

# Manevi Şükran Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması\*

Kübra Kaplaner <sup>1</sup> Halil Ekşi <sup>2</sup>

## Öz

Bu çalışmanın amacı, Hlava, Elfers ve Offringa (2014) tarafından geliştirilen Manevi Şükran Ölçeği'nin Türkçe adaptasyon çalışmasını gerçekleştirmektir. Bu doğrultuda ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplamda 430 katılımcıdan oluşan üç ayrı örneklem grubundan oluşan katılımcılar oluşturmaktadır. Birinci örneklem grubu aracılığıyla toplanan verilerin analizi sonucunda ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. İkinci örneklem grubu aracılığıyla toplanan verilerin analizi sonucunda ise ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Üçüncü çalışma grubu üzerinden elde edilen verilerle ise ölçeğin yapı geçerliği, güvenilirliği ve madde analizleri gerçekleştirilmiştir. Benzer ölçek geçerliği için Kardaş ve Yalçın (2017) tarafından geliştirilen Şükran Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği, güvenilirliği ve madde analizleri 260'ı (%72) kadın 100'ü (%28) erkek olmak üzere toplam 360 katılımcıdan toplanan veriler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik analizi sonucunda Croanbach Alpha katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modele ilişkin uyum değerleri incelendiğinde RMSEA=.062;  $\chi^2/df=1.69$ ; SRMR=.70; CFI=.93; TLI=.95 olarak tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde uyum indekslerinin kabul edilebilir referans aralığında olduğu gözlenmiştir. Araştırma sonucunda, Manevi Şükran Ölçeği'nin şükranı manevi bağlamda ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Şükran, manevi şükran, geçerlik, güvenirlik

## Abstract

The aim of this study is to realize Turkish adaptation study of Spiritual Gratitude Scale developed by Hlava, Elfers and Offringa (2014). In this respect, the psychometric properties of the Turkish version of the scale were examined. The sample of the study consists of three different sample groups consisting of 430 participants in total. The linguistic equivalence study of the scale was conducted with the data obtained from the first sample group. The criterion-related validity study was conducted through the second sample group. The construct validity, reliability and item analyzes of the scale were performed by using data collected from a total of 360 individuals, 260 (72%) females and 100 (28%) males. Croanbach alpha coefficient as a result of reliability analysis found as 77. As a result of confirmatory factor analysis; RMSEA, 0.062;  $\chi^2 / df = 1.69$ ; SRMR = 70; CFI = .93, TLI = .95. The results of the confirmatory factor analysis were found to be acceptable.

**Keywords:** Gratitude, spiritual gratitude, validity, reliability

\*Bu çalışma 12-14 Nisan 2019 tarihinde yapılan 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde tamamı yayınlanmadan sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Kübra Kaplaner, Uzman Psikolojik Danışman, MEB, kkaplaner89@gmail.com

<sup>2</sup> Halil Ekşi, Prof.Dr.,Marmara Üniversitesi,halileksi@marmara.edu.tr

## Giriş

Şükran kavramı son yıllarda özellikle pozitif psikoloji alanında ele alınan kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Göcen (2012) pozitif psikolojinin etki alanının genişlemesiyle birlikte neyin insanı mutsuz ettiği değil, insanın ne ile mutlu olduğunun araştırılmaya başladığına dikkat çekmektedir. Mutlulukla ilişkisi araştırılan kavramlar ya da bireyin iyi oluşuna katkıda bulunan değişkenler arasında şükran kavramı da yer almaktadır. Minnet duyma, yapılan iyiliği kabul etme, takdir etme, değer bilme ve ötekine değer verme anlamlarını barındıran, İngilizcesi "gratitude" olan şükran kavramının farklı tanımlamalarına rastlanmaktadır. Pozitif psikoloji literatüründe gratitude kavramının ele alınışında yaygın olarak minnettarlık ve şükür kelimelerinin kullanıldığı görülmektedir. Oğuz-Duran (2015) şükran kavramının minnettarlık karşılığını kullanırken farklı bir çalışmada Sarı ve Yıldırım (2017) pozitif bir karakter gücü olarak değerlendirilen gratitude kavramını, şükür duyma olarak kullanmaktadır. Öte yandan Kardeş ve Yalçın (2018) gratitude kavramını şükran olarak değerlendirmişlerdir. Benzer şekilde Teoman (2015) çalışmasında gratitude kavramının karşılığı olarak şükran kelimesinin kullanılmasının minnettarlık kelimesine göre daha uygun olacağını açıklamaktadır. İlgili araştırmaların incelenmesi neticesinde bu çalışmada gratitude kavramına karşılık olarak şükranın kullanılması tercih edilmiştir.

Şükran kavramına ilişkin yapılan tanımlar incelendiğinde bu kavramın bir duygu veya kişilik özelliği olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Şükran kavramının, bilişsel ve duyuşsal boyutu olan çok boyutlu bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Emmons (2004) şükranı, memnuniyet hissini ifade eden bir duygu ve aynı zamanda bilişsel yönü de bulunan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu kavramı tanımlarken aynı zamanda şükranın kişilerarası ilişkiler boyutunda hissedilen bir duygu olmasının ötesinde Tanrı'ya karşı da hissedilebilen bir duygu olduğunu açıklamaktadır. Şükranın kavramsallaştırılmasında farklı boyutlarına atıfta bulunulduğu ve sadece kişilerarası ilişkiler bağlamda değerlendirilmeyip manevi boyutu da araştırılmaktadır (Steindl-Rast, 2004). Öte yandan ise memnun olma hissi, yaşamı armağan olarak hissetmek gibi duygu boyutunu değerlendiren çalışmalara da rastlanmaktadır (Kardeş ve Yalçın, 2017). Bununla birlikte şükranın bir duygu durumundan öte tutum, kişilik özelliği boyutlarının değerlendirildiği tanımlara da rastlamak mümkündür (Emmons, 2005).

