

Yayın Geliş Tarihi: 16.10.2020
Yayına Kabul Tarihi: 02.09.2021
Online Yayın Tarihi: 30.09.2021
<http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.811831>

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt: 23, Sayı: 3, Yıl: 2021, Sayfa: 1235-1269
ISSN: 1302-3284 E-ISSN: 1308-0911

Araştırma Makalesi

BELİREN VE ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN MİNNETARLIK İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ

*Kıvanç UZUN**
*Zeynep KARATAŞ***

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin minnetarlık ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi ve bu iki grubun görüşleri arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların ortaya konulmasıdır. Araştırmada, nitel araştırma desenlerinden olgubilim yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma 2019-2020 yılları arasında Türkiye'nin değişik bölgelerinde yaşayan, farklı yaşlarda, mesleklerde ve öğrenim düzeylerinde yer alan; 20 beliren (18-25 yaş arası) ve 20 orta yetişkinlik (26-45 yaş arası) döneminde bulunan 40 katılımcı ile yürütülmüştür. Bu araştırmanın katılımcıları amaçlı örnekleme yöntemleri içerisinde yer alan tabakalı amaçsal örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla online olarak yapılan görüşmeler ile toplanmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin; minnetarlığın tanımı, minnetarlık hissedilen durumlar, minnetarlığın ifade edilmesi, minnetarlığın davranışsal ve duygusal karşılığı, sosyal yaşama katkısı ve önündeki engellere dair yaklaşımlarının büyük oranda benzer olduğu anlaşılmıştır. Ancak az da olsa bu iki grubun minnetarlığa bakış açılarının birbirlerinden ayrıldığı noktalar göze çarpmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgular, alanyazın ışığında tartışılmış ve sonuçlarla ilgili öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Minnetarlık, Beliren yetişkinlik, Orta yetişkinlik, Nitel araştırma.*

Bu makale için önerilen kaynak gösterimi (APA 6. Sürüm):

Uzun, K., Karataş, Z. (2021). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnetarlık ile ilgili görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3), 1235-1269.

* Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, ORCID: 0000-0002-6816-1789, kuzun@mehmetakif.edu.tr.

* Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ORCID: 0000-0002-4532-6827, zeynepkaratas1972@hotmail.com.

THE OPINIONS OF INDIVIDUALS IN THEIR EMERGING AND MIDDLE ADULTHOOD PERIODS ABOUT THANKFULNESS

Abstract

The main purpose of the current study is to determine the opinions of individuals who are in their emerging and middle adulthood periods about thankfulness and to elicit the similarities and differences between the opinions of these two groups. The current study employed the phenomenological design, one of the qualitative research designs. The current study was conducted with the participation of 20 individuals who were in their emerging adulthood period (18-25 years old) and 20 individuals who were in their middle adulthood period (26-45 years old); thus, a total of 40 participants, in the years 2019 and 2020. The participants were of the different ages, professions and education levels and lived in different regions of Turkey. The participants of the current study were selected by using the stratified purposeful sampling method, one of the purposive sampling methods. The data were collected by using the personal information form prepared by the researchers and a semi-structured interview form administered online. In the analysis of the collected data, content analysis method was used. As a result of the analysis, it was concluded that the individuals who were in their emerging adulthood and middle adulthood periods have largely similar opinions about the definition of thankfulness, the situations where thankfulness is felt, expression of thankfulness, behavioural and emotional exhibition of thankfulness, its contribution to social life and obstacles to it. Yet, there are some points where the two groups of participants' perceptions of thankfulness differ. These findings obtained in the current study were discussed in reference to the literature and suggestions were made in light of the findings.

Keywords: Thankfulness, Emerging adult, Middle adult, Qualitative research.

GİRİŞ

Son dönemlerde gelişmekte olan pozitif psikolojinin de etkisiyle, bireylerin gelişim görevleriyle ve yaşam zorluklarıyla nasıl etkili bir şekilde baş edebileceklerine ilişkin stratejiler geliştirmeleri adına, sahip oldukları olumlu özelliklerden nasıl yararlanabilecekleriyle ilgili çalışmalara ağırlık verilmektedir (Aşıcıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Karataş ve Tagay, 2021; Karataş ve Uzun, 2021; Karataş, Uzun ve Tagay, 2021). Sevme kapasitesi, merhamet, hoşgörü, umut, kişiler arası beceriler, cesaret, azim, özgünlük, bilgelik, affetmek gibi minnettarlık da bireylerin sahip olduğu bu olumlu özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir (Karataş ve Uzun, 2020; Oğuz-Duran ve Tan, 2013). Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde, minnettarlık kavramına dair çeşitli tanımların yapıldığı göze çarpmaktadır. Froh, Kashdan, Ozimkowski ve Miller'a (2009) göre minnettarlık, başka bir insanın tarafımıza yapmış olduğu yararlı ve nazik bir davranışa dair şükran duyulmasıdır. Minnettarlık, günlük yaşamın içerisinde kişiler arası ilişkilerde merkezi bir rol oynayan ve diğer insanlara yönelik hassas davranışlar geliştirilmesini özendirilen önemli bir mekanizmadır (Algoe, 2012). Yeni ilişkilerin kurulması (Bartlett, Condon, Cruz, Baumann ve Desteno, 2012), ilişkilerin sürdürülmesi (Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers, 2011) ve kurulan ilişkinin niteliğinin

artırılmasına yönelik araştırmalar; minnettarlık kavramının kişiler arası ilişkilerde ne oranda önem arz ettiğini destekleyen sonuçlar ortaya koymaktadır.

Yapılan alanyazın incelemesinde minnettarlık yaşantılarının ve minnettarlığın ifade edilmesinin, bireylerin; sosyal (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002), duygusal (Emmons ve McCullough, 2003) ve bedensel (Froh vd., 2009) iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu ileri süren birçok araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalar, minnettarlık arttıkça umut (Van Overwalle, Mervielde ve De Schuyter, 1995), iyimserlik (McCullough vd., 2002), dayanma gücü (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003), öznel iyi oluş (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001) ve yaşam doyumunun (Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006) arttığını; kıskançlık (McCullough vd., 2002), depresyon (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005), kaygı (Van Overwalle vd., 1995) ve maddeciliğin (Wood, Joseph ve Linley, 2007) ise azaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca McCullough ve diğerleri (2002) minnettar bireylerin uzlaşmacı ve daha dışa dönük olduklarını ve bunun bir sonucu olarak da daha az psikolojik sorunlar yaşadıklarını ileri sürmüşlerdir. Minnettar bireylerin, diğer bireylere oranla olumlu yönde sosyal davranışlar göstermeye daha çok eğilimli olmaları; onların, diğer bireylere karşı daha bağışlayıcı, yardımsever, destekleyici ve empatik olmalarına neden olmaktadır. Minnettarlık eğilimi yüksek olan bireyler, kendilerine yönelik yapılan bir iyiliğe karşılık verme konusunda daha fazla istekli olmaktadır (Tsang, 2007). Bu bağlamda minnettarlıktan kaynaklanan nazik davranışların, sosyal bağların kurulmasına ve güçlenmesine yardımcı olacağı söylenebilir (Emmons ve McCullough, 2003).

Minnettarlık ve sonuçları, toplumlar için önemli birer sosyal rol oynamaktadır. Diğer insanlar için gösterdiğimiz çabalardan ve harcadığımız kaynaklardan dolayı teşekkür almayı, takdir edilmeyi ve ödüllendirilmeyi beklediğimiz gibi benzer şekilde bizim de diğer insanlara karşı aynı minnettarlık yükümlülüklerini taşıdığımız unutulmamalıdır (Roberts, 2004). Bu bakımdan minnettarlığın toplumsal hayattaki şefkati ve özgeci davranışları beslediği; ayrıca deyim yerindeyse toplumsal düzenin bir yapıstırıcısı gibi işlev gördüğü söylenebilir (Fredrickson, 2004; McCullough vd., 2001; McCullough ve Tsang, 2004; Schimmel, 1997). Minnettarlık duygusunu düzenli olarak yaşayan bireyler, zamanla minnettarlık duygusunun ortamdaki varlığını veya yokluğunu daha kolay fark edebilirler. Bu farkındalık durumu bireylerin, diğerleri tarafından önemsendiğini ve sevildiğini hissetmesini kolaylaştırmaktadır (Fredrickson, 2004).

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde minnettarlık ve alçak gönüllülük arasında yakın bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır (Emmons ve Shelton, 2002; Schimmel, 1997). Büyüklenmek yerine alçak gönüllü davranmayı seçen biri, minnettarlık hissettiğini diğerlerine söyleme konusunda zorluk yaşamaz. Bu gibi geri bildirimler, bireylerin aralarında oluşturdukları yardım zincirine devam etme konusundaki isteklerini canlı tutacaktır (Schimmel, 2004). Ancak kişiler arası düzeyde yaşanan ve sosyal bir duygu olarak tanımlanan minnettarlık eğiliminden, bireyin hayatı boyunca sergileyeceği kozmik bir minnettarlık eğilimine geçişi kolay

olmayacaktır. Belki tanrı ile kurduğu ilişki, kişiler arasında kurulan ilişkilere benzeyen bir teist için bu durum mümkün olabilir. Ancak kişiler arası ilişkilere dair minnettarlığın; bireyin yaşam stili haline gelmesinin oldukça zor olduğu bilinmektedir (Solomon, 2004).

Minnettarlık kavramına dair kültürümüzde yapılan çalışmalar, daha çok bu kavramın pozitivist paradigma (nicel araştırma deseni) ile incelendiği ilişki (Altuntaş, 2018; Arslan, 2015; Başerer, 2018; Belen ve Barmanpek, 2020; Erdugan, 2016; Erdugan ve Araz, 2019; Fırıncı, 2019; Göcen, 2015; Gülmeriç, 2017; Meydan-Uygur ve Küçükergin, 2013; Oğuz-Duran ve Tan, 2013; Topcu, 2016; Uz-Baş, 2019), deneysel (Demirbağ, 2016; Özsoylar, 2019), derleme (Karataş ve Uzun, 2020) ve ölçek geliştirme (Akın ve Yalnız, 2015; Araz ve Erdugan, 2017; Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012a, 2012b) çalışmaları ile sınırlı kalmıştır. Kültürümüzde minnettarlık kavramını nitel olarak çalışan araştırmalar (Göcen, 2016) ise son derece sınırlıdır. Bu çalışma kendinden önceki çalışmalardan farklı olarak; minnettarlık algısını, post-pozitivist bir görüşle (nitel araştırma deseni) beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerde incelemeye çalışılmaktadır. Minnettarlık kavramına dair daha derin ve ayrıntılı bilgilere ulaşılabileceği düşüncesi, bu araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı, beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin minnettarlık algılarının belirlenmesi ve bu iki grubun görüşleri arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların ortaya konulmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırma, beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık kavramına yönelik görüşlerini incelendiği için nitel bir araştırma olarak planlanmıştır. Merriam'ın (2013) da belirttiği gibi, nitel desen yaşadıkları toplumda insanların deneyimlerine nasıl bir anlam yükledikleri ile ilgilenir. Dolayısıyla bu araştırmada da beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık kavramına yönelik algılarını, deneyimlerini ve gözlemlerini göz önünde bulundurarak açıklamaları istenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada nitel araştırma geleneği içerisinde yer alan olgubilim modeli kullanılmıştır. Olgubilim modeli, Yıldırım ve Şimşek'e (2018) göre, günlük yaşamda çeşitli şekillerde var olan ve farkında olunmasına rağmen derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olunamayan olgulara ilişkin yüklenen anlamları ortaya çıkarmayı amaçlar. Bu araştırmada da minnettarlık algısına yönelik, beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin toplumsal ve bireysel deneyimleri göz önünde bulundurularak, bu konudaki görüşleri incelenmeye ve karşılaştırılmaya çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Patton'a (1987) göre, amaçlı örnekleme zengin bilgiye sahip olduğu

düşünülen durumların veya olguların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemleri içerisinde yer alan tabakalı amaçsal örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Tabakalı amaçsal örneklemede amaç, ilgilenilen belli alt grupların özelliklerini göstermek, betimlemek ve bunlar arasında karşılaştırmalara olanak tanımaktır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Bu bağlamda çalışma grubu; Türkiye'nin değişik bölgelerinde yaşayan, farklı yaşlarda, mesleklerde ve öğrenim düzeylerinde yer alan; 20 beliren yetişkinlik (18-25 yaş arası) ve 20 orta yetişkinlik (26-45 yaş arası) döneminde bulunan toplam 40 kişiden oluşturulmuştur. Bu çalışmada özellikleri karşılaştırılacak olan alt gruplar beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerdir.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların cinsiyet, yaş, meslek, öğrenim durumu ve yaşanılan yer değişkenlerine ilişkin bilgileri Tablo-1'de sunulmuştur. Katılımcı bilgileri, B.Y. (Beliren Yetişkin) - Katılımcı Numarası [Cinsiyet (K: Kadın / E: Erkek), Yaş] şeklinde kodlanmıştır.

