

Subject Area  
Education Sciences

Year: 2022  
Vol: 8  
Issue: 95  
PP: 620-628

Arrival  
29 December 2021  
Published  
28 February 2022

Article ID Number  
3863  
Article Serial Number  
11

Doi Number  
<http://dx.doi.org/10.26449/sss.3863>

#### How to Cite This Article

Sarı, T. & Yıldırım, M. (2022). "Pozitif Psikoterapi Temelli Şükür Günlükleri Yazma Çalışmasının Ortaokul Öğrencilerinin Şükür Ve Özel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:95; pp:620-628



Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## Pozitif Psikoterapi Temelli Şükür Günlükleri Yazma Çalışmasının Ortaokul Öğrencilerinin Şükür Ve Özel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi

### The Effect of Positive Psychotherapy-Based Gratitude Diary Writing on Secondary School Students' levels of Gratitude and Subjective Well-Being

Tuğba SARI<sup>1</sup>  Musa YILDIRIM<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Antalya/Türkiye  
<sup>2</sup> Uzm., Milli Eğitim Bakanlığı, Kocaeli/Türkiye

#### ÖZET

Bu çalışmada şükür günlükleri yazma çalışması yapmanın ortaokul öğrencilerinin şükür ve özel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin sınanması amaçlanmaktadır. Araştırma grubunu bir devlet okulunda ortaokula devam eden ve araştırmaya katılmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma bir deney grubu ve bir kontrol grubu olmak üzere iki grup üzerinden sürdürülmüştür. Deney grubunda 23 katılımcı, kontrol grubunda 24 katılımcı bulunmaktadır. Araştırma kapsamında Şükür Ölçeği ve Ergenler İçin Özel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sürecinde ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç kez veri toplanmıştır. Ön testin uygulanmasında sonra deney grubuna şükür ile ilgili bir eğitim semineri yapılmıştır. Bu seminerde öğrencilere nelere şükredebilecekleri ve nasıl ifade edilebilecekleri anlatılmıştır. Eğitim seminerinin ardından deney grubundan 21 gün süre ile pozitif psikoterapi denge modeline dayalı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan şükür günlüklerine her gün yazma çalışması yapmaları istenmiştir. Deney grubu katılımcıları ile haftada bir kez toplanılmış ve şükür günlüklerini tutma konusunda durumları takip edilmiştir. 21 günün sonunda son kez toplanılarak son test verileri toplanmıştır. İzleme çalışması olarak çalışmanın bitiminden 10 hafta sonra izleme verileri toplanmış ve çalışma sonlandırılmıştır. Son test sonuçlarına göre şükür ve özel iyi oluş açısından deney grubunun kontrol grubundan olumlu yönde anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak Wilcoxon Testi sonuçlarına göre deney grubundaki bireyler son testlere göre şükür ve özel iyi oluş açısından ön test puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Kontrol grubunda ise ön test ve son test puanları arasında bir farklılık bulunmamıştır. İzleme testi analizi için kullanılan Friedman testi sonuçlarına göre deney grubunda oluşan olumlu etki izleme testinde devam etmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin ise izleme testlerinde şükür ve özel iyi oluş puanlarına göre anlamlı olarak daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. İzleme testi sonuçlarına göre yazma çalışmasının etkililiğinin devam ettiği anlaşılmıştır. Bu bulgulara göre şükür günlükleri yazma çalışmasının ergenlerin şükür ve özel iyi oluş düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Şükür günlüğü, özel iyi oluş, şükür, pozitif psikoterapi, denge modeli, ergenler

#### ABSTRACT

In this research it is aimed to test the effectiveness of junior high school students writing gratitude journals on gratitude. The research group constitutes students who attend secondary school in a public school and volunteer to participate in the research. The research was carried out on two groups, one experimental group and one control group. There were 23 participants in the experimental group and 24 participants in the control group. In the scope of the research, Gratitude Scale and Subjective Well-Being Scale for Adolescents were used. Data were collected three times in the research process; pre-test, post-test, and follow-up test. After the pre-test was applied, a training seminar on gratitude was given to the experimental group. In this seminar, students were told about what they can be grateful for and how they can be expressed. After the training seminar, the experimental group was asked to write daily in gratitude diaries created by the researchers based on the balance model of positive psychotherapy for 21 days. At the end of 21 days, the last time was collected, and the final test data were collected. Finally, the follow up data were collected 10 weeks after the end of the study and the study was terminated. The data were analyzed using the Mann Whitney U Test and the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Friedman Test. Examination of the test results for the experimental and control groups revealed that the experimental group differed significantly from the control group in terms of gratitude and subjective well-being. In addition to these findings, according to the Wilcoxon Test results, the individuals in the experimental group got significantly higher scores in terms of gratitude and subjective well-being in the posttests than in the pretest scores. In the control group, there was no difference between the pretest and posttest scores. According to the Friedman test results used for the follow-up test analysis, the positive effect in the experimental group continues in the follow-up test. It was observed that individuals in the control group got significantly lower scores in the follow-up tests compared to gratitude and subjective well-being scores. According to the results of the follow-up test, it was understood that the effectiveness of the writing exercise continued. According to these findings, it was determined that the practice of writing gratitude diaries increased the gratitude and subjective well-being levels of adolescents.

