylerin iyi hissetmesinde, mutluluğunda ve psikolojik iyi oluşlarında oldukça önemli bir paydadır (Solomon, 2002). Nitekim minnettarlık olumlu duyguların gelişimi ile oldukça ilişkilidir. Minnettarlığın umudu ve psikolojik kırılganlığı olumlu etkileyeceği düşünülmektedir umudun bu ilişkide tam aracı etkisinin olduğu sonucu oldukça önemli ve alan taraması ile uyumludur.

Bu çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar, travma yaşamış ergenlerin minnettarlık düzeyleri yükseldikçe psikolojik kırılganlık düzeylerinin azaldığını ve umudun bu azalışta aracı rolünün etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun, umudun aracı etkisiyle minnettarlık ile birlikte psikolojik kırılganlık düzeyinin düşük olmasına etkisinin daha fazla olabileceği şeklinde de yorumlanabilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma, travma yaşamış ergenlerde umudun minnettarlık ve psikolojik kırılganlık ilişkisindeki rolünün büyük ölçüde açıklandığını göstermektedir. Bu çerçevede ergenlik dönemindeki bireylere yönelik umudu arttırmaya yönelik grup temelli müdahaleler hazırlanabilir. Umut düzeylerinin artması travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış olan ergenlerin ruh sağlığını koruyucu, psikolojik kırılganlıklarını azaltıcı rol oynayacaktır.
2. Aynı şekilde minnettarlık düzeylerini artıracak olan halihazırda alanyazında uygulanmakta olan kısa minnettarlık müdahaleleri özellikle ergen grup için zenginleştirilerek oluşturulabilir.
3. Travmatik yaşam olaylarıyla karşı karşıya gelen bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin yüksek olduğu bilinen bir bilgidir. Bu doğrultuda ergen bireylerin, psikolojik kırılganlık düzeylerinin azaltılması amacıyla pozitif psikoloji temelli programlar oluşturulabilir.
4. Alanyazın incelendiğinde psikolojik kırılganlık, minnettarlık kavramlarına ilişkin özellikle yurt içinde az sayıda araştırma bulgusu mevcuttur. Özellikle bu kavramlarla farklı kavramların bir arada incelendiği, farklı yaş grupları, meslek grupları ve çevrede yapılacak araştırmalara gerek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kişilik gelişimi açısından önemli bir grup olan ergenlerle bu araştırmaların daha çok sayıda yapılması geleceğimizin güvencesi olarak görülen genç bireylerin ruh sağlıklarını koruyucu işlev görecek bu sayede ruh sağlığı yerinde bir toplum oluşumunu kolaylaştıracaktır.
5. Bu araştırmaya benzer yapılacak araştırmaların daha çok okullarda yapılması, okulların yalnızca eğitim değil aynı zamanda ruh sağlığı yerinde, umut düzeyleri yüksek, psikolojik açıdan güçlü ve sağlıklı bireyler yetiştirme gayesinin olduğunu doğrulayacaktır.
6. Travma yaşamış ergenlerde psikolojik kırılganlığın ortaya çıkışındaki diğer etkenlerin anlaşılabilmesi için bu araştırmada yer alan demografik veriler dışında farklı demografik değişkenlerle ilişkileri ele alınabilir.
7. Stresli süreçlere maruz kalan, olumsuz ve travmatik yaşam olaylarını deneyimleyen bir meslek grubu olarak okul psikolojik danışmanlarına yönelik psikolojik kırılganlık,

minnettarlık ve umut ilişkilerinin incelendiği buna bağlı olarak müdahalelerin oluşturulacağı araştırmalara yer verilebilir.

8. Araştırma bulgularında cinsiyete göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde kız öğrencilerin lehine anlamlı fark bulunmuş olup, kızların psikolojik kırılganlık düzeyleri daha fazladır. Alanyazın incelendiğinde bunun bir sebebi olarak erkeklerin duygularını gizleme yoluna gittiklerini ifade edilmektedir. Bu sebeple kız öğrencilere yönelik umut, minnettarlık, psikolojik kırılganlık temelli müdahaleler yapılabileceği gibi erkek öğrencilere yönelik atılganlık, duygularını ifade etme üzerine programlar oluşturulabilir.

5.2.2. Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Travma yaşamış ergenlere yönelik umut ve minnettarlık konusunda eğitimler, okul düzeyinde rehberlik etkinlikleri yapılarak öğrencilerin bu konulardaki farkındalıkları artırılabilir.
2. Araştırma sonuçlarında ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyi en yüksek grubun değişken ve tutarsız ebeveyn tutumuna sahip bireyler olduğu görülmüştür. Anne babalara yönelik ebeveyn eğitimleri, seminerler, afiş ve broşür çalışmaları okul rehberlik servisi tarafından düzenli bir şekilde yapılabilir.
3. Duyguların ifade edilmesine yönelik erkek öğrencilere yönelik psikoeğitim grup çalışmaları düzenlenebilir.
4. Araştırma bulguları akademik açıdan kendisini başarılı olarak görmeyen ergenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna yönelik olarak akademik başarıyı destekleyecek çalışmalar, motivasyon geliştirici grup çalışmaları yürütülebilir.
5. Okul düzeyinde mümkün olacak şekilde kısa süreli minnettarlık müdahale çalışmaları planlanabilir.
6. Özellikle çalışma yapılan grubun 8.sınıflardan oluşması liseye hazırlanan ergenlerin sınav stresiyle birlikte psikolojik açıdan olumlu duygularının azalabileceğini göstermektedir. Bu noktada akademik başarılarını artırmaya yönelik çalışmaların yanında umut, minnettarlık çalışmalarının artırılarak kaygı ve stresi azaltıcı işlev göstereceği tahmin edilmektedir. Nitekim umudun ve minnettarlığın kaygıyı azaltmada olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

7. Yıl boyunca okul rehberlik servisi tarafından umutlu düşünme becerisini geliştirici programlarının uygulanması, afiş ve broşürlerle desteklenmesi psikolojik kırılganlık düzeylerinin düşmesinde olumlu katkı oluşturabilir. Buna ek olarak ergenlerin umut düzeylerinin desteklenmesine yönelik yapılacak çalışmaların, yaşamlarındaki stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz durumlardan korumasını sağlamasının dışında; geleceğe dair ümitli olmaları, yaşama dair anlam içerisinde olmalarını güvenle, geleceği daha berrak görmelerini sağlayacağı düşünülebilir. Ve böylelikle özgüven ve özsaygılarını artırarak yeni başlangıçlar yapabilirler.



