

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/290559400>

# The Adaptation of the Gratitude Scale to Adults: Validity and Reliability Studies

Article · January 2012

---

CITATION

1

READS

53

2 authors, including:



[Nagihan Oguz-Duran](#)

Uludag University

21 PUBLICATIONS 38 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



I am working on gratitude practices for counselor trainees [View project](#)

## MİNNETTARLIK ÖLÇEĞİ'NİN YETİŞKİNLERE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI

### THE ADAPTATION OF THE GRATITUDE SCALE TO ADULTS: VALIDITY AND RELIABILITY STUDIES

Asuman YÜKSEL\*

Nagihan OĞUZ DURAN\*\*

#### ÖZ

Bu araştırmanın amacı Minnettarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğini yetişkinlerden oluşan bir grupta incelemektir. Araştırma 284 öğretmen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Minnettarlık Ölçeği'nin orijinaline uygun olarak altı maddelik haliyle geçerli ve güvenilir kabul edilebileceği görülmüştür. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinin sonuçları tek boyutlu bir yapıyı doğrulamaktadır. Bu analizde elde edilen faktör yükleri .32 ile .89 arasındadır. Minnettarlık Ölçeği'nden elde edilen puanlarla yaşam doyumu, pozitif duygu ve negatif duygu ölçeklerinden elde edilen puanlar manidar düzeyde ilişkilidir. Hesaplanan madde-toplam korelasyon katsayıları .27-.77 arasında değişmektedir. İki yarı-test korelasyon katsayısı .47 ( $p < .05$ ), tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .67'dir. Buna göre, Minnettarlık Ölçeği yetişkinler için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilebilir.

**Anahtar kelimeler:** Minnettarlık, geçerlik, güvenilirlik, yetişkin formu

#### ABSTRACT

The purpose of the present study is to investigate the validity and reliability of The Gratitude Scale among Turkish adults. The present study, composed of 284 teachers revealed sufficient validity and reliability evidences for a six item unidimensional structure consisted with the factor structure of the original scale. Results of the confirmatory factor analysis validated a unidimensional structure. Factor loadings for this analysis ranged from .32 to .89. Gratitude scores were found significantly correlated with satisfaction with life, positive affect, and negative affect. The item-total correlations ranged from .27 to .77. Split half correlation coefficient was obtained as .47 ( $p < .05$ ), and the cronbach alpha coefficient for the total scale was found as .67. Based on these findings, the validity and reliability of The Gratitude Scale seem to be satisfactory for Turkish adults.

**Keywords:** Gratitude, validity, reliability, adult form

\* Yrd. Doç.Dr., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
e-posta: asumany@uludag.edu.tr

\*\* Yrd.Doç.Dr., Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
e-posta: nagihan@uludag.edu.tr



## GİRİŞ

Son yıllarda psikoloji alan yazınında pozitif psikoloji akımının önemli etkileri olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji, yaşamı insanlar için yaşamaya değer kılan ve hem bireylerin hem de toplumların gelişmelerini sağlayan insan potansiyelleri (güçleri) ve değerleri üzerine odaklanan bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım eğitim alanına, öğrencilerin eksiklikleri yerine olumlu ve güçlü yönlerini araştırma ve artırma eğilimi olarak yansımaktadır (Jimerson vd., 2004). Son dönemde psikolojik danışma ve rehberlik alan yazınında bu etkiler sonucu minnettarlık (gratitude), sıkça sözü edilen kavramlar arasında yer almaktadır.

Minnettarlık kelimesi Latince de iyilik anlamına gelen *gratia* ve sevindirici anlamına gelen *gratus* kelimelerinden türemiştir. Bu Latince kökten türeyen bütün sözcükler “iyilik, cömertlik, hediyeler, verme ve almanın güzelliği” ile ilgilidir (Akt. Emmons ve Shelton, 2005). Kelimenin bütün bu anlamlarında görüldüğü gibi minnettarlık olumlu ve memnun edici bir yaşantıdır. Tarih boyunca hemen hemen bütün kültürlerde minnettarlığa önemli bir değer atfedilmiştir. Minnettarlık kişiliğin ve sosyal yaşamın önemli bir yönü olarak ele alınmıştır (McCullough vd., 2001).