**Key Words:** Gratitude journaling, subjective well-being, gratitude, positive psychotherapy, balance model, adolescents

## 1. GİRİŞ

Şükür, son yıllarda pek çok araştırmacının dikkatini çekmekte ve özellikle pozitif psikolojide kayda değer bir yer bulmaktadır. "İyi olanın fark edilmesi ve takdir edilmesi" olarak tanımlanmaktadır (Emmons, 2004, s. 9). Bir karakter gücü olarak şükür diğerlerinden gelen güzelliklere ve iyiliklere şükranlık duygularıyla cevap verme eğilimi olarak ele alınmaktadır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002). Tarih boyunca şükür, aynı zamanda hem olumlu kişisel algılamaya içerdiğinden ve hem de sosyal hayatı olumlu olarak desteklediğinden dolayı farklı kültürler arasında arzu edilen bir özellik olarak görülür (Emmons ve McCullough, 2003).

Yüksek seviyede şükranlık içinde bulunan bireyler benzer bir şekilde yüksek düzeyde bolluk hissi içinde olma, diğerlerinin katkılarını fark ederek takdir etme ve küçük gibi görünenler dahil olmak üzere hayatlarındaki güzelliklerden mutlu olma eğilimi taşımaktadırlar (Watkins, 2004). Şükür, hem diğerlerinden gelen iyilikleri fark edildiği bir kişilerarası süreç olarak görülmekte hem de bireyin kendi içinde olumlu duyguları arttırmasıyla ilgili olan içsel bir süreç olarak görülmektedir. Şükürün bilişsel boyutu karşılaşılan iyi ve güzel durumlara bir değer atfetmeyi, duygusal boyutu yapılan iyilik ya da gösterilen güzellik karşısında oluşan olumlu duyguyu ve davranışsal boyutu da hissedilen olumlu duyguyu bildirme ya da göstermeyi içermektedir (Wood, Maltby, Gillet, Linley ve Joseph, 2008). Şükür bir duyguya, tutuma, başa çıkma mekanizmasına veya kişilik özelliğine işaret edebilir (Emmons ve McCullough, 2003). Şükür her zaman “insan-insan” arasında oluşan bir etkileşim tarzı değildir; insanın yaratıcıya, doğaya, tüm canlılara ya da cansız eşyalara da şükür duyması mümkündür. Özetle şükür, kaynağı farklı yerlerden de olsa olsun elde edilen kazanımların değerini fark etmeyi ve bu değere karşı içtenlikle teşekkür etmeyi anlatan bir süreçtir (Emmons, 2004).

Araştırmacılar, şükür seviyesi yüksek insanların hayatta başarıyı maddi zenginlikle tanımlamadıklarını daha cömert olma ve sahip olduklarını başkalarıyla paylaşma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadırlar (Emmons & Shelton, 2005). Minnettar insanlar, hayattaki mutluluk ve anlamı maddi başarılarla ilişkilendirmezler ve kendini geliştirmeye, olumlu ilişkiler kurmaya ve esas olarak temel ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanırlar (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

Alan yazını incelendiğinde, pek çok olumlu değişken ile şükür arasında pozitif yönde ve bazı olumsuz değişkenler ile şükür arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Örneğin; şükür günümüze kadar, diğerleriyle güçlü ilişkiler (Emmons ve McCullough, 2003), öznel iyi oluş ile (Rash, Matsuba ve Prckachin, 2011; Allan, Steger ve Shin, 2013; Sarı ve Yıldırım, 2017; Sapmaz ve ark., 2016), psikolojik iyi oluş (Emmons ve McCullough, 2003; Göcen, 2012; Wood, Joseph ve Maltby, 2009) ve sosyal destek (Wood vd., 2008) ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte, şükür ile kaygı, depresyon, olumsuz duygulanım (McCullough, Emmons ve Tsang 2002, Watkins, Grimm ve Kolts, 2003) arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Hayatı daha iyi hale getirme kapasitesini getirmesine rağmen, bazen insanlar hayatın olumlu yönlerini fark etmekte ve takdir etmekte başarısız olabilir. Bu nedenle, düzenli uygulamalar ve şükranlık çalışmaları yapma, şükürün bir alışkanlık haline gelmesine yardımcı olabilir. Günlük uygulamalar sayesinde insanlar şükürle ilişkili olumlu sonuçlardan faydalanabilir (Emmons ve Mishra, 2011).

Son yıllarda şükürün geliştirilmesi ve arttırılması için çeşitli yöntemler geliştirildiği görülmektedir. Bu yöntemlerin deneysel çalışmalarla sınındığı araştırmalar yapılmaktadır. Emmons ve McCullough'un 2003 yılındaki çalışması, bu müdahale çalışmalarının çoğu için bir başlangıç noktasıdır. Emmons ve McCullough (2003) öğrencileri üç gruba ayırmıştır. Birinci gruptan hafta boyunca minnettarlık duydukları beş olayı, ikinci gruptan hafta boyunca zorlandıkları veya güçlük yaşadıkları olayları ve üçüncü gruptan hafta boyunca kendilerini etkileyen beş olayı yazmaları istenmiştir. Çalışmanın sonunda elde edilen bulgulara göre minnettarlık yazma çalışması yapan grubun hafta boyunca yaşadıkları güçlükleri ve kendilerini etkileyen olayları yazan gruplara göre hayatlarından daha memnun oldukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur.