Psikanalizin önemli isimlerinden biri olan Melanie Klein şükran duymanın ilk izlerinin çocuğun ilk nesne ilişkisine dayandığını açıklamaktadır. Bu doğrultuda Klein, huzurlu ve kesintisiz bir beslenme sonrasında anne memesi ile kurulan ilk nesne ilişkisinde doyum ne kadar güçlenirse şükran deneyiminin de o kadar artacağını ifade etmektedir. Anne tarafından sevgi ve kabul içerisinde giderilen ilk temel ihtiyaca bağlı olarak bebekte de karşıdaki nesneye yani anneye karşı haz verme isteğinin güçleneceği ifade edilmektedir. İlk nesne ile (anne) olan bu tekrarlanan sürecin şükranın en derin

kaynağını oluşturduğu ortaya konmaktadır. Diğer yandan sevgi ve kabul ile temel ihtiyaç giderilmediğinde ise şükran yerine bebekte yoksun kaldığı doyumun kendisini hüsrana uğratan meme tarafından alıkonulduğu şeklinde haset duygusunun yer aldığı bilinçaltı süreci yaşadığını açıklamaktadır (Klein, 2018). Bu nedenle, pozitif psikoloji literatüründe karşımıza çıkan şükran kavramının ilk izlerinin bireyin yaşam dönemleri içerisindeki bebeklikten itibaren gelişmeye başladığı ifade edilebilir.

Pozitif psikolojisiyle birlikte bireyin olumlu yönlerine eğilimin artmasıyla şükranın manevi alanda incelenmesi önem kazanmıştır (Göcen, 2015). Transpersonel psikoloji perspektifinden şükran kavramı ele alındığında kişilerarası yardım ve memnuniyet ilişkisine ait deneyimin ötesinde aşkın bir şükran tanımı yapılmaktadır (Steindl-Rast, 2004). Dinî geleneklerin çoğundaki ritüellerde şükran duygusunun varlığına ilişkin bilgilere rastlanmaktadır (Ayten, 2014). Bu noktada şükran duygusuna ait ilk deneyimlerin dinî geleneklere bağlı kaynaklara dayandığı açıklanmaktadır (Emmons, 2004). Din psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda ise şükranın “şükür” olarak karşılık bulunduğu ve kullanıldığı görülmektedir (Ayten, 2004). Şükran kavramına ait fenomenolojik profilin dinî geleneklere dayanan mistik deneyimlerle ilişkili olduğu açıklanmaktadır. Kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alındığında minnettarlık olarak şükranın açıklanabileceği ve bu durumda karşılıklı yarar ilişkisinden söz edilebileceği açıklanmaktadır. Maneviyat penceresinden bakıldığında ise şükran, kişilerarası minnettarlık deneyimi olarak değerlendirmek yerine bireyin kendisi-aşkın benliği ile ilahi güç arasında gerçekleşen manevi bir deneyim olarak değerlendirilmektedir (Hlava, Effers ve Offringa, 2014).

Transpersonel psikoloji literatüründe değerlendirilen manevi şükran, aşkın deneyimlerin dönüştürücü etkisinin test edilmesinde önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Manevi aşkınlık deneyimi olarak kavramsallaştıran manevi şükranın diğer kavramlarla ilişkili olmakla birlikte aynı zamanda dinamik bir deneyim olduğu düşünülmektedir. Minnettarlığın içinde açıkça ortaya çıkarken aynı zamanda empatiyi de kendi içinde barındırdığı açıklanmaktadır. Bu nedenle diğer yapılarla ilişkili ve dinamik bir boyutu olan manevi şükran kavramı bireyin yaşamına değerli bir katkı sağlamaktadır (Komter, 2010). Şükran deneyimi, bireyin bir iyiliğin alıcısı durumunda olduğunda bunu fark etmesini ve iyilik sonucu sağladığı yarara ilişkin farkındalık geliştirmesini ve sonucunda şükran duyması olarak duygusunu ifade etmesi sürecini açıklamaktadır. Öte yandan manevi şükran deneyimi ise bireyin şükran duygusunu kendisi ve ötekiler arasından öte aşkın yönü ile güçlü bir bağıntı duygusu olarak hissetmesidir (Hlava, Effers ve Offringa, 2014).

Manevi şükran kavramı, şükran deneyiminin boyutlarından biri olarak düşünülmektedir. Bu boyutun disiplinlerarası ele alınmasının gereğine değinen Komter (2010), psikolojik boyutunun yanı sıra toplumsal ve kültürel boyutlarının da manevi şükranın kavramsallaştırılmasında önemli olduğunu

açıklamaktadır. Manevi boyutta incelendiğinde şükran bir deneyim olmakla birlikte duygulardan daha geniş bir yelpazeyi (başa çıkma yolu, hayatı anlamlandırmada aracı) kapsamaktadır.

