



ŞÜKRAN ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

VALIDITY AND RELIABILITY STUDY OF GRATITUDE SCALE

Ferhat KARDAŞ¹ – İlhan YALÇIN²

Öz

Şükran, alanyazında bireyin gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnet duyguları, görülen bir faydaya karşı memnuniyet hissini ifade eden bir duygu ve birbiriyle ilişkili çeşitli alt boyutlardan ve düzeylerden oluşan genel bir kişilik yönelimi gibi farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu araştırmada son yıllarda bireylerin ruh sağlığını iyileştirmede etkili bir kaynak haline gelen şükran duymaya yönelik bir ölçme aracı geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede ilgili alanyazın taramaları ve ön analizlerden sonra oluşturulan ölçek formu üniversite öğrencilerine uygulanmış ve geçerlik-güvenirlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda 25 madde ve 6 alt boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiş ve ortaya çıkan yapının geçerlik ve güvenirlilik değerlerinin iyi olduğu belirlenmiştir. Buna göre şükran duyma; Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi, Küçük Şeylere Şükran Duyma ve Şükranı İfade Etme alt boyutlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Ölçeğin benzer ölçek geçerliği analizleri yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle yapılmış ve değişkenler arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre, Şükran Ölçeği bireylerin şükran duyma durumlarını geçerli ve güvenilir şekilde ölçen bir araç olarak ilgili araştırmalarda kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Şükran, şükran ölçeği, minnettarlık, pozitif psikoloji.

Abstract

The concept of Gratitude has different definitions, such as the thankfulness or gratefulness feelings towards the person who helps the person in favor of the help and goodness, a feeling expressing a sense of satisfaction towards the benefit seen, and a general personality orientation consisting of various related sub dimensions and levels, in the related literature. In this research, it is aimed to develop an instrument for measuring the feelings of gratitude, which has become an effective source in improving the mental health of the individuals in recent years. In this framework, the scale form that was formed after related literature search and the preliminary analyzes were applied to the university students and the validity and reliability analyzes were carried out. As a result of the research, a structure consisting of 25 items and 6 sub-dimensions was obtained and it was determined that the validity and reliability values of the resulting structure were good. According to the analysis gratitude is a multidimensional structure consisting of sub-dimensions of Positive Social Comparison, Focusing on Positive, Appreciating contributions of Family and Others, Feelings of Abundance, Gratitude for Simple Things and Expressing Gratitude. Criterion-related validity analyzes of the scale were conducted with life satisfaction and perceived social support variables, and it was shown that there were significant positive correlations between variables. Accordingly, the Gratitude Scale can be used validly and reliably in related research as a means of measuring individuals' gratitude feelings.

Keywords: Gratitude, gratitude scale, indebtedness, positive psychology.

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, kardas-90@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-3386-3956

² Doç.Dr., Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, yalcini@ankara.edu.tr, ORCID:0000-0002-6407-9606

Giriş

Ruh sağlığı alanında insanların güçlü yönlerine odaklanma temelli pozitif psikoloji yaklaşımının yaygınlaşması ile birlikte, zaman içinde çalışılan konular da giderek çeşitlenmiştir. Bu çerçevede zaman içinde mutluluk, iyi oluş ve bunlarla ilişkili değişkenlere ilişkin araştırmalar oldukça yaygın hale gelmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte ruh sağlığı alanında ele alınmaya başlanan ve bireylerin iyi oluşlarıyla yakından ilişkili kavramlardan birisi de şükran duyma kavramıdır. Son yıllarda yapılan çeşitli kuramsal ve uygulamalı araştırmalar şükran duymanın bireylerin ruh sağlığını iyileştirmede kullanılan araçlardan biri haline geldiğini göstermekte ve şükranın, pozitif psikoloji alanının ortaya koyduğu yeni anlayışla, danışanların iyilik hallerine katkı sunma potansiyeli olan bir kavram olduğunu (Young ve Hutchinson, 2011) ortaya koymaktadır.

Şükran duymaya ilişkin araştırmaların sayısı hızla artmakla birlikte, kavramın tanımına ve boyutlarına ilişkin ortak bir görüş bulunmamaktadır. Ruh sağlığı alanındaki birçok konu gibi, şükran kavramına ilişkin olarak da çeşitli tanımlamalar ve kavramsallaştırmalar yapılmıştır. Buna göre, şükran duyma alanyazında duygu, tutum, ahlaki erdem, alışkanlık, kişilik özelliği ve baş etme tepkisi gibi çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmıştır (Emmons, 2009). Bu bağlamda, alanyazında şükranla ilişkin en çok çalışma yapan araştırmacılardan biri olan ve şükran psikoloğu olarak bilinen Emmons'a (2004) göre; "şükran" olarak ele alınan "gratitude" kavramı Latince lütuf, iyilik anlamına gelen "gratia" sözcüğünden ve memnuniyet veren, hoş giden anlamına gelen "gratus" sözcüklerinden türemiştir ve bu Latince "gratia ve gratus" köklerinin bütün türevleri nezaket, cömertlik, hediye almanın ve vermenin güzelliği ya da karşılıksız bir şeyler almak gibi anlamlarla ilişkilidir. Yapılan diğer bazı tanımlamalara göre ise şükran; bireyin gördüğü bir yardım ve iyilik karşısında yardım eden kişiye yönelik minnet duyguları (Roberts, 2004), görülen bir faydaya karşı memnuniyet hissini ifade eden bir duygu (Emmons, 2004) ve birbiriyle ilişkili çeşitli alt boyutlardan ve düzeylerden oluşan genel bir kişilik yönelimi (Wood, Froh ve Geraghty, 2010) olarak ifade edilebilir.

Alanyazında "gratitude" olarak ele alınan şükran kavramının Türkçede ele alınışına ilişkin olarak da çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Felsefe, ilahiyat ve din psikolojisi gibi alanlarda "gratitude" kavramı şükür olarak yüzyıllardır ele alınan bir konu. Ancak, şükran duyma Türkiye'de ruh sağlığı alanında yakın zamanlarda çalışılmaya başlanan bir konu olduğu için, gerek dilsel olarak, gerekse de içeriksel olarak bu alanda kavrama ilişkin ortak bir yaklaşım bulunmamaktadır. Bu çerçevede, "gratitude" kavramı psikolojik danışma ve rehberlik alanında "minnettarlık" (Akın ve Yüksel, 2011; Yüksel ve Oğuz Duran, 2012); din psikolojisi alanında ise "şükür" (Ayten, 2014) olarak ele alınmıştır. Türkçede minnet kavramı daha çok kişinin yapılan bir iyilikten dolayı kendisini başkasına borçlu hissetmesi, şükür ise yaratıcıya çeşitli nedenlerden dolayı minnettar olma anlamını çağrıştırmaktadır. Bu durum, sözü edilen kullanımların alanyazında daha kapsamlı olarak ele alınan şükran duyma kavramını yeterince yansıtmadığı düşünülmektedir. Buna göre şükran kavramı alanyazında "şükran duyma, minnettar olma, teşekkür etme, kadirşinaslık, takdir etme, kıymet bilme, şükür, halinden memnun olma, hayatın ve olayların güzel yönlerini görme, sahip olduğu olumlu yönlere odaklanma, memnuniyetini, hayranlığını ve teşekkürlerini ifade etme" vb. gibi çeşitli kavramsallaştırmalarla ele alınmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2018). Buradan hareketle, minnettarlık kavramının şükran duymaya ilişkin boyutları yeterince yansıtmadığından, "gratitude" kavramının "borçlu ve minnet altında hissetme" ile ayrı duygular olduğunu ortaya koyan araştırmalardan (Watkins vd., 2003) ve bu iki kavramın birbirinden farklı olduğunu

ortaya koyan kuramsal yaklaşımlardan (Fredrickson, 2004) göz önünde bulundurularak, “gratitude” kavramının karşılığı olarak “şükran” kullanılmıştır.

