

ŞÜKRAN MI DUYUYORUZ YOKSA MİNNETTAR MIYIZ?

DO WE FEEL GRATITUDE OR ARE WE THANKFUL?

Zeynep KARATAŞ¹

Kıvanç UZUN²

Başvuru Tarihi: 14.07.2020 Yayına Kabul Tarihi: 06.10.2020 DOI: 10.21764/maeuefd.769436
(Derleme Makale)

Özet: Şükran ve minnettarlık aralarında benzerlikler ve farklılıklar bulunan birbirleri ile ilişkili kavramdır. Alanyazın incelendiğinde şükran ve minnettarlığın günlük yaşamda ve akademik tartışmalarda birbirlerinin yerine kullanılmakta olduğu görülmektedir. Ancak bu iki kavram arasında dikkat edilmesi gereken bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bu kavramların kuramsal alt yapıları incelendiğinde şükranın, manevi ve kişiler arası boyutlarda değerlendirildiği; minnettarlığın ise sadece kişiler arası bir boyutta değerlendirildiği anlaşılmaktadır. Bu bakımdan şükran ve minnettarlık kavramları arasındaki benzerliğin ve farklılığın; şükran kavramının iki boyutlu yapısından kaynaklandığı söylenebilir. 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 büyüsel alanı da içinde barındıran manevi bir boyuta da sahiptir. Bu çalışmada, öncelikle şükran ve minnettarlık kavramları tanıtılmış, daha sonra da kavramlar arasındaki benzerlikler ve farklılıklar ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: *Şükran, manevi şükran, kişiler arası şükran, minnettarlık*

Abstract: Gratitude and thankfulness are related concepts having similarities and differences. When the literature is examined, it is seen that gratitude and thankfulness are used interchangeably in daily life and academic discussions. However, there are some significant differences between these two concepts. When the theoretical underlying of these concepts is examined, it is seen that gratitude is evaluated in two dimensions: spiritual and interpersonal while thankfulness is evaluated only in a single dimension: interpersonal. In this regard, the similarities and differences between the concepts of gratitude and thankfulness stem from the two-dimensional structure of the concept of gratitude. Thus, the concept of gratitude is a more comprehensive concept encompassing the concept of thankfulness. Thankfulness only corresponds to the concrete dimension of gratitude that is visible to the eye in the social life. However, gratitude has a spiritual dimension going beyond the interpersonal dimension and including religious, philosophical and mysterious aspects. In the current study, first, the concepts of gratitude and thankfulness are introduced and then similarities and differences between the concepts are attempted to be revealed.

Keywords: *Gratitude, spiritual gratitude, interpersonal gratitude, thankfulness*

¹Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Burdur, Türkiye, ORCID: 0000-0002-4532-6827, e-posta: zeynepkaratas1972@hotmail.com

²Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, Burdur, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6816-1789, e-posta: kuzun@mehmetakif.edu.tr

Giriş

Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? Araştırma süreci, araştırmayı yapan yazarların zihinlerinde beliren bu soru cümlesi ile başlamıştır. Araştırmacılar tarafından böyle bir çalışmanın planlanmasının nedeni; günlük yaşamda ve akademik çalışmalarda sıklıkla kullanılan bu iki kavramın, sınırlarının belirlenmesi, benzer ve farklı yönlerinin tespit edilmesi ve bu kavramların derinlemesine tanımlanmasıdır.

Araştırmacılar tarafından yerli alanyazında yayımlanmış olan konuyla ilgili makaleler, tezler ve kitaplar incelendiğinde; “*gratitude*” kavramının kültürümüzde üç farklı (şükran, şükür ve minnettarlık) şekilde kullanıldığı anlaşılmaktadır. Araştırmacılar ilk olarak yerli alanyazındaki makaleleri taramış ve makalelerin bazılarında “*gratitude*” kavramının şükran (Baykal, Zehir & Mahmut, 2018; Bekmezci & Yıldız, 2019a, 2019b; Demirtaş, 2019; Habip & Koçoğlu-Sazkaya, 2019; Kaplaner & Ekşi, 2020; Kardaş, Cam, Eskisu & Gelibolu, 2019; Kardaş & Yalçın, 2018, 2019; Köylü, 2017; Sezer & Turgut, 2019; Toksöz, 2019; Yıldız & Arda, 2018; Yıldız & Çakı, 2018; Yıldız, Özdemir, Habip & Çakı, 2017), bazılarında şükür (Ayten, Göcen, Sevinç & Öztürk, 2012; Doğan, 2018; Sarı & Yıldırım, 2017) ve bazılarında ise minnettarlık (Akın & Yalnız, 2015; Araz & Erdugan, 2017; Belen & Barmanpek, 2020; Erdugan & Araz, 2019; Göcen, 2015, 2016; Meydan-Uygur & Küçükergin, 2013; Oğuz-Duran & Tan, 2013; Uz-Baş, 2019; Yüksel & Oğuz-Duran, 2012a, 2012b) olarak ifade edildiği görülmüştür. Daha sonra araştırmacılar Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı’nın Ulusal Tez Merkezi’ni incelemiş ve “*gratitude*” kavramının kullanıldığı tezlere ulaşmışlardır. Bu tezlerden bazıları “*gratitude*” kavramını şükran (Doğruyol, 2018; Habip, 2018; Müceldili, 2015; Teoman, 2015), bazıları şükür (Bozkurt, 2019; Ekti, 2019; Göcen, 2012; Gönenç, 2019; Uygur, 2016; Yılmaz-Çıtır, 2016) ve bazıları ise minnettarlık (Altuntaş, 2018; Arslan, 2015; Başerer, 2018; Demirbağ, 2016; Erdugan, 2016; Fırıncı, 2019; Gülmeriç, 2017; Özsoylar, 2019; Topcu, 2016) olarak kültürümüze uyarlamışlardır. Son olarak yerli alanyazındaki kitaplar taranmış ve “*gratitude*” kavramının kullanıldığı kitap ve kitap bölümlerine ulaşılmıştır. Bu kitap ve kitap bölümlerinden bazıları “*gratitude*” kavramını şükran (Aslan, 2017), bazıları şükür (Göcen, 2014) ve bazıları ise minnettarlık (Oğuz-Duran, 2019) olarak ifade etmektedir. Araştırmacılar tarafından kültürümüzde “*thankfulness*” ve “*thankful*” kavramının kullanıldığı çalışmalar incelendiğinde ise sadece Gündüz’ün (2011) temel

islami bilimler anabilim dalında yazmış olduğu teze ulaşılmıştır. Bu tezde “*thankfulness*” kavramı şükür olarak ifade edilmiştir.

Bu araştırmada “*gratitude*” kavramının, yerli alanyazında ortaya çıkan farklı kullanımlarına; yeni bir bakış açısı getirmek ve alanyazındaki muğlaklığı gidermek için kuramsal arka planın da desteği alınarak “*gratitude*” kavramı “şükran” olarak tanımlanmıştır. “*Gratitude*” kavramının yurtdışı alanyazınında (Solom, Watkins, McCurrach & Scheibe, 2017; Steindl-Rast, 2004) kullanılan bir diğer türevi olan “*thankfulness*” kavramını ise teşekkür etmekten gelen etimolojik kökeni nedeniyle “minnettarlık” şeklinde kullanılması önerilmektedir. Daha sonra yapılması planlanan çalışmalar için yeni araştırmacılara, neden böyle bir ayrıma gidildiği detaylı olarak açıklanmış; şükran ve minnettarlık kavramlarının kullanımlarıyla ilgili önerilerde bulunulmuştur.

