

# Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Geliştirme Çalışması

Arzu ARAZ<sup>1</sup>, Canan Erdugan<sup>2</sup>

## ÖZ

Bu çalışmanın amacı, kişilerin minnettarlık duygusu deneyimlemeleri sonrasında, ikili etkileşimlerinde kendilerine o duyguyu yaşatan kişiye minnettarlıklarını nasıl ifade ettiklerinin ölçümünde kullanılabilecek bir ölçek geliştirmektir. Bu doğrultuda madde havuzu oluşturmak amacıyla 21 kişinin katıldığı bir önçalışma ve sonrasında da iki çalışma gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışma kapsamında (N=281) minnettarlık duygusu dışavurum tarzlarını belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları, önsel olarak öngörülen bazı dışavurumların bir araya geldiğini bazılarının da ayrıştığını göstermiştir. Minnettarlık duygusunun dışavurumuna ilişkin analiz sonucunda ortaya çıkan 3 alt ölçekle ilgili değerler, iç tutarlık ve güvenilirlikleri ile ölçüt bağıntılı geçerliklere ilişkin bulgular, ortaya çıkan minnettarlık dışavurum tarzlarının geçerliği ve güvenilirliğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır. İkinci çalışma (N=406) kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonrasında, minnettarlık duygusunun dışavurumu için açımlayıcı faktör analiziyle ulaşılan üç faktörlü yapının doğrulandığı görülmüştür. Bulgular Minnettarlık Dışavurum Ölçeği yapısının üç bileşenli, tek faktörlü olduğuna; bireylerin minnettarlık dışavurumlarının değerlendirilmesinde alt ölçek puanlarının hem ayrı ayrı hem de toplam ölçek puanı olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** minnettarlık, minnettarlık dışavurumu, duygu, dışavurum, geçerlik, güvenilirlik

<sup>1</sup> Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, a.araz(at)deu.edu.tr

<sup>2</sup> Araş. Gör., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, canaerdugan(at)gmail.com

**Yazar Notu:** Bu çalışma, ikinci yazarın yüksek lisans tez çalışmasının bir bölümü temel alınarak hazırlanmış; 8th European Conference on Positive Psychology'de poster bildirisi olarak sunulmuştur.

**Yazar Notu:** Önerileri ve yol gösterici desteğinden dolayı Prof. Dr. Adnan ERKUŞ'a teşekkür ederiz.

# Developing a Scale for Measuring the Expression of Gratitude

## ABSTRACT

The aim of this study is to develop a scale that can be used to measure expressions of gratitude feelings toward the person on target. For that purpose, a preliminary study with 21 people was conducted to create an item pool. Then, two separate studies were conducted. In the first study (N=281), to determine general gratitude expression styles, an Exploratory Factor Analysis (EFA) was applied. The results of the EFA indicated that some of the expression styles came together as expected and some of them separated and, finally three subscales were determined. The findings of the Gratitude Expression Scale supported internal consistency, test retest reliability and criterion validity of the scale. Moreover, the Confirmatory Factor Analysis (CFA) in the second study (N=406) confirmed the factorial structure of the Gratitude Expression Scale emerged in EFA. In other words, the findings of the second study supported that the Gratitude Expression Scale has three subscales and one factor structure (i.e., total score). In sum, both subscale scores and total score can be utilized separately in future studies.

**Keywords:** gratitude, gratitude expression, emotion, expression, validity, reliability

Araz, A. ve Erdugan, C. (2017). Minnettarlık dışavurum ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne*, 5(11), 404-425.