Şükran ile alanyazın kapsamlı olarak incelendiğinde şükran duymanın genel bir kişilik özelliği olarak, genel eğilime bağlı olarak farklı durumlarda ortaya çıkan duygu olarak veya bazı durumlarda ise kişilik eğiliminden bağımsız olarak ortaya çıkan bir duygu olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2018). Ancak yapılan bu araştırmalara ve kavramsal tartışmalara rağmen Wood ve diğerlerine (2010) göre şükranla ilgili yapılan bu tanımlamalar insanların şükran duymalarının kaynağı olarak ifade ettikleri boyutları yeterince kapsayamamaktadır. Örneğin, bazı insanlar sabah uyanmalarını bile şükran duyulacak bir konu olarak ifade etmektedir. Bu da iyilik yapan kişiye yönelen bir duygu değildir. Bu yüzden şükran konusuyla ilgili çeşitli araştırmalar yapan Wood ve diğerleri (2010), şükranın yaşam yönelimi olarak yeniden kavramsallaştırılabileceğini belirtmektedirler. Buna göre şükran eğilimi, yaşamdaki olumlu şeyleri fark etme ve takdir etmeye yönelik genel eğilimin bir parçasıdır. Bu kavramsallaştırmayı destekleyen kanıtlar, Wood ve diğerlerinin (2008) şükranı ölçen üç ölçme aracını inceledikleri araştırmadan elde edilmiştir. Wood, Maltby, Stewart ve Joseph (2008) bu ölçekleri inceledikleri araştırmalarında, alanyazında yaygın olarak kullanılan ölçeklerin bütün alt boyutlarını incelemiş ve bu 12 alt boyutun şükranla ait sekiz ayrı özelliği ölçtüğünü belirlemişlerdir. Bu özellikler; (1) şükran duygulanımını yaşamada bireysel farklılıklar, (2) diğer insanları takdir etme, (3) bireyin sahip olduklarına odaklanması, (4) güzellikle karşılaşıldığında hayranlık duyma, (5) şükranı ifade etme davranışları, (6) şimdiki anda olumlu olana odaklanma, (7) yaşamın kısa olduğunu fark ederek değerini bilme ve (8) pozitif sosyal karşılaştırmalardır. Buna göre bu özelliklerin her biri bir kişilik özelliği olarak düşünülebilir. Bu durum kişiliğin hiyerarşik olarak düzenlenmesiyle benzer bir özellik taşımaktadır. Araştırmacılar şükranla ait bu ortak özellikler üzerinden şükranın yaşam yönelimi olarak yeniden kavramsallaştırılabileceğini belirtmişlerdir.

Şükran kavramı yüzyıllardır çeşitli din, etik, ahlâk ve felsefe gibi alanlarda yaygın olarak ele alınan kavramlardan biri olmasına rağmen, psikoloji alanında çalışılmaya başlanması yakın zamanlara dayanmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı bu süreci hızlandırmış ve şükran duyma pozitif bir kavram olarak alanyazında yoğun şekilde çalışılmıştır. Bu çerçevede hem şükran duyma ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış hem de deneysel şükran müdahalelerinin bireylerin iyi oluş durumlarına anlamlı etkiler yapıp yapmadığı incelenmiştir.

Alanyazında şükran duyma ile ilgili Emmons (2009) ve Lyubomirsky (2008) tarafından birçok araştırma yapılmıştır. Lyubomirsky (2008) şükranı, mutluluğu elde etmenin meta stratejisi olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda Lyubomirsky’e (2008) göre şükran duyma; merak etme, takdir etme, olumsuzlukların güzel yanını görme, bolluğu ve zenginliği fark etme ve bunların derinine inme, hayatımızdaki birine veya Tanrıya teşekkür etme, sahip olduğumuz güzelliklerin ve nimetlerin farkında olmak ve bunları dile getirmektir. Şükran lezzet almak, verilen şeyleri hakkı gibi görmeme, baş etme ve şimdi odaklı olmaktır. Bu bağlamda şükran duygusuna sahip olma bireyler için negatif duygulara karşı bir panzehirdir ve kıskançlık, çekememe, hırs, düşmanlık, endişe ve kızgınlık gibi olumsuzlukları etkisiz hale getiren bir duygudur. Lyubomirsky’e (2008) göre tutarlı bir şekilde şükran duygusuna sahip olan insanların, göreceli olarak daha mutlu, daha enerjik, daha umutlu olduklarını ve daha çok pozitif duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Şükranla ilişkin yapılmış araştırmalarda; McCullough ve diğerleri (2002) şükran eğiliminin üniversite öğrencilerinde ve öğrenci olmayan kitlelerde daha yüksek pozitif duygulanım ve yaşam doyumu, daha az depresyon, kaygı ve kıskançlık, daha yüksek empatik, affedici, yardımsever ve destekleyici olma ile,

daha az materyalist amaçlar takip etmeyle ve daha yüksek dindarlık ve maneviyatla ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde; Lin (2015) şükranla depresyon arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş ile benlik saygısının tam aracılık rolü oynadığını; Sun ve diğerleri (2014) şükranla okul iyi oluşu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında şükranın okul iyi oluşuyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ve bu ilişkide kişilerarası ilişkilerle sosyal desteğin aracı role sahip olduğunu; Chan (2013) öğretmenlerde affetme ve şükranın öznel iyi oluşla ilişkisini incelediği araştırmasında şükran ve affetmenin birbiriyle ve öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Şükran duymaya ilişkin Türkiye’de sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır ancak son yıllarda yapılan araştırmaların sayısı hızla artmaktadır. Oğuz Duran ve Tan (2013) üniversite öğrencileri ile yaptıkları deneysel çalışmada minnettarlık (şükran) yazma çalışmalarının bireylerin şükran ve öznel iyi oluşlarını anlamlı şekilde arttırdığını belirlemişlerdir. Eryılmaz (2014) ise şükranın iyi oluşa etkisini incelediği araştırmasında üniversite öğrencilerine yönelik iyi oluşu arttırmaya yönelik çeşitli müdahalelerin yer aldığı bir öznel iyi oluşu artırma programında, şükranı ifade etme etkinliklerine yer vermiş, uygulanan programın katılımcıların yaşam doyumlarını ve olumlu duygularını arttırdığı, olumsuz duygularında ise önemli bir azalma sağladığı belirlenmiştir.