Çok boyutlu bir kavram olan şükranın ölçülmesi söz konusu olduğunda literatürdeki ölçme araçları psikoloji ve din psikolojisi zemininde yer bulmaktadır. Göcen (2012) şükran kavramının ölçümleme çalışmalarının daha çok teolojik araştırmalarda çalışıldığına psikoloji araştırmalarında göz ardı edildiğine değinmektedir. Şükranın hem kişilerarası ilişkilerdeki boyutu ile başka biriyle yüksek derecede bağlantılı hissetme (*Minnettarlık diğerlerine karşı samimi olmama yardım eder*) hem de kişilerarası bağlamda ortaya çıkan minnettarlığın (*Sırf hayatta olduğum için bile minnettar hissederim*) ötesine geçen deneyimleri barındırmaktadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde Manevi Şükran Ölçeği; *şükranın ifade edilmesi* ve *değer olarak şükran* alt boyutları ile kişilerarası ilişkiler boyutunu aynı zamanda *aşkın şükran* ile *manevi bağlantı* alt boyutları ile bireyin ben ötesi ilişki deneyimlerindeki şükranı ölçmektedir. Literatürde rastlanan şükran ölçekleri incelendiğinde daha çok şükür ya da minnettarlık adı altında yer aldığı görülmektedir. Birçok kültüre standardizasyonu yapılmış olan Şükür Ölçeği (The Gratitude Questionnaire, GQ-6) McCullough, Tsang ve Emmons (2002) tarafından geliştirilmiştir. 6 maddeli ve tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri şükürün duygusal yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmektedir. Takdir Etme Ölçeği (Appreciation Scale) ise Adler ve Fagley (2005) tarafından geliştirilmiştir. Sahiptelik, Farkındalık, Günlük Hayatta Dinî Uygulamalar, Yaşanan An, Kişisel/Sosyal Karşılaştırma, Şükür, Kayıp/Sıkıntı, "Kişilerarası İlişkiler" olmak üzere 8 alt boyut, 57 maddeden oluşmaktadır. Wood, Maltby, Stewart ve Joseph (2008) şükran ölçeklerini incelemişler ve yaygın olarak kullanılan bu ölçeklerin bütün alt boyutlarını inceleyerek şükranı ait sekiz ayrı özelliği ölçtüğünü belirlemişlerdir. Bu özellikler; (1) şükran duygulanımını yaşamada bireysel farklılıklar, (2) diğer insanları takdir etme, (3) bireyin sahip olduklarına odaklanması, (4) güzellikle karşılaşıldığında hayranlık duyma, (5) şükranı ifade etme davranışları, (6) şimdiki anda olumlu olana odaklanma, (7) yaşamın kısa olduğunu fark ederek değerini bilme ve (8) pozitif sosyal karşılaştırmalardır (akt: Kardeş ve Yalçın, 2017). Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde; Gülmeriç (2017) tarafından Minnettarlık Ölçeği, Oğuz-Duran’ın (2017) Minnettarlık Gücenme ve Takdir Ölçeği Kısa Formu (K-MGTÖ), Araz ve Erdugan (2017) tarafından Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Kardeş ve Yalçın (2017) tarafından ise Şükran Ölçeği çalışmalarına rastlanmaktadır. Mevcut ölçme araçlarının dışında özellikle manevi danışmanlık alanında psikolojik, bilişsel, davranışsal zemininin yanı sıra bireyin aşkın yönünü inceleyen ölçme araçlarına da ihtiyaç duyulduğu fark edilmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, Hlava, Elfers ve Offringa (2014) tarafından geliştirilen Manevi Şükran Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

## Yöntem

Bu araştırma, bir ölçek uyarlama çalışmasıdır. Bu bölümde çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama aracı ve ölçeğin Türkçeye uyarlama süreci hakkında bilgilere yer verilmiştir.

### Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubu toplamda 430 katılımcıdan oluşan üç ayrı çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Birinci çalışma grubu üzerinden elde edilen verilerle ölçeğin dilsel eş değerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu grup 18 kadın 12 erkek olmak üzere yaşları 25-43 arasında değişen toplam 30 İngilizce öğretmeninden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubu üzerinden elde edilen verilerle ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu grup, 27 kadın 13 erkek olmak üzere toplam 40 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Üçüncü çalışma grubu üzerinden elde edilen verilerle ise ölçeğin yapı geçerliği, güvenilirliği ve madde analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu grup 260 kadın 100 erkek olmak üzere toplam 360 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Bu gruptaki bireylerin yaşları 29-53 arasında değişmektedir. Grubu oluşturan bireylerin yaşları 24-53 arasında değişmektedir.

### Veri Toplama Araçları

*Manevi Şükran Ölçeği*: Hlava, Elfers ve Offringa (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal ismi The Transpersonal Gratitude Scale olarak belirtilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin içeriğini iyi yansıtacağı düşünüldüğünden dolayı ölçeğin ismi Manevi Şükran Ölçeği olarak kullanılmıştır. Ölçek toplam 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 2., 5., 10 ve 15. maddeler “Şükranın İfade Edilmesi” alt boyutu; 1., 6., 8. ve 16. maddeler “Aşkın Şükran” alt boyutu; 3., 5., 11. ve 13. maddeler “Değer Olarak Şükran” alt boyutu ve 4., 9., 12. ve 14. maddeler ise “Manevi Bağlantı” alt boyutu altında yer almaktadır. Ölçek puanlaması altılı derecelendirme şeklinde olup sadece 7. madde ters puanlanmaktadır. Alt boyutlara ait madde puanlarının toplanmasıyla her bir alt boyuta ait toplam puan vermektedir. Tüm alt boyutlara ilişkin puanların toplanmasıyla ise genel toplam bir puan elde edilmektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.27 ile 0.98 arasında değişmektedir. Ölçeğin Croanbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçek şükran kavramına maneviyat penceresinden bakmayı sağlayarak maneviyat çalışmalarından şükranın değerlendirilmesini sağlamaktadır (Hlava, Elfers ve Offringa, 2014).

