



SEBED



www.sebed.selcuk.edu.tr

Geliş/Received: 07.11.2022 Kabul/Accepted: 12.12.22
Araştırma Makalesi / Research Article

Minnettarlığın İyi-Oluş ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi

Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL*

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin iyi-oluş ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin minnettarlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ve minnettarlık ile iyi-oluş ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırmanı Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 228 kız ve 124 erkek olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. (Yaş aralığı 17-25; yaş ortalaması 20.69). Araştırmada üniversite öğrencilerine minnettarlık puanlarını belirlemek için Minnettarlık Ölçeği (The Gratitude Questionnaire (GQ)) kullanılmıştır. Kişilik özellikleri puanlarının belirlenmek için Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve iyi-oluş puanlarını belirlemek için PERMA iyi-oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda minnettarlık ile iyi – oluş ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İyi-oluş ve beş faktörlü kişilik özellikleri ile ayrı ayrı ve birlikte değerlendirildiğinde minnettarlığı yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Minnettarlık, Şükür, İyi-oluş, Kişilik, Mutluluk

A Study Of Gratitude In Terms Of Well-Being And Personality Characteristics

Abstract

The aim of this study is to determine whether university students' well-being and five-factor personality traits significantly predict their gratitude levels, and whether there is a significant relationship between gratitude and well-being and five-factor personality traits. This research consists of a total of 352 university students, 228 girls and 124 boys, studying at Konya Necmettin Erbakan University Ereğli Faculty of Education. (Age range is 17-25; average age is 20.69 years). The Gratitude Questionnaire (GQ) was used to determine the gratitude scores of university students in the study. The Adjective-Based Personality Test (SDKT) was used to determine personality traits scores, and the PERMA well-being scale was used to determine well-being scores. Relational screening model was used in the research. As a result of the research, a significant relationship was found between gratitude and well-being and personality traits. When evaluated separately and together with well-being and five-factor personality traits, it was found to predict gratitude.

Keywords: Gratitude, Gratitude, Well-being, Personality, Happiness

Giriş

Psikolojide minnettarlık görmezden gelinen kavramlar arasında yer almıştır. Büyük olasılıkla bunun sebebi yapılan çalışmalarda pozitif duyguların görmezden gelinmesidir (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006; Wood, Froh & Geraghty, 2010).

* Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Konya, ayseeliusuk@gmail.com, ORCID: orcid.org/ 0000-0001-9074-3403

Son dönemlerde sağlık ve klinik psikolojide iyimserlik ve minnettarlık gibi pozitif duygulara yönelim söz konudur. Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde minnettarlığın önemli bir rolü olduğu vurgulanmıştır (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Minnettarlığın daha çok dini bir alt yapısı vardır (Emmons & Crumpler, 2000). Psikolojide ise yeni çalışılmaya başlanmış bir konu olduğu için oldukça hızlı bir ilerleme kaydetmiştir (Gable & Haidt, 2005). McCullough, Emmons ve Tsang'a (2002) göre psikoloji alanında minnettarlık ya bir duygu ya da bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Bir kişilik özelliği olarak minnettarlığı, 'birisinin elde ettiği pozitif sonuç ve deneyimlerde, diğerinin rolünün farkına varma ve minnettarlık duygusu ile yanıt verme yönündeki genel eğilim' olarak tanımlamışlardır. Bir duygu olarak minnettarlık ise, karşılıksız olarak diğer bir kişi tarafından yapılan iyilik sonrasında yaşanan olumlu, sosyal ve ahlaki bir duygudur.