Yapılan deneysel araştırmalarda da şükranın iyi oluşa anlamlı katkı sunduğu, bireylerin depresyon düzeyini anlamlı şekilde düşürdüğü ortaya konulmuştur (Emmons ve McCullough 2003; Seligman vd., 2005). Diğer bazı araştırma sonuçları da şükranın pozitif duyguları yükselttiğini (Fredrickson, 2004), iyimserliği arttırdığını (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009), stres ve depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu (Wood ve diğerleri, 2008), bireylere olumsuz yaşam olaylarını yeniden yorumlamada ve yılmazlık düzeylerini arttırmada yardımcı olduğunu (Fredrickson vd., 2003), prososyal davranışları arttırdığını (Froh, Bono ve Emmons, 2010; Grant ve Gino 2010; McCullough vd., 2001; Tsang 2006), ilişki doyumuna katkıda bulunduğunu (Algoe, Gable, Maisel, 2010; Lambert ve diğerleri, 2010), materyalizm düzeyini azalttığını (Lambert vd., 2009), madde kullanımı, kendini suçlama, inkâr ve sorunları boş verme ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu (Wood, Joseph ve Linley, 2007) göstermektedir.

Alanyazından ve yukarıda belirtilen araştırmalardan hareketle şükran duymaya ilişkin bir ölçme aracının geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Yeni bir ölçme aracı geliştirilmesinin hem kültüre özgü özellikleri göz önünde bulundurma hem de şükranla ilişkin daha kapsamlı bir yapı ortaya koyma gibi açılardan önemlidir. Bu noktadan hareketle bu araştırmada Şükran Ölçeği geliştirilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özellikleri incelenmiştir.

YÖNTEM

İşlem

Şükran Ölçeğinin geliştirilme sürecinde öncelikle konuyla ilgili alanyazın ayrıntılı şekilde incelenmiş ve araştırmacılar tarafından 50 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu maddeler psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora yapmış 5 öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. Uzman görüşü sonrasında dil, yazım, içerik ve kuramsal ilişkisellik bakımından sorunlu olduklarına karar verilen 7 madde ölçekten çıkarılmış, bazı maddelerin ifadelerinde düzeltmeye gidilmiştir. Uzman görüşünde madde eklenmesine yönelik bir görüş ortaya çıkmamıştır. Bu çerçevede çıkarılması önerilen 7 madde çıkarılmış, bazı maddelerin ise ifadelendirilmesinde düzeltmeler yapılmıştır. Uzman görüşü

sonrası son şekli verilen ölçek formu, eğitim fakültesi ve pedagojik formasyon eğitimi öğrencilerinden oluşan 133 kişilik bir gruba uygulanmış ve değerlendirmeler sonucunda bazı maddeler üzerinde düzenlemeler yapılmıştır. Pilot uygulama sürecinde katılımcı sayısına ilişkin çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu çerçevede madde sayısının 30'a kadar olduğu durumlarda 50 civarında bir örneklem sayısının, 30 ve üzeri madde bulunması durumunda ise ölçekte yer alan madde sayısının 2 veya 3 katı büyüklüğünde bir örnekleme ulaşımlarının yeterli olacağı belirtilmektedir (Seçer,2015). Benzer şekilde Kline (2014) faktör yapısının açık ve az olduğu durumlarda katılımcı sayısının 100'e kadar düşürülebileceğini belirtmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri ve bu fakültede pedagojik formasyon eğitimi gören diğer fakülte öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrası yapılan ön analizlerde maddelerin madde toplam korelasyonları ve iç tutarlık değerleri incelenmiş ve bazı maddeler üzerinde düzenlemeler yapılmıştır. Uzman görüşü alındıktan sonra ölçeğin asıl uygulama formuna karar verilmiştir. Asıl uygulama verilerinin analizi sürecinde eksik veri, uç değer, doğrusallık, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri yapılmış ve verilere son şekil verilmiştir. Ölçeğin yapısı, açımlayıcı faktör analizi ile model uyumu ise doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Veri analizi sürecinde açımlayıcı faktör analizi 350, benzer ölçek geçerliği 339 ve test-tekrar test güvenilirliği 50 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Şükran Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri ve bu fakültede pedagojik formasyon eğitimi gören diğer fakülte öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri analizi sürecinde açımlayıcı faktör analizi 350, benzer ölçek geçerliği 339 ve test-tekrar test güvenilirliği 50 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların % 82,6'sı kadın, % 17,4'ü ise erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-40 olup, yaş ortalaması 22.3'tür ($S_x \pm 3.40$).

17

Veri Toplama Araçları

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile, arkadaş ve özel bir insandan olmak üzere üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren bir ölçme aracıdır. Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen ölçek 24 maddeden oluşan ve 7'li Likert tipinde (1 Kesinlikle Katılmıyorum, 7 Kesinlikle Katılıyorum) cevaplanan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek olarak üç alt boyutu bulunmaktadır. Yüksek puan bireylerin algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Araştırmada kullanılan ölçeğin gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarılma çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .89 ($p < .01$) olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilen Likert tarzı 7 dereceli (1: Kesinlikle katılmıyorum 7: Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Bu araştırmada ölçeğin Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından uyarılması yapılan formu kullanılmıştır. Yaşam doyumunu

ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Madde Analizleri ve Yapı Geçerliliği

Şükran Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizinde (AFA) maddelerin tek bir faktör altında toplanması, madde faktör yük değerinin en az .30, yeterli yük değerine sahip farklı maddelerin aynı faktör altında toplanması durumunda bu maddelerin yük değerleri arasında en az.10 fark olması ölçüt olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). AFA'da çalışma grubundan toplanan verilerin faktör analizine uygunluğu incelemek için KMO ve Barlett testleri yapılmış, KMO değeri .84 olarak, Barlett testi de anlamlı ($p<.001$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak maddelerin madde toplam korelasyonlarına ve alt-üst grup farklılıklarına bakılmıştır. Bu çerçevede, ölçeğin maddelerinin ayırt ediciliği için yararlanılan analizlerden birisi de alt ve üst % 27'lik grup analizidir. Bunun için, ölçek toplam puanı üzerinden, grup alt ve üst % 27'lik iki gruba ayrılmıştır. Daha sonra ölçek maddelerinin % 27 alt-üst gruplar arası ($n1 =95$, $n2 =95$) ayırt ediciliğine, bağımsız gruplar t testi analizi aracılığıyla bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 25 maddenin her bir maddenin t testi sonuçlarına göre istenilen düzeyde sonuçlar verdiği ($p<0.001$) olduğu belirlenmiştir. Bu analizlere ilişkin sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur. Açımlayıcı faktör analizine ilişkin bulgular Tablo 2'te verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeğin % 27 Alt ve % 27 Üst Gruplarının Madde Ortalamaları İçin t-Testi Sonuçları