*Şükran Ölçeği*: Kardaş ve Yalçın (2017) tarafından geliştirilmiştir. Şükran Ölçeği 6 boyut 25 maddeden oluşmaktadır. Benzer ölçek geçerliğinde, şükran ile sosyal destek arasında 0.36 ( $p<0.01$ ); şükran ile yaşam doyumu arasında 0.47 ( $p<0.01$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Alt boyutlar; pozitif sosyal karşılaştırma, olumlu olana odaklanma, aile ve çevrenin katkılarını fark etme, mahrumiyet yerine bolluk hissi, küçük şeylere şükran duyma ve şükranı ifade

etme olarak adlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 en yüksek puan 150'dir. Tüm maddelerden elde edilen puanların toplanması ile de toplam puan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlık katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Şükran Ölçeği'nin 45 kişi üzerinde gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirliğinin 0.73 ( $p < 0.01$ ) olduğu belirlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda varyansın %58,10'unu açıklayan 25 maddelik 6 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerleri;  $\chi^2/Sd$  2,30; RMSEA 0.061, CFI 0.95, NFI 0.92, IFI 0.95, NNFI 0.94 ve GFI 0.88 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Manevi Şükran Ölçeği'nin uyarlanması sürecinde ilk olarak 5 Aralık 2018 tarihinde Patty Hlava ile iletişime geçilerek Türkçeye uyarlanması için gerekli izin alınmıştır. Gerekli izin alındıktan sonra ölçeğin kaynak dil olan İngilizceden hedef dil olan Türkçeye her iki dile hâkim olan dil alanında uzman 5 kişi tarafından çevirisi gerçekleştirilmiştir. Çeviri işleminden sonra çeviriler karşılaştırılarak her bir madde için o maddeyi en iyi temsil eden Türkçe ifadeler belirlenerek ölçek formu oluşturulmuştur. Elde edilen Türkçe form her iki dile hâkim olan ilk adımdaki uzmanlardan farklı 2 uzman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çeviri sonucunda ölçeğin orijinal formu ile ciddi farklılık göstermediği görülmüştür. Geri çeviri aşamasından sonra iyi düzeyde İngilizce bilen psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında 2 uzmanın görüşleri doğrultusunda düzeltmeler yapılarak maddelerin nihai şekilleri belirlenmiştir.

**Tablo 1.** Manevi Şükran Ölçeğinin Uyarlanma Süreci

<b>İzin Alınması</b> alınması	Dr. Patty Hlava ile iletişime geçilerek gerekli iznin
<b>Türkçe Formun Oluşturulması</b> beş  oluşturulması,	Brislin, Lonner ve Thorndike (1973) tarafından önerilen  adım takip edilerek Türkçe Formun nihai halinin  ölçeğin dilsel eş değerlik çalışmasının yapılması
<b>Geçerlik Çalışması</b>	Yapı geçerliliği ve ölçüt bağlantılı geçerlik çalışması
<b>Güvenirlilik Çalışması</b>	Güvenirlilik katsayılarının hesaplanması
<b>Madde Analizi</b>	Madde-toplam korelasyonu ile %27 'lik alt-üst grup karşılaştırılması

## Bulgular

Bu bölümde, Manevi Şükran Ölçeği'nin dilsel eş değerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### Dilsel Eş Değerlilik

**Tablo 2.** Manevi Şükran Ölçeği Dilsel Eşdeğerlik için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları Sonuçları

	N	Korelasyon	Sig		N	Korelasyon	Sig
tur_01&ing_01	30	.65	.000	tur_09&ing_09	30	.63	.000
tur_02&ing_02	30	.54	.000	tur_10&ing_10	30	.87	.000
tur_03&ing_03	30	.77	.000	tur_11&ing_11	30	.73	.004
tur_04&ing_04	30	.78	.000	tur_12&ing_12	30	.39	.034
tur_05&ing_05	30	.54	.002	tur_13&ing_13	30	.69	.042
tur_06&ing_06	30	.85	.004	tur_14&ing_14	30	.71	.000
tur_07&ing_07	30	.53	.000	tur_15&ing_15	30	.66	.035
tur_08&ing_08	30	.44	.000	tur_16&ing_16	30	.77	.000

Yapılan analiz sonucunda uyarlanan ölçekteki maddelerin büyük çoğunluğunun dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görülmüştür. Maddelerin korelasyon katsayılarının .39 ile .87 arasında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3:** Manevi Şükran Ölçeği Dilsel Eş Değerliğe İlişkin Bağımlı Gruplar t-Testi Sonuçları

Madde No	Formlar	X	Ss	t	Madde No	Formlar	X	Ss	t
M1	Türkçe	5.16	.91	1.022	M9	Türkçe	5.53	.68	2.53
	İngilizce	4.93	.86			İngilizce	5.30	.65	
M2	Türkçe	4.93	.25	.626	M10	Türkçe	4.73	.44	4.39
	İngilizce	4.86	.36			İngilizce	4.33	.47	
M3	Türkçe	4.76	.81	2.161	M11	Türkçe	4.90	.48	.94
	İngilizce	4.40	.67			İngilizce	5.03	.71	
M4	Türkçe	4.96	.66	5.21	M12	Türkçe	5.66	.47	2.27
	İngilizce	4.03	.61			İngilizce	5.33	.47	
M5	Türkçe	4.0	.90	1.77	M13	Türkçe	5.63	.55	5.34
	İngilizce	4.36	.55			İngilizce	4.73	.78	
M6	Türkçe	4.63	.55	5.11	M14	Türkçe	6.0	.00	5.63
	İngilizce	5.16	.53			İngilizce	5.0	.90	
M7	Türkçe	4.46	.68	2.27	M15	Türkçe	5.60	.49	4.09
	İngilizce	4.80	.92			İngilizce	5.23	.50	
M8	Türkçe	4.13	.81	4.39	M16	Türkçe	5.73	.44	7.61
	İngilizce	3.33	.80			İngilizce	5.06	.36	

Yapılan analiz sonucunda, uyarlanan ölçeğin Türkçe ve İngilizce formundan alınan puanlar arasındaki farka ilişkin t değerlerinin .94 ile 7.61 arasında değiştiği, hiçbir farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. İlişkili gruplar t-Testi ile korelasyon analizinden elde edilen bulgular, uyarlanan ölçeğin Türkçe ve İngilizce formunun dilsel açıdan eş değer olduğunu göstermektedir.