Tablo 1: Beliren Yetişkinlik Döneminde Bulunan Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Meslek, Öğrenim Durumu ve Yaşanılan Yer Değişkenlerine İlişkin Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Öğrenim Durumu	Yaşanılan Yer
B.Y.-1 [K,20]	Kadın	20	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	İstanbul
B.Y.-2 [K,23]	Kadın	23	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Muğla
B.Y.-3 [K,18]	Kadın	18	Garson	Lise Mezunu	Muğla
B.Y.-4 [K,18]	Kadın	18	Mağaza Görevlisi	Lise Mezunu	Muğla
B.Y.-5 [E,19]	Erkek	19	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Mersin
B.Y.-6 [K,19]	Kadın	19	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Mersin
B.Y.-7 [K,21]	Kadın	21	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Burdur
B.Y.-8 [K,20]	Kadın	20	Garson	Lise Mezunu	Muğla
B.Y.-9 [K,19]	Kadın	19	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Muğla
B.Y.-10 [K,19]	Kadın	19	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Muğla
B.Y.-11 [E,21]	Erkek	21	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Muğla
B.Y.-12 [K,20]	Kadın	20	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Muğla
B.Y.-13 [E,22]	Erkek	22	Pazarlama	Lise Mezunu	Tekirdağ
B.Y.-14 [K,24]	Kadın	24	Gazeteci	Üniversite Mezunu	İzmir
B.Y.-15 [K,19]	Kadın	19	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	Erzurum
B.Y.-16 [E,24]	Erkek	24	Mobilyacı	Lise Mezunu	İzmir
B.Y.-17 [K,21]	Kadın	21	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	İzmir
B.Y.-18 [K,20]	Kadın	20	Çalışmıyor	Lise Mezunu	Manisa
B.Y.-19 [E,22]	Erkek	22	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	İzmir
B.Y.-20 [E,19]	Erkek	19	Öğrenci	Üniversite Öğrencisi	İsparta

Orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların cinsiyet, yaş, meslek, öğrenim durumu ve yaşanılan yer değişkenlerine ilişkin bilgileri Tablo-2'de sunulmuştur. Katılımcı bilgileri, O.Y. (Orta Yetişkin) - Katılımcı Numarası [Cinsiyet (K: Kadın / E: Erkek), Yaş] şeklinde kodlanmıştır.

Tablo 2: Orta Yetişkinlik Döneminde Bulunan Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Meslek, Öğrenim Durumu ve Yaşanılan Yer Değişkenlerine İlişkin Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Öğrenim Durumu	Yaşanılan Yer
O.Y.-1 [K,28]	Kadın	28	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Muğla
O.Y.-2 [K,27]	Kadın	27	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Artvin
O.Y.-3 [E,42]	Erkek	42	Öğretmen	Y. Lisans Mezunu	Muğla
O.Y.-4 [K,30]	Kadın	30	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Iğdır
O.Y.-5 [E,38]	Erkek	38	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Muğla
O.Y.-6 [E,29]	Erkek	29	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Erzincan
O.Y.-7 [E,34]	Erkek	34	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Muğla
O.Y.-8 [K,32]	Kadın	32	Muhasebe	Lise Mezunu	Muğla
O.Y.-9 [K,28]	Kadın	28	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Ankara
O.Y.-10 [K,33]	Kadın	33	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Muğla
O.Y.-11 [K,29]	Kadın	29	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Muğla
O.Y.-12 [E,26]	Erkek	26	Öğretmen	Y. Lisans Mezunu	Van
O.Y.-13 [E,35]	Erkek	35	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Isparta
O.Y.-14 [E,38]	Erkek	38	Öğretmen	Y. Lisans Mezunu	Isparta
O.Y.-15 [E,33]	Erkek	33	Müdür Yard.	Üniversite Mezunu	Muğla
O.Y.-16 [E,30]	Erkek	30	Akademisyen	Dr. Mezunu	Erzurum
O.Y.-17 [E,26]	Erkek	26	Psik. Dnş.	Üniversite Mezunu	Burdur
O.Y.-18 [E,26]	Erkek	26	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Kütahya
O.Y.-19 [E,37]	Erkek	37	Müdür Yard.	Y. Lisans Mezunu	Isparta
O.Y.-20 [E,33]	Erkek	33	Öğretmen	Üniversite Mezunu	Burdur

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, katılımcıların demografik bilgilerinin elde edildiği kişisel bilgi formu ve açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan, beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek için araştırmacılarca kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların cinsiyetine, yaşına, mesleğine, yaşadığı yere ve öğrenim durumuna ilişkin kişisel bilgiler yer almaktadır.

Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireyler için minnettarlık algısı görüşme formu

Araştırmacılar tarafından, beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık kavramı ile ilgili görüşlerinin öğrenilebilmesi için açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır. Formun hazırlanması sürecinde, minnettarlık ile ilgili alanyazın taranarak genel fikir elde edilmiştir. Daha sonra hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alan uzmanı iki akademisyen tarafından kontrol edilmiştir. Alan uzmanlarından alınan düzetme önerilerinin forma aktarılmasından sonra, açık uçlu sorulardan oluşan bir form oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formun, sorularının

anlaşılabilirliği açısından Türk Dili uzmanı bir akademisyenden görüş alınmıştır. Türk Dili uzmanından alınan öneriler sonrasında, beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireyler için hazırlanan bu yarı yapılandırılmış görüşme formuna son şekli verilmiştir. Son olarak soruların beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireyler tarafından anlaşılabilirliğinin test edilmesi için iki beliren ve iki de orta yetişkinlik döneminde bulunan toplamda dört birey ile pilot görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sonrasında, görüşme yapılan bu bireylerden; soruların anlaşılabilirliği hususunda herhangi bir sorun yaşamadıklarına dair geri bildirim alınmıştır.

Görüşme formunda yer alan sorular şu şekildedir;

1. Sizce minnettarlık nedir?
2. Hangi durumlarda kendinizi minnettar hissedersiniz?
3. Minnettarlığınızı karşınızdaki kişiye nasıl ifade edersiniz?
4. Minnettarlık, kültürümüze (sosyal yaşama) ne gibi değerler katar?
5. Karşınızdaki kişinin, size karşı minnettarlık duyduğunu nasıl anlarsınız?
6. Birisinin size karşı minnettarlık duyduğunu düşünün. Bu durum, sizde ne gibi duygular uyandırır?
7. Birisine, size karşı minnettarlık duyacağı bir iyilik yaptığımızı düşünün. Bu durumun, o kişiyle olan ilişkinize ne gibi katkıları olur?
8. Sizce insanların, birbirlerine karşı minnettarlık hissetmelerinin önündeki engeller nelerdir?

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Görüşme, önceden belirlenmiş ve ciddi bir amaç için yapılan, soru sorma ve yanıtlama tarzına dayalı karşılıklı ve etkileşimli bir iletişim sürecidir (Stewart ve Cash, 1985). Araştırmada, hem sabit soruları cevaplamayı hem de ilgili alanda derinlemesine bilgi edinebilmek için sondaj soruların sorulmasına imkân sağlayan yarı yapılandırılmış görüşme türü seçilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016). Görüşme yöntemi bireylerin deneyimlerine, tutumlarına, görüşlerine, şikâyetlerine, duygularına ve inançlarına ilişkin bilgi elde etmede oldukça etkili bir yöntem olmasından dolayı tercih edilmiştir (Briggs, 1986).

Veri toplama aşamasına başlamadan önce araştırmacılar tarafından Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından, çalışmanın etik olarak uygunluğu açısından onay alınmıştır. Etik Kurul Onayının alınmasından itibaren başlayan araştırma süreci boyunca yayın etiğinden kesinlikle taviz verilmemiştir. Araştırmanın veri toplama aşamasının Covid-19 Pandemi sürecine denk gelmesinden dolayı öncelikle katılımcılardan telefon yoluyla randevu alınmış daha sonra randevu saatinde görüşmeler Skype programı üzerinden online olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 40 dakika kadar sürmüştür. Yapılan görüşmeler, katılımcıların izni alınarak video kayıt

altına alınmıştır. Görüşmelerden sonra katılımcıların ifadeleri yazıya geçirilmiştir. Ortaya çıkan görüşme metinleri, doğruluğunun teyit edilmesi için görüşülen kişilere mail olarak gönderilmiş ve teyit alınmıştır.

Verilerin Analizi

Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireyler ile online olarak yapılan görüşmelerden hemen sonra araştırmacılar tarafından görüşmenin içeriği yazıya aktarılmış ve içerik analizi yöntemi kullanılarak dört adımda sonuca gidilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). İçerik analizi, bir metnin kodlara ve temalara ayrılarak özetlenmesini sağlayan bir tekniktir (Büyüköztürk vd., 2016). İçerik analizinin aşamaları;

(1)*Verilerin kodlanması:* Araştırmacılar, Strauss ve Corbin (1990) tarafından tanımlanmış üç kodlama türünden biri olan, genel bir çerçeve içinde yapılan kodlama türünü kullanmışlardır. Bu bağlamda araştırmacılar, hem okudukları alanyazından hem de yapmış oldukları görüşmelerden yola çıkarak anlamı en iyi yansıtacağını düşündükleri kodları (113 adet) oluşturmuşlardır. İki araştırmacının kodlamaları arasındaki güvenilirlik, “Güvenirlik = Uzlaşma Sayısı / Uzlaşma + Uzlaşmama sayısı” formülünden yararlanılarak (Tavşancıl ve Aslan, 2001) hesaplanmış ve .87 bulunmuştur.

(2)*Temaların bulunması:* İlk aşamada oluşturulmuş olan kodlardan yola çıkılarak, yapılmış olan görüşmelerin içeriklerini genel düzeyde açıklayabileceği ve 113 adet kodu belirli kategoriler altında toplayabileceği düşünülen sekiz ana tema belirlenmiştir. Bu bağlamda ilk aşamada ortaya çıkan 113 adet kodun benzerlik ve farklılıkları saptanarak, birbirleriyle ilişkili olan kodların bir araya getirilmesi sağlanmıştır.

(3)*Verilerin temalara göre düzenlenmesi ve tanımlanması:* Katılımcılarla yapılmış olan görüşmelerin deşifrelerinden elde edilen görüşler, belirlenen temalar altında tanımlanmış ve birbiriyle ilişkili bir biçimde düzenlenmiştir. Bu aşamada temalar tablolar haline getirilerek mümkün olduğu ölçüde okuyucuya tanımlanmaya çalışılmış, katılımcıların konuya ilişkin cevapları ilk elden okuyucuya sunulmuştur.

(4)*Bulguların Yorumlanması:* Toplanan verilerin açıklanması ve anlamlandırılması için araştırmacıların görüş ve yorumlarına yer verilmiştir. Bu aşamada alanyazının incelenmesiyle ve katılımcı görüşleriyle oluşturulan temalar çerçevesinde elde edilen bulgular, araştırmacılar tarafından yorumlanmış ve bazı çıkarımlar yapılmıştır. Ayrıca elde edilen sonuçların önemine ve daha sonra yapılacak olan araştırmalara yönelik önerilere de bu bölümde yer verilmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik çalışmaları

Araştırmanın iç geçerliğinin sağlanması için: Alanyazında minnettarlık kavramı ile ilgili yapılmış olan çalışmalar incelenmiş ve daha önce oluşturulan

kavramsal çerçeveler ile uyumluluğu kontrol edilmiştir. Ayrıca bu kavramsal çerçeveler veri toplama sürecinde araştırmacılara rehber olmuştur. Bulguları teyit etmek için (Baltacı, 2017) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanındaki deneyimli bir akademisyenden araştırma ve raporlaştırma sürecinde destek alınmıştır. Araştırma sürecinde açık olmayan bir nokta bırakmamak için süreç, yöntem bölümünde tüm detayları ile yazılmıştır (Miles ve Huberman, 1994).

