



*bilimname 53, 2025/1, 71-130*  
Araştırma Makalesi  
Geliş Tarihi: 06.11.2024, Kabul Tarihi: 28.03.2025, Yayın Tarihi: 30.04.2025  
doi: 10.28949/bilimname.1580180

# ERGENLER VE GENÇ YETİŞKİNLER İÇİN İÇSEL MANEVİ DEĞERLER ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ: MİNNETTARLIK AFFEDİCİLİK VE SABIR GÜÇLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Olcan ASLAN<sup>a</sup>

Ömer Faruk KABAKÇI<sup>b</sup>

## Öz

Psikoloji ve din bilimleri eksenindeki çalışmalar genel ruh sağlığı yanında hastalık, doğal afet ve savaş gibi felaketlerde maneviyat ve değerlerin önemli koruyucu faktörler olduğunu vurgulamaktadır. Değerlerin içeriğine yönelik birçok sınıflamayı dahil etmesi yönünden kapsamlı etik değerler sınıflandırması içsel değerlere yaptığı vurgu ve maneviyat temelli yaklaşımıyla öne çıkmaktadır. Bu çalışma, kapsamlı etik değerler sınıflamasını temel alarak içsel manevi değerler ölçeği geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla öncelikle alan yazın taraması yapılmış ve araştırmacılar tarafından yarı yapılandırılmış bir form geliştirilmiştir. Geliştirilen form ile ergen ve gençler ile öğretmen ve anne-babalardan elde edilen cevaplar ve alan yazın taraması sonucunda madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu alanında uzman akademisyenlerin ve Türk dili uzmanı olan akademisyenlerin görüşüne sunulmuştur. Geri dönütler sonucunda pilot form 600 ergen ve genç bireye uygulanmıştır. Uygulama sonrasında açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçek için 3 faktörlü, 28 maddeli bir yapı ortaya çıkmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde ortaya çıkan yapı üzerinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonrasında uyum indeksleri incelenmiş ve ölçeğin 3 faktörlü 28 maddelik yapısı doğrulanmıştır. Sonrasında iç tutarlık analizleri, test yarılama analizi, kompozit güvenilirlik, test tekrar test yöntemleri kullanılarak ölçeğin güvenilirliği test edilmiş ve bütün yöntemlerle ölçeğin güvenilir olduğu görülmüştür. Ölçeği ölçüt bağıntılı geçerliği için "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmış ve yapılan analizler sonucunda içsel manevi değerler ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliği sağladığı görülmüştür. Ulaşılan sonuçlara göre ölçeğin gelecekteki araştırmalara katkısı

<sup>a</sup> Sorumlu Yazar, Uzm. Psik. Dan., Millî Eğitim Bakanlığı, olcanaslan95@gmail.com

<sup>b</sup> Doç. Dr., Bursa Uludağ Üniversitesi, omerfaruk@uludag.edu.tr

tartışılmış ve araştırmacılar ile saha çalışanlarına içsel manevi değerler ölçeği ile ilgili çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Din Psikolojisi, Ergenler, Gençlik, İçsel değerler, Şükür, Affedicilik, Sabır, Maneviyat.



### DEVELOPMENT OF THE SCALE OF INNER SPIRITUAL VALUES FOR ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS: ASSESSING THE STRENGTHS OF GRATITUDE FORGIVENESS AND PATIENCE

#### Abstract

Studies in psychology and religious sciences emphasize that spirituality and values are important protective factors in general mental health as well as in disasters such as illness, natural disasters and war. In terms of including many classifications regarding the content of values, the comprehensive ethical values classification stands out with its emphasis on intrinsic values and its spirituality-based approach. This study aims to develop an intrinsic spiritual values scale based on the comprehensive ethical values classification. For this purpose, a literature review was conducted and a semi-structured form was developed by the researchers. With the developed form, a pool of items was created as a result of the responses obtained from adolescents and young people, teachers and parents and the literature review. The item pool was presented to the opinions of academicians who are experts in the field and Turkish language experts. As a result of the feedback, the pilot form was administered to 600 adolescents and young people. After the application, exploratory factor analysis was conducted and a structure with 3 factors and 28 items emerged for the scale. After the confirmatory factor analysis performed on the structure revealed in the exploratory factor analysis, the fit indices were examined and the 3-factor 28-item structure of the scale was confirmed. Afterwards, the reliability of the scale was tested using internal consistency analyses, test split analysis, composite reliability, and test-retest methods, and it was seen that the scale was reliable with all methods. "Satisfaction with Life Scale" was used for the criterion-related validity of the scale and as a result of the analyzes, it was seen that the scale of intrinsic spiritual values provided criterion-related validity. According to the results, the contribution of the scale to future research was discussed and various suggestions were made to researchers and field workers about the scale of intrinsic spiritual values.

*[The Extended Abstract is at the end of the article.]*

**Keywords:** Psychology of Religion, Adolescents, Youth, Inner values, Spirituality.



## **Giriş**

Bireylerin gençlik yıllarından itibaren ruh sağlığının desteklenmesine yönelik değerler ve maneviyat konularına son zamanlarda daha fazla önem verilmektedir. Bu iki konuya farklı disiplinler tarafından ilgi duyulmakta olup, insanın mental iyi oluşu üzerindeki etkileri çeşitli alanların dikkatini çekmiştir (Graça & Brandão, 2024; Hanel, vd., 2024). Özellikle gençler başta olmak üzere tüm yaş gruplarında maneviyat ve değerler genellikle ayrı kavramlar olarak incelenirken, değer özelliklerinin maneviyatla bağlantılı bir şekilde erken yaşlardan itibaren belirlenip geliştirilmesinin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Hastalık, doğal afetler, savaşlar, ekonomik güçlüklerin yaşandığı günümüzde özellikle genç bireyler bu güçlüklerden etkilenmekte (Kousky, 2016; Regnoli, Tiano & De Rosa, 2024) ve bu dönemlerde bireylerin sabır, şükran gibi manevi yönü olan değerlere yönelimi daha fazla olabilmektedir.

Bireylerin sıkıntılı anlarda psikolojik sağlamlıklarını korumak adına başvurduğu çeşitli yollar vardır. Bu yollardan biri de maneviyata başvurmak olabilir. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen önemli bir faktör olarak (Quill, Tuck & Anderson, 2014) maneviyat, hayat boyu karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada işlevsel bir yol sunmaktadır (Ardelt vd. 2008). Nitekim maneviyat, ahlaki anlayış veya inanç sistemi olmasının yanında psikolojik desteği tamamlayıcı bir unsurdur (Pickard & King, 2011). Bu sebeple maneviyat, bireylerin psikolojik sağlamlığında, iyi oluşunda ve başa çıkma sürecinde önemli etkilere sahiptir (George vd., 2013, p. 901). Bireylerin zorluklarla baş etmede maneviyatı etkin kullanabilmesinin önemli nedenlerinden biri de sahip olunan manevi yılmazlık derecesidir (Clark vd., 2010, p. 58). Manevi yılmazlık, zorluklar, stres ve travmalarla karşılaşırken içsel ve dışsal manevi kaynakları kullanarak, bir dizi inanç, prensip veya değerlerle kendi özgünlüğünü ve amacını sürdürme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Manning vd., 2018, p. 173). Bireyin bu yılmazlığı sağlamlığında da değerler hem uyum (Doğanay, 2006) hem de kendisi ve çevresiyle etkileşimini değerlendirmede önemli araçlar (Dilmaç, 2007) olarak işlev görmektedirler. Değerlerin inançları barındıran ve bu durumdan ötürü aşkınlığa sahip olan olgular (Aydın, 2003) olmalarından dolayı, değerlerin maneviyatın da temelini oluşturduğunu düşündürmektedir.