### Geçerlik Çalışması

### Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)



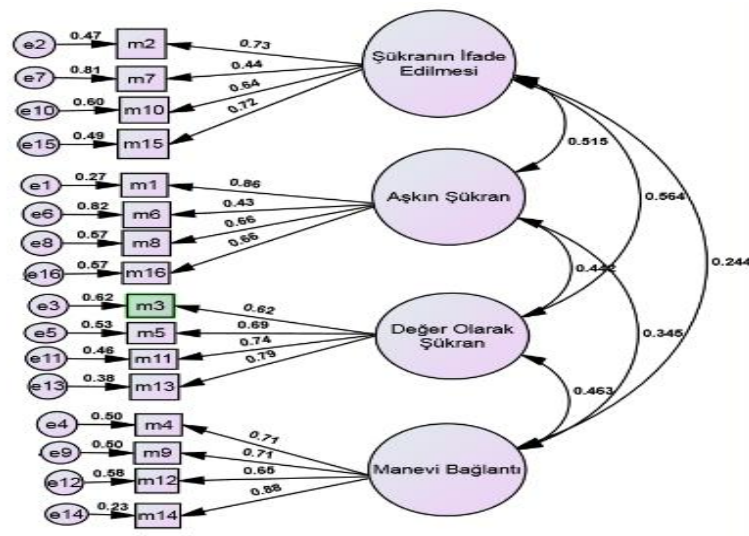
Ölçeğin orijinal formunun faktör yapısının Türk örnekleme doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek üzere Mplus 6.12 programı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi daha önceden tanımlanmış bir yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test eden bir analizdir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının geçerli olarak kabul edilebilmesi için modele ait uyum indekslerinin yeterlik göstermesi gerekmektedir. DFA'da modelin uyumlu olup olmadığını ortaya koyan pek çok uyum indeksi bulunmaktadır.

Bu çalışmada yapılan DFA için Kikare Uyum Testi, RMSEA, CFI, TLI, SRMR uyum indeksleri incelenmiştir. Aşağıda ölçeğin faktörleri ve maddelerine ilişkin standartlaştırılmış parametre tahminlerinin yer aldığı Şekil 1 ve modele ait uyum indekslerinin açıklandığı Tablo 4 sunulmuştur.

**Tablo 4.** İncelenen Uyum İndekslerine İlişkin Mükemmel ve Kabul Edilebilir Değerleri

İncelenen Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir İndeksleri	Elde Edilen Uyum İndeksleri	Sonuç
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$4 \leq \chi^2/sd \leq 5$	1.69	Mükemmel Uyum
CFI	$CFI \geq .95$	$CFI \geq .90$	.930	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	$TLI \geq .95$	$TLI \geq .90$	.952	Mükemmel Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.00 \leq RMSEA \leq .08$	.062	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .08$	$.00 \leq SRMR \leq .10$	.070	Mükemmel Uyum

Yapılan analiz sonucunda modelin geçerli uyum ölçütlerine sahip olduğu görülmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). DFA'dan elde edilen dört faktörlü yapının uyumlu olduğunu ve orijinal formdaki faktör yapısının Türk örnekleme üzerinde doğrulandığını göstermektedir.



**Şekil 1.** Manevi Şükran Ölçeğine İlişkin Path diyagramı ve faktör yükleri



## Benzer Ölçek Geçerliği

Manevi Şükran Ölçeği'nin ölçüt bağlantılı geçerliliğini tespit etmek için Kardeş ve Yalçın (2017) tarafından geliştirilen Şükran Ölçeği ile arasındaki ilişki incelenmiştir. 40 yetişkin bireye Manevi Şükran Ölçeği ile Şükran Ölçeği uygulanmıştır. Manevi Şükran Ölçeği şükranın ifade edilmesi alt boyutu ile Şükran Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $.86, p < .01$ ), Manevi Şükran Ölçeği aşkın şükran alt boyutu ile Şükran Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $.82, p < .01$ ), Manevi Şükran Ölçeği değer olarak şükran alt boyutu ile Şükran Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $.78, p < .01$ ), Manevi Şükran Ölçeği aşkın şükran alt boyutu ile Şükran Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $.57, p < .01$ ) bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular Manevi Şükran Ölçeği'nin Ölçüt Bağlantılı geçerliliğine kanıt olarak değerlendirilebilir.

## Manevi Şükran Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması

Ölçme aracının tutarlı ve kararlı sonuçlar verebilme durumu araştırmacılar tarafından güvenilirlik olarak ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2015). Ölçek analizlerinde Croanbach Alpha katsayısının kabul edilebilir olması için 0.70 ve üzerinde olması gerekmektedir. Değerin 0.90 ve üzerinde olması çok yüksek düzeyde güvenilir olduğunu, 0.80-0.90 arasında yüksek düzeyde, 0.70-0.80 arasında güvenilir olarak kabul edilmektedir (Creswell, 2005).