Araştırmanın dış geçerliğinin sağlanması için: Araştırma örnekleminin ve sürecinin tüm özellikleri, başka örneklerle karşılaştırma yapılabilecek düzeyde ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Araştırma sonuçlarının daha önceden minnettarlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçları ile tutarlı olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ayrıca araştırma bulgularının başka araştırmalarda test edilebilmesi için gerekli olan tüm bilgiler verilmiş ve açıklamalar yapılmıştır (Miles ve Huberman, 1994).

Güvenirlilik çalışmaları

Araştırmada iç güvenirliliğin sağlanması için: Araştırmanın görüşme soruları açık bir biçimde yazılmıştır. Araştırma sorularının benzer araştırmalarda kullanılan sorular ile tutarlılığı ve araştırma sonuçları ile verilerin uyumluluğu kontrol edilmiştir. Veriler araştırma sorularına uygun olarak ayrıntılı ve amacına uygun olarak toplanmıştır. Araştırmacıların kodlamaları arasındaki güvenirlilik hesaplanmış ve rapor edilmiştir.

Araştırmada dış güvenirliliğin sağlanması için: Araştırmanın yöntemi ve süreci açık ve ayrıntılı bir biçimde raporlaştırılmıştır. Örnekleme belirleme, veri toplama, analiz etme, yorumlama ve sonuçlara ulaşma konularında neler yapıldığı açık bir şekilde ifade edilmiştir. Sonuçlar, elde edilen bulgular ile ilişkilendirilmiştir. Araştırma kapsamında yetişkinlerle yapılmış olan 40 görüşmenin deşifreleri, başkaları tarafından incelenmeye imkân verecek şekilde saklanmıştır (Le Compte ve Goetz, 1982).

Etik Kurul Onay Bilgileri

Bu çalışma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 13/05/2020 tarihinde 2020/5 nolu toplantıda gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntem açısından incelenmiş olup etik açıdan uygun bulunmuştur (Karar No: GO 2020/108).

BULGULAR

İçerik analizi sonrasında, araştırmanın genel amacına yönelik olarak, beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin görüşleri; minnettarlık tanımları, hangi durumlarda kendilerini minnettar hissettikleri, minnettarlık ifade tarzları, minnettarlığın sosyal yaşama katkıları, kendilerine yönelik gösterilen minnettarlığı anlamaya dair ipuçları, minnettarlık karşısında hissedilen duygular, minnettarlığın

kişiler arası ilişkilere katkısı ve minnettarlığın önündeki engeller adı altında toplam sekiz ana tema etrafından toplanmıştır.

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlık tanımı” teması altında toplanan görüşleri Tablo-3’te karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 3: Katılımcıların Minnettarlık Tanımına İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlık Tanımı	İyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap (10)	Kendini borçlu hissetme (13)
	Kendini borçlu hissetme (7)	İyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap (6)
	Teşekkür etmek (5)	Şükran duymak (4)
	Şükran duymak (2)	Teşekkür etmek (2)
	Mahcup hissetmek (1)	Memnuniyet göstergesi (1)
	Saygı ve sevgi duymak (1)	Saygı ve sevgi duymak (1)
	Karşılıksızlık (1)	Bağlılık (1)
	Değer bilmek (1)	Değer bilmek (1)
Fedakârlık (1)	Kısıtlayıcılık (1)	

Tablo-3 incelendiğinde genel minnettarlık tanımı için beliren yetişkinler, “İyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap, kendini borçlu hissetme, teşekkür etmek, şükran duymak, mahcup hissetmek, saygı ve sevgi duymak, karşılıksızlık, değer bilmek ve fedakârlık” ifadelerini; orta yetişkinler ise “kendini borçlu hissetme, iyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap, şükran duymak, teşekkür etmek, memnuniyet göstergesi, saygı ve sevgi duymak, bağlılık, değer bilmek ve kısıtlayıcılık” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-3 [K,18]: “*Tarafıma yapılmış bir iyiliğe karşı teşekkür etmek ve mahcup hissetmek.*”

B.Y.-9 [K,19]: “*Yapılan iyilik karşısında, o kişiye karşı sonsuz saygı duymak, değerini bilmek ve teşekkür etmek.*”

B.Y.-11 [E,21]: “*Bana göre minnettarlık, birinin bana yaptığı iyilik karşısında şükran duymak ve ona kendimi borçlu hissetme durumudur.*”

O.Y.-1 [K,28]: “*Yardıma ihtiyaç duyduğum en kritik anlarda, yardım istediğim kişinin, beni zor durumdan kurtarması sonucu, o kişiye bir ömür boyu duyacağım saygıdır. O an her aklıma geldiğinde, bana yardımı dokunan kişiye ettiğim teşekkürdür.*”

O.Y.-3 [E,42]: “*Bireye yapılan bir iyilikten dolayı, iyiliği yapan kişiye karşı şükran duyma, teşekkür etme veya kendini borçlu hissetme duygusu olarak tanımlanabilir.*”

O.Y.-16 [E,30]: “*Minnettarlık, bireyin bir başkasından kendisi veya duygusal olarak yakını saydığı biri için gerçekleştirildiğini gözlemlediği maddi veya manevi tutumlara karşı oluşan bir borçluluk halidir.*”

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlık hissedilen durumlar” teması altında toplanan görüşleri Tablo-4’te karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 4: Katılımcıların Minnettarlık Hissedilen Durumlara İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlık Hissedilen Durumlar	Gücümü aşan zor durumlarda yardım görünce (10)	Gücümü aşan zor durumlarda yardım görünce (11)
	Bana emek harcandığında (3)	Gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde (5)
	Gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde (3)	Karşılıksız maddi/manevi iyilik görünce (4)
	Yapılan iyiliğe karşılık veremediğimde (2)	Bana emek harcandığında (2)
	Karşılıksız maddi/manevi iyilik görünce (2)	Tecrübelerin benimle paylaşılmasında (2)
	Yaşamım kolaylaştırıldığında (2)	Beklemediğim anda gelen iyiliklerde (2)
	Anlaşıldığımı hissettiğimde (1)	Yaşamım kolaylaştırıldığında (2)
	Dinlenildiğimde (1)	Tanrıya şükrettiğimde (1)
	Menfaatim gözetildiğinde (1)	Haberim olmadan yapılan iyiliklerde (1)
		Elimdeki imkânların farkına vardıkça (1)
	Sadakat gördüğümde (1)	

Tablo-4’e bakıldığında, minnettarlığın hangi durumlar karşısında hissedildiği teması için beliren yetişkinler, “Gücümü aşan zor durumlarda yardım görünce, bana emek harcandığında, gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde, yapılan iyiliğe karşılık veremediğimde, karşılıksız maddi/manevi iyilik görünce, yaşamım kolaylaştırıldığında, anlaşıldığımı hissettiğimde, dinlenildiğimde ve menfaatim gözetildiğinde” ifadelerini; orta yetişkinler ise “gücümü aşan zor durumlarda yardım görünce, gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde, karşılıksız maddi/manevi iyilik görünce, bana emek harcandığında, tecrübelerin benimle paylaşılmasında, beklemediğim anda gelen iyiliklerde, yaşamım kolaylaştırıldığında, tanrıya şükrettiğimde, haberim olmadan yapılan iyiliklerde, elimdeki imkânların farkına vardıkça ve sadakat gördüğümde” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-6 [K,19]: “Ben zor durumdayken, bu halimi görmüş ve yardım etmek isteyen, bana elini uzatan insana minnettarlık hissederim.”

B.Y.-10 [K,19]: “Çok küçük şeylerden dahi minnettarlık duyarım. Mesela sokağa çıktığımda, dip komşumuzun bana tebessüm ederek selam verdiği zaman kendimi minnettar hissetmiş olurum. Bir sıkıntıda ya da bir problemimi çözemediğim durumlarda karşımdaki kişinin beni can kulağıyla dinlemesi, beni anladığını hissettirmesi bile kendimi minnettar hissetmemi sağlar.”

B.Y.-16 [E,24]: “Kendim halledemediğim bir sorunu, bir başkasının yardımıyla çözmek, karşımdakine beni minnettar hissettirir.”

O.Y.-5 [E,38]: “Aldığım hemen her yardım ya da gördüğüm her iyilik karşısında minnettarlık hissederim. Kişinin cinsiyeti, yaşı, dini ya da milliyetinin önemi yoktur.

Yardıma bizzat istemiş olmam ya da yardımın hiç beklemediğim bir anda karşılıksız gelmiş olmasının da önemi yoktur. Yine de tanıdığım birine duyduğum minnettarlık, yabancı birinin yardımı karşısında duyduğum minnettarlıktan daha fazladır. Bu da sanırım söz konusu kişiyle sıkça karşılaşmamın, yapılan iyiliği bana daha sık hatırlatmasındandır.”

O.Y.-13 [E,35]: “Kendime veya çevreme yapılan en küçük iyiliklerde, hayatımda güzel olan şeyleri gördüğümde, fark ettiğimde ve anladığımda minnettarlık duyarım.”

O.Y.-20 [E,33]: “Eğer bir kişi bana yapmak zorunda olmadığı halde bir iyilik yapıyorsa ona karşı minnettarlık hissederim. Günlük işlerde ya da mesleki işlerimde işimi kolaylaştıracak ya da pozitif katkıda bulunulacak durumlarda hissederim.”

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlık ifade tarzları” teması altında toplanan görüşleri Tablo-5’te karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların Minnettarlık İfade Tarzlarına İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlık İfade Tarzları	Benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek (9)	Teşekkür ederek (10)
	Teşekkür ederek (8)	Benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek (9)
	Güzel sözler söyleyerek (4)	Güzel sözler söyleyerek (8)
	Jest, mimik ve beden diliyle (3)	Jest, mimik ve beden diliyle (6)
	Sevgi, saygı ve samimiyet göstererek (3)	Hediye olarak (5)
	Karşılığında başka bir iyilik yaparak (2)	Dua ederek (4)
	Dua ederek (1)	Yanında olarak (3)
	Farkındalığımı ifade ederek (1)	Onu gururlandıracak işler yaparak (2)
	Hediye olarak (1)	İşlerine yardımcı olarak (1)
	O kişinin çıkarlarını gözeterek (1)	Överek (1)
	Özel olduğunu hissettirerek (1)	Mektup yazarak (1)
	Överek (1)	

Tablo-5 incelendiğinde, minnettarlığın ifade tarzları teması için beliren yetişkinler, “Benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek, teşekkür ederek, güzel sözler söyleyerek, jest, mimik ve beden diliyle, sevgi, saygı ve samimiyet göstererek, karşılığında başka bir iyilik yaparak, dua ederek, farkındalığımı ifade ederek, hediye olarak, o kişinin çıkarlarını gözeterek, özel olduğunu hissettirerek ve överek” ifadelerini; orta yetişkinler ise “teşekkür ederek, benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek, güzel sözler söyleyerek, jest, mimik ve beden diliyle, hediye olarak, dua ederek, yanında olarak, onu gururlandıracak işler yaparak, işlerine yardımcı olarak, överek ve mektup yazarak” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-7 [K,21]: “Minnettarlık hissettiğim kişiye defalarca teşekkür ederek ve ona yardıma ihtiyacı olduğunda bana gelmesini söyleyerek.”

B.Y.-11 [E,21]: “Sergilediğim davranışlarla ve söylediğim güzel sözlerle onu mutlu ederek.”

B.Y.-12 [K,20]: “Her şeyin başlangıcı gülümsemektir. Ona borçluymuş gibi hissetsem de bunu onu rahatsız edecek şekilde göstermem. Bende aynı şekilde ona yardımcı olur ve mutlu olmasını sağlarım.”

O.Y.-14 [E,38]: “Minnettarlığımı insanlar karşısında bazen jest ve mimiklerimle bazen de sözlü ifadelerimle ya da ufak bir hediye ile ifade ederim.”

O.Y.-16 [E,30]: “Minnet duyduğum kişilere karşı bu duygumu iki şekilde gösteriyorum: Teşekkür ve mümkünse benzer bir tavır sergilemek. Teşekkür noktasında karşımdaki kişinin kutsal ve değerli saydığı ifadeler sanırım çoğunlukla duyguyu yansıtmada işe yarıyor. Sözelimi, mütedeyyin biri için sanırım minnetin açık bir ifadesi kutsalinin veya tanrısının kendi yaptığı işten ötürü bir başkasının dilinden ‘ondan ve onun bu davranışından razı olduğunu’ duyması. En büyük minnet göstergesi bu olabiliyor. Bu toplumdaki topluma zamandan zamana göre değişebilir. İkinci tavır benzer bir tavır sergilemek, imkânlar nispetinde, eğer gerçekleştirilebiliyorsa teşekkürü farklı formlarda göstermeye çalışırım. Bu nokta bir ‘teşekkür ederim’den ziyade kalıcı ve unutamayacağı herhangi bir davranış veya tutuma dönüşüyor.”