Psikoloji alanyazınında minnettarlık kavramı yaklaşık 200 yıldır çeşitli kuramcılar tarafından ele alınmaktadır. Minnettarlığı ilk tanımlayan kişilerden biri olan Adam Smith’e göre bu kavram, yardım eden bireyin, yardımseverlik davranışının temel güdüleyicisi olan bir sosyal duyguyu ifade etmektedir ve bu haliyle sosyal devamlılık ve istikrar için önemlidir (Akt. McCullough vd., 2001). Smith’in düşünceleri üzerine inşa edilen ilk çalışmalarda bir kavram kargaşasının olduğu görülmektedir. Bu dönemde minnettarlık kavramı ile farklı bir kavram olan minnet etme (indebtedness) birbirinin yerine kullanılmıştır. Bu çalışmalarda minnettarlığa, yardım alanın yardım edene borçlu hissettiği ya da yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğine inandığı zaman ortaya çıkan bir durum olarak bakılmıştır (Goei ve Boster, 2005; McCullough vd., 2001).

Minnet etmek, minnettarlıktan belirgin biçimde farklıdır. Minnet hoş olmayan ve rahatsızlık uyandıran bir yaşantıyken, minnettarlık hoş giden bir yaşantıdır ve mutluluk ve rahatlık gibi duygularla ilişkilidir (McCullough vd., 2001). Minnettarlık konusundaki son çalışmalar da göstermektedir ki yardımı alanın bu yardıma karşılık vermesi konusunda hissettiği zorunluluk arttıkça hissettiği minnettarlık ve yardıma karşılık verme azalmaktadır (Goei ve Boster, 2005; McCullough vd., 2001).

Minnettarlık çalışmaları sürdükçe ve alanda daha fazla kuramcı ve araştırmacının ilgisini çeker hale geldikçe, kavramın daha karmaşık bileşenleri keşfedilmiş ve minnettarlık yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren önce bilişsel bir süreç olarak sonra ahlaki bir duygu olarak ele alınmıştır. Minnettarlığa ilişkin bilişsel kuramlara göre duygu, bireylerin bilişsel süreçlerinin bir ürünüdür (Ortony vd., 1988). Buna göre yardım alan tarafından sergilenen duygusal tepkinin minnettarlık olup olmayacağını kişinin bilişsel değerlendirmeleri belirlemektedir (McCullough vd., 2001). Minnettarlığı ahlaki bir duygu olarak ele alan çalışmalarda ise minnettarlığın ahlaki barometre, ahlaki güdü ve ahlaki pekiştirici olmak üzere üç ahlaki işlevinden bahsedilmektedir (McCullough vd., 2002). Son dönem alanyazınında ise kavramın duygu boyutuna vurgu yapan ve minnettarlığı bir “eğilim” (disposition) olarak ele alan bakış açısının baskın olduğu görülmektedir (Emmons vd., 2007; McCullough ve Tsang, 2004). Bu bakış açısına göre, minnettarlık başka insanlar ya da insanüstü varlıklardan, örneğin Tanrı, doğa ve kozmos vb., bir fayda alındığında bunu farketme ve olumlu duygularla (değerbilirlik ve müteşekkirlilik vb.) karşılık vermeye yönelik kişisel bir eğilimdir (Emmons vd., 2007; McCullough vd., 2002). Ayrıca Emmons’a (2004) göre minnettarlık yaşantısı belirli bir kişiden görülen somut bir fayda karşısında ortaya çıkabileceği gibi, doğal bir güzellik karşısında duyulan huzur ve mutluluk biçiminde de görülebilir.



Minnettarlık üzerine uzun yıllardır yürütülen tüm bu çalışmalara bakıldığında, kavramı ister bilişsel bir süreç, ister ahlaki bir değer isterse bir eğilim olarak ele almış olsunlar, hepsinde minnettarlığın hem toplum hem de bireyler için önemli katkılarda bulunma potansiyeline dikkat çekildiği görülmektedir. Bu potansiyel, minnettarlığı, sosyoloji, psikoloji, eğitim ve psikolojik danışma alanları için ilgi çekici bir hale getirmiştir. Minnettarlığın toplumsal düzeyde özgeci davranışlar ve toplumsal bağlılıkta artış gibi faydalarından (Akt. Emmons vd., 2007) söz edilirken, bireysel düzeyde de (minnettarlık deneyiminin ve bunu ifade etmenin) bireylerin duygusal, sosyal ve fiziksel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileme gibi faydaları (Emmons ve McCullough, 2003; Froh vd., 2008; Watkins vd., 2003) olduğu çok sayıda araştırma bulgusuyla ortaya konmuştur. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, minnettarlık düzeyinin yükselmesi yaşam doyumu, iyimserlik, umut, dayanma gücü, mutlu olma düzeylerini artırırken, depresyon, kaygı, kıskançlık, materyalizm düzeylerini ise azaltmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003; Kashdan vd., 2006; McCullough vd., 2002; Overwalle vd., 1995; Seligman vd., 2005; Watkins vd., 2003 ; Wood vd., 2007). Ayrıca, minnettarlık bireylerin uyumluluk, dışa dönüklük, açıklık düzeylerinin yüksek, nevrotik belirtilerinin ise düşük olmasıyla ilişkilidir. Minnettar bireylerin daha fazla olumlu sosyal davranışları sergilemeye eğilimli olmaları diğerlerine karşı daha yardımsever, destekleyici, bağışlayıcı ve empatik davranmalarına yol açmaktadır (McCullough vd., 2002).