Değerlerin önemine göre tarihsel olarak farklı zamanlarda sınıflanmaya çalışıldığı (Dilmaç vd., 2014; Hofstede, 1998; Rokeach, 1973) görülmektedir. Bu sınıflamalarda değerlerin bireye ait maneviyatı da içeren öznel yanlarına vurgu yapılması oldukça dikkat çekicidir. Bu sınıflamalar

içinde kendinden önceki sınıflamaları kapsamlı biçimde inceleyen karakter güçlerine dayalı kapsamlı etik değerler sınıflaması (Mercader, 2006) çok kapsamlı olmasıyla öne çıkmaktadır. Bu sınıflamada Aristotle, Franklin, Plato tarafından vurgulanan değerler yanında 70 ve 80'li yıllardaki değerlere yönelik Rokeach (1973) ve Shwartz (1992) gibi bilindik sınıflamalar ve değerlerin yoğun olarak çalışıldığı 90 ve 2000'li yıllara ait 28 farklı teorik ve ampirik sınıflama kapsamlıca taranmıştır. Tarih, felsefe, din, ahlak, aile sosyolojisi, psikoloji, karakter eğitimi, karakter güçleri ve diğer birçok bilim ve alana ait alanyazın incelenerek toplamda 360 farklı değere ulaşılmıştır. Ulaşılan bu değerler sınıflamasında çoğunluğu ergen ve ilk yetişkin yaşlarındaki bireylerin katılımıyla yürütülen bir araştırma ile de desteklenerek 4 boyutta toplam 38 değer olduğu belirlenmiştir. Bu boyutlar: Toplumsal değerler, kişisel yeteneğe ait değerler, gelişimsel değerler ve en merkezi konumda bulunan içsel değerlerdir. Bu kapsamlı etik değerler sınıflamasına bakıldığında diğer değer başlıklarına göre bireyin manevi yanı sıra bağlantılı affedicilik, sabır, minnettarlık gibi değerler içsel değerler olarak adlandırılmaktadır. Bu içsel değerlerin diğer değer başlıklarından önemli bir farkının diğer insanlara ve yaşama yönelik sadece olumlu ve iyiye dönük olabileceği, diğer değerlerin ise kötüye yönelik de iki yönlü kullanılabilmesi vurgulanmaktadır. Farklı araştırmacılarca da (Vansteenkiste vd., 2006) içsel değerlerin, bireylerin iyi oluşu ile pozitif yönde ilişkili iken dışsal değerlerin negatif yönde ilişkili olabileceği üzerinde durulmaktadır.

Bu içsel değerlerden olan affetme, kişinin çevresine ve kendisine yönelik barındırdığı negatif duygulardan isteyerek vazgeçmesi ve bu duyguların yerini olumlulara bırakması olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Nitekim affediciliğin psikolojik sağlamlığı (Eraslan Çapan & Arıcıoğlu, 2014; Ostendorf, 2000) ve iyi oluşu arttırdığını (Halisdemir, 2013) bulan destekleyici araştırmalar mevcuttur. Hayal kırıklığı, dert, acı, stres karşısında kişinin sakin bir şekilde bekleme hali olarak tanımlanan (Schnitker, 2012) sabır için de benzer sonuçlar (Marhamati & Khormaei, 2016) bulunmuştur. Diğer insanların ya da varlıkların kişiye fayda sağlandığında, bireyin bu duruma pozitif duygularla karşılık vermesi olarak tanımlanan minnettarlığın ise (Emmons vd., 2007) özellikle iyi oluşu olumlu etkilediğine dair araştırmalar göze çarpmaktadır (Altuntaş, 2018; Arnout & Almoied, 2020). Söz konusu bulguların ağırlıklı olarak ergen ve beliren yetişkinlik yaş gruplarına ait olduğu ve üç değer özellikle iyi oluş ile olumlu ilişkisi dikkati çekmektedir.

Bu değerler din ile birleştiğinde ise bireyin iyi bir yaşama ulaşması

beklenmektedir (Hitt, 1996). Nitekim bu üç değer din ile de yakın ilişkili olduğu söylenebilir. Bütün dinler affediciliği öğütlerken, affediciliği, toplumları, aileleri ve evlilikleri daha uyumlu yapan önemli bir değer olarak görmüşlerdir (Ayten, 2009). Minnettarlık ise yine dini açıdan öğütlenmiş aşkınlığa ait bir değerdir (Emmons & Crumpler, 2000). Dindarlık ile minnettarlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren (Tsang vd., 2012) bulgular vardır. Bu değerlere sahip olmak bireyin sadece psikolojik iyi oluşunu değil aynı zamanda dini yaşamını da içeren manevi iyilik halini de pozitif yönde etkileyebilir. Manevi iyilik hali için manevi değerler ile dengeli ve tutarlı bir bütünleşme olması son derece önemlidir (National Interfaith Coalition on Aging, 1975). Nitekim manevi iyilik halinin, bireyin kendisiyle, başkalarıyla, doğayla ve ilahi olanla sahip olduğu ilişkileri olumlu davranış ve duygulara dönüştüren yönünün (Duyan vd., 2021) içsel manevi güçler için de geçerli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak bu değerlerin üçünün de din ve maneviyatın (Emmons & Crumpler, 2000; Schnitker vd., 2021; Washington-Nortey vd., 2023) ortak değerlerinden olduğu söylenebilir.

Son yıllarda psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve psikiyatri gibi doğrudan ruh sağlığı hizmetleri veren alanlar yanında ilahiyat, sosyal hizmetler, sağlık bilimleri gibi alanlarda da manevi rehberlik çalışmalarına önem verildiği ve çeşitli yaş gruplarına yönelik ilgili araştırmaların arttığı gözlenmektedir. Minnettarlık, affedicilik ve sabır birer değer olmakla birlikte bireyin maneviyatının da ayrılmaz parçaları olduğu düşünülmektedir.

Dolayısıyla manevi yılmazlığı geliştiren ve ruh sağlığını destekleyen bu değerlerin ölçülmesi amacıyla bir ölçme aracına ihtiyaç olduğu dikkati çekmektedir. Özellikle son yıllarda bireylerin ilgili özelliklerini değerlendirmek amacıyla üzerinde çalışılan maneviyat odaklı ölçeklere bakıldığında; doğrudan değerleri temel almadığı, spesifik değerlere odaklanmadığı, daha sınırlı yaş aralıkları için hazırlandığı ya da uyarlama ölçekler olduğu (Bahçecioğlu Turan vd., 2022; Duyan vd., 2021; Elban & Aslan, 2022; Serbest & Akgün Şahin, 2021) dikkati çekmektedir. Bu sınırlılıklardan hareketle özgün bir ölçeğin Türk kültüründeki farklı yaş gruplarındaki tarafların görüşlerine dayalı olarak geliştirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Özellikle günümüzde ülkemizi de etkileyen salgın hastalıklar, depremler, ekonomik zorluklar, toplumda artan şiddet, yakın coğrafyada yaşanan savaşların/katliamların etkileri bağlamında bireylerin değerler temelinde manevi yılmazlığını arttırmaya yönelik araştırma ve çalışmalara ihtiyacın arttığı gözlenmektedir. Bu çalışmaları yürütmede bireylerin zor

yaşantılarla başetmede ve iyi oluş halini korumada önemli görülen sabır, minnettarlık, affedicilik gibi değer özelliklerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesine yönelik çalışmaların planlanması oldukça önemlidir. Bu kapsamda çalışmanın başlıca amacı ergen ve genç yetişkinlere yönelik minnettarlık, affedicilik ve sabır değerlerine yönelik içsel manevi değerler ölçeği geliştirmek ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Geliştirilen ölçeğin özellikle mevcut literatüre aşağıdaki noktalarda önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir:

- Ölçek, etik değerlerin kapsamlı bir kategorizasyonuna dayalı olarak içsel değerleri ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bu değerler felsefe, psikolojik danışmanlık, karakter eğitimi, din psikolojisi, manevi danışmanlık ve sağlık bilimleri gibi çeşitli disiplinleri kapsadığından disiplinler arası çalışmalar için oldukça önemlidir.
- Ölçeğin üç farklı gelişim dönemine ait içsel manevi değerlere yönelik değerlendirme yapabilecek geniş yaş aralıklarını (önergenlik, ergenlik, beliren yetişkinlik) kapsayan bir ölçek olması hedeflenmiştir. Bu yönüyle farklı eğitim kademelerine devam eden öğrenci ve bireylere yönelik erken yaşlardan itibaren koruyucu-önleyici ve destekleyici ruh sağlığı hizmetlerini yapılandırırken tarama ve değerlendirme amaçlı kullanılabilmesi düşünülmektedir.
- Hazırlanan ölçeğin uyarlama yerine geliştirme yöntemine dayalı oluşturulması; madde yazımında Türk kültüründe ilgili değerlerin özgün yönüyle değerlendirilmesine yönelik adımlara önem verilmesi; aşkınlık, maneviyat ve anlam/amaç bağlamında önemli görülen spesifik değerlerin ölçümüne odaklanması, ölçeğin önemli yanlarındanır.

