



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**“TEŞEKKÜR EDERİM” MİNNETTARLIK EĞİTİM
PROGRAMI(TEMEP)’NİN OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ
MİNNETTARLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine KOCATEPE

BURSA

2020



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**“TEŞEKKÜR EDERİM” MİNNETTARLIK EĞİTİMİ
PROGRAMI(TEMEP)’NİN OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ
MİNNETTARLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine KOCATEPE

Danışman

Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

BURSA

2020

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

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


Emine KOCATEPE

02/09/2020



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih:10/11/2020

Tez Başlığı / Konusu: "Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı(TEMEP)'nın Okul Psikolojik Danışmanlarını Minnettarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarında oluşan toplam 101 sayfalık kısmına ilişkin, 10/11/2020 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (*Turnitin*)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15 'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

10/11/2020
Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Emine KOCATEPE
Öğrenci No: 801422004
Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Bölümü
Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
(Adı, Soyad, Tarih)

Doç. Dr. Nagihan Oğuz DURAN

* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitimi Programı(TEMEP)’nın Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Emine KOCATEPE

Danışman

Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Sedat YÜKSEL

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Eğitim Bilimleri Anabilim/Anasanat Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 801422004 numaralı Emine KOCATEPE'nin hazırladığı " Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programının Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi" konulu Yüksek Lisans Tezi (Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik Tezi /Çalışması) ile ilgili tez savunma sınavı, 25/09/2020 günü 11:00-12:00 saatlerini arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı (başarılı/başarısız) olduğuna oy birliği (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav
Komisyonu

Başkanı)

Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Uludağ Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Tuğba SARI

Akdeniz Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Asuman YÜKSEL

Uludağ Üniversitesi

25.../09/2020

2017 Eylöl'ünde kucağıma aldığım canım oğlum Göktuğ'a itafen,
&
2018 Mayıs'ında kaybettiğimiz gül yüzlü kardeşim Sami Yaşar'ın anısına...

Önsöz

Hepimizin hayat yolculuğunda bize eşlik eden ve iyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan yaşantıların oluşumuna katkı sunan insanlar vardır. Öncelikle hayatıma kısa süreliğine de olsa giren ve tanıdığım tüm insanlara bana kattıklarından dolayı müteşekkirim.

Eğitim-öğretim hayatımın en başından beri üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime bana kattıkları değerler için teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde ders döneminden itibaren yanımda olan, ondan öğrenmekten keyif aldığım, tez sürecimde başından sonuna kadar ilgiyle ve özenle beni destekleyen, minnettarlık gibi pozitif bir konuyla ilgilenmemi sağlayan tez danışmanım Doç. Dr. Nagihan Oğuz DURAN'a her daim minnettarım. Çalışma grubumda yer alarak bana tez çalışmamda destek olan değerli psikolojik danışman arkadaşlarıma, Tuğba DEMİRBAĞ'a ve tez jürimde yer alan Doç. Dr. Tuğba SARI ve Dr. Öğr. Üyesi Asuman YÜKSEL'e değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim. Tez yazım sürecinde beni motive eden Dr. Naime Doğru'ya manevi desteği için müteşekkirim.

Beni dünyaya getiren; doğduğum günden bu yana sevgisini, ilgisini, maddi ve manevi tüm desteğini üzerimde tutan annem Hatice YAŞAR ve babam Selam YAŞAR'a sonsuza dek minnettarım. Kendilerinden güç aldığım kardeşlerim Faik, Sami, Elif, Oğuzhan ve yeğenim Bedirhan iyi ki varsınız.

Dünyada tattığım en güzel his olan anneliği bana yaşatan, daha varlığını öğrendiğim günden itibaren bana hayatın anlamını bulduran canım oğlum Göktuğ ve sevgili eşim, yoldaşım İbrahim iyi ki benim ailemsiniz.

Emine KOCATEPE

Özet

Yazar : Emine KOCATEPE

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı : XVIII+125

Mezuniyet Tarihi : 25.09.2020

Tez : “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitimi Programı(TEMEP)’nin Okul

Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Danışmanı : Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

“TEŞEKKÜR EDERİM” MİNNETTARLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ (TEMEP)

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ MİNNETTARLIK DÜZEYLERİ

ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu araştırmanın temel amacı “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitimi Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nu geliştirmek ve bu programın okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerine etkisini incelemektir. TEMEP-P ile okul psikolojik danışmanlarının minnettarlığı tanınması, günlük yaşamda minnettarlık deneyimlerinin farkına varması ve minnettarlıklarını ifade etme becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra, minnettarlığın okul kültürünün bir parçası haline gelebilmesi için okul temelli ne gibi çalışmalar yapabileceklerini keşfetmeleri amaçlanmıştır. Programın etkinliği, üç ölçüm (ön test-son test- izleme testli) ve iki gruplu (deney- kontrol gruplu) deneysel bir modelle ve toplam 30 psikolojik danışmandan (deney grubu N= 15, 11 kadın ve 4 erkek; kontrol grubu N= 15, 10 kadın ve 5 erkek) oluşan bir çalışma grubu üzerinde test edilmiştir. Deney grubuna 7,5 saat - 5 hafta (her oturum 90 dakika) süren TEMEP-P uygulanırken, kontrol grubuna aynı zaman dilimi içinde herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Tüm istatistiksel çözümlenmeler SPSS 21.0 programı ile yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bir dizi Mann Whitney U Testinin sonuçları, programın deney grubu üyelerinin minnettarlık

toplam puanlarını son test ve izleme ölçümlerinde kontrol grubu üyelerine nazaran anlamlı bir şekilde artırdığını göstermiştir. Ayrıca programın minnettarlık alt ölçek puanları analizlerinde; iki grup sonuçları kıyaslandığında her üç alt ölçek puanında da deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçlarına göre TEMEP-P, deney grubu üyelerinin minnettarlık toplam puanlarını artırmada ön test ve son test ile ön test ve izleme ölçümleri arasında etkili olmuştur. Her üç minnettarlık alt ölçeği bakımından da TEMEP-P, deney grubunda, ön testten son teste minnettarlığı arttırmada etkili bulunmuştur. Ancak kontrol grubu üyeleri için gerek toplam minnettarlık puanında gerekse minnettarlık alt ölçek puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Son olarak “TEMEP-P Değerlendirme Formu” ile elde edilen nitel verilere göre okul psikolojik danışmanları programı etkili bulmuşlar ve programa katılmaktan memnun kaldıklarını bildirmişlerdir.

Anahtar Sözcükler: Minnettarlık, psikolojik danışman, “Teşekkür Ederim”

Minnettarlık Eğitim Programı

Abstract

Author : Emine KOCATEPE
University : Bursa Uludağ University
Field : Educational Sciences
Branch : Guidance and Psychological Counseling
Degree Awarded : Graduate
Page Number : XVIII+125
Degree Date : 25.09.2020
Thesis : The Effects of “Thank You” Gratitude Education Program (TYGEP) on
Gratitude Levels of School Counselors
Supervisor : Associate Professor Nagihan OĞUZ DURAN

THE EFFECTS OF “THANK YOU” GRATITUDE EDUCATION PROGRAM (TYGEP) ON GRATITUDE LEVELS OF SCHOOL COUNSELORS

The main purpose of this study is to develop “Thank You” Gratitude Education Program-School Counselor Version (TYGEP-C) and examine the effectiveness of the program on school counselors’ gratitude levels. With TYGEP-C, it is aimed that school counselors recognize gratitude, realize their experience of gratefulness in daily life and develop their skills of expressing their gratitude, as well as discover what kind of school-based work they can do to become a part of school culture. The effectiveness of the program is based on an experimental model with three measurements (pretest-posttest-follow-up test) and two groups (experiment-control group) and a total of 30 school counselors (experiment group N = 15, 11 women and 4 men; control group N = 15, 10 women and 5 men). While the experimental group received TYGEP-C which lasted 7.5 hours - 5 weeks (90 minutes per session), no treatment was performed on the control group within the same time frame.

All statistical analyzes were carried out by using SPSS for Windows 21.0. Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Ranks Test were used to analyze the data. The results of a series of Mann Whitney U Tests showed that the program significantly increased the gratitude total scores of the experimental group members in the posttest and follow-up measurements compared to the control group members. In addition, in the program's gratefulness subscale scores analysis; when the results of the two groups were compared, a significant difference was found in favor of the experimental group in all three subscale scores.

According to the Wilcoxon Signed Ranks Test results, TYGEP-C was effective in increasing the gratitude total scores of the experimental group members between the pretest and posttest, and the pretest and follow-up measurements. In terms of all three gratitude subscales, TYGEP-C has been found effective in increasing gratitude in the experimental

group from pre-test to post-test. However, there was no significant difference in the total gratitude score and gratitude subscale scores for the control group members. Finally, according to the qualitative data obtained with the “TYGEP-C Evaluation Form”, the school counselors found the program effective and reported that they were pleased to participate in the program.

Key words: Gratitude, school counselor, “Thank You” Gratitude Education Program



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar.....	xvi
KISALTMALAR.....	xviii
1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırma Soruları.....	4
1.3.Araştırmanın Amacı.....	5
1.4.Araştırmanın Önemi.....	5
1.5.Varsayımlar.....	7
1.6.Sınırlılıklar.....	7
1.7.Tanımlar.....	7
1.7.1.Minnettarlık.....	8
1.7.2. Psikolojik Danışman.....	8
1.7.3. Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı- Psikolojik Danışman Versiyonu (TEMEP-P).....	8
2.BÖLÜM.....	9

LİTERATÜR.....	9
2.1.Minnettarlığın Tarihsel Gelişimi.....	9
2.1.1. Minnettarlığın tanımı.....	10
2.1.2. Minnettarlığın Oluşumuna Etki Eden Faktörler.....	10
2.2. Minnettarlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	12
2.2.1. Minnettarlığın yararları ile ilgili yapılan çalışmalar.....	12
2.2.1.1. Minnettarlığın ruhsal açıdan yararlarıyla ilgili çalışmalar.....	13
2.2.1.2. Minnettarlığın bedensel açıdan yararıyla ilgili çalışmalar.....	22
2.2.1.3. Minnettarlığın sosyal açıdan yararlarıyla ilgili çalışmalar.....	24
2.2.2. Minnettarlıkla ilgili okullarda yapılan çalışmalar.....	27
2.2.2.1. Minnettarlıkla ilgili öğrencilerle yapılan çalışmalar.....	27
2.2.2.2.Minnettarlıkla ilgili öğretmenlerle yapılan çalışmalar.....	30
2.2.3.Minnettarlıkla ilgili ruh sağlığı uzmanlarıyla yapılan çalışmalar.....	32
2.3. Minnettarlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	33
2.4.Uygulanan “Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu (TEMEP-P)” nun Kuramsal Temeli.....	42
3. BÖLÜM.....	45
YÖNTEM.....	45
3.1.Araştırmanın Modeli.....	45
3.2.Çalışma Grubu.....	46

3.3. Uygulanan “Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu (TEMEP-P)” nin Tanıtılması ve Uygulanması.....	48
3.3.1.Programın amacı.....	50
3.3.2.Programın hazırlanması.....	50
3.3.3.Programın içeriği.....	51
3.3.3.1.Birinci oturum.....	51
3.3.3.2.İkinci oturum.....	52
3.3.3.3.Üçüncü oturum	52
3.3.3.4.Dördüncü oturum.....	53
3.3.3.5.Beşinci oturum.....	54
3.3.4.Oturumlara devam ve katılım.....	54
3.3.5.Kayıt.....	54
3.3.6.İkramlar.....	54
3.3.7.Katılım belgesi.....	55
3.4. Veri Toplama Araçları.....	55
3.4.1. Kısa-minnettarlık gücenme ve takdir ölçeği (K-MGTÖ).....	55
3.4.1.1. K-MGTÖ Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması.....	56
3.4.1.2. K-MGTÖ Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	56
3.4.2. Minnettarlık ölçeği (MÖ).....	58
3.4.2.1. MÖ Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması.....	58

3.4.2.2. MÖ Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	58
3.4.3. TEMEP-P değerlendirme formu.....	59
3.5. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi.....	59
4.BÖLÜM.....	60
BULGULAR.....	60
4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	60
4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Minnettarlık Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	64
4.3. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	69
4.4. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	73
4.5. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Alt Ölçek Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	78
4.6. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Alt Ölçek Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	84

4.7. TEMEP-P Değerlendirme Formunun Analizine İlişkin Bulgular.....	90
5.BÖLÜM.....	93
TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	93
5.1. Tartışma.....	93
5.1.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma	93
5.1.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma	94
5.1.3. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma	95
5.1.4. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma	96
5.1.5. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Alt Ölçek Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma	96
5.1.6. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Alt Ölçek Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma	97
5.1.7. TEMEP-P Değerlendirme Formunun Analizine İlişkin Tartışma.....	97

5.2.Öneriler.....	99
5.2.1. Araştırmacıya Yönelik Öneriler.....	100
5.2.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler.....	101
KAYNAKÇA.....	102
EKLER.....	114
Ek 1: MÖ.....	114
Ek 2: K-MGTÖ.....	115
Ek 3: TEMEP-P Değerlendirme Formu.....	116
Ek 4: TEMEP-P.....	117
Ek 5: Minnettarlık Listesi.....	120
Ek 6: "Boş Oda" Etkinliği	121
Ek 7: Katılım Belgesi	122
Ek 8: Katılımcılar İçin Program Hatırası Ayraçlar	122
Ek 9:Plaket.....	123
ÖZ GEÇMİŞ.....	124

Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı..	47
2. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Meslek Yılı ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	48
3. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının MÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalamalarının Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	61
4. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ'tan Aldıkları Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalamalarının Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	63
5. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalamalarının Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	65
6. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının MÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	70
7. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	72
8. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının MÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	75

9. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	77
10. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının YDY Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	79
11. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının BT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	81
12. Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının DT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	83
13. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının YDY Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	85
14. Kontrol Grubundaki İlkokul Öğretmenlerinin BT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test- Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	87
15. Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının DT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	89

Kısaltmalar Listesi

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
BT	: Basit Takdir
DT	: Diğerlerini Takdir
MÖ	: Minnetarlık Ölçeği
MGTÖ	: Minnetarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği
K-MGTÖ	: Kısa-Minnetarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği
RPD	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
TYGEP	: “Thank You” Gratitude Education Program
TEMEP	: Teşekkür Ederim Minnetarlık Eğitimi Programı
TEMEP-Ö	: Teşekkür Ederim Minnetarlık Eğitimi Programı- Öğretmen Versiyonu
TEMEP-P	: Teşekkür Ederim Minnetarlık Eğitimi Programı- Psikolojik Danışman
Versiyonu	
YDY	: Yoksunluk Duygusu Yokluğu

1.Bölüm

Giriş

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın problem durumuna, araştırmanın sorularına, amacına, önemine, varsayımlarına ve sınırlılıklarına değinilmiş olup son olarak da araştırma ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde başlayan dünya çapında bir ruh sağlığı hizmetidir. "Rehberliğin babası" olarak da bilinen Frank Parsons'un 1908 yılında ilk mesleki rehberlik bürosunu kurmasıyla başlayan rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti, geçmişten günümüze birçok değişim geçirmiştir. Devlet okullarında ilk kez sistemli bir psikolojik danışmanlık programı ise Jesse B. Davis tarafından 1907 yılında kurulmuş olup daha çok problem odaklıdır (Gladding,2009). Okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık programları 1960'lara kadar sadece krize müdahale ya da mesleki rehberlik şeklinde varlığını sürdürmüştür (Doğan,2000). 1950'lerde ABD'de psikolojik danışmanlıkla ilgili çeşitli mesleki örgütlerin kurulmasıyla yeni psikolojik danışmanlık ve rehberlik teorileri de ortaya konmuştur (Gladding,2009). Son yıllarda geliştirilmiş olan Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı Modeli, 1960'lara kadar uygulanan geleneksel okul rehberlik programlarının sadece krize müdahale ya da üst okul ve meslek seçimine odaklanmasına bir tepki olarak modern okul psikolojik danışmanlığının babası olarak adlandırılan Norman C. Gysberg tarafından geliştirilmiştir. Bu model kuramsal temelini 1960'larda gündeme gelen ve bireyin sürekli kendini geliştirme ve ilerleme çabası içinde olduğunu ve bu gelişimin aşamalı olarak birbirini izleyen dönemlerden oluştuğunu savunan Gelişimsel Rehberlik Yaklaşımından almaktadır (Doğan,2000). 1970'li yıllardan sonra ABD'de okullarda etkili olmaya başlamış ve daha da geliştirilerek dünya geneline yaygınlaşan modern okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik modeli halini almıştır.

Türkiye’de ise Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Modeli 2000’li yılların başlangıcında okullarda uygulanmaya başlamıştır. Türkiye’de de bu model öğrencilerin kişisel-sosyal, eğitsel ve kariyer gelişimlerini destekleyerek çeşitli yaşam becerileri kazanmalarını amaçlamaktadır (Doğan,2000). Bu yaklaşımda okul psikolojik danışmanı ise, ona destekleyici ve pasif bir rol veren geleneksel modellerin aksine daha aktif bir rol oynayarak öğrencilere çeşitli yeterlikler kazandırmaktadır (Gysberg &Henderson, 2006).

Kapsamlı gelişimsel rehberlik modelinin temel ilkelerinden bir tanesi psikoloji biliminden yararlanmaktır (Gysberg & Henderson, 2006). Bu ilke aynı zamanda okul psikolojik danışmanlarının psikoloji alanındaki gelişmeleri takip edip okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri ile bütünleştirilmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda 2000’li yıllardan itibaren psikoloji biliminde sorun odaklı yaklaşımların yerini alan bireyin iyilik haline ve güçlü yönlerine önem veren Pozitif Psikoloji akımı (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerini de etkisi altına almaktadır. Pozitif Psikoloji akımı ilk olarak Seligman (1998) tarafından ortaya atılmış ve 2000 yılında Seligman ve Csikszentmihalyi tarafından yazılan yayımla dünyaya tanıtılmıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)' e göre pozitif psikoloji; bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, pozitif deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını artırıcı programlar aracılığı ile onların ruh sağlıklarının korunmasına odaklanan bir yaklaşımdır.

Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin karakter gelişimlerini desteklemede ve olumlu duygular yaşamalarında, güçlü yanlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Bu nedenle pozitif psikoloji bilgileri ve bulguları onlar için değerli bir kaynaktır (Eryılmaz, 2013).

Pozitif Psikolojinin üzerinde durduğu olumlu kavramlardan bir tanesi de Minnettarlık kavramıdır. Emmons ve McCullough (2003)’a göre minnettarlık müdahaleleri pozitif

psikolojinin ilk meyvelerindedir. Minnettarlık alan yazının öncü isimlerinden olan Emmons (2004), minnettarlığın iki aşaması olduğunu ifade eder. Birinci aşamada kişi yaşamındaki maddi ya da manevi olumlu bir şeyi kabul ederken, ikinci aşamada ise, bu maddi ya da manevi kazanç kaynağının kendisinin dışında olduğunu anlar. Buna göre minnettarlık kısaca, maddi ya da manevi bir hediye alma karşılığında karşıdaki kişiye müteşekkir olmak şeklinde ifade edilebilir.

Tanımdan da anlaşılacağı gibi minnettarlık kişinin kendi dışındaki kaynaklara karşı hissedebileceği bir duygudur. Emmons'a (2004) göre kişi kendisine minnettar kalamayacağı için minnettarlık diğer duygulardan bu anlamda farklıdır. Eğer kişi dışardan kendisine karşı yapılan bir iyiliğin farkına varır ve iyilik yapana karşı teşekkürünü sunarsa minnettarlık duygusunu hissetmiş olur.

Minnettar insanlar genellikle hayatın olumlu taraflarına odaklandıkları için dünyanın daha güzel bir yer olduğunu düşünmeye daha yatkındırlar (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Bu yönüyle minnettarlık kişilerin ruh sağlığını korumaları ve mutlu bir birey olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir işleve sahiptir.

Froh, Miller ve Snyder 2007'de yayınlanan araştırmalarında minnettarlığın gelişim süreci belirsiz olmasına rağmen çocukların 6-8 yaşlarında minnettarlığı deneyimledikleri ve minnettarlıklarını ifade ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu veri minnettarlığın bireylere daha ilköğretim çağından itibaren kazandırılabilmesine dair ipucu vermektedir. Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının ilköğretim başta olmak üzere her kademedeki minnettarlıkla ilgili çalışmalar yürütebileceklerini göstermektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında ruh sağlığı hizmetlerini okullarda yürüten uzmanlar olan okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık kavramıyla ilgili farkındalıklarının artırılması, onların minnettarlık düzeylerinin artırılması ve okul bazında minnettarlıkla ilgili yapabilecekleri

çalışmalarla ilgili bilgi sahibi olmaları önem arz etmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın problemi okul psikolojik danışmanlarına yönelik “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu (TEMEP-P)’nu geliştirmek ve geliştirilen bu programın okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerine etkisini incelemektir.

1.2. Araştırma Soruları

Bu araştırmada yukarıda belirtilen problem durumunu değerlendirmede şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanları ile kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanları arasında öntest, sontest ve kalıcılık testlerindeki toplam minnettarlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanları ile kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanları arasında minnettarlık alt ölçek puanları bakımından öntest, sontest ve kalıcılık testlerinde anlamlı bir fark var mıdır?
3. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının öntest, son test ve kalıcılık testlerindeki toplam minnettarlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının öntest, son test ve kalıcılık testlerindeki toplam minnettarlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının öntest, sontest ve kalıcılık testlerindeki minnettarlık alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının öntest, sontest ve kalıcılık testlerindeki minnettarlık alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Deney grubundaki psikolojik danışmanların katıldıkları “TEMEP-P”ye ilişkin değerlendirmeleri nasıldır?

1.3. Amaç

Bu çalışmada öncelikli olarak minnettarlık eğitim programı geliştirilip kullanılarak, okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini arttırmak amaçlanmaktadır. İkinci olarak ise okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık kavramının tanımı, bileşenleri ve önemi ile ilgili farkındalıklarını artırmak amaçlanmaktadır. Son olarak ise bu çalışma okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık kavramından kendi çalışma alanlarında nasıl faydalanabilecekleriyle ilgili farkındalık kazandırmak adına okul idaresi, öğrenci, veli, öğretmen ve diğer okul personeliyle yapabilecekleri okul temelli çalışmalar hakkında onları bilgilendirmeyi amaçlamaktadır. Böylece okul psikolojik danışmanları öğrenci, idare, veli, öğretmen ve diğer okul personelinin minnettarlık düzeylerinin artmasına destek olup, onların olumlu karakter gelişimlerine ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasına yardımcı olabilirler.

1.4. Önem

Minnettarlık kavramı Türkiye’de psikoloji alanında son on yıldır çalışılmaktadır. Bu nedenle ülkemizde minnettarlıkla ilgili yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışma minnettarlık kavramıyla ilgili Türkiye’de yapılan deneysel araştırmalara katkı sağlamakla birlikte ülkemizde ruh sağlığı uzmanlarıyla minnettarlık konusunun çalışıldığı ilk araştırma olması açısından önemlidir.

Araştırmada okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini arttırmak amacıyla bir psiko-eğitim programı hazırlanarak uygulanmış ve programın etkililiği sınanmıştır. Bu nedenle bu çalışma pozitif psikolojinin kavramlarından biri olan minnettarlıkla ilgili alanyazına ruh sağlığı çalışanlarıyla yapılan deneysel bir çalışma olarak katkı sunmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu okul psikolojik danışmanlarının oluşturması sebebiyle; çalışma ruh sağlığı çalışanlarıyla ve okul psikolojik danışmanları özelinde yapılan

çalışmalarla ilgili alanyazına katkı sağlamaktadır. Okul psikolojik danışmanlarının verdikleri hizmetin kalitesi onların iş doyumunu ve iyi oluş düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir.

Minnettarlığın ruh sağlığı uzmanlarının iyi oluş düzeyini ve iş doyumunu artırdığı, tükenmişlik düzeyini azalttığını ve psikolojik sağlamlığını artırdığını gösteren çalışmalar alanyazında bulunmaktadır(Lanham, Rye, Rimsky & Weill,2012; Teague Palmiere, 2017). Bu nedenle bu araştırma okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini artırarak onların iyi oluş ve iş doyumuna katkı sunarken tükenmişlik seviyelerini azalmasına katkı sunmak açısından önemlidir.

Bu araştırmada olumlu kişilik gelişimini destekleyen minnettarlık kavramının okul psikolojik danışmanlarıyla çalışılması, okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine de dolaylı olarak katkı sunmaktadır. Okullarda ruh sağlığı hizmetlerini birincil olarak sunan profesyonellerin okul psikolojik danışmanları olduğu göz önünde bulundurulduğunda; okul psikolojik danışmanları öğrencilerin olumlu kişilik gelişimlerinin desteklenmesi, psikolojik sağlamlık ve iyi oluşlarının artırılması açısından önemli bir rol üstlenmektedirler. Bu çalışmada uygulanan psiko-eğitim programı kapsamında; minnettarlığın yeni nesillere ve eğitim sisteminin ayrılmaz parçası olan okul idaresi, öğretmen, veli ve diğer okul personellerine aktarılması konusunda birincil rol üstlenen okul psikolojik danışmanlarına minnettarlıkla ilgili okul temelli çalışmalar konusunda bilgilendirme de yapılmıştır. Sonuç olarak bu çalışma; öğrenci, veli, öğretmen ve diğer okul personeline yapılan iyiliğin kıymetini bilme ve iyilik yapmaktan zevk alma gibi erdemleri içinde barındıran minnettarlık değerinin kazandırılması bakımından önemlidir. Bu sayede okul psikolojik danışmanları toplumda öznel iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığı yüksek, olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerin artmasına katkı sağlayabilirler.

Ülkemizde okul psikolojik danışmanları okullarda yürütülen psikososyal koruma, önleme ve müdahale hizmetleriyle birlikte; deprem, sel gibi doğal afetlerden ya da salgın, göç

gibi zorlu yaşam olaylarından etkilenen insanlara yönelik psikososyal müdahale hizmetlerinde de gönüllü olarak hizmet vermektedirler. Minnettarlığın psikolojik sağlamlığı, pozitif duyguları ve öznel iyi oluşu artırdığı düşünüldüğünde psikolojik danışmanlara minnettarlıkla ilgili yapabilecekleri etkinlikler yönünden kaynak sağlayan bu çalışma; bireylere zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeleri konusunda destek olan psikososyal müdahale hizmetleri açısından da önem arz etmektedir.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada çalışma grubunu oluşturan okul psikolojik danışmanlarının veri toplama araçlarına içtenlikle ve dürüst olarak cevap verdikleri kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Bursa ilinin Yıldırım İlçesi'nde bulunan devlet okullarının okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular sadece benzer gruplara genellenebilir.