Psikolojik danışma alanındaki araştırmalar, minnettarlığın psikolojik müdahalelerle geliştirilmesinin, bireylerin iyi oluşlarını arttırdığını göstermektedir. Örneğin minnettarlık geliştirme gruplarına katılan bireylerin iyimserlikleri, yaşam doyumları (Emmons ve McCullough, 2003; Froh vd., 2008), pozitif duyguları (Watkins vd., 2003) ve düzenli egzersiz yapma düzeylerinin (Emmons ve McCullough, 2003) arttığı; olumsuz duygularının (Froh vd., 2008) ve bedensel semptomlarının azaldığı (Emmons ve McCullough, 2003) görülmüştür. Ayrıca, minnettarlığa yönelik düşünme alıştırmalarının çocuklarda okula ve ailelerine karşı olumlu tutumları arttırdığı (Froh vd., 2008) da görülmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışma alanında, gerek uygulamaların yürütülmesinde gerekse yapılacak araştırmalarda bireylerin minnettarlık düzeylerinin ölçülebilmesi önemlidir.

Minnettarlığın ölçülmesinde farklı teknikler kullanılmakta, bazı çalışmalarda minnettarlık "Sana yardım eden birine tepki olarak ne söyledin ya da yapardın?" vb. sorulara karşı verilen yanıtlara göre değerlendirilmekteyken (Okamoto ve Robinson, 1997), diğerlerinde teşekkür etme davranışını doğrudan gözleme gibi yöntemlere başvurulmaktadır (Becker ve Smenner, 1986). Bazı çalışmalarda ise katılımcılar birine karşı duydukları minnettarlık düzeyini derecelendirme ölçekleri üzerinde ifade etmişlerdir (Overwalle vd., 1995; Parker ve De Vries, 1993). Son zamanlarda, birkaç yöntemin bir arada kullanıldığı değerlendirme biçimleri tercih edilmekte ve böylece ölçme yanlılıklarının en aza indirildiği düşünülmektedir (Emmons vd., 2007). Geçerli ve güvenilir kendini anlatma teknikleri çoklu veri kaynakları (akran değerlendirmeleri veya labaratuvar prosedürleri) ile birlikte kullanılmaktadır.

Yurt dışında son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde; Minnettarlık Ölçeği (McCullough vd., 2002)'nin, minnettarlık eğilimini ölçen kendini anlatma tipi ölçme araçları içinde en yaygın olarak kullanılanlardan biri olduğu görülmektedir. Minnettarlık Ölçeği'nin genel olarak iyi psikometrik özelliklere sahip olduğu çeşitli araştırmalarda ifade edilmiştir. Ancak ölçeğe ilişkin çalışmalar çeşitli yaş gruplarında ve kültürlerde devam etmektedir. Minnettarlık Ölçeği'nin Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ölçeğin altı maddelik orijinal versiyonu yerine beş maddelik halinin daha iyi psikometrik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur (Chen vd., 2009). Froh ve arkadaşları (2011) da ölçeğin altıncı maddesinin gençler için "anlaşılması güç" ve "çok soyut" olduğunu belirtmişlerdir.



Türkiye’de minnettarlık eğilimini ölçen bir ölçek bulunmadığından, daha önce Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından, Minnettarlık Ölçeği’nin araştırmalarda ve uygulamalarda kullanılmak üzere Türkçeye uyarlanması üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak çalışma, yukarıdaki bulgu ve görüşlerle tutarlı biçimde, ölçeğin altıncı maddesinin yer almadığı beş maddelik haliyle geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı kabul edilebileceğini göstermiştir. Bu ölçeğin yetişkin grubunda geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bir çalışma ise bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, Minnettarlık Ölçeği’nin yetişkinler için geçerlik ve güvenilirliğini araştırmaktır.