Madde	Grup	N	\bar{X}	ss	t-değeri	Sig.(2-tailed)																																																																																																																																																																																																																																																																					
m1	Üst Grup	95	4,526	,598	10,129	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,273	1,046			m2	Üst Grup	95	3,873	,878	7,962	,000	Alt Grup	95	2,778	1,012	m3	Üst Grup	95	3,936	,884	8,697	,000	Alt Grup	95	2,789	,932	m4	Üst Grup	95	4,631	,602	9,169	,000	Alt Grup	95	3,621	,889	m5	Üst Grup	95	4,336	,793	9,051	,000	Alt Grup	95	3,242	,871	m6	Üst Grup	95	4,547	,579	10,186	,000	Alt Grup	95	3,473	,848	m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000	Alt Grup	95	3,347	,919	m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup
m2	Üst Grup	95	3,873	,878	7,962	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,778	1,012			m3	Üst Grup	95	3,936	,884	8,697	,000	Alt Grup	95	2,789	,932	m4	Üst Grup	95	4,631	,602	9,169	,000	Alt Grup	95	3,621	,889	m5	Üst Grup	95	4,336	,793	9,051	,000	Alt Grup	95	3,242	,871	m6	Üst Grup	95	4,547	,579	10,186	,000	Alt Grup	95	3,473	,848	m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000	Alt Grup	95	3,347	,919	m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025								
m3	Üst Grup	95	3,936	,884	8,697	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,789	,932			m4	Üst Grup	95	4,631	,602	9,169	,000	Alt Grup	95	3,621	,889	m5	Üst Grup	95	4,336	,793	9,051	,000	Alt Grup	95	3,242	,871	m6	Üst Grup	95	4,547	,579	10,186	,000	Alt Grup	95	3,473	,848	m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000	Alt Grup	95	3,347	,919	m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																			
m4	Üst Grup	95	4,631	,602	9,169	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,621	,889			m5	Üst Grup	95	4,336	,793	9,051	,000	Alt Grup	95	3,242	,871	m6	Üst Grup	95	4,547	,579	10,186	,000	Alt Grup	95	3,473	,848	m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000	Alt Grup	95	3,347	,919	m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																														
m5	Üst Grup	95	4,336	,793	9,051	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,242	,871			m6	Üst Grup	95	4,547	,579	10,186	,000	Alt Grup	95	3,473	,848	m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000	Alt Grup	95	3,347	,919	m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																									
m6	Üst Grup	95	4,547	,579	10,186	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,473	,848			m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000	Alt Grup	95	3,347	,919	m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																				
m7	Üst Grup	95	4,473	,665	9,667	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,347	,919			m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000	Alt Grup	95	3,200	,963	m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																															
m8	Üst Grup	95	4,315	,672	9,258	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,200	,963			m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000	Alt Grup	95	3,768	,856	m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																										
m9	Üst Grup	95	4,473	,616	6,517	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,768	,856			m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000	Alt Grup	95	3,968	,830	m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																					
m10	Üst Grup	95	4,873	,392	9,601	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,968	,830			m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000	Alt Grup	95	3,484	,885	m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																
m11	Üst Grup	95	4,536	,615	9,513	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,484	,885			m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000	Alt Grup	95	2,915	1,087	m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																											
m12	Üst Grup	95	4,042	,849	7,952	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,915	1,087			m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000	Alt Grup	95	2,378	1,083	m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																						
m13	Üst Grup	95	3,589	,950	8,185	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,378	1,083			m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000	Alt Grup	95	3,810	,925	m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																	
m14	Üst Grup	95	4,631	,565	7,375	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,810	,925			m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000	Alt Grup	95	3,294	,810	m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																												
m15	Üst Grup	95	4,515	,666	11,343	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,294	,810			m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000	Alt Grup	95	3,947	,776	m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																							
m16	Üst Grup	95	4,673	,493	7,692	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,947	,776			m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000	Alt Grup	95	3,410	1,207	m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																		
m17	Üst Grup	95	4,715	,539	9,622	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,410	1,207			m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000	Alt Grup	95	4,200	,766	m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																													
m18	Üst Grup	95	4,852	,411	7,312	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	4,200	,766			m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000	Alt Grup	95	2,936	,997	m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																								
m19	Üst Grup	95	4,042	,836	8,271	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,936	,997			m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000	Alt Grup	95	3,105	1,207	m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																			
m20	Üst Grup	95	4,557	,753	9,949	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,105	1,207			m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000	Alt Grup	95	3,684	1,103	m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																														
m21	Üst Grup	95	4,684	,550	7,901	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,684	1,103			m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000	Alt Grup	95	2,968	1,105	m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																																									
m22	Üst Grup	95	3,957	,955	6,600	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,968	1,105			m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000	Alt Grup	95	3,200	1,016	m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																																																				
m23	Üst Grup	95	4,705	,480	13,042	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,200	1,016			m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000	Alt Grup	95	2,873	1,074	m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																																																															
m24	Üst Grup	95	4,368	,812	10,815	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	2,873	1,074			m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																																																																										
m25	Üst Grup	95	4,568	,612	10,133	,000																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Alt Grup	95	3,326	1,025																																																																																																																																																																																																																																																																							

Tablo 2. Şükran Ölçeği Madde Faktör Yükleri, Alt Ölçeklerin Açıkladığı Varyans ve Madde Analizleri

	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör	5. Faktör	6. Faktör	Madde Toplam Korelasyonu
1	.84						.468
2	.82						.458
3	.73						.477
4	.58						.621
5		.73					.361
6		.73					.335
7		.69					.347
8		.66					.374
9			.73				.447
10			.71				.481
11			.66				.395
12			.61				.535
13				.76			.408
14				.71			.412
15				.61			.379
16				.57			.436
17				.54			.363
18				.37			.453
19					.77		.467
20					.70		.514
21					.59		.507
22					.56		.380
23						.82	.535
24						.73	.532
25						.61	.551
Varyans: %58 % 11.12 % 10.14 % 9.71 % 9.69 % 9.04 %8.3							

Tablo 2’te görüldüğü gibi açımlayıcı faktör analizi sonucunda 25 madde ve 6 faktörden oluşan bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında öncelikle 50 maddelik bir havuzu oluşturulmuştur. Uzman görüşü ve pilot uygulamalardan sonra bazı maddeler atılmış ve ölçeğin asıl uygulamasına 43 madde dahil edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sürecinde öncelikle faktör yükleri kabul edilebilir sınırın altında olan maddeler analizden çıkarılmıştır. Daha sonra faktör yapıları binişik olan maddeler tek tek çıkarılarak yapının değişip değişmediği, çıkarılan maddenin açıklanan varyansa bir katkısının olup olmadığı, çıkarılan maddenin diğer maddelerde yeni bir faktör binişikliğine neden olup olmadığı incelenmiş ve herhangi bir sorun olmayan maddeler formdan çıkarılmıştır. Bütün

analiz süreçlerinden sonra alanyazınla tutarlı olarak 25 maddelik nihai form elde edilmiştir. Elde edilen bu yapıda yer alan boyutlar alanyazınla tutarlı olarak isimlendirilmiştir. Bu çerçevede ölçek alt boyutları “pozitif sosyal karşılaştırma, şükranı ifade etme, olumlu olana odaklanma, aile ve çevrenin katkılarını fark etme, mahrumiyet yerine bolluk hissi yaşama ve küçük şeylere şükran duyma” olarak isimlendirilmiştir. Elde edilen bu yapı varyansın % 58’ini açıklamaktadır. Analiz sonucunda elde edilen yapıda maddelerin faktör yüklerinin ve madde toplam korelasyonlarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen bu yapı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. Şükran Ölçeğine ilişkin hem birinci hem de ikinci düzey DFA analizleri yapılmıştır.