Araştırmada minnettarlık düzeyini belirlemek amacıyla Minnettarlık Ölçeği(MÖ) ve Kısa- Minnettarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği (K-MGTÖ) kullanılmıştır. Araştırma bu veri toplama araçlarının ölçtüğü nitelik ve özelliklerle sınırlıdır.

Araştırmada ön test- son test ve izleme testli kontrol gruplu deneysel araştırma modeli kullanılması nedeniyle araştırma, kontrol grubuna bir uygulama yapılmaması ve deney grubuna minnettarlık düzeyini artırma programının beş oturum şeklinde uygulanması ile sınırlıdır. Araştırmada izleme testi uygulamadan dört hafta sonra verilmiş olup kalıcılığının belirlenmesi bu süre ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu kısımda araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan kavramların neler olduğu üzerinde durulacaktır.

1.7.1.Minnettarlık. Alınan maddi ya da manevi bir hediye karşılığında, hediye veren kişiye müteşekkir olma ve şükran duyma halidir (Emmons 2007/2009).

1.7.2. Psikolojik Danışman. Millî Eğitim Bakanlığı (2020) psikolojik danışmanı; rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yönetmeliğinde şöyle tanımlamaktadır:

“Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman: Eğitim kurumlarında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini sunan, okul rehberlik ve psikolojik danışma programının uygulanması ve koordinasyonunun sağlanmasında program sorumlusu olarak görev alan, rehberlik ve araştırma merkezlerinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini sunan personeli; psikolojik danışman ise üniversitelerin eğitimde psikolojik hizmetler, rehberlik ve psikolojik danışmanlık ile psikolojik danışma ve rehberlik veya bu alana denk kabul edilen programlardan en az lisans düzeyinde eğitim almış personeldir.”

1.7.3. Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı- Psikolojik Danışman Versiyonu (TEMEP-P). Araştırmacı tarafından geliştirilen bu program; okul psikolojik danışmanlarının minnettarlığı tanıma ve ifade etme becerilerini geliştirmelerine, minnettarlık düzeylerini artırmalarına ve minnettarlığın “okul kültürünün” bir parçası haline gelebilmesi için yapabilecekleri okul temelli çalışmalar geliştirebilmelerine yardım etmeyi amaçlayan bir psiko-eğitim programıdır.

2.Bölüm

Literatür

Bu bölümde sırasıyla minnettarlığın tarihsel gelişimi, minnettarlıkla ilgili yurtdışında ve Türkiye’de yapılan araştırmalar ve araştırmacı tarafından geliştirilip uygulanan “Teşekkür Ederim” Minnettar Eğitim Programı- Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nun kuramsal çerçevesi aktarılacaktır.

2.1. Minnettarlığın Tarihsel Gelişimi

Minnettarlıkla ilgili alan yazına bakıldığında yapılan ilk çalışmaların felsefe ve teoloji alanlarında olduğu, psikoloji alanında ise kavramın ancak daha yakın tarihte yapılan çalışmalarda yer aldığı görülmektedir (Emmons & Shelton,2005). Filozoflar ve teologlar minnettarlığın genel olarak toplumlara ve bireyin toplumsal işlevselliğine olan yararını yüz yıllar boyunca tartışmışlardır. Kant (1797/ 1964) minnettarlığı, yaptığı bir kibarlıktan dolayı bir kişiyi onurlandırmak şeklinde tanımlamıştır (Akt. Emmons, 2004). Adam Smith (1790/1969), minnettarlığın ahlaki yargılar ve davranışlara rehberliğiyle minnettarlığın temel toplumsal duygulardan biri olarak kabul etmişken; bu düşünceden yola çıkan Simmel (1950), minnettarlığın karşılıklı yükümlülük gibi ahlaki değerlerin hatırlatıcısı olduğunu savunmuştur (Akt. Walker,2011).

Psikoloji alan yazınına bakıldığında minnettarlık çalışmalarının geçmişi 30 yıl öncesine dayanmaktadır. Bu süreçte minnettarlık farklı şekillerde tanımlanmış olup kimi zaman bir durum (McCullough, Emmons & Tsang,2002), kimi zaman bir erdem ya da bir karakter gücü (Peterson &seligman, 2004), kimi zaman bir ahlak anlayışı ya da bir güdü (McCluogh, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001), kimi zaman bir duygu, bir baş etme tepkisi, bir beceri ya da bir tutum (Emmons & Clumber, 2000) olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.1. Minnettarlığın tanımı. Kelime anlamı olarak incelendiğinde; minnettarlığın İngilizcesi olan “gratitude” kelimesi, kökenini Latince iyilik anlamına gelen “gratia” ve sevindirici anlamına gelen “gratus” kelimelerinden alır. Bu kökenden türetilen kelimeler “iyilik, cömertlik, hediyeler verme ve almanın güzelliği” anlamında kullanılmaktadır. (Emmons vd., 2007). Minnettarlığın kökeni ve kelime anlamına bakıldığında olumlu bir kavram olduğu göze çarpmaktadır.

Emmons (2004), minnettarlığın iki aşaması olduğu ifade eder. Birinci aşamada kişi yaşamındaki maddi ya da manevi olumlu bir şeyi kabul ederken, ikinci aşamada ise, bu maddi ya da manevi kazanç kaynağının kendisinin dışında olduğunu anlar. Buna göre, minnettarlık kısaca, maddi ya da manevi bir hediye alma karşılığında karşıdaki kişiye müteşekkik olmak şeklinde ifade edilebilir. Tanımdan da anlaşılacağı gibi minnettarlık kişinin kendi dışındaki kaynaklara karşı hissedebileceği bir duygudur. Kişi kendisine minnettar kalamayacağı için minnettarlık diğer duygulardan bu anlamda farklıdır. Eğer kişi dışardan kendisine karşı yapılan bir iyiliğin farkına varır ve iyilik yapana karşı teşekkürünü sunarsa minnettarlık duygusunu hissetmiş olur (Emmons,2004).

Minnettarlık; çoğu zaman minnet etme (indeptedness) duygusu ile karıştırılmaktadır. Oysa bu iki kavram birbirinden oldukça farklıdır. Minnettarlık hoşlanılan yaşantılarla ilişkili, olumlu bir duygudur. Oysaki minnet etme; yardım alanın yardım edene kendini borçlu hissettiği veya yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğine inandığı durumlarda meydana gelen ve kişide rahatsızlık uyandıran bir duygudur (McCllough vd., 2001). Ayrıca minnettarlık sadece kişilere karşı değil aynı zaman da doğa, Tanrı, hayvan gibi insan dışı ve insanüstü varlıklara karşı da hissedilebilir (Emmons & Crumpler, 2000).

2.1.2. Minnettarlığın Oluşumuna Etki Eden Faktörler. Minnettarlığın sosyal ve bilişsel süreçleriyle ilgili yapılan çalışmalarda minnettarlığın meydana gelmesi için birtakım koşulların bir araya gelmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan ilkinde Tesser,

Gatewood ve Driver (1968), minnettarlığın oluşmasında bilişsel değerlendirmenin üzerinde durmuş ve minnettarlığın niyet, bedel ve değer olmak üzere üç bileşenden oluştuğu görüşünü ortaya koymuştur. Buna göre yardım eden kişi yardım davranışını gönüllü ve karşılık beklemeden sergiliyorsa (niyet), yardım davranışından dolayı yardım eden kişi para, zaman, emek gibi bir bedel ödüyorsa (bedel) ve yardımı alan kişi için yardım davranışı bir değer taşıyorsa (değer) minnettarlık hissinin ortaya çıkma ihtimali oldukça yüksektir. Bu çalışmadaki üç bileşenle ilgili bulgular daha sonra yapılan araştırmalarla da doğrulanmıştır (McClough vd., 2002; Tsang, 2006).

Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph (2008), yaptıkları çalışmalarında minnettarlığın üç bileşeninin (niyet, bedel ve değer) minnettarlık hissini yordadığını doğrulamakla birlikte, bu üç bileşenin minnettarlık eğilimi ve minnettarlık hissi arasında da aracılık rolünü üstlendiği bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırmacılar anlık minnettarlık ve minnettarlığın bileşenlerinin minnettarlık hissini yordama da minnettarlık eğilimine göre daha kuvvetli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Wood, Brown ve Maltby (2011) yaptıkları çalışmalarında bu üç bileşenle beraber yapılan yardımın büyüklüğünün de minnettarlık hissinin boyutunu etkilediğini, yardım miktarı arttıkça minnettarlık hissinin de arttığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca yardım alan kişilerin farklı insanlardan aldıkları yardımların miktarına göre de yardım edene olan minnettarlık hislerini konumlandıklarını ifade eden araştırmacılar, minnettarlık deneyimlerinin göreceli değişkenlere bağlı olduğunu savunmaktadırlar. Yardım miktarının önemini ortaya koyan bir başka çalışmada Ames, Flynn ve Weber (2004) yardım miktarı ve minnettarlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar bu iki değişken arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu doğrulamakla beraber yardım eden kişinin fayda-zarar hesabı yaptığının fark edilmesinin yardım alan bireyin minnettarlık hissinde düşüşe neden

olduğunu ancak yardım miktarının büyük olduğu durumlarda olumsuz etkinin olmadığını bulgulamışlardır.

Minnettarlık hissinin oluşmasına etki eden bir başka faktör ise yardım edenin özgür iradesi olduğu MacKenzie, Vohs ve Baumeister (2014) tarafından ortaya konmuştur. Araştırmacılar yardım alanın yardım edenin yardım davranışını kendi isteğiyle ve niyetli olarak yaptığına olan inancın fazlalığının minnettarlık hissinin artırdığını belirtmişlerdir. Tam tersi durumda ise yardım alan kişinin yardım eden kişinin kendi iradesi dışında yardım ettiğini düşündüğünde, yardım edeni daha az samimi olarak algıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazındaki bu çalışmalardan yola çıkarak minnettarlık hissinin oluşumunda yardım eden kişinin niyeti, yardım eden kişinin yardım için ödediği bedel, yardım alan kişinin yardım davranışına biçtiği değer, yardımın miktarı, yardım eden kişinin özgür iradesi ve yardım etme davranışında fayda-zarar değerlendirmesi yapıp yapmadığı gibi değişkenlerin etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yine bu değişkenlerin minnettarlık hissinin boyutunu belirlediği de söylenebilir.

2.2. Minnettarlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Minnettarlıkla ilgili yurtdışında yapılan çalışmalara minnettarlığın yararları ile ilgili çalışmalar, minnettarlıkla ilgili okullarda yapılan çalışmalar ve minnettarlıkla ilgili ruh sağlığı uzmanlarıyla yapılan çalışmalar olmak üzere üç alt başlık şeklinde değinilecektir.

Minnettarlığın yararları ile ilgili yapılan çalışmalar ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan olmak üzere üç alt başlık altında incelenecek olup minnettarlıkla ilgili okullarda yapılan çalışmalar ise öğrencilerle ve öğretmenlerle yapılan çalışmalar olmak üzere iki alt başlıkta incelenecektir.

2.2.1. Minnettarlığın yararları ile ilgili yapılan çalışmalar. Alan yazına bakıldığında minnettarlıkla ilgili yapılan araştırmaların büyük bir bölümünün minnettarlığın bireye olan

yararlarını incelemeye yönelik olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar incelendiğinde minnettarlığın bireye olan yararları bedensel, sosyal ve ruhsal olmak üzere üç temel alana ayrılmaktadır. Minnettarlığın yararıyla ilgili yapılan araştırmalarda bu üç alandan (bedensel, sosyal ve ruhsal) sadece birinin ele alındığı araştırmalarla birlikte birden fazla alanın ele alındığı araştırmalar da bulunmaktadır. Bu nedenle minnettarlığın yararıyla ilgili yapılan araştırmalar üç alt başlıkta incelenecek olup birden fazla alanla ilgili yapılan araştırmalara ilgili alanlarda ayrı ayrı değinilecektir.

2.2.1.1. Minnettarlığın ruhsal açıdan yararlarıyla ilgili çalışmalar. Minnettarlığın ruhsal açıdan yararlarıyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında minnettarlığın; öznel iyi oluş, kişilik özellikleri (öz disiplin, dışa dönüklük, yaşantılara açık olma, duygusal dengesizlik ve uyumluluk vb.), stres, olumlu duygular, beden algısı, depresyon, kaygı, yaşam doyumu gibi çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin irdelendiği görülmektedir. Bu kısımda minnettarlığın ruhsal açıdan yararıyla ilgili olan çalışmalar kronolojik açıdan ele alınmıştır.

Emmons ve Crumpler'ın 2000 yılında yayınlanan araştırmalarında deneysel yöntemle çalışılmış ve katılımcılar üniversite öğrencilerinden seçilmişlerdir. Araştırmada öğrenciler üç gruba ayırıp her gruba 10 hafta boyunca her hafta yazılmak üzere farklı etkinlik (kendilerini etkileyen en önemli beş olay, yaşadıkları güçlükler ve minnettarlık duydukları beş olay olmak üzere) verilmiştir. Ayrıca öğrencilerden sorunlarla başa çıkma davranışlarını, sağlık ile ilgili olan aktivitelerini (ilaç kullanımı vb.), bedensel ve duygusal belirtilerini gösteren haftalık bir defter tutmaları istenmiştir. Bu deftere bedensel durumlarını (boğaz ağrısı, burun akıntısı, baş ağrısı vb.) ifade eden cümleler hem de duygusal durumlarını (mutlu, minnettar vb.) ifade eden sıfatlar yazmaları, yaşadıkları zorlu olaylarla nasıl başa çıktıklarını, bu olaylarla başa çıkarken sosyal destek alıp almadıklarını yazmaları istenmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan aldıkları sosyal desteği iletmek amacıyla destek aldıkları kişi için minnettarlık mektubu yazmaları

istenmiştir. Çalışmanın sonucunda minnettarlık düzeyi yüksek bireylerin olumlu duygulara daha fazla odaklandığı görülmüştür.

McCullough ve diğerleri (2002); minnettarlık eğiliminin doğası ve iyi oluş, olumlu sosyal davranış, maneviyat ve alan yazında beş büyük kişilik özelliği olarak geçen öz disiplin, dışa dönüklük, yaşıntılara açık olma, duygusal dengesizlik ve uyumluluk ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında dört farklı çalışma gerçekleştirmişlerdir. İlk çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen ve “Minnettarlık Ölçeği” adı verilen ölçek kullanılarak bireylerin minnettarlık eğilimleri saptanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın katılımcıları psikoloji okuyan 238 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın ikinci çalışmasında; bireyin minnettarlık eğiliminin mutluluk, umut, hayatlarından memnun olma ve dinçlik gibi duygularla olan ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma çoğunluğu magazin, din ve sağlıkla ilgili internet sitelerini takip eden kadınlardan oluşan 1228 gönüllü yetişkinle yapılmıştır. Araştırmanın üçüncü çalışması, bireylerin minnettarlık eğilimlerinin olumlu duygular ve bağışlama, iyi oluş, isteklilik, empati gibi sosyal yönler, maneviyat ve maddeci olmayan davranışlarla olan ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışma da ilk çalışmadaki katılımcılar gibi psikoloji bölümünde okuyan 156 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın dördüncü ve son çalışmasında ise; bireylerin minnettarlık eğilimlerinin beş büyük kişilik özelliği ile olan ilişkisi incelenmiş olup; minnettarlığın öz disiplin, dışadönüklük, hoşnutluk ve dürüstlikle olumlu yönde ilişki gösterirken duygusal dengesizlikle olumsuz yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Kısacası dört çalışmadan oluşan bu araştırmanın sonucunda; minnettarlık eğilimi yüksek olan kişilerin iyi oluş düzeyleri, olumlu sosyal davranış sergilemeleri, maneviyatlarının gelişmişliği diğer bireylerden anlamlı farklılık göstermektedirler. Bu kişiler daha fazla olumlu duyguya sahip, hayatlarından daha memnun ve daha sosyaldirler; daha cömert, kıskanç olmayan, maddiyattan çok maneviyata önem veren, empatik, yardımsever, bağışlayıcı, destekleyici, manevi yönü ağır basan sosyal

özelliklere sahiptirler. Ayrıca minnettarlık eğilimi yüksek olan bireylerin kıskançlık, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygularının daha düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Emmons ve McCullough (2003) minnettarlığın bedensel ve ruhsal açıdan bireye olan yararını inceledikleri araştırmalarında üç farklı çalışma gerçekleştirmişlerdir. Üniversite öğrencilerinden oluşan 201 katılımcıyla yaptıkları ilk çalışmalarında araştırmacılar; Emmons ve Clumber (2000)'ın çalışmalarına benzer şekilde grubu üçe ayırmış ve gruptan birine hafta boyunca yaşadıkları minnettarlık durumlarını, diğer gruba yaşadıkları güçlükleri ve zorlandıkları durumları, son gruba ise kendilerini etkileyen beş olayı yazmalarını istemişlerdir. Bu çalışmanın sonucu Emmons ve Clumber (2000)'ın çalışmalarını destekler nitelikte olup minnettarlık grubunun diğer gruplara göre daha fazla hayatlarından memnun oldukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri görülmüştür. Araştırmacılar ikinci çalışmalarında 166 tane üniversite öğrencisiyle çalışmış olup katılımcıların günlük olarak doldurmalarını istedikleri ruh hallerini anlatan sıfatların ve sağlık durumlarıyla ilgili ifadelerin yer aldığı bir form geliştirip katılımcılardan doldurmalarını istemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda ise minnettar kişilerin daha fazla olumlu duygu hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmacılar üçüncü çalışmalarını ise kas ve sinir hastalığı olan 22 ile 77 yaş aralığındaki katılımcılarla gerçekleştirmiş olup katılımcılardan ikinci çalışmada kullandıkları formların benzerini yine günlük olarak doldurmalarını istemişlerdir. Üçüncü çalışmanın sonucunda araştırmacılar ilk iki çalışmaya benzer sonuç elde ederek diğer çalışmalarını doğrulamışlardır.

McCullough ve diğerleri (2004); iki ayrı çalışmadan oluşan araştırmalarında duygusal olaylarla minnettarlık arasındaki ilişkiyi ve hissedilen duyguların günlük hayatta minnettarlık seviyesine olan etkisini incelemişlerdir. İlk çalışmada bireylerin duygusal ve kişisel özellikleriyle minnettarlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmacılar, bu çalışmalarında kas-sinir hastalığına sahip üniversite hastanesinde tedavi gören yetişkinlerle çalışmıştır. Araştırmacılar katılımcılara birtakım ölçekler (minnettarlık, olumlu olumsuz

duygular, iyi oluş, hayattan memnuniyet, yaşam doyumu, iyimserlik, depresif belirtiler ve maneviyat seviyelerini belirleyen) uygulamışlardır. Uygulamadan bir yıl sonra ise katılımcılardan 21 gün boyunca hissettikleri minnettarlık, müteşekkir olma ve değerini bilme duygularının seviyelerini günlük olarak işaretleyecekleri bir ölçek ve hissettikleri duyguları not edecekleri günlük formlar doldurmaları istemişlerdir. Çalışmanın sonucunda ise maneviyat, olumlu duygu ve iyi oluş düzeyleri yüksek olan hastaların minnettarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmacılar ikinci çalışmalarında ise kişilerin günlük ruh hallerindeki değişiklikler ile minnettarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmanın katılımcılarını ise psikoloji bölümü lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları ilk çalışmanın sonuçlarını doğrulamakla birlikte günlük hayatında daha fazla empati hisseden kişilerin daha fazla minnettarlık hissettiklerini ortaya koymuştur. Bu iki çalışmanın sonuçları kıyaslandığında kişilerin günlük ruh hallerindeki minnettarlık seviyelerinde ilk çalışmada dışa dönüklük düzeyinin daha belirleyici olurken ikinci çalışmada hoşnutluk düzeyinin daha belirleyici olduğu gözlenmiştir. Nihai sonuç olarak ise minnettarlığın bireysel farklılıklar ve kişisel-sosyal özelliklerle ilişkili olduğu; minnettarlığın mutlu ve iyimser kişilere ait bir özellik olduğu görülmüştür.

Kashdan ve diğerleri (2006), Vietnam savaş gazileriyle yaptıkları çalışmalarında minnettarlığın iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışma 76 gazi ile gerçekleştirilmiş olup travma sonrası stres bozukluğu yaşayan katılımcıların yaşamayanlara göre minnettarlık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Katılımcılardan dört hafta boyunca minnettarlık günlüğü tutturulmuş, daha sonra iyi oluş düzeyleri ve stres düzeylerine tekrar bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda minnettarlık günlüğü tutmanın katılımcıların iyi oluş düzeylerini artırırken, stres düzeylerini azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sheldon ve Lyubomirsky (2006), pozitif duyguları artırmak ve sürdürmek üzerine yaptıkları deneysel çalışmalarında minnettarlığı ifade etmenin ve mümkün olan en iyi beni

(kendini) hayal etmenin etkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar üniversite öğrencisi olan katılımcılardan dört hafta boyunca minnettarlık günlüğü tutmalarını ve mümkün olan en iyi beni hayal edip yazmalarını istemişlerdir. Çalışmanın sonucunda ise her iki egzersizin de pozitif duyguları artırmakta ve sürdürmekte bireye yararının olduğu bulgulanmıştır.

Wood, Joseph ve Linley (2007) baş etme stratejileri ve minnettarlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptıkları araştırmalarında 18-30 yaş aralığındaki 136 psikoloji öğrencisinden bilgi toplamışlardır. Bu araştırmanın sonucu minnettarlığın; duygusal ve araçsal sosyal destek, olumlu tekrar yorumlama ve gelişme, aktif baş etme ve planlama gibi olumlu baş etme stratejileriyle pozitif; davranışsal geri çekilme, kendini suçlama, inkâr ve madde kullanımı gibi olumsuz baş etme stratejileriyle ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu araştırmada iyi oluş ve minnettarlık arasında da pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Minnettarlığın olumlu duyguları artırdığını gösteren araştırmalardan bir tanesi de Koo, Algoe, Wilson ve Gilbert (2008) olumlu yaşam olaylarını düşünmenin ve yazmanın, insanların duyguları üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarıdır. Bu araştırmada yapılan çalışmalardan birinde araştırmacılar üniversite öğrencileriyle çalışmış olup katılımcılara kısa süreliğine minnettarlık alıştırmaları yaptıran araştırmacılar, ardından katılımcılardan yedi alanda (eğitim, başarı, tatil, sağlık, güvenlik, servet ve diğer insanlardan iyilik görme) minnettarlık duydukları olayları yazmaları istenmiştir. Ayrıca katılımcılardan bu olaylar esnasında hissettikleri 13 duyguyu (umutlu, mutlu, müteşekkir, güvenli, minnettar, neşeli, iyimser, takdir, üzgün, sıkıntılı, yalnız ve depresif) 1 ila 7 arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise katılımcılar umutlu, mutlu, müteşekkir, minnettar, neşeli, iyimser, takdir ve güvenli gibi duyguları daha fazla hissettiklerini belirtmişlerdir.

Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph (2008) minnettarlık ile algılanan sosyal destek, depresyon ve stres arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmacılar bu çalışmalarını yaşları 18 ile 19 arasında değişen; 76'sı erkek, 80'i kadın olmak üzere toplamda 156 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar birincisi üniversite ders döneminin ilk haftaları içerisinde, ikincisi ise ilk uygulamadan üç ay geçtikten sonra olmak üzere toplamda iki kez katılımcılara minnettarlık, algılanan sosyal destek, stres ve depresyon düzeylerini belirleyen ölçekler uygulamışlardır. Sonuçlar incelendiğinde ise minnettarlığın algılanan sosyal destekle olumlu yönde; stres ve depresyonla ise olumsuz yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Çalışmada minnettarlığın koruyucu bir değişken olarak işlev görebildiği, minnettarlık seviyesi yüksek insanların stres ve depresyona sebep olan çevrelerini değiştirmeyi tercih edebildiği ve minnettarlığın diğer değişkenlerin ilerlemesini engelleyebildiği için bireylerin daha az stres ve depresyon yaşamasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Frias, Watkins, Webber ve Froh (2010), yaptıkları bir araştırmada hayatı tehdit eden hastalık ve ölüm duygusunun minnettarlık üzerine olan etkisini incelemiştir. Araştırmacılar Doğu Washington Üniversitesi'nde okuyan lisans öğrencilerinden oluşan 116 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında deney ve kontrol gruplarını rastgele atamışlardır. Araştırmada deney grubundaki öğrencilere hayatı tehdit eden hastalıklar ve ölüm duygusu üzerine farklı senaryolar verilerek bu öğrenciler üzerinde laboratuvar ortamında türlü uygulamalar yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcıların pozitif-negatif duyguları ve minnettarlık düzeyleriyle ilgili ölçekler uygulamadan önce ve uygulamadan sonra olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise araştırmacılar, hayatı tehdit eden hastalıklar ve ölüm duygusunun bireylerin minnettarlık düzeylerinde artışa sebep olduğu görülmüştür.

Bireylerin karşılaştığı travmatik yaşantılarda minnettarlık duygusunun hissedildiği ve zorlu hayat koşullarının minnettarlık duygusunun gelişmesine neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Minnettarlığın bireyin beden algısına olan etkisini inceleyen araştırmacılar Geraghty, Wood ve Hyland (2010a) minnettarlık günlüğü tutma ve düşünceleri yeniden yapılandırma çalışmalarıyla bireylerin minnettarlık düzeylerini artırmayı hedeflemişlerdir. Araştırmacılar yaşları 18 ve 76 arasında değişen 478 kişi ile kontrol gruplu deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Deneysel grubundaki katılımcılara içerisinde olumsuz beden algılarını yazacakları alan, bu algıları düzeltmek için yapabilecekleri etkinliklerin yer aldığı kısım, beden imajları ile ilgili minnettar oldukları şeyleri yazacakları bir alan, minnettarlığın yararı ve öznel iyi oluşa katkısını aktaran bilgiler ve minnettarlıklarını ifade edebilecekleri boş alandan oluşan bir çalışma kitabı vermişlerdir. Bu çalışma kitabını 14 gün boyunca doldurmalarını istemişlerdir. Araştırmanın sonucunda ise yapılan etkinliklerin ve minnettarlık günlüğü tutmanın bireylerin olumsuz beden algılarını azalttığı görülmekle birlikte deneysel grubundaki katılımcılar tarafından stres ve depresyon seviyelerinde azalma olduğu bildirilmiştir.