## YÖNTEM

Bu araştırma, bir ölçek uyarlama çalışmasıdır. Çalışmada, orijinali McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olan Minnettarlık Ölçeği’nin geçerlik ve güvenilirliği, yetişkinlerden oluşan bir örnekleme incelenmiştir.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını 2010-2011 öğretim yılı güz yarısında Bursa ili merkez ilçelerinde çeşitli ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 284 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenlerin yaşları 22 ile 58 arasında değişmektedir ( $X = 36.97$ ,  $SS=9.67$ ). Grubun % 63’ü kadın, % 36.6’sı erkektir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada yetişkinler üzerinde geçerlik ve güvenilirliği incelenecek olan Minnettarlık Ölçeği’nin yanı sıra, Minnettarlık Ölçeği’nin ölçtüğü yapıya benzer ve farklı yapıları ölçen iki ölçme aracı olarak Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır.

*Minnettarlık Ölçeği (MÖ; McCullough vd., 2002):* Bireylerin minnettarlığını şiddet, sıklık, süre ve yoğunluk üzere dört yönden ölçmeye yönelik altı maddeden oluşan yedili Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanlar 1 ile 42 arasında değişmekte, puanların yüksekliği minnettarlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekteki maddelerden ikisi (3. ve 6. maddeler) ters puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine yönelik yürütülen bir dizi çalışmada, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu yapısını gösterirken, Minnettarlık Ölçeği’nden alınan puanlar yaşam doyumu ( $r=.53$ ,  $p < .05$ ), dayanma gücü ( $r = .46$ ,  $p < .05$ ), mutluluk ( $r = .50$ ,  $p < .05$ ), iyimserlik ( $r = .51$ ,  $p < .05$ ) ve umut ( $r = .42$ ,  $p < .05$ ) ölçeklerinden alınan puanlarla ilişkili bulunmuştur. Minnettarlık, öznel-iyi oluş, olumlu sosyal davranış ve tinsellikle olumlu, kıskançlık ve materyalistik tutumlarla olumsuz yönde ilişkilidir. Ayrıca, “Beş faktör” kişilik özellikleri ölçeğinden elde edilen puanlar Minnettarlık Ölçeği’ne ait varyansın %20-30’unu açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum iyiliği indeksleri .90 ile .95 arasında; SRMR (Standardized Root Mean Residuals) değerleri ise .05 ile .10 arasında değişmektedir. Minnettarlık Ölçeği’nin altı maddesi için Cronbach alfa katsayıları .76 ile .84 arasındadır (McCullough vd., 2002). Başka minnettarlık ölçekleri ile ilişkiyi incelemek üzere McCullough ve arkadaşları (2002) minnettarlıkla ilgili üç sözcüğün [minnettar (grateful), müteşekkire (thankful), değerbilir (appreciative)] kendilerini ne kadar tanımladığını belirtmeleri istenmiştir. Bu iki ölçme sonucu arasındaki ilişki  $r = .65$  bulunmuştur ( $N = 1182$ ;  $p < .001$ ). Ayrıca kişilerin Minnettarlık Ölçeği’nden aldıkları puanlarla arkadaşlarının onlar için verdikleri puanlar arasındaki ilişki de manidar bulunmuştur ( $r = .33$ ,  $p < .01$ ).

Minnettarlık Ölçeği’nin Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen Türkçeye uyarlama çalışmalarında Varimax döndürme yöntemi ile yapılan faktör analizinde toplam varyansın %53.27’sini açıklayan, beş maddelik (6. madde olan “Bir şeye ya da birine karşı



minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir” ölçek dışı kalmıştır) bir ölçme aracı elde edilmiştir. Beş maddelik Minnettarlık Ölçeği’nde yer alan maddelerin faktör yükleri sırasıyla .86, .85, .52, .70 ve .66’dır. Ayrıca Doğrulayıcı Faktör Analizi ile bu beş maddelik modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare ( $\chi^2$ ) değeri ve istatistiki manidarlık düzeyleri hesaplanmıştır. Ayrıca modellere ait diğer uyum iyiliği indeksleri de [ $GFI=0.97$ ,  $CFI=.94$ ,  $AGFI=0.90$ ,  $SRMR = 0.04$ ,  $RMSEA=0.10$ ] ölçek için önerilen modelin uygun olduğunu göstermiştir. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları .59 ile .83 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyum geçerliği çalışmalarının sonucunda Minnettarlık Ölçeği’nin yaşam doyumu, yaşam yönelimi (iyimserlik), pozitif duygu ve negatif duygu ölçekleri ile ilişkilerin hepsi 0.01 düzeyinde manidardır. Minnettarlık Ölçeği’nin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışması için ölçeğin Türkçe formunun 51 öğrenciye 4 hafta aryla iki kez uygulanması sonucunda hesaplanan korelasyon katsayısı .66 olup bu değerde istatistiksel bakımdan manidardır.

