


## Minnettarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması\*

 Muhammet Cevat Acar\*\*

**Atf/©:** Acar, Muhammet Cevat, Minnettarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Artuklu Akademi, 2022/9 (1), 101-112.

**Öz:** Pozitif psikoloji ile gündeme gelen kavramlardan biri olan minnettarlık, birçok ruh sağlığı göstergesi ile ilişkilidir. Bu çalışma, Likert tipi Türkçe Minnettarlık Ölçeği geliştirilmesi için yürütülmüştür. Araştırma verileri lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için 477; açımlayıcı faktör analizi için 369 ve test tekrar test analizi için 24 olmak üzere toplam 870 veri kullanılmıştır. Uzman görüşlerinin ardından psikoloji lisans öğrencileri ile odak grup görüşmesi yapılmış ve 48 maddelik madde havuzu ile ilk uygulama ve açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda madde yükleri düşük olan maddeler ölçekten çıkarılmış ve 26 madde ile birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi için veri toplanmıştır. İlgili modelin test edilmesi sonucunda 4 madde daha ölçekten çıkarılmış ve 5 faktörlü 22 maddelik bir ölçek formu elde edilmiştir. İlgili maddelerin toplam varyansın % 53.51'ini açıkladığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Psikoloji, Minnettarlık, Geçerlik, Güvenirlik, Ölçek Geliştirme, Üniversite Öğrencileri

## Gratitude Scale: Validity and Reliability Study

**Citation/©:** Acar, Muhammet Cevat, Gratitude Scale: Validity and Reliability Study, Artuklu Akademi, 2022/9 (1), 101-112.

**Abstract:** Gratitude, one of the concepts that came to the fore with positive psychology, is associated with many mental health indicators. This study was conducted to develop a Likert-type Turkish Gratitude Scale. Research data were collected from undergraduate students of a university. 477 for confirmatory factor analysis; a total of 870 data were used, of which 369 for exploratory factor analysis and 24 for test-retest analysis. After the expert opinions, a focus group interview was held with psychology undergraduate students and the first application and exploratory factor analysis were carried out with a 48 item pool. As a result of factor analysis, items with low item loads were removed from the scale and data were collected for first-level confirmatory factor analysis with 26 items. As a result of testing the relevant model, 4 more items were removed from the scale and a 22 item scale form with 5 factors was obtained. It was seen that the related items explained 53.51% of the total variance.

**Keywords:** Positive Psychology, Gratitude, Validity, Reliability, Scale Development, Under-Graduates

### Giriş

Pozitif psikoloji yaklaşımında önemli bir yere sahip olan minnettarlık, bu yaklaşımın ana ilkelerini ve insana bakışını özetleyen bir değerdir. Nitekim minnettarlık değeri ile ilgili yapılan alan araştırmalarının, pozitif psikolojinin insana bakış ile ilgili temel hipotezlerini doğruladığı görülmektedir.<sup>1</sup> Minnettarlık kavramının, pozitif psikoloji çalışmalarının artmasıyla birlikte ruh sağlığı alanındaki araştırmacıların gündemine girdiği de söylenebilir. Minnettarlık; yakınlık, mutluluk, hoşgörü, özsaygı ve sabır gibi pozitif psikoloji için önemli olan değerlerin bir ön koşulu niteliğindedir.

Ruh sağlığı açısından önleyici bir role sahip olan minnettarlık tarihsel açıdan da hemen hemen tüm dinlerin ön plana çıkardığı bir değerdir.<sup>2</sup> Ancak psikoloji alanında minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmaların oldukça yeni oldukları söylenebilir. Pozitif psikoloji akımıyla birlikte diğer ruh sağlığı ve pozitif psikoloji göstergeleri ile birlikte çalışılmaya başlanan minnettarlık; her geçen gün daha çok araştırmacının ilgisini çekmeye başlayan bir değer ve duygu olarak görülmektedir.

\* Araştırma için Mardin Artuklu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulununun 12 Ocak 2022 tarihli 1-10 sayılı kararı ile etik onayı alınmıştır.

\*\* Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, mcacar47@gmail.com.

<sup>1</sup> Liz Gulliford - Morgan, Blaire, "The Meaning and Valence of Gratitude in Positive Psychology", *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology*, ed. N.J.L. Brown vd. (London: Routledge, 2018), 57.

<sup>2</sup> Fredrike Bannink, *Birey ve Toplumlar İyiliği Oluşturmak İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*, çev. Esra Kökkılıç (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2019), 44.

Minnettarlık olumlu bir duygu olmasının yanında tüm erdemlere (değerlerin) temel teşkil eden bir değerdir.<sup>3</sup> Bazı araştırmacılar tarafından ise bir davranış örüntüsü olarak betimlenmektedir.<sup>4</sup> Minnettarlık aynı zamanda bireyin kişiliğinin bir parçası ve kalplerin hissedebildiği aktif bir yaşam biçimi olarak da tanımlanmaktadır.<sup>5</sup> Görüldüğü üzere minnettarlık farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde nitelendirilmektedir. Yukarıda sunulan nitelendirmelerin dışında minnettarlık bir tutum, alışkanlık ve bazen de bir başa çıkma stratejisidir.<sup>6</sup>

Minnettarlığın farklı kalıplar içerisinde ele alınması onu tarif etmeyi zorlaştırmaktadır. Minnettarlık, karakter güçlerinden biri olan aşkınlığın bir alt boyutudur ve 'belirli bir kişiden kaynaklanan veya doğal bir güzellikten esinlenen ve bireyde bir neşe hissine eşlik eden teşekkür düşüncesi ile birlikte elde edilen yarar karşısında ortaya çıkan bir his' olarak tanımlanmaktadır.<sup>7</sup> Minnettarlık, bireye fayda sağlayan birine karşı gösterdiğimiz hassasiyet ve olumlu duygusal ve davranışsal tepki olarak tanımlanabilir. Minnettarlığın ortaya çıkmasını elde edilen faydanın boyutu ve bireyin buna yüklediği anlam belirler. Ancak bazı durumlarda elde edilen faydadan bağımsız olarak da minnettarlık duygusu yaşanabilir.<sup>8</sup> Günümüzde minnettarlık, sadece davranışsal bir tepki değil; bir tutum, bir duygudurum ve bireyin hayatının tamamında gözlemlenebilen bir bakış açısı olarak ele alınmaktadır. Minnettarlık duygusu, diğer olumlu duygularda olduğu gibi, bireyin kişisel hayatı ile sosyal ilişkilerini düzenlemesine yardımcı olur. Aynı zamanda bireyin yaşadığı olumsuz durumlara daha iyimser yaklaşmasını sağlayarak yaşam kalitesinin artmasında katalizör işlevi görür.<sup>9</sup> Bu durum, bireyin kendisiyle, diğer insanlarla ve doğayla olan ilişkisinin daha nitelikli olmasını kolaylaştırarak ruh sağlığını koruyucu bir işlev görür.