#### **A. Yöntem**

Bu bölümde çalışma grubu, veri toplama araçları, ölçek geliştirme işlemi ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

#### **1. Çalışma Grubu**

Çalışma grubunu uygun örneklem yolu ile ulaşılan ve İstanbul ile Bursa'da devlet okullarına devam eden ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yapı geçerliği çalışmaları için ulaşılabilecek katılımcı sayısına ilişkin kriterler (Tabachnick & Fidell, 2007) gözönünde bulundurularak katılımcı sayısı 300'ün üzerinde tutulmuş ve birinci araştırma grubunda yanlış ve eksik yanıtlanan cevap kağıtlarının çıkarılmasıyla elde edilen 600 katılımcının verisi analize dahil edilmiştir. Araştırma katılımcılarının 306'sı (%60.4) kız, 236'sı erkektir (%39.6).

Katılımcıların 1'i on iki (%0.2), 27'si on üç (%4.5), 58'i on dört (%9.7), 123'ü on beş (%20.5), 139'u on altı (%23.2), 88'i on yedi (%14.7), 33'ü on sekiz (%5.5), 13'ü on dokuz (%2.2), 27'si yirmi (%4.5), 42'si yirmi bir (%7), 18'i yirmi iki (%3), ve 24'ü (%4.2) 23-25 yaş aralığındadır. Sınıf dağılımı açısından 43'ü sekiz (%7.2), 41'i dokuz (%6.8), 132'si on (%22), 166'sı onbir (%27.7), 84'ü oniki (%14), 24'ü üniversite birinci sınıf (%4), 11'i üniversite 2. Sınıf (%1.8), 80'i üniversite üçüncü sınıf (%13.3), 18'i üniversite son sınıf (%3)'a devam etmektedir. Yaş ortalaması 17 olup ranj 13'tür. İkinci araştırma grubu üniversite son sınıfa devam eden 163 katılımcıyı içermiştir. 2 hafta ara ile ölçeğin uygulanmasını kapsayan test-tekrar test çalışması kapsamında veriler toplanmıştır.

## **2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada geliştirilen İçsel Manevi Değerler Ölçeği yanında, Yaşam Doyumu Ölçeği ve demografik bilgi formu kullanılmıştır.

### **a. İçsel Manevi Değerler Ölçeği**

Bu ölçek kapsamlı etik değerler sınıflaması (Mercader, 2006) temel alınarak araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Beşli likert tipi (1=Bana hiç uygun değil; 5=Bana tamamen uygun) 28 maddeden oluşan ölçeğin sabır, minnettarlık ve affedicilik alt ölçekleri bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 28-140 arasında değişmektedir. Hem alt ölçek hem toplam puanı alınabilen ölçekten yüksek puan alınması içsel manevi değer düzeylerinin yüksekliğine işaret etmektedir.

### **b. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan ölçek; beş madde ve yedili likert tiptedir. Ölçek algılanan yaşam doyum düzeyini ölçmekle birlikte, ölçekten en fazla 35 en az ise 5 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında madde korelasyonları .71 ve .80 arasında bulunurken test-tekrar test kat sayısı ise .85 dir.

### **c. Demografik Bilgi Formu:**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi bilgilerini almak üzere araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

## **3. Ölçeğin Geliştirilmesi**

İlk olarak madde havuzu oluşturma aşamasında öncelikle kapsamlı etik değerler sınıflamasında (Mercader, 2006) yer alan minnettarlık, sabır ve affedicilik içsel değerleri temel alınarak bu değerlere ait hedef kitlenin kişisel görüşlerine başvurulmuştur. İçsel değerlerin bireylerin kendi yaşamları ve

çevresindeki yaşantılar bağlamında tanımlanması, özellikleri, hangi davranışlarla ortaya konduğuna dair, çeşitli görüşlere başvurulmuştur. Görüşler, 112 ergen birey, 33 üniversite öğrencisi, lise düzeyinde görev yapan 11 öğretmen ve ergenlik döneminde çocuğu bulunan 12 ebeveynin katılımıyla yarı yapılandırılmış form aracılığıyla alınmıştır. Kapsamlı biçimde elde edilen görüşler incelenerek üç boyuta ait maddeler üretilmiştir. Maddeler oluşturulurken ayrıca daha önceki teorik çalışmalar, benzer ölçekler ve araştırmaları içeren kapsamlı literatür (Baumgardner & Crothers, 2009; Froh vd., 2009; Karataş & Uzun, 2020; Kardaş & Yalçın, 2019; McCullough vd., 2007; Peterson & Seligman, 2004; Schnitker, 2012; Ryan, 2004; Watkins vd., 2003) taraması yapılarak madde yazımında bu literatürden yararlanılmıştır.

Alanyazından ve görüşlerden hareketle 73 maddelik madde havuzu oluşturulmuş, oluşturulan madde havuzu ruh sağlığı alanında çalışan 3 akademisyene başvurularak ifade ve içerik açısından maddelerin uygunluğu, düzeltilmesi ve çıkarılması gereken maddelerin kapsam, anlaşılabilirlik, dil bütünlüğü ve ölçülebilirlik yönünden incelenmesi sağlanmıştır. Dönütlerden hareketle madde havuzunda bazı düzeltmeler, ifadelerin yeniden yazımı ve bazı maddelerin çıkarılması sağlanmıştır. Elde edilen taslak form farklı sınıflarda eğitim gören 31 kişilik benzer yaştaki öğrenci grubuna uygulanarak, maddelerin anlaşılabilirliği ile ilgili 20 kadar madde için dönütler alınmıştır. Dönütlere göre maddelerin düzenlenmesinden sonra Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı olan ve alanda çalışan bir uzmandan ölçeğin Türk Dili'ne uygunluğu ile ilgili görüş alınmıştır. Bu aşamadan sonra ölçeğin pilot formuna son hali verilmiştir. Pilot form toplamda 65 maddeden oluşmuştur.

#### 4. Veri Analizi

Bu araştırma kapsamında İçsel Manevi Değerler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri SPSS 28 paket programıyla yürütülmüştür. Ölçeğin faktör yapısı öncelikle açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılarak incelenmiştir. AMOS 28 programı aracılığıyla ölçeğin model uyumunu belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA'da uyum indekslerinden olan Ki-kare ( $X^2/sd$ ), RMSEA, GFI, AGFI, CFI ve IFI değerleri (Kline, 2014; Marcoulides ve Schumacker, 2001; Schumacker ve Lomax, 2016) incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği cronbach alpha, komposit güvenilirlik, iki yarı güvenilirliği ve test-tekrar-test yöntemiyle ile incelenmiştir. Ölçüt geçerliği için korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ayırt edici geçerliği hesaplamak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Hata payı üst sınırı .05 olarak alınmıştır.

Veri toplama süreci Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun E-90661511-000-9921 sayı ve 27.01.2023 tarihli etik kurul izni ile yürütülmüştür.

## B. Bulgular

Bu bölümde öncelikle ölçeğin geçerlik analizlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ardından ölçeğin güvenirlik düzeyine ilişkin yapılan analizlerin bulguları sunulmuştur.

### 1.Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

İçsel Manevi Değerler ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla AFA ve DFA yapılmıştır. Ayrıca ölçüt geçerliği ve ayırdedici geçerliğe ait bulgular sunulmuştur.