Benzer bir şekilde, McCullough, Tsang ve Emmons (2004) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcılardan 21 gün boyunca şükür günlükleri tutmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre şükür günlükleri yazma çalışması yapan katılımcıların iyi oluş düzeylerinde artış gözlenmiştir. Şükür günlükleri yazmanın öznel iyi oluşu geliştirdiği önermesini destekleyen bir başka çalışma Watkins ve meslektaşlarına (2003) tarafından yürütülmüştür. Bu laboratuvar çalışmasında araştırmacılar, katılımcıları şükranlık hissettikleri birini düşünmek, şükranlık hissettikleri biri hakkında yazı yazmak veya şükranlık hissettikleri birine mektup yazmak şeklinde üç koşuldan birine atarlar. Araştırmacılar, her üç koşuldaki katılımcıların, kontrol durumuna kıyasla kısa vadede daha fazla olumlu etki ve daha az olumsuz etki yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003). Türkiye’de yapılan şükür yazma çalışmalarının etkisinin incelendiği araştırmalarda (Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Işık ve Ergüner-Tekinalp, 2017) da şükür yazma çalışmalarına dahil olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif psikoloji, bireyin mutluluğuyla ilgilidir (Seligman, 2008). Pozitif odaklı yaklaşımlardan biri pozitif psikoterapidir. Literatürde iki farklı pozitif psikoterapi yaklaşımı vardır. Bunlardan biri Peseschkian (1987) tarafından önerilmiş olan pozitif psikoterapidir ve daha çok teoriye dayalı bir yaklaşımdır. Diğeri ise daha çok araştırmaya dayalı olan Seligman ve ark. (2005 ve 2006) tarafından geliştirilmiştir. Her iki modelde kaynak yönelimlidir ve her iki modelde de bireyde güçlü yanların keşfedilmesi ve vurgulanması hedeflenmektedir.

Peseschkian'ın pozitif psikoterapi yaklaşımı, denge modeline dayalıdır. Pozitif psikoterapiye göre bireyler, günlük yaşamda dört boyutta devam ettirmektedir. Bunlar: Beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyattır. Pozitif

Psikoterapiye göre, bireylerin günlük enerjilerini bu dört boyutun her birine dengeli bir şekilde dağıtmaları dengede kalmalarına ve optimum düzeyde gelişmelerine neden olur. Örneğin beden boyutunda spor yapmak, sağlıklı beslenmek, düzenli uyumak, dış görünüşüne özen göstermek, sağlık kontrollerini düzenli yaptırmak gibi faaliyetler bulunur. İlişki alanında diğer insanlarla sosyalleşmek, empatik tepkilerle dinlemek, diğerleri tarafından sevildiğini ve önemsendiğini deneyimlemek; başarı boyutuna ders çalışmak, akıl yürütmek, etkili planlar yapmak, gerçekçi düşüncelere sahip olmak; maneviyat alanında ise geleceğe dair umutlu olmak, geleceği için hayallere sahip olmak, yaşam içinde anlamlı gelen faaliyetler yürütmek yer almaktadır (Sarı, 2015). Bu dört alan dört yapraklı bir yoncaya, ya da dört ayaklı bir sandalyeye benzetilebilir. Her bir boyut ihtiyaçların karşılanması açısından önemlidir. Günlük hayat bu dört boyutta devam eder. Bir veya daha boyutun ihmal edilmesi dengesizliğe ve işlevsizliğe neden olur. Aynı zamanda, bireyler bu dört boyutun bazılarını başvurarak çatışmalarıyla baş etmeye çalışırlar. Kişiler bedenleriyle (duyular aracılığıyla), başarıyla (akıl aracılığıyla), ilişki kurma ile (gelenekler aracılığıyla) ve hayal kurma yoluyla (sezgi aracılığıyla) günlük hayatta yaşanan çatışmalarla başa çıkmaya çalışırlar (Peseschkian, 2002a). Pozitif psikoterapide, bireylerin enerjilerini ve gayretlerini denge modelinin öngördüğü biçimde dört temel ihtiyaç alanına dengeli dağıtmasının ruh sağlıklarını olumlu bir noktaya taşıdıkları vurgulanmaktadır (Peseschkian, 2002b).

Şükranlığı geliştirmek üzere yürütülen çalışmalarda ağırlıklı olarak şükredilenlerin not alındığı yazma yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu yöntemler arasında, şükranlık hissedilen durumları listelemek, günlük tutmak, şükranlık hissedilen bir kişi hakkında serbest yazım, şükranlık hissedilen kişiye mektup yazmak yer almaktadır. Bu yöntemlerin süreleri 1-10 hafta arasında ve 5 dakikadan başlayıp artarak devam eden şekilde değişmektedir. Alan yazını incelendiğinde şükür günlük yazma çalışmalarının (Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Işık ve Ergüner-Tekinalp, 2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği ve etkili olduğuna dair bulgular elde edilmiş olduğu görülmektedir. Ancak bu yönde ergenlerle yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer bir şekilde alan yazını incelendiğinde pozitif psikoterapiye dayalı olarak yürütülen bir şükür yazma çalışmasına da rastlanmamıştır. Ergenlik, insanların bir benlik kavramı oluşturmaya çalıştıkları yaşam evresidir, bu nedenle şükranlığın olumlu etkileri onlara yardımcı olabilir. Ergenlerin pozitif psikoterapinin denge modelinde yer alan her bir boyuttaki olumlu özelliklerini fark etmeleri ve bunlarla ilgili şükür günlükleri tutmaları onların iyi oluşuna önemli katkılarda bulunabilir.