Lau ve Cheung (2011) Çin'de 55-85 yaş arasındaki yaşlılarla yaptıkları deneysel araştırmalarında katılımcıların hayatlarında tecrübe ettikleri olayları öyküleştirerek yazmalarını istemiş ve katılımcıları üç gruba ayırmışlar. Bu üç gruptan ilkinden minnettarlıkla ilgili anılarını, ikinci gruptan münakaşalarla ilgili anılarını, üçüncü gruptan ise nötr duygularla ilgili anılarını kaleme almaları istenmiştir. Araştırmanın sonucunda bu üç grup karşılaştırıldığında minnettarlıkla ilgili anılarını yazan grubun hayatlarını iyi yaşadıkları duygusunu hissettiklerinden dolayı ölüm korkularında azalma olduğu ve hayat tecrübelerini minnettarlık duygusuyla tekrar ele aldıkları bulunmuştur.

Hill, Allemand ve Roberts (2013) minnettarlığın beden ve ruh sağlığına yararını araştırdıkları çalışmalarında; yaşları 19 ila 84 arasında değişen 962 katılımcıyla çalışmışlardır. Araştırmacılar veri toplamak amacıyla katılımcılara minnettarlık, bedensel ve ruhsal sağlık, öznel-sosyal iyi oluş, sağlık sorunları için yardım alma ve beslenme, egzersiz, ilaç kullanımı gibi sağlık aktiviteleri ve beş büyük kişilik özelliği (dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin, duygusal dengesizlik, açıklık) ile ilgili ölçekler ve formlar uygulamışlardır. Araştırmacılar, sağlık sorunları için yardım alma davranışlarını tespit etmek adına bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal sağlık konularında farazi durum senaryoları bulunan bir form geliştirmişlerdir. Ruhsal açıdan minnettar kişilerin kaygı düzeyinin az olduğu, daha enerjik oldukları, öz disiplinleri daha gelişmiş, daha iyimser oldukları ve duygusal açıdan daha istikrarlı oldukları bulgularına ulaşılmıştır.

Ramírez Ortega, Chamorro ve Colmenero (2014) yaşları 60 ila 93 arasında değişen yaşlılarla yaptıkları deneysel araştırmalarında katılımcılardan şahsi anılarını tekrar hatırlamalarını ve bu anılardan yola çıkarak minnettarlık ve bağışlama mektupları aracılığıyla minnettarlık ve bağışlamalarını açıklamalarını istemişler. Araştırmanın sonucunda yaşlı insanların diğerlerine minnettarlıklarını ifade eden mektup yazdıklarında plasebo grubuna kıyasla, kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma; öznel mutluluk ve yaşam doyumunda artış olduğu görülmüştür.

Killen ve Macaskill (2014) İngiltere’de yaşlıların iyi oluşlarını arttırmak amacıyla 60-91 yaş arasında olan 88 tane sağlıklı yaşlıyla yaptıkları deneysel araştırmalarında; katılımcılardan iki hafta boyunca her gün hayatlarındaki üç iyi şeyi yazdıkları günlük tutmalarını istemişler. Katılımcılar 48’i online (internet üzerinden, çevrimiçi) olarak, 40’i yazılı olarak farklı şekillerde araştırmaya katılmış; internet üzerinden katılanlara araştırmayla ilgili açıklamaların yer aldığı bir e-mail linki gönderilmiş. Belirlenen süreye uygun doldurup doldurmadıklarını, olumlu olayları not alıp almadıklarını kontrol etmek ve yaşlıların olumlu

olarak algıladıkları olayların doğasını açıklamak için 15 gün sonra katılımcılardan tamamladıkları günlüklerini istemişler. Müdahalenin etkisini devam ettirip ettirmediğini kontrol etmek amacıyla bitiminden 30 gün sonra kalıcılık ölçümleri yapılmış. Araştırmanın sonucunda; minnettarlık günlüğü tutmanın yaşlıların öznel iyi oluşunu arttırdığı ve algılanan stres düzeyini azalttığı bulunmuş. Kalıcılık testinde etkisinin devam etmediği görülmüş. Ayrıca online ve yazılı müdahaleler arasında anlamlı bir fark çıkmamış, aynı oranda etkili oldukları sonucuna varılmıştır.

Kam (2015), deneysel yöntemle çalıştığı tez araştırmasında psikolojik danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinin minnettarlık günlüğü tutma ve farkındalık meditasyonu uygulamalarının algılanan stres düzeylerine olan etkisini araştırmıştır. Araştırmacı 12 kişilik yüksek lisans öğrencisinden oluşan deney grubuna 12 hafta süresince farkındalık meditasyonu yapma ve minnettarlık günlüğü tutma etkinlikleri yaptırmış, 3 kişilik yüksek lisans öğrencisinden oluşan kontrol grubuna ise herhangi bir etkinlik yaptırmamıştır. Araştırmacı etkinlikler kapsamında deney grubundaki katılımcılara farkındalık meditasyonu ile ilgili olarak çeşitli ses, nefes ve vücut egzersizleri yaptırırken; minnettarlık günlüğünü ise haftalık olarak minnettarlık duydukları sekiz durumu, kime karşı minnettarlık hissettiklerini ve minnettarlık hislerini birden üçe kadar derecelendirmelerini istemiştir. Araştırmacı katılımcılara minnettarlık, farkındalık ve algılanan stresle ilgili ölçeklerini, deneysel çalışmanın öncesinde, ilk, altı ve on ikinci haftasında olmak üzere dört farklı zamanda uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda ise farkındalık meditasyonu ve minnettarlık günlüğünün yüksek lisans öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini azalttığı görülürken; altı ve on ikinci haftalarda yapılan ölçümlere göre ise minnettarlık ve stres arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Măirean, Turliuc ve Arghire (2019) yaptıkları deneysel araştırmalarında üniversite öğrencilerinde kişilik özelliği olarak minnettarlığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini

incelemişlerdir. Araştırmaya kredi puanı karşılığında gönüllü olan yaşları 20 ila 35 arasında değişen 135 (%75.60'si kadın, %24.40'ı erkek) Romanyalı lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmacılar veri toplamak amacıyla orijinal dili olan İngilizce'den Romen diline uyarladıkları K-MGTÖ, Psikolojik İyi oluş Ölçeği ve Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği'ni kullanmışlardır. Ölçekler tüm katılımcılara uygulamadan önce ve sonra olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Laboratuvar ortamında gerçekleştirilen uygulamalarda katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmış; 69 kişiden oluşan deney grubundan son iki hafta içerisinde minnettarlık hissettikleri kişiyi, adedi ve anı hatırlayarak minnettarlık duydukları şeyleri yazmaları istenirken kontrol grubundan son iki hafta içerisinde tamamladıkları etkinlikleri yazmaları istenmiştir. Sonuç olarak araştırmacılar karakter olarak minnettarlığın öznel iyi oluş ile anlamlı derecede olumlu yönde ilişkisi olduğu, pozitif duygu durum ve negatif duygu durumun bu ilişkide önemli bir rol aldığı bulgularına ulaşmışlardır.

2.2.1.2. Minnettarlığın bedensel açıdan yararıyla ilgili çalışmalar. Emmons ve Crumpler (2000) yaptıkları deneysel çalışmada minnettarlığın ruhsal yararının yanı sıra bedensel olarak da yararının olduğu; minnettarlık düzeyi yüksek bireylerin diğer katılımcılara oranla daha az bedensel şikâyet bildirmekle birlikte daha fazla spor yaptıkları sonucuna varılmıştır. Emmons ve McCullough'un (2003) yaptıkları araştırmanın ilk çalışması da bu çalışmayı doğrular nitelikte olup minnettarlık düzeyi yüksek olan kişilerin daha az bedensel şikâyet bildirdiği ve daha fazla spor yaptıklarını göstermiştir. Emmons ve McCullough (2003) araştırmalarının ikinci çalışmasında ise katılımcılardan uyku sürelerini kaydetmeleri ve uyku kalitelerini değerlendirmelerini istemiş; minnettarlık düzeyi yüksek olan kişilerin uyku sürelerinde ve kalitelerinde artış olduğunu kaydetmişlerdir.

Wood, Joseph, Lloyd ve Atkins (2009) minnettarlık ve uyku arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 160'ı klinik açıdan uyku bozukluğuna sahip olan 401 kişi ile çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda uyku sorunlarının olumsuz duygularla ilişkili olduğu,

minnettarlığın ise olumlu duyguları artırması sebebiyle uyku sorunlarının azalmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Kısacası minnettarlığın toplam uyku kalitesi, uyku süresi ile pozitif, uyku gecikmesi ve yeterli uyku uyuyamama ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Froh, Yurkewicz ve Kashdan (2009); katılımcılardan son iki hafta içerisinde yaşadıkları bedensel rahatsızlıkları (baş ağrısı, baş dönmesi, mide ağrısı, nefes darlığı, göğüs ağrısı, burun akıntısı, üşüme ya da terleme, iştah azlığı, kas ağrısı ya da sıkışması, bulantı ya da kusma hissi vb.) ifade etmeleri istenmiştir. Araştırmanın sonucunda yüksek minnettarlık düzeyine sahip olan ergenlerin daha az bedensel rahatsızlık kaydettikleri görülmüştür.

Hill ve diğerlerinin (2013) minnettarlığın beden ve ruh sağlığına yararını araştırdıkları çalışmaları minnettarlığın bedensel yararı açısından incelendiğinde; minnettarlık seviyesi yüksek bireylerin doktor kontrolü, ilaç kullanımı ve sağlıklı beslenme gibi konularda diğer katılımcılara göre daha aktif oldukları görülmüştür. Minnettar kişilerin bedensel sağlıklarının daha iyi olduğu ve bu durumun da yaşam süresinin artmasına katkı sağladığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Hörder ve arkadaşları (2013); 77-90 yaş arasında 24 yaşlı katılımcı ile yaptıkları nitel görüşme araştırmalarında, hayatlarındaki değiştiremeyecekleri şeyler için endişelenmektense olumlu şeyler için minnettar olma stratejisini kullananların kendilerini daha iyi hissettikleri ve daha başarılı bir şekilde yaşlandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Minnettarlığın bedensel yararıyla ilgili daha önce yapılan araştırmalarda, bedensel yararı tespit etmek için katılımcıların beyanını esas alınmış ve herhangi bir tıbbi ölçüm yapılmamıştır. Bu açığı kapatmak için Krause, Emmons, Ironson ve Hill (2017) genel minnettarlık hissi ve Tanrı'ya duyulan minnettarlığın kandaki şeker oranına olan etkisini cinsiyete göre inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 1013'ü kadın, 762'si erkek toplamda 1775 yetişkin (18 yaş ve üstü) katılmıştır. Araştırmacılar veri toplamak amacıyla katılımcılara genel minnettarlık düzeylerini ve Tanrı'ya olan minnettarlık düzeylerini belirledikleri ölçeklerle birlikte kan şekerlerini ölçen Hemoglobin A1c (şeker

hastalığı tanısı koymak ya da şeker hastalığında uygulanan tedavinin etkinliğini ölçmek amaçlı uygulanan bir çeşit kan testi) de uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda kadınların erkeklere göre genel minnettarlık eğilimleri ve özellikle Tanrı'ya minnettarlık duyma eğilimleri daha fazla olduğu; cinsiyete göre değişmeksizin genel minnettarlık düzeyi ile kan şekeri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken Tanrı'ya duyulan minnettarlıkla anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Kısacası bu araştırma minnettarlık eğilimi yüksek bireylerin şeker hastası olma ihtimallerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu araştırma biyomedikal bir ölçümle minnettarlığın beden sağlığına yararını test ettiği ve doğruladığı için oldukça önem taşımaktadır.

Alan yazındaki bu çalışmalardan yola çıkarak minnettarlığın bedensel açıdan bireye olan faydaları; spor yapma eğilimini arttırdığı, bedensel şikâyet bulgularını azalttığı, uyku süresini ve kalitesini artırdığı, yaşam süresini artırdığı ve şeker hastası olma ihtimalini düşürdüğü şeklinde sıralanabilir.

2.2.1.3. Minnettarlığın sosyal açıdan yararlarıyla ilgili çalışmalar. Alan yazına bakıldığında minnettarlık eğilimi yüksek olan bireylerin olumlu sosyal davranış sergileme eğiliminin daha yüksek olduğu; daha cömert, kıskanç olmayan, maddiyattan çok maneviyata önem veren, empatik, yardımsever, bağışlayıcı, destekleyici, manevi yönü ağır basan sosyal özelliklere sahip oldukları (McCullough vd., 2002) yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Emmons ve McCullough (2003) yaptıkları araştırmanın ikinci çalışmasında katılımcılardan günlük hayatta başkalarına yardım sağlayıp sağlamadıklarını kaydetmelerini istemiş, sonuç olarak da minnettar kişilerin daha fazla olumlu sosyal davranış sergilediklerini bulgulamışlardır.

T-Sang'ın 2006 yılında yayınlanan çalışmasında minnettarlığın olumlu sosyal davranışlar ile ilişkisi incelenmiş olup araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada katılımcılar laboratuvar ortamında minnettarlık duygusunu harekete geçiren senaryolara maruz bırakılmış ve minnettarlık durumlarıyla ilgili farklı uygulamalara tabii tutulmuşlardır. Sonuç olarak yardım edilen ya da iyilik gören katılımcıların diğerlerine göre daha fazla minnettarlık hissettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Northeastern Üniversitesinden Bartlett ve DeSteno (2006) minnettarlıkla ilgili üç deneysel araştırma yapmıştır. İlk araştırma 70'i kadın olmak üzere 105 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirilmiş, denekler rastgele üç gruba ayrılmış ve “komiklik güdümlenmesi”, “tarafsız güdümlenme” ve “duygusal güdümlenme” şeklinde üç farklı koşulda benzer bir uygulama yaptırılmıştır. Sonuç olarak; duygusal güdümlenme koşulunda yer alan deneklerin minnettarlığı daha fazla hissettikleri ve diğer iki koşuldaki deneklere göre daha fazla yardım etme eğiliminde oldukları görülmüştür. Yani bu deney minnettarlığın, bedeli ağır bile olsa fayda sağlayan kişiye yardım etme eğilimini arttırdığını ve bu artışın genel olumlu bir durumun etkisinden farklı bir artış olduğunu göstermiştir. İkinci araştırma yine 70'i kadın olmak üzere toplamda 97 kişi ile gerçekleştirilmiş, bu araştırmada ilk araştırma sonuçlarından yola çıkılarak deneklerin yardım etme davranışını sadece kendilerine iyilik yapan kişiye mi yaptıklarını yoksa herhangi bir yabancıya da yapıp yapmayacaklarını sınamak için yapılmış. İlk araştırmadan farklı olarak komiklik güdümlenmesi çıkarılmış ve iyilik yapan kişiyle birlikte bir yabancıya da yardım istemesi eklenmiştir. Sonuç olarak minnettarlık koşulunu sağlayan deneklerin, tarafsız durumdaki deneklerden daha fazla yardıma açık oldukları ve yardım ettikleri kişinin ise bir yabancı ya da kendilerine iyilik yapan biri olmasının fark etmediği görülmüştür. Üçüncü araştırmada ise; araştırmacılar diğer duygularda olduğu gibi minnettarlığın olumlu etkisinin tesadüfi olup olmadığına bakmak istemişlerdir. Bunun için minnettarlık-kaynak koşulu diye adlandırdıkları bir gruba, denegin duygusal durumlarıyla yardım isteyen kişi arasındaki ayrımın farkına varmalarını sağlamışlardır. İkinci araştırmadan tek farkı sadece yabancı bir kişinin yardım istemesi olan bu araştırmada yardım eden kişi

çıktıktan sonra yabancı kişi odaya alınmış ve denekten yardım istemiştir. Bu araştırmada ise minnettarlık hissedendeneklerin diğerkiki gruptaki (tarafsız ve minnettarlık-kaynak koşulu) deneklere göre bir yabancıya yardım etme eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bütün bu araştırma bulgularıyla minnettarlık hissedendenekşilerin daha fazla toplum yanlısı davranış sergileme eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmayı destekler nitelikte Froh ve diğerkleri (2009b) ergenlerle yaptıkları çalışmalarında minnettarlığın olumlu sosyal davranışları artırdığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Walker (2011) minnettarlığın kişiler arası ilişkilere olan yararını incelediği tez araştırmasında iki farklı çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmacı ilk çalışmasında üniversite öğrencilerinin hemcinsleriyle kurdukları yakın arkadaşlık ilişkisini ele almıştır. Bunun için yakın arkadaş çiftlerinden oluşan 158 katılımcıya iki saat boyunca laboratuvar ortamında; kendi arkadaşlık kaliteleri, ilişkilerindeki uyumluluğu, minnettarlık durumları, samimiyetleri ve arkadaşlık destekleri hakkında ölçekler uygulanmıştır. Bu çalışmada minnettarlığın; arkadaşlık desteği, ilişki kalitesi, ilişki uyumluluğu, samimiyet ve sevgi duygularını arttırarak kişilerarası ilişkiye olumlu katkı sağladığı ve bireyleri daha uzlaşmacı bir hale getirerek ise kişilik özelliklerine olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada ise araştırmacı anne, baba ve çocuktan oluşan 197 aile katılımcı olarak seçilmiştir. Bu çalışmada aile üyelerinin her birine laboratuvar veya ev ortamında iki saat süren ilişki uyumluluğu, evlilik arkadaşlığı ve desteği, minnettarlığın sıklığı, sevgileri ve ilişki kaliteleriyle ilgili ölçekler uygulanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda da minnettarlığın evlilik desteği ve samimiyet üzerinde önemli bir etkiye sahipken evlilik arkadaşlığı ve sevgi üzerinde kısmen etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak bu araştırmada minnettarlığın evlilik ve arkadaşlık ilişkisi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Hill ve diğerklerinin (2013) minnettarlığın bireylerde sosyal destek alma davranışına olumlu katkı sağladığı şeklindeki bulguları bu araştırmayı doğrular niteliktedir.

İyi oluşun biyokimyasal temelleriyle ilgili yaptıkları bir araştırmada Barraza ve arkadaşları (2013); sosyal süreçleri düzenleyen, gerçek davranışsal sözleşme ve sosyal sözleşmeyi güdüleyen hormon olan oksitosinin etkilerine bakmış. 10 gün süren testler ortalama 80 yaşlarında olan katılımcılarla yapılmış. Sonuç olarak oksitosin hormonunun sosyal davranışlarda ve minnettarlık duygusu üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Yine evli çiftlerle yapılan bir başka araştırmada Szczesny (2014); meme kanseri olan 44 hasta ve eşleri üzerinde yapılmıştır. Araştırmada eşlerin birbirlerine hissettikleri minnettarlık, bu minnettarlığın eşler arasındaki ilişkiye etkisi ve hastalığın tekrarlanma korkusunu yenmeye olan etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcılardan 6 ay arayla iki kez onar günlük eşlerine karşı hissettikleri minnettarlıkları not alacakları günlükler tutmaları istenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre ise eşlerin birbirlerine olan minnettarlık düzeyleri artıkça hastalığın tekrarlanma ihtimaline karşı olan korkuda düşüş, eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde ise olumlu yönde etkisinin olduğu, eşlerin birbirlerine daha da yakınlaştığı bildirilmiştir.

2.2.2. Minnettarlıkla ilgili okullarda yapılan çalışmalar. Minnettarlıkla ilgili okullarda yapılan araştırmalar incelendiğinde katılımcı olarak ya öğrencilerin ya da öğretmenlerin belirlendiği görülmektedir. Bu nedenle okulda yapılan çalışmalara öğrencilerle ve öğretmenlerle yapılan çalışmalar olmak üzere iki alt başlık altında değinilecektir.

2.2.2.1. Minnettarlıkla ilgili öğrencilerle yapılan çalışmalar. Froh, Sefick ve Emmons (2008) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında şükretmenin ergenlerin minnettarlık ve öznel iyi oluşlarına etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya rastgele seçilen 6. ve 7. sınıf düzeyinde 221 öğrenci katılmıştır. Bu öğrenciler minnettarlık günlüğü tutanlar, zorluk günlüğü tutanlar ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmışlardır. İki hafta boyunca minnettarlık günlüğü tutan öğrencilere geçmiş günde minnettarlık hissettikleri beş olayı,

zorluk günlüğü tutanlardan yaşamış oldukları sıkıntılı durumları yazmaları istenmiş ve kontrol grubuna müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın sonucunda minnettarlık günlüğü tutan grubun daha az olumsuzlukla beraber daha fazla okul memnuniyeti bildirdikleri görülmüştür.

Yine ortaokul öğrencileriyle çalışılan bir başka araştırmada Froh ve diğerleri (2009b), minnettarlığın cinsiyet, bedensel rahatsızlıklar, olumlu sosyal davranışlar, sosyal ilişkiler ve öznel iyi oluşla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmacılar öğrencilere bu değişkenlerle ilgili ölçekler uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda ise minnettarlığın öznel iyi oluş, iyimserlik, olumlu sosyal davranış ve sosyal destek alma ile olumlu yönde ilişki gösterirken, bedensel rahatsızlıklarla olumsuz yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Minnettarlığın olumlu duyguları (umut, yaratıcılık, bağışlayıcılık, heyecan, gurur vb.) artırdığı görülmüştür. Minnettarlığın cinsiyetle olan ilişkisi incelendiğinde ise kızların erkeklere göre daha fazla minnettarlık hissettiği, buna karşın erkeklerde minnettarlıkla aile desteği arasında daha güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Froh ve diğerleri (2009a) ilkököl (3. sınıf), ortaokul (8. sınıf) ve lise (12. sınıf) düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle yaptıkları araştırmalarında, katılımcıları deney ve kontrol grubuna ayırmışlardır. İki hafta boyunca ders saatleri içerisinde yaptırılan uygulamada deney grubundaki öğrencilerden değer verdikleri bir kişiye minnettarlıklarını ifade ettikleri bir mektup yazmaları istenirken; kontrol grubundaki öğrencilerden bir önceki gün yaşadıkları olaylar ve duygularını yazmaları istenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde minnettarlık mektubu yazan deney grubundaki öğrencilerin diğer gruba göre minnettarlık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenirken, bu öğrencilerin daha fazla olumlu duygu bildirdikleri görülmüştür. Araştırmacılar aynı zamanda minnettarlık mektubu yazan öğrencilerden mektubu yazdıkları kişiye ulaştırmaları istenmiş, yaptıkları minnettarlık ziyareti sonrasında bu öğrencilerden yaşadıklarıyla ilgili paylaşımları alınmıştır. Araştırmacılar minnettarlık

ziyaretinde bulunmanın ve mektuplarını iletmenin de öğrencilerin olumlu duygular hissetmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin yer aldığı bir diğer araştırmada Froh, Bono ve Emmons (2010) minnettarlığın yaşam doyumu, olumlu sosyal davranış ve sosyal bütünleşme ile ilişkisini irdelemişlerdir. Araştırmacılar minnettarlık seviyeleri yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğu, olumlu sosyal davranış sergileme eğiliminin daha yüksek olduğu ve toplumla bütünleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Ma, Kibler ve Sly (2013), yaptıkları çalışmalarında minnettarlığın sosyo-ekonomik faktörler nedeniyle risk altında yer alan öğrencilere olan etkisini araştırmıştır. Araştırmacılar katılımcılarını düşük gelir düzeyine sahip Afrika kökenli Amerikalı ailelerin çocukları olmak üzere üç farklı ortaokuldan belirlemişlerdir. Araştırmanın sonucunda minnettarlığı ifade etmenin öğrencilerin akademik başarısının artmasına, aile ilişkilerinin gelişmesine ve olumsuz sosyal davranışlarının azalmasına katkı sağladığı görülmüştür. Araştırmacılar aynı zamanda, minnettarlık deneyimlerinin, hayatlarındaki olumlu yönler odaklanmanın ve takdir etme davranışlarının öğrencileri gerek okul gerekse sosyal yaşantılarında stresten koruduğu sonucuna varmışlardır.

Froh ve diğerleri 2014 yılında yayınlanan çalışmalarında ilkökul öğrencilerinin minnettarlık düzeylerini arttırmayı hedefleyen beş haftalık bir psiko-eğitim programı geliştirmişler. Araştırmacılar 8-11 yaş arasında değişen öğrenci grubuyla beş oturumluk programı minnettarlık dersleri şeklinde gerçekleştirmiş ve öğrencilere ön test, son test ve izleme testi uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda minnettarlık eğitim programına katılan öğrencilerin minnettarlık düzeylerinde ve olumlu duygu gelişimlerinde artış olduğu, uygulamadan beş ay sonra yapılan izleme testine göre ise programın etkisinin hala devam ettiği bulgularına ulaşılmıştır.

2.2.2.2. Minnettarlıkla ilgili öğretmenlerle yapılan çalışmalar. Alan yazında öğretmenlerle yapılan çalışmalarda minnettarlıkla ilgili uygulanan psiko-eğitim programının öznel iyi oluşa etkisi test edilmiş, öğretmenlerin profesyonel hayattaki minnettarlık deneyimleri, minnettarlık seviyesi ile okula olan bağlılık arasındaki ilişkiyi test eden araştırmalar bulunmaktadır.