O.Y.-18 [E,26]: “Sözlerimle ve davranışlarımla gösteririm. Bana yardım ederek büyük bir iyilik yapana söyleyeceğim en güzel minnet ifadesi ‘Allah senden razı olsun’ demek olur.”

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlığın sosyal yaşama katkısı” teması altında toplanan görüşleri Tablo-6’da karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların Minnettarlığın Sosyal Yaşama Katkısına İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlığın Sosyal Yaşama Katkısı	Yardımlaşma ve dayanışma artar (10)	Yardımlaşma ve dayanışma artar (16)
	Sosyal bağlar güçlenir (9)	Sosyal bağlar güçlenir (14)
	Karşılıklı saygı artar (8)	Nezakat (10)
	Karşılıklı sevgi artar (5)	Kişiler arası ilişkiler güçlenir (7)
	Nezakat (3)	Karşılıklı saygı artar (4)
	Vefa (2)	Vefa (3)
	Toplumsal huzur (1)	İyimserlik ve umut (3)
	Merhamet (1)	Karşılıklı sevgi artar (2)
	Sorgulamaksızın itaat (1)	Kadirşinaslık (2)
		Toplumsal huzur (2)
	Sorgulamaksızın itaat (2)	
	Mahcubiyet (1)	

Tablo-6’ya bakıldığında, minnettarlığın sosyal yaşama katkısı teması için beliren yetişkinler, “Yardımlaşma ve dayanışma artar, sosyal bağlar güçlenir,

karşılıklı saygı artar, karşılıklı sevgi artar, nezaket, vefa, toplumsal huzur, merhamet ve sorgulamaksızın itaat artar” ifadelerini; orta yetişkinler ise “yardımlaşma ve dayanışma artar, sosyal bağlar güçlenir, nezaket, kişiler arası ilişkiler güçlenir, karşılıklı saygı artar, vefa, iyimserlik ve umut, karşılıklı sevgi artar, kadirşinaslık, toplumsal huzur, sorgulamaksızın itaat ve mahcubiyet artar” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-9 [K,19]: “İnsanların birbirlerine karşı merhametli olmalarını sağlar ve karşılıklı saygı bilincini oluşturur.”

B.Y.-11 [E,21]: “İnsanlar arası yardımlaşmayı ve dayanışmayı artırır, kişiler arasında hoşnutluk artar, kişiye kendini değerli ve mutlu hissettirir ve ayrıca yapılan iyiliğin karşı taraftaki kişi için çok önemli olduğunun kanıtını göstermiş olur.”

B.Y.-12 [K,20]: “Minnettarlık, toplumsal dayanışmayı destekler, bundan dolayı minnettarlığın olduğu yerde toplum huzurlu olur. Birbirleriyle yardım içerisinde olan bir toplumun bağları kaçınılmaz olarak güçlenir.”

O.Y.-5 [E,38]: “Minnettarlık, toplumun birliktelik ve dayanışma duygusunu güçlendirir. Ama bu konu tartışmalı olabilir. Bazen minnettarlık kişiyi boyun eğme, köle olma durumu gibi uç noktalara kadar götürebilir. Bu konuda bir sınırın olması gerekir.”

O.Y.-17 [E,26]: “Minnettarlık, toplumda empati, yardımseverlik, alçakgönüllük, cömertlik ve kibarlık gibi güzel değerlerin yaşatılmasını sağlar.”

O.Y.-20 [E,33]: “Sanıyorum her kültürün özünde bir ‘iyilik’ kavramı vardır. Bir arada yaşamak zorunda olan biz insanlar için yardımlaşma, iyilik yapma, empati, hoşgörü, güven, dostluk, paylaşma gibi değerler toplumların sağlığı için vazgeçilmezdir. Minnettarlık ise bu değerlerin yaşaması için önemli bir besin kaynağıdır.”

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlık ipuçları” teması altında toplanan görüşleri Tablo-7’de karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 7: Katılımcıların Minnettarlığın İpuçlarına İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlık İpuçları	Jest, mimik ve beden dili (8)	Jest, mimik ve beden dili (12)
	Söylemleri (4)	Zor anlarımda yanımda olmak istemesi (8)
	Bana olan tutumundaki olumlu değişim (4)	Söylemleri (6)
	Teşekkür etmesi (4)	Teşekkür etmesi (5)
	Bana yardımcı olmak istemesi (3)	Olumlu ve uzun soluklu iletişimi (3)
	Vefa (2)	İnce ve nazik tavırlar (3)
	Olumlu iletişimi (2)	Samimiyet (1)
	Samimiyet (1)	Hediye verilmesi (1)

Tablo-7 incelendiğinde, minnettarlığın ipuçları teması için beliren yetişkinler, “Jest, mimik ve beden dili, söylemler, kişinin bana olan tutumundaki olumlu değişim, teşekkür edilmesi, bana yardımcı olunmak istenmesi, vefa, olumlu iletişim ve samimiyet” ifadelerini; orta yetişkinler ise “jest, mimik ve beden dili, zor anlarımda yanımda olmak istenmesi, söylemler, teşekkür edilmesi, olumlu ve uzun soluklu iletişim, ince ve nazik tavırlar, samimiyet ve hediye verilmesi” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-6 [K,19]: *“Bana karşı tavırlarımdan ve sözlerinde anlarım, şayet bana bir minnettarlık besliyorsa önceki haliyle şimdiki hal ve tavırları arasında mutlaka bir farklılık oluyor.”*

B.Y.-14 [K,24]: *“Sürekli teşekkür edip, bu iyiliğimi asla unutmayacağını söyleyip, gözlerimin içine şefkat ve sevgi dolu bakıyorsa o kişinin bana minnettarlık duyduğunu anlayabilirim.”*

B.Y.-19 [E,22]: *“Gözlerine ve bakışlarına odaklanarak anlarım. Çünkü gerçekten minnettar olan kişinin bakışlarından fazlasıyla müteşekkir olduğunu kolaylıkla anlayabiliriz.”*

O.Y.-6 [E,29]: *“Öncelikle bana karşı sergilemiş olduğu içten nazik davranışlardan, daha sonra seçmiş olduğu cümlelerdeki yapıcı, umut verici ve kendimi iyi hissetmemi sağlayacak ifadelerden hareketle karşımdaki kişinin bana minnettarlık duyduğu anlarım.”*

O.Y.-19 [E,37]: *“Ona ihtiyacım olduğu bir anda benim yanında olacağı düşüncesinin bende oluşmasını sağlayacak tutum ve davranışlar, bana karşı minnettarlık duyduğunu anlamamı sağlar. Bu tutum ve davranışlar ise doğum günleri gibi özel günlerimin hatırlanması, bir acımda yanımda olunması ve benim duygularımın anlaşılmasına çalışılması ve ihtiyacım olduğunda bana psikolojik açıdan destek verilmesi şeklinde sıralanabilir. Kısacası bana bir telefon kadar yakın olması...”*

O.Y.-20 [E,33]: *“Karşımdaki kişi bana karşı bir minnettarlık duygusu içerisinde ise sanırım bana teşekkür edecektir. Ancak her teşekkür eden kişi samimi bir minnettarlık duygusu içinde olmayabilir. Sanırım bunu beden dilinden ve daha sonraki bana karşı olan davranış biçimlerinden anlayabilirim.”*

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlık karşısında hissedilen duygular” teması altında toplanan görüşleri Tablo-8’de karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 8: Katılımcıların Minnettarlık Karşısında Hissedilen Duygulara İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlık Karşısına Hissedilen Duygular	Mutluluk (14)	Mutluluk (12)
	Değerli ve saygın (4)	Rahatsızlık (6)
	İşe yaramışlık (3)	İşe yaramışlık (3)
	Huzur (3)	Gurur (3)
	Anlaşılmışlık (1)	Huzur (2)
	Rahatsızlık (1)	İyilik yapmaya karşı motivasyon (2)
	Utanma (1)	Manevi tatmin (1)
	Mahcubiyet (1)	Merhamet (1)

Tablo-8'e bakıldığında, minnettarlık karşısında hissedilen duygular teması için beliren yetişkinler, "Mutluluk, değerli ve saygın, işe yaramışlık, huzur, anlaşılmişlık, rahatsızlık, utanma ve mahcubiyet" ifadelerini; orta yetişkinler ise "mutluluk, rahatsızlık, işe yaramışlık, gurur, huzur, iyilik yapmaya karşı motivasyon, manevi tatmin ve merhamet" ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-3 [K,18]: "İşe yaramışlık duygusunu yaşarım ve mutlu olurum."

B.Y.-8 [K,20]: "En başta bir insana iyilik yaptığım için iç huzurum olur; bu iç huzur da benim mutlu olmamı sağlar ve yeni iyilikler yapmam için beni teşvik eder."

B.Y.-17 [K,21]: "Bana minnettar olunması veya minnettarlık duyulması, saygı duymasını da beraberinde getirir. Saygı duyulmak hoşuma gider. Aynı zamanda yapmış olduğum iyiliğin karşılığını vermek isteyeceğinden, bu tarz durumlarda onu daha rahat arayabileceğim için bir yerlerde açık kapımın olması da beni iyi hissettirecektir."

O.Y.-13 [E,35]: "Tabi ki güzel duygular uyandırır, merhamet, saygı ve sevgi uyandırır. İyi bir insan olmak için içsel motivasyonumu artırarak her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışmamı sağlar."

O.Y.-14 [E,38]: "Birisi bana karşı minnettarlık duyduğunda, 'demek ki onun için faydalı bir şeyler yapmışım ve kafasında benle ilgili olumlu ve güzel düşünceler oluşmasını sağlamışım' şeklinde düşünerek mutlu olurum. Paylaşma ve o insana yardımcı olma durumlarının verdiği bir duyguyla rahatlama hissi yaşarım; aynı zamanda da kendimle gurur duyarım."

O.Y.-18 [E,26]: "Bir ihtiyaç sahibine iyilik yapmış olmaktan dolayı içimde huzur duygusu oluşur. Yalnız o kişi bu minnettarlık duygusunu sürekli dile getirirse rahatsızlık duyarım. Zor durumda kalmış bir insanı o sıkıntısından kurtarmak için yapabileceğim şeyler varsa ve ben bunları yaparsam kendimi mutlu hissederim. Elimde olan bir şey olduğu halde yapmazsam sonradan vicdan azabı hissederim."

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, “minnettarlığın kişiler arası ilişkilere katkısı” teması altında toplanan görüşleri Tablo-9’da karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 9: Katılımcıların Minnettarlığın Kişiler Arası İlişkilere Katkısına Yönelik Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlığın Kişiler Arası İlişkilere Katkısı	Karşılıklı güven (9)	Bağlar güçlenir (7)
	Bağlar güçlenir (9)	Samimiyet artar (8)
	Dostluk ve arkadaşlık pekişir (4)	Karşılıklı güven (6)
	Sevgi ve saygı artar (4)	Dostluk ve arkadaşlık pekişir (6)
	Borçlu hissetmek (4)	İlişkilerde değişim yaratmaz (3)
	Samimiyet artar (2)	Suistimaller artar (3)
	Karşılıklı koruyuculuk (1)	Borçlu hissetmek (2)
	Önyargılar kırılır (1)	Sevgi ve saygı artar (2)
	Yardımlaşma artar (1)	Tolerans artar (2)
		Hatalar görmezden gelinir (1)

Tablo-9 incelendiğinde, minnettarlığın kişiler arası ilişkilere katkısı teması için beliren yetişkinler, “Karşılıklı güven, bağların güçlenmesi, dostluk ve arkadaşlık ilişkilerinin pekişmesi, sevginin ve saygının artması, borçlu hissetmek, samimiyetin artması, karşılıklı koruyuculuk, önyargıların kırılması ve yardımlaşmanın artması” ifadelerini; orta yetişkinler ise “bağların güçlenmesi, samimiyetin artması, karşılıklı güven, dostluk ve arkadaşlık ilişkilerinin pekişmesi, ilişkilerde değişim yaratmayacağı, suistimallerin artması, borçlu hissetmek, sevginin ve saygının artması, toleransın artması ve hataların görmezden gelinmesi” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-3 [K,18]: “Birbirimizin eksiklerini doldurabildiğimiz ve doldurabileceğimiz hissini iyice sağlamlaştığı bir dostluğumuz olur; bu da birbirimize olan güvenimizin artmasını sağlar.”