KAYNAKÇA

- Acar, M. C. (2022). Minnettarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Artuklu Akademi*, 9(1), 101-112. <https://doi.org/10.34247/artukluakademi.1085569>
- Adana F, Arslantaş H (2011) Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12, 57-62. <http://hdl.handle.net/11607/2046>
- Aker, T., (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde psikososyal travmaya yaklaşım*. Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Algaç Kutlu, M. (2018). Borderline kişilik bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 11-20.
- Altınsoy, F., & Karakaya-Özer, K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: Umutsuzluk ve yalnızlık ilişkileri. *Elementary Education Online*, 17(3), 1751-1764. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.466429>
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Yayın No. 530302). (Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi) . YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Andersson, P., & Perris, C. (2000). Perceptions of parental rearing and dysfunctional attitudes: The link between early experiences and individual vulnerability? *Nord J. Psychiatry*, 54. 405-409. <https://doi.org/10.1080/080394800750061388>
- Aras Kemer, F. N. (2019). *Farklı yetenek düzeyindeki ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umudun aracı rolü*.(Yüksek Lisans Tezi,Gazi Üniversitesi). Gazi Üniversitesi Akademik Veri Yönetim Sistemi.
- Arslan, S. (2015). *Anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve minnettarlık aracı rolüyle incelenmesi*. (Yayın No. 395102) (Doktora Tezi, Beykent Üniversitesi) . YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Aslan, M. (2021). *Ergenlerde hayranlık ve minnettarlık duygusunun algılanan partner duyarlılığına etkisi:Narsizm ve depresyonun rolü*. (Yayın No. 667633). (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Ulusal Tez Merkezi .
- Atik, G. (2009). Hope as a predictor of bullying. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 42(1), 53-68. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001137
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment book*. Cambridge University Press.
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. <http://dx.doi.org/10.1007/BF03395574>
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30. https://doi.org/10.1207/s15326888chc2701_2
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Strategic and statistical consideration. *Juornal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-82. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Basham, K. (2012). Family and couples trauma and treament. In C. R. Figley (Eds.), *Encyclopedia of trauma: An interdisciplinary guide* (pp. 257-261). Sage Publications, Inc.
- Bayrı, H., & Özdemir, P. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin duygusal tepkisellik, öz-yeterlik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(81), 1-20. <https://doi.org/10.17755/esosder.878181>
- Bayrı, H., & Sapancı, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında öz düzenleme ve psikolojik kırılganlığın rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(84), 1446-1464. <https://doi.org/10.17755/esosder.1067433>
- Bernardo, A. B. (2015). Hope in early adolescence: Measuring internal and external locus of hope . *Child Indicators Research*, 8(3), 699-715. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9254-6>

- Bono, G., Froh, J. J., Emmons, R. A., & Card, N. A. (2013). *The benefits of gratitude to adolescent development: Longitudinal models of gratitude well being and prosocial behavior*. Society for Research in Child Development.
- Bostancıoğlu, N. (2024). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ve psikolojik kırılganlıkları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi). Marmara Üniversitesi Açık Erişim.
- Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 324-352. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-006-9010-4>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23 b.). Pegem Akademi Yayınları.
- Can, B., Uysal, M., Baş, B., & Tütün Yümin, E. (2024). Kırılgan yaşlı bireylerde fiziksel aktivitenin önemi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 17(1), 64-70. <https://doi.org/10.46414/yasad.1412242>
- Candan, K., & Yalçın, A. F. (2018). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16). Doi:10.26466/opus.468698
- Chang, E. C., & Banks, K. H. (2007). The color and texture of hope; some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic groups. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(2), 94-103. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1099-9809.13.2.94>
- Chaplin, L., Rindfleisch, A., John, D. R., & Froh, J. J. (2013). *Reducing materialism in adolescents*. Manuscript Submitted for Publication.
- Cihangir-Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Cihanyurdu, İ., İlbasmış, Ç., Toksoy Aksoy, A., Ünver, H., & Rodopman Arman, A. (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin geleceğe yönelik kaygı ve umut düzeyleri. *Türkiye Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(28), 19-26. DOI: 10.4274/tjcamh.galenos.2020.68552

- Ciminli, A. (2022). Okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak akademik öz yeterlik ve umut. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 37-50. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1063908>
- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K., & Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability . *Journal of Grontology: Social Science*, 62(3), 193-197. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.3.s193>
- Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, 1(2), 143-149. <https://doi.org/10.1080/152988602317319320>
- Çalışkan, S., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143. DOI:10.51119/ereegf.2022.16
- Çebi, E. (2020). *Yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinde, benlik kurgusu, benlik belirginliği ve minnettarlık açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (632309).
- Datu, J., & Mateo, N. (2015). Gratitude and life satisfaction among filipino adolescents: the mediating role of meaning in life. *International Journal of Advancement of Counselling*, 37, 198-206. <http://dx.doi.org/10.1007/s10447-015-9238-3>
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: cross sectional, longitudinal, experience sampling and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 232-240. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1948550611416675>
- Dipietro, R. B., Tesone, D. V., & Chen, P. (2005). Hospitality student expectations: is there a relationship with factors of hope? *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 4(1), 31-46. https://doi.org/10.1300/J171v04n01_03
- Direktör, C., & Nuri, C. (2017). Benlik saygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi: otomatik düşüncenin aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 66-75. <https://doi.org/10.31461/ybpd.316130>
- Doğruyol, Ş. (2018). *Şükran duyma ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi. (486064).