Chan 2010 yılında yayınlanan Hong Kong'daki 79'u erkek, 17'si kadın toplamda 96 Çinli öğretmenle yaptığı çalışmasında minnettarlık eğilimlerinin öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mutluluğa yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve minnettarlık müdahale programının öğretmenlerin öznel iyi oluşlarına olan etkisini test etmiştir. Katılımcıların mesleki deneyimleri 1 ila 31 yıl arasında, yaşları ise 23 ila 51 arasında değişkenlik göstermektedir. Araştırma için kurulan internet sitesi üzerinden katılımcılara kullanıcı adı ve şifre verilip bilgi alışverişi bu site üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan sekiz hafta boyunca her hafta minnettarlık hissettikleri en iyi üç olayı yazmaları ve katılımcıların minnettarlık hissinin devam etmesi için bu olayın neden kendi başlarına geldiğini düşünmeleri istenmiştir. Araştırmacı yapılan müdahalenin etkililiğini incelemek için öğretmenlere ön test son test olmak üzere iki kez minnettarlık, tükenmişlik, olumlu-olumsuz duygu, mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerini belirleyen ölçekler uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda ise minnettarlık ile minnettarlık, olumlu duygular ve başarılı hissetme arasında olumlu bir ilişki varken tükenmişlik ve olumsuz duygular arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda uygulanan programla ilgili yapılan değerlendirmede minnettarlık uygulamasının öğretmenlerin iyi oluş seviyelerine olumlu katkı sağlarken olumsuz duygularını da azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Howells ve Cumming; 2012 yılında yayınlanan altı eğitim fakültesi öğrencisiyle yaptıkları nitel araştırmalarında stajyer öğretmenlerin profesyonel deneyimlerinde minnettarlığın rolünü açıklamaya çalışmışlardır. Bu öğrencilerden dördü lise öğretmenliği, diğer ikisi ise okul öncesi öğretmenliği öğrenimi görmektedirler. Verileri toplamak için

yapılandırılmış görüşmeler yapmışlar, 60 ile 90 dakika süren bu görüşmelerde stajyer öğretmenlere “profesyonel deneyimlerinde minnettarlığa nasıl başvurduklarını, bunun ne gibi etkileri olduğunu ve öğretim sürecinde minnettarlığı deneyimlediklerinde ne gibi çelişkilerle yüzleştikleri” şeklinde üç soru yöneltmişlerdir. Katılımcılardan aynı zamanda günlük tutmaları da istendi, günlük tutarken “o gün minnettarlığı nasıl deneyimledikleri, bu deneyimin ne gibi etkileri olduğu ve minnettarlığı deneyimlerken ne gibi zorluklarla karşılaştıkları” gibi sorulara cevap vermeleri istendi. Araştırmanın sonucunda katılımcıların minnettarlığı her gün deneyimlediklerini, minnettarlıklarını ifade etmenin başkalarıyla olan ilişkilerini geliştirdiğini ve güçlendirdiğini, tüm katılımcıların refah düzeylerinin geliştiği, dayanıklılıklarının arttığını, daha az depresif ve daha pozitif, mutlu ve minnettar oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcılar minnettarlığın eğitim açısından olumlu katkılarından öğrencilerin bağlılığını artırdığı, sınıf atmosferini iyileştirdiği ve kendilerini daha iyi bir öğretmen gibi hissettikleri şeklinde bahsetmişlerdir.

Chin-Ting ve Yin Yeh (2014), Tayvan’da 12 farklı ilkokulda çalışan 218 öğretmenlerle yaptıkları araştırmalarında öğretmenlerin minnettarlık seviyeleri ile okula olan bağlılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların yaşları 25 ile 60 arasında değişkenlik gösterirken, %66,97’si kadın oluşmakta ve %23,3’ü ise okul idarecisi olarak görev yapmaktadır. Araştırmacı bu çalışmada okul bağlılığı ile ilgili olarak kendi geliştirdiği anketi kullanmış olup okula bağlılığı, davranışsal ve tutumsal bağlılık olarak iki alt başlık şeklinde incelemiştir. Araştırmacı anketinde davranışsal bağlılığı ölçmek için “Okulumda gelecek yıllarda çalışmaya devam etmek isterim” gibi daha çok davranış ölçen maddeler, tutumsal bağlılığı ölçmek içinse “Okulumda çalışmayı başka insanlara tavsiye ederim” şeklinde daha çok okuluna karşı tutumunu ölçen maddelere yer vermiştir. Araştırmanın sonucunda minnettarlığın doğrudan ya da dolaylı şekilde öğretmenlerin okullarına karşı tutumsal ve davranışsal bağlılığını artırdığı görülmüştür. Öğretmenlerin

okullarına olan güven duygularının davranışsal bağlılık üzerinde anlamlı düzeyde etkisi yokken tutumsal bağlılık üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin okul memnuniyetleri incelendiğinde ise okula karşı güven hissini tam aksine tutumsal bağlılık üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olmazken davranışsal bağlılık üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar sonuç olarak minnettarlığın ilişki kalitesini belirlemede öncü bir etken olduğu, öğretmen davranışı ve öğretmenin okulla olan ilişkisi üzerinde etkili olduğu, nihayetinde ise öğretmenlerin okula karşı hissettikleri güven, bağlılık ve memnuniyet gibi duygular üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulgularına ulaşımlardır.

2.2.3.Minnettarlıkla ilgili ruh sağlığı uzmanlarıyla yapılan çalışmalar. Minnettarlıkla ilgili okul psikolojik danışmanlarıyla yapılan çalışmalar sınırlı sayıda olmakla birlikte bilinen ilk çalışmada Lanham ve diğerleri (2012) minnettarlığın ruh sağlığı uzmanlarının tükenmişlik ve iş memnuniyetiyle olan ilişkisini irdelemişlerdir. Araştırmacılar psikolojik danışman(%20), psikolog(%6), sosyal çalışmacı(%6), vaka yöneticisi(%30), klinik süpervizör(%14), iş ve meslek danışmanı(%8) olmak üzere 65 ruh sağlığı uzmanından iş memnuniyeti, minnettarlık, umut, tükenmişlik, iş ortamı ve kişisel bilgileriyle ilgili veri toplamışlardır. Lanham ve arkadaşları (2012) çalışmalarının sonucunda minnettarlığın tükenmişlikle ters yönde ilişkili olduğu, iş yerine özgü minnettarlığın tükenmişlik ve iş memnuniyetini yordamada etkili olduğu bulgularına ulaşımlardır. Ayrıca araştırmacılar minnettarlık eğiliminin kişisel başarıyı yordamada etkili olurken tükenmişlik ve iş memnuniyetini yordamada etkili olmadığı sonucuna ulaşarak, durumsal minnettarlıkla, minnettarlık eğiliminin bireyin iyi oluşuna farklı açılardan katkı sağladığını bulgulamışlardır.

Ruh sağlığı uzmanlarıyla ilgili yapılan bir başka çalışmada Teague Palmiere (2017), tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık ile minnettarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın katılımcıları en az yüksek lisans düzeyinde eğitim almış, 24 ile 78 yaş arasında,

498 klinik psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Araştırmada minnettarlık deneyimini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Minnettarlık Deneyim Ölçeği (Gratitude Practices Questionnaire, GPQ), minnettarlık eğilimini ölçmek için GQ'yu, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık ölçekleriyle birlikte katılımcılara uygulamıştır. Araştırmacı sonuç olarak minnettarlık deneyiminin minnettarlık eğiliminin bir değişkeni olduğu; minnettarlık deneyiminin tükenmişlikle negatif, psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşmıştır. Yapılan bu çalışmada minnettarlığı daha fazla deneyimleyen ruh sağlığı çalışanlarının minnettarlık eğilimlerinde ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış olurken, tükenmişlik düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Minnettarlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de psikoloji alan yazınında minnettarlıkla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, dünya alan yazınına göre çok daha yakın geçmişe sahip olduğu görülmektedir. Minnettarlıkla ilgili ülkemizde yapılan ilk çalışmaların, minnettarlıkla ilgili yapılacak sonraki çalışmalara da kaynak oluşturan ölçek uyarlama çalışmaları olduğu görülmektedir.

Minnettarlık konusunda ülkemizin öncü araştırmacıları olan Yüksel ve Oğuz Duran (2012), McCollugh ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen “Minnettarlık Ölçeği(MÖ)”nin Türkçe’ye uyarlanması konusunda iki farklı çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar yaptıkları ilk çalışmada katılımcı olarak Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören ve yaş ortalaması 20.23 olan 859 öğrenciyi belirlemişlerdir. Sonuç olarak ise MÖ’nin altı maddesinden beş tanesinin kültürel açıdan Türk Üniversite öğrencilerine uygun olduğu, bir tanesinin uygun olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Bu nedenle ölçeğin Türkçe formu beş maddeden oluşmaktadır.

Minnettarlıkla ilgili bir başka ölçek uyarlaması Akın ve Yalnız (2015) tarafından “Yakın İlişkilerde Minnettarlığı İfade Etme Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlilik ve

güvenirlilik çalışmaları olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar bu çalışmada Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören ve yakın ilişkisi olan 165 kadın, 13 erkek olmak üzere toplamda 304 katılımcı ile çalışmışlardır. Sonuç olarak ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Oğuz Duran (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise “Minnettarlık Gücenme ve Takdir Ölçeği (MGTÖ)” nin (Watkins vd., 2003) kısaltılmış versiyonu olan “Kısa Minnettarlık Gücenme ve Takdir Ölçeği (K-MGTÖ)” nin (Thomas & Watkins, 2003) Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırmacı bunun için üç farklı çalışma gerçekleştirmiştir. K-MGTÖ’nün yapı geçerliğini ve iç tutarlılığını ölçmek amacıyla yaptığı birinci çalışmasını 229’i kadın, 75’i erkek olmak üzere toplamda 304 Uludağ Üniversitesi, eğitim fakültesi, rehberlik ve psikolojik danışmanlık (RPD) bölümü öğrencisi (%75’i kadın, %25’i erkek ve yaş aralıkları da 18-34 arasında) ile yapmıştır. Bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliğine doğrulayıcı faktör analiziyle bakmıştır. Sonuç olarak Türkçe K-MGTÖ’nün; orijinaline benzer biçimde YDY, BT ve DT olmak üzere toplamda üç alt ölçekten oluştuğu görülmüştür. Araştırmacı ikinci çalışmasını K-MGTÖ’nün ölçüt geçerliği ve güvenirliğini ölçmek amacıyla Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı alanlarında (Almanca öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri öğretmenliği vb.) öğrenim gören 402’si kadın, 149’u erkek olmak üzere toplam 551 öğrenci ile yapmıştır. Bu çalışmada K-MGTÖ’nün ölçüt geçerliğini sağlamak amacıyla, katılımcılara K-MGTÖ’nün yanı sıra Yaşam Doyumu Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği de uygulanmıştır. Üçüncü çalışma ise K-MGTÖ’nün güvenirliğini ölçmek amacıyla; Uludağ Üniversitesi RPD bölümünde öğrenim gören 85’i kadın 34’ü erkek olmak üzere toplam 119 öğrenciyle test-tekrar test çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ölçek katılımcılara dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Bu çalışmada toplam K-MGTÖ ve üç alt ölçeğinin güvenirliklerini tespit etmek amacıyla, test-tekrar test yöntemi uygulanmış ve

iki ölçüm arasındaki pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuç olarak araştırmacı K-MGTÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu, üniversite öğrencileri ve yetişkinler için kullanılabileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Oğuz Duran (2020)'ın yaptığı iki aşamalı bir başka araştırmada ise öncelikle “minnet etme” kavramını ölçen orjinal ismi “Revised and Short Intebtedness Scale” olan “Yenilenmiş ve Kısa Minnet Etme Ölçeği” Türkçeye uyarlanmış, daha sonra bu ölçek kullanarak minnet etmenin minnettarlık, mutluluk ve yaşam doyumu ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmacı bu çalışmada toplamda 883 Türk üniversite öğrencisinden veri toplamış, çalışmada Yenilenmiş ve Kısa Minnet Etme Ölçeği ile birlikte Minnettarlık Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğini kullanmıştır. İlk çalışmada Türkçeye uyarlanan Yenilenmiş ve Kısa Minnet Etme Ölçeği'nin yetişkinlerde minnet etme düzeyini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmanın sonucuna göre ise minnet etmenin hem minnettarlık, hem mutluluk, hem de yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi olmadığı bulguları elde edilmiştir.

Yurtdışında geliştirilen ölçekleri ülkemize uyarlama çalışmalarının haricinde Türkiye'de minnettarlıkla ilgili ölçek geliştirme çalışmaları da yapılmıştır. Bu çalışmalardan ilki Araz ve Erdugan (2017) tarafından yapılmış olup araştırmacılar kişinin minnettarlık deneyiminden sonra bu duyguyu kendisine hissettiren kişiye karşı minnettarlığını nasıl ifade ettiğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Minnettarlığın dışavurumuyla ilgili alan yazında geliştirilmiş herhangi bir ölçek bulunmaması ve bu eksikliğin giderilmesi açısından bu çalışma önem taşımaktadır. Araştırmacılar “Minnettarlık Dışavurum Ölçeği” ismini verdikleri ölçeği geliştirmek adına ölçek havuzunu oluşturdukları ön çalışma haricinde iki farklı çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar yaptıkları ön çalışmada Araz ve Erkuş (2014) tarafından geliştirilen Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri'nde yer alan Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği'nin maddelerini (2. yazardan da izin alınarak) minnettarlık duygusuna uyarlamış,

maddelerde mutluluk kelimesi yerine minnettarlık kelimesini kullanmışlardır. Ardından Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Yüksek Lisans ve Doktora eğitimi alan 21 psikoloji bölümü öğrencisine hem uyarlanan bu sekiz maddeyi derecelendirmeleri istenmiş, hem de minnettarlık hissettikleri kişiye karşı sergiledikleri davranışları belirtmeleri istenmiş. Yapılan bu ön çalışma sonrasında ölçeğin 19 maddelik taslağı oluşmuştur. Sonrasında ölçeği geçerlik ve güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan ilk çalışmada araştırmacılar ön çalışma sonucunda elde ettikleri ölçeği 154'ü kadın 126'sı erkek olmak üzere yaşları 18 ila 73 arasında değişen 281 kişi ile gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar veri toplamak amacıyla katılımcılara Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)'nin Hoşgörü, Duyarlılık ve Yumuşak Kalplilik/Elseverlik alt faktörlerini, İyimserlik Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu uygulamışlardır. Katılımcılardan 40 tanesine Minnettarlık Dışavurum Ölçeği üç hafta sonra tekrar uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda yapılan faktör analizlerine göre 8 maddenin çıkartılarak 11 maddelik nihai ölçek elde edilmiş, ölçeğin üç alt boyuttan oluştuğu görülmüş ve maddelerin içeriğine göre bu alt boyutlar "Sözel Dışavurum, Sözel Olmayan Dışavurum ve Öteki Odaklı Dışavurum" şeklinde isimlendirilmişlerdir. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'nin tek faktörlü ve üç bileşenli geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca hem Minnettarlık Dışavurum toplam ölçek puanının, 5FKE'nin uygulanan üç alt boyutuyla, öznel mutluluk ve iyimserlik ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Araştırmacılar ikinci çalışmalarını ise birinci çalışmadan ölçekle ilgili elde ettikleri tek faktörlü üç bileşenli yapının doğrulanması için gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada katılımcı olarak 230'u kadın, 176'sı erkek olmak üzere yaşları 18 ila 76 arasında değişen toplamda 406 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplamak amacıyla Minnettarlık Dışavurum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak yapılan tüm analizlere göre ikinci çalışmanın birinci çalışmayı doğrular nitelikte olduğu görülmüştür. Yani Minnettarlık Dışavurum Ölçeğinin tek faktörlü üç alt boyuttan oluşan

geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ve toplam puanın yanı sıra alt boyutlardan elde edilen puanlar ayrı ayrı da kullanılabileceği bulgularına ulaşılmıştır.

Diğer bir ölçek geliştirme çalışmasını ise Kardaş ve Yalçın (2019) minnettarlıkla ilgili yaptıkları alan yazın taramaları ve ön analizlerden sonra elde ettikleri ölçek formunu üniversite öğrencilerine uygulayarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacıların “Şükran Ölçeği” adını verdikleri form 25 madde ve 6 alt boyuttan (Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi, Küçük Şeylere Şükran Duyma ve Şükranı İfade Etme) oluşmaktadır. Sonuç olarak araştırmacılar geliştirdikleri bu formun üniversite öğrencilerinin minnettarlık durumlarını belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bulgulamışlardır ve geliştirdikleri formun öğrenciler, yetişkinler, çalışanlar ve evli bireyler üzerinde kullanılabileceğini ifade etmişlerdir.

Ülkemizde minnettarlıkla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ölçek uyarlama çalışmalarının dışında minnettarlık uygulamalarının yapıldığı ve etkisinin incelendiği ya da minnettarlığın başka değişkenlerle olan ilişkisinin irdelendiği çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalardan biri Oğuz Duran ve Tan (2013)’ın minnettarlık ve yaşam amaçları yazma uygulamalarının öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini inceledikleri ön test, son test ve izleme ölçümlü kontrol gruplu deneysel modelde yaptıkları araştırmadır.

Araştırmacılar bu çalışmalarını yaşları 17 ila 30 arasında değişen 86 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılar üç gruba ayrılmış olup ilk gruba üç hafta boyunca haftada bir oturum olmak üzere minnettarlık yazma çalışması, ikinci gruba aynı şekilde yaşam amacı yazma çalışması yaptırılmış olup kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmacılar sonuç olarak her iki uygulamanın da öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını, aynı zamanda minnettarlık yazma

çalışmasının minnettarlık düzeyini ve yaşam amaçlarını yazma çalışmasının dışsal amaçları artırdığı bulgularına ulaşılmıştır.

İlbay ve Sarıçam 2015 yılında yayınlanan çalışmalarında bağışlama, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu araştırma yaşları 17 ila 24 arasında değişen Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 210'u kadın, 206'sı erkek olmak üzere toplamda 416 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bağışlama ve minnettarlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu, minnettarlık ve psikolojik kırılganlık arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Arıcıoğlu (2016) da araştırmasında benzer bir şekilde minnettarlığın bağışlama ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri test etmiştir. Bu araştırma Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan yaşları 18 ila 27 arasında değişen 234'ü kadın ve 162'ü erkek olmak üzere toplamda 396 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak minnettarlığın yaşam doyumu ve bağışlama ile arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve minnettarlığın bağışlama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye de kısmen aracılık ettiği bulgularına ulaşılmıştır.

Sarı ve Yıldırım (2017) tarafından yapılan çalışmada ise şükür ile mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenler (cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, akademik başarı, algılanan dindarlık düzeyi) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 21.40 olan 490'ı kadın, 204'ü erkek olmak üzere toplamda 694 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmacılar katılımcılara çevrimiçi anket yoluyla Şükür Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'ni uygulamışlardır. Sonuç olarak şükür düzeyi yüksek ile mental iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar aynı zamanda algılanan dindarlık düzeyi ve akademik başarı ile şükür arasında da olumlu yönde bir ilişki bulgulamışlardır. Bir başka bulguda ise şükür ile cinsiyet ve sosyo ekonomik durum arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Erdugan ve Araz (2019) yaptıkları bir başka çalışmalarında yakın arkadaşlık ilişkisinde minnettarlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal göstergelerini incelemişlerdir. Araştırmaya 230'u kadın, 176'sı erkek olmak üzere 406 yetişkin katılmış olup katılımcılara veri toplamak amacıyla Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu, Minnettarlık Sıfat Listesi ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise en yakın arkadaşın yardım davranışlarının algılanan değer, bedel ve içtenliği, en yakın arkadaşla hissedilen minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu üzerinde cinsiyet ve minnettarlık temel eğilimi değişkenlerinin ayrı ayrı anlamlı düzeyde etkisi olduğu, ancak ortak etkilerinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Bir başka bulguda ise yakın arkadaşın yaptığı yardımların değeri ve içtenliğine yönelik değerlendirmeler ve minnettarlık dışavurumu ile kişinin minnettarlık eğilimi arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki varken, yardımların bedeline dair algı ve minnettarlık duygusu ile minnettarlık eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacılar en yakın arkadaşın sağladığı maddi ve manevi destek, hastalık halinde sağlanan destek, arkadaşlığın sorumluluğuna ortak olma, kendilik değerini artıran olumlu davranışlar ve arkadaşın kişilik özelliğinin bireylerin minnettarlık hissini deneyimlemesini sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği çalışmada Göcen (2015); çocukların minnettarlıkları ve yaşam memnuniyetlerine etki eden ailesel faktörleri (anne-babanın eğitim durumu, ailenin çocuğa karşı tutumu ve ailenin harcama durumu vb.) incelemiştir. Çalışma yaşları 11 ila 12 arasında değişen 75'i kız 59'u erkek olmak üzere toplamda 134 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda ise kızların erkeklere oranla daha fazla minnettarlık eğilimi gösterdikleri ve okul yaşantısından memnun oldukları görülmüştür. Anne-babanın eğitim seviyesi arttıkça çocukların yaşam memnuniyeti ve minnettarlık

seviyelerinin arttığı, ailenin harcama durumu ve çocuğa karşı tutumunun çocukların yaşam memnuniyeti üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerle yapılan diğer bir çalışmada Gülmeriç (2017), cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin minnettarlık ve duygusal zekâ üzerindeki etkisini incelediği tez araştırmasında Bursa’da özel bir lisede öğrenim gören öğrencilerle çalışmıştır. Katılımcı olarak yaşları 14 ila 18 arasında değişen %50,60’ını kız, %49,40’ını erkek olmak üzere 249 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmacı ilk önce minnettarlık ve duygusal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla kullandığı ölçme araçları olan MÖ, K-MGTÖ ve Bar-on Duygusal Zekâ Testi-Çocuk ve Ergen Formu’nun lise öğrencileri için geçerliğini ve güvenilirliğini test etmiş ve olumlu sonuçlara ulaşmıştır. Ardından araştırmacı öğrencilerin minnettarlık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi irdelemiş ve anlamlı bir ilişki olduğu ancak düşük düzeyde olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Son olarak ise araştırmacı sınıf ve cinsiyet faktörlerinin öğrencilerin minnettarlık ve duygusal zekâ düzeylerine etkisinin anlamlı derecede olmadığı sonucuna varmıştır.

Lise öğrencileriyle yapılan bir başka çalışma ise Altuntaş (2018)’in ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik konusunun incelendiği tez çalışmasıdır. Araştırmacı bu çalışmada veri toplamak amacıyla farklı lise türlerinde eğitim gören 1800 öğrenciye İyi Oluş Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu, Minnettarlık Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda iyi oluş ile minnettarlık arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve minnettarlığın iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Başarer (2018) tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba eğitim durumu, yaşantının çoğunun geçtiği yer, aile gelir durumu, psikolojik iyi oluş) yordanmasını incelemiştir. Çalışmaya Atatürk Üniversitesi’nde öğrenim gören farklı

fakültelerden toplamda 810 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Minnettarlık Ölçeği, “Özgecilik Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri” uygulanmıştır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin minnettarlık ile özgecilik düzeyleri arasında orta seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluşun minnettarlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Minnettarlıkla ilgili diğer bulgular incelendiğinde ise; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, İlahiyat Fakültesi’nde okuyan, kardeş sayısı 6 ve daha fazla olanların, kardeşler arasında ortanca çocuk olanların, annesi lise ve üniversite mezunu olanların, babası üniversite mezunu olanların ve aile gelir durumu yüksek düzeyde olanların minnettarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Minnettarlıkla ilgili ilkökul öğretmenleri üzerinde yapılan bir başka çalışmada Demirbağ ve Oğuz Duran (2020), araştırmacılar tarafından geliştirilen minnettarlıkla ilgili psiko-eğitim programının (Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı-Öğretmen versiyonu/ TEMEP-Ö) ilkökul öğretmenlerinin minnettarlık düzeylerine olan etkisini incelemişlerdir. Araştırmacıların ön test- son test- izleme testi desenli kontrol gruplu deneysel çalışmasına yaşları 26 ila 55 arasında ve mesleki deneyimleri 3 ila 31 yıl arasında değişen, 15’i kadın 8’i erkek olmak üzere toplamda 23 ilkökul öğretmeni katılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına katılımcılar rastgele atanmış, 11 katılımcının yer aldığı deney grubuna TEMEP-Ö uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Toplamda beş oturumdan oluşan TEMEP-Ö, deney grubundaki sınıf öğretmenlerine haftada bir kez 90 dakika süren oturumlar şeklinde uygulanmıştır. Araştırmada katılımcılara uygulamadan hemen önce, uygulamadan hemen sonra ve uygulamadan bir ay sonra olmak üzere toplamda üç kez minnettarlık düzeylerini belirlemek için K-MGTÖ uygulanmıştır. Sonuç olarak ise TEMEP-Ö’nün ilkökul öğretmenlerinin minnettarlık düzeylerini artırmada etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak ülkemizde minnettarlıkla ilgili yurtdışında geliştirilen ölçeklerin (MÖ, YİMİEÖ, K-MGTÖ vb.) Türkçeye uyarlandığı, minnettarlıkla ilgili ölçek geliştirme çalışmalarının yapıldığı (Minnettarlık Dışavurum Ölçeği ve Şükran Ölçeği), minnettarlığın farklı değişkenlerle (yaşam memnuniyeti, bağışlama, psikolojik kırılabilirlik vb.) olan ilişkisinin irdelendiği, minnettarlıkla ilgili yapılan uygulamaların (minnettarlık günlüğü yazma, TEMEP-Ö vb.) etkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan minnettarlıkla ilgili araştırmaların daha çok bireylerin ruhsal ve sosyal açıdan yararlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca ülkemizde minnettarlıkla ilgili okul psikolojik danışmanları dâhil ruh sağlığı uzmanlarıyla yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

2.4.Uygulanan “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nun Kuramsal Temeli

Okul Psikolojik Danışmanlarına uygulanmak için hazırlanan “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı- Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nin kuramsal çerçevesi Froh ve diğerleri (2014) tarafından hazırlanıp uygulanan Minnettarlık Ders Planları (Gratitude Lessons Plans) isimli eğitim programı esas alınarak hazırlanmıştır. Minnettarlık Eğitim Planları’na benzer şekilde TEMEP-P’nin ilk üç oturumunda minnettarlık konu ve kazanımları hazırlanmış, öğrencilere yönelik hazırlanan Minnettarlık Ders Planları’ndan farklı olarak ise TEMEP-P’de okul psikolojik danışmanlarına yönelik farklı konu ve kazanımlar içerecek şekilde son iki oturum hazırlanmıştır. Ayrıca TEMEP-P’de Minnettarlık Ders Planları’nın içinde yer alan bazı etkinlikler kullanılmıştır. Froh ve diğerleri (2014) okullarda 8-11 yaş aralığındaki öğrencilere rehberlik ders saatinde uygulanabilecek ve toplamda beş hafta boyunca devam eden bir minnettarlık eğitim programı geliştirmişlerdir. Bu programın temel amacı ise öğrencilerin minnettarlık düzeylerini artırabilmek ve minnettarlıklarını ifade etme becerilerini geliştirmektir. Programda rol oynama, sınıf içi tartışma, video izleme, konu anlatımı ve ödevlendirme gibi yöntemler kullanılmıştır. Beş oturumluk programın ilk

oturumunda minnettarlığın ne anlama geldiği, ikinci oturumda minnettarlığın ilk bileşeni olan niyet, üçüncü oturumda ikinci bileşeni olan bedel, dördüncü oturumda son bileşeni olan fayda ve son oturumda ise minnettarlığın bileşenlerinin bir araya getirilmesi ve günlük hayatta karşımıza nasıl çıktığı üzerine durulmuştur. Programda başkaları bize yardımsever davrandıklarında bu iyiliklerini kasıtlı olarak yapıyor olabilecekleri minnettarlığın niyet bileşenini tanımlamaktadır. Yardımsever kişilerin bu davranışları karşısında zaman, emek, para, enerji gibi harcamaları minnettarlığın bedel bileşenini tanımlamaktadır. Yardımsever kişilerin yardımlarından değer ve yarar görme ise minnettarlığın fayda bileşenini tanımlamaktadır.