Sonuç olarak gerek alan yazınında şükür yazma çalışmaları mevcut olsa da bu araştırmaların daha çok genç yetişkin ve yetişkinlikler sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bunun yanında pozitif psikoterapiye dayalı şükür günlükleri tutma çalışmasının deneysel olarak sınırlı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ortaokul öğrencilerinin şükür yaşantılarının geliştirilmesine dair deneysel bir çalışmanın alan yazınına katkı sağlayacağı umulmaktadır. Buradan hareketle mevcut çalışmanın amacı Türkiye’de ortaokul öğrencilerinin şükür günlükleri yazma çalışmasına katılmalarının öğrencilerin şükür düzeylerine ve öznel iyi oluşlarına katkısını incelemektir. Bu çerçevede aşağıda yer alan hipotezler sınanmıştır.

- ✓ Şükür günlükleri yazma çalışmasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön-test puanları ile kontrol grubu öğrencilerinin ön-test puanları arasında anlamlı farklılık yoktur. Son test ve İzleme testinde ise deney grubu lehine farklılık vardır.
- ✓ Şükür günlükleri yazma çalışmasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test-son test puanları arasında son test lehine ve ön test-izleme testi puanları arasında izleme testi lehine anlamlı farklılık vardır.
- ✓ Araştırmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.
- ✓ Şükür günlükleri yazma çalışmasına katılan deney grubu öğrencilerinin son test puanları ile kontrol grubunda olanların son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, pozitif psikoterapi temelli şükür günlüğü yazmanın ortaokul öğrencilerinin şükür ve öznel iyi oluş düzeylerini olan etkisini belirlemek amacıyla 2x3'lük [(deney grubu / kontrol grubu) x (ön-test / son-test / izleme testi)] deneysel desene göre tasarlanmıştır. Araştırmada, 21 gün süreyle pozitif psikoterapi temelli şükür günlüğü tutmak bağımsız değişken olarak işlem görürken ortaokul öğrencilerinin şükür ve öznel iyi oluş düzeyleri bağımlı değişken olarak işlem görmüştür.

### 2.2. Çalışma Grubunun Oluşturulması ve Deneysel İşlem

İkinci yazarın okul psikolojik danışmanı olarak çalıştığı ortaokulda araştırma öğrencilere ilan edilmiş ve toplamda 47 (16 Erkek, 21 Kız, Yaş Ortalaması: 12) öğrenci araştırmaya katılmak konusunda gönüllü olmuş ve 21 gün

boyunca günlük tutmuştur. Gönüllü olan öğrencilere *Şükür Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği* uygulanmıştır. Devamında grup yansız olarak ikiye bölünmüş ve bir grup deney grubu diğer grup ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Gruplar belirlenir belirlenmez araştırmacı deney grubuyla bir toplantı yapmıştır. Yapılan bu toplantıda Pozitif Psikoterapi bağlamında yaşamın dört boyutu (*beden boyutu, başarı boyutu, ilişki boyutu ve gelecek/maneviyat boyutu*) deney grubuna anlatılmış ve her bir yapığında denge modelinin boyutlarının isimlerinin yazılı olduğu şükür günlükleri hediye edilmiştir. Yaşamın dört boyutunda şükür duydukları olay ve durumları 21 gün boyunca günlüğe not etmeleri istenmiştir. 21 günlük sürecin sonunda hem deney grubuna hem de kontrol grubuna son test uygulaması yapılmış ve günlük tutmayı bırakmaları istenmiştir. Son test ölçümünden 10 hafta sonra hem deney grubuna hem de kontrol grubuna izleme ölçümleri yapılmıştır ve izleme ölçümü yapıldıktan sonra hem deney grubuna hem de kontrol grubuna günlük tutmaları için yeni defterler hediye edilmiştir. Böylelikle hem deneysel işlemin etkisini sınamak için kullanacak verilerin sağlıklı şekilde elde edilmesi sağlanmış hem de doğrudan deneysel işleme katılmayan kontrol grubunun da deneysel işlemin faydalarından yararlanması amaçlanmıştır. Deneysel süreç basamaklarının tamamı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Deneysel süreç basamakları

| Grup           | 1.İşlem | 2.İşlem   | 3.İşlem  | 4.İşlem          | 5.İşlem      |
|----------------|---------|---|----------|------------------|--------------|
| <b>Deney</b>   | Ön Test | 21 Gün Süreyle Pozitif Psikoterapi Temelli Şükür Günlüğü Tutmak | Son Test | 10 Hafta Bekleme | İzleme Testi |
| <b>Kontrol</b> | Ön Test | -   | Son Test | 10 Hafta Bekleme | İzleme Testi |

### 2.3. Ölçme Araçları

#### *Şükür Ölçeği (Gratitude Scale)*

McCullough, Emmons ve Tsang (2002) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin şükürünü şiddet, sıklık, süre ve yoğunluk üzere dört yönden ölçmeye yöneliktir ve 6 maddeden oluşmaktadır. Minnettarlık Ölçeği'nin Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından yetişkinler üzerinde yürütülen Türkçeye uyarlama çalışmalarında ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği tespit etme amacıyla doğrulayıcı (DFA) faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen faktör yükleri .32 ile .89 arasındadır. Elde edilen bu sonuca göre standart uyum değerleri kapsamında, çalışma modeline ilişkin elde edilen değerler, tek faktörden oluşan yapıyı doğrulamaktadır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .67 olarak tespit edilmiştir (Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012).

