**ŞÜKRAN ÖLÇEĞİ**

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

**Puanlama**

* **Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 Duyma  | 12+14+16 |
| Şükran Toplam  | Tüm maddelerin toplamı  |

**Kaynak:**

Kardaş, F. & Yalçın, İ. (2019). Şükran Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(69), 13-31.