TEMEP-P’de de minnettarlığın ne anlamda geldiği ve bu üç bileşeni (niyet, bedel, fayda) üzerinde durulmuş ve bu bilgiler katılımcılara sunular eşliğinde aktarılmıştır. Hazırlanan bu programda minnettarlığın yararları üzerinde de durulmuştur. Minnettarlık yaşam doyumu, iyimserlik, dayanma gücü, umut vb. gibi olumlu duyguları artırmaktadır. Buna karşın depresyon, kaygı, kıskançlık ve materyalizm gibi olumsuz duyguları ise azaltmaktadır (Emmons & McCullough, 2003; Kashdan, Uswatte & Julian, 2006; McCullough, Emmons & Tsang, 2002; Overwalle, Mervielde & Schuyter, 1995; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Watkins, Woodward, Stone & Kolts 2003; Wood, Joseph & Linley, 2007). Okul Psikolojik Danışmanlarına bu bilgiler sunu eşliğinde aktarılmıştır.

Hazırlanan bu programda Okul Psikolojik Danışmanlarının öğrencilerin minnettarlık düzeylerini nasıl geliştirebilecekleri üzerinde durulmuştur. Bunun için Froh ve Bono (2012)’nin çalışmalarından ve etkinliklerinden faydalanılmıştır. Froh ve Bono (2012) öğrencilerin minnettarlık düzeylerini artırabilmek ve geliştirebilmek için öğrencilerin gördükleri bir yardım ya da iyilik karşısında nasıl teşekkür edebilecekleri ve bu niyetli davranışı ve karşıdaki kişinin ödediği bedelleri nasıl takdir edebilecekleri üzerinde durmuşlardır. Ayrıca öğrencilerin minnettarlığını artırmak için “Hayatım daha iyi, çünkü...”

gibi yarım bırakılmış cümleleri tamamlama ve gördükleri yardımın değerini anlamaya yönelik alıştırmalar ve etkinlikler üzerinde durmuşlardır.

TEMEP-P'de de öğrencilerin minnettarlık düzeylerini geliştirebilmek için minnettarlık günlüğü tutmak (Seligman vd., 2005; Froh vd., 2008), minnettarlık listeleri oluşturmak (Emmons & McCullough 2003; Froh vd., 2008; Seligman vd., 2005, Watkins vd., 2003), uyumadan önce minnettar olunan şeyleri düşünmek, gün içinde bilinçli farkındalık oluşturmak için zaman ayırmak, minnettarlık ziyaretleri yapmak (Seligman vd., 2005; Froh vd., 2009a), güzel anılardan keyif almayı sağlayacak yazılar okumak, fotoğraflara ve resimlere bakmak, okulda memnuniyet kutusu oluşturmak, minnettar düşünme alıştırmaları yapmak (Koo vd., 2008; Watkins vd., 2003), öğretmenlere olan minnettarlıklarını ifade edebilmeyi sağlamak, öğrencilerin aylık olarak minnettarlık listeleri oluşturabilmelerini sağlamak, hayatlarında minnettar oldukları üç şeyi yazma alıştırmalarını yapmak (Froh vd., 2014), minnettarlığın niyet, bedel ve fayda bileşenleriyle ilgili olarak alıştırmalar yapmalarını sağlamak gibi etkinlikler üzerinde durulmuş ve bu etkinlikler katılımcılara sunular eşliğinde aktarılmıştır.

3.Bölüm

Yöntem

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma gurubu, uygulanan Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı- Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)'nun tanıtımı ve uygulanması, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık kavramını tanımaları, minnettarlıklarını ifade etme becerilerini geliştirmeleri, minnettarlık düzeylerini artırmaları ve minnettarlıkla ilgili okullarında hangi çalışmaları yapabileceklerini öğrenmelerini amaçlayan TEMEP-P'nin geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmada Öntest-Sontest-İzleme Testli Kontrol Gruplu Deneysel Model kullanılmıştır.

Bu modelde tarafsız atama ile oluşturulan deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup vardır. Deney grubuna bir müdahalede bulunulurken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmaz. Her iki grupta da deneyden önce, deneyden hemen sonra ve deneyden belirli bir süre sonra ölçümler yapılır. Bu modelde öntestler, deney öncesi grupların benzerlik derecelerinin belirlenmesine ve sontest sonuçlarının buna göre düzeltilmesine yardımcı olur. İzleme testleri ise uygulanan müdahalenin etkisinin devam edip etmediğini kontrol etmek için kullanılır (Karasar,2014).

Araştırmanın değişkenleri ise şu şekildedir; bağımsız değişken araştırmacı tarafından geliştirilen TEMEP-P; bağımlı değişken ise araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyleridir. Araştırmada deney grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini artırmak amacıyla, beş hafta boyunca haftada bir kez 90 dakika olmak üzere, araştırmacı tarafından geliştirilen TEMEP-P uygulanmıştır.

Araştırmanın kontrol grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarına ise herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiştir. Deney grubu ve kontrol grubuna ölçümler eş zamanlı olarak yapılmak koşuluyla ön testlerin uygulanması birinci oturumun başında, son testlerin uygulanması ise beşinci oturumun sonunda gerçekleştirilmiştir. Deney grubu katılımcılarına ayrıca son testlerle birlikte araştırmacı tarafından programın katılımcılar tarafından değerlendirilmesini sağlamak amacıyla geliştirilen “TEMEP-P Değerlendirme Formu”(Ek 3) da verilmiştir. Uygulama bittikten dört hafta sonra ise aynı hafta içerisinde hem deney hem de kontrol grubundan izleme ölçümleri alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Bursa İli Yıldırım İlçesinde bulunan devlet okullarının okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır.

Grupların oluşturulması için Yıldırım İlçesinde bulunan okul psikolojik danışmanlarına hem hepsinin katıldığı toplantılarda sözel bir şekilde, hem de sosyal medya aracılığıyla çalışma hakkında duyurular yapılmıştır. Çalışmaya katılmak için gönüllü olan okul psikolojik danışmanlarının isimleri alınarak 21’i kadın, 9’u erkek olmak üzere toplamda 30 psikolojik danışmana ulaşılmıştır. Daha sonra bu isimler rastgele atama yöntemi ile deney ve kontrol grubuna eşit bir şekilde dağıtılmıştır. Çalışmaya katılacak olan okul psikolojik danışmanlarının oturum tarihlerinde okullarında izinli sayılmaları için gerekli resmi yazışmalar yapılarak, Yıldırım İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’nden resmi izin araştırmacı tarafından alınmıştır.

Aşağıdaki tabloda deney ve kontrol grubundaki katılımcıların yaş ve cinsiyete göre dağılımları gösterilmektedir.

Tablo 1

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Gruplar						
<u>Gruplar</u>	<u>Kadın</u>			<u>Erkek</u>		
	20-30	31-40	40+	20-30	31-40	40+
Deney Grubu	10	1	0	3	1	0
Kontrol Grubu	3	2	5	3	2	0

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney grubundaki katılımcılar 20-30 yaş aralığında 10 kadın, 30-40 yaş aralığında 1 kadın; 20-30 yaş aralığında 3 erkek, 30-40 yaş aralığında olan 1 erkek şeklinde bir dağılım göstermektedir. Kontrol grubundaki katılımcılar ise 20-30 yaş aralığında 3 kadın, 30-40 yaş aralığında 2 kadın, 40 yaş ve üzeri 5 kadın; 20-30 yaş aralığında 3 erkek, 30-40 yaş aralığında olan 2 erkek şeklinde bir dağılım göstermektedir. Deney grubundaki katılımcılara ait en küçük yaş 24, en büyük yaş 33, standart sapma 2,87 ve ortalama yaş 26,60’tır. Kontrol grubundaki katılımcılara ait en küçük yaş 23, en büyük yaş 51, standart sapma 9,1 ve ortalama yaş 34,80’dir. Bu veriler bize kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalamalarının deney grubundaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Grupların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında deney grubu 11 kadın ve 4 erkekten oluşmaktayken, kontrol grubu 10 kadın ve 5 erkekten oluşmaktadır. Gruplardaki kadın erkek oranı neredeyse aynıdır, bu da cinsiyet faktörünün sonuçlara etkisinin minimum düzeyde olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların meslek yılı ve cinsiyetlerine göre dağılımı ise Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Meslek Yılı ve Cinsiyetlerine Göre

Dağılımı

Gruplar	Kadın			Erkek		
	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30
Deney Grubu	11	0	0	4	0	0
Kontrol Grubu	4	4	2	4	1	0

Tablo 2’de görüldüğü gibi, deney grubundaki katılımcılar 1-10 meslek yılı aralığında olan 11 kadın, 1-10 meslek yılı aralığında olan 4 erkek şeklinde bir dağılım göstermektedir. Kontrol grubundaki katılımcılar ise 1-10 meslek yılı aralığında olan 4 kadın, 11-20 meslek yılı aralığında olan 4 kadın; 1-10 meslek yılı aralığında olan 4 erkek, 11-20 meslek yılı aralığında 1 erkek şeklinde bir dağılım göstermektedir. Deney grubundaki katılımcıların meslek yılı olarak en düşük 1, en yüksek 9, ortalama 3,6 ve standart sapması 2,9’ dur. Kontrol grubundaki katılımcıların ise en düşük meslek yılı 2, en yüksek 23, ortalama 12 ve standart sapma 7,2’dir. Bu veriler ise kontrol grubundaki katılımcıların meslek yılı ortalamasının deney grubundakilere oranla daha fazla olduğunu göstermektedir.

3.3. Uygulanan “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nun Tanıtılması ve Uygulanması

Araştırmacı tarafından geliştirilen TEMEP-P bir psiko-eğitim programı şeklinde hazırlanmıştır. Psiko-eğitim programları öncesinden amaçlar belirlenerek beceri geliştirmeyi amaçlayan eğitsel grup çalışmalarıdır. Grup oturum süreleri geliştirilecek beceriye bağlı olarak 6 ile 20 oturum arasında değişebilmektedir. Bu gruplar gerekirse tek oturum olarak da gerçekleştirilebilmektedir. Bu gruplarda lider daha aktif rol almakla birlikte katılımcıları belirlenen hedef doğrultusunda bilgilendirir. Katılımcılar ise daha az grup içi etkileşimde bulunurken, daha çok verilen bilgileri edinmeye odaklanmaktadırlar. Bu gruplarda çalışmaya

başlamadan önce lider tarafından etkili bir plan hazırlanması gerektiğinden lidere katılımcıların ihtiyaçlarını doğru belirlemek adına büyük sorumluluk yüklenmektedir. Bu gruplarda her ne kadar lider etkin rol oynasa da katılımcılar da çalışma esnasında rol oynama, soru-cevap, grup içi tartışma, problem çözme ve grup dışında verilen ev ödevlerini gerçekleştirme gibi faaliyetlerle grup sürecine aktif katılmaktadırlar (Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009). Bu programda da katılımcıların oturumlarda aktif olmalarını sağlamak amacıyla bu tekniklerden faydalanılmıştır.

Hazırlanan bu programda okul psikolojik danışmanlarının okuldaki öğretmenler ve idareciler gibi diğer paydaşların minnettarlık düzeylerini nasıl geliştirebilecekleri ve minnettarlığın bir kurum kültürü olarak nasıl uygulanabileceği üzerinde de durulmuştur. Bunun için Oğuz Duran (2015)'in minnettarlıkla ilgili yazdığı kitap bölümünde yer alan önerilerinden faydalanılmıştır. Oğuz Duran (2015) minnettarlığın bir kurum kültürü olarak okulda hissedilmesi gerektiğini, bunun için sadece öğrencilerin minnettarlık düzeylerini artırmak için çalışmalar yapmanın yetersiz kalacağını, okuldaki öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin de minnettarlık düzeylerini artırarak, minnettarlığın bir yaşam biçimi haline getirilebileceğini ifade etmiştir. Bunun için eğitim-öğretim yılı başında düzenlenen hizmet içi personel eğitim toplantılarında minnettarlık ile ilgili olarak çalışmaların planlanmasının etkili olabileceğini ifade etmiştir. Öğrencilere minnettarlık konusunda model olma, öğretmenlerden kişisel ya da grup olarak minnettarlık ürün dosyalarının hazırlanmasının istenmesi gibi etkinliklerle okulda minnettarlığın geliştirilebileceğini açıklamıştır.

TEMEP-P'de de minnettarlığın bir kurum kültürü haline gelebilmesi için ne gibi çalışmalar yapılabileceği anlatılmış ve bu çalışmalar katılımcılara sunu eşliğinde aktarılmıştır. Hazırlanan bu programda okullarda minnettarlığı geliştirmeye yönelik yürütülecek çalışmalarda ne gibi engellerle ya da tehlikelerle karşılaşılacağı üzerinde de durulmuştur. Bunun için de yine Oğuz Duran (2015)'in minnettarlıkla ilgili yazdığı kitap bölümünde yer

alan önerilerden faydalanılmıştır. Oğuz Duran (2015), kişisel olarak minnettarlık yaşamayı ve ifade etmeyi zor bulabildiğimizi, minnettarlığı minnet etme ile karıştırabildiğimizi, öğretmenin konumunun öğrencilerini kendilerine minnettarlıklarını ifade etmeye zorlayabileceği yönünde endişe taşıyabileceğimizi, zaten yapmamız gereken birçok iş varken buna bir de minnettarlık geliştirmek gibi yeni bir işin eklenmesinden hoşlanmayabileceğimizi ifade etmiştir.

TEMEP-P’de minnettarlığı geliştirmeye yönelik yürütülecek çalışmalarda ne gibi engellerle ya da tehlikelerle karşılaşılabilir anlatılmış ve bu bilgiler katılımcılara sunu eşliğinde aktarılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının okuldaki paydaşları olan öğretmenleri de minnettarlıkla ilgili yapacakları çalışmalara dâhil edebilmeleri amaçlanarak; TEMEP-P’de minnettarlıkla ilgili olarak öğretmenlerin farklı derslerde (Türkçe, Matematik, İngilizce vb.) neler yapılabileceği anlatılmış ve bu bilgiler katılımcılara sunular şeklinde aktarılmıştır. Bunun için Reivich (2009)’un çalışmalarından yararlanılmıştır. Reivich (2009) minnettarlığın Türkçe ve İngilizce derslerinde yazdırılan mektup çalışmalarında konu olarak seçilebileceği, matematik derslerinde teşekkür etme veya minnettarlık yaşama deneyimleri ile ilgili veri toplayarak bu verilerin üzerinde çalışmaların gerçekleştirilebileceği konusunda öneriler sunmuştur. Bu çalışmaların rehberlik servisi ile iş birliği içerisinde gerçekleştirilmesinin, rehberlik ve öğretim hizmetlerinin birlikte yürütülmesi anlamına geleceğini işaret etmektedir.

3.3.1.Programın amacı. Bu programın amacı okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık kavramını tanımalarını ve kendi minnettarlık düzeylerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak ve bu konudaki becerilerini geliştirmektir. Ayrıca öğrencilerinin, okul idaresinin, öğretmenlerin, velilerin ve diğer okul personelinin minnettarlık düzeylerini artırabilmek için okul temelli ne gibi çalışmalar yapabilecekleri hakkında bilgi vermektir.

3.3.2.Programın hazırlanması. Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı (TEMEP) 2015-2016 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı yüksek lisans öğrencileri Emine KOCATEPE ve Tuğba DEMİRBAĞ tarafından iki ayrı çalışmada kullanılmak üzere ana hatları ortak hazırlanmıştır. Ancak çalışma gruplarından biri ilkokul öğretmenlerinden (Demirbağ, 2016), diğeri okul psikolojik danışmanlarından oluşturulduğu için programın içeriği araştırmacılar tarafından kendi çalışma grubunun özelliği ve ihtiyaçları doğrultusunda içerik bakımından zenginleştirilmiş ve farklılaştırılmıştır. Hazırlanan bu programın temeldeki ortaklıklarını belirtmek amacıyla TEMEP adı ortak olarak kullanılmakla birlikte, bu çalışmada kullanılan programın okul psikolojik danışmanlarına yönelik zenginleştirildiğini vurgulamak amacıyla TEMEP-P adı kullanılmıştır. Program hazırlanmadan önce araştırmacılar tarafından literatür taraması yapılmış, kişilerin minnettarlık düzeylerini artırmayı amaçlayan çalışmalar ve programlar incelenmiştir. Bu araştırmalar sonucunda minnettarlık düzeyinin artırılması ile ilgili yöntemler, kullanılabilecek etkinlikler ve konular belirlenmiştir. Tüm araştırmalar yapıp, etkinlikler belirlendikten sonra programın en son hali oluşturulmuştur.

3.3.3. Programın içeriği. TEMEP-P’de oturumlara başlarken ilk olarak oturumun amaçları açıklanmakta, ardından önceki haftanın özeti yapılmakta, ardından bir ısınma oyunu oynanmakta, daha sonra oturumun hedeflerine yönelik araştırmacı tarafından daha önce hazırlanmış sunum lider tarafından sunulmakta, sonra her bir grup üyesinin minnettarlık listelerini bir sonraki oturuma kadar doldurmaları ödev olarak verilmekte, son olarak ise “Kuyu” (Voltan Acar, 2012) isimli etkinlik katılımcıların o oturuma dair fikirlerini almak amacıyla uygulanmaktadır. Aşağıda programın her bir oturumunun hedefleri ve sürecin işleyişine ilişkin daha detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.3.3.1. Birinci oturum. Bu oturumun hedefleri grup üyelerinin birbirleriyle tanışması, grup kurallarının oluşturulması, minnettarlık kavramının anlamını ve yararlarını kavrayabilme, minnettarlık listelerini oluşturabilme şeklinde belirlenmiştir. Lider oturuma

kendisini ve programı tanıtarak başlamıştır. Daha sonra üyeler tek tek kendilerini tanıtmışlardır. Grup kuralları üyelerle birlikte belirlenmiştir. Üyelere ön test olarak MÖ (Ek 1) ve K-MGTÖ (Ek 2) ve dağıtılmış ve doldurmaları istenmiştir. Ardından birinci oturum için hazırlanmış olan minnettarlığın ne anlama geldiği ve yararları ile ilgili bilgileri içeren sunu aktarılmıştır. Ardından üyelere lider tarafından önceden hazırlanmış olan minnettarlık listeleri dağıtılmış, listeleri nasıl kullanacakları anlatılmış ve listeleri oturuma gelmeden bir gün önce doldurmaları istenmiştir. Son olarak “Kuyu” (Voltan Acar, 2012) isimli bitirme etkinliği gerçekleştirilmiş, üyelerin oturuma dair fikirleri alınmış ve katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

3.3.3.2. İkinci oturum. Bu oturumun hedefleri minnettarlığın bileşenlerini (niyet, bedel, fayda) kavrayabilme, minnettarlığı ifade etme biçimlerini kavrayabilme, minnettarlık listelerini oluşturabilme şeklinde belirlenmiştir. Geçen haftanın özeti yapıldıktan sonra, gönüllü üyelere geçen hafta yazdıkları minnettarlık listeleriyle (Ek 5) ilgili paylaşımları alınmıştır. Ardından “Projeksiyon Oyunu-Yansıma Oyunu” (Voltan Acar, 2012) isimli ısınma etkinliği yapılmıştır. Isınma etkinliği tamamlandıktan sonra, ikinci oturum için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan minnettarlığın bileşenleri (niyet, bedel, fayda) ile ilgili sunu aktarılmıştır. Daha sonra üyelerin bir önceki oturumda dağıtılan ve doldurmaları istenen minnettarlık listelerinden örnekler vermeleri istenmiş ve bu örneklerde minnettarlığın bileşenlerini açıklamaları istenmiştir. Ardından “Kuyu” (Voltan Acar, 2012) isimli bitirme etkinliği gerçekleştirilmiş ve katılımcıların o oturuma dair görüşleri alınmıştır. Katılımcılara minnettarlık listelerini gelecek hafta için de doldurmaları hatırlatıldıktan sonra teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

3.3.3.3. Üçüncü oturum. Bu oturumun hedefleri minnettarlığın deneyimlenmesi, günlük hayatlarında deneyimledikleri minnettarlık hissini farkına varmalarının sağlanması ve minnettarlık listelerini yazabilme olarak belirlenmiştir. Geçen haftanın özeti yapıldıktan

sonra, gönüllü üyelere geçen hafta yazdıkları minnettarlık listeleriyle ilgili paylaşımları alınmıştır. Daha sonra araştırmacı tarafından üçüncü oturum için hazırlanan sunu aktarılmıştır. Ardından “Boş Oda” (Ek 6) adlı etkinlik uygulanmıştır (Dossick & Shea, 1988). Etkinlik tamamlandıktan sonra, tüm üyelere etkinliği niyet, bedel ve fayda bileşenleri bakımından değerlendirmeleri istenmiş ve gönüllü üyelere paylaşımlar alınmıştır. Ardından “Kuyu” (Voltan Acar, 2012) isimli etkinlikle üyelerin oturuma dair paylaşımları alınmıştır. Üyelerden minnettarlık listelerini yazmaya devam etmeleri istenmiş ve teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

3.3.3.4.Dördüncü oturum. Bu oturumda minnettarlık duydukları bir kişiye olan hislerini ifade edebilmeleri, okulda tüm paydaşlar arasında minnettarlığı artırabilmek amacıyla ne gibi çalışmalar yapabileceklerini öğrenmeleri, minnettarlık listelerini yazabilme şeklinde hedefler belirlenmiştir. Geçen haftanın özeti yapıldıktan sonra, gönüllü üyelere geçen hafta yazdıkları minnettarlık listeleriyle ilgili paylaşımları alınmıştır. Ardından okulda minnettarlık ile ilgili olarak katılımcılara grup etkileşimini sağlamak amacıyla bazı sorular (Okulda minnettarlık denince aklınıza ne geliyor?, Okulda minnettarlığı artırabilmek için ne gibi çalışmalar yapılmalıdır? vb.) yöneltmiştir. Paylaşımlar yapıldıktan sonra, lider tarafından daha önce dördüncü oturum için hazırlanan okulda tüm paydaşlar arasında minnettarlığı artırabilmek amacıyla yapılacak çalışmalarını içeren sunu paylaşarak gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ardından “minnettarlık mektubu yazma” etkinliği için tüm üyelere not kâğıtları, minik zarflar ve kalemler dağıtılarak, minnettarlık mesajı yazmaları istenmiştir. Daha sonra üyelerin yazdıkları minnettarlık mesajını zarflarına koyup hafta içerisinde yazdıkları kişiye ulaştırmaları istenmiş, bir sonraki oturumda bununla ilgili yaşantılarını paylaşacakları ifade edilmiştir. Ardından “Kuyu” (Voltan Acar, 2012) isimli bitirme etkinlikle üyelerin oturuma dair düşünceleri alınmıştır. Üyelere minnettarlık listelerini doldurmaları hatırlatılarak ve katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

3.3.3.5.Beşinci oturum. Bu oturumun hedefleri minnettarlığı günlük yaşamlarında uygulayabilme ve üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmaları şeklinde belirlenmiştir. Geçen haftanın özeti yapıldıktan sonra, gönüllü üyelere geçen hafta yazdıkları minnettarlık listeleriyle ilgili paylaşımları alınmıştır. Ardından katılımcıların minnettarlık mesajını verdikleri kişiyle geçirdikleri yaşantıları paylaşmaları istenmiştir. Ardından “Benim Güneşim” adlı etkinlik uygulanarak üyelerin birbirleriyle ilgili olumlu düşüncelerini paylaşarak gruptan olumlu hislerle ayrılmaları sağlanmıştır. Daha sonra üyelere son test olarak MÖ, K-MGTÖ ve “TEMEP-P Değerlendirme Formu” verilerek doldurmaları istenmiştir. Son olarak katılım belgeleri (Ek 7) ve programdan hatıra kalması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kitap ayraçları (Ek 8) üyelere dağıtılmıştır. Ardından katılımcılara teşekkür edilerek, eğitim sonlandırılmıştır.

3.3.4.Oturlara devam ve katılım. Okul psikolojik danışmanlarının yapılan çalışmaya katılabilmeleri için Yıldırım İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’nden resmi izin araştırmacı tarafından alınmıştır. Oturumlar 16.03.2016 ve 14.04.2016 tarihleri arasında beş hafta boyunca ilk dört hafta çarşamba günleri, son hafta ise perşembe günü 13:30-15:00 saatleri arasında yapılmıştır. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının tamamı yapılan oturumların hepsine katılmıştır. Yapılan etkinliklere üyeler aktif bir şekilde katılmış, verilen ev ödevlerini de yerine getirmişlerdir.

3.3.5.Kayıt. Programa katılan okul psikolojik danışmanları herhangi bir ses ya da görüntü kaydının alınmasını istemediklerinden dolayı oturumlar sesli ya da görüntülü olarak kaydedilmemiştir. Bunun yerine araştırmacı her oturumdan sonra oturumlarla ilgili ayrıntılı notlar almıştır.

3.3.6.İkramlar. Oturumlar her hafta öğle molasından hemen sonra yapıldığından katılımcılara oturuma başlamadan önce çay ve kuru pasta gibi ikramlar hazırlanmış ve

sunulmuştur. Ayrıca son oturumda hem araştırmacı hem de katılımcılar tarafından ayrı ayrı sürpriz olarak alınan yaş pastalar sunulmuştur.