Kavramsal açıdan bakıldığında minnettarlık ile birçok kavram arasında ilişki vardır. Bu kavramlar arasında en çok göze çarpan ve üzerinde en çok çalışılan kavramlardan birisi iyi-oluştur. Minnettarlık ve iyi-oluş arasında oldukça güçlü bir ilişki vardır. Minnettarlık pozitif kişilik özelliklerinin özeti gibidir ve dünyanın pek çok yerinde pozitif yaşamın işareti olarak kabul edilir. Minnettarlık kişilik özelliğine sahip olan bireyler daha sık ve daha yoğun olumlu duygusal tepkiler vermeye eğilimlidirler (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; 2004; Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008), daha fazla pozitif özelliğe sahiptirler (McCullough et al., 2002; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Wood, Linley, Maltby, Balyousis, & Joseph, 2008). Ayrıca bu özelliğe sahip olan bireyler yakın çevreleriyle daha çok pozitif sosyal ilişkiler kurarlar (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008), stresle baş etme stratejileri geliştirirler (Wood, Joseph, & Linley, 2007), sürekli pozitif çevreye odaklanırlar. Pozitif psikolojide yapılan çalışmalar, minnettarlık özelliği yüksek olan öğrencilerin iyi-oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Seligman, 2011). Son dönemde yapılan çalışmalar göstermiştir ki minnettarlık ve iyi-oluş arasında oldukça sıkı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur ve bu ilişki nedenseldir (Emmons & McCullough, 2003; Froh, Miller, & Snyder, 2007; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008; Froh, Kashdan, Ozimkowski & Miller 2009; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009; Froh, Bono, & Emmons, 2010; Unsworth, Turner, Williams, & Houle, 2010; Seligman 2011). Tarihsel dini ve felsefik pek çok açıdan minnettarlık iyi-oluşla bütünleşmiştir (Harpman, 2004). Minnettarlık ve iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda iki değişken arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; 2004; Wood, Joseph, Linley, 2007; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Wood, Joseph, & Maltby, 2009; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Böyle bir yaşam oryantasyonuna sahip olmayan bireyler ise depresif belirtiler sergilerler, dünya ve gelecek hakkında negatif duygulara sahiptirler (Beck, 1976). Ayrıca minnettarlık hem sosyal ilişkiler ve hem de romantik ilişkileri de oldukça yakından ilgilendiren bir kavramdır. Minnettarlık kişilik özelliğine sahip olan bireylerin sosyal ilişkilerde partnerlerine minnettarlık içeren ifadelerde bulunması ilişkileri güçlendirdiği gözlenmiştir (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham, 2010). Bütün bunların yanında alanyazınına bakıldığında birçok kavramla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Cohen (1988) yaptığı çalışmada minnettarlık ile yaşam hedefleri, pozitif ilişkiler, öz kabul ve kişisel gelişimle oldukça yüksek düzeyde bir ilişki ortaya koymuştur. Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise minnettarlığın akademik başarı sosyal bütünleşme ve motivasyonda duygularını artırıp kıskançlık duygularını azalttığı gözlenmiştir (Froh, Emmons, Card, Bono ve Wilson, 2011).

Minnettarlıkla sadece iyi-oluş değil aynı zamanda beş faktörlü kişilik özelliklerinin arasında da oldukça sıkı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Son dönemlerde kişilik özelliklerinin beş büyük başlık altında ayrılmasında ortak bir fikir birliği ortaya konmuştur ve büyük beşli dediğimiz kişilik özelliklerini beş başlık altında inceleyen bir kuram ortaya konulmuştur. Bu kurama göre kişilik özellikleri beş boyutlu bir yapı arz eder. Bunlar; dışadönüklük, nevrotizm, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk boyutlarıdır (Goldberg, 1993; John & Srivastava, 1999). Bu değişkenler yaygın kişilik özelliklerini de kapsar. Örneğin uyumluluk kişilik özelliğinin altında sosyalleşme; dışadönüklüğün altında enerjik olma nevrotizm alt boyutunun altında depresyon anksiyete gibi kavramlar dahil edilmiştir (Costa & McCrae, 1995). Minnettarlık ve kişilik özellikleriyle yapılan araştırmalarda dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk boyutlarıyla pozitif yönde nevrotizm boyutuyla ise negatif yönde bir ilişkiler bulunmuştur (McCullough et al., 2004; Wood,

Joseph, et al., 2008; Wood, Maltby, Gillett et al., 2008; Wood, Maltby, Stewart et al., 2008). Bu bulguların yanı sıra minnettar bireylerin büyük beşli kişilik özelliklerinden uzlaşmacı, dışa dönük ve deneyime açık olan bireylerin daha az nevrotik davrandıkları görülmüştür (McCullough ve ark., 2002). Yapılan çalışmalarda minnettarlığın özellikle dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özellikleri ile diğer boyutlara göre daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002; Wood, Joseph ve Maltby, 2008). Ülkemizde yapılan bir çalışmada da benzer bulgulara rastlanmıştır (Araz ve Erdugan, 2017). Bunların yanında olumlu sosyal davranış, yardımsever, destekleyici, bağışlayıcı ve empatik davranışlar sergiledikleri görülmüştür (McCullough ve ark., 2004).