Bu çalışmada öncelikle şükran kavramı tanıtılmış; şükran kavramının, minnettarlık kavramı ile karıştırılmasına neden olan iki boyutlu yapısı (manevi ve kişiler arası şükran) açıklanmaya çalışılmıştır. Daha sonra minnettarlık kavramı hakkında bilgi verilmiştir. Kavramların benzer yönlerinin ele alınması amacıyla şükran ve minnettarlık kavramları üzerinde etkili olan kişilik özellikleri, biyolojik ve sosyal faktörler üzerinde durulmuştur. Ayrıca şükran ve minnettarlık kavramlarının bireylere ve topluma sağladığı faydalara değinilmiş; bu kavramların nasıl geliştirilebileceğine dair bazı yöntemlerden bahsedilmiştir. Son aşamada ise şükran ve minnettarlık kavramları karşılaştırılarak; benzerlikleri ve farklılıkları genel hatlarıyla ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalar için öneriler sunulmuş çalışmada sonlandırılmıştır.

Şükran (Gratitude) Nedir?

Milattan önce beş ve Milattan sonra altmış beş yılları arasında yaşamış ünlü bir Romalı düşünür olan Seneca’dan günümüze kadar bilim insanları, bir insan eğilimi olarak düşünülen şükran kavramının doğasıyla uğraşmışlardır (Neto, 2007). Şükran (*gratitude*), Latince’de “iyilik” anlamına gelen “*gratia*” ve “sevindirici” anlamına gelen “*gratus*” kelimelerinden türetilmiştir (Emmons & Shelton, 2002). Bazı dünya dinlerinin (Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam) kutsal kitaplarında ve birçok felsefi akımda (Budizm) şükranın önemi hakkında öğretiler mevcuttur (Emmons & Crumpler, 2000). Ancak uzun yıllar boyunca şükran kavramı, psikolojik yardım çalışanlarının neredeyse tamamen dikkatinden kaçmıştır (McCullough, Emmons & Tsang, 2002).

Geçte olsa yapılmaya başlayan araştırmaların sonuçları incelendiğinde, şükran kavramının; insanlar için oldukça önemli bir özellik olduğu ve bir değer olarak kabul edildiği görülmektedir (Gallup, 1998). Kişisel özellikleri tanımlayan 800'den fazla kelime üzerine yapılan bir araştırmada; şükran kelimesi ilk %4'ün içinde yer almıştır (Dumas, Johnson & Lynch, 2002).

Öncelikle, tam olarak şükranın ne olduğunu belirtmek önemlidir. Şükran duygu, erdem, ahlaki hassasiyet, sebep, başa çıkma yanıtı, beceri ve tutum olarak kavramsallaştırılmıştır (Emmons & Crumpler, 2000). Şükran, genellikle kendinden ziyade (Emmons & Crumpler, 2000; Weiner, Russell & Lerman, 1978, 1979) başkalarına karşı hissedilen olumlu bir duygu olarak tanımlanabilir (Baron, 1984; Ellsworth & Smith, 1988; Emmons & McCullough, 2003; Van Overwalle, Mervielde & De Schuyter, 1995). İnsanların şükranla ilgili tutumlarını araştıran çalışmalar, çok çeşitli şükran deneyimleri ortaya koymuşlardır (Elfers & Hlava, 2016; Hlava & Elfers, 2013; Lambert, Graham & Fincham, 2009). Böylece şükranın, farklı bağlamlarda farklı insanlara farklı şeyler ifade edebileceği anlaşılmıştır. Araştırmacılar şükranı hem genel bir kişilik değişkeni (McCullough ve diğ., 2002; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003) hem de belirli bir duruma yönelik verilen, geçici bir durum tepkisi olarak görmektedirler (DeSteno, Bartlett, Baumann, Williams & Dickens, 2010; Lane & Anderson, 1976; Tesser, Gatewood & Driver, 1968; Tsang, 2006, 2007).

Şükran duyma genellikle takdir etmekle ilişkilendirilir (Wood, Maltby, Stewart & Joseph, 2008). Takdir etmek, bir şeyin (bir olay, bir kişi, bir davranış, bir nesne vb.) değerini ve anlamını kabul etmek ve onunla olumlu bir duygusal bağlantı hissetmek olarak tanımlanmaktadır. Takdirin şükran yönü ise başka bir kişiden veya Tanrı'dan alınan bir kazancın farkına varılması, kabul edilmesi ve bir başkasına çabaları, fedakârlıkları ve eylemleri için müteşekkir olmaktır (Adler & Fagley, 2005).

Emmons ve McCullough (2003), şükranın genellikle iki aşamalı bir bilişsel süreç indirgenebileceğini öne sürmektedirler: 1) Kişinin olumlu bir sonuç elde ettiğini fark etmesi ve 2) Bu olumlu sonuç için bir dış kaynağın olduğunu kabul etmesidir. İşimize yarayan şeylerin çoğu diğer insanlardan geldiğinden, şükran genellikle kişiler arası yönelimli bir duygu olarak düşünülür. Bununla birlikte, Emmons ve McCullough, insanların; Tanrı'ya, hayvanlara, kadere, tesadüflere, doğaya, havaya, hatalardan kaçınmaya ve daha fazlasına karşı da şükran duyabileceklerini ileri sürerek şükranın manevi yönelimli yanının da olduğunu vurgulamışlardır.

Araştırmacılar tarafından yapılan alanyazın taraması göz önüne alındığında, şükran kavramı; bu çalışma kapsamında “manevi ve kişiler arası şükran” olarak tanımlanan iki boyutta incelenmeye çalışılmış ve okuyuculara bu iki temel boyut üzerinden tanıtılmıştır.

Manevi şükran (spiritual gratitude). İlişkisel çalışmalar genellikle dindarlık ve şükran arasında pozitif bir bağlantı bulmuştur (Tsang, Schulwitz & Carlisle, 2012). Yapılan araştırmalarda dindar bireyler, hem diğer insanlara hem de Tanrı'ya şükranlarının; inançları için önemli olduğunu belirtmişlerdir (Griffith, 1998). Krause ve Ellison (2009) yapmış oldukları araştırmada, kiliseye bağlılığın ve başkalarına yönelik yakın ilişki duygularının, Tanrı'ya olan şükran duygusunu yordadığını bulgulamışlardır; bu bulgu hem dinin hem de şükranın sosyal doğasının altını çizmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, şükranın; genel dindarlık (Emmons & Kneezel, 2005; McCullough ve diğ., 2002), dini yönelim (Watkins ve diğ., 2003), kontrol odağı ölçeklerinin “ilahi kontrol” alt boyutu (Watkins ve diğ., 2003), dua sıklığı (Lambert, Fincham, Braithwaite, Graham & Beach, 2009), dini başa çıkma (Emmons & Kneezel, 2005), maneviyat (Adler & Fagley, 2005; Diessner & Lewis, 2007; Emmons & Kneezel, 2005; McCullough ve diğ., 2002) ve manevi çabalama (Emmons & Kneezel, 2005) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca alanyazında manevi şükranın, bir dizi olumlu değişkenle de ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, Tanrı'ya şükran, yaşlı Amerikalılarda, özellikle de yaşlı kadınlarda; stres ve kötü sağlık arasındaki ilişkiyi zayıflatmaktadır (Krause, 2006). Laird, Snyder, Rapoff ve Green (2004), eklem iltihabı tedavisi gören bireyler örnekleminde yapmış oldukları araştırmada; şükran duygusunu Tanrı'ya bildirmek için dua etmenin, umut ve öznel iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğunu bulgulamışlardır.