- Dönmez, K. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarında öz duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (563594)
- Dwyer, A., Zoppou, C., Nielsen, O., Day, S., & Roberts, S. (2004). *Quantifying social vulnerability: a methodology for identifying those at risk to natural hazards*. Geosciences Australia Record.
- Ekşi, H., Erök-Özkapu, D., & Ümmet, D. (2019). The mediating role of general psychological health in relation between psychological vulnerability and subjective vitality on university students. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 185-190. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.526353>
- Eker, H., & Akin, A. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: a study of validity and reliability. *International Online Journal of Education Sciences*, 7(1):190-202. <https://hdl.handle.net/11413/4147>
- Ekinci, N., & Yılmaz, R. (2022). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini artırmaya yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi. *Karamanoğlu Mehmetbey Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 135-145. <https://doi.org/10.47770/ukmead.1176549>
- Elmas, İ. (2022). Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlığın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 147-156. Doi:10.18863/pgy.1140303
- Emmons, R. A. (2009). *Gratitude*. Blackwell Publishing.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi. (380089)

- Erdoğmuş, S. (2023). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile psikolojik kırılganlık ve başarı algılarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi. (819428)
- Erskine, R. G. (2020). Compassion, hope and forgiveness in the therapeutic dialogue . *International Journal of Integrative Psychotherapy*(11), 1-13.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37. <http://efdergi.yyu.edu.tr>
- Fırıncı, C. (2019). *Öz şefkat, minnettarlık ve bağışlayıcılığın erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılık uyumu arasındaki ilişkide aracı rolü: Bir karma yöntem araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi, TED Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (585843).
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.51.1.115>
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude like other positive emotions broadens and builds. *The psychology of gratitude* (s. 145-166). Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well being . *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Göcen, G. (2012). *Şükür ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması*. (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (314792)
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101. DOI:10.52096/usbd.9.41.14
- Gülbahçe, A., & Kartol, A. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin karar verme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 132-143. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/15929/167521>

- Güler, M., Yanık, G., Yaşar, Ü., & Demir, F. E. (2022). A study to examine the effect of loneliness at work on psychological vulnerability. *Trends in Business and Economics*, 36(3), 250-257. <https://doi.org/10.5152/TBE.2022.991580>
- Geier, M. T., & Morris, J. (2022). The Impact of a gratitude intervention on mental well-being during covid-19: a quasi-experimental study of university students. *National Library of Medicine*, 14(3), 937-948. Doi: 10.1111/aphw.12359
- Gilek, M. (2010). *The Effect of a gratitude intervention on subjective well being in a uk sample: the role of self esteem*. (Masters thesis, The University of Edinburgh) <http://hdl.handle.net/1842/6022>
- Goei, R., & Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, 72(3), 284-300. DOI:10.1080/03637750500206524
- Groopman, J. (2020). *Umudun anatomisi*. Albaraka Yayınları.
- Gudjonsson, G. H. (2010). Psychological vulnerabilities during police interviews.why are they important? *Legal and Crimoinological Psychology*, 15, 161-175. DOI:10.1348/135532510X500064
- Gurbetoğlu, A. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1985). *Introduction to theories of personality*. John Wiley & Sons.
- Hatun, O. (2024). Investigating the mediating roles of hopelessness and psychological distress in the relationship between psychological vulnerability and well-being among married individuals. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(3), 283-300. <http://doi.org/10.37898/spiritualpc.1505961>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach (methodology in the social sciences)* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hedayati, M., & Khazaei, M. (2014). An investigation of the relationship between depression meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*(114), 598-601. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753>
- Hong, R. Y., & Cheung, M. W. (2015). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety: evidence for a common core etiologic process based on a

- meta-analytic review. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892-912. <https://doi.org/10.1177/2167702614553789>
- İlbay, A. B., & Sarıçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(4), 61-74. DOI:10.5861/ijrsp.2015.1305
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability stress models. *Development of psychopathology: a vulnerability stress perspective*. Sage Publications.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207-2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>
- Jiang, Y., Ren, Y., Zhu, J., & You, J. (2020). Gratitude and hope relate to adolescent nonsuicidal self-injury: Mediation through self-compassion and family and school experiences. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00624-4>
- Karababa, A. (2018). Ön ergenlerin umut düzeylerinin ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 48-64. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/617948>
- Karal, E. (2023). Ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki. *International Journal of New Approaches in Social Studies*, 7(1), 48-63. <https://doi.org/110.38015/sbyy.1287792>
- Karcı, A., & Topkaya, N. (2023). Ergenlerde anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 99-114. <https://doi.org/10.24315/tred.1011910>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research And Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. D., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*(44), 177-199. Doi: 10.1916/j.brat.2005.01.005

- Kaya, B., & Akoğlu, B. (2023). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6(1), 33-58. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>
- Kaynar, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordamada azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (675476).
- Kırım, G. (2020). *Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (630750).
- Killen, A., & Macaskill, A. (2014). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16, 947-964. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-014-9542-3>
- Killias, M. (1990). Vulnerability: Towards a better understanding of a key variable in the genesis fear of crime. *Violence and Victims*, 5(2), 97-108. DOI:10.1891/0886-6708.5.2.97
- Kirmanı, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270. <http://www.ijhsss.com>
- Köksal, Z., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324. <https://doi.org/10.17755/esosder.1223885>
- Krarzia, M. A., Soualmia, F., & Benloucif, H. (2025). The role of negative beliefs as a pre-trauma vulnerability factor in posttraumatic stress disorder: A pre-survey. *Journal of Studies In Deviation Psychology*, 9(2), 473-486.
- Locklear, L. R., Taylor, S. G., & Ambrose, M. L. (2020). How a gratitude intervention influences workplace mistreatment: A multiple mediation model. *Journal of Applied Psychology*, 106(9), 1314-1331 <https://psycnet.apa.org/buy/2020-69971-001>
- Lopez, S., Pedrotti, J., & Synder, C. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strenghts*. Sage Publications, Inc.