Minnettarlığın ölçülmesi ve boyutlarının belirlenmesi ile ilgili farklı yaklaşımlar vardır. Bazı yaklaşımlar, minnettarlığın tüm insanlarda bulunduğunu ve sadece daha az veya daha çok minnettar bireylerden bahsedilebileceğini vurgular. Bazı yaklaşımlarda ise minnettarlığın farklı özelliklerine göre sınıflandırmalar yapılabileceği iddia edilir. Örneğin Peterson ve Seligman dört kriter kapsamında minnettarlığın ölçülebileceği belirlemektedirler. İlk kriter minnettarlığın samimiyet düzeyidir (gratitude intensity). Bireyin sergilediği minnettarlığın içtenliği ile ilişkili olan bu boyut, yaşanan olumlu olaylar karşısında takınılan tavır ile ilişkili kabul edilir. İkinci olarak minnettarlığın sıklığı (gratitude frequency) söz konusudur. Bu boyut, kişinin hangi tür olaylara karşı ne sıklıkta minnettarlık yaşadığı ve ifade ettiğiyle ilişkilidir. Üçüncü boyut ise minnettarlığın ortaya çıkış zamanıdır (gratitude span). Bireylerin belli zamanlarda mı yoksa tüm olumlu yaşam olaylarında mı minnettarlık yaşadıkları ve bunun ne kadar sürdüğü bu boyut kapsamında değerlendirilmektedir. Son olarak minnettarlığın yoğunluğu (gratitude density) vardır. Bazı insanlar yaşadıkları olumlu olayları bir tek faktöre bağlarken bazıları ise bir tek olay için birden fazla kişi veya duruma karşı minnettarlık yaşayabilmektedirler.<sup>10</sup> Bu dört boyut, minnettarlığı daha iyi anlamamızı sağladığı gibi; minnettarlığı ölçme çalışmaları açısından da yol gösterici bir işleve sahiptir.

Minnettarlık türlerini ikiye ayırarak kişisel ve kişi ötesi minnettarlık ayırımı yapan araştırmacılar da bulunmaktadır. Kişisel ve kişi ötesi minnettarlık arasında farklılıklar bulunmaktadır. Kişisel minnettarlıkta bir bireye karşı varlığı veya hediyesi/katkısı için minnet duymak söz konusudur. Kişi ötesi minnettarlıkta ise belirli şeyler veya varoluşsal deneyimler için insan ötesi bir güce, bir Tanrıya veya evrene/doğaya karşı hissedilen şükran duyguları ön plandadır.<sup>11</sup>

<sup>3</sup> E. Michael McCullough – Jo-Ann Tsang, "Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude", *The Psychology of Gratitude*, ed. Robert A. Emmons – Michael E. McCullough (London: Oxford University Press, 2004), 128.

<sup>4</sup> Alex Wood vd., "Gratitude: Parent of all Virtues", *The Psychologist* 20/1 (2007), 19.

<sup>5</sup> Gülüşan Göçen, "Bir Değer Eğitimi Örneği Olarak Şükür Günlükleri", *Değerler ve Eğitimi- II*, ed. Recep Kaymakcan vd. (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2012), 244.

<sup>6</sup> Robert A. Emmons – Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84/2 (2003), 381.

<sup>7</sup> Christopher Peterson – Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004), 554.

<sup>8</sup> Fred R. Berger, "Gratitude", *Ethics* 85/4 (1975), 298-309.

<sup>9</sup> Sara B. Algoe – Annette L. Stanton, "Gratitude when it is Needed Most: Social Functions of Gratitude in Women with Metastatic Breast Cancer", *Emotion* 12/1 (2012), 163-168.

<sup>10</sup> Peterson – Seligman, *Character Strengths and Virtues*, 557.

<sup>11</sup> Alan Carr, *Pozitif Psikoloji*, çev. Ümit Şendilek (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 127.

Görüldüğü üzere minnettarlık hem ruh sağlığı açısından hem de günlük hayat içerisinde önemli bir yere sahiptir. Pozitif psikoloji yaklaşımı açısından oldukça önemli olan bu değer ile ilgili Türkçe özgün bir ölçeğe ulaşılamamıştır. Bu ihtiyaca binaen bu çalışmada Türkçe Minnettarlık Ölçeği geliştirilmesi ve ilgili ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması hedeflenmektedir. Yukarıda verilen boyutlar ve sınıflandırmalar, minnettarlığın daha iyi anlaşılması açısından önemlidir. Ancak bu çalışmada bu ayrımlardan herhangi biri seçilmemiştir.