#### a.Açımlayıcı Faktör Analizi

İçsel Manevi Değerler ölçeğinin faktör yapısını belirlemek için elde edilen verilere AFA yapılmıştır. Verilerin AFA'ya uygulamasını kontrol etmek amacıyla Barlett Küresellik Testi ve Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayıları incelenmiştir (Büyüköztürk, 2014). Tablo 1' de İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin KMO ve Barlett Küresellik Testine ait değerler gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Barlett Küresellik Testi ve KMO Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği Değeri	.878	
Barlett Küresellik Testi	Ki Kare Değeri	5021.511
	Serbestlik Derecesi	378
	Anlamlılık	.000

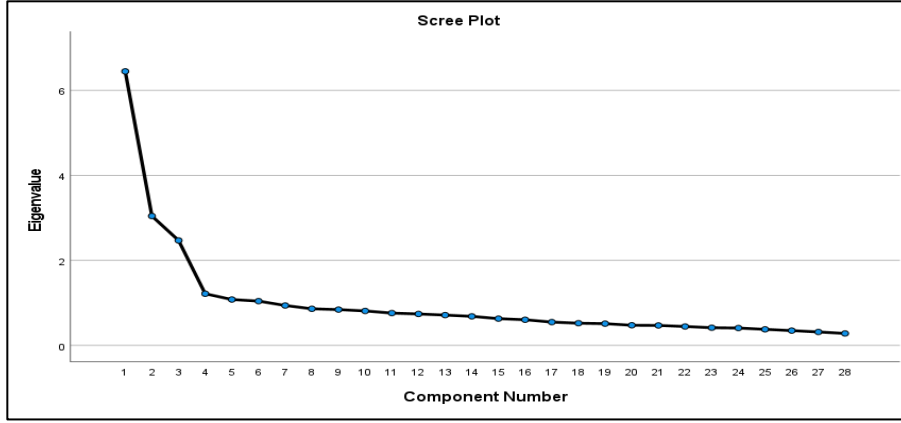
\*\*p<.01

Tablo 1 incelendiğinde KMO (.87) ve Barlett Küresellik Testi (p<.01) değerlerinin AFA yapmaya uygun olduğu görülmektedir. Verilerin AFA yapmaya uygun olmasından hareketle faktör yapısını belirlemek için Temel Bileşenler Analizi (TBA) kullanılmıştır. TBA, ölçekte olması hedeflenen bir maddenin, beklenen faktörde bulunup bulunmadığını ve o faktörle ilişkisini gösteren madde faktör yükünü belirlemek için kullanılır (Büyüköztürk, 2014). Maddelerin faktör yük değerlerinin .45 üstünde olması (Kline, 2014) kriter olarak alınmıştır.

İlk uygulama sonucunda dikkate alınan 65 maddelik ölçek formundan elde edilen veriler faktör analizine dâhil edilmiştir. Faktör yükü olarak .45 düzeyi altındaki altında kalan maddeler, birden fazla boyuta yüklenen maddeler arasındaki farkın en az .10 olması gereği ve herhangi bir faktöre yüklenmeyen maddelerin çıkarılmasıyla öncelikle 30 madde atılarak 35

maddelik forma ulaşılmıştır. Ardından faktör analizi sırasıyla tekrarlanarak 3 maddenin, sonrasında ise 4 maddenin daha çıkarılıp analizlerin tekrarlanmasıyla 28 maddelik ölçek formuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi için kullanılan ve özdeğerlerin saçılımını gösteren öz değer grafiği Şekil 1’de sunulmuştur

Şekil 1. Öz-değer Grafiği



AFA sonucunda oluşan öz değer grafiği incelendiğinde dik kırılmaların yaşandığı 3 faktörün olduğu görülmüştür. Sonraki faktörlerin ise yatay şekilde ilerlediği ve herhangi bir kırılmanın olmadığı görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda oluşan üç faktörlü yapının ilki “minnettarlık” alt ölçeği; ikincisi “affedicilik” alt ölçeği; üçüncüsü ise “sabır” alt ölçeği olarak adlandırılmıştır. Tablo 2’de madde faktör yükleri, açıklanan varyans oranları ve madde-toplam korelasyon değerleri sunulmuştur.

Tablo 2. İçsel Manevi Değerler Ölçeği Madde Analizleri ve Açıklanan Varyanslar

Maddeler	1.Faktör	2.Faktör	3.Faktör	Madde Toplam Korelasyonu
MİN 3	.752			.680
MİN 9	.734			.638
MİN 10	.713			.633
MİN 2	.697			.591
MİN 6	.682			.602
MİN 5	.677			.595
MİN 1	.605			.535
MİN 4	.584			.506
MİN 8	.577			.533

<b>MİN 15</b>	.538			.437
<b>MİN 11</b>	.513			.447
<b>MİN 13</b>	.507			.473
<b>MİN 7</b>	.487			.443
<b>AFF 2</b>		.782		.676
<b>AFF 1</b>		.714		.636
<b>AFF 13</b>		.699		.568
<b>AFF 6</b>		.696		.530
<b>AFF 3</b>		.646		.514
<b>AFF 4</b>		.538		.503
<b>AFF 5</b>		.537		.413
<b>AFF 8</b>		.524		.343
<b>SAB 1</b>			.715	.525
<b>SAB 2</b>			.647	.435
<b>SAB 7</b>			.607	.468
<b>SAB 9</b>			.596	.425
<b>SAB 19</b>			.573	.406
<b>SAB 3</b>			.554	.416
<b>SAB 6</b>			.554	.450
<b>Açıklanan Varyans:</b>	%19.29	%12.92	%10.50	
<b>Toplam Varyans:</b>	%42.72			

Tablo 2' deki AFA sonuçları incelendiğinde ölçeğin 28 maddeye ve üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Birinci faktörün faktör yük değeri .48-.75, ikinci faktörün yük değerleri .52-.78, üçüncü faktörün yük değerleri ise .55-.71 aralığında değiştiği görülmektedir. Faktörlerin toplam varyansa yaptıkları katkılar ise; birinci faktör için %19.29, ikinci faktör için %13.65 üçüncü faktör için ise %10.50 dir. Ölçeğin toplam varyansı ise %42.72 dir. Ölçeğe ait madde-toplam korelasyon katsayılarının ise .34-.68 aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 3' te İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin faktörleri arasındaki

ilişkiyi ortaya koymak adına, faktörlerin kendi aralarındaki korelasyonlar incelenmiştir. Faktörler arasında çoklu bağıntı probleminin olmaması için korelasyon katsayılarının .90 ve üzerinde olmaması gereği (Field, 2009; Pallant, 2005) gözönünde bulundurulmuştur.

**Tablo 3.** İçsel Manevi Değerler Ölçeği Faktörler Arasındaki Korelasyonlar

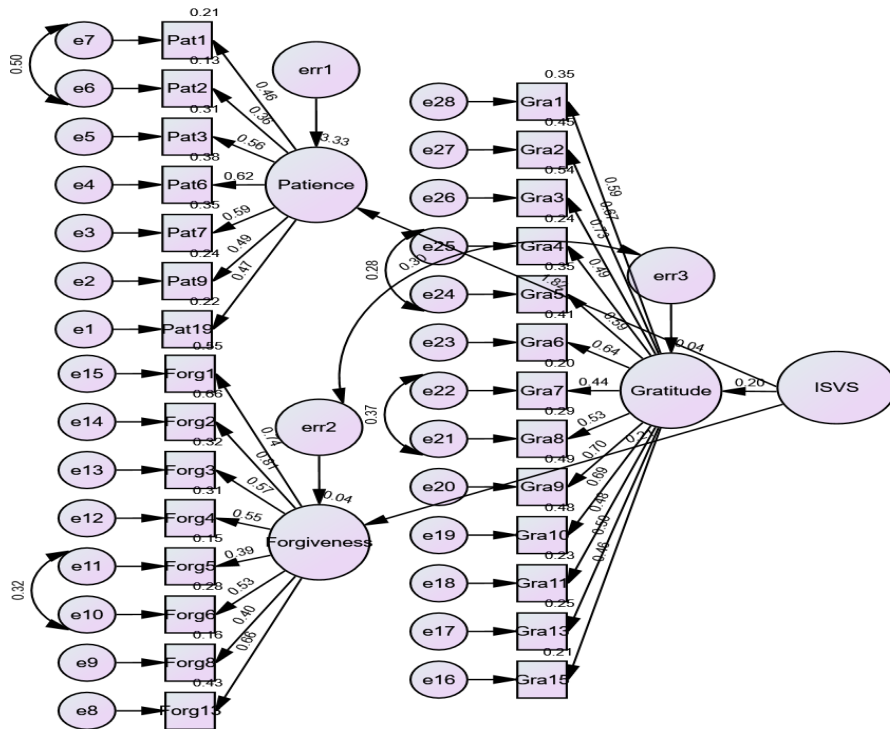
Faktörler	1	2	3	Toplam
<b>1. Minnettarlık</b>	1			
<b>2. Affedicilik</b>	.267**	1		
<b>3. Sabır</b>	.251**	.222**	1	
<b>Toplam</b>	.822**	.669**	.594**	1

\*\*p<.01

Tablo 3'e bakıldığında ölçeğin faktörleri arasındaki korelasyon katsayılarının olumlu yönde ve anlamlı düzeyde olduğu ve .22-.67 aralığında bulunduğu görülmektedir.