3.3.7.Katılım belgesi. Deney grubundaki 15 katılımcıya araştırmacı tarafından üzerinde oturumların gerçekleştirildiği yer olan Yıldırım Rehberlik ve Araştırma Merkezi müdürünün ve araştırmacının imzasının yer aldığı katılım belgeleri hazırlanmıştır. Belgeler katılımcılara son oturumda merkez müdürü ve müdür yardımcısı eşliğinde takdim edilmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmacı tarafından eğitimin hatırası olması, araştırmacının katılımcılara olan minnettarlığını ifade etmesi ve katılımcıların günlük hayatlarında “minnettarlığı” hatırlamalarını sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış özel kitap ayraçları hediye edilmiştir. Katılımcılar ise araştırmacıya, minnettarlıklarını ifade etmek amacıyla yaptıkları plaketi (Ek 9) armağan etmişlerdir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verilerinin toplanmasında üç ölçme aracı kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları sırasıyla Kısa Minnettarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, TEMEP-P Değerlendirme Formu şeklinde tanıtılacaktır.

3.4.1. Kısa Minnettarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği (K-MGTÖ). Ölçek Watkins ve arkadaşları(2003) tarafından geliştirilen, toplamda 44 maddeden oluşan ve beşli likert tipinde hazırlanan MGTÖ'nün (Minnettarlık, Gücenme ve Takdir Ölçeği) revize edilen ve daha kısa şeklidir. Thomas ve Watkins (2003) tarafından minnettarlığı daha etkili ölçmek amacıyla revize edilen K-MGTÖ, toplamda 16 maddeden ve Yoksunluk Duygusu Yokluğu (YDY), Basit Takdir (BT) ve Diğerlerini Takdir (DT) olmak üzere üç ayrı alt ölçekten oluşan, dokuzlu likert tipinde hazırlanmış bir ölçektir. Ölçeğin YDY alt ölçeğini 2., 3., 6., 10., 11. ve 15 maddeler oluşturmaktadır. BT alt ölçeğini 4, 7, 9., 12., 13. ve 16. maddeler oluşturmaktadır. DT alt ölçeğini 1., 5., 8. ve 14. maddeler oluşturmaktadır. YDY alt ölçeği; hayata karşı duyulan minnettarlığı ifade etmekte, BT alt ölçeği; doğaya, Tanrıya, evrene ve yaşamdaki

küçük şeylere karşı duyulan minnettarlığı ifade etmekte ve DT alt ölçeği ise diğer kişilere karşı duyulan minnettarlığı ifade etmektedir.

Ölçeğin revize edilmesinin nedenleri ise; negatif çarpıklık katsayısının fazla olması ve ölçekte farklı kültürlere uygun olmayan bazı maddelerin (Örneğin: “Yılın en sevdiğim zamanı Şükran Günü’dür.”, “Oturup kar yağışını izlemeyi çok severim.”, “Aralık tatilinden sonra benim aldığım hediyeler diğerlerinden ne daha iyi ne de daha fazla olacak.”) bulunması şeklinde bildirilmiştir. Revizyon çalışmaları sırasında negatif çarpıklığı giderebilmek amacıyla ölçek beşli likert tipinden dokuzlu likert tipine dönüştürülmüş ve ölçekten farklı kültürlere uymadığı düşünülen maddeler çıkartılmıştır. Revize edilmiş olan K-MGTÖ, orijinal MGTÖ’la aynı psikometrik özellikler göstermektedir (Thomas & Watkins, 2003).

3.4.1.1. K-MGTÖ Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması. Dokuzlu likert tipi bir ölçek olan K-MGTÖ’nün puanlanması yapılırken birden dokuza kadar sayı ile ifade edilmiş şıklardan hangisi işaretlendi ise her bir madde için şikkın kendi puanı kadar puan verilir. 1, 2, 3, ve 4. şıklar 1 en fazla olmak üzere katılmama derecesini ifade ederken, 5. şık kararsızlığı, 6, 7, 8, ve 9. şıklar 9 en fazla olmak üzere katılma derecesini ifade etmektedir. Ölçeğin 3., 6., 10., 11. Ve 15. Maddeleri ters maddeler olduğundan bu maddelerin puanlaması tam aksi yönde yapılır. Ölçekten alınabilecek toplam puan minimum puan 16 iken, alınabilecek maksimum puan ise 144’tür. Yüksek puanlar minnettarlık eğiliminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Alt ölçekleri puanlamak için de her bir alt ölçeği oluşturan maddeler puanlanır. YDY ve BT alt ölçekleri için alınabilecek minimum puan 6 iken maksimum puan 54’tür. DT alt ölçeği için ise alınabilecek minimum puan 4 iken maksimum puan 36’dır. (Thomas & Watkins, 2003).

3.4.1.2. K-MGTÖ Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Oğuz Duran (2017) üç farklı çalışma ile gerçekleştirmiştir. Araştırmacı K-MGTÖ’nün yapı geçerliğini ve iç tutarlılığını ölçmek

amacıyla yaptığı birinci çalışmayı 229'i kadın, 75'i erkek olmak üzere toplamda 304 Uludağ Üniversitesi, eğitim fakültesi, rehberlik ve psikolojik danışmanlık (RPD) bölümü öğrencisi (%75'i kadın, %25'i erkek ve yaş aralıkları da 18-34 arasında) ile yapmıştır. Bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliğine doğrulayıcı faktör analiziyle bakmıştır. Sonuç olarak Türkçe K-MGTÖ'nün; orijinaline benzer biçimde YDY, BT ve DT olmak üzere toplamda üç alt ölçekten oluştuğu görülmüştür. Toplam K-MGTÖ ve üç alt ölçeğinin güvenirliklerini tespit etmek amacıyla ise cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Bu anlamda toplam K-MGTÖ'nün cronbach alpha değeri .85; YDY, BT ve DT alt ölçekleri için ise sırasıyla .75, .84 ve .83 olarak hesaplanmıştır.

İkinci çalışma K-MGTÖ'nün ölçüt geçerliği ve güvenirliğini ölçmek amacıyla Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı alanlarında (Almanca öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri öğretmenliği vb.) öğrenim gören 402'si kadın, 149'u erkek olmak üzere toplam 551 öğrenci ile yapılmıştır. Bu çalışmada K-MGTÖ'nün ölçüt geçerliğini sağlamak amacıyla, katılımcılara K-MGTÖ'nün yanı sıra Yaşam Doyumu Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği de uygulanmıştır. Bu çalışmada toplam K-MGTÖ ve üç alt ölçeğin güvenirliklerini belirlemek amacıyla, cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Bu bağlamda toplam K-MGTÖ'nün cronbach alpha değeri .77, YDY, BT ve DT alt ölçekleri için ise sırasıyla .70, .72 ve .67 olarak hesaplanmıştır.

Üçüncü çalışmada ise K-MGTÖ'nün güvenirliğini ölçmek amacıyla; Uludağ Üniversitesi RPD bölümünde öğrenim gören 85'i kadın 34'ü erkek olmak üzere toplam 119 öğrenciyle test-tekrar test çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ölçek katılımcılara dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Bu çalışmada toplam K-MGTÖ ölçeği ve üç alt boyutunun güvenirliklerini tespit etmek amacıyla, test-tekrar test yöntemi uygulanmış ve iki ölçüm arasındaki pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar toplam K-MGTÖ için .72

($p < .01$), YDY, BT ve DT alt ölçekleri için ise sırasıyla .61 ($p < .01$), 0,71 ($p < .01$) ve 0,61 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Okul psikolojik danışmanları ile gerçekleştirilen bu araştırmada ise toplam K-MGTÖ için hesaplanan cronbach alpha değeri .74 iken; YDY, BT ve DT alt ölçekleri için ise sırasıyla .57, .88 ve .74'tür.

3.4.2. Minnettarlık ölçeği (MÖ). McCullough ve diğerleri (2002) tarafından minnettarlığı ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek; toplamda 6 maddeden oluşan yedili likert tipinde bir ölçme aracıdır.

3.4.2.1. MÖ Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması. Yedili likert tipi bir ölçek olan MÖ'nün puanlanması yapılırken birden yediye kadar sayı ile ifade edilmiş şıklardan hangisi işaretlendi ise her bir madde için şıkkın kendi puanı kadar puan verilir. 1, 2 ve 3. şıklar 1 en fazla olmak üzere katılmama derecesini ifade ederken, 4. şık kararsızlığı, 5, 6 ve 7. şıklar 7 en fazla olmak üzere katılma derecesini ifade etmektedir. Ölçeğin 3. ve 6. maddeleri ters maddeler olduğundan bu maddelerin puanlaması tam aksi yönde yapılır. Ölçekten alınabilecek toplam puan minimum puan 6 iken, alınabilecek maksimum puan ise 42'dir. (McCullough vd., 2002)

3.4.2.2. MÖ Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. Yüksel ve Oğuz Duran 2012 yılında ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmışlardır. Yüksel ve Oğuz Duran (2012) Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 541'i kız, 317'si erkek ve bir tanesi cinsiyetini belirtmeyen toplamda 859 öğrenci ile geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Verilerin çözümlenmesinde betimleyici istatistiklerle birlikte açıklayıcı, doğrulayıcı faktör analizi ve pearson momentler çarpım korelasyon teknikleri kullanılmıştır. Ölçek için Cronbach alfa değeri .77, test-tekrar test güvenirlik çalışması için hesaplanan korelasyon katsayısı ise .66 olarak belirlenmiştir. Okul psikolojik danışmanları ile gerçekleştirilen bu araştırmada ise MÖ için hesaplanan cronbach alpha değeri .63'tür.

3.4.3. TEMEP-P Değerlendirme Formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, TEMEP-P'nin etkililiğini katılımcıların doğrudan değerlendirmesi amaçlanmaktadır. Form katılımcının cinsiyetini belirleyen şıklı bir soru, programın etkililiğini değerlendiren 8 maddelik beşli likert tipi bir ölçek, programın yararı konusunda 1'den 10'a kadar derecelendirmeli bir soru ve katılımcının fikir ve önerisini almak adına hazırlanmış açık uçlu bir sorudan oluşmaktadır.

3.5. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırma verileri araştırmacı tarafından deneysel işlemi uygulamadan önce, uygulamanın hemen sonrasında ve uygulamadan dört hafta sonra olmak üzere üç ölçüm şeklinde toplanmıştır. MÖ ve K-MGTÖ ölçekleri programın ilk oturumunun başında, son oturumun sonunda ve oturumların bitişinden bir ay sonra hem deney hem kontrol grubuna uygulanmıştır. TEMEP-P Değerlendirme Formu ise programın son oturumunda sadece deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarına uygulanmıştır.

Araştırmanın verileri SPSS21.0 kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmada katılımcı sayısı az olduğundan verilerin analizinde parametrik olmayan yöntem kullanılmıştır. Grupların ön test puanlarıyla son test puanları ve son test puanlarıyla izleme testi puanları bakımından farklılığın manidarlığı için Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar testi uygulanmıştır. İki grubun ön testleri, son testleri ve izleme testleri arasındaki puan farklılığının manidarlığını sınamak için ise Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde .05 hata payı ölçütü olarak alınmıştır. "Teşekkür ederim Minnettarlık Eğitim Programı" Değerlendirme Formunun analizinde ise ölçek kısmındaki her bir maddenin standart sapma ve ortalamalarına bakılmıştır.

4.Bölüm

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerinin sınanmasına ilişkin istatistiksel işlemler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan “TEMEP-P Değerlendirme Formu”nun analiz sonuçları da aktarılmıştır.

4.1.Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini belirlemek amacıyla dünyada yapılan araştırmalarda yaygın olarak kullanılan MÖ ve gerek alt boyutlarıyla gerekse maddelerinin çokluğuyla minnettarlığı ölçmek için son zamanlarda daha çok tercih edilen K-MGTÖ ölçekleri birlikte kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarında yer alan okul psikolojik danışmanlarının her iki ölçek için minnettarlık toplam puanlarını yapılan üç ölçümde karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. MÖ toplam puanlarına göre yapılan karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının MÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalamalarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Ön Test					
Deney	15	16,83	240,50	104,500	0,739
Kontrol	15	14,97	224,50		
Son Test					
Deney	15	20,83	312,50	32,500	0,001
Kontrol	15	10,17	152,50		
İzleme Testi					
Deney	15	20,93	314,00	31,000	0,001
Kontrol	15	10,07	151,00		

$P < 0,05$

Tablo 3'te, deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ toplam puanları bakımından ön testte anlamlı biçimde farklılaşmadıkları görülmektedir. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ ön test puanları ortalaması $\bar{x} = 16,83$ kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ ön test puanları ortalaması ise $\bar{x} = 14,97$ ' dir. İki grubun ön test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur ($z = -,334$, $p = 0,739$). Araştırmaya başlamadan önce deney ve kontrol grupları MÖ toplam puanı bakımından benzerdir.

Tablo 3'te deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ son test puanları

ortalaması $\bar{X} = 20,83$ kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının son test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 10,17$ 'dir. Ayrıca, deney ve kontrol grubu son test puanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -3,334$, $p = 0,001$). Buna göre, beş haftalık deneysel bir çalışma sonucunda TEMEP-P'ye katılan okul psikolojik danışmanlarının ile kontrol grubunda yer alarak böyle bir çalışmaya katılmayan okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıktığı bulunmuştur. Buna göre, TEMEP-P'nin okul psikolojik danışmanlarının MÖ ile ölçülen minnettarlık düzeylerini son testte artırmada etkili bir program olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 3'te ayrıca deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ izleme testi puanları ortalamasının $\bar{X} = 20,93$ kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının izleme testi puanları ortalaması ise $\bar{X} = 10,07$ ' tür. Buna göre, deney ve kontrol grubu izleme testi puanları arasında da ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -3,407$, $p = 0,001$). İzleme testinde deney grubu okul psikolojik danışmanlarının lehine ortaya çıkan anlamlı fark, TEMEP-P'nin uygulanmasından bir ay sonra alınan izleme ölçümlerinde de etkisini sürdürdüğünü söylemek mümkündür.

Araştırmada kullanılan bir diğer minnettarlık ölçeği olan K-MGTÖ toplam puanları kullanılarak da araştırmanın iki grubu üç ölçüm (ön test, son test ve izleme) bakımından karşılaştırılmıştır. K-MGTÖ toplam puanlarına göre yapılan karşılaştırmalara ilişkin bulgular ise Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ'den Aldıkları

Toplam Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalamalarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Ön Test					
Deney	15	16,90	253,50	91,500	,383
Kontrol	15	14,10	211,50		
Son Test					
Deney	15	20,43	306,50	38,000	,002
Kontrol	15	10,57	158,50		
İzleme Testi					
Deney	15	20,67	310,00	35,000	,001
Kontrol	15	10,33	155,00		

$P < 0,05$

Tablo 4'te, deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ toplam puanları bakımından ön testte anlamlı biçimde farklılaşmadıkları görülmektedir. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ ön test puanları ortalaması $\bar{X} = 16,90$ kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ ön test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 14,10$ ' dur. Deney ve kontrol grubu üyelerinin ön test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur ($z = -,872$, $p = ,383$). Yani araştırmaya başlamadan önce deney ve kontrol gruplarındaki okul psikolojik danışmanları K-MGTÖ toplam puanı bakımından benzerdirler.

Tablo 4'te deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ son test puanları ortalamasının $\bar{X} = 20,43$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ son test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 10,57$ 'dir. Deney ve kontrol grubu son test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -3,071$, $p = ,002$) ve bu fark deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının lehinedir. Buna göre, TEMEP-P'nin okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ ile ölçülen minnettarlık düzeylerini son testte artırmada etkili bir program olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 4'te ayrıca deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ izleme testi puanları ortalaması $\bar{X}=20,67$ kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ izleme testi puanları ortalaması ise $\bar{X}= 10,33$ ' tür. Deney ve kontrol grubu izleme testi puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -3,217$, $p = ,001$). İzleme testinde deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının lehine ortaya çıkan bu anlamlı farka göre TEMEP-P'nin etkisinin, uygulamadan bir ay sonra alınan izleme ölçümlerinde kalıcılığını sürdürdüğünü söylemek mümkündür.

4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Minnettarlık Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarında yer alan okul psikolojik danışmanlarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinde K-MGTÖ'nün alt ölçeklerinden (YDY, BT, DT) aldıkları puanlar bakımından karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Ortalamalarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
YDY						
Ön Test	Deney	15	15,13	227,00	107,00	,819
	Kontrol	15	15,87	238,00		
Son Test	Deney	15	18,80	282,00	63,00	,040
	Kontrol	15	12,20	183,00		
İzleme Testi	Deney	15	19,20	288,00	57,000	,021
	Kontrol	15	11,80	177,00		
BT						
Ön Test	Deney	15	16,30	244,50	100,500	,617
	Kontrol	15	14,70	220,50		
Son Test	Deney	15	19,03	285,50	59,500	,027
	Kontrol	15	11,97	179,50		
İzleme Testi	Deney	15	19,27	289,00	56,000	,018
	Kontrol	15	11,73	176,00		
DT						
Ön Test	Deney	15	17,73	266,00	79,000	,163
	Kontrol	15	13,27	199,00		
Son Test	Deney	15	19,97	299,50	45,500	,005
	Kontrol	15	11,03	165,50		
İzleme Testi	Deney	15	20,37	305,50	39,500	,002
	Kontrol	15	10,63	159,50		

Tablo 5'te, ilk olarak deney ve kontrol gruplarının YDY alt ölçeği puanları bakımından karşılaştırmaları görülmektedir. Grupların ön testteki YDY puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeği ön test puanları ortalaması $\bar{X} = 15,13$ 'tür, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeği ön test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 15,87$ 'dir. YDY alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur ($z = -,229$, $p = ,819$). Buna göre, araştırmaya başlamadan önce grupların YDY alt ölçeği bakımından benzer düzeydedirler.

Grupların son testteki YDY puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeği son test puanları ortalaması $\bar{X} = 18,80$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeği son test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 12,20$ olarak bulunmuştur. YDY alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu son test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -2,057$, $p = ,040$). Buna göre, son testte deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY düzeylerinde kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarına göre anlamlı bir artış olmuştur.

Grupların izleme testindeki YDY puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında ise, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeği izleme testi puanları ortalaması $\bar{X} = 19,20$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeği izleme testi puanları ortalaması ise $\bar{X} = 11,80$ olarak bulunmuştur. YDY alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu son test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -2,305$, $p = ,021$). Buna göre, izleme testinde YDY puanları bakımından deney grubu okul psikolojik danışmanlarının lehine anlamlı bir fark olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 5'te, ikinci olarak deney ve kontrol gruplarının BT alt ölçeği puanları bakımından karşılaştırmaları görülmektedir. Grupların ön testteki BT puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeği ön test puanları ortalaması $\bar{X} = 16,30$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeği ön test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 14,70$ 'tir. BT alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur ($z = -,500, p = ,617$). Buna göre, araştırmaya başlamadan önce deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT düzeylerinin benzer olduğu sonucuna varılmıştır.

Grupların son testteki BT puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeği son test puanları ortalaması $\bar{X} = 19,03$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeği son test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 11,97$ olarak bulunmuştur. BT alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu son test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı fark vardır ($z = -2,216, p = ,027$). Bu anlamda, son testte deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT düzeylerinde kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarına göre anlamlı bir artış olmuştur.

Grupların izleme testindeki BT puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında ise, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeği izleme testi puanları ortalaması $\bar{X} = 19,27$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeği izleme testi puanları ortalaması ise $\bar{X} = 11,73$ olarak bulunmuştur. BT alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının izleme testi puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı fark vardır ($z = -2,359, p = ,018$). Buna göre, BT alt ölçeği puanları bakımından izleme testinde deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının lehine anlamlı bir fark olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 5'te, son olarak deney ve kontrol gruplarının DT alt ölçeği puanları bakımından karşılaştırmaları görülmektedir. Grupların ön testteki DT puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeği ön test puanları ortalaması $\bar{X} = 17,73$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeği ön test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 13,27$ 'dir. DT alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark yoktur ($z = -1,379$, $p = ,163$). Buna göre, araştırmaya başlamadan önce grupların DT düzeylerinin benzer olduğu sonucuna varılmıştır.

Grupların son testteki DT puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeği son test puanları ortalaması $\bar{X} = 20,37$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeği son test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 11,03$ olarak bulunmuştur. DT alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu son test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -2,807$, $p = ,005$). Bu anlamda son testte deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT düzeylerinde kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarına göre anlamlı bir artış olmuştur.

Grupların izleme testindeki DT puanları bakımından karşılaştırmalarına bakıldığında ise, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeği izleme test puanları ortalaması $\bar{X} = 20,37$, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeği izleme test puanları ortalaması ise $\bar{X} = 10,63$ olarak bulunmuştur. Bu anlamda, DT alt ölçeği bakımından deney ve kontrol grubu son test puanları arasında ,05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır ($z = -3,045$, $p = ,002$). Buna göre, DT puanları bakımından izleme testinde deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının lehine anlamlı bir fark olduğunu söylemek mümkündür.

Bu bulgular doğrultusunda, TEMEP-P' nin minnettarlık toplam puanında olduğu gibi; alt ölçeklerinin puanlarını arttırmada etkili bir program olduğu ve bu etkinin bir ay sonraki ölçümde de kalıcılığını sürdürdüğu söylenebilir.

4.3.Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Deney grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarının ön test, son test ve izleme testinden aldıkları minnettarlık toplam puanlarını karşılaştırmak amacıyla, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak, hem MÖ hem K-MGTÖ ölçekleri için toplam puanları bakımından grup içi karşılaştırmaları yapılmıştır. MÖ ölçeğine ait bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Deney Grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,415	,001
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	8	8,44	67,50	-,453	,651
Pozitif Sıra	7	7,50	52,50		
Eşit	0				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,302	,001
Pozitif Sıra	14	7,50	105,00		
Eşit	1				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 6’da okul psikolojik danışmanlarının deney öncesi ve sonrası minnettarlık düzeylerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ’den aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -3,415$, $p = ,001$). Buna göre, TEMEP-P’nin okul psikolojik danışmanlarının MÖ ile ölçülen minnettarlık düzeylerini artırmada önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ’den aldıkları son test ve izleme testi toplam puanları arasında da anlamlı bir fark yoktur ($z = -,453$, $p = ,651$). Buna göre TEMEP-P’nin kalıcılığını dört hafta sonra MÖ ile yapılan izleme ölçümlerinde devam ettirdiği söylenebilir.

Tablo 6’ya göre deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ’den aldıkları ön test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark vardır($z = -3,302$, $p = ,001$). Buna göre, TEMEP-P’nin okul psikolojik danışmanlarının MÖ ile ölçülen minnettarlık düzeylerini programın uygulanmasından bir ay sonra kalıcı olacak biçimde artırmada önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. K-MGTÖ ölçeğine ait bulgular ise Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ 'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,410	,001
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	5	5,80	29,00	-1,515	,130
Pozitif Sıra	9	8,44	76,00		
Eşit	1				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,409	,001
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 7’de ilk olarak okul psikolojik danışmanlarının deney öncesi ve sonrası minnettarlık düzeylerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ’den aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -3,410$, $p = ,001$). Buna göre, TEMEP-P’ nin okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini artırmada önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir.

İkinci olarak ise son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark olup olmadığını göstermektedir. Tabloya bakıldığında deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının son test ve izleme testi toplam minnettarlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($z = -1,515$, $p = ,130$). Buna göre, TEMEP-P’nin deney grubu üyeleri üzerindeki etkisinin izleme ölçümünde de devam ettiğini söylemek mümkündür.

Son olarak ise deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının ön test ve izleme testi toplam minnettarlık puanları arasında da anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmış olup anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($z = -3,409$, $p = ,001$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani izleme testi puanı lehinde olduğu görülmektedir. Buna göre toplam minnettarlık puanlarının uygulama yapıldıktan dört hafta sonra, uygulama yapılmadan önceki duruma göre anlamlı düzeyde arttığını söylemek mümkündür.

4.4.Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının Minnettarlık Toplam

Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi

Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Kontrol grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarının ön test, son test ve izleme testinden aldıkları minnettarlık toplam puanlarını karşılaştırmak amacıyla, Wilcoxon İşaretli

Sıralar Testi kullanılarak hem MÖ, hem K-GMTÖ ölçekleri için, grup içi karşılaştırmalar yapılmıştır. Bulgular Tablo 8 ve 9'da gösterilmiştir.



Tablo 8

Kontrol Grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	6	5,75	34,50	-1,459	,145
Pozitif Sıra	9	9,50	85,50		
Eşit	0				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	6	8,33	50,00	-,166	,868
Pozitif Sıra	8	6,88	55,00		
Eşit	1				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	5	3,00	15,00	-1,897	,058
Pozitif Sıra	7	9,00	63,00		
Eşit	3				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 8’de kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları verilmiştir. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ’den aldıkları ön test ve son test puanları ($z = -1,459$, $p = ,145$), son test ve izleme testi puanları ($z = -,166$, $p = ,868$) ve ön test ve izleme testi puanları ($z = -1,897$, $p = ,058$) arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durumda ön testten izleme testine kadar kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının MÖ ile ölçülen minnettarlık düzeyleri aynı kalmıştır.



Tablo 9

Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ'den Aldıkları Toplam Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	3	7,33	22,00	-1,660	,097
Pozitif Sıra	10	6,90	69,00		
Eşit	2				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	7	6,36	44,50	-,071	,943
Pozitif Sıra	6	7,75	46,50		
Eşit	2				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	4	5,00	20,00	-1,796	,073
Pozitif Sıra	9	7,89	71,00		
Eşit	2				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 9’da kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının toplam K-GMTÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırmaları verilmiştir. İlk olarak, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($z = -1,660$, $p = ,097$). Bu durumda ön testten son teste kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

İkinci olarak kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının son test ve izleme testi toplam minnettarlık puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($z = -0,71$, $p = ,943$). Buna göre, kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının toplam minnettarlık düzeylerinin son testler verildikten dört hafta sonra, aynı düzeyde kalmıştır.

Son olarak ise ön test ve izleme testi toplam minnettarlık puanları karşılaştırılmıştır. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının ön test ve izleme testi toplam minnettarlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($z = -1,796$, $p = ,0,73$). Bu durumda ön testten izleme ölçümüne kadar kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerinde anlamlı bir fark olmamıştır.

4.5.Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Alt Ölçek Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Deney grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık alt ölçek puanlarını ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test- izleme testi bakımından karşılaştırmak amacıyla, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 10, 11 ve 12’de gösterilmiştir.

Tablo 10

Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının YDY Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	0	0	0	-3,417	,001
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	2	5,00	10,00	-1,667	,096
Pozitif Sıra	7	5,00	35,00		
Eşit	6				
Toplam	11				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	0	0	0	-3,419	,001
Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
Eşit	0				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 10’da okul psikolojik danışmanlarının deney öncesi ve sonrası YDY düzeylerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -3,417$, $p = ,001$). Buna göre, TEMEP-P’nin okul psikolojik danışmanlarının YDY düzeylerini artırmada önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir.

Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeğinden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($z = -1,667$, $p = ,096$). Bu sonuçlar, TEMEP-P’nin YDY düzeyindeki etkisinin dört haftalık bir zaman diliminden sonra da devam ettiğini göstermektedir.

Son olarak tablo 10’a bakıldığında deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeğinden aldıkları ön test ve izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3,419$, $p = ,001$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani izleme test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Buna göre deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarına ait YDY puanlarının uygulama yapıldıktan dört hafta sonra, uygulama yapılmadan önceki duruma göre anlamlı düzeyde arttığını söylemek mümkündür.

Tablo 11

Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının BT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	2	2,00	4,00	-2,914	,004
Pozitif Sıra	11	7,91	87,00		
Eşit	2				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	5	5,50	27,50	-,535	,593
Pozitif Sıra	6	6,42	28,50		
Eşit	4				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	1	2,50	2,50	-3,020	,003
Pozitif Sıra	12	7,38	88,50		
Eşit	2				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 11’de okul psikolojik danışmanlarının deney öncesi ve sonrası BT minnettarlık düzeylerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

İlk olarak tabloya bakıldığında deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2,914$, $p = ,004$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Buna göre, TEMEP-P’nin okul psikolojik danışmanlarının BT düzeylerini artırmada önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür.

Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeğinden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($z = -,535$, $p = ,593$). Bu sonuçlar, TEMEP-P’nin etkisinin BT alt ölçeği düzeyinde dört hafta sonra da devam ettiğini göstermektedir.

Son olarak ise tabloya bakıldığında deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeğinden aldıkları ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -3,020$, $p = ,003$). Buna göre, deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT puanlarının uygulama yapıldıktan dört hafta sonra, uygulama yapılmadan önceki duruma göre arttığını söylemek mümkündür.

Tablo 12

Deney Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının DT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	3	3,00	9,00	-2,571	,010
Pozitif Sıra	10	8,20	82,00		
Eşit	2				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	5	6,60	33,00	-,504	,614
Pozitif Sıra	7	6,43	45,00		
Eşit	3				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	4	3,75	15,00	-2,147	,032
Pozitif Sıra	9	8,44	76,00		
Eşit	2				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 12’de okul psikolojik danışmanlarının deney öncesi ve sonrası DT minnettarlık düzeylerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -2,571$, $p = ,010$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Buna göre, TEMEP-P’ nin okul psikolojik danışmanlarının DT düzeylerini artırmada önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür.

Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeğinden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($z = -,504$, $p = ,614$). Bu sonuçlar, TEMEP-P’ nin DT düzeyindeki etkisinin dört hafta sonra da devam ettiğini göstermektedir.

Yine deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeğinden aldıkları ön test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -2,147$, $p = ,032$). Buna göre, deney grubundaki ilkökul öğretmenlerinin DT puanlarının uygulama yapıldıktan dört hafta sonra, uygulama yapılmadan önceki duruma göre arttığını söylemek mümkündür.

4.6.Kontrol Grubundaki Okul Psikolojik Danışmanlarının K-MGTÖ Alt Ölçek

Puanlarının Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test-İzleme Testi

Bakımından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Kontrol grubunda yer alan okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık alt ölçek puanlarını ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test- izleme testi bakımından karşılaştırmak amacıyla, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 13, 14 ve 15’te gösterilmiştir.

Tablo 13

Kontrol Grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	4	5,00	20,00	-1,821	,069
Pozitif Sıra	9	7,89	71,00		
Eşit	2				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	6	5,50	33,00	-,632	,527
Pozitif Sıra	4	5,50	22,00		
Eşit	5				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	4	5,88	23,50	-1,581	,114
Pozitif Sıra	9	7,50	67,50		
Eşit	2				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 13'te kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeğinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları verilmiştir. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları ($z = -1,821$, $p = ,069$), son test ve izleme testi puanları ($z = -,632$, $p = ,527$) ve ön test ve izleme testi puanları ($z = -1,581$, $p = ,114$) arasında anlamlı bir fark yoktur. Buna göre, ön testten izleme testine kadar geçen süre içerisinde kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının YDY düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.



Tablo 14

Kontrol Grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-Son Test, Son Test-İzleme Testi ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	5	6,60	33,00	,00	1,00
Pozitif Sıra	6	5,50	33,00		
Eşit	4				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	7	4,71	33,00	,00	1,00
Pozitif Sıra	4	8,25	33,00		
Eşit	4				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	5	7,60	38,00	-,080	,936
Pozitif Sıra	7	5,71	40,00		
Eşit	3				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 14'te kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeğinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları verilmiştir. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları ($z = ,00$, $p = 1,00$), son test ve izleme testi puanları ($z = ,00$, $p = 1,00$), ön test ve izleme testi puanları ($z = -,080$, $p = ,936$) arasında anlamlı bir fark yoktur. Buna göre, ön testten izleme testine kadar geçen sürede kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının BT düzeylerinde YDY alt ölçeğinde olduğu gibi anlamlı bir değişiklik olmamıştır.



Tablo 15

*Kontrol Grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT Alt Ölçeğinden Aldıkları Ön Test-
Son Test, Son Test-İzleme ve Ön Test- İzleme Testi Ortalamalarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi*

Sonuçları

	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test-					
Son Test					
Negatif Sıra	3	5,67	17,00	-1,467	,142
Pozitif Sıra	8	6,13	49,00		
Eşit	4				
Toplam	15				
Son Test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	3	4,00	10,50	-,632	,527
Pozitif Sıra	4	6,14	17,50		
Eşit	8				
Toplam	15				
Ön test-					
İzleme Testi					
Negatif Sıra	3	5,83	12,00	-1,602	,109
Pozitif Sıra	7	6,75	43,00		
Eşit	5				
Toplam	15				

P < 0,05

Tablo 15’te kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeğinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları verilmiştir. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının DT alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları ($z = -1,467, p = ,142$), son test ve izleme testi puanları ($z = -,632, p = ,527$), ön test ve izleme testi puanları ($z = -1,602, p = ,109$) arasında anlamlı bir fark yoktur. Buna göre, ön testten izleme testine kadar geçen sürede kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının diğer alt ölçeklerde olduğu gibi DT düzeylerinde de anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

4.7.TEMEP-P Değerlendirme Formunun Analizine İlişkin Bulgular

Bu kısımda TEMEP-P’nin etkililiğini katılımcıların doğrudan değerlendirmeleri ve programın geliştirilmesine katkı sağlamaları amacıyla, deney grubu üyelerine son oturumda verilen “TEMEP-P Değerlendirme Formu” ile elde edilen nitel verilere yer verilmiştir.

Formun 1. maddesine (Minnettarlık kavramının ne anlama geldiğini öğrendim.), 2. maddesine (Minnettarlığın bileşenlerini (niyet, bedel, fayda) öğrendim.) ve 5. maddesine (Öğrencilerimin minnettarlık duygularını geliştirebilmeleri için ne gibi çalışmalar yapabileceğimi öğrendim.) katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların aritmetik ortalamaları birbirinin aynı olacak şekilde $\bar{X} = 4,87$ ve standart sapmaları da $S = ,352$ dir. Bu maddelere verilen en düşük puan 4 olmakla birlikte en yüksek puan ise 5’tir.

Formun 3. maddesi (Minnettarlığı günlük yaşamda nasıl deneyimlediğimi fark ettim.), 6. maddesi (Yapılan etkinliklerden keyif aldım.) ve 8. maddesine (Diğer meslektaşlarıma da bu programa katılmasını tavsiye ederim.) katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların aritmetik ortalamaları birbirinin aynı olacak şekilde $\bar{X} = 5$ ve standart sapmaları da $S = ,00$ dir. Bu maddelere verilen en düşük puan 4 olmakla birlikte en yüksek puan ise 5’tir.

Formun 4. maddesine (Başkalarına duyduğum minnettarlığı nasıl ifade edebileceğimi öğrendim.) katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların aritmetik ortalaması \bar{X}

= 4,93 ve standart sapması da $S = ,258$ ' dir. Bu maddeye verilen en düşük puan 4 olmakla birlikte en yüksek puan ise 5'tir.

Formun 7. maddesine (TEMEP-P'nin süresinin yeterli olduğunu düşünüyorum.) katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların aritmetik ortalaması $\bar{X} = 4,07$ ve standart sapması da $S = ,458$ ' dir. Bu maddeye verilen en düşük puan 3 olmakla birlikte en yüksek puan ise 5'tir.

Formun 9. maddesine (Bu programa katılmanız size ne ölçüde yararlı oldu? Lütfen aşağıdaki skalaya işaretleyiniz.) ise katılımcıların verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların aritmetik ortalaması $\bar{X} = 9,13$ ve standart sapması da $S = ,640$ 'tır. Bu madde için verilen en düşük puan 8 iken, en yüksek puan ise 10 şeklindedir. Bu da TEMEP-P'nin katılımcılar tarafından etkili ve yararlı bir program olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

“TEMEP-P Değerlendirme Formu” nun açık uçlu soru şeklinde hazırlanan 10. maddesinde (“TEMEP-P”yle ilgili fikirleriniz ve önerileriniz varsa bunlar nelerdir? Lütfen yazar mısınız?) katılımcılar çeşitli fikir ve önerilerde bulunmuşlardır.

Katılımcıların programla ilgili yorumları ve önerileri şu şekildedir:

“Program öz bir şekilde kısa ve net sonlandı.”, “Günlük hayatta sıkça karşılaştığım ancak dile getirmediğim durumları tekrar bir süzgeçten geçirme imkânı buldum. Bana kattığı bu olumlu durumları kullanabilmeyi temenni ediyorum.”, “Öncelikle çok yararlı oldu, farkındalıklarımı artırdı ve minnettar olduğum kişileri hatırlayarak daha farklı yaklaşımlarım oldu. Meslektaşlarımla zaman geçirmek çok iyi geldi. Emine hocam çok iyi hazırlık yapmış ve öğretici oldu.”, “Çok güzel bir çalışma oldu. Ben çok keyif aldım ve yararlı buldum. Diğer meslektaşlarımız da böyle bir fırsata sahip olabilirler. Herkesin minnettarlık konusunda farkındalık kazanmasını sağlamak yararlı olabilir.”, “Güzel bir programdı. Bu program sayesinde minnettarlık ve minnet etmek arasındaki farkı gördüm. Şuan çevreye daha farkında bakıyorum. Bu farkındalığa aracı olduğunuz için teşekkür ederim. Kendimi çok şanslı

hissettim, bu programa katılarak. Her şey için teşekkürler.”, “Şükretmeyi, teşekkür etmeyi normalde seven birisiydim fakat bu program sayesinde farkındalığım daha da arttı. Teşekkür ederim.”, “Gerçekten çok güzel bir programdı. Minnettarlık kavramını öğrendik. Etkinlikler çok güzeldi ve kaynaşmamızı sağladı.”, “Okullarda öğretmenler tarafından uygulanabilecek kısa, 3 haftalık bir format üzerinde çalışma yapılırsa iyi olur.”, Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde personel, öğrenci, veli bazında yaygınlaştırılmasının faydalı olacağı kanaatindeyim.”

Formdaki açık uçlu soruya verilen cevaplar, diğer sorulara verilen yanıtları doğrular niteliktedirler. Verilen cevaplardan ve yapılan yorumlardan da görüldüğü üzere programa katılan okul psikolojik danışmanları TEMEP-P’yi etkili bulmuşlar, programa katılmaktan mutlu olduklarını ve minnettarlıkla ilgili farkındalık kazandıklarını ve öğrendiklerini kendi hayatlarında uygulamaya çalışacaklarını dile getirmişlerdir. Bu bilgiler doğrultusunda deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının TEMEP-P’ye katılmaktan dolayı memnun olduklarını ve programa karşı olumlu tutum geliştirdiklerini söylemek mümkündür.

5.Bölüm

Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde öncelikle TEMEP-P'nin okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerine etkisi ile ilgili yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışılacak olup ardından minnettarlıkla ilgili çalışacak olan araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler sunulacaktır.

5.1.Tartışma

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlıklarının minnettarlık düzeylerini artırmak amacıyla geliştirilen TEMEP-P'nin etkililiği incelenmiştir. Aşağıda araştırmanın her bir bulgusuna ait tartışma ayrı başlıklar şeklinde verilecektir.

5.1.1.Deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık toplam puanlarının ön test, son test ve izleme testi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin tartışma. TEMEP-P'nin etkililiğini test etmek amacıyla kullanılan her iki ölçeğin (MÖ ve K-MGTÖ) sonuçları birbirini doğrular niteliktedir. Uygulama öncesi deney ve kontrol grubunun minnettarlık toplam puanlarının ön testte anlamlı farklılık göstermemesi; son test ve izleme testinde ise deney grubu lehine minnettarlık toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunması uygulanan programın minnettarlık düzeyini artırmada etkili bir program olduğunu ve bu etkinin kalıcı olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bu bulgusu, alan yazında yer alan minnettarlıkla ilgili yapılan müdahalelerin (minnettarlık günlüğü tutma, minnettarlık mektubu yazma vb.) bireyin olumlu duygularını artırdığı sonucuna ulaşan araştırmalarla (Kashdan vd., 2006; Sheldon & Lyubomirsky,2006; Koo vd., 2008; Geraghty vd.,, 2010a; Oğuz Duran & Tan, 2013; Ramírez Ortega vd., 2014; Killen & Macaskill, 2014; Măirean vd., 2019) tutarlılık göstermektedir. Aynı zamanda bu bulguyu destekler nitelikte; minnettarlık eğitimlerinin öğretmenlerin minnettarlık düzeylerine olumlu etkisini gösteren araştırmalar (Chan, 2010; Howells &

Cumming, 2011; Demirbağ & Oğuz Duran, 2020) ve minnettarlık eğitimlerinin öğrenciler üzerindeki olumlu etkisini gösteren araştırmalar (Froh vd., 2008) bulunmaktadır.

Araştırmanın bu bulgusu doğrultusunda, bu çalışmanın yukarıda bahsi geçen diğer çalışmalar gibi minnettarlığın üzerinde çalışılabilen ve yapılan müdahalelerle geliştirilebilen bir kavram olduğu görüşünü ispatlar nitelikte olduğu söylenebilir. Bu araştırmada yapılan müdahale okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyini artırmış olup benzer müdahaleler farklı özellikteki grupların (öğrenci, çocuk, ergen, yaşlı vb.) minnettarlık düzeylerini artırmada kullanılabilir.

5.1.2. Deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ minnettarlık alt ölçeklerinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tartışma. Deney ve kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının ön test sonuçlarına göre K-MGTÖ'nün YDY, BT ve DT olmak üzere üç alt ölçeğin toplam puanında anlamlı fark göstermezken, son test ve izleme testlerinde deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının lehine anlamlı fark göstermektedir. Bu bulgular TEMEP-P'nin okul psikolojik danışmanlarının genel minnettarlık düzeylerinde olduğu gibi K-MGTÖ'nün üç alt ölçeğinin toplam puanını artırmakta da etkili olduğunu ve bu etkinin kalıcılığını sürdürdüğünü gösterir niteliktedir.

Alan yazın incelendiğinde Demirbağ ve Oğuz Duran (2020) tarafından yapılan deneysel araştırmada K-MGTÖ'nün kullanıldığı ve alt ölçeklerinin değerlendirildiği görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusunu, Demirbağ ve Oğuz Duran (2020)'ın bulguları kısmen doğrulamaktadır. Bulgular ön test-son test kıyaslamasında YDY ve DT altölçeklerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark olması nedeniyle benzerlik gösterirken, BT alt ölçeği bakımından Demirbağ ve Oğuz Duran'ın çalışmasında deney grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı fark olmaması nedeniyle farklılık göstermektedir. Yine son test- izleme testi bulguları değerlendirildiğinde her iki çalışmada da BT ve DT alt ölçekleri bakımından deney

ve kontrol grubu arasında anlamlı fark olması nedeniyle bulgular benzerlik gösterirken, YDY alt ölçeği bakımından Demirbağ ve Oğuz Duran (2020)'in çalışmasında anlamlı fark bulunamamasından dolayı bulgular farklılaşmaktadır.

Sonuç olarak bu bulgu doğrultusunda TEMEP-P'nin sadece minnettarlık toplam puanını artırmaya yönelik olmadığı, aynı zamanda minnettarlık alt boyutlarını geliştirme konusunda da yeterli olduğu ve yapılan müdahalenin tüm alt boyutları da kapsadığı söylenebilir. Bu araştırma minnettarlıkla ilgili bundan sonra yapılacak müdahale çalışmalarına minnettarlığın alt boyutlarıyla birlikte geliştirilmesi konusunda ışık tutabilir.

5.1.3. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık toplam puanlarının ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin tartışma. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının gerek MÖ, gerekse K-MGTÖ olmak üzere her iki ölçeğin ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi karşılaştırmalarına bakıldığında benzer sonuçlar elde edilmiştir. Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu, son test ve izleme testi arasında anlamlı fark olmadığı, ön test ve izleme testi arasında da anlamlı düzeyde fark olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu bulgular ışığında TEMEP-P'nin okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerini artırdığını ve bu artışın uygulamadan bir ay sonra da etkisini devam ettirdiğini söylemek mümkündür. Bu bulgular alan yazında yer alan deneysel çalışmalarla (McCullough vd., 2004; Kashdan vd., 2006; Chan, 2010; OğuzDuran & Tan, 2013; Kam, 2015; Demirbağ & Oğuz Duran,2020) tutarlılık göstermektedir.

Bu bulgunun da daha önce tartışıldığı gibi minnettarlık kavramının çalışılabilen ve geliştirilebilen bir kavram olduğu görüşünü desteklediği ve yapılan müdahalenin etkililiğini kanıtladığı söylenebilir.

5.1.4.Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık toplam puanlarının ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışma. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının gerek MÖ, gerekse K-MGTÖ olmak üzere her iki ölçeğin ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi karşılaştırmalarına bakıldığında benzer sonuçlar elde edildiği görülmekle beraber ön test ve son test puanları arasında, son test ve izleme testi arasında, ön test ve izleme testi arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bu bulgular deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeylerindeki artışın TEMEP-P'den kaynaklanması ve bu artışın uygulamadan bir ay sonra da etkisini devam ettirmesi bulgularını destekler niteliktedir. Aynı zamanda bu bulgular alan yazında yer alan kontrol grubundaki katılımcıların minnettarlık toplam puanında anlamlı artış olmadığını gösteren diğer deneysel araştırmaları (Froh vd., 2008; Froh vd., 2009a; Frias vd., 2010; Geraghty vd., 2010) doğrulamaktadır.

5.1.5.Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ alt ölçek puanlarının ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin tartışma. Deney grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ'nün üç alt ölçeğinin puanları tek tek ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi bakımından karşılaştırıldığında toplam K-GMTÖ puanlarına paralel şekilde sonuçlandığı görülmüştür. Buna göre YDY, DT ve BT olmak üzere her üç alt ölçeğin ön test ve son test puanları arasında anlamlı seviyede fark bulunmakta, son test ve izleme testi arasında anlamlı fark bulunmamakta, ön test ve izleme testi arasında ise anlamlı fark bulunmaktadır. Sonuç olarak TEMEP-P toplam minnettarlık düzeyinde olduğu gibi minnettarlık alt ölçeklerinde de ayrı ayrı olumlu etkiye sahiptir. Yine aynı şekilde bu etki bir ay sonra da kalıcılığını sürdürmektedir. Araştırmanın bu bulguları Demirbağ ve Oğuz Duran

(2020)'ın ilkökul öğretmenleriyle yaptıkları araştırmanın K-GMTÖ alt ölçeğinin deney grubuna ait bulgularıyla tutarlıdır.

5.1.6.Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ alt ölçek puanlarının ön test-son test, son test-izleme testi ve ön test-izleme testi bakımından karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışma. Kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ alt ölçek puanları ön test-son test, son test- izleme testi ve ön test-izleme testi puanları bakımından karşılaştırıldığında her üç alt ölçek için de benzer sonuç alınmakla beraber, anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgulara göre kontrol grubundaki okul psikolojik danışmanlarının ön testten izleme testine kadar geçen sürede K-MGTÖ toplam puanında olduğu gibi YDY, DT ve BT alt ölçek puanlarında anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Bu veriler deney grubundaki psikolojik danışmanlarının K-MGTÖ alt ölçeklerindeki puan artışına TEMEP-P'nin etkisinin olduğu bulgusunu destekler niteliktedir. Kontrol grubundaki K-MGTÖ alt ölçekleriyle ilgili bulgular, yine Demirbağ ve Oğuz Duran (2020)'ın ilkökul öğretmenleriyle yaptıkları araştırmanın bulgularıyla karşılaştırıldığında YDY ve BT alt ölçekleri bakımından sonuçlar birbirini destekler nitelikteyken, DT alt ölçeği bakımından farklılaşmaktadır. Demirbağ ve Oğuz Duran (2020) kontrol grubundaki katılımcıların DT alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bildirmişlerdir.

5.1.7.TEMEP-P Değerlendirme Formunun analizine ilişkin tartışma. Bu çalışmada deney grubundaki katılımcılara uygulanan psiko-eğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla hazırlanıp uygulanan TEMEP-P Değerlendirme Formu'nda katılımcıların cevaplarından elde edilen nitel veriler uygulanan programda hedeflenen kazanımların katılımcılara kazandırıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Uygulanan TEMEP-P sonrası katılımcılar minnettarlığın ne olduğunu, hangi bileşenlerden oluştuğunu, başkalarına minnettarlığını nasıl ifade edebileceğini, minnettarlıkla ilgili okulda hangi çalışmaları yapabileceğini öğrendiklerini, günlük yaşamdaki minnettarlık deneyimleriyle ilgili farkındalık

kazandıklarını, programdan keyif aldıklarını ve meslektaşlarına tavsiye edeceklerini belirten maddelere katılıyorum ya da tamamen katılıyorum şeklinde yanıt vermişlerdir. Programın yararını 1-10 puan arası derecelendirmeleri istenen maddeye ise katılımcılar yüksek puanlarla (8, 9 veya 10 puan şeklinde) derecelendirmişlerdir. Araştırmacı tarafından yazılan maddelerin dışında katılımcıların özgün fikirlerini ifade edebildikleri görüş ve öneriler kısmına yazılan yorumlara göre ise programın yararlı, keyifli, kısa, öz ve net olduğu; programa katılmaktan dolayı mutluluk duyduğu, farkındalıklarının arttığı katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Bu bulgular araştırmanın diğer bulgularını doğrular nitelikte olup uygulanan TEMEP-P'nin etkili bir psiko-eğitim programı olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusunu alan yazında yapılan minnettarlık uygulamalarının etkili ve yararlı olduğu rapor edilen diğer araştırmalar (Emmons & Clumper, 2001; Emmons & McCullough, 2003; McCullough vd., 2004; Demirbağ & Oğuz Duran, 2020) destekler niteliktedir.

Lanham ve arkadaşları (2012), ruh sağlığı çalışanlarının deneyimlediği minnettarlık tecrübelerinin onların tükenmişlik seviyelerini azalttığını, iş doyumunu ise artırdığını ifade etmektedirler. Teague Palmiere (2017) ise minnettarlık deneyiminin ruh sağlığı uzmanlarının tükenmişlik seviyesinin azalmasıyla birlikte psikolojik dayanıklılıklarını da artırdığını belirtmektedir. Araştırmanın tüm bulgularına dayanarak okul psikolojik danışmanlarının uygulanan TEMEP-P ile minnettarlık deneyimleri artırılarak onların tükenmişlik seviyelerinin azaltılabileceği ve iş doyumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılacağı düşünülenebilir. Böylece okullarda ruh sağlığı hizmeti veren okul psikolojik danışmanlarının öznel iyi oluşları ve iş verimliliği de artacaktır. Bu konu bundan sonra yürütülecek başka araştırmalarda ele alınabilir.

Psikolojik danışmanların mesleki bilgi ve becerilerinin yanı sıra onların tutumları ve kişilik özellikleri de yaptıkları işin kalitesini etkilemektedir. İnsan ve doğaya karşı olumlu bir bakış açısına sahip olma, yeniliklere açık olma ve öz farkındalık psikolojik danışmanlarda

olması gereken kişilik özellikleri arasında yer almaktadır (Corey,2008). Bu çalışmada gerçekleştirilen minnettarlık müdahalesi sonrasında; okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyleriyle ilgili farkındalık kazanmaları ile onların öz farkındalıklarına, minnettarlık düzeylerinin artırılması ile insan ve doğaya karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine, minnettarlık kavramıyla ilgili farkındalıklarının artırılması ile de yeniliklere açık olmalarına katkıda bulunulduğu düşünülenebilir. Benzer çalışmalarla okul psikolojik danışmanlarının olumlu kişilik özellikleri artırılarak mesleki yetkinliklerine de katkıda bulunulabilir.

Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin karakter gelişimlerini desteklemede ve olumlu duygular yaşamalarında, güçlü yanlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynar (Eryılmaz, 2013). Okul psikolojik danışmanları tarafından bu çalışmada yer alan programa benzer şekilde okul idaresi, veli, öğretmen ve diğer okul personelinin de yer aldığı okul temelli çalışmalar gerçekleştirilmesinin olumlu duygulardan bir tanesi olan ve olumlu duyguları artıran (Kashdan vd., 2006; Sheldon & Lyubomirsky,2006; Koo vd., 2008; Geraghty vd., 2010a; Oğuz Duran & Tan, 2013; Ramírez Ortega vd., 2014; Killen & Macaskill, 2014; Măirean vd., 2019) minnettarlığın öğrenciler tarafından deneyimlenmesine katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu sayede öğrencilerin öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri artırılarak karakter güçleri de desteklenir (Froh vd, 2008).

5.2.Öneriler

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık kavramını tanıtmak, minnettarlık düzeylerini artırmak ve minnettarlıkla ilgili çalıştıkları okullarda yapabilecekleri uygulamaları tanıtmak için geliştirilen TEMEP-P'nin etkililiği test edilmiş olup elde edilen bulgular ışığında araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacıya Yönelik Öneriler.

1. Bu araştırma Bursa ili Yıldırım İlçesi'ndeki devlet okullarında çalışan okul psikolojik danışmanlarıyla gerçekleştirilmiştir. Farklı il ve ilçelerde çalışan özel ya da devlet okullarında çalışan psikolojik danışmanlarla benzer çalışmalar yürütülerek bölgesel ve kültürel farklılıklar varsa ortaya çıkarılabilir.