- Mackenzie, C. (2017). *Vulnerability, needs and moral obligation in vulnerability*. (C. Strahle, Dü.) Autonomy and Applied Ethics.
- Mansur, F., & Doğuç, E. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* (9), 26-45. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.845716>
- Marques, S. C., & Lopez, S. J. (2014). *The promotion of hope in children and youth*. Springer: Increasing Psychological Well Being in Clinical and Educational Settings.
- Martin, K. K. (2007). Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders? *National Library of Medicine*. 54(5):693-705 <https://doi.org/10.1177/0306624x09336131>
- McCullough, E. M., & Tsang, A. (2004). *Parent of the virtues? the prosocial contours of gratitude*. Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. Doi:10.1037//0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2007). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. Doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- McEwen, B. S., & Morrison, J. H. (2013). The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. *Neuron*, 79(1), 16-29. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.06.028>
- Miller, D. N., & Nickerson, A. B. (2007). Changing the past present and future: Potential applications of positive psychology in school based psychotherapy with children and youth. *Journal of Applied School Psychology*, 24(1), 147-162. https://doi.org/10.1300/J370v24n01_08
- Monroe, S., & Simons, A. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406-425. Doi:10.1037/0033-2909.110.3.406

- Nas, E. (2022). Ergenlerin öz merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 46-65. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2306528>
- Nazir, T. (2020). *Pozitif psikoloji*. Nobel Yayıncılık
- Nogueira, M. J., & Teixeira, D. (2025). Levels of hope, stigma, psychological vulnerability and positive mental health: A descriptive study in 8th and 9th grade adolescents. *National Library of Medicine*. 13(11):1257. doi:103390/healthcare13111257
- Nowak, M. A., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society: Biological Sciences*, 274(1610), 605-609. doi: 10.1098/rspb.2006.0125
- Oktan, V. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bir moderatör olarak umut. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1691-1701. doi: 10.1098/rspb.2006.0125
- Okur, S. (2025). Psikolojik istismarın mutluluğun dışsallığı ile bağlantısı: gelecek kaygısı ve psikolojik kırılmanın aracı rolleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 62(62). <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1675557>
- Oğuz-Duran, N., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 5(40), 154-166. <https://doi.org/10.17066/pdrd.37862>
- Öz, H. (2006). *Miyokart infarktüsü geçiren hastalarda umut, moral ve algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesine etkisi*. (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi. (193591).
- Özgüner Dokuzlu, İ. (2022). *Yetişkinlerde depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve iyi oluşla ilişkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Özhan, M. B., & Atalay, N. Ü. (2022). Mediating role of hope in the relationships between university students positivity and psychological well-being. *Educational Academic Research*, 46(1). Doi:10.5152/AUJKKEF.2022.1009767
- Pala, G., Keklik, İ., & Demirbaş Çelik, N. (2021). Ergenlerin kimlik gelişimi ile akademik güdülenme: umudun ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Milli Eğitim*, 50(231), 241-262. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.760124>

- Pamuk, M., & Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının özeleştirilme ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78. <http://dergipark.gov.tr/usakead>
- Peterson, & Seligman. (2004). *Character strenghts and virtues*. Oxford University Press
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 3(40), 879-891. doi:10.3758/BRM.40.3.879
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369. DOI:10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x
- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation or moderated mediation ? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1(53), 56-72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/jssr.12081>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapists view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Company
- Söner, O., & Gültekin, F. (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 329-349. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.825260>
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.285121>
- Sarıçam, H., Uysal, R., İlbay, A. B., Çardak, M., & Akın, A. (2012). *The validity and reliability of the turkish version of the social vulnerability scale*. İstanbul: International Counseling and Education Conference.
- Satıcı, S. (2016). Psychological vulnerability, resilience and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>

- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., & Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in turkish university students. *Psychological Reports, 112*(2), 519-528. Doi:10.2466/02.07.PR0.112.2.519-528
- Scanlon, A., & Lee, G. A. (2007). The use of the term vulnerability in acutecare: Why does it differ sand what does it mean? *Australian Journal of Advanced Nursing, 24*(3), 54-59 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17518167/>
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(1), 1-19. <http://efdergi.yyu.edu.tr>
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*(6), 685-715. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.22.6.685.22938>
- Simpson, J., & Weiner, E. S. (1989). *Oxford English dictionary online*. Clarendon Press.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research, 23*(2), 119-129. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1018770926615>
- Sinclair, V., & Wallston, K. (2010). Psychological vulnerability predicts increase in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research, 59*(2), 140-146. Doi:10.1097/NR.0b13e3181d1a6f6
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling, Development, 73*(1), 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. *Handbook of hope theory, measures and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2005). Measuring Hope in Children. In K. A. Moore & L. H. Lippman (Eds.), *What do children need to flourish: Conceptualizing and measuring indicators*

- of positive development (pp. 61–73). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9_5
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strenghts. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262-295. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002). False hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003-1022. <https://doi.org/10.1002/jclp.10096>
- Solomon, R. C. (2002). *Spirituality for the skeptic*. Oxford University Press.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence. *School Psychology Quarterly*, 19, 93-105. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/scpq.19.2.93.33313>
- Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy and life satisfaction among undergraduates. *Soc Indic Res*, 101(155-172). DOI:10.1007/s11205-010-9662-z
- Şam, M., & Aliyev, R. (2022). Umut ve azime dayalı müdahale programının ergenlerin öz yeterliklerine etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 390-399. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1003054>
- Şama Çiçek, H., & Zeren, Ş. G. (2023). Covid-19 sürecinde ergenlerin kariyer kaygıları: Aile desteği, umut ve kariyer kararı vermenin rolü. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 3(1), 15-42. DOI : 10.29228/iedres.64222
- Şar, V. (1997). Kötüye kullanım ve ihmalle ilişkili sorunlar. In Güleç, C. Köroğlu, E. (Eds.), *Temel Psikiyatri* (pp. 823-834). Hekimler Yayın Birliği.