*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ; Watson vd., 1988):* Pozitif duygu (PD) ve negatif duyguları (ND) ölçmeye yönelik 10’ar maddelik iki alt ölçekten oluşan beşli Likert tipinde bir ölçme aracıdır. PD alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif, uyanık vb hissettiğini, ND alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk, korku vb. sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir. PNDÖ Türkçe’ye Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında orijinal çalışmayla tutarlı biçimde toplam varyansın %44’ünü açıklayan iki faktörlü bir yapı görülmüştür. PD ve ND alt ölçekleri için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83 ve .86 olarak, test-tekrar test tutarlılığı ise aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak bulunmuştur. PNDÖ’nün ölçüt geçerliği çalışmalarında Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile PD alt ölçeği arasında bulunan korelasyonlar -.48 ve -.22, aynı ölçeklerin ND alt ölçeğiyle korelasyonları ise .51 ve .47’dir. Buna göre depresyon ve kaygının olumlu duygulanımla ters olumsuz duygulanımla ise aynı yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada PD ve ND için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .76 and .87 olarak hesaplanmıştır.

*Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ; Deiner vd., 1985)* yaşam doyumuna ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ölçen beş maddelik bir ölçme aracıdır. Her bir maddeden alınan puanlar 1 ile 7 arasında değişmekte; ölçekten 1 ile 35 arasında puan alınabilmektedir. Yüksek puan yüksek yaşam doyumunun yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı .87, test-tekrar test güvenilirliği ise .82 olarak bildirilmiştir (Deiner vd., 1985). Sümer (1996) ölçeği Türkçeye çevirmiş ve iç tutarlılığını .89 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada YDÖ’nün iç tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

### **İşlem**

Minnettarlık Ölçeği’nin altı maddelik hali, YDÖ ve PNDÖ’den oluşan ölçme araçları seti okul psikolojik danışmanları aracılığıyla öğretmenlere uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlere araştırmanın amacı ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygulamalar yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### **Analiz**

Bu çalışmada frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon katsayıları SPSS 13.0 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analizi için LISREL 8.30 programı kullanılmıştır.

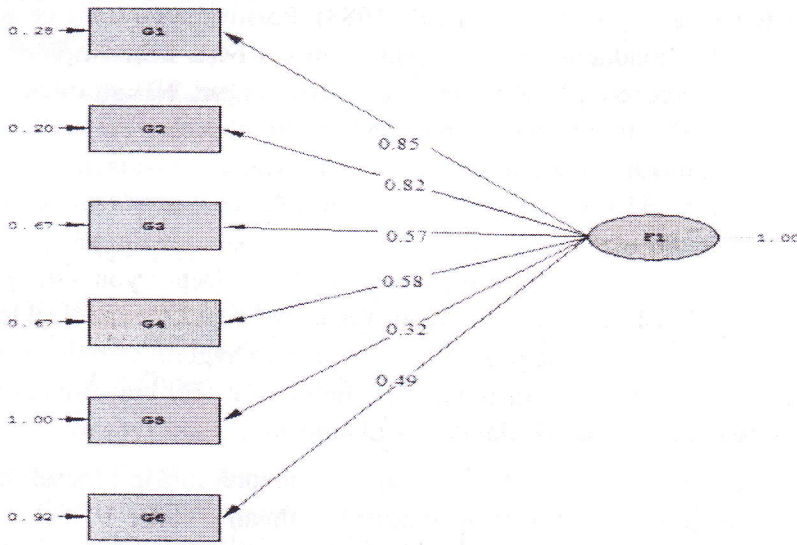
### **BULGULAR**

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda, Minnettarlık Ölçeği’nin yetişkin grubunda geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular yer almaktadır.



