**VAROLUŞSAL ŞÜKÜR ÖLÇEĞİ**

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi okuyun ve her cümlenin sizin hayatınızı ne derece ifade ettiğini belirtiniz. Aşağıda yer alan derecelendirmeye göre uygun seçeneği işaretleyerek cevabınızı veriniz.

**1=Kesinlikle katılmıyorum 2=Katılmıyorum 3=Kısmen katılmıyorum 4=Kararsızım**

**5=Kısmen katılıyorum 6= Katılıyorum 7=Tamamen katılıyorum**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Hayatım zorluk ve acılarla dolu fakat yine de şükredebiliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Acı çektiğim zamanlarda bile yaşadığım hayat için şükrediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Hayat bana adil davranmadığı için dargınım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Zorlukların üstesinden gelmemin bir sonucu olarak iç kaynaklarımın artmasından dolayı şükrediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Keşke bu hayata gelmeseydim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Yaşamımdaki insanlara, bana çok fazla acı yaşatmış olanlara dahi, minnettarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Başıma gelen tüm kötü deneyimler için hala acı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Hayat benim için çok zor olsa da yaşamak için sahip olduğum şeylerden dolayı şükrediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.Her krizin gelişimim için bir fırsat sunmasından ötürü minnettarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.Hiçbir şey yolunda gitmese bile her günün sonunda şükrediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11.Acı çekerek şükretmenin önemini öğrendim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12.Acı çekmenin inancımı ve karakterimi güçlendirmesinden ötürü minnettarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13.Çaresiz zamanlarda, üstesinden geleceğime olan inancım için şükrediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Türkçe Kaynak**

Çanakçı, H., & Ekşi, H. (2022). Adapting the Existential Gratitude Scale to Turkish: A measure of gratitude in painful times. *Spiritual Psychology and Counseling*, *7*(1), 23–36. https://dx.doi.org/10.37898/spc.2022.7.1.160

**Orijinal Kaynak**

Jans-Beken, L., & Wong, P. T. (2019). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). Counselling Psychology Quarterly, 34(1), 72–86. https://doi.org/10.10 80/09515070.2019.1656054

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** Tek boyut ve 13 madde

**Ölçekte bulunan ters maddeler:** 3,5 ve 7

**Ölçeğin değerlendirilmesi:** Madde 3, 5 ve 7 katılımcıların cevaplarındaki tutarlılığı kontrol etmeyi amaçlayan maddelerdir. Bu üç madde ölçek toplam puanı için hesaplamaya dahil edilmemektedir. Toplam varoluşsal şükür düzeyini belirlemek için geri kalan 10 maddeden alınan puan ortalaması belirlenmelidir. Ölçekten alınan ortalama puanın yükseldikçe kişinin ilgili özellik (varoluşsal şükür) düzeyi de yükselmektedir.

İletişim adresi: canakcihale@gmail.com