Ölçeğin madde havuzu oluşturulurken 50 madde ile başlanmış, nihai form ise 25 maddeden oluşmuştur. 50 maddelik havuzdan uzman görüşü sonrası 7 madde çıkarılmıştır. Bu maddeler pozitif psikoloji alanının diğer bazı kavramlarıyla ortak özellikler taşıdığı için madde havuzundan çıkarılmıştır. Ölçeğin bütün analizlerinden sonra ise 18 madde daha çıkarılarak 25 maddelik nihai form oluşturulmuştur. Ölçek geliştirme sürecinde ekonomiklik ilkesi önemlidir ve en az madde ile en yüksek varyansın yordanması amaçlanır. Bu süreçte ölçeğin kapsam geçerliğinin de yüksek olması beklenir. Bu çerçevede madde havuzu oluşturulurken en yüksek kapsam ve çeşitlilik amaçlanmış ve aynı özelliği ölçen benzer maddeler havuza alınmıştır. Örneğin, aileye ve çevreye şükranı ifade etme veya gündelik sıradan durumlara şükran duymayı ölçen birden fazla madde havuza eklenmiştir. Bu çerçevede uzman görüşünden sonra 30’dan fazla madde kalmıştır ancak ölçek alt boyutları netleştikten sonra aynı boyutu ölçen birçok maddeden bazı maddeler atıldığında açıklanan varyansın daha da arttığı ve ölçek değerlerinin daha önce iyi olmakla birlikte, daha da iyileştiği gözlenmiştir. Bu noktada yüzlerce farklı olasılık denenmiş ve varyansı artırıp, değerleri iyileştiren maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Analizler sonucunda varyans oranı yüksek, madde sayısı az ve geçerlik güvenilirlik değerleri yüksek bir yapı elde edilmeye çalışılmıştır. Bu çerçevede ölçeğin nihai formu elde edilmiştir.

Ölçek analizlerinde uyum değerlerini incelerken ölçüt olarak alınan uyum değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

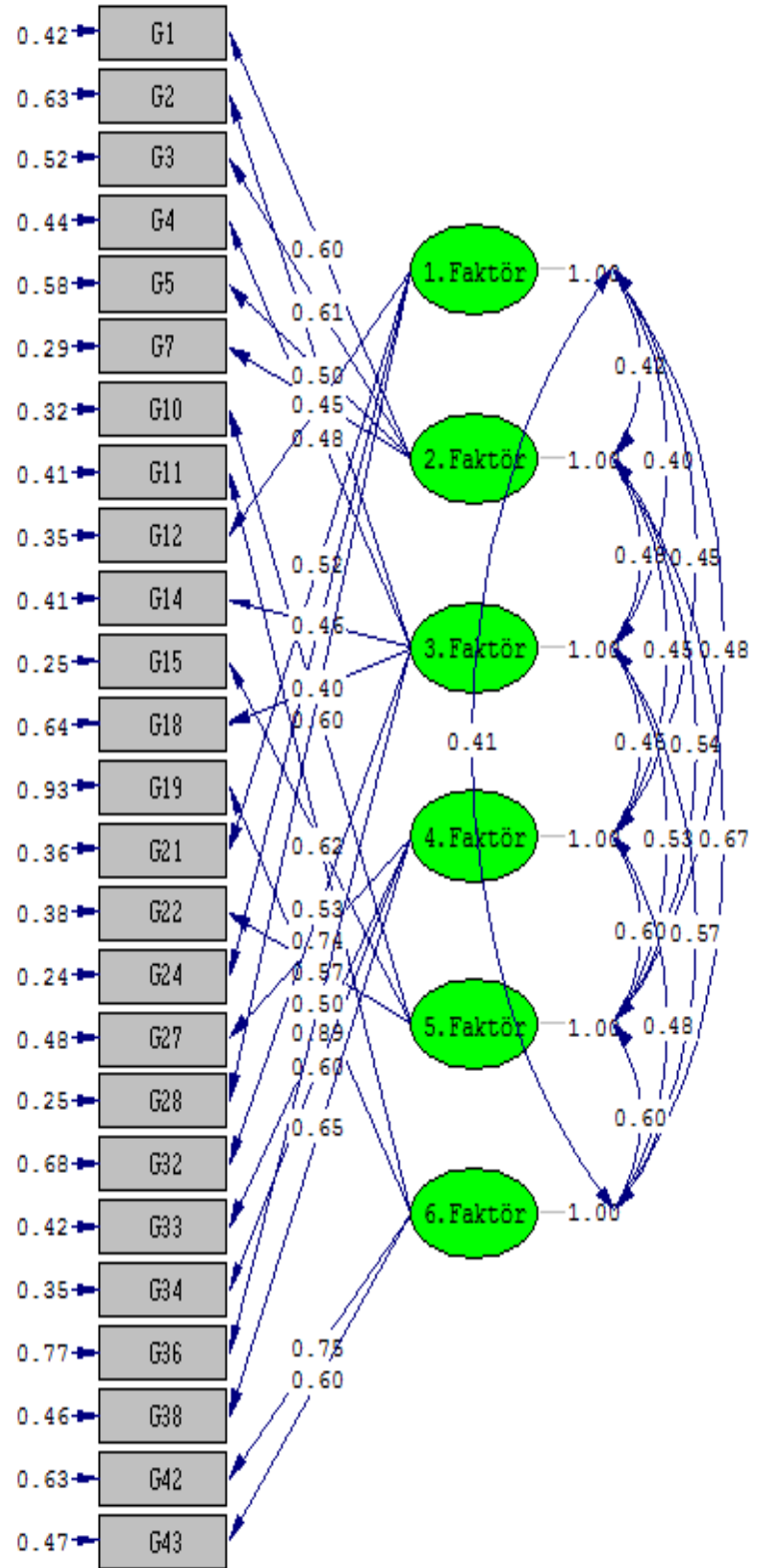
Tablo 3. Model Uyum Ölçütleri

Uyum Ölçütü	İyi uyum	Kabul Edilebilir Uyum
X^2/Sd	≤ 2	2-5
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .08$
RMR	$\leq .05$	$\leq .08$
GFI	$\geq .95$	$\geq .90$
CFI	$\geq .90$	$\geq .85$
NNF	$\geq .95$	$\geq .90$
NNFI	$\geq .95$	$\geq .90$

(Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk 2010; Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Şimşek, 2007).