### Minnettarlık Ölçeği'nin Geçerliği

Ölçeğin yapı geçerliğinin tespiti için en çok olabilirlik tekniğiyle doğrulayıcı (DFA) faktör analizi yapılmıştır. Bu kapsamda, ölçeğin alt boyutlarını doğrulayıcı faktör analizine tabi tutmadan önce, tahmin edilen değerlerin teorik limitleri aşıp aşmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuca göre teorik limitleri aşan değere rastlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum indekslerinden Ki-kare ( $\chi^2$ ) değeri ve istatistikî manidarlık düzeyleri saptanmıştır [ $\chi^2=39.31$ ,  $df=9$ ]. Serbestlik derecesine bağlı olarak düşük Ki-kare ( $\chi^2$ ) değeri, önerilen modelin toplanan veriye uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca modele ait diğer uyum iyiliği indeksleri de [GFI=.93, AGFI=.85, RMSEA=.08, CFI=.90] ölçek için önerilen modelin uygun olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen faktör yükleri .32 ile .89 arasındadır. Elde edilen bu sonuca göre standart uyum değerleri kapsamında, çalışma modeline ilişkin elde edilen değerler, tek faktörden oluşan yapıyı doğrulamaktadır.



Şekil 1: Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları

Minnettarlık Ölçeği'nin ölçtüğü yapıya benzer ve farklı yapıları ölçen Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu ölçeklerinden elde edilen puanlarla Minnettariik Ölçeği'nin toplam puanları arasındaki ilişkiler incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Minnettariik, Yaşam Doyumu, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	$\bar{X}$	SS	N	1	2	3	4
1- Minnettariik (MÖ)	29.92	6.43	284	-			
2- Yaşam Doyumu (YDÖ)	23.92	6.24	283	.53**	-		
3- Pozitif Duygu (PD)	39.17	5.11	272	.20**	.28**	-	
4- Negatif Duygu (ND)	20.58	6.53	272	-.17**	-.32**	-.14**	-

\*\* $p < .01$



Tablo incelendiğinde Minnettarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğine kanıt olarak MÖ puanları YD puanları ( $r=.53$ ), PD puanları ( $r=.20$ ) ve ND puanları ( $r=-.17$ ) ile manidar düzeyde ilişkili bulunmuştur ( $p<.01$ ). Bu değerlere göre yaşam doyumu ile minnettarlık arasındaki ilişki kabul edilebilir düzeydeyken, minnettarlık puanlarıyla pozitif ve negatif duygu puanları arasındaki ilişkilerin manidar olmakla birlikte düşük olduğu görülmektedir.

### Minnettarlık Ölçeği'nin Güvenirliği

Minnettarlık Ölçeği için yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında ölçeği oluşturan her bir maddenin aritmetik ortalama ve standart sapmaları, madde-toplam korelasyonu, iki yarı korelasyonu (split half) ve iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçekteki maddelerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları ve madde-toplam korelasyon katsayıları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçekteki Maddelerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Madde-Toplam Korelasyon Katsayıları

Madde No	$\bar{X}$	SS	Madde-Toplam Korelasyonu
1	5.62	1.72	.76**
2	5.30	1.75	.77**
3	5.07	1.87	.51**
4	4.58	1.73	.69**
5	5.36	1.62	.70**
6	3.99	1.84	.27**

\*\* $p<.01$

Ölçekte yer alan altı maddenin her biri için aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Altı madde için hesaplanan aritmetik ortalama değerleri 3.99-5.62 arasında, standart sapma değerleri 1.62-1.87 arasındadır. Hesaplanan madde-toplam korelasyon katsayıları .27-.77 arasında değişmektedir. İki yarı-test korelasyon katsayısı .47 ( $p<.05$ ), tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .67 olarak bulunmuştur

### TARTIŞMA

Bu çalışmada, Türkçe'ye uyarlama çalışmaları daha önce Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde yapılan Minnettarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğinin yetişkinlerden oluşan bir grupta incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, Minnettarlık Ölçeği yetişkin grubunda orijinaline uygun olarak altı maddelik haliyle geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilebilir. Altı maddeden oluşan tek boyutlu yapıya ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri [ $\chi^2=39.31$ ,  $df=9$ ,  $\chi^2/df=4.36$ ,  $GFI=.93$ ,  $AGFI=.85$ ,  $RMSEA=.08$ ,  $CFI=.90$ ] önerilen modelin uygun olduğunu göstermektedir. Hesaplanan madde-toplam korelasyon katsayıları .27-.77 arasında değişmektedir. İki yarı-test korelasyon katsayısı .47 ( $p<.05$ ), tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .67'dir. Ayrıca ölçekten elde edilen minnettarlık puanlarının alanyazında sözü edilen çalışmalarla (Kashdan vd., 2006; McCoullough vd., 2002; Wood vd., 2007) uyumlu biçimde yaşam doyumu ve olumlu duygu ile olumsuz yönde, olumsuz duygu puanları ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.