Tarih boyunca filozofların, iktisatçıların, dinlerin ilgi alanına giren minnettarlık Psikoloji alanyazımına son yirmi yılda dahil olmuştur (Emmons ve Crumpler, 2000). Kişiler arasındaki ortak duyarlılık davranışının artmasını sağlayan bir mekanizma olarak evrildiği için minnettarlığın, günlük yaşamımızdaki önemli ilişkilerin merkezinde yer aldığı savunulmaktadır (Algoe, 2012). İlişkiyi inşa edici (örn. Bartlett, Condon, Cruz, Baumann ve Desteno, 2012), sürdürücü (örn. Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers, 2011) ve kalitesini artırıcı (örn. Algoe, Fredrickson ve Gable, 2013) işlevlerine dair yapılan çalışmalar, minnettarlığın ikili ilişkilerdeki önemini ortaya çıkarmaktadır. Ancak bildiğimiz kadarıyla alanyazında, yetişkinlerin minnettarlık dışavurum düzeylerini ve dışavurum tarzlarını belirlemeye dair bir ölçek bulunmamaktadır. Gerçekleştirilen bu çalışma ile söz konusu amaca hizmet edecek bir ölçeğin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Psikoloji alanyazımında minnettarlık ya bir *duygu* ya da bir *kişilik özelliği* (trait) olarak kavramsallaştırılmıştır. McCullough, Emmons ve Tsang'a (2002) göre bir *duygu* olarak minnettarlık, karşılıksız olarak diğer bir kişi tarafından yapılan iyilik sonrasında deneyimlenen olumlu, sosyal ve ahlaki bir duygudur. Minnettarlık duygusu, karşıdaki kişinin bilerek, kendisine maliyeti olan ancak yardım edilen kişi tarafından değerli bulunan bir yardım sağlaması koşulunda, tutarlı ve güçlü bir şekilde deneyimlenmektedir (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001).

Emmons'a (2007) göre, bir duygu olarak minnettarlığı deneyimlemek için kişinin hayatındaki iyilik halini bilmesi ve bu durumun en azından bir kısmının sorumlusu olarak kendisi dışında bir kaynağın farkında olması gerekmektedir. Minnettarlık, diğer birçok duygunun aksine, tanımı gereği kişinin kendisine yöneltemeyeceği, benliğinin dışına yönelik bir duygudur. Birçok yaşantı minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olabilese de, genelde kazanılmış veya hak edilmiş olması gerekmeyen, başka bir insanın davranışları sonucu ortaya çıkan olumlu sonuç algısından kaynaklanmaktadır (McCullough ve ark., 2002). Minnettarlık, yardım eden ve edilen arasındaki sosyal takasla ortaya çıkan diğeri yönelimli bir duygu (Blau, 1964) olsa da, diğerlerinin iyiliğini fark etmek, kişinin kendi bireysel çabasını yok saydığı anlamına gelmemektedir. Aslında kişi, kendi çabasına ek olarak başka kişi ya da kişilerin katkılarını da göz önünde bulundurmaktadır (McCullough ve ark., 2002).

McCullough ve arkadaşları (2002, s.112) 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. Watkins, Woodward, Stone ve Kolts (2003) minnettar kişilerin; hayatlarında "bolluk hissine sahip", "diğerlerinin iyilik haline katkılarını

fark etme”ye, “hayattaki basit zevkleri takdir etme”ye ve “minnettarlık deneyimlemenin ve ifade etmenin önemini kabul etme”ye eğilimli olduklarını ileri sürmüşlerdir. Benzer şekilde Wood, Froh ve Geraghty (2010) ise bu eğilimi, “hayattaki olumlulukları fark edip, takdir etmeye dair bir yaşam yönelimi” (s. 891) olarak tanımlamışlardır.

Minnettarlık eğilimi yüksek olan kişiler minnettarlık eğilimi düşük olan kişilere oranla minnettarlığı daha yoğun ve daha sık deneyimlemektedirler. Ayrıca minnettarlıkları yaşamlarının farklı alanlarındaki (aile, iş, sağlık vb.) birçok konuya yönelik olabilirken, deneyimledikleri olumlu bir olayın sorumlusu olarak da birçok kişiye minnettarlık hissedebilmektedirler (McCullough ve ark., 2002).

Minnettarlığın ortaya çıkması için bilişsel olarak 3 değerlendirmenin yapılması gerekmektedir. (1) yardım eden kişinin, yardım davranışını isteyerek yaptığı ve karşılık beklemediği (içtenlik) yönündeki algı, (2) yardım davranışının bir maliyeti (bedel) olduğu yönündeki algı ve (c) yardım davranışının, yardımın alıcısı olan kişi açısından değerli bulunması (değer). Bu üç koşulda kişinin minnettar hissetme olasılığı artmaktadır (Tesser, Gatewood ve Driver, 1968).