- Şeker, G., & Capri, B. (2023). Kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1274-1292. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1272345>
- Taş, M. A., Akdemir, H., & Çiçek, H. (2019). Toksik duygu deneyimleri ve işten ayrılma niyeti ilişkisinde psikolojik kırılganlık düzenleyici etkisi. *Kocatepe İİBF Dergisi*, 21(2), 98-113. <https://doi.org/10.33707/akuiibfd.592311>
- Taber, K. S. (2018). The use of cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. DOI:10.1007/s11165-016-9602-2
- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.4c2s5m>
- Taytaş, M., & Kardaş, M. (2022). Ergenlerde Azim,Umut ve ÖzYeterliğin Depresyon İle İlişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 73-106. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2046699>
- Tel, F. D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. (Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (479918).
- Thoits, P. A. (1982). Life stress, social support and psychological vulnerability: Epidemiological considerations. *Journal Of Community Psychology*, 10(4), 341-362. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198210\)10:4%3C341::aid-jcop2290100406%3E3.0.co;2-j](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198210)10:4%3C341::aid-jcop2290100406%3E3.0.co;2-j)
- Tunçer, B. (2022). *Genç yetişkinlerde intihar olasılığının affedicilik, bilinçli farkındalık ve minnettarlık değişkenleri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi,Marmara Üniversitesi). (29442719)
- Türk Dil Kurumu (2020) . <http://www.tdk.gov.tr> adresinden alındı
- Uysal, R. (2015). Psikolojik Kırılganlık. A. Akın, & Ü. Akın (Ed.), *Psikolojide güncel kavramlar:pozitif psikoloji*. Nobel Yayıncılık.

- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports*, 117(2), 554-565. Doi:10.2466/21.PR0.117c18z2
- Uysal, R., & Bingöl, Y. (2013). Minnettarlık. A. Akın (Ed.) , *Güncel psikolojik kavramlar 1: pozitif psikoloji*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Uğur, C. (2024). *Yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi (853149).
- Ülker, A. (2023). *Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü*.(Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi. (804728) .
- Ülker, A., & Avşaroğlu, S. (2021). Türkiye'de psikolojik kırılganlık konusunda yapılmış çalışmaların analizi. *İnternational Social*, 92(7). <http://dx.doi.org/10.26449/sss.3731>
- Valdez, J. P., Datu, J. A., & Chu, S. K. (2022). Gratitude intervention optimizes effective learning outcomes in filipino high school students: A mixed-methods study. *Computers and Education*, 176. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104268>
- Yıldırım, B., & Sarıçam, H. (2022). Beliren yetişkinlerin mükemmelliyetçilik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(1), 228-252. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1059991>
- Yıldız, S., & Yukay-Yüksel, M. (2024). Geçmişe dönük aile öngörülemezliği, psikolojik belirtiler ve psikolojik kırılganlık üzerine bir araştırma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 563-584. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1170551>
- Yılmaz, F. N. (2019). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında umudun aracı rolü üzerine bir araştırma*.(Yüksek lisans tezi,Marmara Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi. (575278)
- Yılmaz, S. (2022). *Psikolojik danışmanların mental iyi oluş düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracı rolü*.(Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi).Ulusal Tez Merkezi. (749753)

- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). Ortaokul öğrencilerinin okul doyumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişki: Umudun aracı rolünün incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2113-2130. <https://doi.org/10.33206/mjss.720592>
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yavuzer, H. (2004). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. Remzi Kitabevi.
- Yelpaze, İ., Deniz, M. E., & Saticı, B. (2021). Association between social connectedness and well being: A study of the mediating role of psychological vulnerability. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 367-382. Doi:10.17066/tpdrd.1001712
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi) Ulusal Tez Merkezi. (205148).
- Yuen, A. N., Ho, S. M., & Chan, C. K. (2014). The Mediating roles of cancer related rumination in the relationship between dispositional hope and psychological outcomes among childhood cancer survivors. *Psychooncology*, 23(4), 412-419. Doi:10.1002/pon.3433.
- Zournazi, M. (2004). *Umut değişim için yeni felsefeler*. Literatür.
- Watkins, P. C. (2004). *Gratitude and subjective well being*. Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & 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. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Williams, B. & Le Menestrel, S.,M. (2013). Social capital and vulnerability from the family, neighborhood, school and community perspectives, *National Library of Medicine*, (138), 97-107. doi: 10.1002/yd.20060.
- World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents*.

Wroblewski, K. K., & Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31, 217-233. Doi:10.1080/03610730590915452



EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

EK-2. Minnettarlık Ölçeği

EK-3. Minnettarlık Ölçeği İzinleri

EK-4. Çocuklarda Umut Ölçeği

EK-5. Çocuklarda Umut Ölçeği İzinleri

EK-6. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

EK-7. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği İzinleri

EK-8. Travma Yaşantılarını Tarama Formu

EK-9. Travma Yaşantılarını Tarama Formu İzni

EK-10. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi

EK-11. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi

EK-1.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler bu formda yer alan sorulara doğru ve samimi yanıtlar vermeniz önemlidir. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Katkılarınız için teşekkürler.

1) Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2) Kardeş sayısı: Tek çocuk () 1 () 2-4 () 4 ‘ten fazla ()

3) Ekonomik durumunuz? Düşük () Orta () Yüksek ()

4) Annenizin eğitim durumu?

Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

5) Babanızın eğitim durumu?

Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

6) Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?

Değişken ve tutarsız () Demokratik () Koruyucu () Suçlayıcı ve otoriter ()

7) Okulda akademik açıdan başarılı bir öğrenci olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır () Emin değilim ().

EK-2.

MİNNETTARLIK ÖLÇEĞİ
Minnettarlık Ölçeği - Altı Maddelik Form (GQ-6)

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki maddeleri içtenlikle ve doğru şekilde size uygun olan seçeneği işaretleyerek cevaplamanız önemlidir.

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KİSMEN KATILMIYORUM (3)	KARARSIZIM (4)	KİSMEN KATILYORUM (5)	KATILYORUM (6)	KESİNLİKLE KATILYORUM (7)
1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
2. Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
3. Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok fazla şey görmüyorum.*							
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
5. Yaşım ilerledikçe, hayat hikâyemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.*							

*3 ve 6. maddeler ters puanlanır.

EK-3.

Minnettarlık Ölçeği İzinleri

Olçek izni

Gelen kutusu

☆

ben

14 Kas 2024

😊

↩

...

alıcı:

Merhaba **Asuman** hocam iyi günler,

Ben Aslı Küçük. Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Doç.Dr. Tuğba Sarı danışmanlığında çalışmakta olduğum "Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık,Umut ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tezim kapsamında sizin geliştirmiş olduğunuz Minnettarlık Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum :)

ASUMAN YÜKSEL

18 Kas 2024

😊

↩

...

alıcı: ben

Merhaba Aslı, ölçeği ekte gönderiyorum, çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum.

14 Kas 2024 Per 19:53 tarihinde Aslı Küçük şunu yazdı:

...

GQ_Trkce
(1).docx

Doküman

Ölçek izni

Gelen kutusu

☆

ben

14 Kas 2024

😊

↩

...

alıcı:

Merhaba Nagihan hocam iyi günler,

Ben Aslı Küçük. Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Doç.Dr. Tuğba Sarı danışmanlığında çalışmakta olduğum "Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık,Umut ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tezim kapsamında sizin geliştirmiş olduğunuz Minnettarlık Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum :)

Nagihan OĞUZ...

15 Kas 2024

😊

↩

...

alıcı: ben

Merhaba Aslı Küçük,
Türkçeye uyarlamasını yaptığımız Minnettarlık Ölçeği'ni kullanmanızdan memnuniyet duyarım.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

...

ÇOCUKLARDA UMUT ÖLÇEĞİ

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği, kutucuğun içerisine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin, eğer “Hiçbir Zaman” sizi tanımlıyorsa üzerindeki kutucuğun içerisine (X) işareti koyunuz. Ya da “Her Zaman” size uygunsa üzerindeki kutucuğu işaretleyiniz. Lütfen tüm cümleleri kutucuklardan birini işaretleyerek cevaplayınız. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

1. Bence işler gayet iyi gidiyor.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

2. Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

3. Benimle aynı yaştaki çocuklar kadar iyiyim.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

4. Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

5. Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

6. Diğerleri vazgeçmek istese bile, problemi çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

EK-5.

Çocuklarda Umut Ölçeği İzinleri

Gökhan Atik 15 Kas 2024
alıcı: ben

Aslı merhaba,

Uyarlamasını yaptığımız ölçeğin Türkçe Formunu ve makalesini ekte gönderiyorum. Ölçeğin Türkçe Formunu çalışmada kullanmada bizim açımızdan bir sıkıntı olmamakla birlikte, ölçeğin orijinal formunu geliştiren kişilerden de izin almanı öneririm. Geliştiren kişilerle ilgili bilgileri makale içerisinde bulabilirsin.

İyi çalışmalar dilerim.

Sevgilerimle,

Doç. Dr. Gökhan Atik

Baş Editör, Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi,
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd>
Danışma Kurulu Üyesi, Klinik Süpervizyon Araştırma İşbirliği [Clinical Supervision Research Collaborative] www.csrcollaborative.org

Ankara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Cebeci Yerleşkesi, Cebeci, 06590, Ankara

Akademik web sayfası: <https://avesis.ankara.edu.tr/gatik>
Bölüm web sayfası: <http://pdr.education.ankara.edu.tr/> Bizi instagramda takip edin:

...

ben 14 Kas 2024
alıcı:

Merhaba Gülşah hocam iyi günler,

Ben Aslı Küçük. Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Doç.Dr. Tuğba Sarı danışmanlığında çalışmakta olduğum "Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık,Umut ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tezim kapsamında sizin geliştirmiş olduğunuz Çocuklarda Umut Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum :)

Kemer, Gulsah 18 Kas 2024
alıcı: ben, Gökhan

Merhabalar Aslı, ölçeği tabi ki kullanabilirsin. Tugba hocama selamlar.

Çalışmalarında kolaylıklar diliyorum,

--

Gülşah Kemer, Ph.D., LPC (VA), ACS

Associate Professor

EK-6.

PSİKOLOJİK KIRILGANLIK ÖLÇEĞİ

Değerli öğrenciler, lütfen aşağıdaki 1'den 5'e kadar derecelenmiş ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissedirim.
1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun

EK-7.

Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği İzinleri

Ölçek izni

Gelen kutusu



Ölçek izni



ben 14 Kas 2024

alıcı:



ben 14 Kas 2024

Merhaba Halime hocam iyi günler, Ben Aslı Küç...