Bununla birlikte, daha önce Minnettarlık Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin test edildiği çalışmada (Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012), bu populasyon için ölçeğin ancak altıncı maddesi (*Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir*) çıkartıldığı takdirde ortaya çıkan beş maddelik hali ile geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Bu ilk çalışmada elde edilen bulguların, Çinli üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgularla (Chen vd., 2009) tutarlılık gösterdiğine de dikkat çekilmiştir. Daha önce hem Türk üniversite öğrencileri hem de Çinli üniversite öğrencileri ile yürütülen bu çalışmalarda ölçek dışında bırakılan altıncı madde, batılı örneklerde ölçek dışında bırakılmasa da Froh ve arkadaşları (2011) tarafından batılı gençler için de "anlaşılması güç" ve "çok soyut" bir madde olduğu yönünde eleştirilmiştir. Bu bakımdan ölçeğin orijinalinden farklı olarak altı yerine beş maddelik haliyle daha iyi psikometrik özellikler göstermesi kültürel bir farklılıktan çok yaşa ilişkin bir farklılık olabileceğini düşündürmüştür. Bu bakımdan bu çalışmada, yetişkinlerden oluşan bir grupta ölçeğin orijinal haliyle uyumlu biçimde altı madde olarak kullanılabilmesinin görülmesi, zaten yetişkinler üzerinde geliştirilmiş bir ölçme aracı olan, Minnettarlık Ölçeği'nin uyarılma çalışmaları yapıldığında Türk yetişkinler için de geçerli ve güvenilir bulunması beklenen bir sonuç olmuştur.

Minnettarlığın bireylerin duygusal, sosyal ve fiziksel iyi-oluşlarını arttırmadaki rolü ve önemine yönelik alanyazındaki vurgu (Emmons ve McCullough, 2003; Froh vd., 2008; Watkins vd., 2003) dikkate alındığında, okul psikolojik danışmanları için, (a) minnettarlığın ölçülmesi, (b) farklı yaşam dönemlerinde minnettarlığın gelişimi ve ilişkili olduğu değişkenler ve (c) minnettarlığın çeşitli müdahalelerle artırılmasına yönelik çalışmaları bilmek önem arz etmektedir. Bunlardan ilki, bir anlamda diğer ikisi için de ön koşul teşkil etmektedir. Çünkü farklı yaşam dönemlerinde minnettarlığın gelişimine ilişkin veri elde etmek için de, farklı dönemlerdeki bireyler için uygun müdahale stratejileri geliştirip bunların etkinliğini test etmek için de minnettarlığı ölçen geçerli ve güvenilir ölçme araçlarına ihtiyaç vardır. Ebeveynler ve öğretmenler çocuk ve gençlerde minnettarlığın geliştirilmesinde önemli bir role sahiptirler (Froh vd., 2007). Bu ve benzeri şekilde minnettarlığı olumlu yönde etkileyen kişisel ve çevresel özellikleri (okul ve çevrenin minnettarlık gelişiminde etkisi; ebeveyn tutumlarının minnettarlık düzeyiyle ilişkisi vb.) bilen bir psikolojik danışman çocuklardaki minnettarlık davranışını arttırmak amacıyla öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik olarak önleyici ve gelişimsel PDR çalışmaları gerçekleştirebilir. Bu tür okul-temelli müşavirlik, işbirliği ve müdahale çalışmalarında zaman zaman ebeveynlerin ve öğretmenlerin minnettarlık düzeylerinin de ölçülmesi gerekebilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Minnettarlık Ölçeği'ni yetişkinler üzerinde geçerlik ve güvenilirliğini test etmeyi amaçlayan bu araştırma sonunda; Minnettarlık Ölçeği'nin Türk kültüründe yetişkinler için kullanılabilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Minnettarlık Ölçeği'nin Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) alanındaki araştırma ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan bu çalışma ile yetişkinler için geçerlik ve güvenilirlik kanıtları sunulan Minnettarlık Ölçeğinin bundan sonra: (a) minnettarlık konusunda yürütülecek betimsel araştırmalarda kullanılarak bu yolla alandaki uygulamalara ışık tutması (b) minnettarlığın geliştirilmesine yönelik yapılacak deneysel çalışmalara yol açacağı umulmaktadır.