B.Y.-8 [K,20]: “İyilik yapıyorsam o kişiyi önemseydiğim anlamına gelir. Önemsemek de her insanın hoşuna giden bir davranış olduğu için aramızdaki bağın kuvvetleneceğini düşünüyorum.”

B.Y.-19 [K,22]: “Aramızda mutlaka bir güven duygusu oluşur. Güven, minnettarlığın olduğu gibi her türlü iyi duygunun ve insan ilişkilerinin de temelidir. Minnettarlık sayesinde ortaya çıkan bu güven duygusu ile o kişiyle aramızdaki duvarlar bir miktar daha küçülmüş olur.”

O.Y.-12 [E,26]: “Minnettarlık o kişiye yönelik güven ve beraberlik duygumu ön plana çıkarır ve samimiyetimi artırır.”

O.Y.-15 [E,33]: “Minnettarlık, mutlaka kişiler arası ilişkiyi derinleştirir ve bu ilişkinin özelleşmesine yardımcı olur. Zaten özel ilişki veya ilişkinin özelleşmesi en başta yapılan iyiliklerle başlamaktadır.”

O.Y.-18 [E,26]: “O kişiyle aramızda gerçek anlamda bir dostluk gelişir. Bu sağlam temellere dayanan güzel ve anlamlı bir dostluk olur.”

Beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların, ‘minnettarlığın önündeki engeller’ teması altında toplanan görüşleri Tablo-10’da karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

Tablo 10: Katılımcıların Minnettarlığın Önündeki Engellere İlişkin Görüşleri

Tema	Beliren Yetişkin (Kodlar)	Orta Yetişkin (Kodlar)
Minnettarlığın Önündeki Engeller	Önyargılar (5)	Kibir (12)
	Kibir (5)	İçer kapanıklık ve bireyselleşme (6)
	Bencillik (5)	Çıkarıcılık (6)
	Kıskançlık (3)	Bencillik (5)
	Öz-güvensizlik (2)	Borçlu kalmak istememe (5)
	Kişiler arası ilişkilerde güvensizlik (2)	Yapılan iyiliğin başına kakılması korkusu (4)
	Empati kuramama (2)	Değersizleştirme (3)
	Çıkarıcılık (2)	Mecburiyetmiş algısı (2)
	Mecburiyetmiş algısı (2)	Empati kuramama (2)
	Duyarsızlık (1)	Nankörlük (2)
	Duyularını ifade edememe (1)	Kıskançlık (2)
	İyiliğin farkında olamama (1)	Teknolojik gelişmeler (2)
	Ödün verme korkusu (1)	Boyun eğdiğini düşünme (1)
Boyun eğdiğini düşünme (1)	Gurur yapmak (1)	
	Duyularını ifade edememe (1)	

Tablo-10’a bakıldığında, minnettarlığın önündeki engeller teması için beliren yetişkinler, “Önyargılar, kibir, bencillik, kıskançlık, öz-güvensizlik, kişiler arası ilişkilerde güvensizlik, empati kuramama, çıkarıcılık, mecburiyetmiş algısı, duyarsızlık, duygularını ifade edememe, iyiliğin farkında olamama, ödün verme korkusu ve boyun eğdiğini düşünme” ifadelerini; orta yetişkinler ise “kibir, içer kapanıklık ve bireyselleşme, çıkarıcılık, bencillik, borçlu kalmak istememe, yapılan iyiliğin başına kakılması korkusu, değersizleştirme, mecburiyetmiş algısı, empati kuramama, nankörlük, kıskançlık, teknolojik gelişmeler, boyun eğdiğini düşünme, gurur yapmak ve duygularını ifade edememe” ifadelerini kullanmışlardır. Katılımcıların bu temaya yönelik görüşlerini yansıtan örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

B.Y.-4 [K,18]: “Kibirli olunması, bencil olunması, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyamamamız, yapılan iyiliğe karşı duyarsız olunması vb. davranışlar minnettarlığın önündeki engellerdir.”

B.Y.-7 [K,21]: “Ön yargılar vb. kötü düşünceler minnettarlığı engeller. Çünkü insanlar, bu kişi bana yardım etti ama karşılığında acaba ne isteyecek gibi düşünebilir.”

B.Y.-15 [K,19]: “Aynı tavrı kendilerinden de bekleneceği kaygısı. Temel korku bu bence. Benim için ise prensiplerimden ödün vermem gereken durumlarla yüzleşme

korkusu. Bu sebeple minnet duygumu makul düzeyde yaşamaya ve yansıtmaya çalışıyorum.”

O.Y.-6 [E,29]: *“Yoğun yaşanan bireysellik, borçlu olma ya da borçlu hissetme konusundaki çekimserlik, daha önce yaşanan olumsuz deneyimler minnettarlık önündeki en büyük engellerdir.”*

O.Y.-13 [E,35]: *“İnsanların teknolojiyle birlikte toplumsallıktan uzaklaşıp bireyselliğe yönelmesi, ‘her şeyi ben kendim yaparım, kimseye ihtiyacım yok onların da benim yardımuma ihtiyacı olmasın’ düşünceleri. Bazı insanların da yapılan iyilikler karşısında değer bilmemeleri ya da yapılan iyiliklere karşı bir alışkanlık geliştirmeleri, yani iyilik yapan kişinin sanki göreviymiş gibi davranmaları. Kısaca söylemek gerekirse ‘minnettarlık’ düşüncesinin ‘her şey karşılıklıdır’ düşüncesine dönmesidir.”*

O.Y.-18 [E,26]: *“Minnettarlık hissi yardımlaşma veya iyilik sonucunda oluşur. Başkasından yardım istemeye engel olabilecek bir duygu ise kibir olabilir. İyiliği karşılık bekleyerek yapmak, bunu yaparken karşısındaki kişinin yüzüne karşı incitici şeyler söylemek veya yaptığı iyiliği gözüne sokar gibi konuşmak o kişinin diğerine minnettarlık duymasının önüne geçebilir.”*

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşleri incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin toplumsal ve bireysel deneyimleri doğrultusunda minnettarlık ile ilgili görüşlerini incelenmek ve karşılaştırmaktır. Yapılan incelemelerde katılımcıların minnettarlık ile ilgili görüşleri büyük bir oranda benzerlik göstermekle birlikte az da olsa bu iki grubun minnettarlığa bakış açılarının birbirlerinden ayrıldığı noktalar göze çarpmaktadır. Katılımcıların görüşlerindeki benzerlikler ve farklılıklar içinde buldukları gelişim dönemleriyle ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların minnettarlığa ilişkin görüşlerine ait benzerlikler ve farklılıklar ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve bir sonuca ulaşılmaya çalışılmıştır.

Katılımcıların minnettarlık hakkındaki görüşleri şu şekilde özetlenebilir. Araştırmaya katılan beliren yetişkinler minnettarlığı ağırlıklı olarak “iyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap, kendini borçlu hissetmek ve teşekkür etmek” şeklinde tanımlarken; orta yetişkinler ise minnettarlığı ağırlıklı olarak “kendini borçlu hissetmek, iyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap ve şükran duymak” şeklinde tanımlamışlardır. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlık tanımları incelendiğinde; “iyiliğe ve yardıma karşı verilen cevap, kendini borçlu hissetmek, teşekkür etmek, şükran duymak, saygı ve sevgi duymak, değer bilmek” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler minnettarlığı, “mahcup hissetmek, karşılıksız yapılan iyilik ve fedakârlık” olarak; orta yetişkinler ise “memnuniyet göstergesi, bağlılık ve

kısıtlayıcı olmak” şeklinde tanımlamışlardır. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık tanımlarının büyük ölçüde örtüştüğü söylenebilir; ancak göze çarpan birkaç tanım farklılığı da söz konusudur. Az sayıda da olsa beliren yetişkinler, minnettarlığın kendilerini mahcup hissettiren bir duygu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durum beliren yetişkinlerin, toplumsal ve kişiler arası ilişkilerde; kendilerini orta yetişkinlik dönemindeki bireyler kadar rahat hissetmedikleri şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bazı orta yetişkin katılımcıların, minnettarlığı kısıtlayıcı olarak tanımlaması da dikkat çekmiştir. Bu durum toplumsal ve kişiler arası ilişki tecrübeleri daha fazla olan orta yetişkinlerin, minnettar hissettikleri durumlarda sıklıkla karşılaşmış oldukları kısıtlayıcı (kendi zihninde veya minnettar hissettiği kişi tarafından) süreçlerden kaynaklanmış olabilir. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak Emmons (2004) minnettarlık kavramını, memnuniyet veren durumlarda ortaya çıkan ve memnuniyet hissini ifade eden şekilde tanımlamıştır. Emmons’a göre minnettarlık, hediye almanın ve vermenin güzelliği ya da karşılıksız bir şeyler almak gibi durumlarla da ilişkilidir. Roberts (2004) ise minnettarlığı, bireylerin gördükleri bir yardım veya iyilik karşısında; kendilerini yardım eden kişiye karşı borçlu hissetmesi şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca Kardeş ve Yalçın (2018) minnettarlık kavramının, alanyazında; şükran duymak, teşekkür etmek, kadirşinaslık, kıymet bilmek, halinden memnun olmak, sahip olunan olumlu özelliklere odaklanmak, hayatın ve olayların güzel yönlerini görmek şeklinde tanımlandığını belirtmişlerdir. Diğer yandan hem beliren hem de orta yetişkin bireylerin, minnettarlığı “kendini borçlu hissetmek” şeklinde olumsuz bir algıyla tanımlamaları dikkat çekicidir. Bu noktada katılımcıların minnettarlık ve minnet etme kavramlarını gündelik yaşamda çoğunlukla birbirinin yerine kullandıkları anlaşılmıştır. Minnet etme, tarafımıza yapılmış olan bir iyiliğe karşılık verilmesi zorunluluğu hissedildiğinde ya da yardım alan kişinin yardım eden kişiye karşı kendini borçlu hissettiğinde ortaya çıkan ve genellikle rahatsız edici bir duygu olarak tanımlanabilir (Goei ve Boster, 2005). Ancak minnet etmekten farklı olarak minnettarlık, hoşlanılan bir yaşantı olarak kabul edilmekte ve olumlu duygularla ilişkilendirilmektedir (McCullough vd., 2001).