## 1. Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme ilişkin bilgi, ölçek maddelerinin oluşturulmasına ilişkin bilgiler, verilerin toplanma süreci, veri analiz sürecine ilişkin bilgiler ve ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

### 1.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, bireylerin minnettarlık düzeylerinin farklı boyutlara göre ölçülebilmesini sağlayacak olan ve pozitif psikoloji yaklaşımı esas alınarak oluşturulmuş likert tipi bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Likert tipi ölçekler; bireylerin bir durum, olay ve görüşe katılım oranlarının belirlenmesi amacıyla kullanılan bir tutum ölçeği türüdür.<sup>12</sup>

### 1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Mardin Artuklu Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve Test Tekrar Test yöntemleri için üç ayrı örneklem grubu ile çalışılmıştır. AFA ve DFA analizleri için tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmış ve üniversitenin farklı fakültelerinden tabakalar oluşturulmuştur. AFA için 500 adet ölçek formu hazırlanmış toplamda 485 veri toplanmıştır. Ancak bu verilerden 8 tanesi eksik doldurulduğu için değerlendirme dışı bırakılmış ve 477 kişiden toplanan veriler ile çalışılmıştır. DFA için de 400 ölçek formu hazırlanmış, 370 veri toplanmış ve 1 ölçek formu değerlendirmeye alınmayarak 369 veri ile çalışılmıştır. Test tekrar test analizleri için ise psikoloji bölümü öğrencilerinden 40 tanesine 10 gün ara ile ölçek formları dağıtılmıştır. Ancak ön test ve son testi beraber dolduran 24 öğrenciden gelen ölçek formları ile analiz yapılmıştır. Araştırma kapsamında toplamda 870 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

### 1.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla Minnettarlık Ölçeği kullanılmıştır.<sup>13</sup> Bu ölçek 2012 yılında Türkçeye uyarlanmıştır.<sup>14</sup> Ölçeğin Türkçe formu, asıl formuna uygun olarak 6 maddeden oluşmaktadır. İlgili ölçeğin iç tutarlılık katsayısı araştırmacılar tarafından .67 olarak raporlanmıştır.

### 1.4. Verilerin Çözümlemesi

Ölçeği geliştirme aşamalarından kapsam geçerliliği, yapı geçerliliği, test tekrar test analizi ve ölçüt geçerliliği analizleri yapılmıştır. Yapı geçerliliği içerisindeki Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS programı aracılığı ile diğer analizler ise SPSS aracılığı ile yapılmıştır.

Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını test etmek amacıyla Normallik testleri SPSS aracılığı ile uygulanmıştır. Normallik testleri sonucunda veri setinin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir. AFA testleri için ise yine SPSS ile madde toplam puan korelasyonlarına bakılmıştır. AFA sonucunda 5 boyutlu bir yapı elde edilmiş ve bu yapının sınanması için AMOS programı aracılığı ile birinci düzey DFA yapılmıştır.

<sup>12</sup> İsmail Seçer, *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2015), 112.

<sup>13</sup> Michael M. McCullough vd., "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology* 82/1 (2002), 112-127.

<sup>14</sup> Asuman Yüksel - Nagihan Oğuz Duran, "Minnettarlık Ölçeği'nin Yetişkinlere Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik* 1/1 (2012), 31-40.

Doğrulamalı faktör analizinde ki-kare değerleri ve madde uyum iyiliği indeksleri esas alınmaktadır.<sup>15</sup> Bu indeksler ki-kare test istatistiği,  $\chi^2/df$ , GFI, AGFI, CFI, RMR ve SRMR'dir. Modelin geçerli sayılabilmesi için mükemmel uyum veya kabul edilebilir uyum için şu değerler önerilmektedir: mükemmel uyum için  $0 < \chi^2/df < 3$ ;  $.95 < GFI, AGFI, CFI < 1.0$ ;  $0 < RMR, SRMR < .05$ ; kabul edilebilir uyum için  $3 < \chi^2/df < 5$ ;  $.90 < GFI, AGFI, CFI < .95$ ;  $0.5 < RMR, SRMR < .8$ .<sup>16</sup>

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı esas alınmıştır. Madde toplam değerleri hesaplanmış ve maddelerin alt ve üst grup ayırt ediciliklerini belirlemek için %27 üst-alt grup bağımsız t testi kullanılmıştır. Test tekrar test yöntemi için ise Spearman korelasyon testi; ölçüt geçerliliğini sınamak için ise Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

## 1.5. Ölçeğin Geliştirilme Süreci

Ölçeğin madde havuzu oluşturulurken minnettarlık ile ilgili Türkçe ve İngilizce literatür taranmış; Türkçe ve İngilizce minnettarlık ölçekleri incelenmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 38 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Hazırlanan maddeler ikisi alan uzmanı; üçü ise hem alan hem de ölçme uzmanı olan 5 akademisyen tarafından incelenmiştir. İlgili uzmanların görüşleri doğrultusunda 1 madde ölçek havuzundan çıkarılmış; uzmanlar tarafından önerilen 7 madde havuza eklenmiştir. Uzman önerileri doğrultusunda 6 maddenin ifade ediliş şekillerinde dilsel düzeltmeler yapılmıştır. Böylece 44 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur.

Ardından Mardin Artuklu Üniversitesi Psikoloji Bölümü 3. Sınıf öğrencileri ile minnettarlık konulu bir odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesinin ardından öğrencilerden minnettarlığı ölçtüğünü düşündükleri beşer madde yazmaları istenmiş ve yazılan maddelerden 4'ü madde havuzuna eklenerek 48 maddelik madde havuzu oluşmuştur. İlgili maddeler 477 öğrenciden elde edilen verilerle analiz edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 22; doğrulamalı faktör analizi sonucunda 4 madde elenmiş ve analizler sonucunda 5 faktör ve 22 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir.

## 2. Bulgular

### 2.1. Normallik Testi

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları öncesi veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonucunda toplam puan çarpıklık değerinin  $-.297$  ve basıklık değerinin  $-.288$  olduğu tespit edilmiştir. Normallik testindeki en önemli değerler olan çarpıklık ve basıklık değerinin  $-1.5$  ve  $+1.5$  değerleri arasında olduğu görülmektedir.<sup>17</sup> Bu değerlere dayanarak verinin faktör analizine uygun olduğu sonucuna varılmıştır. 48 madde ile yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach Alpha katsayısı  $.865$  olarak bulunmuştur.

### 2.2. Ayırt Edicilik Analizleri

Madde havuzunda bulunan maddelerin ayırt edicilik güçlerini hesaplamak amacıyla alt-üst grup bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda madde ayırt edicilik gücü düşük olan 5 madde (4,5,26,38,43) analizden çıkarılmıştır. Analizlere kalan 43 madde ile devam edilmiştir.