**Tablo 5.** Ölçeğin Croanbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları

Faktörler	Croanbach $\alpha$
Şükranın İfade Edilmesi	.85
Aşkın Şükran	.87
Değer Olarak Şükran	.83
Aşkın Şükran	.76
Ortalama İç Tutarlılık Katsayısı	.77

## Madde Analizi

Manevi Şükran Ölçeği'ndeki maddelerin toplam puanı yordama gücünü belirlemek ve ayırt edicilik düzeylerini saptamak için madde analizi yapılmıştır. Bu amaçla madde toplam korelasyonu hesaplanmıştır ve %27'lik alt-üst grup karşılaştırılmasına bakılmıştır. Madde toplam korelasyonuna Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile bakılmıştır. Ölçek maddelerinden alınan puanlarla ölçek maddelerinden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Maddelerin ölçeğin genel amacına uygun olma derecesini tespit etmek amaçlanmıştır. Madde toplam korelasyon değerlerine göre 0.20'den az olanlar ölçekten çıkarılması gereken maddeler, 0.20 ile 0.30 arasında olanlar düzeltilmesi

gereken maddeler, 0.30 ile 0.40 arasında olanlar iyi maddeler ve 0.40 üzerinde olanlar ise çok iyi maddeler olarak kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2006). %27'lik alt-üst grup karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem t-Testinden yararlanılmıştır. Ölçek maddelerine ait puan dağılımının %27'lik alt ve %27'lik üst gruplarına ait ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı ve maddelerin ayırt edicilik güçlerini belirlemek için ilişkisiz örneklem t-Testi gerçekleştirilmiştir. En yüksek puan alan 94 kişi (%27) üst gruba, en düşük puan alan 94 kişi (%27) alt gruba dâhil edilmiştir.

**Tablo 6.** %27'lik Alt-Üst Grup Farkına İlişkin t Değerleri

F1 (Şükranın İfade Edilmesi)			F2 (Aşkın Şükran)			F3 (Değer Olarak Şükran)			F4 (Manevi Bağlantı)		
Madde No	t	p	Madde No	t	p	Madde No	t	p	Madde No	t	p
M2	27.30	.000	M1	38.96	.000	M3	28.30	.000	M4	26.58	.000
M7	26.17	.000	M6	17.67	.000	M5	35.92	.000	M9	27.43	.000
M10	28.59	.000	M8	27.73	.000	M11	24.67	.008	M12	27.71	.000
M15	24.36	.000	M16	28.98	.000	M13	27.81	.000	M14	24.52	.004

Tablo 6 incelendiğinde, %27'lik alt ve üst grupların madde puanları arasındaki farklılıkların t-Testi değerlerinin 17.67 ile 38.96 arasında değiştiği görülmektedir. Maddelerin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ( $p<.01$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Madde -Toplam Korelasyonu Maddelerin Değerleri

F1 (Şükranın İfade Edilmesi)		F2 (Aşkın Şükran)		F3 (Değer Olarak Şükran)		F4 (Manevi Bağlantı)	
Madde No	Madde Test Korelasyonu	Madde No	Madde Test Korelasyonu	Madde No	Madde Test Korelasyonu	Madde No	Madde Test Korelasyonu
M2	.765*	M1	.666*	M3	.712**	M4	.630**
M7	.862*	M6	.568*	M5	.843*	M9	.765*
M10	.677**	M8	.723*	M11	.764*	M12	.672*
M15	.683*	M16	.656**	M13	.714**	M14	.784*

N:360; \*= $p<.05$ ; \*\*= $p<.001$

Tablo 7 incelendiğinde maddelerin madde-toplam korelasyonu .630 ile .862 arasında değiştiği görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre ölçekteki bütün maddelerin madde-toplam korelasyon değerlerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, Hlava, Elfers ve Offringa (2014) tarafından geliştirilen Manevi Şükran Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini incelemektir. Ölçeğin dilsel eş değerlik çalışması sonucunda İngilizce ve Türkçe formları arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ilişkisiz grup t-Testi sonuçlarında ise hiçbir farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Ölçeğin dilsel eş değerlik açısından yeterli olduğu görülmektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .43 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinalinde ise maddelerin faktör yükleri .27 ile .98 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucu incelendiğinde ki kare değerinin serbestlik derecesine oranının  $(157.89/93=1.69)$  2'nin altında olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri ise  $RMSEA=.062$  ,  $SRMR=.070$  ,  $GFI=.93$  ,  $TLI=.95$  olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde ölçeğin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin benzer ölçek geçerliği için Şükran Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Croanbach Alpha katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2010) psikolojik bir test için hesaplanan güvenirlik katsayısının .70 ve üzerinde olmasının test puanlarının güvenirliği için yeterli olduğunu belirtmektedir. Croanbach Alpha katsayısına bakılarak ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir. Manevi Şükran Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .630 ile .862 arasında değiştiği, t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<.001$ ) .Madde analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin yeterli düzeyde ayırt edici olduğu söylenebilir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasından elde edilen bulgular Hlava, Elfers ve Offringa'nın (2014) İngilizce formunun ölçek geliştirme çalışmasından elde ettikleri sonuçları desteklemektedir.

Geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan 4 alt boyuttan (şükranın ifade edilmesi, aşkın şükran, değer olarak şükran, manevi bağlantı) oluşan toplam 16 maddelik Manevi Şükran Ölçeği'nin Türk kültürüne uyumlu olduğu görülmüştür. Ancak farklı çalışmalarda daha geniş örneklem grupları ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılabilir. Manevi Şükran Ölçeği'nin hem orijinal formu (İngilizce) hem de geçerlik güvenirliği test edilen Türkçe formunun uygulaması 18 yaş ve üzeri (genç yetişkin, yetişkin ve yaşlı) bireylerle gerçekleştirilmiştir. Bu durum ölçeğin geniş bir yaş aralığında uygulanabilecek bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Geniş bir yaş aralığında uygulanabilecek bir ölçme aracı olması ve şükran duygusunu doğrudan manevi değerler çerçevesinde ölçülmesini sağlaması nedeniyle alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Psikolojik danışmanlar ve manevi danışmanlık alanında çalışan uzmanlar tarafından kullanılacağı, bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Adler, M. G. ve Fagley, N. S., (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*,73(1), 79–114.
- Ayten, A. (2004). *Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, M. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2014) *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Araz, A. ve Erdugan, C. (2017). Minnettarlık dışavurum ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 5(11), 404-425.
- Brislin, W., Lonner, W. J. ve Thorndike, R. M. (1973). *Cross-cultural research methods*. New York: John Wiley & Sons.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2005). *Araştırma deseni*(S. B. Demir, Çev). İstanbul: Eğiten Kitap.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2005). Emotion and religion. In Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park (Eds), *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, Guilford: New York, 235-253.
- Gülmeriç, Ö. (2017). *Cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin minnettarlık ve duygusal zeka üzerindeki etkisinin incelenmesi*. U.Ü. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide bir alan araştırması*.Doktora Tezi, A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göcen, G. (2015). Forgiveness, grattude and subjective wellbeing in boy juvenile delinquency. *Internatioanl Association for the Psychology of Religion*,İstanbul,Türkiye,17-20 Ağustos, 192-193.
- Hlava, P., Elfers, J., Ofrfringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: The transpersonal gratitude scale. *Intertanional Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), 1-14.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2017, Mayıs). *Şükran ölçeği geliştirme çalışması. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri*, İstanbul.
- Kardaş, F., Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 1-18.
- Klein, M. (2018). *Haset ve şükran* (O. Kaçak, Y. Erten, Çev). İstanbul: Metis Yayıncılık.

- Komter, A. (2010). The evolutionary origins of human generosity. *International Sociology*, 25(3), 443-464. doi:10.1177/026858090936030.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları* (2.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. ve Emmons, R. A., (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Oğuz-Duran, N. (2015). Minnettarlık. In *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları* (Eds B. E., Tekinalp, Ş. I. Terzi).Ankara: Pegem Akademi.
- Oğuz-Duran, N.(2017). Minnettarlık gücenme ve takdir ölçeği gözden geçirilmiş kısa formu (K-MGTÖ): Türk üniversite öğrencileri uyarlama çalışması. *The Journal of Happiness&Well-Being*, 5(1), 23-37.
- Sarı, T. ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: Mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.
- Steindl-Rast, D. (2004) Gratitude as thankfulness and as gratefulness. In. *Psychology of gratitude* (Eds. R.A Emmons, M.E. McCullough), 282-289. New York: Oxford University Press.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Ally ve Bacon.
- Teoaman, D. D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması*. İ. Ü.Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel, A. ve Oğuz-Duran, N. (2012).Turkish adaption of the gratitude questionnaire. *Eğitim Araştırmaları*, 46, 199-216.

## ORCID

Kübra Kaplaner  <https://orcid.org/0000-0003-2773-0743>

Halil Ekşi  <https://orcid.org/0000-0001-7520-4516>

## Extended Summary

### Turkish Adaptation of Spiritual Gratitude Scale: Validity and Reliability Study

In recent years, the concept of gratitude has emerged as one of the concepts that have been dealt with particularly in the field of positive psychology. Thanksgiving concept; cognitive and affective dimension. Emmons (2004) gratitude; It is defined as a feeling that expresses the feeling of satisfaction and also a structure with a cognitive aspect. In describing this concept, he also explains that gratitude is not only a feeling that is felt in the dimension of interpersonal relations, but also a sensation to God.

In the conceptualization of gratitude, different dimensions are referred to and not only in the context of interpersonal relationships, but also the spiritual dimension is investigated (Steindl and Rast, 2004). Spiritual gratitude, considered in the transpersonal psychology literature, is considered an important concept in testing the transformative effect of transcendental experiences. Spiritual gratitude, which conceptualizes it as an experience of spiritual transcendence, is thought to be a dynamic experience, although it is associated with other concepts. In addition to the existing measurement tools, psychological counseling, cognitive and behavioral backgrounds are needed especially in the field of spiritual counseling. While it is manifest in gratitude, it is explained that it also contains empathy. Therefore, the concept of spiritual gratitude, which is associated with other structures and has a dynamic dimension, makes a valuable contribution to the life of the individual (Komter, 2004). On the other hand, the experience of spiritual gratitude is the feeling of gratitude as a strong sense of correlation with the transcendent aspect of itself and among others (Effers & Hlava, 2014). The concept of spiritual gratitude is considered as one of the dimensions of the gratitude experience. Komter (2004), who mentions the necessity of interdisciplinary consideration of this dimension, explains that besides its psychological dimension, social and cultural dimensions are important in the conceptualization of spiritual gratitude. It is an experience of gratitude when examined in a spiritual dimension, but it covers a wider range of emotions (the way of coping, the means of making sense of life).

In this respect, the aim of this study is to study the adaptation, validity and reliability of the Spiritual Gratitude Scale developed by Hlava, Elfers and Offringa (2014) to Turkish culture.