Minnettarlık dünyada farklı şekillerde deneyimlenip dışavurulsa da, çoğu kültürdeki insanlar minnettarlık deneyimlemekte ve bunu dışavurmak için dilsel ve kültürel aygıtlar geliştirmiş görünmektedirler (Watkins, 2014). Ancak minnettarlığın nasıl dışavurulduğuna dair sınırlı sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir ve bunlar çocukların minnettarlıklarını dışavurum tarzlarına ilişkin çalışmalardır. Çocukların minnettarlıklarını dışavurum tarzlarını değerlendirmek amacıyla yapılan ilk çalışmada (Baumgarten-Tramer, 1938), 4 farklı minnettarlık dışavurumu belirlenmiştir: sözel, somut, bağlayıcı ve nihai (finalistic) dışavurum. Sözel dışavurum, çocukların “teşekkür ederim” gibi basitçe kendisine öğretilenleri yansıttığı, minnettarlık hissi içermeyebilecek olan ifadeleridir. Somut dışavurum, çocukların kendileri için kıymetli olan ancak yardım davranışında bulunan kişi için anlam ifade etmeyebilecek bir şey ile geri ödemedeki bulunmalarıdır. Bağlayıcı dışavurum, geri ödemenin, yardım eden açısından değerli bulunan birşey ile veya yardım edenin onurlandırılması, çok iyi bir arkadaş olarak değerlendirilmesi vb. hislerin ifadesi ile gerçekleştirilmesidir. Nihai (finalistic) dışavurumla kast edilen ise, geri ödemenin ya arzulanan durum ya da objenin elde edilmesine yardımcı olan eylemle ya da kendi kişisel gelişimini artıracak bir eylemle yapılmasıdır. Araştırmacılar, en büyük dileği bir iş sahibi olmak olan 14 yaşındaki katılımcının, bu işi kendisi için mümkün kılan kişiye geri ödemesini, işinde dakik ve dürüst davranışlar sergileyerek yapacağı yönündeki açıklamasını nihai dışavurum tarzı örneği olarak vermişlerdir. Çalışma 2011 yılında benzer sorularla tekrarlanmış ve

çocuklar için bu dışavurum tarzlarının hala geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Freitas, Pieta ve Tudge, 2011). Ayrıca, yaş ile minnettarlık dışavurum tarzları arasında farklılaşma olduğu; yaş ilerledikçe somut minnettarlık dışavurumunun azaldığı gözlemlenmiştir.

Bartlett ve arkadaşları (2012), minnettarlığın ilişki inşa edici davranışları artırdığına dair deneysel kanıt sunmuşlardır. Minnettarlığın sosyal bağlantıyı artırdığını, kişinin yardım eden ile zaman geçirmek istemesine sebep olduğunu, minnettarlığın sosyal ortama dahil edici davranışları - bunlar maliyetli de olsa - artırdığını göstermişlerdir. Yani minnettarlık dışavurumu sadece yardım eden kişi ile vakit geçirmeyi artırmamakta, aynı zamanda bir bedeli olsa da, yardım eden kişinin sosyal ortama dahil edilmeye çalışılmasına yol açmaktadır. Bu da minnettarlığın yeni kurulan ilişkiye bile yatırım yapmayı sağlayarak daha uzun süreli bir ilişki için teşvik ettiğini göstermektedir.

Yapılan bir deneysel araştırmada, kendisine minnettarlık ifade edilen kişinin, daha önceden tanımadığı ve kendisine minnettarlığını dışavuran kişi ile ilişkisini devam ettirmeye daha eğilimli olduğu bulgusu elde edilmiştir (Williams ve Bartlett, 2015). Araştırmacılara göre minnettarlığın dışavurumu kişinin kişilerarası sıcaklığına işaret ederek ve başlayan sosyal bağa yatırımı teşvik ederek, ilişkinin devamlılığına katkıda bulunmaktadır.