Minnettarlık Ölçeği'ne ilişkin gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı mesleklerden ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerden vb. gelen yetişkinlerden veri toplanarak araştırmanın tekrarlanmasında yarar görülmektedir. Ayrıca, bu araştırmanın gerçekleştirildiği dönemde ülkemizde minnettarlığı ölçen başka bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Gelecekte minnettarlığı ölçen başka ölçme araçlarının



geliştirilmesi ya da Türkçe'ye uyarlanması durumunda Minnettarlık Ölçeği'nden yararlanılabileceği gibi, bu araçların kullanılması da Minnettarlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmalarına katkı sağlayacaktır. Bu araştırmanın Minnettarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğine ilişkin bulguları arasında, minnettarlığın yaşam doyumuyla ilişkisi kabul edilebilir düzeydeyken, pozitif ve negatif duygularla ilişkileri manidar ama düşük bulunmuştur. Bu durumda, gelecekte bu tür çalışmalarla ölçeğin yetişkin grubu için yeni geçerlik kanıtları da sağlanabilir. Ayrıca Minnettarlık Ölçeği'nin kullanılacağı deneysel araştırmalarda deney ve kontrol gruplarından toplanacak verilerle ölçeğin ayırt edici geçerliğine ilişkin kanıt toplanması da mümkün olabilir.

Minnettarlık Ölçeği'nin yetişkinler için geçerlik ve güvenilirliğine yönelik bundan sonra yürütülecek çalışmalarda tek oturumluk, kendini-anlatmaya dayalı ölçme stratejilerinin dışında farklı tekniklerinin (akran değerlendirmeleri, görüşme vb. nitel veri toplama yöntemleri ve minnettarlık davranışını ortaya çıkartan deneysel yaşantılar içinde ölçme vb.) kullanılmasında da yarar görülmektedir.

#### KAYNAKLAR

- Becker, J. A. and Smenner, P. C. (1986). The Spontaneous Use of Thank You By Preschoolers as A Function of Sex, Socioeconomic Status, And Listener Status. *Language in Society*, 15, 537-546.
- Chen, L.H., Chen, M.Y., Kee, Y.H. and Tsai, Y.M. (2009). Validation of The Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese Undergraduate Students. *Journal of happiness Studies*, 10, 665-664.
- Diener, E. Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Emmons, R. A., and McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being In Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389
- Emmons, R.A. (2004). Gratitude. *The VIA Taxonomy of Human Strengths and Virtues*. (Ed: M.E.P. Seligman and C. Peterson ), 553-568. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. and Tsang, J. (2007). The Assessment of Gratitude. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (Ed: J. Lopez and C. R. Snyder ), 327-341, Washington DC: APA.
- Emmons, R. A. and Shelton, C. M. (2005). Gratitude and The Science of Positive Psychology. *Handbook of Positive Psychology* (Ed: C. R. Snyder and S. J. Lopez), 459-471, New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. and Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S. and Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing The Psychometric Properties of Edult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23, 311-324.
- Froh, J. J., Miller, D. N. and Snyder, S. (2007). Gratitude in Children and Adolescents: Development, Assessment, and School-Based Intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1-13
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negative Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Journal of Psychology*, 15(46), 19-26.



Goei, R. and Boster, F.J. (2005). The Roles of Obligation and Gratitude in Explaining the Effect of Favors on Compliance. *Communication Monographs*, 72, 284-300.

Jimerson, S. R., Sharkey, J. D., Nyborg, V. and Furlong, M. J. (2004). Strength-Based Assessment and School Psychology: A Summary and Synthesis. *The California School Psychologist*, 9, 9-19.

Kashdan, T. B., Uswatte, G. and Julian, T. (2006). Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. and Larson, D. B.(2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.

McCullough, M. E., and Tsang, J. (2004). Parent of The Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude, *The Psychology of Gratitude* (Ed: R. A. Emmons and M. E. McCullough), 123-144, New York: Oxford University Press.

Okamoto, S., and Robinson, W. P. (1997). Determinants of Gratitude Expressions in England. *Journal of Language and Social Psychology*, 16, 411-433.

Ortony, A., Clore, G.L. and Collins A.(1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press,

Overwalle, F. V., Mervielde, I. and De Schuyter, J. (1995). Structural Modeling of The Relationships Between Attributional Dimensions, Emotions and Performance of College Freshmen. *Cognition and Emotion*, 9, 59-85.

Parker, S., and De Vries, B. (1993). Patterns of Friendship For Women and Men in Same and Crosssex Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 617-626.

Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. and Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Sümer, H.C. (1996). *Work-Nonwork Linkages: Role of Attachment Styles as an Individual Differences Variable*. Unpublished Doctoral Dissertation, Kansas: Kansas State University.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. and Kolts, R.L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behaviour and Personality*, 31(5), 431-452.

Watson, D., Clark, L. A. and 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.

Wood, A.M., Joseph, S. and Linley, P.A. (2007). Coping Style as A Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.

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