İlişkisel araştırmalara ek olarak, alanyazında din ve şükran arasında bulunan; potansiyel nedensel ilişkiyi ele alan, deneysel çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Lambert ve diğerleri (2009) yapmış oldukları deneysel çalışmada, günlük olarak düzenli dua etmeye teşvik edilen katılımcıların, dört hafta sonra, kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde şükran özelliği sergilediklerini tespit etmişlerdir.

Kişiler arası şükran (interpersonal gratitude). Bu alanda yapılan güncel çalışmalar incelendiğinde; şükranın, kişiliğe özgü bir karakter yapısı olduğu üzerinde durulduğu

görülmektedir (Wood, Joseph & Linley, 2007). Bazı insanların diğerlerine göre daha geniş bir yelpazede şükran duymak için sebepleri vardır (McCullough ve diğ., 2002). Yapılan birçok araştırma, insanların sahip olduğu yüksek düzeyde şükran duygusunun; yüksek düzeyde mutluluk, düşük düzeyde depresyon ve stres ile ilişkili olduğunu göstermektedir (McCullough, Tsang & Emmons, 2004; Watkins ve diğ., 2003). Psikolojik sağlık üzerinde birçok kişilik özelliği etkili olduğuna göre o halde şükranı bunlardan farklı kılan nedir?

Şükranın önemli bir kişilik özelliği olabilmesinin ilk nedeni; diğer kişilik değişkenlerinin psikolojik sağlığı ile güçlü bağlantılara sahip olmasıdır (Wood ve diğ., 2007). Park, Peterson ve Seligman (2004) yapmış oldukları bir araştırmada, yirmi dört farklı kişilik özelliğinin, yaşam doyumu üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu incelemiştir. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra yapılan analizlerde; şükran, yaşam doyumu ile ilişkili olan umut ve coşkudan sonra en güçlü üçüncü değişken olarak bulunmuştur.

İkinci neden ise şükranın sosyal ilişkilere önemli düzeyde katkıda bulunduğu gerçeğidir (Wood ve diğ., 2007). Kişiler arası şükranın ortaya çıkardığı “ahlaki” etkilerin; bireysel ilişkilerin ve pürüzsüz bir toplum düzeninin sürdürülmesine önemli ölçüde destek olduğu düşünülmektedir (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001). Yaşamlarında daha fazla şükran duygusu hisseden insanların, yardımlaşmanın önemini anlamaları; kendilerine yapılan iyiliklere dair dikkat geliştirmeleri beklenmektedir. Şükran duyan kişi, kendisine yapılan iyiliğe uygun bir şekilde karşılık verdiği takdirde; bu etkileşimin, gelecekte de artarak devam edeceği öngörülmektedir. Bu durum toplumdaki yardımlaşmanın ve karşılıklı desteğin artmasıyla sonuçlanacaktır. Ancak nankör bir kişinin, kendisine yapılan yardımı fark etme ve yardıma karşılık verme olasılığı çok düşüktür. Bu da nankörlük yapan kişiye yardım eden bireyin; ilerleyen zamanlarda, başka insanlara daha fazla yardım sağlamaya olan motivasyonuna zarar verecektir (Wood ve diğ., 2007).

Bu bağlamda şükran duyabilen insanların, birbirlerine daha fazla yakınlık gösterecekleri ve bu yolla karşılıklı sosyal desteği sağlayarak daha iyi sosyal ilişkilere sahip olacakları söylenebilir. Ayrıca sosyal destek ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasında bulunan güçlü ilişkiler düşünüldüğünde, şükran duymanın aracı rolünün oldukça önemli olduğu bir kez daha anlaşılacaktır (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000). Şükran konusunda yapılan ilk çalışmalar, kavramın bu şekilde hayat bulduğu yönündedir. McCullough ve diğerleri (2002) 238 kişi

üzerinde yürüttükleri araştırmada; şükran ve diğer kişilik değişkenlerine dair, kişilerin öz ve akran değerlendirmelerine ulaşımlardır. Akran değerlendirmeleri, şükran duyan insanların; daha empatik, kabul edilebilir ve dışadönük olarak algılandıklarını göstermiştir. Ayrıca akran değerlendirmeleri sonucunda şükran duyan insanların; başkalarına yararlı, bencil olmayan ve özgeci yönlerinin bulunduğu anlaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen diğer bir önemli bulgu ise şükran duygusunun; etkileşim içerisinde bulunan kişinin algısından ve kişinin kendi öz-değerlendirmesinden bağımsız olarak var olmasıdır. Bu durum şükran duygusunun, kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak; manevi bir boyutunun da olduğunu göstergeleri şeklinde yorumlanabilir.

Minnettarlık (Thankfulness) Nedir?

Minnettarlık, son dönemlerde kişiliğin güçlü yanlarından biri olarak; pozitif psikoloji alanında üzerinde önemle durulan kavramlardan biri haline gelmiştir (Oğuz-Duran & Tan, 2013). Minnettar olmanın etimolojik kökenleri incelendiğinde teşekkür etmek ile aynı kökenden gelmekte olduğu anlaşılmaktadır (Steindl-Rast, 2004). Teşekkür etmek aslında köken olarak bir hediye sunmayı düşünmek anlamına gelmektedir. Bu düşüncenin uyandırdığı duygular, minnettarlık tutumu içerisinde kendisine ifade alanı bulur (Barnhart, 1994). Froh, Kashdan, Ozimkowski ve Miller'a (2009) göre minnettarlık, başka bir kişinin nazik ve yararlı bir davranışı karşısında hissedilen şükran duygusudur (kişiler arası şükran). Minnettarlık, gündelik yaşamda kişiler arası ilişkilerin merkezinde yer alan ve diğerlerine yönelik duyarlı davranışların gelişmesini teşvik eden önemli bir mekanizmadır (Algoe, 2012). Yeni ilişkiler kurma (Bartlett, Condon Cruz, Baumann & DeSteno, 2012), ilişkileri sürdürme (Kubacka, Finkenauer, Rusbult & Keijsers, 2011) veya ilişkilerin kalitesini artırma çalışmaları (Algoe, Fredrickson & Gable, 2013); kişiler arası ilişkilerde minnettarlık kavramının ne derece önemli olduğunu destekleyen sonuçlar sunmaktadır.

Minnettarlık, çoğunlukla karıştırıldığı “minnet etme” kavramından oldukça farklıdır. Minnet etme, yardım alanın yardım edene kendini borçlu hissettiği ya da yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğine inandığı zaman ortaya çıkan ve çoğunlukla rahatsızlık uyandıran bir duygudur (Goei & Boster, 2005). Ancak minnettarlık, minnet etmeden farklı olarak hoş giden bir yaşantıdır ve pozitif duygularla ilişkilidir (McCullough ve diğ., 2001).

Alanyazın incelendiğinde bireylerin minnettarlığa dair yaşantılarının ve minnettarlıklarını ifade etmelerinin, onların; duygusal (Emmons & McCullough, 2003), sosyal (McCullough ve diğ., 2002) ve bedensel (Froh ve diğ., 2009) iyi oluşlarına katkı sunduğunu gösteren çok sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Bu araştırmalar, minnettarlık arttıkça yaşam doyumu (Kashdan, Uswatte & Julian, 2006), öznel iyi oluş (McCullough ve diğ., 2001), iyimserlik (McCullough ve diğ., 2002), umut (Van Overwalle ve diğ., 1995) ve dayanma gücünün (Watkins ve diğ., 2003) de arttığını; depresyon (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), kaygı (Van Overwalle ve diğ., 1995), kıskançlık (McCullough ve diğ., 2002) ve maddeciliğin (Wood ve diğ., 2007) ise azaldığını göstermektedir. Ayrıca alanyazında minnettar bireylerin dışa dönük ve daha uzlaşmacı oldukları ve buna bağlı olarak daha az psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmektedir. Minnettar bireylerin, diğer bireylere oranla daha fazla olumlu sosyal davranış sergileme eğiliminde olmaları; onların, başkalarına karşı daha empatik, bağışlayıcı, destekleyici ve yardımsever davranmalarını sağlamaktadır (McCullough ve diğ., 2002). Minnettar bireyler, kendilerine yapılan bir iyiliğe daha fazla karşılık vermektedir (Tsang, 2007) ve buna bağlı olarak minnettarlıktan kaynaklanan nazik davranışlar; sosyal bağların kurulmasına ve güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Emmons & McCullough, 2003).