#### *Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği*

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ergenlerle yapılan mutluluk araştırmalarında kullanılması için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanlar artıka ölçülen özellik de aertmektedir. Bu ölçme aracı, alt ölçek puanlarına göre değerlendirilebileceği gibi toplam puan üzerinden de işlem yapılabilir. Güvenirlik analizine göre Cronbach Alpha değerleri Aile İçi İlişkiler için 0.83, Önemli Diğerleri ile İlişkilerde Doyum için 0.73 Yaşam Doyumu için 0.81 ve Olumlu Duygular için 0.66 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçek Cronbach Alpha değeri ise .86 bulunmuştur.

### 2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında analize edilmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu toplamda 47 kişiden oluşmaktadır. Küçük örneklerde dağılım özellikleri normal dağılımdan sağa ya da sola doğru yayılabilir (Karasar, 2016). Buradan hareketle verilerin analizinde normal dağılım özelliklerine bakılmaksızın parametrik olmayan yöntemler tercih edilmiştir. Dolayısıyla deney ve kontrol grubunun bağımlı değişkenler açısından karşılaştırılması için Mann Whitney U testi kullanılırken deney ve kontrol grubunun tekrarlı ölçümlerinin karşılaştırılması için Friedman Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde pozitif psikoterapi temelli şükür günlüğünün ortaokul öğrencilerinin şükür ve öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisine yönelik bulgular tablolar halinde sunulmuştur. Tablo 2.'de deney ve kontrol grubunun şükür puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubunun şükür puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

| Puan         | Gruplar       | N  | $\bar{x}_{sıra}$ | $\sum_{sıra}$ | U      | z     | p    |
|--------------|---------------|----|------------------|---------------|--------|-------|------|
| Ön Test      | Deney Grubu   | 23 | 26,22            | 603,00        | 225,00 | -1,09 | ,276 |
|              | Kontrol Grubu | 24 | 21,88            | 525,00        |        |       |      |
| Son Test     | Deney Grubu   | 23 | 29,13            | 670,00        | 158,00 | -2,52 | ,012 |
|              | Kontrol Grubu | 24 | 19,08            | 458,00        |        |       |      |
| İzleme Testi | Deney Grubu   | 23 | 35,30            | 812,00        | 16,00  | -5,54 | ,000 |
|              | Kontrol Grubu | 24 | 13,17            | 316,00        |        |       |      |



p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol grubuna ait şükür ön test ölçümleri arasından anlamlı farklılık bulunmazken (U= 525,00, Z= -1,09, p= 0,276) deney grubunun, son test (U= 158,00, Z= -2,52, p= 0,012) ve izleme testi (U= 16,00, Z= -5,54, p= 0,00) puanlarının kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 3.'de deney ve kontrol grubunun şükür ön test, son test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırmasına ilişkin Fridman Testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubunun şükür ön test, son test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırmasına ilişkin Fridman Testi sonuçları.

| Gruplar | Puanlar      | N  | $\bar{x}_{sıra}$ | $\chi^2$ | sd | p     |
|---------|--------------|----|------------------|----------|----|-------|
| Deney   | Ön-test      | 23 | 1,30             | 23,753   | 2  | 0,000 |
|         | Son-test     | 23 | 1,98             |          |    |       |
|         | İzleme Testi | 23 | 2,72             |          |    |       |
| Kontrol | Ön-test      | 24 | 1,98             | 4,306    | 2  | 0,116 |
|         | Son-test     | 24 | 2,29             |          |    |       |
|         | İzleme Testi | 24 | 1,73             |          |    |       |

p<0,05

Tablo 3. incelendiğinde deney grubunun şükür ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasından anlamlı farklılık bulunduğu ( $\chi^2 = 23,75$ , p<0,05), buna karşı kontrol grubunun ölçümleri arasından anlamlı farklılık bulunmadığı ( $\chi^2=4,31$ , p>0,05) anlaşılmaktadır. Deney grubunun ölçümlerinden hangileri aralarından farklılık olup olmadığını belirlemek için uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.'de sunulmuştur.