Faktör analizi için ilk olarak maddelerin faktör yüklerini belirlenerek temel bileşenler analizi yapılmıştır. Maddelerin faktör yükleri belirlenirken her bir maddenin faktör yükünün en az  $.32$  olmasını gerektiren ölçüt kullanılmıştır.<sup>18</sup> Her bir maddenin faktör yükü o maddeye ilişkin faktör tarafından açıklanan varyansa işaret ettiğinden madde faktör yüklerinin yüksek olması beklenmektedir. Bu amaçla 43 madde ile ilk önce Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett değerleri belirlenmiş ve Oblimin döndürme yöntemi kullanılmıştır. İlgili değerler Tablo-1'de sunulmuştur.

<sup>15</sup> Li-tze Hu - Peter M. Bentler, "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives", *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 6/1 (1999), 1-55.

<sup>16</sup> Barbara G. Tabachnick - Linda S. Fidell, *Using Multivariate Statistics* (New York: Pearson, 2019), 66.

<sup>17</sup> Tabachnick - Fidell, *Using Multivariate Statistics*, 68.

<sup>18</sup> Tabachnick - Fidell, *Using Multivariate Statistics*, 21.

KMO Örneklem Yeterliliği		.860
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	4728.83
	Serbestlik Derecesi	903
	p	.000

Tablo 1: KMO ve Bartlett Testi Değerleri (43 Madde)

Tablo-1 de görüldüğü üzere yapılan faktör analizi uygunluk testlerinde KMO değeri .86 ve Bartlett testi sonucu anlamlı bulunmuştur. Ancak ilk faktör analizi sonucunda sınırlandırılmayarak ve toplam varyansın % 57.2'sini açıklayan, eigen değeri birin üstünde olan 13 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bunun üzerine Oblimin Döndürme işlemi uygulanarak faktör yükü .30'un altında olan 17 madde analizden çıkarılmıştır. İkinci analiz sonucunda beş faktör ile sınırlandırma yapılarak elde edilen KMO ve Bartlett değerleri Tablo-2'de, açıklanan toplam varyanslara ilişkin veriler ise Tablo-3'te sunulmuştur.

KMO Örneklem Yeterliliği		.862
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2860.174
	Serbestlik Derecesi	325
	p	.000

Tablo 2: KMO ve Bartlett Testi Değerleri (26 Madde)

Tablo-2'de 26 madde ile yapılan faktör analizi uygunluk testlerinde KMO değeri .87 ve Bartlett testi sonucu anlamlı bulunmuştur.

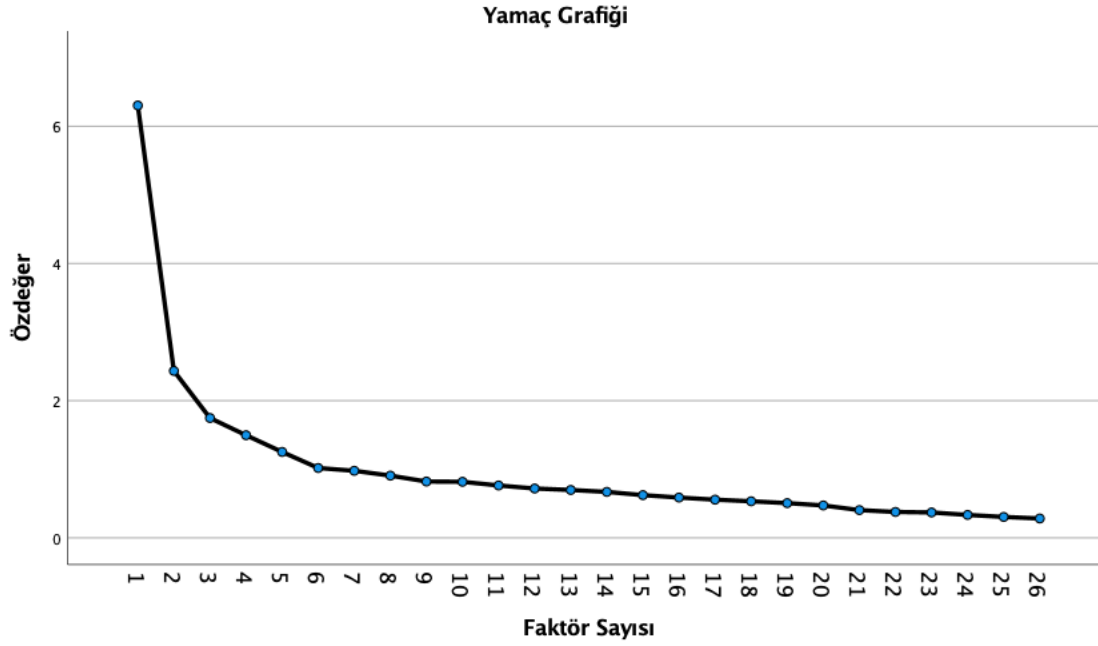
### 2.3. Açıklayıcı Faktör Analizi

Normallik ve ayırt edicilik analizleri sonrasında ölçek maddelerinin faktörlere dağılımlarını analiz etmek için SPSS programı aracılığı ile Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Faktörler	Başlangıç Öz Değerleri			Toplam Faktör Yükleri			Faktör Yüklerinin Döndürülmüş Topamları
	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzde	Toplam	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzde	Toplam	
1	6.304	24.246	24.246	6.304	24.246	24.246	4.567
2	2.435	9.364	33.609	2.435	9.364	33.609	3.246
3	1.748	6.723	40.333	1.748	6.723	40.333	2.188
4	1.497	5.758	46.091	1.497	5.758	46.091	3.838
5	1.253	4.820	50.911	1.253	4.820	50.911	2.385

Tablo 3: Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Tablo-3'te sunulan verilere göre ilgili faktör analizi sonunda toplam varyansın yüzde 50.91'ini açıklayan beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörlerin açıkladıkları varyans miktarları ilk faktör için %24.25, ikinci faktör için %9.36, üçüncü faktör için %6.72, dördüncü faktör için %5.76 ve beşinci faktör için %4.82 şeklindedir. Faktör analizi sonucunda ulaşılan Scree Plot grafiği Şekil-1'de sunulmuştur.