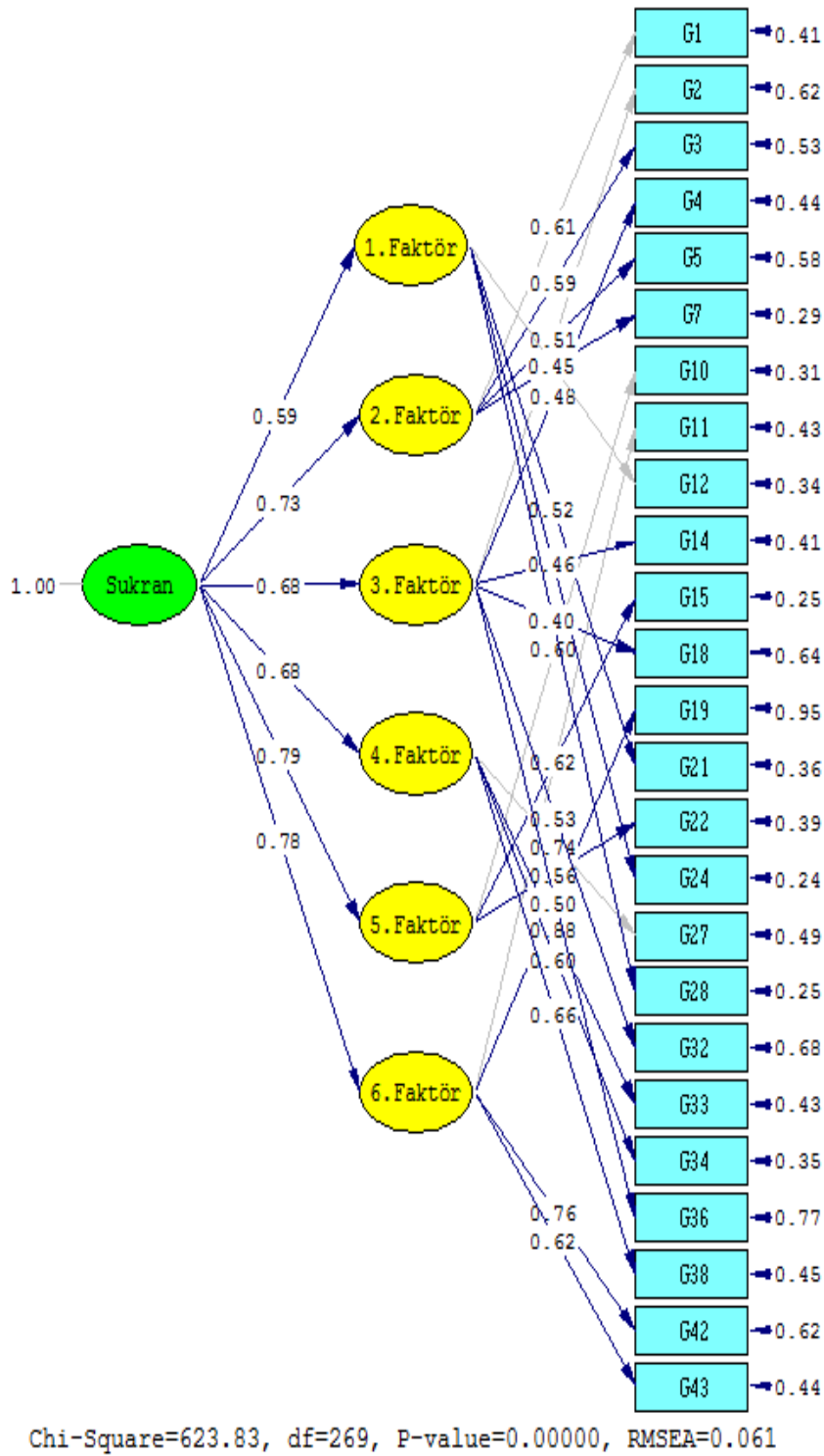
Tablo 3’te görüldüğü gibi model uyum iyiliği değerlerini incelemeye kay kare/serbestlik derecesinin 2 nin altında olması, RMSEA ve RMR değerlerinin .05’in altında olması, GFI, NNF ve NNFI değerlerinin .95’in üstünde, CFI değerinin ise .90’ın üzerinde olması mükemmel uyum olarak kabul edilmiştir. Bu çerçevede ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin incelenmesi aşağıda verilmiştir.

Birinci düzey DFA analizine ilişkin model Şekil 1 ve ikinci düzey DFA analizine ilişkin model de Şekil 2’de gösterilmiştir.



Chi-Square=599.16, df=260, P-value=0.00000, RMSEA=0.061

Şekil 1.Şükran Ölçeği Birinci Düzey DFA Sonuçları



Şekil 2.Şukran Ölçeği İkinci Düzey DFA Sonuçları

Şekil 1 ve Şekil 2’de görüldüğü gibi Şukran Ölçeği’ne ilişkin test edilen her iki modelin hata varyanslarının, faktörler arasındaki ilişkilerin kabul edilebilir olduğu ve uyum değerlerinin iyi uyum verdiği görülmektedir. Her iki modele ilişkin uyum değerleri Çizelge 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Birinci ve İkinci Düzey DFA Analizi Uyum Değerleri

Uyum İndeksleri	1. Düzey DFA	2. Düzey DFA
X^2/Sd	2.30	2.31
RMSEA	0.06	0.06
RMR	0.05	0.05
GFI	0.88	0.87
CFI	0.95	0.95
NFI	0.92	0.92
NNFI	0.94	0.94
IFI	0.95	0.95

Tablo 4'teki uyum değerleri incelendiğinde her iki modelin uyum değerlerinin de iyi olduğu görülmektedir. Ölçeğe ilişkin iç tutarlık değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Şükran Ölçeği Güvenirlik Değerleri

Boyutlar	İç Tutarlık
Pozitif Sosyal Karşılaştırma	.82
Şükranı İfade Etme	.72
Olumlu Olana Odaklanma	.73
Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme	.72
Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi	.70
Küçük Şeylere Şükran Duyma	.76
Şükran Toplam	.88

Tablo 5'te görüldüğü gibi Şükran Ölçeğinin toplam puanın iç tutarlık değeri .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puan ve 6 alt boyutunun iç tutarlık değerlerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Şükran Ölçeğinin 15 gün arayla 45 kişi üzerinde gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirliliğinin 0.73 ($p < 0.01$) olduğu belirlenmiştir.

Şükran Ölçeğinin benzer ölçek geçerliği için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri kullanılmıştır. Alanyazında bu iki değişken şükran ile birlikte ele alınan değişkenler olduğu ve şükran ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu için bu iki değişken tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Şükran Ölçeği ve Alt Boyutlarının Benzer Ölçek Geçerliğine İlişkin Bulgular

Boyutlar	Sosyal Destek	Yaşam Doyumu
Şükran Duyma Toplam	.356**	.468**
Pozitif Sosyal Karşılaştırma	.115*	.223**
Şükranı İfade Etme	.212**	.067
Olumluya Odaklanma	.188**	.396**
Aile ve Çev. Katkılarını Fark Etme	.332**	.281**
Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi	.323**	.578**
Küçük Şeylere Şükran	.229**	.340**

* p<0.05, ** p<0.01

Tablo 6’da görüldüğü gibi Şükran Ölçeğinin toplam puanı ile Sosyal Destek arasında .356 (p<0.01) düzeyinde, Şükran ile Yaşam Doyumu arasında ise .468 (p<0.01) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer yandan, şükranı ifade etme alt boyutu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki dışında diğer bütün alt boyutlar ile ölçüt değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Yapılan bütün analizlerden sonra Şükran Ölçeğinin Türkiye’de üniversite öğrencileri örnekleminde kullanılabilir ve güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada son yıllarda ruh sağlığı alanında terapötik bir kavram olarak ele alınan ve bireylerin ruh sağlığını olumlu etkilemede etkili şekilde kullanılan şükran duymaya ilişkin bir ölçme aracı geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sürecinde öncelikle ölçek geliştirme ihtiyacı belirlenmiş, ölçeğin kuramsal arka planı kapsamlı bir alanyazın taraması sonucunda belirlenmiş, madde havuzu alanında uzman kişilerin görüşleri doğrultusunda şekillenmiş ve ölçeğin yapısı açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri aracılığıyla test edilmiştir. Model uyum iyiliği değerlerinin sınırları ilgili alanyazın çerçevesinde belirlenmiş ve elde edilen uyum değerleri bu ölçütlere göre değerlendirilmiştir. Bu çerçevede elde edilen Şükran modelinin ve bu modelde yer alan faktörlerin iyi ve kabul edilebilir uyum sergilediği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık değerleri Cronbach Alpha yöntemi ile incelenmiş ve değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu belirlenmiştir. Benzer ölçek geçerliği de alanyazında şükran kavramı ile yakından ilişkili olarak çalışılan yaşam doyumu ve sosyal destek ölçekleri aracılığıyla incelenmiş ve değerlerin iyi olduğu belirlenmiştir. Ölçek geliştirilirken hem eğitim fakültesi öğrencileri hem de bu fakültede pedagojik formasyon sertifikası eğitimi gören çeşitli fakülteden öğrencilerden veri toplanmıştır. Bunların içinde felsefe, sosyoloji, güzel sanatlar, hemşirelik, iktisadi ve idari bilimler ve ilahiyat gibi çeşitli alanlardan öğrenciler yer almıştır. Ancak öğrenciler dışındaki farklı gruplardan veri toplanmamasının ve katılımcıların sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasının araştırmanın sınırlılıklarından biri olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede geliştirilen bu ölçeğin lise öğrencileri veya farklı meslek gruplarından çalışanlar üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan analizler sonucunda şükran duymayı ölçmeye yönelik geliştirilen bu ölçme aracının beş alt boyuttan ve 25 maddeden oluşan bir yapı ortaya koyduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan açıklayıcı