Minnettarlığın ve sonuçlarının, önemli sosyal roller oynamadığı bir toplum düşünmek, neredeyse imkânsızdır. Nasıl ki diğer insanlar için göstermiş olduğumuz çabalar ve harcadığımız kaynaklar için ödüllendirilmeyi, takdir edilmeyi ve teşekkür almayı bekliyorsak benzer şekilde biz de bir başkası için aynı minnettarlık yükümlülüklerine sahibizdir (Roberts, 2004). Bu bağlamda minnettarlığın şefkati ve özgeci davranışları beslediği; ayrıca toplumsal düzende bir yapıstırıcı işlevi gördüğü söylenebilir (Fredrickson, 2004; McCullough ve diğ., 2001; McCullough & Tsang, 2004; Schimmel, 1997). Düzenli olarak minnettarlık duygusunu yaşayan insanlar, bir süre sonra bu duygunun ortamda varlığını veya yokluğunu kolaylıkla fark ederler. Bu da bireyin başkaları tarafından sevildiğini ve önemsendiğini hissetmesini kolaylaştırır (Fredrickson, 2004).

Alanyazın incelendiğinde minnettarlık ile alçak gönüllülük arasında yakın bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Emmons & Shelton, 2002; Schimmel, 1997). Kibirli olmaktansa alçak gönüllü olmayı tercih eden biri, minnettar olduğunu başka insanlara söyleme eğilimindedir. Bu geri bildirim, bireylerin yardım zincirine devam etmeleri konusundaki arzularını arttıracaktır (Schimmel, 2004). Ayrıca kişiler arası sosyal bir duygu olarak minnettarlıktan, kişinin tüm hayatı

boyunca kozmik minnettarlığa kolay bir şekilde geçişi garanti edilemez. Belki Tanrı ile ilişkisi, kişiler arası ilişkilere benzeyen bir teist için bu mantıklı olabilir. Ancak kişiler arası ilişkilere yönelik minnettarlığın; kişinin yaşam felsefesi haline gelmesi oldukça zordur (Solomon, 2004). İşte tam da bu nokta da minnettarlık ve şükran kavramları arasındaki fark, kendini göstermeye başlamaktadır.

Kişiler Arası Şükran ve Minnettarlık Kavramlarının Benzer Yönleri

Kişiler arası şükran ve minnettarlıkla ilişkili kişisel faktörler. Araştırmalar, çeşitli faktörleri bireylerin kişiler arası şükran ve minnettarlık duyma olasılığı ile ilişkilendirmiştir. Bunlar arasında kişilik özellikleri, bilişsel faktörler ve cinsiyet bulunmaktadır (Allen, 2018). Bir bireyin kişiler arası şükran ve minnettarlık duymaya yönelik eğiliminin, kişilik özelliklerinin bir belirleyicisi olabileceğine dair kesin bir kanıt yoktur (McCullough ve diğ., 2002; Saucier & Goldberg, 1998). Birçok çalışma, bireysel özellikler ile kişiler arası şükran ve minnettarlık arasındaki ilişkinin var olduğunu bildirmiş olsa da bu konuda alanyazındaki sonuçlar oldukça değişkendir. Bu ilişkiler daha sonra yapılan çalışmalarda ve toplumlarda tutarlı olmamıştır (Breen, Kashdan, Lenser & Fincham, 2010; McCullough ve diğ., 2004; Neto, 2007; Reckart, Huebner, Hills & Valois, 2017).

Bir iyilik veya iyiliği yapan kişi hakkında düşündüklerimiz, belirli bir durumda kişiler arası şükran ve minnettarlık hissetme olasılığımızı artırabilir veya azaltabilir. Bu konuda yapılan çalışmalar katılımcıların, hayırseverlerin niyetini, iyilik yapmak için harcadığı maliyeti ve yardımın değerini nasıl gördüğünün; katılımcılar tarafından bildirilen kişiler arası şükran ve minnettarlık düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Lane & Anderson, 1976; Tesser ve diğ., 1968; Tsang, 2007). Çeşitli çalışmalar kişiler arası şükran ve minnettarlık açısından cinsiyet farklılıkları olup olmadığını araştırmıştır. Çocuk ve ergen yaş grubunda yapılan çalışmalarda, kızların erkeklerden daha fazla kişiler arası şükran ve minnettarlık yaşadıkları anlaşılmıştır (Froh, Emmons, Card, Bono & Wilson, 2011; Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009; Reckart ve diğ., 2017). Bununla birlikte, yetişkin kadınların da yetişkin erkeklerden daha fazla kişiler arası şükran ve minnettarlık bildirdiğinin tespit edildiği çalışmalarda bulunmaktadır (Kong, Ding & Zhao, 2015; Morgan, Gulliford & Kristjánsson, 2017; Sun & Kong, 2013; Yost-Dubrow & Dunham, 2017). Üniversite öğrencileri ve yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma ise erkeklerin kişiler arası şükran ve minnettarlık hissetme ve ifade etme olasılıklarının daha düşük olduğu,

erkeklerin bu konuda daha kritik değerlendirmeler yaptıkları ve daha az fayda sağladıkları bulunmuştur (Kashdan, Mishra, Breen & Froh, 2009). Ayrıca alanyazındaki bazı çalışmalar, kadınların Tanrı'ya erkeklerden daha fazla manevi şükran hissettiklerini tespit etmiştir (Krause, 2006; Krause, Emmons, Ironson & Hill, 2017).

Kişiler arası şükran ve minnettarlık duymanın önündeki kişisel engeller. Bazı kişilik özelliklerinin, kişiler arası şükran ve minnettarlık duymanın önündeki engeller olduğu ileri sürülmüştür. Alanyazın incelendiğinde kişiler arası şükran ve minnettarlık eğiliminin hem kıskançlık hem de maddecilik ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (McCullough ve diğ., 2002). Kıskançlık ve maddecilik sahip olmadığımız şey üzerinde durmayı içerdiğinden, kişiler arası şükran ve minnettarlığa karşı engelleyici olabilir; bu durumun da insanların kişiler arası şükran ve minnettarlık duymalarını zorlaştırması beklenir. Narsisizm, başka bir güçlü kişiler arası şükran ve minnettarlık engelidir (McWilliams & Lependorf, 1990; Solom ve diğ., 2017). Deneysel bir çalışmada, Narsistik Kişilik Envanteri'nden yüksek puan alan katılımcıların, düşük puan alan katılımcılara göre daha az kişiler arası şükran ve minnettarlık duydukları tespit edilmiştir (Farwell & Wohlwend-Lloyd, 1998).