Yapılan çalışmalarda aynı zamanda büyük beşli ile yapılan regresyon analizlerinde varyansın %28'ini açıkladığı bulunmuştur (McCullough ve ark., 2002). Büyük beşli aynı zamanda psikolojik iyi oluşla da yakından ilişkili bir yapıya sahiptir (Schmutte & Ryff, 1997). McCullough ve arkadaşları (2004) yaptıkları deneysel çalışmalarda kişilik özelliklerinin minnettarlığı etkilediğini ortaya koymuşlardır. Minnettarlık ve diğer değişkenlerle ilişkilere bakıldığında minnettarlık sosyalleşme ve iyi oluşla yakında ilişkili bir yapıya sahiptir (McCullough et al., 2002, 2004; Wood, Maltby, Gillett et al., 2008; Wood, Maltby, Stewart et al., 2008). Minnettarlık aynı zamanda yaşam doyumu ile aralarında ilişki bulunmuştur (Wood ve ark.,2008; Wood ve ark.2009). Bhupender, Salve ve Shejwal (2017) çalışmalarında minnettarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin oldukça fazla dışadönüklük özelliği gösterdiğini ortaya koyan veriler bulunmaktadır.

Sonuç olarak, yapılan çalışmalarda minnettarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin iyi oluş düzeylerini de yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Minnettarlık düzeyi yükseldikçe iyi oluş düzeyi de yükselecektir. Buradan hareketle minnettarlık artırmaya yönelik müdahalelerin artırılacak eğitimlerin üniversite öğrencilerine uygulanması faydalı olacaktır. Çalışmamız Türk kültüründe de benzer müdahalelerin artırılmasına yönelik çalışmalara ışık tutması açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle çalışmamızın amacı

1. Minnettarlıkla kişilik özellikleri ve iyi oluş arasında ilişki olup olmadığı;
2. Minnettarlığın kişilik özellikler ve iyi oluşu yordayıp yordamadığıdır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelini tanımlarsak; iki veya daha çok değişken arasında birlikte veya değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeye çalışılır (Karasar,2005). Üniversite öğrencilerinin iyi-oluş ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin minnettarlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı, minnettarlık ile iyi-oluş ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı ve üniversite öğrencilerinin minnettarlık puanlarının öğrencilerin, özlük niteliklerine (cinsiyet ve yaş) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla araştırma verileri toplanmıştır.

Araştırma grubu

Bu araştırmanın örneklemini Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi'nde çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1.2.3.4. Sınıf öğrencilerinden uygun örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Örneklem grubu 228 kız ve 124 erkek olmak üzere toplam 352 (yaş Aralığı 17-25; yaş ortalaması 20.69'dur).

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formunun yanında aşağıda verilen ölçekler kullanılacaktır.

Minnettarlık Ölçeği

Minnettarlık Ölçeği (The Gratitude Questionnaire, GQ-6) McCullough, Emmons ve Tsang tarafından (2002) yılında minnettarlık kavramını operasyonel hale getirip ölçmek için oluşturulmuş 6

maddeli bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri şükürün duygusal yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmek üzere 7'li likert şeklinde tek boyutlu olarak tasarlanmıştır. Bu minnettarlık ölçeği, birçok çalışmada birçok kültüre standardizasyonu yapılmış, bu tür çalışmalarda en çok kullanılan minnettarlık ölçeği olarak bilinmektedir. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa katsayısı (.76) ile (.80) arasında değişmektedir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002). Ölçek beş maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı arz eder. Yüksel & Oğuz Duran (2012) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa değeri altı madde için 76'dan .84' arasında değişen değerler almıştır. Ölçeğin faktör yükleri .38-.89 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $\chi^2=76.25$, $df=5$, $GFI=0.97$, $CFI= .94$, $AGFI=0.90$, $SRMR = 0.04$, $RMSEA=0.10$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak 5 maddelik ve tek boyutlu ölçme aracı, araştırmacıların kullanımına hazır hâle getirilmiştir.