Şekil 1: Ölçek Maddelerine İlişkin Yığılma Grafiği

Maddeler	Faktörler				
	1 (Duygu)	2 (Özminnet)	3 (Kıskançlık)	4 (Şükür)	5 (Davranış)
Madde10	.734				
Madde19	.701				
Madde22	.668				
Madde23	.580				
Madde17	.537				
Madde24	.501				
Madde26	.432				
Madde4		.777			
Madde5		.729			
Madde7		.571			
Madde18		.524			
Madde12		.499			.313
Madde13		.426			
Madde15			.767		
Madde21			.747		
Madde14			.688		
Madde6				.805	
Madde20	.316			.628	
Madde25				.595	
Madde3				.594	
Madde9				.540	
Madde16				.471	
Madde1					.730
Madde2					.686
Madde11					.526
Madde8					.383

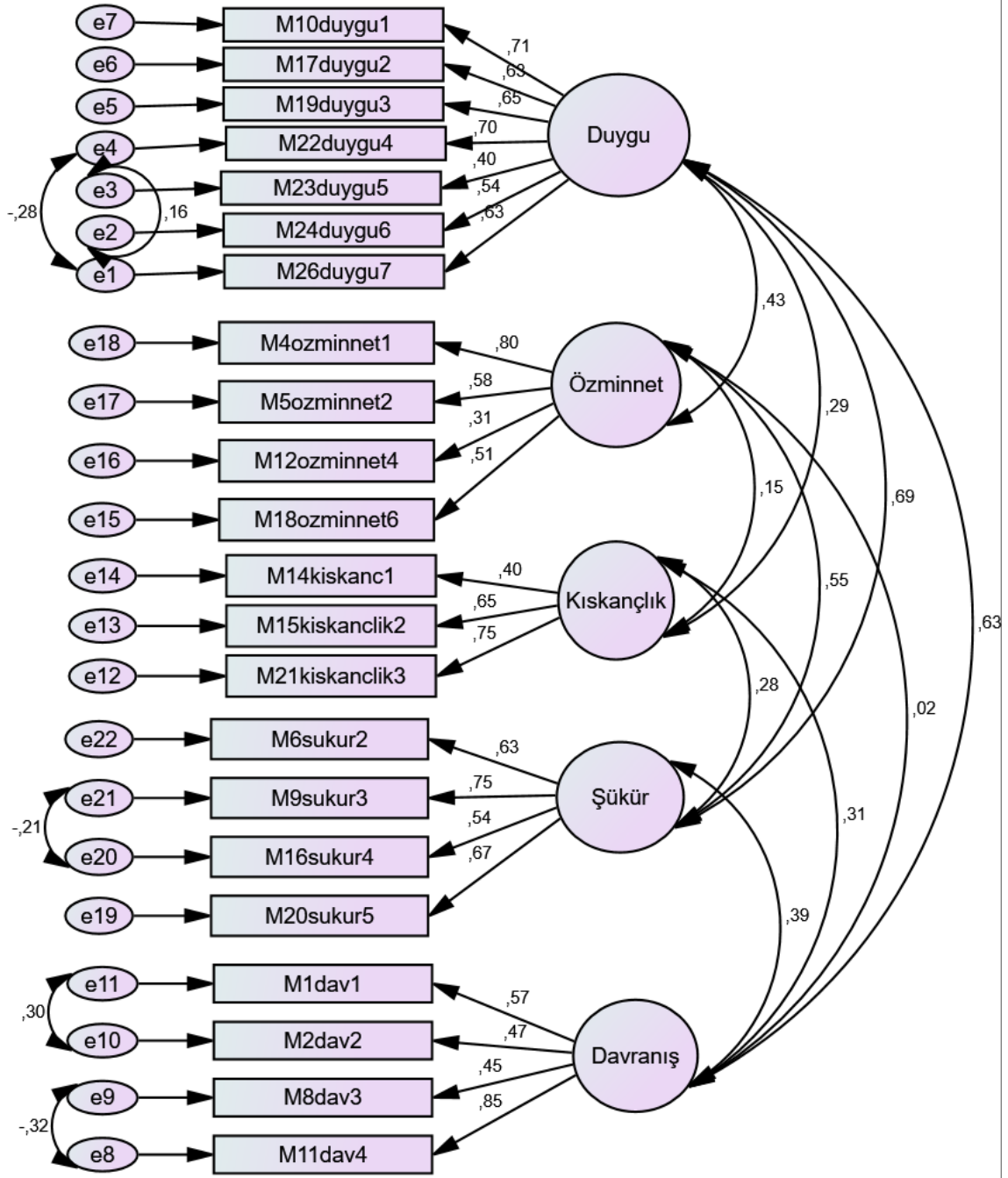
Tablo 4: Faktör Analizi Sonrası Dönüştürülmüş Bileşenler Matrisi

Tablo 4'te tüm maddelerin kabul edilebilir yük değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Madde 12 ve 20'nin birden fazla boyutta yük değeri .3'ün üzerindedir. Ancak iki faktördeki yük değerlerinin farkı .10' üzerindedir ve buna bağlı olarak bu iki madde yüksek yük görülen faktöre dahil edilmiştir. Beş faktöre ait isimlendirme tablo üzerinde gösterilmiş ve ilgili faktörlere ait madde örnekleri aşağıda sunulmuştur.

Birinci faktöre *Minnettarlığın Duygusal Boyutu* adı verilmiştir. 7 maddeden oluşan bu boyut 'Gördüğüm doğal güzellikler karşısında içim huzurla dolar' ve 'Arkadaşımın halimi hatırlıma sorması beni mutlu eder' gibi maddelere sahiptir. İkinci faktör, *Öz Minnettarlık* şeklinde isimlendirilmiştir. 6 maddeye sahip olan bu boyutta 'Fiziksel görünüşümü çok seviyorum' ve 'Hayat benim için bir yük'tür' şeklinde maddeler bulunmaktadır. Üçüncü faktör *Kıskançlık* olarak isimlendirilmiştir. 3 maddeden oluşan bu faktörde 'Diğer insanların sahip oldukları imkanlara gıpta ederim' ve 'Herhangi bir konuda benden daha iyi olanları çekmem' şeklinde maddeler bulunmaktadır. Dördüncü faktöre ise *Şükür Boyutu* ismi verilmiştir. Altı maddeden oluşan bu boyutta 'Sahip olduğum için şükredeceğim çok fazla şey var' ve 'Yaşadığım için ne kadar şükretsem azdır' şeklinde maddeler bulunmaktadır. Beşinci faktör *Minnettarlığın Davranışsal Boyutu* şeklinde isimlendirilmiştir. Dört maddeden oluşan bu boyutta 'Bana iyilik yapan insanlara teşekkür ederim' ve 'İnsanların bana yaptıkları iyilikleri takdir ederim' şeklinde maddeler vardır.