Kişiler arası şükran ve minnettarlığın kültürel ve biyolojik temelleri. Sosyal faktörler bir bireyin kişiler arası şükran ve minnettarlık duyma eğilimini etkileyebilmektedir. Bu faktörler din, kültürel etkiler ve ebeveynlik stillerini içerir (Allen, 2018). Kişiler arası şükranın ve minnettarlığın, manevi ve felsefi tarihimizdeki sosyal köklerine ek olarak; araştırmalar bu iki kavramın daha derin biyolojik köklere de sahip olduğunu göstermektedir (Bonnie & De Waal, 2004; De Waal, 1997; Suchak, Eppley, Campbell & De Waal, 2014). Örneğin evrimsel tarihimizin, beynimizin ve DNA'mızın yapısının kişiler arası şükran ve minnettarlık eğilimi üzerinde etkili olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır. Hiç şüphe yok ki, kişiler arası şükran ve minnettarlık kültürden büyük ölçüde etkilenir; ancak aynı zamanda insan doğasının genetik bir parçasıdır (Allen, 2018). Balıklar, kuşlar ve yarasalara kadar çeşitlilik gösteren türlerin hepsi “karşılıklı fedakârlık” olarak adlandırılan şeyi sergilerler. Karşılıklı fedakârlık kavramını tanıtan etkili bir makalede; Robert Trivers, bu hayvan örneklerinden yola çıkarak kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusunun insanın özgeci davranışlara tepkisini düzenlemek için seçildiğini ve maliyet/fayda oranına duyarlı olduğunu belirtmiştir (Trivers, 1971). Bu araştırmalar, kişiler arası şükranın ve minnettarlığın insanın sosyal evriminde önemli bir rol oynadığını ortaya

koymaktadır. Ulaşılan bu bulgular, kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusunun ve ifadelerinin, farklı kültürler ve toplumlar arasında neden her yerde yaygın olduğunu açıklamaya yardımcı olabilir (McCullough ve diğ., 2001).

Kişiler arası şükran ve minnettarlığın bireysel faydaları. Kişiler arası şükran ve minnettarlık, daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlık, daha fazla mutluluk ve yaşam memnuniyeti, daha az maddecilik olmak üzere; bireylere birçok fayda sağlamaktadır (Allen, 2018). Yeni bir araştırma alanı olsa da sayıları gün geçtikçe artan çalışmalar; kişiler arası şükran ve minnettarlık duyan insanların, fiziksel olarak daha sağlıklı hale gelebileceklerini ve daha sağlıklı yaşam tarzlarını benimseyebileceklerini göstermektedir (Hill, Allemand & Roberts, 2013; Krause & Hayward, 2014; McCraty, Atkinson, Tiller, Rein & Watkins, 1995). Bunun yanında kişiler arası şükran ve minnettarlık kavramlarının öznel iyi oluş, yaşam doyumu (McCullough ve diğ., 2002; Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007; Wood, Joseph & Maltby, 2008), iyimserlik (Hill & Allemand, 2011; McCullough ve diğ., 2002), umut (McCullough ve diğ., 2002), olumlu etki (Hill & Allemand, 2011; McCullough ve diğ., 2002; Sun & Kong, 2013; Watkins ve diğ., 2003) ve mutluluk (McCullough ve diğ., 2002; Watkins ve diğ., 2003) ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca az sayıda çalışma kişiler arası şükranın ve minnettarlığın sabır (Dickens & DeSteno, 2016), alçakgönüllülük (Kruse, Chancellor, Ruberton & Lyubomirsky, 2014) ve bilgelik (König & Glück, 2014) gibi diğer erdemlerle de pozitif yönde ilişkili olduğunu ileri sürmüştür.

Kişiler arası şükran ve minnettarlığın toplumsal faydaları. Kişiler arası şükran ve minnettarlık, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları için birçok fayda ile bağlantılı olsa da, belki de en büyük değeri sosyal durumlarda ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusunun insanlara daha cömert (Yost-Dubrow & Dunham, 2017) ve daha sosyal (McCullough ve diğ., 2002) olmak için ilham verdiğini göstermektedir. Kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusu romantik ilişkiler (Algoe, Gable & Maisel, 2010) de dâhil olmak üzere tüm ilişkileri (Bartlett ve diğ., 2012) güçlendirmektedir. Çeşitli çalışmalar, kişiler arası şükranın ve minnettarlığın sadece ilişkilerin oluşturulmasında değil; aynı zamanda sürdürülmesinde de önemli bir rol oynadığına dair kanıtlar bulmuştur (Algoe ve diğ., 2010). Ayrıca kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusunun işyerlerindeki iklimi de iyileştirebileceği ifade edilmektedir (Allen, 2018). İşyerlerinde, kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusunun olası yararlarını

inceleyen az sayıda çalışma olmasına rağmen; bu çalışmalar, kişiler arası şükran ve minnettarlık duygusunun çalışanların işlerini daha iyi yapmalarına (Grant & Wrzesniewski, 2010; Ruch, Gander, Platt & Hofmann, 2016), iş yerlerinden daha memnun hissetmelerine (Waters, 2012) ve iş arkadaşlarına karşı daha yararlı ve saygılı davranmalarına (Spence, Brown, Keeping & Lian, 2013) yardımcı olacağını ileri sürmüşlerdir.

Şükran ve Minnettarlık Müdahaleleri

Son zamanlarda şükran ve minnettarlık ile ilgili yeni araştırmaların yapılması beraberinde çeşitli şükran ve minnettarlık müdahalelerini doğurmuştur. Şükran ve minnettarlık müdahalelerinden birkaçı şunlardır:

1.Nimetleri saymak. Emmons ve McCullough (2003) “nimetleri sayma” olarak adlandırdıkları, şükran ve minnettarlık duygularını artırmak için tasarlanmış bir müdahale başlatmışlardır. Bu etkinlik, katılımcıların günlük veya haftalık olarak şükran veya minnettarlık duyduğu beş şeyi (nimetler, lütuflar, bereketler, kutsamalar vb.) yazmalarını içerir.

2.Üç iyi şey. Seligman ve diğerleri (2005) “üç iyi şey” adını verdikleri, nimetleri sayma müdahalesinin bir varyasyonunu ileri sürmüşlerdir. Bu aktivite sadece iyi giden üç şeyin yazılmasını değil, aynı zamanda bu iyi şeylerin nedenlerinin de belirlenmesini içermektedir.

3.Zihinsel çıkarım. Nimetleri sayma yönteminin bir başka varyasyonu da “zihinsel çıkarım” yöntemidir. Bu yöntem, olumlu bir olay gerçekleşmemiş olsaydı, hayatın nasıl olacağını hayal etmeyi içermektedir (Koo, Algoe, Wilson & Gilbert, 2008). Yapılan bir dizi deneyde, hayatlarındaki olumlu olayların gerçekleşmemiş olmasının nasıl bir şey olduğunu yazan katılımcılar, psikolojilerinin eskiye oranla çok daha iyi olduğunu belirtmişlerdir.

4.Minnettarlık mektupları ve şükran ziyaretleri. Seligman ve diğerleri (2005)’in araştırması, katılımcıların daha önce hiç teşekkür etmedikleri birine şahsen teşekkür mektubu yazdığı ve teşekkür ettiği bir “şükran ziyareti” müdahalesini de içermektedir. Diğer bazı çalışmalarda da minnettarlık mektubu ve şükran ziyareti müdahalesinin varyasyonları test edilmiş ve olumlu sonuçlar alınmıştır (Froh ve diğ., 2009; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011; Toepfer, Cichy & Peters, 2012; Watkins ve diğ., 2003).