### b. Doğrulayıcı Faktör Analizi

**Şekil 2.** İçsel Manevi Değerler Ölçeği DFA Sonuçları



Yapılan AFA sonrasında ulaşılan ölçeğin üç faktörlü yapısı, DFA ile test edilmiştir. DFA' da amaç faktörlerin verilerle ne derecede uyum gösterdiğini tespit etmek (Sümer, 2000) ve yapı geçerliği ile ilgili kanıt ortaya koymaktır (McIntire ve Miller, 2005). İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin AFA sonucunda ortaya çıkan üç faktörlü ve 28 maddelik yapısını test etmek amacıyla yapılan DFA sonuçları Şekil 2' de gösterilmiştir.

Şekil 2 incelendiğinde altboyutların standartlaştırılmış faktör yüklerinin ( $\lambda$ ) sırasıyla minnetarlık için .44-.73, affedicilik için .39-.81, sabır için .36-.62 aralığında olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçekteki maddelerin tamamının hata varyansları referans değer olan .90 dan küçüktür (Çokluk vd., 2014). Uyum indekslerinin değerlerinde iyileştirme yapılması amacıyla 4 maddede modifikasyon yapılarak hata varyansları arasında ilişki kurulmuştur. Ayrıca DFA sonucunda kuramsal temel dikkate alınarak ulaşılan farklı ölçüm modellerine ait uyum indeksleri Tablo 4' te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** İçsel Manevi Değerler Ölçeği Ölçüm Modelleri Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	IFI
<b>İMDÖ İlişkisz Ölçüm Modeli</b>	1289.87	350	3.69	.067	.86	.84	.81	.81
<b>İMDÖ Birinci Düzey Çok Faktörlü Ölçüm Modeli</b>	1182.65	347	3.41	.063	.87	.85	.83	.83
<b>İMDÖ İkinci Düzey Çok Faktörlü Ölçüm Modeli</b>	854.923	343	2.50	.050	.91	.89	.90	.90
<b>İMDÖ Tek Faktörlü Ölçüm Modeli</b>	2046.911	275	7.44	.104	.71	.66	.60	.60

Tablo 4' e göre elde edilen uyum iyiliği değerleri incelendiğinde maddeler arasındaki ilişkilerin üç boyutla açıklanabileceğine ilişkin ikinci düzey çok faktörlü ölçüm modelinde en iyi uyum düzeyinin sağlandığı görülmüştür. Kritik uyum değerleri açısından X<sup>2</sup>/df için 2.50, RMSEA için .05, GFI, CFI ve IFI için .90 ve üzerinde AGFI için ise .90 sınırında uyum iyiliği değerlerine ulaşılmıştır. Uyum indeks ölçütleri ve ikinci düzey çok faktörlü ölçüm modeli Tablo'5 te sunulmuştur.

**Tablo 5.** İMDÖ Uyum İndeks Değerleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	İMDÖ İkinci Düzey Çok Faktörlü Ölçüm Modeli
$\chi^2/sd$	$\leq 2$	2-3	2.50
IFI	$\geq .95$	.94 – .90	.90
CFI	$\geq .97$	$\geq .90$	.90
RMSEA	$\leq .05$	.05 – .08	.05
GFI	$\geq .90$	.90 – .85	.91
AGFI	$\geq .90$	.90 – .85	.89

(Çokluk vd., 2014)

**c. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik**

İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmış ve alt boyutlar arasındaki ilişkiler Tablo 6' da sunulmuştur.

**Tablo 6.** İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin Ölçüt Bağıntılı Geçerlik Bulguları

	Minnettarlık	Affedicilik	Sabır	Toplam
Yaşam Doyumu Ölçeği	.493**	.163**	.072	.401**

\*\*p&lt;.01

Tablo 6 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeğinin; İçsel Manevi Değerler Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarından minnettarcılık ve affedicilik ile manidar olmak üzere pozitif yönde sabır ile pozitif yönde korelasyona sahip olduğu görülmüştür.

**d. Ayırteđici Geçerlik**

İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin iç geçerliğini incelemek için ölçek her bir maddesi ve ölçeğın alt boyutları ile tamamının toplam puanları %27 lik üst ve alt gruplara ayrılmıştır. Ayrılan gruplar arasındaki ilişkileri incelemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7 ve Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 7 incelendiğinde alt ve üst grupların karşılaştırılması sonucu elde edilen t değerlerinin 4.299 ile 18.333 arasında deęiştđđ ve tüm maddelerin  $p<0.01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgu neticesinde içsel manevi değerler ölçeğinin madde ayırt ediciliđđ düzeyinin yüksek olduğu ve içsel manevi değer düzeyleri yüksek olanlar ile düşük olanları birbirinden ayırdđđđ, bu sebeple de ölçeğın iç geçerliğe sahip olduğu söylenebilir.

**Tablo 7.** Ölçek Maddelerinin %27'lik Üst ve Alt Grup Puanları Arasındaki Bağımsız T Testi Sonuçları

Maddeler	Üst Grup %27 n=147		Alt Grup %27 n=147		t	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss		
MİN1	4,58	,63	3,38	1,18	11,306	.000**
MİN2	4,78	,56	3,17	1,42	13,395	.000**
MİN3	4,41	,75	2,50	1,09	18,333	.000**
MİN4	4,08	1,06	2,56	1,40	10,983	.000**
MİN5	4,29	,84	2,64	1,29	13,614	.000**
MİN6	4,74	,58	3,53	1,15	11,975	.000**
MİN7	4,51	,74	3,29	1,31	10,344	.000**
MİN8	4,60	,62	3,35	1,22	11,501	.000**
MİN9	4,77	,47	3,36	1,19	13,865	.000**
MİN10	4,59	,57	3,20	1,07	14,497	.000**
MİN11	4,11	,86	2,70	1,28	11,567	.000**
MİN13	3,93	1,05	2,38	1,19	12,394	.000**
MİN15	4,45	1,02	3,20	1,43	8,981	.000**
AFF1	4,33	,72	3,38	1,08	14,684	.000**
AFF2	3,86	,88	3,17	1,10	14,266	.000**
AFF3	3,80	1,10	2,50	1,23	9,159	.000**
AFF4	4,23	,83	2,56	1,21	12,936	.000**
AFF5	3,77	1,23	2,64	1,41	8,640	.000**
AFF6	3,24	1,17	3,53	1,09	9,203	.000**
AFF8	2,76	1,22	3,29	1,20	4,299	.000**
AFF13	3,59	1,14	3,35	1,07	12,417	.000**
SAB1	3,44	1,15	2,50	1,25	14,684	.000**
SAB2	3,33	1,16	2,51	1,27	14,266	.000**
SAB3	4,05	,97	2,79	1,21	9,159	.000**

<b>SAB6</b>	4,29	,81	2,95	1,23	12,936	.000**
<b>SAB7</b>	3,81	1,05	2,50	1,18	8,640	.000**
<b>SAB9</b>	4,08	,87	3,25	1,21	9,203	.000**
<b>SAB19</b>	3,78	1,06	2,81	1,12	4,299	.000**

**Tablo 8.** İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin ve Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının %27'lik üst ve alt grup puanları arasındaki bağımsız t testi sonuçları

<b>Faktörler</b>	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Sabır</b>	Üst Grup	147	29.67	2.08	44.79	000**
	Alt Grup	147	16.52	2.88		
<b>Affedicilik</b>	Üst Grup	147	32.50	2.90	48.68	000**
	Alt Grup	147	16.04	2.88		
<b>Minnettarlık</b>	Üst Grup	147	59.96	2.33	44.13	000**
	Alt Grup	147	36.28	6.07		
<b>Toplam İMDÖ</b>	Üst Grup	147	114.34	6.44	41.60	000**
	Alt Grup	147	77.95	9.07		

\*\*p<.01

Tablo 8 incelendiğinde üst ve alt grupların karşılaştırılması sonucu elde edilen t değerlerinin 41.60 ile 48.68 arasında değiştiği ve ölçeğin alt boyutlarının ve tamamının toplam puanlarının  $p<0.01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgu neticesinde içsel manevi değerler ölçeğinin madde ayırt ediciliği düzeyinin yüksek olduğu ve içsel manevi değer düzeyleri yüksek olanlar ile düşük olanları birbirinden ayırdığı, bu sebeple de ölçeğin iç geçerliğe sahip olduğu söylenebilir.