#### 2.4. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Yapılan Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan 26 Madde ve 5 faktörlü yapının doğrulanması için AMOS programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi için yeniden veri toplanmıştır. Toplanan ikinci veri setinin Cronbach Alpha değeri .855'tir (N=369). Alt Boyutlara ilişkin güvenirlilik katsayıları ise şu şekildedir: Duygu: .786, Öz Minnet: .703, Kıskançlık: .616, Şükür: .773 ve Davranış: .615. İlgili yapının doğruluğunu test edebilmek için bakılan uyum değerlerinden bazılarının kabul edilebilir uyum değerlerinin biraz altında oldukları görülmüştür. Buna bağlı olarak ölçek maddelerinden dördü (Öz Minnet boyutundan 2; Şükür Boyutundan 2 Madde) ölçekten çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır. Ulaşılan faktör analizi sonucu Şekil-2'de sunulmuştur.



Şekil 2: Minnettarlık Ölçeği Birinci Düzey Faktör Analizi Sonuçları

Şekil 2'de duygu, öz minnet ve şükür boyutlarından birer madde çıkarılarak yapılan analiz sonuçları görülmektedir. İlgili modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 5'te verilmiştir.

Uyum İndeksi	Model Sonucu	Kabul Edilebilir Uyum	Mükemmel Uyum	Sonuç
$\chi^2/sd$	1.974	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	Mükemmel Uyum
IFI	.909	$.90 \leq IFI \leq .95$	$.95 \leq IFI \leq 1.0$	Kabul Edilebilir
RMSEA	.051	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	Kabul Edilebilir
GFI	.914	$.90 \leq GFI \leq .95$	$.95 \leq GFI \leq 1.0$	Kabul Edilebilir



AGFI	.888	.85≤AGFI≤.90	.90≤AGFI≤1.0	Kabul Edilebilir
CFI	.907	.90≤CFI≤.95	.95≤CFI≤1.0	Kabul Edilebilir

Tablo 5. Minnettarlık Ölçeği Uyum İndeks Değerleri

Birinci düzey faktör analizine ilişkin sonuçlar şu şekildedir: CMIN/DF= 1,974; GFI=.914; CFI=.907 RMSEA=.051. Bu değerlerin kabul edilebilir uyum değerleri olduğu görülmektedir. Buna dayanarak ilgili modelin kabul edilebileceği ve 22 maddeden oluşan 5 faktörlü yapının doğrulandığı söylenebilir.

Ölçeğin ölçüt geçerliliği için Minnettarlık Ölçeği kullanılmıştır.<sup>19</sup> Adı geçen ölçek ile bu çalışmada geliştirilen ölçek arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. İlişki analizi sonuçlarına göre iki ölçek arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (N=369; Pearson İlişki Katsayısı=.655; p<.001). Test Tekrar Test ölçümü için ise 24 öğrenciye aynı form on gün arayla uygulanmıştır. Uygulama sonucu yapılan analizde iki ölçüm arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (N=24; Spearman Korelasyon Katsayısı= .865; p<.001). Yapılan analizler sonucunda ulaşılan 5 faktörlü 22 maddelik ölçek formuna ilişkin maddeler Tablo 6'da sunulmuştur.

İlgili yapı toplam varyansın % 53.51'ini açıklamaktadır. Ölçek toplam puanına ve alt boyutlara ait güvenilirlik katsayıları şu şekildedir: toplam: .826, duygu boyutu: .786, öz minnet boyutu: .625, kıskançlık boyutu: .616, şükür boyutu: .725 ve davranış boyutu: .615.

	Madde	Boyut
1	Başkalarından yardım gördüğümde gönülden teşekkür ederim.	Davranış
2	İnsanların bana yaptıkları iyilikleri takdir ederim.	Davranış
3	Hayatımdan memnun değilim. *	Öz Minnet
4	Hayatta çok fazla olumsuz durumla karşılaşırım. *	Öz Minnet
5	Alışveriş yaptığım esnafa teşekkür ederim.	Davranış
6	Sahip olduğum için şükredeceğim çok fazla şey var.	Şükür
7	Güzel bir parkta/bahçede oturduğumda kendimi iyi hissedirim.	Duygu
8	Bana iyilik yapan insanlara teşekkür ederim.	Davranış
9	Fiziksel görünüşümü çok seviyorum.	Öz Minnet
10	Çevremdeki insanlar bana iyi davranırlar.	Öz Minnet
11	Diğer insanların sahip oldukları imkanlara gıpta ederim. *	Kıskançlık
12	Herhangi bir konuda benden daha iyi olanları çekemem. *	Kıskançlık
13	Lezzetli bir yiyecek yediğimde şükrederim.	Şükür
14	Yeni şeyler öğrenebildiğim için mutluyum.	Duygu
15	Gündelik hayatımda içimi neşeye dolduran olaylar yaşarım.	Öz Minnet
16	Gördüğüm doğal güzellikler karşısında içim huzurla dolar.	Duygu
17	Her gün sağlıklı bir şekilde uyandığım için şükran duyarım.	Şükür
18	Benden daha iyi imkanlara sahip olan birini gördüğümde huzursuzlanırım. *	Kıskançlık
19	Bir çiçeği kokladığımda içim neşeye dolar	Duygu
20	Okuduğum kitapların yazarlarına teşekkür edebilmeyi isterdim.	Duygu
21	Arkadaşımın halimi hatırlaması beni mutlu eder.	Duygu
22	Farklı mevsimleri deneyimleyebildiğim için mutluyum	Duygu

\*ile işaretli maddeler ters maddedir.