Yeni ilişkiler kurmaktan ziyade, var olan ilişkilerde minnettarlığın rolüne dair de birçok çalışma bulunmaktadır. Minnettarlık dışavurumunun, minnettarlığı deneyimleyen kişinin gözünde partnerinin pozitif algısını artırarak, ilişki devamının bir yolu olan ilişkiadaki sıkıntıların, endişelerin ifade edilmesine dair rahatlığı artırdığı yönünde kanıtlar sunulmuştur (Lambert ve Fincham, 2011). Gerçekleştirilen deneysel düzenekte, bir arkadaşına minnettarlık ifade etmenin, pozitif düşünme ve nötr kontrol durumuna kıyasla ilişki endişelerini dile getirmeyi artırdığı bulgusu elde edilmiştir.

Benzer şekilde partnerine minnettarlık dışavurumunun partnerin iyiliği için hissedilen sorumluluk ile pozitif olarak bağıntılı olduğu bulunmuştur (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham ve Graham, 2010). Minnettarlık dışavurumundaki artış, başlangıçtaki partnerin iyi oluşu için hissedilen sorumluluk düzeyi kontrol edildiğinde, daha sonraki algılanan sorumluluk hissinde artışa sebep olmuştur. Çalışma sonucunda algılanan sorumluluk, minnettarlık dışavurum koşulunda diğer koşullara göre daha yüksek çıkmıştır.

Evlü çiftlerle gerçekleştirilen, boylamsal bir çalışmada evlendikten sonraki 4 yıl boyunca minnettarlığın ikili etkisi test edilmiştir (Kubacka ve ark., 2011). Bulgulara göre, minnettarlık duygusu, partnerlerden her birinin ilişki sürdürücü davranışlarını ve duyarlılık algısını yükseltmekte; dışavurulan minnettarlık, sonrasında karşı tarafın davranış, algı ve hislerine de katkı sağlamaktadır.

Uzun soluklu olarak yapılan bir çalışmada, minnettarlık dışavurumunun duyarlı olarak algılanmasının, yardım eden kişinin ilişki doyumunda 6 ay sonraki artışı yordadığı bulgusu elde edilmiştir (Algoe ve ark., 2013). Diğer bir deyişle, yaptığı yardımın fark edilmesi ve kadirşinas tutum, yardımı yapan kişi için de ilişkiye bir katkı sağlamaktadır. Bir anlamda yaptığının karşıdaki tarafından fark edilmesi, anlaşılması, takdir edilmesi ve duyarlılıkla bunun dışavurulması ilişkinin kalitesini artırmaktadır. Gordon, Impett, Kogan, Oveis ve Keltner (2012) ise, romantik partnerleri tarafından takdir edilmiş hisseden kişilerin, partnerlerini daha fazla takdir ettiklerini kanıtlamışlardır.

Ayrıca, yapılan birçok çalışmada minnettarlık dışavurumunun cinsiyetler arasında farklılaştığı, kadınların minnettarlıklarını daha fazla ifade ettiği (Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009; Ventimiglia, 1982; Watkins ve ark., 2003) ve erkeklerinin minnettarlıklarını dışavurmak yerine gizlemeyi tercih ettikleri görülmüştür (Sommers ve Kosmitzki, 1988). Diğer bir çok duyguyu olduğu gibi minnettarlığı da kadınların erkeklere kıyasla daha yoğun ve daha sık dışavurması (Kring ve Gordon, 1998, Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005) oldukça beklendiktir.

Bu çalışmanın amacı, kişilerin minnettarlık duygusu deneyimlemeleri sonrasında, ikili etkileşimlerinde kendilerine o duyguyu yaşatan kişiye minnettarlıklarını nasıl ifade ettiklerinin ölçümünde kullanılacak bir ölçek geliştirmektir. Alanyazın incelendiğinde bir *kişilik özelliği* olarak minnettarlık eğilimini (bkz. Watkins ve ark., 2003; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002) ve hissedilen *duygu* olarak minnettarlığı (bkz. Emmons ve McCullough, 2003) belirlemek için bazı ölçme araçlarının bulunduğu ancak minnettarlığın *davranışsal göstergesi* olarak minnettarlık dışavurumuna ilişkin bir ölçeğin olmadığı görülmüştür. Hem genel olarak minnettarlık dışavurum düzeyini hem de minnettarlık dışavurum tarzlarını değerlendirmede kullanılacak bir ölçme aracının araştırmacılar için yol gösterici olabileceği ve alanyazına katkı sunacağı düşünülmüştür.