Merhaba Ahmet hocam iyi günler,

Ben Aslı Küçük. Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisiyim. Doç.Dr. Tuğba Sarı danışmanlığında çalışmakta olduğum "Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık,Umut ve Psikolojik Kırılgnlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu tezim kapsamında sizin geliştirmiş olduğunuz Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum :)

Ahmet Akın 15 Kas 2024

alıcı: ben



Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı

14 Kas 2024 Per 19:59 tarihinde Aslı Küçük
şunu yazdı:

...

25. psikolojik
kırılgnlık ölçeği...

← Yanıtla

→ Yönlendir



Halime EKER 15 Kas 2024

alıcı: ben



Merhaba Aslı Hanım,
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Ekte ölçek maddelerini ve bildiri metnini gönderiyorum. Ölçeğin uyarlama çalışmasını bildiri şeklinde hazırlamıştık. Makalesini yayınlamadık, bu nedenle metni gönderdiğim şekilde. Ölçekten 6 ile 30 arasında puan alınabiliyor ve puanın artması psikolojik kırılgnlık düzeyinin de arttığını gösteriyor.

İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi
Halime EKER
Fatih Sultan
Mehmet Vakıf
Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri



Yanıtla

İlet

← Yanıtla

→ Yönlendir



EK-8.

TRAVMA YAŞANTILARINI TARAMA FORMU

Sevgili öğrenciler aşağıda karşılaşılabilecek olası çeşitli yaşam olayları yer almaktadır. Bu olaylardan biri/birkaçı başınızdan geçmiş ya da bunlardan biri/birkaçına tanık olmuş olabilirsiniz. Böyle bir durum söz konusu ise, olayları/durumları etkilenme derecenizle birlikte lütfen belirtiniz.

Örnek kodlama: Örneğin bir patlama ya da yangına tanık olmuş ve bundan çok etkilenmişseniz her iki kategoride de işaretleme yapabilirsiniz.

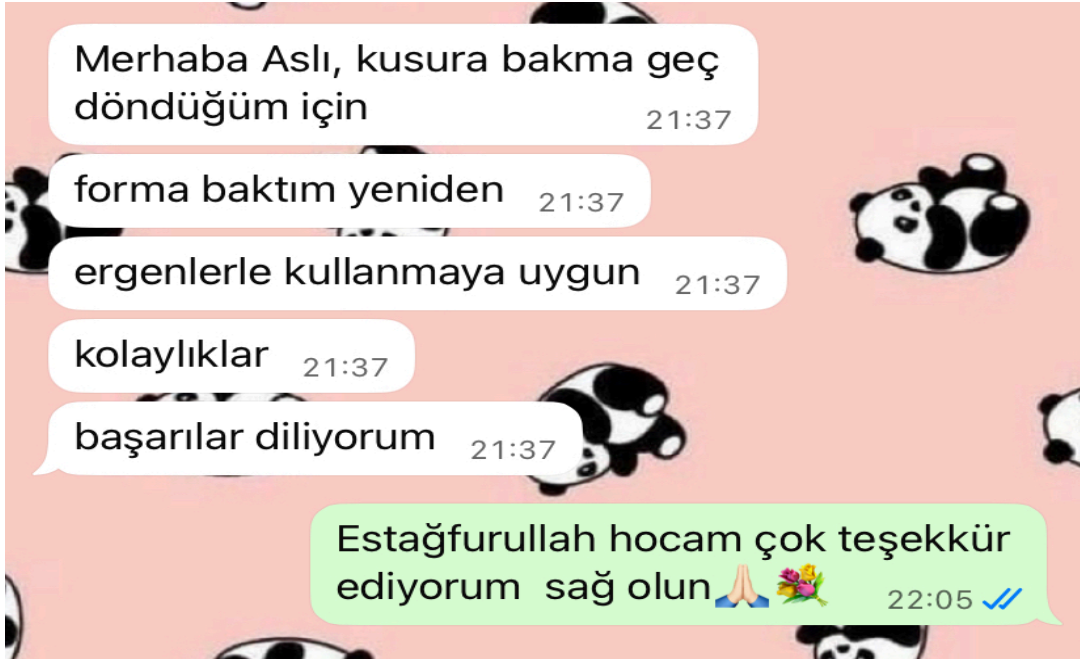
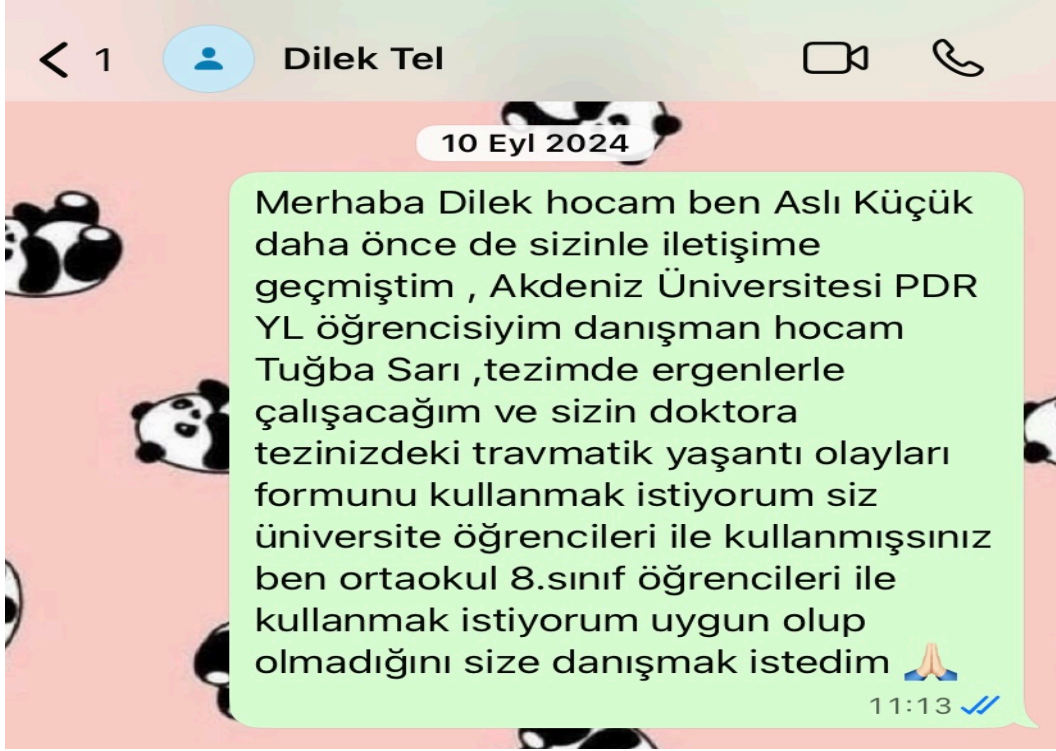
(Tanık olma durumu)