Tablo 4. Deney grubunun şükür ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.

| Karşılaştırılan / Puanlar | Gruplar   | N  | $\bar{x}_{sıra}$ | $\sum_{sıra}$ | z     | p    |
|---------------------------|-----------|----|------------------|---------------|-------|------|
| Ön Test-Son Test          | Azalanlar | 5  | 8,50             | 42,50         | -2,90 | ,004 |
|                           | Artanlar  | 18 | 12,97            | 233,50        |       |      |
|                           | Eşit      | 0  |                  |               |       |      |
| Ön Test-İzleme Testi      | Azalanlar | 2  | 1,50             | 3,00          | -4,11 | ,000 |
|                           | Artanlar  | 21 | 13,00            | 273,00        |       |      |
|                           | Eşit      | 0  |                  |               |       |      |
| Son Test-İzleme Testi     | Azalanlar | 3  | 9,17             | 27,5          | -3,11 | ,004 |
|                           | Artanlar  | 17 | 10,74            | 182,5         |       |      |
|                           | Eşit      | 3  |                  |               |       |      |

p<0,05

Tablo 4.'de görüldüğü gibi deney grubunun şükür son test puanları ön test puanlarından (z=-2,90, p=0,04), izleme testi puanları ön test puanlarından (z=-4,11, p=0,000) ve izleme testi puanları son test puanlarından (z=-3,11, p=0,004) anlamlı düzeyde yüksektir. Tablo 5.'de deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 5. Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

| Puan         | Gruplar       | N  | $\bar{x}_{sıra}$ | $\sum_{sıra}$ | U      | z     | p    |
|--------------|---------------|----|------------------|---------------|--------|-------|------|
| Ön Test      | Deney Grubu   | 23 | 23,93            | 550,50        | 274,50 | -,03  | ,974 |
|              | Kontrol Grubu | 24 | 24,06            | 577,50        |        |       |      |
| Son Test     | Deney Grubu   | 23 | 33,30            | 766,00        | 62,00  | -4,57 | ,000 |
|              | Kontrol Grubu | 24 | 15,08            | 362,00        |        |       |      |
| İzleme Testi | Deney Grubu   | 23 | 35,76            | 822,00        | 5,50   | -5,78 | ,000 |
|              | Kontrol Grubu | 24 | 12,73            | 305,50        |        |       |      |

p<0,05

Tablo 5. incelendiğinde deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test puanları arasından anlamlı farklılık bulunmazken (U= 550,50, Z= -,03, p= 0,974) deney grubunun son test (U= 62,00, Z= -4,57, p= 0,000) ve izleme testi (U= 5,50, Z= -5,78, p= 0,00) puanlarının kontrol grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 6.'de deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test, son test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırmasına ilişkin Friedman Testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 6. Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test, son test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırmasına ilişkin Friedman Testi sonuçları.

| Gruplar | Puanlar      | N  | $\bar{x}_{sıra}$ | $\chi^2$ | sd | p    |
|---------|--------------|----|------------------|----------|----|------|
| Deney   | Ön-test      | 23 | 1,33             | 23,01    | 2  | ,000 |
|         | Son-test     | 23 | 1,98             |          |    |      |
|         | İzleme Testi | 23 | 2,70             |          |    |      |
| Kontrol | Ön-test      | 24 | 2,46             | 12,92    | 2  | ,002 |
|         | Son-test     | 24 | 2,08             |          |    |      |
|         | İzleme Testi | 24 | 1,46             |          |    |      |

p&lt;0,05

Tablo 6. İncelendiğinde hem deney grubunun şükür ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasından ( $x^2 = 23,01$ ,  $p<0,05$ ) hem de kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasından anlamlı farklılık bulunduğu anlaşılmaktadır ( $x^2 = 12,92$ ,  $p<0,05$ ). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 7.'de sunulmuştur.

Tablo 7. Deney ve kontrol grubu öznel iyi oluş puanlarının ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin grup içi karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.

| Grup          | Karşılaştırılan Puanlar | Gruplar   | N  | $\bar{x}_{sıra}$ | $\sum_{sıra}$ | z     | p    |
|---------------|-------------------------|-----------|----|------------------|---------------|-------|------|
| Deney Grubu   | Ön Test-Son Test        | Azalanlar | 4  | 4,75             | 19,00         | -3,60 | ,001 |
|               |                         | Artanlar  | 17 | 12,47            | 212,00        |       |      |
|               |                         | Eşit      | 2  |                  |               |       |      |
|               | Ön Test-İzleme Testi    | Azalanlar | 4  | 9,13             | 36,50         | -2,95 | ,003 |
|               |                         | Artanlar  | 18 | 12,03            | 216,50        |       |      |
|               |                         | Eşit      | 1  |                  |               |       |      |
|               | İzleme Testi- Son Test  | Azalanlar | 1  | 1,50             | 1,50          | -3,87 | ,000 |
|               |                         | Artanlar  | 19 | 10,97            | 208,50        |       |      |
|               |                         | Eşit      | 3  |                  |               |       |      |
| Kontrol Grubu | Ön Test-Son Test        | Azalanlar | 14 | 12,43            | 174,00        | -2,04 | ,042 |
|               |                         | Artanlar  | 7  | 9,14             | 57,00         |       |      |
|               |                         | Eşit      | 3  |                  |               |       |      |
|               | Ön Test-İzleme Testi    | Azalanlar | 17 | 13,56            | 230,50        | -2,82 | ,005 |
|               |                         | Artanlar  | 6  | 7,58             | 45,50         |       |      |
|               |                         | Eşit      | 1  |                  |               |       |      |
|               | Son Test -İzleme Testi  | Azalanlar | 19 | 12,68            | 241,00        | -3,14 | ,002 |
|               |                         | Artanlar  | 4  | 8,75             | 35,00         |       |      |
|               |                         | Eşit      | 1  |                  |               |       |      |

Tablo 7.' de görüldüğü gibi deney grubunun öznel iyi oluş son test puanları ön test puanlarından ( $z=-3,60$ ,  $p=0,01$ ), izleme testi puanları ön test puanlarından ( $z=-2,95$ ,  $p=0,003$ ) ve izleme testi puanları son test puanlarından ( $z=-3,87$ ,  $p=0,000$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak kontrol grubunun öznel iyi oluş son test puanları ön test puanlarından ( $z=-2,04$ ,  $p=0,042$ ), izleme testi puanları ön test puanlarından ( $z=-2,82$ ,  $p=0,005$ ) ve izleme testi puanları son test puanlarından ( $z=-3,14$ ,  $p=0,002$ ) anlamlı düzeyde düşüktür.