Bu amaç doğrultusunda öncelikle minnettarlık dışavurumuna ilişkin için bir madde havuzu oluşturulmuş; ardından ölçeğin yapı ve madde analizi, ölçüt bağıntılı

geçerliliği, iç tutarlık güvenilirliği ve test-tekrar test güvenilirliği belirlenmiş; son aşamada ise elde edilen faktöriyel yapının yeni bir örneklemeden elde edilen veri ile uyumu test edilmiştir.

## Ön Çalışma

Alanyazında minnettarlık pozitif bir duygu olarak tanımlanmaktadır (bkz. Watkins, 2014). Weiner'a (1985) göre öncelikle, kişi başka bir kişiyle olan etkileşimi sonrasında pozitif bir sonuç elde ettiğini fark etmektedir ki, bu farkındalık mutluluğa sebep olmaktadır. Ardından, kişi mutluluğunu dışsal bir kaynağa atfetmekte ve sonuç olarak mutluluk hissi, minnettarlık olarak etiketlenmektedir. Bu bilgileri dayanak noktası olarak alındığında, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'nin maddelerini oluşturmak amacıyla gerçekleştirilen ön çalışmanın ilk adımında Araz ve Erkuş (2014) tarafından geliştirilen Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri'nin (DDTE) Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği'nden hareket edilmiştir. Söz konusu ölçeğin maddeleri -ölçeğin 2. yazarından izin alınarak- minnettarlık duygusu için uyarlanmıştır. Örneğin "mutluluğumu ifade ederim." maddesi "Minnettar olduğumu ifade ederim." şeklinde düzenlenmiştir. Bir sonraki adımda Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans ve doktora eğitimi almakta olan toplam 21 kişiden kendilerini minnettar hissettikleri bir olay örneği vermeleri istenmiş, bu durum karşısında minnettarlıklarını nasıl gösterdiklerini yazmaları istenmiştir.

Tablo 1

### *Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Madde Havuzu*

1. Minnettarlığım yüzüme yansır.*	11. Sevgi sözcükleri kullanırım.*
2. Teşekkür ederim.*	12. Keyif aldığımı gösteren davranışlar sergilerim.
3. Onu mutlu edecek şeyler söylerim.*	13. Pek de umursamam.*
4. İyi dileklerimi sunarım.	14. Yardımcı olabileceğim bir şey olursa beni aramasını söylerim.
5. Ona, hoşlanacağımı düşündüğüm bir hediyeye veririm.*	15. Minnettar olduğumu ifade ederim.
6. Memnuniyetimi dile getiririm.	16. Onun iyiliği için dua ederim.
7. Onun için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorarım.	17. Ben de onun yaşamını kolaylaştıracak bir şeyler yapmaya çalışırım.*
8. Onu yüceltmeye çalışırım.	18. Onu överim.
9. Gülerim.	19. Tepkisiz kalırım.*
10. Sıcak davranırım.	

\*ile belirtilen maddeler, birinci çalışmanın ön analizleri sonrasında ölçekten çıkarılmıştır.

Bu ön çalışmanın katılımcılarından genel olarak kendilerini minnettar hissetmeleri sonrasında, kendilerine bu duyguyu yaşatan kişiye karşı sergileyebilecekleri olası tepkileri maddeler halinde yazmaları istenmiş ayrıca, DDTE'nin Mutluluk Ölçeği'nden uyarlanmış olan 8 maddeyi de derecelendirmeleri istenmiştir. Yönergenin ve maddelerin anlaşılabilirliği yönünde geri bildirimler alınmıştır. Yapılan içerik ve frekans analizi aracılığıyla en çok ifade edilen tepkiler belirlenmiş, Likert tipi dört kategorili (hiçbir zaman =1, bazen = 2, genellikle = 3, her zaman = 4) 19 madde oluşturulmuştur (bkz. Tablo 1). Bu taslak ölçme aracı, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği (MDÖ) olarak adlandırılmıştır.