(Etkilenme düzeyi)

OLAY TÜRÜ	Ben doğrudan yaşadım	1. dereceden bir yakınımın başına geldi	Tanık olduğum bir olaydı	Ne doğrudan yaşadım ne de tanık oldum.	Hiç etkilenmedim	Biraz etkilendim	Orta düzeyde etkilendim	Çok etkilendim	Çok ağır düzeyde etkilendim
1.Doğal Afet (deprem, sel ,çığ vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5
2.Patlama ya da yangın	1	2	3	4	1	2	3	4	5
3.Hakaret, dedikodu, dışlanma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4.Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek	1	2	3	4	1	2	3	4	5
5.İş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza	1	2	3	4	1	2	3	4	5
6.Zehirlenme	1	2	3	4	1	2	3	4	5
7.Fiziksel bir saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5
8.Kaçırılma, zorla alıkonulma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
9.Yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
10.Anne ya da babanın boşanması veya ölümü	1	2	3	4	1	2	3	4	5
11.Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı	1	2	3	4	1	2	3	4	5
12.Aile ya da yakınlarından birinin fiziksel ya da zihinsel engellilik durumu	1	2	3	4	1	2	3	4	5

EK-9.

Travma Yaşantılarını Tarama Formu İzni



EK-10. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.11.2024-1069868



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 26.11.2024
TOPLANTI SAYISI : 24
KARAR SAYISI : 512

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Tuğba SARI**'nin danışmanlığını, **Aslı KÜÇÜK**'ün araştırmacılığını üstlendiği, *"Travma Yaşamış Ergenlerde Minnettarlık, Umut ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvuruca ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BS42CLPZNZ&eS=1069868>

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

EK-11. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi



Başvuru No: MEB.TT.2024.011841

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: /

T.C. Kimlik No: -

Adı Soyadı: ASLI KÜÇÜK

Araştırmanın Adı: TRAVMA YAŞAMIŞ ERGENLERDE MİNNETARLIK, UMUT VE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: .

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: İSTANBUL

Veri Toplama Aracının Başlığı: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Çocuklarda Umut Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Travma Yaşantılarını Tarama Formu, Kişisel Bilgi Formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 20.12.2024

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 20.12.2025

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

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

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

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Modülü -

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Aslı KÜÇÜK

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı

Yabancı Diller : İngilizce

Tarih : 06.08.2025

İNTİHAL RAPORU

17.08.2025 09:36

Turnitin - Orijinallik Raporu - Aslı Küçük Tez

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme kondu: 17-Ağu-2025 09:31 +03
NUMARA: 2710057340
Kelime Sayısı: 20502
Gönderildi: 9

Aslı Küçük Tez Tuğba Sarı tarafından

Benzerlik Endeksi

%15

Kaynağa göre Benzerlik

İnternet Kaynaklar: %13
Yayınlar: %10
Öğrenci Ödevleri: %5

3% eşleşme (04-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596158/yokAcikBilim_10265924.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (15-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/109858/yokAcikBilim_10219957.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (02-Ara-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/108850/yokAcikBilim_10299525.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (28-Kas-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/297299/yokAcikBilim_10041995.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (13-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596157/yokAcikBilim_10266439.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (16-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/350656/yokAcikBilim_10168109.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (16-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596145/yokAcikBilim_10276180.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (28-Kas-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/240622/yokAcikBilim_10301331.pdf?sequence=-1

< 1% eşleşme (02-Ara-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/662919/yokAcikBilim_10303299.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (02-Ara-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/285539/yokAcikBilim_10206814.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (23-Eyl-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/109661/yokAcikBilim_10261917.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (24-Eyl-2022 tarihli internet)

<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/711894?show=full>

< 1% eşleşme (05-Eyl-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/109833/yokAcikBilim_10250552.pdf?sequence=-1

< 1% eşleşme (03-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/218643/yokAcikBilim_10331097.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (02-Ara-2024 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/709158/yokAcikBilim_405913.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (01-Eki-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/375577/yokAcikBilim_10323903.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% eşleşme (27-Eyl-2022 tarihli internet)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/127771/yokAcikBilim_10170097.pdf?sequence=-1

< 1% eşleşme (16-Ağu-2025 tarihli internet)

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/92442/1675557>

< 1% eşleşme (28-Ağu-2022 tarihli internet)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-full-file/64500>

< 1% eşleşme (24-Oca-2023 tarihli internet)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2229721>

< 1% eşleşme (25-May-2023 tarihli internet)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2035156>

< 1% eşleşme (24-Nis-2024 tarihli internet)

https://www.turnitin.com/newreport_printview.asp?eq=1&eb=1&esm=5&oid=2710057340&sid=0&n=0&m=2&svr=11&r=26.107763046059574&la...

1/23

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

06/08/2025

İmza

Aslı KÜÇÜK