faktör analizi sonucunda şükran duymanın alanyazınla tutarlı olarak; Pozitif Sosyal Karşılaştırma, Olumlu Olana Odaklanma, Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme, Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi, Küçük Şeylere Şükran Duyma ve Şükranı İfade Etme alt boyutlarından oluştuğu ortaya konulmuştur.

Ölçek geliştirme süreci ihtiyacın belirlenmesi ve ilgili alanyazının ayrıntılı şekilde taranması ile başlar. Buradan hareketle şükran konusunda bir ölçme aracına ihtiyaç olduğu belirlenmiş ve alanyazın taramasıyla süreç ilerletilmiştir. Şükran konusuna ilişkin alanyazında en yaygın kullanılan ölçek McCullough, Emmons, ve Tsang (2002) tarafından geliştirilen 6 maddelik ölçektir. Yüksel ve Oğuz Duran (2012) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan bu ölçeğin alanyazında en yaygın kullanılan ölçek olmakla birlikte bir maddesinin Türkiye’de ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalarda çalışmadığı ortaya konulmuştur. Diğer yandan aynı ölçek din psikolojisi alanında ise şükür ölçeği olarak uyarlanmış (Göcen, 2012) ve bir araştırmada kullanılmıştır. Ancak, ölçeğin bu uyarlama versiyonunda ise 6 maddeden oluşan iki boyutlu bir yapı ve diğer uyarlama çalışmasından farklı değerler elde edilmiştir. Şükran konusu pozitif psikoloji alanyazınına yakın zamanlarda giren konulardan birisi olarak ortaya çıkmıştır. Ancak 2000’li yılların başından günümüze kadar bu kavramla ilgili önmeli araştırmalar yapılmış, çeşitli bulgular ortaya konulmuş ve yeni kavramsallaştırma ve ölçme önerileri ortaya konulmuştur. Özellikle Wood, Maltby, Stewart, ve Joseph (2008) yaptıkları çalışmada şükran kavramına ilişkin önemli yeniden kavramsallaştırma gerekçeleri ortaya koymuşlardır. Bu çerçevede; alanyazında şükranı öz-bildirime dayalı olarak ölçmede yaygın olarak kullanılan üç ölçme aracı bulunmaktadır. Bunlar, "Gratitude Questionnaire (GQ)" (McCullough vd., 2002); "Gratitude, Resentment and Appreciation Test" (GRAT) (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003) ve "AppreciationScale" (Adler ve Fagley, 2005) adlı ölçeklerdir. Wood ve diğerlerine (2008) göre bu üç ölçek 12 alt boyut olarak şükranı ait sekiz ayrı özelliği ölçmektedir. Bunlar; (1) şükran duygulanımını yaşamada bireysel farklılıklar, (2) diğer insanları takdir etme, (3) bireyin sahip olduklarına odaklanması, (4) güzellikle karşılaşıldığında hayranlık duyma, (5) şükranı ifade etme davranışları, (6) şimdiki anda olumlu olana odaklanma, (7) yaşamın kısa olduğunu fark ederek değerini bilme, ve (8) pozitif sosyal karşılaştırmalardır. Şükran Ölçeğinin geliştirilme sürecinde bu çalışmanın bulguları ve alanyazındaki ilgili araştırmalar göz önünde bulundurularak kuramsal arka plan belirlenmiştir. Buna göre ortaya çıkan yapının alanyazındaki bu sonuçlar tutarlı olduğu görülmektedir. Diğer yandan Türkçeye uyarlanan 6 maddelik Minnettarlık Ölçeğinin (Gratitude Questionnaire) (McCullough vd., 2002) 5 madde olarak uyarlanması, farklı alanlarda değişik isim ve kuramsal arka planlarla kullanılması Şükran Ölçeğinin başka bir geliştirilme nedenini oluşturmaktadır. Buna göre Türkiye kültüründe Şükran Ölçeğinin geliştirilmesinin bu ölçeğin daha kapsamlı olması, kültüre özgü kavramları göz önünde bulundurması, alanyazındaki kavramsal kargaşanın azalmasına katkı sunması ve ölçeğin ilgili analizler sonucunda ortaya çıkan yapısına ilişkin analiz değerlerinin iyi çıkması gibi açılardan önemli olduğu düşünülmektedir. Türkçeye uyarlama çalışması yapılan ölçeklerdeki farklılıklar, pozitif psikoloji alanındaki gelişmeler ve şükran kavramına ilişkin yeni ölçme önerilerinden hareketle yeni bir ölçeğin geliştirilmesine ihtiyaç olduğuna karar verilmiş ve alanyazın çerçevesinde bu aracın geliştirilme sürecine başlanmıştır.

Ölçek geliştirme sürecine alanyazın taramasından sonra madde havuzunun yazılması ile başlanmıştır. Madde havuzu yazılırken ilgili özelliklere ilişkin birden çok maddenin yazılması ve madde yazma ile ilgili niteliğin bütün yönlerini kapsaması beklenmektedir (Seçer, 2015). Bu çevrede oluşturulan 50 maddelik havuz alanda uzman öğretim üyelerine gönderilmiş ve bütün analizlerin sonucunda 25 maddeden oluşan bir yapı elde edilmiştir.