Minnettarlık hissedilen durumlara ilişkin elde edilen sonuçlar incelendiğinde; beliren yetişkinlerin cevapları ağırlıklı olarak “gücümü aşan zor durumlarda yardım gördüğümde, bana emek harcadığında, gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde” üzerine yoğunlaşırken; orta yetişkinlerin cevapları ise daha çok “gücümü aşan zor durumlarda yardım gördüğümde, gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde ve karşılıksız maddi/manevi iyilik gördüğümde” ifadeleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlık hissedilen durumlara ilişkin görüşleri karşılaştırıldığında; “gücümü aşan zor durumlarda yardım gördüğümde, bana emek harcadığında, gülümsemek ve selam vermek gibi en ufak nezaket ifadelerinde, karşılıksız maddi/manevi iyilik gördüğümde ve yaşamım kolaylaştırıldığında” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler, minnettarlık

hissettikleri diğer durumları, “yapılan iyiliğe herhangi bir karşılık veremediğimde, anlaşıldığımı hissettiğimde, dinlenildiğimde ve menfaatim gözetildiğinde” olarak; orta yetişkinler ise “tecrübelerin benimle paylaşılmasında, beklemediğim anda gelen iyiliklerde, tanrıya şükrettiğimde, haberim olmadan yapılan iyiliklerde, elimdeki imkânların farkına vardıkça ve sadakat gördüğümde” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettar hissettikleri durumların büyük ölçüde birbiri ile tutarlı olduğu söylenebilir. Bunun yanında beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlık hissettikleri durumlar arasında dikkat çeken bazı farklılıklarda söz konusudur. Beliren yetişkinlerin, kendilerine yapılan iyiliklere mutlaka karşılık vermek zorunda hissetmeleri bunlardan biridir. Ayrıca içinde bulunulan gelişim dönemi itibarıyla yaşamdaki anlam arayışı ve varlığını kabul ettirme çabasında olan beliren yetişkin için anlaşıldığımı hissetmek ve dinlenilmek de yine minnettar hissetmek için önemli sebepler arasında gösterilmiştir. Orta yetişkinler ise yaşam serüveninde daha fazla yol katetmelerine bağlı olarak ellerindeki imkânların farkında olmayı dikkate değer bir minnettarlık durumu olarak ifade etmişlerdir. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak alanyazın incelendiğinde; minnettarlık, bireyin zorlu durumlarla baş etmesi sırasında aldığı desteğe gösterdiği bir cevap şeklinde nitelendirilmiştir (Emmons, 2009). Benzer şekilde Roberts (2004) bireyin, gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnettarlık duyacağını belirtmiştir. Lyubomirsky (2008) ise bireylerin, yaşadıkları olumsuzlukların güzel yanlarını gördüklerinde, yaşamlarındaki bolluğu ve zenginliği fark ettiklerinde; ayrıca bireyin sahip olduğu güzelliklerin, nimetlerin farkında olduğunda ve hayatındaki birinden ya da tanrıdan iyilik gördüğünü düşündüğünde minnettar hissettiğini belirtmiştir. Lyubomirsky, bireylerin kendilerine verilen bir hediye sonrasında da minnettarlık duyabileceklerini vurgulamıştır. Emmons (2004) minnettarlığın özünü, görülen bir yarar durumuna karşı duyulan bir memnuniyet hissi şeklinde tanımlamıştır. Bu yarar, hediye ya da kazanım gibi maddi bir şey olabileceği gibi duygusal ya da manevi bir şey de olabilir. Benzer şekilde Adler ve Fagley (2005) minnettarlığın kişiler arası bir bağlamda bireyin gördüğü bir iyiliğe veya yarara ve bireyin genel olarak hayatındaki olumlu şeyler için ortaya koyulan bir tepki olarak tanımlanabileceğini belirtmektedirler. Kardeş ve Yalçın (2018) minnettarlık özelliğine sahip bireylerin her durumda bu duygulanımı yaşayamayacaklarını, ancak bu bireylerin minnettarlık duymaya yönelik eşiklerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, bu tarz bireylerin minnettarlık duyması için çok özel durumların yaşanmasının gerekli olmadığı söylenebilir.

Orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin “tanrıya şükrettiğimde minnettarlık duyuyorum” ifadesini kullanmaları, Karataş ve Uzun’a (2020) göre kültürümüzde minnettarlık ve şükran duyma kavramlarının eş değer görülmesinden kaynaklanmaktadır. Karataş ve Uzun, şükran ve minnettarlığın aralarında benzerlikler ve farklılıklar bulunan birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğunu vurgulamıştır. Şükran ve minnettarlığın günlük yaşamda ve akademik tartışmalarda birbirlerinin yerine kullanılmakta olduğu; ancak bu iki kavram arasında dikkat

edilmesi gereken bazı önemli farklılıklar bulunduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu kavramların kuramsal alt yapıları incelendiğinde şükranın, manevi ve kişiler arası boyutlarda değerlendirildiği; minnettarlığın ise sadece kişiler arası bir boyutta değerlendirildiğini ifade etmişlerdir. Bu bakımdan şükran ve minnettarlık kavramları arasındaki benzerliğin ve farklılığın; şükran kavramının iki boyutlu yapısından kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Şükran kavramı bu bakımdan minnettarlığı da içine alan daha geniş bir yapıya sahiptir. Minnettarlık, şükran kavramının sadece gözle görülebilen, toplumsal yaşamdaki somut boyutuna denk gelmektedir. Ancak şükran, minnettarlığı da kapsayan kişiler arası şükran boyutunun ötesinde; dini, felsefi ve bütünsel alanı da içinde barındıran manevi bir boyuta da sahiptir.

Beliren yetişkinlerin, minnettarlık ifade tarzlarına dair cevapları ağırlıklı olarak “benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek, teşekkür ederek ve güzel sözler söyleyerek” ifadelerinde yoğunlaşırken; orta yetişkinlerin cevapları ise daha çok “teşekkür ederek, benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek ve güzel sözler söyleyerek” ifadeleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlık ifade tarzlarına ilişkin görüşleri karşılaştırıldığında; “benzer durumlarda destek olacağıma söz vererek, teşekkür ederek, güzel sözler söyleyerek, jest, mimik ve beden diliyle, dua ederek, hediye olarak ve överek” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler, kullandıkları diğer minnettarlık ifade tarzlarını, “sevgi, saygı ve samimiyet göstererek, karşılığında başka bir iyilik yaparak, farkındalığımı ifade ederek, o kişinin çıkarlarını gözeterek ve özel olduğunu hissettirerek” şeklinde; orta yetişkinler ise “yanında olarak, onu gururlandıracak işler yaparak, işlerine yardımcı olarak ve mektup yazarak” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin minnettarlık ifade tarzlarının büyük oranda birbirine benzediği söylenebilir. Katılımcıların minnettarlık ifade tarzları, söylem yönünden ufak farklılıklar göstermesine rağmen ağırlıklı olarak; yapılan iyiliğin fark edildiğini belirtmek, sözel olarak minnettarlığın ifade edilmesi, iyilik yapan kişinin övülmesi, onurlandırılması, işlerine yardım edilmesi, çıkarlarının korunması, zor durumlarda yanında olunması ve hediyeler alınması şeklinde kendini ortaya koymaktadır. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak: Kardeş ve Yalçın (2018) bireylerin minnettarlıklarını, memnuniyet ve hayranlıklarını dile getirerek; ayrıca teşekkür ederek gösterdiklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Lyubomirsky (2008) hayatımızdaki birine veya tanrıya teşekkür ederek, sahip olduklarımızdan duyduğumuz memnuniyeti dile getirerek ve takdir etme yoluyla minnettarlığımızın ifade edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca Lyubomirsky (2008) bireylerin minnettarlık duygusunu; yüz yüze, mektupla veya telefon gibi yöntemlerle anne, baba, amca, eski bir arkadaş veya öğretmeni gibi bir insana somut ve doğrudan şekilde ifade etmesinin özellikle etkili olduğunu vurgulamıştır. Davis ve diğerlerine (2016) göre dua ve meditasyon bireylerin minnettarlık duygularını ifade etme konusunda güçlü ve sürekli bir kaynaktır. Ayrıca, dünya dinlerinde ve etikte de bireylerin elde ettikleri bir fayda karşısında ahlaki olarak minnettarlık hissetme ve bunu ifade etme yükümlülüklerinin olduğu konusunda bir fikir birliği bulunmaktadır (Emmons 2004;

Emmons ve McCullough 2003). Araz ve Erdugan (2017) ise geliştirmiş oldukları minnettarlık dışavurum ölçeğinin maddeleri olarak “onun için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorarım, yardımcı olabileceğim bir şey olursa beni aramasını söylerim, iyi dileklerimi sunarım, memnuniyetimi dile getiririm, minnettar olduğumu ifade ederim, gülerim, sıcak davranırım, keyif aldığımı gösteren davranışlar sergilerim, onu yüceltmeye çalışırım, onu överim ve onun iyiliği için dua ederim” ifadelerini kullanmışlardır.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre beliren yetişkinlerin çoğunluğu minnettarlığın sosyal yaşama katkısı hakkında “yardımlaşma ve dayanışmanın artacağı, sosyal bağların güçleneceği ve karşılıklı saygının artacağı” görüşlerini taşırken; orta yetişkinler ise ağırlıklı olarak “yardımlaşma ve dayanışmanın artacağı, sosyal bağların güçleneceği ve nezaketin artacağı” düşüncesindedirler. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlığın sosyal yaşama katkısına ilişkin görüşleri karşılaştırıldığında; “yardımlaşma ve dayanışmanın artması, sosyal bağların güçlenmesi, karşılıklı saygının ve sevginin artması, nezaketin, vefanın ve toplumsal huzurun artması” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler, minnettarlığın sosyal yaşama diğer katkıları olarak, “merhametin artacağı” görüşünü; orta yetişkinler ise “kişiler arası ilişkilerin güçleneceği, iyimserliğin ve umudun artacağı, kadirşinashlığın ve mahcubiyetin artacağı” görüşlerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin minnettarlığın sosyal yaşama katkısı konusunda; yardımlaşmanın artacağı, toplumsal bağların güçleneceği, toplumdaki huzurun, nezaketin ve saygının artacağı düşüncesinde büyük ölçüde hemfikir oldukları söylenebilir. Bunun yanında beliren yetişkinler, orta yetişkinlerden farklı olarak minnettarlığı, toplumsal yaşamdaki merhamet duygusunu artıracak bir değer olarak görmüşlerdir. Daha genç ve tecrübesiz olan beliren yetişkinlerin, istemeden de olsa toplumsal yaşamda sergileyebilecekleri hatalı davranışlar karşısında; minnettarlık ile beslenen bir merhamet duygusuna ihtiyaç duymaları beklenen bir sonuçtur. Ayrıca toplumsal yaşama tecrübelerinden kaynaklı sundukları katkılardan dolayı daha fazla minnettarlık ifadeleri ile karşılaşan orta yetişkinlerin; minnettarlık tepkileri karşısında kendilerini mahcup hissetmelerinin doğal olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak: McCullough ve diğerleri (2002) minnettarlık eğiliminin, üniversite öğrencilerinde ve öğrenci olmayan kitlelerde, affedicilik, yardımseverlik, empatik ve destekleyici tutumda olma ile yüksek düzeyde; materyalist amaçlar takip etme ile ise düşük düzeyde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bu bakımdan minnettarlık eğiliminin sosyal yaşamın birleştirici bir değeri olabileceği söylenebilir. Ayrıca Seneca, Adam Smith ve Georg Simmel gibi filozoflar minnettarlığın kişisel ve sosyal iyi oluş için değerli bir şey olduğunu savunmuşlardır (McCullough vd., 2002). Yapılan araştırmalar farklı yaş gruplarından ve farklı kültürlerden bireylerin minnettarlıklarını ifade etmelerinin yaşamları ve ilişkileri hakkında daha sağlıklı düşünceler geliştirmelerine; daha fazla pozitif duygulanım, daha az negatif duygulanım yaşamalarına ve sosyal ilişkilerini

geliştirecek daha pozitif davranışlar sergilemelerine katkıda bulunduğunu göstermiştir (Nelson ve Lyubomirsky, 2016). Bu bağlamda bireyler minnettarlıklarını ifade etmek için prososyal davranışlarda bulunurken, zamanla minnettarlıktan kaynaklanan bu tepkiler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek ilişki kurmalarına ve ilişkilerini sürdürmelerine yardım etmektedir (Emmons ve Shelton, 2002). Benzer şekilde Fredrickson (2004) minnettarlığı, hem bireysel hem de toplumsal bağlamda olumlu etkiler oluşturan bir duygu olarak ifade etmiştir. Fredrickson, minnettarlığın arkadaşlık ilişkilerinin ve diğer sosyal bağların kurulmasına ve güçlenmesine, toplumsal birlikteliklerin güçlenmesine ve bireylerin sevme becerilerinin gelişmesine katkı sunduğunu belirtir. Minnettarlık toplumsal bağlam içerisinde hem yardım eden, hem yardım alan, hem de bu sürece tanıklık eden bireylerde olumlu duyguların oluşmasına ve benzer yaşantılar yaşama isteğinin gelişmesine de yardım etmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2018). Minnettarlık, pozitif duyguların yayılması ve pozitif yaşantıların diğer insanlar için de yararlanabilecekleri anlamlı durumlar oluşturması gibi yollarla toplumsal kaynakların gelişmesini ve toplumsal bağların güçlenmesini de sağlamaktadır. Bu yüzden ki düzenli olarak minnettarlık duygusunu yaşayan bireyler, diğer insanlar tarafından ilgi görür ve sevilirler (McCullough ve Tsang, 2004).