Tartışma

Minnettarlık ve şükran kavramları, günlük konuşma dilinde çoğu zaman yer değiştirirler ve birbirlerinin yerine kullanılırlar. Ancak minnettarlık ve şükran kavramları arasında ustaca yapılması gereken ince bir ayırım söz konusudur. Öncelikle, günlük yaşamda bir şey hakkında şükran duyulduğunun söylenmesinin, minnettarlık duyulduğunu söylenmesine oranla daha yaygın olarak tercih edildiği görülmektedir. Daha da önemlisi teşekkür etmek ile minnettar olmanın aynı etimolojik kökenden geliyor olması gerçeğidir (Steindl-Rast, 2004). Teşekkür etmek aslında köken olarak bir hediye sunmayı düşünmek anlamına gelmektedir. Bu düşüncenin uyandırdığı duygular, minnettarlık tutumu içerisinde kendisine ifade alanı bulur (Barnhart, 1994). İnsanlar teşekkür ettiklerinde aslında bu cümle (teşekkür ederim); kendisine sunulan hediye (maddi veya manevi), hediyeyi sunan kişi ve kendisi arasındaki üçlü ilişkiye yönelik bir düşünce sürecinin sonucudur. Bu düşünce süreci, kişiler arası şükran duygumuz için gereklidir; ancak manevi şükran duygusu (her ne kadar içinde bilişsel öğeler barındırsa da) ise bu düşünce sürecinden daha derin ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Hatta manevi şükran duygusu birçok kişi için kişiler arası şükran duygularından çok daha önde gelmektedir (Steindl-Rast, 2004).

Manevi şükran duygusu insanların iç dünyalarına ait olan bir kavramdır ve çoğu zaman bunun nasıl ifade edileceğine dair kelime bulmakta zorlanılır. Kişiler arası şükran duygusu ise toplumsal alana ait olan bir kavram olarak; çoğu zaman açık, hızlı ve kolay bir şekilde kendisine ifade bulabilir. Bundan dolayı kişiler arası şükran duygularıyla hareket eden biri bunun sonucu olarak teşekkür eder. Manevi şükran ise aslında içinde herhangi bir eylem ifadesi barındırmaz; onun dinamizmi kendi içerisinde gizlidir. Şükran duymak çoğu zaman aslında bir durum iken minnettarlık ise bir eylem ifadesidir (Steindl-Rast, 2004).

Alanyazındaki bu bilgiler, şükran ve minnettarlık kavramları arasında bazı farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Ancak şükran ve minnettarlık kavramlarının arasında benzerlikler de söz konusudur. Bu bağlamda minnettarlık kavramının, kişiler arası şükran duyma kavramıyla örtüştüğünü söyleyebiliriz. Çünkü ikisinde de kişiye sunulan hediye (maddi veya manevi) ve hediyeyi sunan kişi gerçekte bellidir ve karşılığında teşekkür edilmesi gereken gerçek veya tüzel bir kişilik bulunmaktadır. Manevi şükran ise sadece Allah'a, Tanrı'ya vb. bir güce şükran duyma ile karşılık bulmaktadır; çünkü manevi şükran bir kişinin nedensiz bir şekilde tam aidiyetinin ifadesidir.

Araştırmacıların, şükran ve minnettarlık kavramlarının, farklılıklarına ve benzerliklerine dair ortaya koydukları fikirlerine paralel olarak Komter'da (2004) şükran kavramının, kişiler arası şükran ve manevi şükran olarak iki boyutlu olarak düşünülebileceğini ifade etmiştir. Bu bakımdan şükran ile minnettarlık kavramları arasında farklılık olduğunu; ancak kişiler arası şükran ve minnettarlığın örtüştüğünü ileri sürmüştür. Komter'a göre ilk boyut olan manevi şükran, dini ve büyü bir yapıya sahiptir. Şükranın ahlaki, toplumsal ve psikolojik yönleri ise ikinci boyutu olan kişiler arası şükranı oluşturmaktadır. McAdams ve Bauer'a (2004) göre ise şükran duygusu, gerçekte var olan bir insana veya insanlara ya da somut dünyada hiç olmayan, gözle görülüp, elle tutulamayan bir varlığa yönelik olması durumlarıyla ikiye ayrılabilir. McAdams ve Bauer'a göre minnettarlık ise sadece bir insandan alınan hediye veya karşılıksız bir iyilik için, o insana yönelik güzel duygular beslemek olarak, şükran duymanın kısıtlı bir kısmını ifade eder. Bu bağlamda bazı insanlar şükran duymak için kişiler arası şükran boyutunda olduğu gibi bir hediye veya iyilik beklentisinde olabilirler. Ancak bazı insanlar sadece yaşadıkları, nefes aldıkları ve bu hayatta var oldukları için şükran duymaktadırlar. Onlar şükran duymak için kişiler arası bir iyiliğe ihtiyaç duymalarının gerekmediğini ifade etmektedirler. Onlara göre hayat zaten yeteri kadar değerli bir hediyedir. Bu insanlar için şükranın manevi boyutunun etkili olduğunu söyleyebiliriz (McCullough & Tsang, 2004).

Sonuç

Alanyazın incelendiğinde şükran ve minnettarlık kavramları arasındaki benzerliğin ve farklılığın; şükran kavramının iki boyutlu yapısından kaynaklandığı söylenebilir. 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 kavramı, minnettarlığı da kapsayan kişiler arası şükran boyutunun ötesinde; dini, felsefi ve büyüsel alanı da içinde barındıran manevi bir boyuta da sahiptir.

Öneriler

Günümüzde hızla önem kazanan pozitif psikoloji akımının, sıklıkla kullandığı iki kavram olarak şükran ve minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmaların bu erken aşamasında; şükran ve minnettarlık kavramları arasındaki bariz ve görünüşte önemsiz gelen bu ayrımlara dikkat etmek yararlı olabilir.

Alanyazında eskiden beri var olan ancak kuramsal açıdan sınırları net bir şekilde çizilmemiş şükran ve minnettarlık kavramları ile ilgili nitel araştırmaların planlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Nitel araştırma desenlerinden olgubilim modeli ile günlük yaşamımızda sıklıkla kullandığımız bu iki kavramın ayrı ayrı veya birlikte araştırılarak, toplumsal yaşamdaki karşılığı incelenebilir. Bu bağlamda şükran ve minnettarlık kavramlarının hem kültürümüzdeki kuramsal yapısına katkıda bulunabilir; hem de çok sık karıştırılan bu iki kavrama dair daha spesifik ayrımların tespit edilmesinin önü açılabilir.

ETİK BEYAN: “Şükran mı Duyuyoruz Yoksa Minnettar mıyız?” başlıklı çalışma derleme bir makale olduğu için etik kurul raporuna ihtiyaç duyulmamıştır. Çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuştur. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.

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., & Yalnız, A. (2015). Yakın ilişkilerde minnettarlığı ifade etme ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8*(37), 539-544.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(6), 455-469. doi:10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion, 13*(4), 605-609. doi:10.1037/a0032701
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (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

- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. Greater Good Science Center. Erişim adresi: www.ggsc.berkeley.edu.
- 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.
- Aslan, B. (2017). Şükran. Ş. Işık (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları* (1.Basım) içinde (ss. 438-457). Ankara: Pegem Akademi.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Barnhart, R. K. (Ed.). (1994). *The Barnhart concise dictionary of etymology*. New York: HarperCollins.
- Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict: An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 272-279. doi:10.1037/0021-9010.69.2.272
- 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
- Başerler, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baykal, E., Zehir, C., & Mahmut, K. (2018). Effects of servant leadership on gratitude, empowerment, innovativeness and performance: Turkey example. *Journal of Economy Culture and Society*, (57), 29-52. doi:10.26650/JECS390903
- Bekmezci, M., & Yıldız, B. (2019a). Babacan liderlik ile çalışmaya tutkunluk arasındaki ilişkide kolektif şükranın aracı etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 52-73.
- Bekmezci, M., & Yıldız, B. (2019b). Babacan liderlik psikolojik sahipliği nasıl etkilemektedir? Kolektif şükranın aracı rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 309-324.