Tablo 6: Ölçeğin uygulama Formu ve Maddelerin Boyutlara Dağılımı

## Sonuç

Pozitif psikoloji akımı ile beraber popülerlik kazanan kavramlardan biri olan minnettarlık; çok boyutlu ve çok yönlü bir yapıdadır. Bu da minnettarlığı ölçmeyi zorlaştıran bir faktör olarak kabul edilmektedir. Buna rağmen minnettarlığın birçok olumlu ve olumsuz ruh sağlığı göstergesi ile olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bu değerlerin ölçülmesi ile ilgili daha geniş ve kültüre özgü çalışmalar yapılması gerektiği görülmektedir. Nitekim minnettarlık yaşayan kişi, hayatındaki güzel şeylerin farkına varmak ve şükran duymak için zaman ayırır ve çaba sarf eder. Bu güzel şeylerin farkına varıp bunları deneyimleyerek olumlu duygular yaşar.<sup>20</sup> Yapılan boyutsal bir çalışmada ise minnettarlığın algılanan

<sup>19</sup> İlgili ölçek McCullough vd. tarafından geliştirilmiş ve Yüksel - Oğuz Duran tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

<sup>20</sup> Carr, *Pozitif Psikoloji*, 144.

sosyal desteği arttırdığına ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır.<sup>21</sup> Bunun yanında minnettarlığın iyilik hali;<sup>22</sup> yaşam doyumu<sup>23</sup>; olumlu duygular<sup>24</sup>; bireysel ve kişilerarası iyi oluş<sup>25</sup> ile olumlu yönlü ilişkisi birçok çalışma ile ortaya konulmuştur. Minnettarlığın olumlu ruh sağlığı göstergelerini pozitif yönlü etkilemesinin yanında; olumsuz ruh sağlığı göstergeleri ile de negatif ilişkisine dair birçok araştırma bulgusu vardır. Minnettarlık duygusu depresif semptomlar ve stres ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir.<sup>26</sup> Minnettarlık yaşamın anlamını olumlu etkimesi yoluyla intihar eğilimini de azaltmaktadır. İki yüz dokuz öğrenci ile yapılan boylamsal bir çalışmada, minnettarlığın intihara karşı dirençteki aracı rolü sınanmış ve minnettarlığın hayatın anlamına olan anlamlı etkisinin aynı zamanda intihar eğilimi üzerinde de negatif yönlü bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.<sup>27</sup> Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu da minnettarlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğudur.

Minnettarlık ile diğer kişilik ve ruh sağlığı göstergelerinin ilişkisi göz önünde bulundurularak ve kültüre özgü minnettarlık ifade ve davranışları dikkate alınarak yapılan bu çalışmada, bireylerin minnettarlık düzeylerini ölçmek amacıyla beş faktör ve 22 maddeden oluşan Minnettarlık Ölçeği geliştirmeye ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme aşamalarında yapı, ölçüt ve kapsam geçerliliği; madde ve faktör analizleri yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda yukarıda verileri sunulan analizler ışığında beş faktörlü 22 maddelik yapının minnettarlığı ölçen güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışma üniversite öğrencileri özelinde gerçekleştirildiği için ilgili ölçeğin yetişkin, ergen, göçmen vb. özel gruplardaki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması tavsiye edilebilir.

## Kaynakça

- Algoe, Sara B.- Stanton, Annette L. "Gratitude when it is Needed Most: Social Functions of Gratitude in Women with Metastatic Breast Cancer". *Emotion* 12/1 (2012), 163-168.
- Bannink, Fredrike. *Birey ve Toplumlarada İyi Oluşu Geliştirmek için 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. çev. Esra Kökkılıç. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2019.
- Berger, Fred R. "Gratitude". *Ethics* 85/4 (1975), 298-309. <https://doi.org/10.1086/291969>
- Caleon, Imelda S. vd. "Cascading Effects of Gratitude: A Sequential Mediation Analysis of Gratitude, Interpersonal Relationships, School Resilience and School Well-being". *The Asia-Pacific Education Researcher* 28/4 (2019), 303-312. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00440-w>
- Carr, Alan. *Pozitif Psikoloji*. çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Datu, Jesus Alfonso D.- Mateo, Nino Jose. "Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Meaning in Life". *International Journal for the Advancement of Counselling* 37/2 (2015), 198-206. <http://dx.doi.org/10.1007/s10447-015-9238-3>
- Emmons, Robert A. - McCullough, Michael E. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life". *Journal of Personality and Social Psychology* 84/2 (2003), 377-389. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Göçen, Gülüşan. "Bir Değer Eğitimi Örneği Olarak Şükür Günlükleri". *Değerler ve Eğitimi- II*. ed. Recep Kaymakcan vd. 237-259. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2012.

<sup>21</sup> Alex M. Wood vd., "The Role of Gratitude in the Development of Social Support, stress, and Depression: Two Longitudinal Studies", *Journal of Research in Personality* 42/4 (2008), 854-871.

<sup>22</sup> Imelda S. Caleon vd., "Cascading Effects of Gratitude: A Sequential Mediation Analysis of Gratitude, Interpersonal Relationships, School Resilience and School Well-being", *The Asia-Pacific Education Researcher* 28/4 (2019), 303-312.

<sup>23</sup> Jesus Alfonso D. Datu - Nino Jose Mateo, "Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Meaning in Life", *International Journal for the Advancement of Counselling* 37/2 (2015), 198-206.

<sup>24</sup> Michael E. McCullough vd., "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience", *Journal of Personality and Social Psychology* 86/2 (2004), 295-309.

<sup>25</sup> Emmons - McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", 387.

<sup>26</sup> Wood vd., "The Role of Gratitude in the Development of Social Support, stress, and Depression: Two Longitudinal Studies", 866.

<sup>27</sup> Evan M. Kleiman vd., "Gratitude and Grit Indirectly Reduce Risk of Suicidal Ideations by Enhancing Meaning in Life: Evidence for a Mediated Moderation Model", *Journal of Research in Personality* 47/5 (2013): 540.