Kendimize yönelik sergilenen minnettarlık davranışlarını anlayabilmek için aranan ipuçlarına ilişkin elde edilen sonuçlar incelendiğinde, beliren yetişkinlerin cevapları ağırlıklı olarak “jest, mimik ve beden dili, söylemleri, bana olan tutumundaki olumlu değişim ve teşekkür etmesi” ifadelerinde yoğunlaşırken; orta yetişkinlerin cevapları ise daha çok “jest, mimik ve beden dili, zor anlarımda yanımda olmak istemesi ve söylemleri” ifadeleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlığın ipuçlarına ilişkin görüşleri karşılaştırıldığında; “jest, mimik ve beden dili, söylemleri, teşekkür etmesi, olumlu iletişimi ve samimiyeti” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler, diğer minnettarlık ipuçlarını, “bana olan tutumundaki olumlu değişim, bana yardımcı olmak istemesi ve vefa” olarak; orta yetişkinler ise “zor anlarımda yanımda olmak istemesi, ince ve nazik tavırlar, hediye verilmesi” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin, minnettarlığın anlaşılabilmesi için gerekli olan ipuçları konusunda ağırlıklı olarak hemfikir oldukları söylenebilir. Katılımcılar, minnettarlık duyulan kişiye karşı gösterilen olumlu tutumdan, bağlılıktan, beden dilinden ve sözel ifadelerden; ortamdaki minnettarlığı anlayabildiklerini ifade etmişlerdir. Ortaya çıkan bu durum katılımcıların, sözel veya davranışsal birçok durumdan minnettarlığı anlayabileceklerini; ayrıca minnettarlığın ipuçlarının kısa, anlık bir zamanda (teşekkür etmek, hediye vermek, beden dili vb.) anlaşılacağı gibi uzun bir sürece (vefa, gönül borcu vb.) de yayılarak kendisini gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak, alanyazın incelendiğinde minnettarlığın; sözel (teşekkür ederim vb.), somut (hediye vermek, kendi için değerli olduğu bir şeyi sunmak vb.), bağlayıcı (onurlandırmak, övmek, yardım eden için değerli bir şey sunmak vb.) ve nihai (örn; gördüğü yardım sayesinde bir işe giren

kişinin, aracı olan kişiye gönül borcunu içinde daha titiz ve düzenli olarak çalışma yoluyla göstermesi) şekillerde dışa vurulabileceği görülmüştür (Baumgarten-Tramer, 1938; Freitas, Pieta ve Tudge, 2011). Bu dışavurum tarzları, bireylerin minnettar olduklarını ortaya koyan birer ipuçlarıdır. Ayrıca bu çalışmalar incelendiğinde minnettarlığın ifade ediliş biçimleri ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu; yaşın ilerlemesiyle birlikte somut olarak ifade edilen minnettarlığın azaldığı anlaşılmıştır. Bartlett ve diğerleri (2012) minnettarlığın, yardım eden kişi ile zaman geçirmek istenmesi ve yardım eden kişinin sosyal ortama dâhil edilmeye çalışılması şeklinde de ipuçları verebileceğini belirtmişlerdir. Araz ve Erdugan'ın (2017) yetişkinler üzerinde yapmış oldukları çalışmada ise minnettarlık; sözel dışavurum (karşılıklı yardıma hazır olunduğunun bilinmesi, iyi dileklerin ve memnuniyetin sunulması), sözel olmayan dışavurum (gülümsemek, sıcak davranışlar vb.) ve öteki odaklı dışavurum (yüceltme, övgü ve dua etme) şeklinde kendisine ifade alanı bulmaktadır. Bu dışavurum tarzları, bireylerin minnettarlıklarını gösterdikleri birer ipucu olarak kabul edilebilir.

Beliren yetişkinlerin, minnettarlık karşısında hissedilen duygulara yönelik cevapları ağırlıklı olarak “mutluluk, değerli ve saygın, işe yaramışlık ve huzur” ifadelerinde yoğunlaşırken; orta yetişkinlerin cevapları ise daha çok “mutluluk, rahatsız olma, işe yaramışlık ve gurur” ifadeleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlık karşısında hissedilen duygulara ilişkin görüşleri karşılaştırıldığında; “mutluluk, işe yaramışlık, huzur ve rahatsız olma” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler, minnettarlık karşısında hissedilen diğer duyguları, “değerli ve saygın, anlaşılabilirlik, utanma ve mahcubiyet” şeklinde; orta yetişkinler ise “gurur, iyilik yapmaya karşı motivasyon artışı, manevi tatmin ve merhamet” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin, minnettarlık karşısında hissettikleri duyguların genel olarak benzer olduğu söylenebilir. Katılımcılar büyük oranda minnettarlık karşısında pozitif olarak kabul edilen (mutluluk, huzur, gurur, değerli, saygın vb.) duyguları hissettiklerini belirtmişlerdir. Ancak hem beliren hem de orta yetişkinlik döneminde bulunan bireyler, yoğun minnettarlık gösterileri karşısında rahatsız olduklarını vurgulamışlardır. Sürekli övgü almanın kültürümüz gereği utandırıcı ve rahatsız edici bir davranış olarak kabul edilmesinden (Öngün ve Demirağ, 2018) dolayı bu duygunun ortaya çıkması son derece doğal karşılanmıştır. Ayrıca beliren yetişkinler, kendilerine yönelik gösterilen minnettarlık davranışları karşısında utandıklarını ve mahcup hissettiklerini belirtmişlerdir. Sınırlı yaşam tecrübesine sahip oldukları düşünülen beliren yetişkinlerin, minnettarlık ifadelerine cevap verme konusunda güçlükler yaşaması olağan kabul edilebilir. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak Lyubomirsky (2008) tutarlı olarak minnettarlık eğilimine sahip olan bireylerin göreceli olarak daha mutlu, daha enerjik, daha umutlu olduklarını ve daha çok pozitif duygular yaşadıklarını belirtmiştir. Ayrıca sürdürülebilir mutlulukla ilgili çalışmalar yapan ve minnettarlığı sürdürülebilir mutluluğun önemli bileşenlerinden biri olarak gören Lyubomirsky'e göre minnettarlık, mutluluğu elde etmek için bir

meta stratejidir. Diğer bazı araştırma sonuçları da minnettarlık eğiliminin pozitif duyguları yükselttiğini (Fredrickson, 2004) ve iyimserliği artırdığını (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009) ifade etmişlerdir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre beliren yetişkinlerin çoğunluğu minnettarlığın kişiler arası ilişkilere sunacağı katkı hakkında “karşılıklı güvenin artacağı, bağların güçleneceği, dostluk ve arkadaşlığın pekişeceği, sevgi ve saygının artacağı, borçlu hissedileceği” görüşlerini taşıırken; orta yetişkinler ise ağırlıklı olarak “bağların güçleneceği, samimiyetin artacağı, karşılıklı güvenin artacağı, dostluk ve arkadaşlığın pekişeceği” düşüncesindedirler. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlığın kişiler arası ilişkilere sunacağı katkıya dair görüşleri karşılaştırıldığında; “karşılıklı güvenin artacağı, bağların güçleneceği, dostluğun ve arkadaşlığın pekişeceği, sevginin ve saygının artacağı, borçlu hissedileceği ve samimiyetin artacağı” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler, minnettarlığın kişiler arası ilişkilere sunduğu diğer katkılar olarak, “karşılıklı koruyuculuğun artacağı, önyargıların kırılacağı ve yardımlaşmanın artacağı” görüşünü; orta yetişkinler ise “ilişkilerde herhangi bir değişimin yaşanmayacağı, suistimallerin artacağı, toleransın artacağı ve hataların görmezden gelineceği” görüşlerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin, minnettarlığın kişiler arası ilişkilere sunacağı katkı hakkında ağırlıklı olarak pozitif düşüncelere sahip oldukları söylenebilir. Katılımcılar insanlar arasında karşılıklı güvenin sağlanması, önyargıların kırılması, samimiyetin ve yardımlaşmanın artması, kişiler arası ilişki bağlarının kurulması ve sürdürülmesi açısından minnettarlığın önemli bir görev üstlendiği konusunda hemfikir olduklarını belirtmişlerdir. Ancak az sayıda da olsa orta yetişkinlik dönemindeki katılımcılar arasında minnettarlığın suistimalleri artıracığı ve hataların görmezden gelinmesine neden olacağı yönünde negatif bir görüş bulunmaktadır. Bu durum, kişiler arası ilişki deneyimi daha fazla olan orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin, geçmişte yaşadıkları olumsuz tecrübelerden kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Araştırmanın genel bulgularına paralel olarak alanyazında, minnettarlığın prososyal davranışları (başkalarına yarar sağlama niyeti, yardım etmek, paylaşmak ve iş birliği yapmak vb.) artırdığına (Froh, Bono ve Emmons, 2010; Grant ve Gino, 2010; McCullough vd., 2001; Tsang, 2006) ve kişiler arası ilişki doyumuna katkıda bulunduğu (Algoe, Gable ve Maisel, 2010; Lambert, Fincham, Stillman ve Dean, 2009) dair çalışmalar bulunmaktadır. Kardeş ve Yalçın (2018) minnettarlıktan söz etmek için, yapılan bir iyiliğin fark edilerek kabul edilmesi ve bunun sebebinin bireyin kendisine değil, dışarıdan başka bir kaynağa (insan vb.) yüklenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu açıdan minnettarlığın temelde kişiler arası bir duygu olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Watkins ve diğerleri (2003) minnettarlık özelliğine sahip bireylerin, diğer insanların kendi mutluluklarına kattıkları değer farkında olduklarını ve buna yönelik minnettarlık duyduklarını ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Diğer yandan, minnettarlık duyan insanların daha az yalnızlık duygusu yaşadıkları yapılan araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Lyubomirsky, 2008). Ayrıca minnettarlık diğer

insanlara yardım etme ve nezaket gibi ahlaki erdemlere olumlu katkılarda bulunur. İlişkide bulunduğumuz insanların kıymetini bilme yoluyla, var olan ilişkileri daha fazla güçlendirirken, yeni ilişkilerin de gelişimine katkı sunar (Kardaş ve Yalçın, 2018). Williams ve Bartlett'e (2015) göre minnettarlığın ifade edilmesi; bireylerin kişiler arası ilişkilerdeki sıcaklığına vurgu yapar, başlayan sosyal bağa yatırımı teşvik eder ve ilişkinin devamlılığına katkıda bulunur. Lambert ve Fincham (2011) minnettarlığın bireyin zihninde, partnerine dair pozitif bir algı oluşturduğunu; ilişkideki sıkıntıları ve endişeleri rahatlıkla ifade edilebileceği bir atmosfer yaratarak ilişkinin devamlılığına olumlu katkı sunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Lambert, Clark, Durtschi, Fincham ve Graham (2010) minnettarlığın ifade edilmesinin, bireyin minnettar olduğu kişinin iyiliği için hissettiği sorumluluk ile pozitif yönde ilişki içerisinde olduğunu ileri sürmüşlerdir. Watkins (2004) minnettarlığın, bireylerin bağlılık duygusunu artırdığı, ilişkileri sağlamlaştırdığı ve insanların birbirine karşı empatik olmasına katkı sağladığını vurgulamıştır.