Alanyazında madde havuzunda yer alması gereken ve analizlerden sonra atılabilecek madde sayısına ilişkin bir bilgiye rastlanmamıştır. Ancak ölçek geliştirme çalışmalarında sıklıkla madde sayısı fazla olan bir madde havuzuyla başlandığı ve analizler sonucunda bu maddelerin sayısının önemli oranda azaldığı gözlemlenmiştir. Oluşturulan maddeler ilgili uzman görüşünden sonra pilot uygulamaya tabi tutulmuştur. Pilot uygulamada katılımcı sayısı belirlenirken 30 ve üzeri maddesi bulunan ölçekler için madde sayısının iki veya üç katı kadar katılımcının yeterli olduğu görüşünden (Seçer, 2015) hareketle 133 kişilik bir gruba ulaşılmıştır. Ölçeğin örtük yapısını ortaya koymak üzere açımlayıcı faktör analizi ve ortaya konulan yapının doğrulanıp doğrulanmadığını incelemek üzere ise doğrulayıcı faktör analizlerinden yararlanılmıştır. Bu analizlerde katılımcı sayısına ilişkin çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu çerçevede, bu çalışmada Tabachnick ve Fidell'in (2007) açımlayıcı faktör analizinde katılımcı sayısının 300'den fazla olması gerektiği görüşünden hareketle katılımcı sayısı 300'ün üzerinde tutulmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya konulan örtük yapının alanyazınla ve araştırmanın hipotezleri ile uyumlu olduğu belirlenmiş ve faktör isimlendirmeleri bu çerçevede yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile ortaya konulan modelin uyum iyiliği değerleri incelenmiş ve hem birinci düzey hem de ikinci düzey modelin uyum iyiliği değerlerinin ölçüt alınan değerler açısından kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu ortaya konulmuştur.

Şükran Ölçeği öğrenciler, yetişkinler, çalışan kişiler ve evli bireyler gibi farklı gruplarda kullanılabilir ve şükran duymanın bu grupların iyi oluş durumları üzerindeki etkisi incelenebilir. Şükran Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ortaya konan yapının daha küçük yaş gruplarında, özel gereksinimi olan gruplarda ve daha yaşlı gruplarda araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede ilgili gruplarda şükranı ölçmeye ve diğer değişkenlerle ilişkisini incelemeye yönelik araştırmalar yapılabilir ve ölçeğin o gruplardaki değerlerine ve kullanımına bakılabilir. Diğer yandan şükranı geliştirmeye veya şükranı artırma yolu ile iyi oluşu arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların tasarlanmasının da Türkiye'de şükran duyma kavramına ilişkin alanyazına katkı sunacağı ve yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Akın, A. ve Yüksel, R. (2011). Validation of the gratitude questionnaire in Turkish. Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), July 18-20, Munster, Germany.
- Algoe, S., Gable, S., & Maisel, N. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17, 217-233.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme dönüşü: Psikoloji ve mutluluk yolu*. İz Yayıncılık: İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Durak, M., Senol-Durak, E. & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (s. 3-16). New York, NY: Oxford University Press.
- Emmons, R.A. (2009). Gratitude. In. (S.J. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology*.(p. 442-447). Willey-Blackwell.
- Emmons, R. A. & 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.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. R. A. Emmons ve M. E. McCullough (Ed.). *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York, NY: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M.M., Waugh, C.C. & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Froh, J. J., Bono, G. & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157.
- Grant, A. and Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 946-955.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18.
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. Routledge.
- Lambert, N. M., Fincham, F., Stillman, T. & Dean, L. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
- Lin, C.-C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.

- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting life you want*. New York: The Penguin Press.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 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.
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Roberts, R.C. (2004). The blessings of gratitude. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (s. 58–78). New York, NY: Oxford University Press.
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik Ölçme Aracı Geliştirme ve Uyarlama Süreci*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P., Steen, T, Park N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sun, P., Jiang, H., Chu, M. & Qian, F. (2014). Gratitude and school well-being among Chinese university students: Interpersonal relationships and social support as mediators. *Social Behavior and Personality*, 42(10), 1689-1698.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Linley, R A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1108-1125.
- Wood, A. M., Froh, J.J. & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., ve Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 621–632
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281-290.
- Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54.
- Young, M.E.& Hutchinson, T.S. (2012). The Rediscovery of gratitude: Implications for counseling practice. *Journal of Humanistic Counseling*, 51, 99-113.
- Yüksel, A. ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-215.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Ekler: Şükran Ölçeği'nin puanlanması ve ölçek maddeleri.

MADDE SIRASI	1	2	3	4	5	6	ALT BOYUTLAR
22	,841						POZİTİF SOSYAL KARŞILAŞTIRMA
20	,820						
18	,730						
24	,586						
17		,736					ŞÜKRANI İFADE ETME
15		,733					
9		,698					
11		,662					
3			,737				OLUMLU OLANA ODAKLANMA
7			,716				
5			,661				
1			,619				
6				,765			AİLE VE ÇEVRENİN KATKILARINI FARK ETME
2				,718			
13				,614			
4				,571			
8				,541			
10				,377			
23					,778		MAHRUMİYET YERİNE BOLLUK HİSSİ YAŞAMA
21					,705		
25					,596		
19					,562		
16						,820	KÜÇÜK ŞEYLERE ŞÜKRAN DUYMA
14						,733	
12						,613	

Boyutlar	Maddeler
Pozitif Sosyal Karşılaştırma	18+20+22+24
Şükranı İfade Etme	9+11+15+17
Olumlu Olana Odaklanma	1+3+5+7
Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme	2+4+6+8+10+13
Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi	19+21+23+25
Küçük Şeylere Şükran Duyuma	12+14+16
Şükran Toplam	Tüm maddelerin toplamı

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1) Hayatın güzelliklerle dolu olduğuna inanırım.					
2) Elde ettiğim başarılarda başkalarının önemli katkısının olduğunu düşünürüm.					
3) Hayatımda bardağın dolu tarafını görürüm.					
4) Geçmişte benim için yaptıklarından dolayı şükran duyduğum insanlar var.					
5) Başıma gelen istenmeyen olayların olumlu yanlarının olabileceğini düşünürüm.					
6) Hayatımdaki başarılarda çevrem ve arkadaşlarımda büyük katkısı var.					
7) Hayatın olumsuzluklara rağmen güzel olduğuna inanırım.					
8) Birçok insana ödenecek gönül borcum vardır.					
9) Çevremdeki insanların olumlu yönlerini fark ettiğimde bunu onlara ifade ederim.					
10) Aileme benim için yaptıklarından dolayı şükran duyuyorum.					
11) Bir iyilik karşısında teşekkür etmekte zorlanmam.					
12) Hayatımda her zaman şükran duyacağım şeyler olur.					
13) Hayatımdaki bütün olumlu şeylerde başka kişi veya faktörlerin de katkısının olduğuna inanırım.					
14) Elde ettiğim basit olumlu sonuçlar bile şükran duygularımı tetikler.					
15) Bana yapılan iyiliklere karşı memnuniyetimi ifade etmekte zorlanmam.					
16) Küçük bir olay bile şükran duygularımı artırabilir.					
17) Bir iyilik karşısında insanlara yaptıklarının benim için önemli olduğunu ifade ederim.					
18) Hayatta herkesin şükran duyacağı bir şeyler vardır.					
19) Hayatta hak ettiğim pek çok şeyi elde ettiğimi düşünürüm.					
20) Koşulları benden daha kötü olanlara bakıp şükrederim.					
21) Diğer insanlarla kıyaslandığında koşullarımda iyi olduğunu düşünürüm.					
22) Benden kötü durumda olan insanların durumlarını düşünmek şükran duygularımı artırır.					
23) Hayatta şanslı bir insan olduğumu düşünürüm.					
24) Dünyaya baktığımda şükran duyulacak birçok şeyin olduğunu görürüm.					
25) Hayatımın memnun olduğum yönleri şikâyetçi olduğum yönlerimden fazladır.					

Not: Ölçeğin alt boyutları tek başına kullanılamaz, bütün halinde kullanılması gerekir.