(PERMA) İyi-Oluş Ölçeği

PERMA İyi Oluş Ölçeği Seligman'ın(2011) bireyin iyi oluşunun beş bileşeni olduğunu ortaya koyan kurama dayalı bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçen bir ölçektir. Kern (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin iyi oluş düzeylerini beş boyutta değerlendirir bunlar: (P: Positive and Negative emotions) pozitif ve negatif duygular, (E: Engagement) meşguliyet, (R: Relationships), ilişkiler, (M: Meaning) anlam, (A:Accomplishment)başarıdır. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Sıfırdan ona kadar değişen bir puanlama aralığı vardır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir. PERMA İyi Oluş Ölçeği üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil geçerliliği için İngilizce öğretmenliği ana bilim dalında okuyan öğrenciler karşılıklı olarak (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif anlamlı korelasyonlar ($r=.95$, $p<.01$; $r=.95$, $p<.01$) bulunmuştur. DFA ile test edilen 23 maddelik ve 8 boyutlu ölçme aracının yeterli uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir ($\chi^2/sd = 100.96/41$, $p = .00$, $RMSEA = .076$, $CFI = .96$, $GFI = .93$, $NNFI = .94$). PERMA İyi Oluş ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin sabır ölçeğinden aldıkları puanlar Öznel İyi Oluş Ölçeği (Tuzgöl Erdost, 2005), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ryff (1989), ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef,2013) pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha = .82$ ve test tekrar test korelasyon. 81 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak 22 maddelik ve sekiz alt boyutlu ölçme aracı, araştırmacıların kullanımına hazır hâle getirilmiştir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bacanlı & İlhan ve Arslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. SDKT beş alt boyuttan oluşmaktadır (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk). SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. SDKT'nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Genel olarak incelendiğinde, SDKT'nin boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

SDKT'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT uygulanmıştır. SDKT' nin boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmüştür. SDKT test tekrarına ilişkin bulgular incelendiğinde en yüksek ilişkiyi Yumuşak Başlılık ($r=.86^{**}$, $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun ($r=.68^{**}$, $p<.01$) ortaya koyduğu görülmüştür.

İşlem / Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubuna ölçeklerin uygulanacağı saatler önceden bildirilmiştir. Kararlaştırılan saatlerde "Minnettarlık Ölçeği" "(PERMA) İyi-Oluş Ölçeği" "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)" ve "Kişisel Bilgi Formu" birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiş

ve uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 35-40 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşmamıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri iyi-oluş beş faktörlü kişilik özellikleri değişkenlerinden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise minnettarlıktır. Verilerin analizi için SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır. Minnettarlık puan ortalamalarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Minnettarlık beş faktörlü kişilik özellikleri, iyi-oluş arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. İyi-oluş ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin minnettarlık puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ise çoklu regresyon ve aşamalı regresyon analizleri ile hesaplanmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin minnettarlık puanları ile iyi-oluş puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin minnettarlık Puanları ile iyi-oluş Puanları Arasındaki İlişki korelasyon analizi

	Pozitif ve negatif duygular	Meşguliyet	İlişkiler	Anlam	Başarı	Negatif duygular	Sağlık	Yalnızlık
Minnettarlık	.68	.63	.52	.50	.52	-.40	.72	.52

Tablo 1’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin minnettarlık puanları ile pozitif duygu puanları arasında ($r=.68$, $p<001$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki meşguliyet puanları arasında ($r=.63$, $p<001$). Pozitif yönlü; anlam puanları arasında ($r=.52$, $p<001$) pozitif yönlü; başarı puanları arasında ($r=.50$, $p<001$) pozitif yönlü ve son boyut olan sağlık puanları arasında ($r=.72$, $p<001$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Negatif duygu puanları arasında ise ($r=-.13$, $p<001$) negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Tablo 2

Öğrencilerin Minnettarlık Puanları ile kişilik özellikleri Puanları Arasındaki İlişki korelasyon analizi

Değişkenler	Deneyime açıklık	Uyumluluk	Sorumluluk	Dışadönüklük	Nevrotizm
Minnettarlık	r .62	.48	.44	.69	-.52

Tablo 2’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin minnettarlık puanları ile dışadönüklük ($r=.69$, $p<001$) deneyime açıklık ($r=.62$, $p<001$) uyumluluk ($r=.48$, $p<001$) ve sorumluluk ($r=.44$, $p<001$) puanları arasında pozitif yönlü nevrozizm ($r=-.52$, $p<001$) negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İyi-oluş ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte minnettarlık puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Öğrencilerin İyi-oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerini Minnettarlık YordayıpYordamadığına İlişkin Bulgular Minnettarlık ve iyi-oluş Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R2	Düzeltil. R2	F	β	t
İyi-oluş Ölçeğinin Alt Boyutları						
Pozitif ve negatif duygular					.34	1.89
Meşguliyet					-.12	-.17
İlişkiler					.18	1.22