- 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
- Bonnie, K. E., & De Waal, F. B. M. (2004). Primate social reciprocity and the origin of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 213-229). Oxford University Press.
- Bozkurt, T. (2019). *Gratitude interventions to reduce negative effects of extrinsic goals on psychological well-being* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937. doi:10.1016/j.paid.2010.07.033
- Cohen, S., Gottlieb, B., & Underwood, L. (2000). Social relationships and health. In S. Cohen, L. Underwood & B. Gottlieb (Eds.), *Measuring and intervening in social support* (pp. 3-28). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Demirtaş, A. S. (2019). Secure attachment and mental well-being: Gratitude, hope and ego-resiliency as mediators. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 937-964.
- DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Baumann, J., Williams, L. A., & Dickens, L. (2010). Gratitude as moral sentiment: Emotion-guided cooperation in economic exchange. *Emotion*, 10(2), 289-293. doi:10.1037/a0017883
- De Waal, F. B. M. (1997). The chimpanzee's service economy: Food for grooming. *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 375-386. doi:10.1016/S1090-5138(97)00085-8
- Dickens, L. R., & DeSteno, D. (2016). The grateful are patient: Heightened daily gratitude is associated with attenuated temporal discounting. *Emotion*, 16(4), 421-425. doi:10.1037/emo0000176
- Diessner, R., & Lewis, G. (2007). Further validation of the gratitude, resentment, and appreciation test (GRAT). *The Journal of Social Psychology*, 147(4), 445-447. doi:10.3200/SOCP.147.4.445-448

- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükürün rolü. *Turkish Studies*, 13(25), 207-230. doi:10.7827/TurkishStudies.14583
- Doğruyol, Ş. (2018). *Şükran duyma ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dumas, J. E., Johnson, M., & Lynch, A. M. (2002). Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-description words. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 523-531. doi:10.1016/S0191-8869(01)00054-X
- Ekti, F. B. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişki üzerine bir araştırma Diyarbakır örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Elfers, J., & Hlava, P. (2016). *The spectrum of gratitude experience*. New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-3-319-41030-2
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2(4), 301-331. doi:10.1080/02699938808412702
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. doi:10.1521/jscp.2000.19.1.56
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.
- 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., & Shelton, C. S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- 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
- Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of Personality*, 66, 65-83. doi:10.1111/1467-6494.00003
- 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. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302. doi:10.1007/s10902-010-9195-9
- 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
- Gallup, G. (1998). Gallup survey results on “gratitude”, adult and teenagers. *Emerging Trends*, 20(3), 4-5.
- 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. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü* (1.Basım). İstanbul: DEM yayınları.

- 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, 189-208. doi:10.12738/spc.2016.2.0010
- Gönenç, Z. (2019). *15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grant, A. M., & Wrzesniewski, A. (2010). I won't let you down... or will I? Core self-evaluations, other-orientation, anticipated guilt and gratitude, and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 108-121. doi:10.1037/a0017974
- Griffith, R. M. (1998). "Joy unspeakable and full of glory": The vocabulary of pious emotion in the narratives of American Pentecostal women, 1910-1945. In P. N. Stearns & J. Lewis (Eds.), *An emotional history of the United States* (pp. 218-240). New York: New York University Press.
- 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.
- Gündüz, B. (2011). *Kur'an'da küfrün karşıtı olarak şükür* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Habip, E. (2018). *Mesleki prestij ile işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkide kolektif şükranın aracılık etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Habip, E., & Koçoğlu-Sazkaya, M. (2019). Mesleki prestijin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisinde kolektif şükranın aracılık rolü: Ulaşım sektöründe bir araştırma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 15(3), 834-857. doi:10.17130/ijmeb.2019355053
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397-407. doi:10.1080/17439760.2011.602099
- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92-96. doi:10.1016/j.paid.2012.08.011

- Hlava, P., & Elfers, J. (2013). The Lived Experience of Gratitude. *Journal of Humanistic Psychology, 54*(4), 434-455. doi:10.1177/0022167813508605
- Kaplaner, K., & Ekşi, H. (2020). Manevi şükran ölçeği'nin Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18*(1), 1-16. doi:10.37217/tebd.583207
- Kardaş, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research, 82*, 81-100. doi:10.14689/ejer.2019.82.5
- 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., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*(3), 691-730. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x
- 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
- Komter, A. E. (2004). Gratitude and gift exchange. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 195-212). Oxford University Press.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies, 16*(2), 477-489. doi:10.1007/s10902-014-9519-2
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1217-1224. doi:10.1037/a0013316
- König, S., & Glück, J. (2014). "Gratitude is with me all the time": How gratitude relates to wisdom. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(5), 655-666. doi:10.1093/geronb/gbt123

- Köylü, Z. (2017). 'Thank you so much! Mystery solved': Online expressions of gratitude by IMDb* members. *Dil Dergisi*, 169(1), 21-50.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183. doi:10.1177/0164027505284048
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2009). Social environment of the church and feelings of gratitude toward God. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 191-205. doi:10.1037/a0016729
- Krause, N., Emmons, R. A., Ironson, G., & Hill, P. C. (2017). General feelings of gratitude, gratitude to god, and hemoglobin Alc: Exploring variations by gender. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 639-650. doi:10.1080/17439760.2017.1326520
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Hostility, religious involvement, gratitude, and self-rated health in late life. *Research on Aging*, 36(6), 731-752. doi:10.1177/0164027513519113
- Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2014). An upward spiral between gratitude and humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805-814. doi:10.1177/1948550614534700
- 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.
- Laird, S. P., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., & Green, S. (2004). Measuring private prayer: Development, validation, and clinical application of the multidimensional prayer Inventory. *International Journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 251-272. doi:10.1207/s15327582ijpr1404_2
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139-149. doi:10.1037/a0016731
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207. doi:10.1177/0146167209338071
- Lane, J., & Anderson, N. H. (1976). Integration of intention and outcome in moral judgment. *Memory & Cognition*, 4(1), 1-5. doi:10.3758/BF03213247

- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391-402. doi:10.1037/a0022575
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). Gratitude in modern life: Its manifestations and development. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 81-99). Oxford University Press.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W. A., Rein, G., & Watkins, A. D. (1995). The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability. *American Journal of Cardiology, 76*(14), 1089-1093.
- 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., 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., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123-141). Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods with individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 295-309. doi:10.1037/0022-3514.86.2.295
- McWilliams, N., & Lependorf, S. (1990). Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis, 26*(3), 430-451. doi:10.1080/00107530.1990.10746671
- 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.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The multi-component gratitude measure. *Personality and Individual Differences, 107*, 179-189. doi:10.1016/j.paid.2016.11.044
- Müceldili, B. (2015). *Çalışanların şükran duygularının organizasyon içindeki yüksek kaliteli ilişkiler ve performans üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gebze Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323. doi:10.1016/j.paid.2007.07.010
- 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.
- Oğuz-Duran, N. (2019). Minnettarlık. B. Ergüner-Tekinalp & Ş. Işık (Eds.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* (2.Basım) içinde (ss. 359-386). Ankara: Pegem Akademi.
- 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.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. doi:10.1080/17439760701228938
- Reckart, H., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, 116, 44-50. doi:10.1016/j.paid.2017.04.020
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 58-78). Oxford University Press.
- Ruch, W., Gander, F., Platt, T., & Hofmann, J. (2016). Team roles: Their relationships to character strengths and job satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 190-199. doi:10.1080/17439760.2016.1257051
- Sarı, T., & Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: Mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62(1), 13-32. doi:10.9761/JASSS7249
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1998). What is beyond the big five? *Journal of Personality*, 66(4), 495-524. doi:10.1111/1467-6494.00022
- 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. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 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
- Sezer, Ö., & Turğut, E. (2019). Ergenlerde şükran, yaşam amaçları ve yaşam doyumunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1463-1491. doi:10.23891/efdyu.2019.168
- Solomon, R. C. (2004). Foreword. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. V-XI). Oxford University Press.
- Solom, R., Watkins, P. C., McCurrach, D., & Scheibe, D. (2017). Thieves of thankfulness: Traits that inhibit gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 120-129. doi:10.1080/17439760.2016.1163408
- Spence, J. R., Brown, D. J., Keeping, L. M., & Lian, H. (2013). Helpful today, but not tomorrow? Feeling grateful as a predictor of daily organizational citizenship behaviors. *Personnel Psychology*, 67(3), 705-738. doi:10.1111/peps.12051
- Steindl-Rast, D. (2004). Gratitude as thankfulness and as gratefulness. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 282-289). Oxford University Press.
- Suchak, M., Eppley, T. M., Campbell, M. W., & De Waal, F. B. M. (2014). Ape duos and trios: spontaneous cooperation with free partner choice in chimpanzees. *PeerJ*, 2, e417. doi:10.7717/peerj.417
- Sun, P., & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 114(3), 1361-1369. doi:10.1007/s11205-013-0333-8
- Teoman, D. D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236. doi:10.1037/h0025905
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201. doi:10.1007/s10902-011-9257-7
- Toksöz, L. (2019). Japon toplumunda şükran olgusu: Dil ve kültür bağlamında bir inceleme. *Söylem Filoloji Dergisi*, 4(2), 470-481.