The sample group of this study was conducted on three separate working groups consisting of 430 participants in total. The linguistic equivalence study of the scale was conducted with the data obtained from the first study group. This group consists of 30 individuals (18 females and 12 males) aged between 25-43 years. Criterion-related validity study was conducted through the second study group. This group consists of 40 adult individuals (27 female and 13 male). The construct validity, reliability and item analyzes of the scale were performed with the data obtained from the third study group. This group consists of 360 adult individuals, 260 females and 100 males. The ages of the individuals in this group ranged from 29-53 years.

In the process of adapting the Spiritual Gratitude Scale, Patty Hlava was first contacted on December 5, 2018 and the necessary permission was obtained for the adaptation into Turkish. After obtaining the necessary permission, the scale was translated from the source language, English, to the target language, Turkish, by five experts in both languages. After the translation process, the translations were compared and the Turkish expressions representing the best item for each item were determined and a scale form was formed. The Turkish form obtained was translated back to English by

two experts who were different from the first step experts. As a result of the back translation, it was found that the scale did not show significant difference with the original form.

As a result of the linguistic equivalence study of the scale, there was a significant positive relationship between English and Turkish forms at medium and high levels, and no difference was found statistically significant in unrelated group t-test results. It is seen that the scale is sufficient in terms of linguistic equivalence. Factor loads of scale items ranges from .43 to .88. When the result of the analysis is examined; it has been observed that the ratio of chi square value to degree of freedom ( $157.89 / 93 = 1.69$ ) was found to be less than 2. Other fit indices were as RMSEA = .062, SRMR = .070, GFI = .93, TLI = .95

When these results were examined, it was seen that the scale had acceptable fit indices. The validity and reliability study of the four items (Expression of gratitude, transcendental gratitude, gratitude in value, spiritual connection) was found to be compatible with the Turkish Culture. However, validity and reliability studies can be performed with larger sample groups in different studies. It is foreseen that it will contribute to the field as it provides measurement of gratitude directly within the framework of spiritual values. It is thought that it can be used by psychological counselors and experts working in the field of spiritual counseling and will contribute to the studies to be carried out in this field.

Validity and reliability studies were carried out It was revealed that the Spiritual Gratitude Scale consisting of 16 items had Turkish culture in four sub-dimensions (gratitude expression open, approaching gratitude, gratitude in value, spiritual connection). Both the original formula of the Spiritual Gratitude Scale (in English) and the Turkish version of the validity reliability test were administered to individuals aged 18 years and older (young adults, adults and older). This situation is wide scale. A wide age range is expected to be an assessment tool that can be made possible and to measure direct spiritual values with gratitude. It can be used by psychological counselors and experts in the field of spiritual command, and is expected to be able to carry out studies in this field.

#### Ek: Ölçek Maddeleri Türkçe Form

Aşağıda yer alan sorulara, her cümleinin yanına ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtmek için 1'den 6'ya kadar numaralandırınız.



1. \_\_\_\_ Sahip olduğum imkânları düşünmek yaşamı anlamama yardım eder.
2. \_\_\_\_ Başkaları hayatıma olumlu etkide bulduklarında onlara minnettarlığımı gösteririm.



3. \_\_\_\_ Minnettarlık diğerlerine karşı samimi olmama yardım eder
4. \_\_\_\_ Sahip olduğum her şey için şükrederim.
5. \_\_\_\_ Minnettarlık başkalarına karşı sevgi duymama yardımcı olur.
6. \_\_\_\_ Sırf hayatta olduğum için bile minnettar hissederim
7. \_\_\_\_ Minnettarlığımı ifade etmek benim için zordur.
8. \_\_\_\_ Minnettarlık duygusu ile dolup taşıyorum.
9. \_\_\_\_ Beni iyilik ve yardımlarıyla kuşatan ilahi bir varlığın olduğunu biliyorum
10. \_\_\_\_ İyilikleri görmek için çaba harcarım.
11. \_\_\_\_ Minnettarlık ilişkilerimdeki engelleri ortadan kaldırmama yardımcı olur
12. \_\_\_\_ Hayatımdaki her şey için yüce bir güce minnettarım
13. \_\_\_\_ Şükran duyduğum zaman sabırlı biri olurum.
14. \_\_\_\_ Hayatımda olan iyi şeyler için tanrıya şükrederim
15. \_\_\_\_ Arkadaşlarıma onlara minnettar olduğumu söylerim.
16. \_\_\_\_ Hayatımda sahip olduğum fırsatlar için minnettarım

#### Ölçek Maddeleri Orijinal Form

1. \_\_\_\_ Thinking of the blessings that I've received helps me to appreciate life.
2. \_\_\_\_ I show appreciation to others when they have positively influenced my life.
3. \_\_\_\_ Gratitude helps me to feel open with others.
4. \_\_\_\_ I say prayers of thanks for everything I have.
5. \_\_\_\_ Gratitude helps me to feel loving toward others.
6. \_\_\_\_ I feel grateful for just being alive.
7. \_\_\_\_ It is difficult for me to express my gratitude.
8. \_\_\_\_ I become overwhelmed with feelings of gratitude.
9. \_\_\_\_ I know there is a divine presence that is blessing me.
10. \_\_\_\_ I go out of my way to acknowledge favors.
11. \_\_\_\_ Gratitude helps me to address obstacles in my relationships.
12. \_\_\_\_ I am grateful to a divine being for everything in my life.
13. \_\_\_\_ I have patience when I feel gratitude.
14. \_\_\_\_ I thank God for the good things I have in my life.
15. \_\_\_\_ I tell my friends that I am grateful for them.
16. \_\_\_\_ I am grateful for the opportunities I have had in my life.