Anlam	.25	.28	.25	35.30	.21	1.19
Başarı					.32	1.55
Negatif duygular					.12	-.21
Yalnızlık					-.17	-.72
Mutluluk					.32	2.03
<hr/>						
Deneyime açıklık					.24	1.98
Uyumluluk					.17	.98
Sorumluluk	.47	.30	.46	33.01	.13	.84
Dışadönüklük					.15	.22
Nevrotizm					.16	.37

Tablo 3 incelendiğinde iyi-oluş ve kişilik özelliklerinin minnettarlık puanlarını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

İyi-oluş minnettarlığı yordaması incelendiğinde iyi-oluş tek başına minnettarlığı % 25'ini açıkladığı ve minnettarlığın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=25$, $\Delta R^2=.28$, $F=35,30$, $p<001$). Modele ikinci adımda iyi-oluş ile beş faktörlü kişilik özellikleri de modele anlamlı katkısının olduğu, iyi-oluş ve kişilik özellikleri birlikte minnettarlığın %46'sını açıkladığı görülmüştür. Minnettarlığı iyi-oluş özelliklerinden pozitif duygu ($\beta=-.34$, $p<.005$), meşguliyet ($\beta=-.12$, $p<.005$) ve ilişkiler ($\beta=-.18$, $p<.005$); kişilik özelliklerinden ise dışa dönüklük ($\beta=-.15$, $p<.001$) uyumluluk ($\beta=.17$, $p<.001$), sorumluluk ($\beta=.13$, $p<.005$) en iyi yordayan maddelerdir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonucunda minnettarlık ve iyi-oluş arasında yüksek düzeyde iyi bir ilişki bulunmuştur. Pozitif duygu, meşguliyet, ilişkiler, anlam başarı ve sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken negatif duygu alt boyutuyla arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Minnettarlığın iyi-oluşu yordayıp yordamadığı test edildiğinde minnettarlığın en iyi yordayıcısının ise iyi-oluş olduğu görülmüştür. Bulunan sonuçlar alan yazınıyla uyumludur. Minnettarlık ve iyi-oluş arasında oldukça sıkı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur ve bu ilişki nedenseldir (Seligman,2002; Emmons & McCullough, 2003; Froh, Miller, & Snyder, 2007; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008; Wood, Joseph & Maltby, 2009 ; Froh,, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Froh, Bono, & Emmons ,2010; Seligman 2011; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins ,2009 ; Unsworth, Turner, Williams, & Houle , 2010).

Minnettarlık ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili olarak bireylerin minnettarlık puanlarının beş faktörlü kişilik özelliklerini açıklama gücü ve iki değişken arasındaki ilişki test edilmiştir. Analiz sonucunda minnettarlığın beş faktörlü kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde açıkladığı ve iki değişken arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde beş faktörlü kişilik özelliğinin minnettarlığı % 25 açıklama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla bireylerin kişilik özelliklerine bakılarak minnettarlık düzeyleri ile ilgili yordamalarda bulunulabilir. Minnettarlık ve kişilik arasındaki ilişkiye bakıldığında minnettarlık puanları ile dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk puanları arasında pozitif yönlü nevrozizm ile negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak minnettarlık düzeyi yüksek olan bireyler uyumlu, dışa dönük ve deneyime açık bireylerdir denebilir. Alan yazınına bakıldığında benzer bulgulara rastlanmıştır. Dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk boyutlarıyla pozitif yönde nevrozizm boyutuyla ise negatif yönde bir ilişkiler bulunmuştur (McCullough et al., 2004; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008; Araz, Erdugan, 2017). McCullough ve ark., (2002) tarafından yapılan çalışmada da benzer bulgulara rastlanmıştır. Minnettarlık düzeyi yüksek olan bireylerin en çok uyumlu, dışa dönük ve deneyime açık daha az nevrozik davrandıkları görülmüştür. Yapılan çalışmalarda aynı zamanda büyük beşli ile yapılan regresyon analizlerinde varyansın %28'ini açıkladığı bulunmuştur (McCullough ve ark., 2002). Bhupender, Salve and Shejwal (2017) yaptıkları çalışmada minnettarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin özellikle dışadönüklük özelliği gösterdiğini ortaya koyan veriler bulunmaktadır.