## 2. Güvenirlilik Çalışmaları

İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin güvenilirliğini tespit etmek için Cronbach alfa iç tutarlılık, Spearman Brown iki yarı, test tekrar test güvenilirliği ve kompozit güvenilirlik kat sayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 9' da sunulmuştur.

İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin güvenilirliği için yapılan Spearman Brown iki yarı, Cronbach alpha iç tutarlılık ve kompozit güvenilirlik analizlerinde ölçeğin toplam puanı ve alt faktörleri için oluşan güvenilirlik değerleri .71 ile .93 arasında değişmektedir. Test-tekrar-test çalışması 2 hafta ara ile yürütülmüş olup alt ölçekler için .77-.79 aralığında ölçeğin tamamı için ise .81 düzeyinde güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir.

**Tablo 9.** Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Faktörler	İki Yarı Güvenirliği	İç Tutarlık	Test Tekrar Test	Kompozit Güvenirliği
<b>Minnettarlık</b>	.86	.87	.77	.86
<b>Affedicilik</b>	.76	.79	.79	.81
<b>Sabır</b>	.76	.73	.79	.71
<b>Toplam İMDÖ</b>	.80	.86	.81	.93

### Tartışma ve Öneriler

Öncelikle ölçeğin madde havuzu oluşturulmasında ölçeğin geliştirileceği yaş grubu ile ebeveyn ve öğretmenlerden kapsamlı etik değerler sınıflamasında yer alan içsel değerlere yönelik görüş alınmış ve madde yazımında kullanılmıştır. Ayrıca kapsamlı alan yazın taramasından faydalanılarak ölçek maddeleri oluşturulmuştur. Geliştirilen içsel manevi değerler ölçeğinde affetmenin üç boyutu olan kendilerini, başkalarını ve durumları affetme (Thompson vd., 2005) ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Ayrıca ölçek, sabrın günlük endişeler, yaşam zorlukları ve kişilerarası zorluklara (Daily hassels, life hardships, interpersonal patience) karşı gösterilmesine yönelik üç boyutuyla ilgili de maddeler içermektedir (Schnitker, 2012). Yine minnettariik değerinin durumlara, kişilere ve yaratıcıya yönelik yoğunluk, sıklık ve genişlik açısından gösterilmesiyle ilgili (intensity, frequency, span) (McCullough vd., 2002) maddeler ölçekte yer almaktadır. Geliştirilen ölçeğin boyutlarına ait teorik özellikleriyle örtüşen maddeler içermesinin kapsam geçerliliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca her üç değerinde kişisel, kişilerarası ve kişinin kontrolünü aşan durumlara/aşkınlığa ait ortak özelliğe sahip olması, bulgularda ortaya çıkan boyutlar arası olumlu ilişkileri de destekler niteliktedir.

Yapı geçerliliği kapsamında yapılan AFA'da elde edilen faktör yük değerlerinin .48 ile .78 arasında olduğu bulunmuş olup ölçek geliştirme çalışmalarında aranan madde faktör yük değerlerine göre iyi düzeyde (Hair vd., 2006) olduğu söylenebilir. Faktör yük değerlerinin en az .32 olması (Tabachnick vd., 2007) kriterine göre de oldukça yüksek faktör yük değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin üç faktöre ait açıkladığı %43'lük toplam varyans oranının %40 istendik düzeyinin (Kline, 2014) üzerinde ve yeterli düzeyde (Scherer vd., 1988) olduğu ifade edilebilir.

AFA sonucunda ulaşılan yapı, DFA ile sınınmış ve dört ölçüm modeli içinde kuramsal temelde oluşturulan ikinci düzey çok faktörlü ölçüm modelinde en iyi uyum değerlerine ulaşıldığı ( $X^2/sd=2.50$ ,  $RMSEA=.050$ ,  $GFI=.91$ ,  $AGFI=.89$ ,  $IFI=.90$ ,  $CFI=.90$ ) görülmüştür. Modelin  $X^2/df$ ,  $GFI$ ,  $RMSEA$  uyum indeksleri açısından iyi uyum düzeyinde olduğu, diğer indeksler açısından kabul edilebilir uyum düzeyinde bulunduğu (Kline, 2014; Schumacker & Lomax, 2016) söylenebilir. Ulaşılan üç faktörlü yapı, ilgili alanyazın doğrultusunda minnettarlık (13 madde), affedicilik (8 madde) ve sabır (7 madde) olarak isimlendirilmiştir.

Ölçeğin faktörleri arasında ve toplam puan ile hesaplanan korelasyon katsayılarının olumlu yönde ve anlamlı düzeyde olduğu ve .22-.67 aralığında yer aldığı ortaya çıkmıştır. Söz konusu ilişki katsayılarına dayanarak elde edilen değerlerin ölçeğin yapı geçerliğini destekleyici yönde olduğu söylenebilir.

İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin ayırdedici geçerliği için maddeler ile ölçeğin alt boyutlarının ve tamamının toplam puanları %27 lik üst ve alt gruplara ayrılarak bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin ayırdedici geçerliğe sahip olduğu görülmüştür. Buna göre ölçeğin ölçmek istediği davranışı gösterenler ile göstermeyenleri birbirinden ayırt ettiği (Akyıldız & Kahveci, 2022) söylenebilir.

Ölçeğin geçerliği kapsamında ek kanıtları kontrol etmek adına ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için ölçek puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin, Yaşam Doyumu Ölçeği ile pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Ölçek puanlarının ölçüt geçerliği kapsamında iyi oluş ile elde edilen olumlu ilişkisi, değerlerin bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğine ilişkin (Haslam vd., 2009; Jarden, 2010) araştırma bulgularıyla uyumludur. Bu kapsamdaki literatüre daha ayrıntılı bakıldığında affedicilik, minnettarlık ve sabrın hem psikolojik sağlık (Arnaout & Almoied, 2014; Çapan & Arıcıoğlu, 2014; Hee-Kyung & Mihyoung, 2014; Khormaei vd., 2017) hem iyi oluş (Curry vd., 2008; Froh vd., 2008; Lawler-Row & Piferi, 2006) hem de son yıllarda bu üç değer ile daha fazla çalışıldığı görülen umut (Kaleta & Mróz, 2020; Kararımak, 2006; Uzun & Karataş, 2021) ve buna benzer öz-şefkat gibi (Karataş & Uzun, 2021; Uzun & Karataş, 2023; Williams, 2015) iyi oluş kapsamındaki psikolojik özelliklerle olumlu ilişkileri olduğu görülmektedir. Görece beklenenden bir miktar farklı değer bir alt boyut (sabır) için elde edilmekle birlikte bu alt

boyut beklenen yönde anlamlı olmasa da yaşam doyumu ile yine de olumlu korelasyon göstermiştir. Ayrıca şükür alt boyutu için elde edilen değerler söz konusu içsel manevi güçler için en temsil edici güçlü değer özelliği olduğu, bunu sırasıyla affedicilik ve sabır'ın izlediğine ilişkin literatüre bilgilendirici bir katkı olduğu düşünülmüştür.