- 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.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57. doi:10.1086/406755
- 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
- Tsang, J. A., Schulwitz, A., & Carlisle, R. D. (2012). An experimental test of the relationship between religion and gratitude. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 40-55. doi:10.1037/a0025632.
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler sisteminin (dini başa çıkma, affedicilik ve emmons şükür ölçekleri açısından) anksiyete duyarlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi: Metakognisyonların aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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
- Waters, L. (2012). Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude. *Psychology*, 3(12), 1174-1176. doi:10.4236/psych.2012.312A173
- 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
- Weiner, B., Russell, D., & Lerman, D. (1978). Affective consequences of causal ascriptions. In J. H. Harvey, W. J. Ickes, & R. F. Kidd (Eds.), *New directions in attribution research* (pp. 59-90). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Weiner, B., Russell, D., & Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1211-1220. doi:10.1037/0022-3514.37.7.1211
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, A. (2007). Gratitude parent of all virtues. *Psychologist Leicester*, 20(1), 18-21.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54. doi:10.1016/j.paid.2008.02.019
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 621-632. doi:10.1016/j.paid.2007.09.028
- Yıldız, B., Özdemir, F., Habip, E., & Çakı, N. (2017). Aşırı nitelikliliğin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisinde kolektif şükranın moderator etkisi. *Örgütsel Davranış Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 40-61.
- Yıldız, B., & Arda, Ö. A. (2018). Algılanan aşırı nitelikliliğin yenilikçi işyeri davranışları üzerindeki etkisinde kolektif şükranın rolü. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 16(2), 141-161. doi:10.11611/yead.397924
- Yıldız, B., & Çakı, N. (2018). Algılanan örgütsel desteğin bağlamsal performans üzerindeki etkisinde bireysel şükranın aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (32), 69-86. doi:10.30794/pausbed.424505
- Yılmaz-Çıtır, Y. (2016). *Ergenlik döneminde dindarlık, şükür ve hayat memnuniyeti (İstanbul Pendik örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yost-Dubrow, R., & Dunham, Y. (2017). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, 32(2), 397-403. doi:10.1080/02699931.2017.1289153
- Yüksel, A., & Oğuz-Duran, N. (2012a). Minnettarlık ölçeği'nin yetişkinlere uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik 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.

Extended Abstract

Purpose

Do we feel gratitude or are we thankful? The research process started with this question arising in the minds of the authors conducting the research. The reason for planning such a study by the researchers is to set the boundaries of these two concepts frequently used in daily life and academic discussions, to determine their similar and different aspects and to define these concepts in depth.

Discussion

The concepts of gratitude and thankfulness are generally used interchangeably in daily speech. However, there is a subtle distinction that needs to be made skilfully between gratitude and thankfulness. First of all, it is seen that saying to be grateful about something in daily life is preferred more than saying to be thankful. More important is the fact that thankfulness and gratitude come from the same etymological root (Steindl-Rast, 2004). Thanking originally means thinking about offering a gift. The emotions that this thought arouses find a space for expression within the attitude of gratitude (Barnhart, 1994). When people say thank you, this sentence (thank you) is the result of a thought process towards the tripartite relationship between the gift (material or spiritual) presented to him/her, the person who presented the gift and the person himself/herself. This thought process is necessary for our sense of interpersonal gratitude; however, the sense of spiritual gratitude (although it contains cognitive elements) has a deeper and more complex structure than this thought process. The sense of spiritual gratitude is even much more important than the sense of interpersonal gratitude for many (Steindl-Rast, 2004).

Spiritual gratitude is a concept that belongs to the inner worlds of people and it is often difficult to find a word on how to express it. The sense of interpersonal gratitude is a concept that belongs to the social sphere; most of the time, it can be expressed quickly and easily. For this reason, someone who acts with the feelings of interpersonal gratitude would thank as a result. Gratitude does not actually contain any expressions of action; its dynamism is hidden in itself. While feeling gratitude is actually often a situation, thankfulness is an expression of action (Steindl-Rast, 2004).

This information in the literature shows that there are some differences between the concepts of gratitude and thankfulness. However, there are similarities between the concepts of gratitude and thankfulness. In this context, we can say that the concept of thankfulness overlaps with the concept of interpersonal gratitude because in both of them, the gift (material or spiritual) presented to the person and the person who presents the gift are actually apparent and there is a real or legal person who needs to be thanked in return. Spiritual gratitude only corresponds to the gratitude to the God, or a similar power because spiritual gratitude is the expression of the complete belongingness of a person without any reason.

Parallel to the opinions expressed by the researchers about the differences and similarities between the concepts of gratitude and thankfulness, Komter (2004) stated that gratitude could be evaluated as a structure consisted of two dimensions: interpersonal gratitude and spiritual gratitude. Thus, he argued that there are differences between the concepts of gratitude and thankfulness and that interpersonal gratitude corresponds to thankfulness. According to Komter, the first dimension, spiritual gratitude, has religious and mysterious connotations. The moral, social and psychological aspects of gratitude make up its second dimension, interpersonal gratitude. According to McAdams and Bauer (2004), the sense of gratitude can be addressed in two different dimensions, one being towards a person and people and the other being towards an entity that does not exist in the concrete world and that is intangible. According to McAdams and Bauer, thankfulness refers to limited part of gratitude including nice feelings towards a person in return for a gift or unreciprocated goodness. Thus, some people may expect to receive a gift or goodness to feel grateful within the context of the interpersonal dimension of gratitude. However, some people feel gratitude just as they can live, breathe and survive. Such people do not need any interpersonal favour to feel gratitude. They are of the opinion that the life itself is the greatest gift. For these people, spiritual dimension of gratitude seems to be more influential (McCullough & Tsang, 2004).

Conclusion

When the literature is examined, it can be said that the differences and similarities between the concepts of gratitude and thankfulness arise from the two-dimensional structure of the concept of gratitude. Thus, the concept of gratitude is a more comprehensive concept encompassing the concept of thankfulness. Thankfulness only corresponds to the concrete dimension of gratitude

that is visible to the eye in the social life. However, gratitude has a spiritual dimension going beyond the interpersonal dimension and including religious, philosophical and mysterious aspects.