Kaynaklar

- Araz, A. ve Erkuş, A. (2014). Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74),50-61
- Bacanlı H, İlhan T, Aslan S. (2009) Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDTK). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*; 7 (2), 261-279
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Oxford, England: International Universities Press.
- Bhupender Singh , Shilpa Salve , B. R. Shejwal(2017) Role of Gratitude, Personality, and Psychological Well-Being in Happiness among Young Adults *Indian Journal of Health and Wellbeing* 8(6):432-435
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3): 1-48.
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied Psychological Measurement*, 12,:425–434.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.).
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1): 155-159
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64: 21–50.
- Eliüşük, A. B. (2016). Adaptation of the PERMA well-being scale into Turkish: Validity and reliability studies. *Educational Research and Reviews*, 13(4): 129-135.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19: 56–69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84:377–389.
- Froh JJ, Bono G, Emmon R. (2010) Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*. 34:144–157.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2): 289-302.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4: 408-422.
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2: 1–13
- Gable & Haidt, 2005).
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*,9:103-110
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality-traits. *American Psychologist*, 48: 26–34.
- Harpman, E. J. (2004). Gratitude in the history of ideas. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 19–36). New York: Oxford University Press.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Arastirma YOntemi*. Ankara: Nobel Yayincilik.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude expressing gratitude to a partner changes ones view of the relationship. *Psychological Science*, 21: 574-580.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1:3-16.
- 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, 112–127.

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127: 249–266.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86: 295–309.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73: 549–559.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Extended Abstract

Introduction

Gratitude is among the neglected concepts in psychology. This is probably because positive emotions are ignored in studies. (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006; Wood, Froh & Geraghty, 2010). Recently, there has been a trend towards positive emotions such as optimism and gratitude in health and clinical psychology. It has been emphasized that gratitude has an important role in the treatment of psychological disorders. (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Gratitude has more of a religious background. (Emmons & Crumpler, 2000). In psychology, it has made a very rapid progress as it is a newly studied subject. (Gable & Haidt, 2005). From a psychological point of view, if we define gratitude. (McCullough,). According to Emmons and Tsang (2002), gratitude is defined as either an emotion or a personality trait in psychology. They defined gratitude as a personality trait as 'the general tendency to recognize the role of the other in positive outcomes and experiences one has achieved and to respond with a sense of gratitude'. Gratitude as an emotion is a positive, social, and moral emotion experienced after an unconditional favor done by another person.

Method

Relational screening model was used in this study. If we define the relational screening model, it tries to determine the presence and/or degree of coexistence or change between two or more variables. For example: the relationship between smoking habit and lung cancer, the relationship between culture level and the number of children in the family (Karasar, 2005). Whether university students' well-being and five-factor personality traits significantly predict their gratitude levels, whether there is a significant relationship between gratitude and well-being and five-factor personality traits, and whether university students' gratitude scores differ according to students' personal qualities (gender and age). Research data were collected to determine. The universe of this research is 1.2.3.4. It was selected from the class students by random cluster sampling method. The sample group consisted of 228 girls and 124 boys, a total of 352 (age range is 17-25; average age is 20.69).

Result and Discussion

As a result of the research, a very good relationship was found between gratitude and well-being. While there was a significant positive relationship between positive emotion, occupation, relationships, meaning, success and health, there was a negative relationship between negative emotion sub-dimension. When the explanatory power of gratitude's well-being was tested, it was found that the best predictor of gratitude was well-being. Regarding gratitude and five-factor personality traits, the ability of individuals' gratitude scores to explain five-factor personality traits and the relationship between two variables were tested. As a result of the analysis, it was found that gratitude significantly explained the five-factor personality traits and there was a high correlation between the two variables. When the findings were examined, it was found that the five-factor personality trait had 25% power to explain gratitude. Therefore, by looking at the personality traits of the individuals, predictions can be made about the level of gratitude. Considering the relationship between gratitude and personality, a positive and negative correlation was found between gratitude scores and extraversion, openness to experience, responsibility and agreeableness scores. Based on

these results, it can be said that individuals with a high level of gratitude are adaptable, extroverted and open to experience. Looking at the literature, similar findings were found.