#### 4. TARTIŞMA

Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar incelendiğinde, son test puanları, ön test puanlarından, izleme testi puanlarının son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grubunun son test puanları ve izleme testi puanları da deney grubunun lehine anlamlı olarak yüksektir. Sonuç olarak şükür günlükleri yazma çalışmasının ortaokul öğrencilerinin şükür ve özen iyi oluş düzeylerini arttırmada kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde etkili olduğu anlaşılmıştır.

Bu sonucun alan yazını ile örtüştüğü ifade edilebilir. Bireyin iyi oluşunda şükür listeleri ve günlükleri kullanmanın katkısı olup olmadığını inceleyen yetişkinler üzerinde birçok araştırma yapılmıştır (Emmons, McCullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003; Işık ve Bengü-Tekinalp, 2017). Alan yazını incelendiğinde şükür yazma çalışmalarının daha çok genç yetişkin ve yetişkinlikler üzerinde yapıldığı görülmektedir (Oğuz-Duran ve Tan, 2013). Ergenler üzerinde ise şükür yazma çalışmalarının günümüze kadar sınırlı sayıda yapılmış olduğu görülmektedir.

Örneğin, Froh, Sefik ve Emmons (2008) yaşları 11-14 arasında değişen rastgele seçilen katılımcılardan üç grup oluşturmuşlardır. Bir gruptan iki hafta boyunca her gün şükrettiklerini listelemelerini, ikinci gruptan da aynı süre zarfında hayatlarındaki zorlukları listelemelerini istemişlerdir. Üçüncü bir grubu da kontrol grubu olarak tutmuşlardır. Şükür listeleri oluşturan grubunun hayatlarındaki zorlukları günlüklerine kaydedenlere göre iyimserlik ve yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çocuklar aynı zamanda daha çok

yeni şeyler öğrenmek istediklerini, okula gitmek için istekli olduklarını, okulda iyi hissettiklerini, okulu eğlenceli bulduklarını bildirmişlerdir.

Benzer bir şekilde Göcen (2012), 11 ve 12 yaşlarındaki öğrencilerle deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturmuştur. Deney grubundan 20 gün boyunca şükür listelerini günlüklerine yazmaları istenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, şükür günlükleri tutan çocuklar, tutmayan gruba göre daha yüksek düzeyde şükranlık ve yaşam memnuniyeti bildirmişlerdir.

Ergenlik dönemi duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimin hızla sürdüğü karmaşık bir dönemdir. Ergenlik döneminde, bu döneme girişe bağlı olarak birtakım problemler (beden imajı, bağımlılık, riskli davranışlar vb.) ortaya çıkabilir. Bütün bunlardan hareketle ergenlerin birtakım zorluklar içinden geçtiği ve bu zorlukları deneyimlerken hayatlarında zaten var olan iyi şeyleri fark etmeye ihtiyaç duydukları söylenebilir (Froh, Yurkewicz, & Kashdan (2009). Pozitif psikoterapiye göre yaşamın beden, ilişki başarı ve maneviyattan oluşan dört boyutunda (Peseschian, 2000) hali hazırdaki kaynakları fark ederek şükürün gelişmesi ergenlerin bu zor dönemde karşılaştıkları zorluklarla işlevsel şekilde baş edebilmeleri açısından önemli görülebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu deney grubuna katılan ergenlerin kontrol grubuna katılan ergenlere göre şükür günlükleri yazma çalışmasından sonra öznel iyi oluşlarını anlamlı olarak daha yüksek rapor etmiş olmalarıdır. Öznel iyi oluşla ilgili temel kuramlardan birisi sosyal karşılaştırma kuramıdır (Diener, 2000). Bu kurama göre öznel iyi oluş düzeyini belirleyen şey kişinin kendi güçlü ve zayıf özelliklerini sosyal çevresinin güçlü ve zayıf yanları ile karşılaştırmasıdır. Buradan hareketle şükür günlükleri tutan ergenlerin sahip oldukları kaynakları fark ettiklerinden dolayı kendilerini sosyal çevreleriyle karşılaştırarak iyi konumda görmeye başlamış olabilecekleri düşünülebilir. Bundan dolayı yaşamını olumlu değerlendirme ve yaşamdan memnun olmalarını bir başka deyişle öznel iyi oluşları artmış olabilir.