2. Bu çalışma Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda çalışan ruh sağlığı çalışanları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bulguların ruh sağlığı çalışanları üzerinde genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu yüzden benzer çalışmalar farklı bakanlıklara bağlı özel veya devlet kurum ve kuruluşlarında çalışan ruh sağlığı çalışanlarıyla da gerçekleştirilebilir.

3. Bu çalışmada minnettarlıkla ilgili bir psiko-eğitim programı hazırlanıp yetişkin bir gruba uygulanmış ve uygulanan programın minnettarlık düzeyini artırdığı görülmüştür. Bu çalışmada olduğu gibi bir psiko-eğitim programı hazırlanıp çocuk, ergen ve yaşlı gibi farklı yaş gruplarıyla da çalışılabilir.

4. Bu araştırmada kullanılan minnettarlık ölçekleri sadece yetişkin katılımcılar için Türkçeye uyarlanmış olup diğer yaş grupları için uyarlama çalışmaları gerçekleştirilebilir ya da çocuk ve ergenler için ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir.

5. Bu çalışmada geliştirilen psiko-eğitim programı beş oturumdan oluşmaktadır. Programın oturum sayısının artırılarak uygulanması, programın etkililiğinin artmasına katkı sağlayabilir.

6. Bu çalışmada kalıcılığın test edilmesi için uygulanan izleme testi, program uygulandıktan dört hafta sonra uygulanmıştır. Kalıcılığın daha uzun vadede test edilebilmesi için izleme testi program uygulandıktan üç ve ya altı ay sonra gibi daha uzun zaman aralığında uygulanabilir.

5.2.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler.

1. Bu çalışmada kullanılan minnettarlıkla ilgili etkinlikler okul psikolojik danışmanları için geliştirilmiş ve sınanmıştır. Bu etkinlikler farklı yaş gruplarına uyarlanarak, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri programına dâhil edilebilir. Böylece öğrencilerin yaşam becerilerinin geliştirilmesi ve öznel iyi oluşlarının artırılması sağlanarak kişisel, sosyal ve eğitsel gelişimi desteklenebilir.

2. Eğitimin diğer paydaşları olan idare, öğretmen, veli ve diğer okul personellerinin rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütülmesinde etkili rol üstlenmektedirler. Öğrencilerle yapılan minnettarlık çalışmalarının etkililiğini artırmak ve sürekliliğini sağlamak adına bu ve benzer programlar okul psikolojik danışmanları tarafından tüm paydaşlara yönelik olarak gerçekleştirilebilir.

3. Bu çalışmada kullanılan etkinlikler okul psikososyal koruma, önleme ve müdahale hizmetlerine dâhil edilip hem güçlendirici hem de iyileştirici müdahalelerde etkinlik olarak kullanılabilir. Bu sayede öğrenci, veli ve öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılması ve olası travmatik olaylarla başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesine katkıda bulunulabilir.

4. Yine farklı bakanlıklara (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı vb.) bağlı özel veya devlet kurum ve kuruluşlarındaki ruh sağlığı çalışanları tarafından danışanlarının yaşam becerilerini geliştirmek, psikolojik sağlamlığını ve öznel iyi oluşunu artırmak amacıyla danışanın minnettarlık düzeyini artırıcı uygulamalar gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- 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.
- Altınay, D. (2015). Psikodrama 400 ısınma oyunu-yaratıcı teknik. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından alınmıştır. (Tez no:530302)
- Ames, D. R., Flynn, F. J. & Weber, E. U. (2004). It's the thought that counts: on perceiving how helpers decide to lend a hand. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 461- 474. doi:10.1177/0146167203261890
- Araz, A. & Erdugan, C. (2017). Minnettarlık Dışavurum Ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404-425. DOI: 10.7816/nesne-05-11-04
- Araz, A. ve Erkuş, A. (2014). Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61.
- Arıcioglu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282.
- Barlett, M.Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: Helping when it costs you. *Association for Psychological Science*, 17(4), 319-325.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Barraza, J. A., Grewal, N. S., Ropacki, S., Perez, P., Gonzalez, A., & Zak, P. J. (2013). Effects of a 10-day oxytocin trial in older adults on health and well-being.

Experimental and Clinical Psychopharmacology, 21(2), 85–92.

<https://doi.org/10.1037/a0031581>

Başarer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından alınmıştır. (Tez no: 528095)

Carell, S. (1993). *Group exercises for adolescents: A manual for therapists*. Newbury Park: Sage Publications.

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

Chin Ting, S. & Yin Yeh, L. (2014). Teacher loyalty of elementary schools in Taiwan: The contribution of gratitude and relationship quality. *School Leadership & Management*, 34 (1), 85-101. <https://doi.org/10.1080/13632434.2013.813453>

Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eight Edition. Thomson Brooks/Cole.

Çakır, G. (2011). Grupla psikolojik danışma uygulamaları. A.Demir ve S.Koydemir (Editörler), *Psikolojik danışma gruplarında etkinliklerin kullanımı* (ss.251-281). Ankara: Pegem Akademi.

Demirbağ, T. (2016). *“Teşekkür ederim” minnettarlık eğitimi programının ilkokul öğretmenlerinin minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından alınmıştır. (Tez no: 445167)

- Demirbağ, T. & Oğuz Duran, N. (2020). Effect of the “Thank You Gratitude Education Program” (TYGEP-T) on gratitude levels of Turkish elementary school teachers. *Elementary Education Online*, 19(2), 595-611. doi:10.17051/ilkonline.2020.692975
- Doğan, S. (2000). Okul rehberliği ve danışmanlığı alanında çağdaş bir yaklaşım: Kapsayıcı Rehberlik Program Modeli. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(2), 56-64.
- Emmons, R.A. (2004). The psychology of gratitude:An introduction. The psychology of gratitude içinde (ss. 3-16). NY: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56–69.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84,377–38. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R.A. & Shelton, C.M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C.R. Synder (Ed.), *Handbook of positive psychology içinde* (ss. 459-471). NC: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. & Tsang, J. (2007). The assessment of gratitude. (Ed: J.Lopez ve C. R. Snyder), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (ss. 327-341). Washington DC: APA.

- Erdugan, C., Araz, A. (2019). Yakın arkadaşlık ilişkisinde minnettarlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal göstergeleri. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 321-344. doi: 10.26650/SP2019-0001
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Frias, A., Watkins, P.C., Webber, A.C. & Froh, J.J. (2010). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (2), 154-162.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558848>
- Froh, J.J. & Bono, G. (2012). *How to Foster Gratitude in Schools*.
http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_foster_gratitude_in_schools/'den alınmıştır.
- Froh, J.J., Bono, G. & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34, 144-157. doi: 10.1007/s11031-010-9163-z
- Froh, J.J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R.A., Henderson, K. Harris, ...Wood, A. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43 (2), 132-152. doi:10.1080/02796015.2014.12087440
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. & Miller, N. (2009a). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
<https://doi.org/10.1080/17439760902992464>

- Froh, J. J., Miller, D. N. & Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1–13.
- Froh, J.J., Sefick, W.J. & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: A experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Froh, J.J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. D. (2009b). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- Froh, J. J., Miller, D. N. & Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1–13.
- Geraghty, A.W.A., Wood, A.M. & Hyland, M.E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and drop out from a body dissatisfaction intervention. *Social Science & Medicine*, 71, 30-37.
- Gladding, S. T. (2006). Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik. F. Korkut Owen, R. Özyürek ve D. W. Owen (Editörler). *The history, trends, and future of professional counseling*. (ss. 3-16). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güçray, S.S., Çekici, F. & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 134-153.

- Gülmeriç, Ö. *Cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin minnettarlık ve duygusal zekâ üzerindeki etkisinin incelenmesi: bir özel lise örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
Ulusal Tez Merkezi veri tabanından alınmıştır. (Tez no: 501478)
- Gysbers, N.C. & Henderson, P. (2006). *Developing and Managing Your School Guidance Program*. Fourth Edition, Alexandria, VA: ACA.
- 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, 92–96. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.602099>
- Howells, K. & Cumming, J. (2012). Exploring the Role of Gratitude in the Professional Experience of Pre-service Teachers. *Teaching Education*, 23(1), 71-88.
<https://doi.org/10.1080/10476210.2011.638370>
- Hörder, H. M., Frändin, K. & Larsson, M. E. H. (2013). Self-respect through ability to keep fear of frailty at a distance: Successful ageing from the perspective of community-dwelling older people. *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*, 8, 20194. <http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v8i0>
- İlbay, A.B. & Sarıçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4 (4), 61-74.
- Kam, J. C. (2015). *Mindfulness, gratitude and perceived stress among graduate counselling psychology students*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi).
<https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0166320>' dan alınmıştır.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkerler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kardaş, F. & Yalçın, İ. (2019) . Şükran Ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,18(69), 13-31.
<https://doi.org/10.17755/esosder.406306>

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

Killen, A., & Macaskill, A. (2014). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Study* (2015) 16, 947-964.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>

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, 1217–1224.
<https://doi.org/10.1037/a0013316>

Krause, N., Emmons, R. A., Ironson, G. & Hill, P. C. (2017). General feelings of gratitude, gratitude to god, and hemoglobin A1c: Exploring variations by gender, *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 639-650. DOI: 10.1080/17439760.2017.1326520

Lanham, M. E., Rye M. S., Rimsky, L. S., Weill, S. R. (2012). How gratitude relates to burnout and job satisfaction in mental health professionals. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 341-354. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.4.w35q80w11kgpqn26>

Lau, R. W. L. & Cheng, S. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3),169–175. doi: 10.1007/s10433-011-0195-3

- Ma, M., Kibler J.L. & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 983–991. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.07.012
- MacKenzie, M. J., Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2014). You didn't have to do that: belief in free will promotes gratitude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(11), 1423–1434. <https://doi.org/10.1177/0146167214549322>
- Mărian, C., Turluc, M., N. & Arghire, D. (2019). The relationship between trait gratitude and psychological wellbeing in university students: the mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1359-1377. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9998-7>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A. & Larson, D.B. (2001) Is gratitude a moral effect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266. doi: 10.1037/0033-2909.127.2.249
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- Milli Eğitim Bakanlığı (2020). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Yönetmeliği. *Resmi Gazete*, 31213. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/08/20200814-2.html>'den alınmıştır.

- Oğuz Duran, N. (2015). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. B.Ergüner Tekinalp ve I.Terzi (Editörler), *Minnettarlık* (ss.365-396).Ankara: Pegem Akademi.
- Oğuz Duran, N. (2017). The revised short gratitude, resentment, and appreciation test (S-GRAT): Adaptation for Turkish faculty of education students. *Journal of Happiness & Well- Being*, 5 (1), 23-37.
- Oğuz Duran, N. (2020).Turkish version of the revised and short indebtedness scale (ISR-S): Translation, validity, measurement invariance and reliability studies for Turkish university students. *Studia Psychologica*, 62(3), 198-212.
<https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.800>
- Oğuz Duran, N. & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 154-166.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I. & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshman. *Cognition and Emotion*, 9, 59-85.
<https://doi.org/10.1080/02699939508408965>
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging and Mental Health*, 18(4), 463–470. doi: 10.1080/13607863.2013.856858
- Reivich., K. (2009). *Fishful Thinking: Cultivating Gratitude in Youth and Fostering an Attitude of Gratitude: Tips for Parents*. NASP Communique,
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=199&sid=cc76f611-c8b7-4dc5-8274-e64c16e576a2%40sessionmgr115&hid=115>'den alınmıştır.

- Sarı, T. & Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 62, 13-32. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7249>
- Seligman, M. E. P. (1998). Positive social science. *APA Monitor*, 29, 2, 5.
- Seligman, M.E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Szczesny, E.C. (2014). *The role of daily partner-directed gratitude, relationship functioning and fear of recurrence in couples coping with breast cancer*. (Yayınlanmamış Doktora tezi). http://udspace.udel.edu/bitstream/handle/19716/13453/2014_Szczesny_Elana_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y'den alınmıştır.
- Teague Palmieri, E. *Safeguarding the counselor heart: exploring the relationship between burnout, resilience and gratitude in clinical counselors*. (Yayınlanmamış Doktora tezi). <https://ninercommons.uncc.edu/islandora/object/etd%3A1694/datastream/PDF/download/citation.pdf> 'den alınmıştır.
- Tesser, A., Gatewood, R. & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236. <https://doi.org/10.1037/h0025905>

- Thomas, N. & Watkins, P. (2003). *Measuring the Grateful Trait: Development of the Revised GRAT*. Poster presented to the Annual Convention of the Western Psychological Association, May, 2003, Vancouver, BC.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20, 138–148. <https://doi.org/10.1080/02699930500172341>
- Türk Dil Kurumu. (2016). *Güncel Türkçe sözlük*.<http://www.tdk.gov.tr/>'den alınmıştır.
- Walker, S.S. (2011). *Gratitude as a mechanism by which agreeable individuals maintain good quality interpersonal relationships*. (Yayınlanmamış Doktora tezi).
https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/31966/1/Walker_Simone_S_201111_PhD_thesis.pdf 'den alınmıştır.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.
- Wood, A. M., Brown, G. D. A. & Maltby, J. (2011). Thanks, but I'm used to better: a relative rank model of gratitude. *Emotion*, 11(1), 175–180.
<https://doi.org/10.1037/a0021553>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.

Wood, A.M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076-1093.

<https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>

Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P.A. & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies.

Journal of Research in Personality, 42, 854–871.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>.

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*, 43-

48. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.09.002

Voltan Acar, N. (2012). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar-Deneyler (5.bs.)*. Ankara: Nobel Yayınevi.

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

Yüksel, A. & Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the Gratitude Scale to adults: validity and reliability studies. *Journal of Contemporary Education, 1* (1), 31-40.

Ekler

Ek 1: MÖ*

Değerli Meslektaşlarım;

Katıldığınız bu araştırma; okul psikolojik danışmanlarının kendi minnettarlık düzeylerine ilişkin farkındalık kazanmalarını ve bu konudaki becerilerini geliştirmelerini ve minnettarlıkla ilgili okullarda yapabilecekleri çalışmaları öğrenmelerini amaçlamaktadır. Aşağıdaki ölçekler ise bu araştırma için geliştirilen “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nun etkililiğini test etmek amacıyla programın başında, sonunda ve bir ay sonrasında olmak üzere üç kez uygulanacaktır. Vereceğiniz bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup, başka herhangi bir kişi ya da kurumla paylaşılmayacaktır. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış yanıt yoktur, işaretleyeceğiniz seçeneğin sizin için en doğru seçenek olması önemlidir.

Gösterdiğiniz ilgi ve duyarlılığa şimdiden teşekkür ederim.

Yaşınız : _____ **Meslekteki Yılınz :** _____

Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

Eğitim Durumunuz: () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora

Çalıştığınız Kurum Türü: () İlkokul () Ortaokul () Lise () RAM

Aşağıdaki durumlar için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2. Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.							

*Ölçeğin tanıtımı amacıyla maddelerden bazıları örnek olarak verilmiştir.

Ek 2: K-MGTÖ*

Aşağıdaki durumlar için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum				Ne katılıyorum Ne katılmıyorum 5				Kesinlikle Katılıyorum 9
	1	2	3	4	5	6	7	8	
2. Hayat bana hep iyi davrandı.									
4. Çoğu kez doğanın güzellikleri karşısında şaşkınlık yaşıyorum.									
6. Hayatta hak ettiğim iyi şeylerin hepsini elde ettiğimi sanmıyorum.									
8. Yaşamım çoğu zaman kontrolüm altında olsa da, bu süreçte bana destek veren ve yardımcı olan insanları düşünmeden edemem.									
10. Yaşamımda hak ettiğimden çok daha fazla kötü şeyle karşılaştım.									
16. Yaşadığımız her gün için şükretmek bana göre önemlidir.									

* Ölçeğin tanıtımı amacıyla maddelerden bazıları örnek olarak verilmiştir.

Ek 3: TEMEP-P Değerlendirme Formu*

Değerli Meslektaşlarım,

Bu form katılmış olduğunuz “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı-Psikolojik Danışman Versiyonu(TEMEP-P)’nun etkililiğini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz bilgiler programın geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup, sizi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz?

() Kadın

() Erkek

MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
2.“Minnettarlık” kavramının ne anlama geldiğini öğrendim.					
4.Başkalarına duyduğum minnettarlığı nasıl ifade edebileceğimi öğrendim.					
7.”Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programının süresinin yeterli olduğunu düşünüyorum.					

10. TEMEP-P ile ilgili fikirleriniz ve önerileriniz varsa bunlar nelerdir? Lütfen yazarmısınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Teşekkürler...

*Formun tanıtımı amacıyla maddelerden bazıları örnek olarak verilmiştir.

Ek 4: TEMEP-P*

TEMEP-P ile okul psikolojik danışmanlarının minnettarlığın tanımını, yararlarını ve bileşenlerini öğrenmelerini, minnettarlıkla ilgili okulda diğer paydaşlarla (öğrenci, öğretmen, veli, yönetici ve diğer çalışanlar) birlikte ne gibi çalışmalar yapabilecekleri konusunda farkındalık kazandırmak amacıyla geliştirilmiş bir psiko-eğitim programıdır. Programda tüm oturumların süresi 90 dakikadır. Her bir oturumda ilk olarak oturumun amaçları açıklanmakta, ardından önceki haftanın kısa bir özeti aktarılmakta, ardından bir ısınma oyunu oynanmakta, daha sonra oturumun hedeflerine yönelik sunum lider tarafından sunulmakta, sonra her bir grup üyesinin minnettarlık listelerini bir sonraki oturuma kadar doldurmaları ödev olarak verilmekte, son olarak ise sonlandırma etkinliği uygulanmaktadır.

* Programın tanıtımı amacıyla oturumların ana hatları (hedefler ve materyaller) verilmiştir. Programın tamamına ulaşabilmek için araştırmacıyla iletişim sağlanabilir.

BİRİNCİ OTURUM

Hedefler:

- 1) Grup üyelerinin birbirlerini daha yakından tanınması.
- 2) Grup kurallarının oluşturulması.
- 3) Minnettarlık kelimesinin anlamını ve yararlarını kavrayabilme.
- 4) Minnettarlık listelerini oluşturabilme.

Materyaller:

MÖ (Ek-1)

K-MGTÖ (Ek-2)

Kağıt-kalem

Birinci Oturum için Hazırlanan Sunu

Minnettarlık Listeleri (Ek-3)

İKİNCİ OTURUM

Hedefler:

- 1) Minnettarlık kelimesinin bileşenlerini (niyet, bedel, fayda) kavrayabilme.
- 2) Minnettarlığı ifade etme biçimlerini kavrayabilme.
- 3) Minnettarlık listelerini oluşturabilme.

Materyaller:

Minnettarlık Listeleri (Ek-3)

İkinci Oturum için Hazırlanan Sunu

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Hedefler:

- 1) Minnettarlığın deneyimlenmesi.
- 2) Günlük hayatlarında deneyimledikleri minnettarlık hissini farkına varmalarının sağlanması.
- 3) Minnettarlık listelerini yazabilme.

Materyaller:

Minnettarlık listeleri (Ek-3)

Boş oda resmi (Ek-4)

Asetat kalemi-Kurşun kalem

Üçüncü Oturum için Hazırlanan Sunu

DÖRDÜNCÜ OTURUM

Hedefler:

- 1) Minnettarlık duydukları bir kişiye olan hislerini ifade edebilmeleri.
- 2) Okulda tüm paydaşlar arasında minnettarlığı artırabilmek amacıyla ne gibi çalışmalar yapabileceklerini öğrenmeleri.
- 3) Minnettarlık listelerini yazabilme.

Materyaller:

Not kağıdı (renkli kağıtlar, post-it vb.)

Kalem

Dördüncü Oturum için Hazırlanan Sunu

Minnettarlık listeleri (Ek-3)

BEŞİNCİ OTURUM**Hedefler:**

- 1) Minnettarlığı günlük yaşamlarında uygulayabilme.
- 2) Üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmaları.

Materyaller:

MÖ (Ek-1)

K-MGTÖ (Ek-2)

TEMEP-P Değerlendirme Formu (Ek-5)

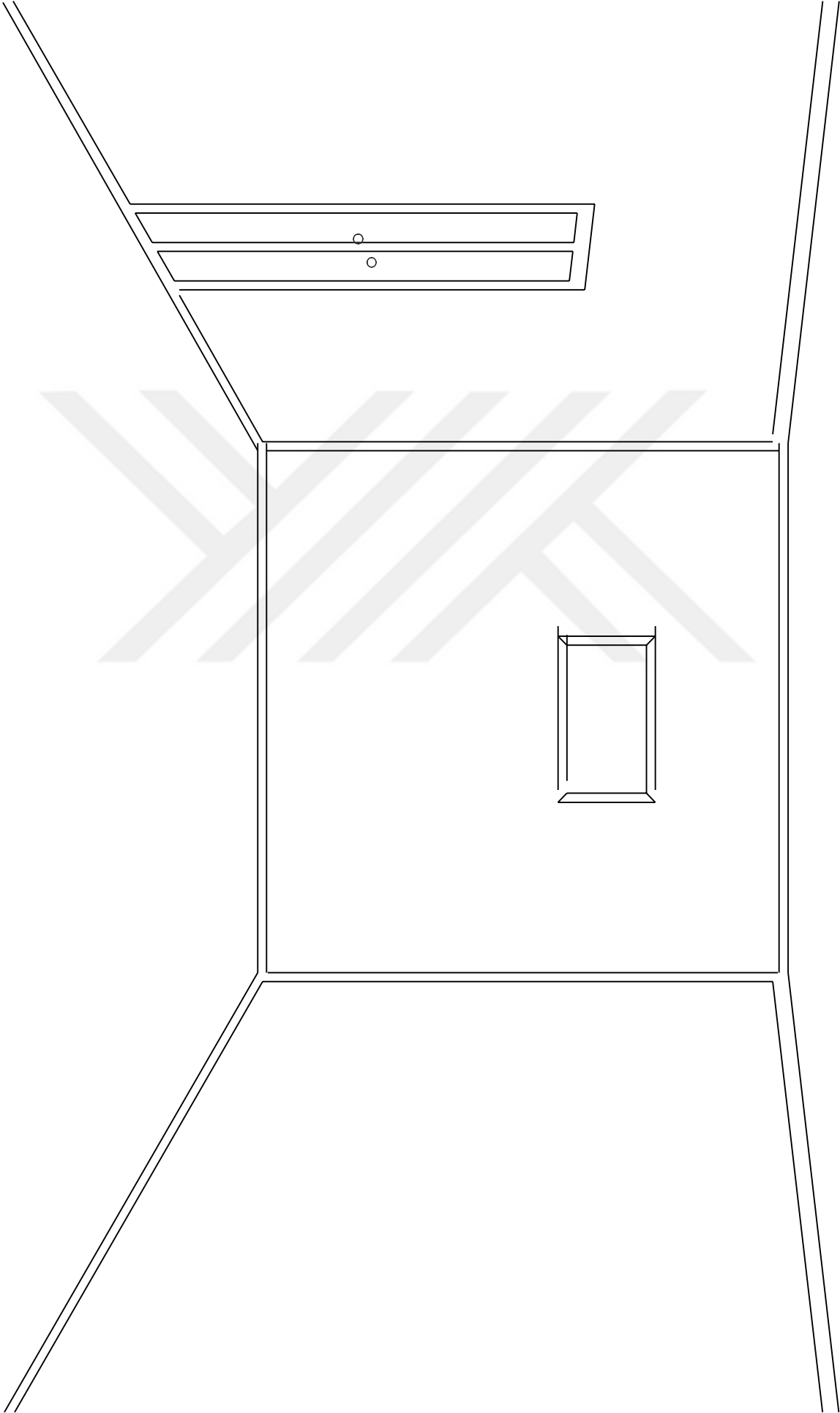
Kağıt-kalem

Minnettarlık listeleri (Ek-3)

Ek 5: Minnettarlık Listesi

MİNNETTARLIK LİSTESİ
Hafta boyunca, birilerinin sizin için kendi yolundan saptığı zamanları düşünün. Bu kişi/ler size yardım etmek için ne yaptı? Bu size nasıl hissettirdi? (İsterseniz 3'ten fazla yazabilirsiniz)
1)
2)
3)



Ek 6: Boş Oda Etkinliği

Ek 7: Katılım Belgesi



Ek 8: Katılımcılar İçin Program Hatırası Ayraçlar



Ek 9:Plaket

Öz Geçmiş

Doğum Yeri ve Yılı	: Yozgat- 1988		
Öğr. Gördüğü Kurumlar	: Başlama Yılı	Bitirme Yılı	Kurum Adı
Lise	: 2002	2006	Sorgun Anadolu Lisesi
Lisans	: 2007	2012	Boğaziçi Üniversitesi
Yüksek Lisans	: 2014	2020	Bursa Uludağ Üniversitesi
Doktora	: -	-	-
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	: İngilizce- Pekiyi		
Çalıştığı Kurumlar	: Başlama ve Ayrılma Tarihleri	Kurum Adı	
	1.	2012-2015 Bursa/Gemlik Rehberlik ve Araştırma Merkezi	
	2.	2015-2018 Bursa/Yıldırım Rehberlik ve Araştırma Merkezi	
	3.	2018-2020 Bursa /Otomotiv Endüstrisi İhracatçıları Birliği	
		Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	
	4.	2020- Bursa/Uludağ Üniversitesi Anaokulu	
Yurt Dışı Görevleri	: -		
Kullandığı Burslar	: -		
Aldığı Ödüller	: -		
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar	: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği		
Editör veya Yayın Kurulu Üyeliği	: -		
Yurt İçi ve Yurt Dışında			

Katıldığı Projeler : -

Katıldığı Yurt içi ve Yurt

Dışı Bilimsel Toplantılar : -

Yayımlanan Çalışmalar : -

Diğer Profesyonel Etkinlikler:

1. 2011- Psikodrama Yaşantı Grubu- Psikodrama ve Grup Terapileri Derneği
2. 2015- Deneysel Oyun Terapisi- Evlilik ve Aile Danışmanları Derneği
3. 2016- Duygu Yönetimi Uygulama Programı- BEBKA
4. 2016- Travma Geçiren Çocuklara Müdahale- Yrd. Doç. Dr. Linda FRAİM- Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi
5. 2017- Terapistin Danışanılla İlk Görüşmesi - Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ- Psikoterapi Enstitüsü Derneği
6. 2019- Terapötik Kartlar- Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

02.09.2020

Emine KOCATEPE