Değerlere ilişkin sınıflamalara bakıldığında manevi değerlerin diğerlerine göre bireyin iyi oluşunda daha etkili olduğu söylenebilir (Kasser & Ryan, 1996). Manevi değerler sadece toplumsal açıdan değil bireysel açıdan da kişilerin zor durumlar karşısında psikolojik sağlıklarını ve yılmazlıklarını olumlu yönde etkileyerek umutsuzluklarını azaltmada etkili bir faktör (Benzies & Mychasiuk, 2009; Bhana & Bachoo, 2011; Gökçe & Dilmaç, 2020) olarak görülmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında Spearman Brown iki yarı test güvenilirliği, Cronbach alpha iç tutarlık, test-tekrar-test güvenilirliği ve kompozit güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin ve alt boyutlarının iki yarı test, iç tutarlık, test-tekrar-test ve Kompozit güvenilirliğine yeterli düzeyde (Landis & Koch, 1977; Robinson vd., 1991) sahip olduğu saptanmıştır. Dört farklı güvenilirlik yöntemi ile elde edilen sonuçlara göre alt boyut ve toplam puan için güvenilirlik düzeylerinin tamamının .70 üzerinde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca madde güvenilirliği kapsamında hesaplanan madde-toplam korelasyon katsayılarının ise .34-.68 aralığında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının yeterli ve kabul edilebilir düzeyde (Büyüköztürk, 2014) olduğunun göstergesidir.

Alt boyutlara ait açıklanan varyans oranlarına bakıldığında minnettarlık, affedicilik ve sabır şeklindeki sıralamaya paralel şekilde alt boyutların toplam puan ile ilişki düzeylerinde, test-tekrar test dışındaki güvenilirlik katsayılarında, ölçüt geçerliğindeki korelasyon oranlarında da benzer sıralamada olduğu dikkati çekmiştir. Buna göre ölçeğin alt boyutlarından minnettarlık boyutunun psikometrik özelliklerinin elde edilen değerler açısından öne çıktığı düşünülmüştür.

Geliştirilen içsel manevi değerler ölçeğinin ve alt boyutlarının amacı içsel manevi değerlerin ergen ve genç bireylerin hayatında ne düzeyde önemli olduğunu tespit etmektir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin üç önemli manevi temelli içsel değeri birarada değerlendirmeye yönelik ihtiyacın yanında, ölçülen değerlerin kültürel yönü olduğundan ölçek geliştirme yoluyla hazırlanan ölçeklere olan ihtiyaç da belirleyici olmuştur. Son zamanlarda özellikle genç ve ergen bireyleri etkileyen salgın hastalıklar,

doğal afetler, savaşlar ya da ekonomik güçlükler gibi zorlayıcı yaşantılar manevi değerleri temel alan yılmazlık çalışmalarının önemini akla getirmektedir. Bunun yanında yaşam boyu iyi oluş haliyle ilişkili olduğu ortaya konan içsel manevi değerler, genç bireylerin yaşam kalitesini artırma adına çok daha önemli hale gelmektedir. Bu çalışmaların temelini de sözkonusu değerlerin öncelikle değerlendirilmesi oluşturmaktadır.

İçsel Manevi Değerler Ölçeği geliştirilirken İstanbul ve Bursa illerinde bulunan ergen ve genç yetişkinlerle geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılması araştırmanın bir sınırlığı olarak görülebilir. Ayrıca farklı bir sınırlılık olarak çocuk ve ileri yetişkinlik dönemlerine ait katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bunun için ilerideki araştırmalarda farklı illerden de veri toplanabilir ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği çocuk ve ileri yetişkin örneklemelerinde test edilebilir. Ayrıca içsel manevi değerler ölçeğinin çeşitli demografik değişkenler (Ör. cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi, yaşanan yerleşim merkezi) ve ilişkili olabileceği sürekli değişkenler ile (Ör. psikolojik sağlamlık, yılmazlık, öz şefkat, umut, tinsellik, dindarlık, yaşam doyumu, başa çıkabilme vb.) bağının incelenmesi içsel manevi değerlerin daha ayrıntılı açıklanmasında önemli rol oynayacaktır. Bununla birlikte özellikle toplumların yaşadığı afetler, krizler, savaşlar vb. felaketlerde; bireylerin içsel manevi değerlere yönelmesinden ötürü alan çalışanlarının (psikolojik danışmanlar, manevi danışmanlar ve rehberler, din görevlileri, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları vb.) felaket mağdurlarına yönelik yapılacak çalışmalarda içsel manevi değerler ölçeğini kullanmasının çalışmaların planlanmasında faydalı olabileceği öngörülmektedir.



**Hakem:** Dış, Bağımsız.

**Teşekkür:**

-

**Beyanname:**

**1. Özgünlük Beyanı:**

Bu çalışma özgündür.

**2. Yazar Katkıları:**

**Fikir:** OA-ÖFK; **Kavramsallaştırma:** OA-ÖFK; **Literatür Taraması:** OA-ÖFK;

**Veri Toplama:** OA-ÖFK; **Veri İşleme:** OA-ÖFK; **Analiz:** analiz; **Yazma - orijinal taslak:** OA-ÖFK; **Yazma - inceleme ve düzenleme:** OA-ÖFK.

**3. Etik Kurul İzni:**

Bu çalışma için etik kurul izni, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 27.01.2023 tarihli ve 2023/01-57 numaralı kararı ile alınmıştır.

#### **4. Finansman/Destek:**

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

#### **5. Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.



#### **KAYNAKÇA**

- Akyıldız, S. & Kahveci, H. (2022). Din psikolojisi dersine yönelik tutum ölçeği formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 21(2), 1265-1292. <https://doi.org/10.14395/hid.1073985>
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik (Unpublished master's thesis)*. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ardelt, M., Al, A. L., & Eichenberger, S. E. (2008). In search for meaning: The differential role of religion for the middle-aged and older persons diagnosed with a life-threatening illness. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 20(4), 288-312. <https://doi.org/10.1080/15528030802232353>
- Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2020). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counseling and Psychotherapy Research*, 20(3), 406-418. <https://doi.org/10.1002/capr.12328>
- Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 121-144.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Bahçecioğlu Turan, G., Yanmış, S. & Özer, Z. (2022). Turkish validity and reliability study of the intrinsic spirituality scale. *Archives of Health Science and Research*, 9(1), 15-20. <https://doi.org/10.1155/2022/8435530>
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. Pearson Prentice Hall.
- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of

- the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14, 103-114. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2008.00586.x>
- Bhana, A., & Bachoo, S. (2011). The determinants of family resilience among families in low-and middle-income contexts: a systematic literature review. *South african journal of psychology*, 41(2), 131-139. <https://doi.org/10.1177/008124631104100202>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (19th. ed)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Clark, P., Burbank, P., Greene, G., Owens, N., & Riebe, D. (2010). What do we know about resilience in older adults? An exploration of some facts, factors, and facets. In B. Resnick, L. Gwyther, & K. Roberto (Eds.), *Resilience in aging: Concepts, research* (pp. 51–66). New York, NY: Springer Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0_4)
- Curry, O. S., Price, M. E. & Price, J. G. (2008) Patience is a virtue: cooperative people have lower discount rates. *Personality and Individual Differences*, 44(3): 780-785. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.023>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları (3th ed.)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği ile Sınanması (Unpublished master's thesis)*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dilmaç, B., & Gökçe, N. Ö. (2020). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 752-763. <https://doi.org/10.33206/mjss.557529>
- Dilmaç, B., Arıcak, O. T., & Cesur, S. (2012). A validity and reliability study on the development of the values scale in turkey. *educational sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1661-1671.
- Doğanay, A. (2006). *Değerler eğitimi. Hayat bilgisi ve sosyal bilgiler öğretimi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Duyan, V., Kılıç, C., & Güre, M.D.P. (2021). Manevi iyilik hali envanteri'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*

- Dergisi*, 62(2), 477-495. <https://doi.org/10.33227/auifd.968816>
- Elban, M. & Aslan, S. (2022). Manevi duyarlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (28), 215-224. DOI: 10.29000/rumelide.1132545. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1132545>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R.A., Mccullough, M.E. & Tsang, J. (2007). The assessment of gratitude. In J.Lopez and C. R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.327-341), Washington DC: APA. <https://doi.org/10.1037/10612-021>
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Eraslan, Ç. B., & Arıcioğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E. International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (3th ed.)*. London: SAGE Publications Ltd.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>
- George, L. K., Kinghorn, W. A., Koenig, H. G., Gammon, P., & Blazer, D. G. (2013). Why gerontologists should care about empirical research on religion and health: Transdisciplinary perspectives. *The Gerontologist*, 53(6), 898-906. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt002>
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*,