Minnettarlık hissetmenin önündeki engellere ilişkin elde dilen sonuçlar incelendiğinde; beliren yetişkinlerin cevapları ağırlıklı olarak “önyargılar, kibir ve bencillik” ifadelerinde yoğunlaşırken; orta yetişkinlerin cevapları ise daha çok “kibir, içe kapanıklık, bireyselleşme ve çıkarıcılık” ifadeleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Beliren ve orta yetişkinlerin, minnettarlık hissetmenin önündeki engellere ilişkin görüşleri karşılaştırıldığında; “kibir, bencillik, kıskançlık, empati kuramama, çıkarıcılık, mecburiyetmiş algısı, duygularını ifade edememe ve boyun eğdiğini düşünme” cevapları konusunda hemfikir oldukları görülmektedir. Bu ortak cevapların dışında beliren yetişkinler minnettarlık hissetmenin önündeki diğer engelleri, “önyargılar, öz-güvensizlik, kişiler arası ilişkilerde güvensizlik, duyarsızlık, kendisine yapılan iyiliğin farkına varamama ve ödün verme korkusu” olarak; orta yetişkinler ise “içe kapanıklık ve bireyselleşme, borçlu kalmak istememe, yapılan iyiliğin başına kakılması korkusu, değersizleştirme, nankörlük, teknolojik gelişmeler ve gurur yapmak” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyük oranda minnettarlığın önündeki engeller konusunda hemfikir oldukları söylenebilir. Kültümüzde hoş karşılanmayan kibir, bencillik, çıkarıcılık, kıskançlık vb. olumsuz tutumların; minnettarlığın önündeki engeller olduğu konusunda, yaş farkı gözetilmeksizin aynı kültürde yetişen katılımcılar tarafından hemfikir olunması son derece doğal karşılanmaktadır. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğu kendini borçlu hissedeceğinden ve bundan dolayı kendisinden ödün vermektan korktuğu için minnettarlık duymaktan çekindiklerini ifade etmişlerdir. Beliren yetişkinler, orta yetişkinlik dönemindeki katılımcılardan farklı olarak; öz-güvensizliğin ve kişiler arası güvensizliğin minnettarlığın önündeki engeller olduğunu belirtmişlerdir. Öz-güvensizlik ve kişiler arası güvensizlik, başkalarıyla yakın ve anlamlı ilişkiler kurmaya çalışan genç yetişkinler için minnettarlığın önündeki önemli bir sorun olabilir. Diğer yandan orta yetişkinlik döneminin gelişim görevlerini başarılı bir şekilde yerine getiremeyen katılımcıların; kişilik olarak zayıf, durgun ve içe kapanık olmaları nedeniyle, diğer insanlara minnettarlık hissedebilecekleri ilişkiler kurma

konusunda zorluk yaşamaları olağan karşılanmaktadır. Araştırmanın genel bulgularına benzer şekilde Aristoteles ve Epikür gibi filozoflar da minnettarlığın bireylerin gereksiz yere kendilerini diğer insanlara borçlu hissetmelerine neden olan bir özellik olduğunu ileri sürmüşlerdir (McCullough vd., 2002). Buna karşı Kardeş ve Yalçın (2019) ise minnettarlık eğiliminin kıskançlık, çekememe, hırs, düşmanlık, endişe ve kızgınlık gibi olumsuz duyguları etkisiz hale getireceğini ve negatif duygulara karşı bir panzehir olacağını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Emmons (2009) insanların eksikliklerini kabul edememelerinin, üstünlük kurmaya çalışmalarının, kıskançlık ve kin gibi olumsuz duygularının ve maddi şeylere çok fazla önem vermelerinin; yaşamda minnettarlık duyma ile uyumlu olmadığını ve minnettarlığı olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Öte yandan minnettarlığı engelleyen özelliklerden bazılarının kökeni kişiliğin derinliklerinde olabilir. Minnettarlığı engelleyen kişilik özelliklerinden biri de narsisizmdir. Narsisizm düzeyi yüksek insanlar ayrıcalıklı oldukları, özel bir ilgiyi hak ettikleriyle ilgili bir algıya ve kendilerini abartılı şekilde önemli veya üstün görme eğilimine sahiptirler. Bu yönüyle her şeyi hak ettiğini düşünen insanların minnettarlık duyması daha güçtür (Emmons, 2009). Wood, Froh ve Geraghty'e (2010) göre bugüne kadar minnettarlıkla ilgili yapılan bütün çalışmalar, minnettarlığın olumlu boyutlarıyla ilgilenmiştir. Ancak minnettarlığın genel olarak yaygın olmamasının altında, beraberinde getirdiği maliyetlerinin de olabileceği düşüncesinin gözden kaçırılmamasını istemişlerdir.

Öneriler

Çalışmanın sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler sıralanabilir;

Çalışmanın sonuçlarına göre beliren ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşlerinin büyük oranda benzer olduğu anlaşılmıştır. Ancak az da olsa bu iki grubun minnettarlığa bakış açılarının birbirlerinden ayrıldığı noktalar göze çarpmaktadır. Nitel çalışmaların doğası gereği spesifik olan bu düşünceler kıymetlidir ve görmezden gelinmemelidir. Bu bağlamda ortaya çıkan bu spesifik düşüncelerin daha derin ve ayrıntılı bir şekilde incelenebilmesi için ilgili yaş grubuyla odak grup görüşmeleri düzenlenebilir.

Araştırma sürecinde ortaya çıkan temalar ve kodlar büyük orada alanyazın ile örtüşmektedir. Ancak bu çalışmada alanyazında hiç değinilmemiş olan ve katılımcılar tarafından sıkça tekrarlanan tema ve kodlara da ulaşılmıştır. Bu bakımdan ortaya çıkan bu yeni temalar ve kodların minnettarlığı ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeklerin kapsamına alınması oldukça önemlidir. Böylece beliren ve orta yetişkinlerde kullanılan minnettarlık ölçeklerinin kapsam geçerliklerine önemli ölçüde katkı sunulabilir. Minnettarlık kavramının daha sağlıklı bir şekilde ölçülmesi sağlanabilir.

Bu çalışmada minnettarlığın tanımı, davranışsal ve duygusal karşılığı, sosyal yaşama katkısı ve önündeki engellere dair katılımcıların görüşlerine dayanan birçok yeni durum ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda kültürümüzdeki minnettarlık algısının ve

onun uygulama alanının işevuruk tanımlarının tekrar yapılması önemlidir. Bu işevuruk tanımların içerisine, çalışma kapsamında ulaşılmış olan minnettarlığa dair görüşler eklenebilir.

Minnettarlık, bu çalışmanın sonucunda ulaşıldığı gibi kişiler arası ilişkilere ve sosyal yaşama önemli katkılar sunan bir değerdir. Alanyazına ve katılımcıların görüşlerine göre minnettarlık, kişiler arası ilişkilerde ve toplumsal yaşamda deyim yerindeyse bir yapıstırıcı görevi görmektedir. Bu bakımdan minnettarlık ile ilgili; okullarda her sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilere, işyerlerindeki çalışanlara, aile bireylerine vb. psikoeğitimler verilebilir. Bu eğitimlerin içerikleri oluşturulurken bu çalışmanın kapsamında ortaya çıkan katılımcı görüşlerinden (tema ve kodlardan) faydalanılabilir.

Özelde Türk aile yapısına ve genelde ise toplumsal yaşama katkı sunabilmesi amacıyla minnettarlık değerinin öneminin, kamu spotları aracılığıyla eğitici ve öğretici kalitede görsel ve işitsel içeriklerin yardımıyla yaygınlaşmasının önü açılabilir. Bu şekilde halk arasında kaybedildiği sıklıkla dillendirilen bu değerinin öneminin tekrar hatırlanması sağlanabilir. Ayrıca minnettarlık konulu panel, sempozyum, seminer vb. düzenlenerek; hem bu değere dikkat çekilmesi hem de kavramın çeşitli platformlarda daha detaylı bir şekilde tartışılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x

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

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

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

Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Araz, A. & Erdugan, C. (2017). Minnettarlık dışavurum ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404-425. doi:10.7816/nesne-05-11-04

Arslan, S. (2015). *Anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve minnettarlık aracı rolüyle incelenmesi*.

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aşıcıoğlu-Önal, A. & Yalçın, İ. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 97-120. doi:10.14689/ejer.2017.68.6

Baltacı, A. (2017). Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-15.

Bartlett, M. Y., Condon P., Cruz, J., Baumann, J. & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2-13. doi:10.1080/02699931.2011.561297

Başerer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53(1), 53-66. doi:10.1080/08856559.1938.10533797

Belen, H. & Barmanpek, U. (2020). Fear of happiness and subjective well-being: Mediating role of gratitude. *Turkish Studies-Education*, 15(3), 1561-1571. doi:10.29228/TurkishStudies.42067

Briggs, C. L. (1986). *Learning how to ask: A sociolinguistic appraisal of the role of the interview in social science research* (No. 1). Cambridge University Press.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... Worthington, E. L. Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Demirbağ, T. (2016). "Teşekkür ederim" minnettarlık eğitimi programının (TEMEP) ilkökul öğretmenlerinin minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Emmons, R. A. & Shelton, C. S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 459-471). New York: Oxford University Press.

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in

daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. 3-16). New York, NY: Oxford University Press.

Emmons, R. A. (2009). Gratitude. S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* içinde (ss. 442-447). Hoboken, NJ, Wiley-Blackwell.

Erdugan, C. (2016). *Yakın arkadaşlık ilişkisinde minnettarlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal göstergeleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

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

Fırıncı, C. (2019). *Mediating roles of self-compassion, gratitude and forgiveness in the relationship between early maladaptive schemas and breakup adjustment: A mixed method study*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). TED Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Ankara.

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 145-166). New York: Oxford University Press.

Freitas, L. B. D. L., Pieta, M. A. M. & Tudge, J. R. H. (2011). Beyond politeness: The expression of gratitude in children and adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 757-764. doi:10.1590/S0102-79722011000400016

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. doi:10.1080/17439760902992464

Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006

Froh, J. J., Bono, G. & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157. doi:10.1007/s11031-010-9163-z

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

Göcen, G. (2015). 11-12 yaş grubundaki çocukların minnettarlıkları ve hayat memnuniyetlerine etki eden aile ile ilgili faktörler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 83-116.

Göcen, G. (2016). Qualitatively exploring the relationship among gratitude, spirituality and life satisfaction in Turkish-Muslim children. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2), 189-208. doi:10.12738/spc.2016.2.0010

Grant, A. & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955. doi:10.1037/a0017935

Gülmeriç, Ö. (2017). *Cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin minnettarlık ve duygusal zekâ üzerindeki etkisinin incelenmesi: Bir özel lise örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Karataş, Z. & Uzun, K. (2020). Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56), 411-440. doi:10.21764/maeuefd.769436

Karataş, Z. & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. doi:10.1016/j.paid.2020.110592

Karataş, Z. & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289. doi:10.21764/maeuefd.877884

Karataş, Z., Uzun, K. & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and Covid-19 fear in Turkish adults during the Covid-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633384. doi:10.3389/fpsyg.2021.633384

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

Kardaş, F. & Yalçın, İ. (2019). Şükran ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31. doi:10.17755/esosder.406306

Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199. doi:10.1016/j.brat.2005.01.005

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of

maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1374. doi:10.1177/0146167211412196.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F. & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42. doi:10.1080/17439760802216311

Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D. & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580. doi:10.1177/0956797610364003

Lambert, N. M. & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60. doi:10.1037/a0021557

Le Compte, M. D. & Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52(1), 31-60. doi:10.3102/00346543052001031

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting life you want*. New York: The Penguin Press.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A. & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. doi:10.1037//0033-2909.127.2.249

McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). 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

McCullough, M. E. & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. 123-141). Oxford University Press.

Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Meydan-Uygur, S. & Küçükergin, K. G. (2013). Fast-food restoranlarda bireyselleştirme, müşteri tatmini, minnettarlık ve tekrar satın alma eğilimi arasındaki ilişki: Tekrar satın alma eğiliminde ataletin farklılaştırıcı etkisi. *Ege Akademik Bakış*, 13(3), 383-392.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *An expanded sourcebook qualitative data analysis*. California: Sage Publication.

Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2016). Gratitude. H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* içinde (2.Basım) (ss. 277-280). Waltham, MA, Academic Press.

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.

Öngün, E. & Demirağ, A. (2018). Narsisistik kişilik envanteri açısından özçekim yapma tutumu üzerine bir araştırma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 71-87. doi:10.26468/trakyasobed.415031

Özsoylar, Ö. (2019). *Çalışanların minnettarlık algısı ile psikolojik sermaye algısı arasındaki ilişki üzerine görgül bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.

Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. 58-78). Oxford University Press.

Schimmel, S. (1997). *The seven deadly sins: Jewish, Christian and classical reflections on human psychology*. New York: Oxford University Press.

Schimmel, S. (2004). Gratitude in judaism. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. 37-57). Oxford University Press.

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

Solomon, R. C. (2004). Foreword. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. V-XI). Oxford University Press.

Stewart, C. J. & Cash, W. B. (1985). *Interviewing: Principles and practices* (4.Basım). Dubuque, IA: Wm. C. C. Brown Pub.

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research* (15.Basım). Newbury Park, CA: Sage Publication.

Tavşancıl, E. & Aslan, A. E. (2001). *Sözel, yazılı ve diğer materyaller için içerik analizi ve uygulama örnekleri*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Topcu, M. (2016). *The concept of gratitude and its relationship with posttraumatic growth: Roles of early maladaptive schemata and schema coping styles, locus of control and responsibility*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148. doi:10.1080/02699930500172341

Tsang, J. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157-167. doi:10.1080/17439760701229019

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

Van Overwalle, F., Mervielde, I. & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshman. *Cognition and Emotion*, 9(1), 59-85. doi:10.1080/02699939508408965

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

Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. 167-192). Oxford University Press.

Williams, L. A. & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1-5. doi:10.1037/emo0000017

Wood, A., Joseph, S. & Linley, A. (2007). Gratitude parent of all virtues. *Psychologist Leicester*, 20(1), 18-21.

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

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

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

Yüksel, A. & Oğuz-Duran, N. (2012b). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-215.