Bunlara ek olarak şükür günlükleri müdahale çalışması sürecinde ve sonrasında araştırmacılar katılımcıları gözlemleme fırsatı bulmuştur. Bu gözlem sürecinde katılımcıların, günlük tuttuğu süreçte öğrendiklerini ve fark ettiklerini okul ortamında arkadaşlarıyla da paylaştıkları görülmüştür. Ergenlerin fark ettikleri olumlu şeyleri diğerleriyle paylaşmaları ilişki kalitelerini arttırmış olabilir ve buna bağlı olarak öznel iyi oluş düzeyine katkıda bulunmuş olabilir. Böyle bir çalışmaya katılmış olmak bu sebeplerle ergenlerin öznel iyi oluşuna katkıda bulunmuş olabilir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada şükür günlükleri yazma çalışmasının ortaokul öğrencilerinin şükür ve öznel iyi oluşlarına katkısının sınanması amaçlanmıştır. Deney ve kontrol grupları için son test sonuçlarına bakıldığında, şükür ve öznel iyi oluşun deney grubunda kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak deney grubundaki bireyler son testlere göre şükür ve öznel iyi oluş açısından ön test puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Kontrol grubunda ise ön test ve son test puanları arasında bir farklılık bulunmamıştır. İzleme testi analizi için kullanılan Friedman testi sonuçlarına göre deney grubunda oluşan olumlu etki izleme testinde devam etmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin ise izleme testlerinde minnettarlık ve öznel iyi oluş puanlarına göre anlamlı olarak daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. İzleme testi sonuçlarına göre şükür günlükleri yazma çalışmasının etkililiğinin devam ettiği anlaşılmıştır. Bu bulgulara göre şükür günlükleri yazma çalışmasının ergenlerin şükür ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma, mevcut literatüre birçok yönden katkı sağlamaktadır. Bu araştırma Türk kültüründe ergenlerin şükür günlükleri yazma çalışmasının etkililiğini ortaya koyan ilk araştırmalardan biridir. Ergenlerin üç hafta boyunca günlük hayat içerisinde şükrettiklerini fark etmeleri ve bunları yazmaları, yaşamlarında basit de olsa şükredebilecekleri pek çok olumlu şeyin ve iyi olma durumunun olduğunu görmelerini sağlamıştır. Bu farkındalık öznel iyi oluşlarına yansımıştır.

Günlüklerinde yazılan beden alanına ilişkin “bugün top oynadım”, “bugün koştum”, ilişki alanına ilişkin “bugün arkadaşıma merhaba dedim”, “bugün arkadaşım bana gülümsedi”, başarı alanına ilişkin “derste söz aldım”, “ders çalışabildim”, gelecek/maneviyat alanına ilişkin “hayal kurdum”, “dileklerim var” gibi ifadeler günlük hayatlarında basit ama iyilik içeren yaşantılarına örnektir. Bu yaşantılarını fark edebilmeleri 12-14 yaş grubundaki bu çocuklara iyi gelmiştir. Bu sonuçlardan hareketle çocukluk döneminden itibaren şükretmeyi kalıcı bir günlük alışkanlık haline getirilmesi için okul psikolojik danışma ve rehberlik servisleri okullarda benzer çalışmalar planlayabilirler ve yıllık programlarında yer verebilirler.

**KAYNAKLAR**

- Allan, B. A., Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2013). Thanks? Gratitude and well-being over the Thanksgiving holiday among college students. *Journal of Postive Psychology*, 8(2), 91-102.
- Belk, R. W. (1984). Three scales to measure constructs related to materialism: Reliability, validity, and relationships to measures of happiness. *Advances in Consumer Research*, 11(1), 291-297.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Emmons, R.A. (2004). The psychology of gratitude. R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.). An introduction (pp.3-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances wellbeing: What we know, what we need to know. In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. & Tsang, J. (2007). *The assessment of gratitude*. J.Lopez & C. R. Snyder (Eds.). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (pp.327-341). Washington DC: APA.
- Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2005). *Gratitude and the science of positive psychology*. C. R. Snyder (Ed.). Handbook of positive psychology (pp. 459-471). NC: Oxford University Press.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective wellbeing in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633- 650.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Üzerine Bir Alan Araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Işık, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2017). The effects of gratitude journaling on Turkish first year college students' college adjustment, life satisfaction and positive affect. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 164-175.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic wellbeing in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199. doi: 10.1016/j.brat.2005.01.005
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayınevin, Ankara.
- 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.
- Nur Özbey, M. (2020). *Pozitif psikoterapi uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Oğuz Duran, N. & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 154-166.
- Peseschkian N, & Walker R. R. (1987). Positive psychotherapy theory and practice of a new method. New York: Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy*. New Delhi: Sterling Publishers.
- Peseschkian, N. (2002a). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseschkian, N. (2002b). *Pozitif aile terapisi* (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınlar
- Rash, J. A., Matsuba, K. M., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: who benefits best from a gratitude intervention? *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 3, 350-369.



- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of Subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38 – 47. <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3, 182-203.
- Sarı, T. & Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 62, 13-32. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7249>
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57(1), 3-18. Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5– 14.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421
- Watkins, P.C. (2004). *The psychology of gratitude*. R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.). Gratitude and subjective well being (pp.167-192). New York: Oxford University Press. 129
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- Wood, A.M., Froh, J.J. & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Wood, A.M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (9), 1076-1093.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43- 48.
- Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P.A. & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.
- Yüksel, A. & Oğuz Duran N. (2012). Turkish adaptation of Gratitude Questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46,199-216.