- 00916471231223920: 342-358.  
<https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis (6th ed.)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. (Unpublished master's thesis)*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hanel, P. H., Tunç, H., Bhasin, D., Litzellachner, L. F., & Maio, G. R. (2024). Value fulfillment and well-being: Clarifying directions over time. *Journal of Personality*, 92(4), 1037-1049. <https://doi.org/10.1111/jopy.12869>
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 40-42. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.001>
- Hee-Kyung, K., & Mihyoung, L. (2014). Effectiveness of forgiveness therapy on resilience, self-esteem, and spirituality of wives of alcoholics. *Korean Society of Nursing Science*, 44(3), 237-247. <https://doi.org/10.4040/jkan.2014.44.3.237>
- Hitt, W. (1996). *A Global Ethic*. Columbus, OH: Battelle Press.
- Hofstede, G. (1998). *Culture's consequence*. Beverly Hills CA: Sage.
- Jarden, A. J. (2010). *Relationships between personal values, and depressed mood and subjective well-being*. University of Canterbury, Christchurch, New Zealand. <https://doi.org/10.1037/e537902012-295>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2020). The relationship between basic hope and depression: forgiveness as a mediator. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 877-886. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09759-w>
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karataş, Z. & Uzun, K. (2020). Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56), 411-440. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.769436>
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.877884>

- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Şükran ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Khormaei, F., Farmani, A. & Yazdani, F. (2017). Predicting self-control on the basis of patience and its components among high school students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(1), 11-16. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jpcp.5.1.11>
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315788135>
- Kousky, C. (2016). Impacts of natural disasters on children. *The Future of children*, 73-92. <https://doi.org/10.1353/foc.2016.0004>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması (Unpublished master's thesis)*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159-174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lawler Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Manning, L., Ferris, M., Narvaez Rosario, C., Prues, M., & Bouchard, L. (2019). Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life. *Journal of religion, spirituality & aging*, 31(2), 168-186. <https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1532859>
- Marcoulides, G., & Schumacker, R. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410601858>
- Marhamati, Z., & Khormaei, F. (2016). An investigation of the effect of religiousness, patience, and hope on eudaimonic well-being. *Journal of Islamic Psychology*, 2(5), 34-66.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

- Mcintire, S. A., & Miller, L. A. (2005). *Foundations of psychological testing (2th ed.)*. New York: Sage Publishing Co.
- Mercader, V. (2006). *Study of the ethical values of college students. (Unpublished doctoral dissertation)*. University of South Florida.
- Murat, Ö., & Figen, A. (2022). Yaşlı Bireylerde öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide minnettarlığın aracı rolü: malatya ili örneği. *Istanbul University Journal of Communication Sciences*, (62), 123-142.
- National Interfaith Coalition on Aging (1975). *Spiritual wellbeing: a definition. athens: NICA*.
- Ostendorf, C. L. (2000). *Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics. (Unpublished Doctoral Dissertation)*. University of Wisconsin Madison.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step guide to data analysis using SPSS for windows (2th ed.)*. Australia: Allen & Unwin.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: APA.
- Pickard, J. G., & King, M. D. (2011). African American caregivers finding resilience trough faith. In B. Resnick, L. P. Gwyther, & K. A. Roberto (Eds.), *Resilience in aging: Concepts, research and outcomes* (pp. 261–270). San Francisco, CA: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0_17)
- Quill, N. Y., Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, flourishing, and resilience: The influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 277–282. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.885623>
- Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 14(4), 838-855. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040054>
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). Criteria for scale selection and evaluation. *Measures of personality and social psychological attitudes*, 1(3), 1-16. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50005-8>
- Rokeach, M. (1973), *The Nature of Human Values*. New York: The Free Press.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social*
-

*Psychology*, 84(822), 848.

- Scherer, R. F., Wiebe, F. A., Luther, D. C., & Adams, J. S. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the ways of coping questionnaire. *Psychological Reports*, 62(3), 763-770. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.62.3.763>
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A Beginner's guide to structural equation modeling (3th ed.)*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315749105>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology/Academic Press*. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Serbest, E., & Şahin, Z. A. (2022). Turkish validity and reliability study of spirituality index of well-being. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(4), 872-878. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.1002394>
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics (5th ed.)*. New York, NY: Allyn and Bacon.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tsang, J. A., Schulwitz, A., & Carlisle, R. D. (2012). An experimental test of the relationship between religion and gratitude. *Psychology of religion and spirituality*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.1037/a0025632>
- Uzun K., & Karataş, Z. (2021). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1235-1269. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.811831>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults.

*Emerging Adulthood*, 11(4), 845-868.  
<https://doi.org/10.1177/21676968231171200>

Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., & Soenens, B. (2006). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence of their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2892-2908. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00134.x>

Washington-Nortey, M., Worthington E.L. & Ahmed, R. (2023). The Scientific Study of Religion/ Spirituality, Forgiveness, and Hope In E. B. Davis et al. (eds.), *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality* (pp. 361-377). Cham, Switzerland: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_23)

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

Williams, E. (2015). Self-Compassion and Self-Forgiveness as Mediated by Rumination, Shame-Proneness, and Experiential Avoidance: Implications for Mental and Physical Health. Electronic Theses and Dissertations. *Electronic Theses and Dissertations*.

Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140-148. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02189.x>.



### EK 1. İçsel Manevi Değerler Ölçeği Türkçe Formu

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana kısmen uygun	Bana çoğunlukla uygun	Bana tamamen uygun
1	Sahip olduklarımın kıymetini bilirim.					
2	Bana yapılan eleştirilere açığım.					
3	Özür dileyen birini bağışlayabilirim.					
4	Verdiklerinden dolayı Allah'a şükrederim.					

5	Ani olaylar karşısında sakin kalabilirim.					
6	Benim olmayan şeyler için üzüleceğime, elimde olanlara şükrederim.					
7	Kırılsam da karşı tarafı bağışlarım.					
8	Aldığım harçlığın/maaşın bana yettiğini düşünür mutlu olurum.					
9	Zor durumlar karşısında ani/fevri tepkiler vermem.					
10	Başkalarının sahip olduklarına bakarak durumumdan şikâyet etmem.					
11	Herkesin ikinci bir şansı olduğuna inanırım.					
12	Anne ve babamın verebildiğine/sunabildiğine şükrederim.					
13	Gerekli durumlarda sonuna kadar bekleyebilirim.					
14	Genellikle küçük şeylerle mutlu olurum.					
15	Karşımdaki kişiyi affedebilmek için hatasını anlamaya çalışırım.					
16	Yaşamdaki basit şeylerden zevk almanın önemli olduğunu düşünüyorum.					
17	Düşüncelerine katılmasam da sabırlı olduğum için diğerlerini dinleyebilirim.					
18	Sahip olduğum yemeğin, ekmeğin, paranın vs. karşılığı olarak teşekkür ederim.					
19	Bana hata yapanları bir kalemde silip atabilirim.					
20	Az olanın da kıymetini bilirim.					
21	Başıma gelen olumsuz şeylere sabretmekte iyiyimdir.					
22	Yaşadığım olumsuz durumların daha kötüsünün olabileceğini düşünüp iyi hissederim.					
23	Biri beni incittiğinde onu kolay kolay affetmem.					
24	Minnettar hissettiğim şeylerin listesini yapmak zorunda olsaydım bu çok uzun bir liste olurdu.					
25	Beni kötü etkileyen kişilerle bir zaman sonra barışıyorum.					

26	Tepki vermek için doğru zamanın gelmesini beklerim.					
27	Halime baktığımda şükredilecek çok fazla bir şey göremiyorum.					
28	Çok kırdığım anlarda bile affetmeye uğraşırım.					

**Alt Boyutlar:**

**Sabır:** 2-5-9-17-21-26

**Affedicilik:** 3-7-11-15-19-23-25-28

**Minnettarlık:** 1-4-6-8-10-12-14-16-18-20-22-24-27

**Ters kodlanan maddeler:** 19-23-27

Ölçek toplam puan hesaplanarak değerlendirilmektedir. Puan yükseldikçe bireylerin içsel manevi güç düzeylerin yüksek olduğu söylenebilir.