- Gulliford, Liz – Morgan, Blaire. "The Meaning and Valence of Gratitude in Positive Psychology". *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology*. ed. N.J.L. Brovn vd.53-69. London: Routledge, 2018.
- Hu, Li-tze – Bentler, Peter M. "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives". *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 6/1 (1999), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kleiman, Evan M. vd. "Gratitude and Grit Indirectly Reduce Risk of Suicidal Ideations by Enhancing Meaning in Life: Evidence for a Mediated Moderation Model". *Journal of Research in Personality* 47/5 (2013): 539-546. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>
- McCullough, Michael M. vd. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography". *Journal of Personality and Social Psychology* 82/1 (2002), 112-127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, E. Michael – Tsang, Jo-Ann. "Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude". *The Psychology of Gratitude*. ed. Robert A. Emmons – Michael E. McCullough. 123-141. London: Oxford University Press, 2004.
- McCullough, Michael E. vd. "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience". *Journal of Personality and Social Psychology* 86/2 (2004), 295-309.
- Peterson, Christopher – Seligman, Martin E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Seçer, İsmail. *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2015.
- Tabachnick, Barbara G.- Fidell, Linda S. *Using Multivariate Statistics*. New York: Pearson, Seventh Edition, 2019.
- Wood, Alex vd. "Gratitude: Parent of all Virtues". *The Psychologist* 20/1 (2007), 18-21.
- Wood, Alex M. vd. "The Role of Gratitude in the Development of Social Support, stress, and Depression: Two Longitudinal Studies". *Journal of Research in Personality* 42/4 (2008), 854-871.
- Yüksel, Asuman- Oğuz Duran, Nagihan. "Minnettarlık Ölçeği'nin Yetişkinlere Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları". *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik* 1/1 (2012), 31-40.

### Gratitude Scale: Validity and Reliability Study

**Citation/©:** Acar, Muhammet Cevat, Gratitude Scale: Validity and Reliability Study, Artuklu Akademi, 2022/9 (1), 101-112.

#### Extended Abstract

Gratitude, which is accepted as a summary of the positive psychology approach, is a value that summarizes the main principles of this approach and the view of people. As a matter of fact, it is seen that field studies on the value of gratitude confirm the basic hypotheses of positive psychology regarding human perspective. It can be said that the concept of gratitude has entered the agenda of researchers in the field of mental health with the increase in positive psychology studies. It is a prerequisite for values that are important for positive psychology, such as gratitude, intimacy, happiness, tolerance, self-esteem, and patience. As can be seen, gratitude bears importance both in terms of mental health and in daily life. A Turkish-specific scale has not been reached for this value, which is very important in terms of positive psychology approach. Based on this need, in this study, it is aimed to develop a Turkish Gratitude Scale and to conduct validity and reliability studies of the related scale. The dimensions and classifications given above are important to our understanding of gratitude. However, none of these distinctions were selected in this study.

Gratitude scales in the relevant literature were examined and a large item pool was created within the scope of gratitude definitions. The population of the research consists of undergraduate students at Mardin Artuklu University. During the research process, three different sample groups were used for Exploratory Factor Analysis, Confirmatory Factor Analysis and Test-Retest methods. Stratified sampling method was used for exploratory and confirmatory factor analyses, and strata were created from different faculties of the university. For exploratory factor analysis, 500 scale forms were prepared and a total of 485 data were collected. However, 8 of these data were excluded from the evaluation because they were filled incompletely and the data collected from 477 people were studied. For Confirmatory Factor Analysis, 400 scale forms were prepared, 370 data were collected and 1 scale form was not taken into consideration, and 369 data were used. For test-retest analysis, scale forms were distributed to 40 students of the psychology department at 10-day intervals.

However, the analysis was made with the scale forms from 24 students who completed the pre-test and post-test together. Within the scope of the research, analyzes were carried out with a total of 870 data. Content validity, construct validity, test-retest analysis criterion validity analyzes were made from the scale development stages. The Confirmatory Factor Analysis in the construct validity was done by AMOS program and the other analyzes were done by SPSS. Normality tests were applied by means of SPSS to test whether the data were suitable for factor analysis. As a result of normality tests, it was determined that the data set was suitable for factor analysis. For the Exploratory Factor Analysis tests, the correlations between SPSS and item-total scores were also examined. As a result of Exploratory Factor Analysis, a 5-dimensional structure was obtained and first level Confirmatory Factor Analysis was carried out through the AMOS program to test this structure. The Cronbach Alpha reliability coefficient was used to determine the reliability of the scale. Item total values were calculated and 27% upper-lower group independent t-test was used to determine the lower and upper group discrimination of the items. Spearman correlation test for the test-retest method; Pearson correlation coefficient was used to test criterion validity. The first factor is called the Emotional Dimension of Gratitude. This dimension, which consists of 7 items, has items such as "I feel peaceful in the face of the natural beauties I see" and "It makes me happy if my friend asks me about my condition". The second factor was named Self Gratitude. In this dimension, which has 4 items, there are items such as "I love my physical appearance" and "Life is a burden for me". The third factor was named Jealousy. In this factor, which consists of 3 items, there are items such as "I envy other people's opportunities" and "I cannot attract people who are better than me in any subject". The fourth factor was named the Behavioral Dimension of Gratitude. In this dimension, which consists of four items, there are items such as "I thank the people who do me good" and "I appreciate the good things people do for me". The fifth factor is called the Gratitude to God Dimension. In this dimension, which consists of four items, there are items such as "I have so much to be grateful for having" and "I can't be more grateful for living". Confirmatory Factor Analysis was performed by using the AMOS program to confirm the 26 items and 5-factor structure reached as a result of the exploratory factor analysis. Data were collected again for Confirmatory Factor Analysis. The Cronbach Alpha value of the second data set collected was .855 (N=369). In order to test the accuracy of the relevant structure, it was observed that some of the fit values were slightly below the acceptable fit values. Accordingly, three of the scale items were removed from the scale and the analysis was repeated. The results for the first level factor analysis are as follows: CMIN/DF= 1.974; GFI=0.914; CFI=.907 RMSEA=.051. It is seen that these values are acceptable fit values. Based on this, it can be said that the relevant model can be accepted and the 5-factor structure consisting of 22 items is confirmed.