## Birinci Çalışma

### Yöntem

#### Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini 154'ü (% 54.8) kadın, 126'sı (% 44.8) erkek 281 kişi oluşturmaktadır. Yaş aralığı 18 ile 73 arasında olup kadınların yaş ortalaması 28.74 (S = 11.83), erkeklerin yaş ortalaması 32.69'dur (S = 12.72). Katılımcıların % 7.8'i ilköğretim, % 8.9'u lise, % 33.1'i üniversite öğrencisi, % 35.4'ü üniversite, % 12.8'i lisansüstü eğitim almış olup; % 67.6'sı bekar, % 32'si ise evlidir. Katılımcıların %13'ü memur, % 11.1'i akademisyen, % 8.6'sı sağlık sektörü çalışanı, % 6.3'ü işçi, % 4.8'i serbest meslek sahibi, % 3.9'u ev hanımı, % 1.5'i ise mühendis olduklarını belirtmiştir.

#### Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'nin geçerlik irdelemesi için, Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin (5FKE) Hoşgörü, Duyarlılık ve Yumuşak Kalplilik/Elseverlik alt faktörleri, İyimserlik Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve çalışıp çalışmadıkları gibi demografik sorulara cevap vermeleri de istenmiştir.

**Beş Faktör Kişilik Envanteri:** Somer, Korkmaz ve Tatar (2004) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Envanteri, kişilik özelliklerini beş temel kişilik boyutunda ve bu boyutların farklı yönlerini 17 alt ölçekte ele almaktadır. Envanter, normal kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş olup, beş dereceli Likert tarzındadır (tamamen uygun =1, hiç uygun değil =5). Bu çalışma kapsamında Beş Faktör Kişilik Envanterinin Hoşgörü, Duyarlılık ve Yumuşak Kalplilik/Elseverlik alt boyutları kullanılmıştır. Orijinal çalışmada, öğrenci



örnekleme için Hoşgörü, Duyarlılık ve Yumuşak Kalplılık/Elseverlik alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .64, .72, .78 iken, yetişkin örnekleme için .76, .70 ve .78'dir. Bu çalışma kapsamında ise Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .74, .75 ve .80 olarak belirlenmiştir. Alt ölçek skorları toplam puan olarak hesaplanmıştır ve her bir alt ölçeğin toplam puanındaki artış, ilgili kişilik özelliğinde artış anlamına gelmektedir.

***İyimserlik Ölçeği (Yaşam Yönelim Testi-YYT):*** Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipinde (1 = kesinlikle katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = kararsızım, 4 = katılıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) 12 maddeden oluşmaktadır. 4 adet ters madde ve 4 adet puanlanmayan madde bulunduran ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Yüksek puan yaşama olumlu bakış açısına sahip olunduğuna, diğer bir deyişle iyimserliğe işaret etmektedir. Türkçe güvenilirlik geçerlilik çalışmaları Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .72 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ise Cronbach Alfa katsayısı .74 olarak elde edilmiştir.

***Öznel Mutluluk Ölçeği:*** Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş olan Öznel Mutluluk Ölçeği (Subjective Happiness Scale), hissedilen genel öznel mutluluğu ölçmeyi amaçlayan 4 maddeden oluşmakta olup, 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. 1 ile 7 arasında değişim gösteren ölçeğin ilk iki maddesi için 1= hiç mutlu değilim, 7= çok mutluyum anlamlarına gelirken, diğer iki maddesi için 1= hiç uygun değil, 7= tamamen uygun anlamına gelmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan hesaplanarak yapılmıştır ve ölçekten alınan puanın yükselmesi, hissedilen öznel mutluluğun yükselmesini ifade etmektedir. Tek faktörden oluşan ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanan iç tutarlık puanları farklı örneklemler için .79 ile .94 arasında değişmektedir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Satıcı (2011) tarafından yapılmış, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı .66'dır.

## **İşlem**

Minnettarlık Dışavurum Ölçeği ve araştırmada kullanılacak diğer ölçekler, Dokuz Eylül Üniversitesi etik kurul onayından geçirilmiştir. Ölçeklerin katılımcılara sunumunda sıra etkisi dengelenmiştir. Test-tekrar test uygulamasının yapılacağı kişilerde işlemin tekrarlanacak olması nedeniyle katılımcılardan form üzerine kendilerini sembolize edecek bir rumuz yazmaları istenmiştir. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Kırk kişiye ise üç hafta arayla Minnettarlık Dışavurum Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

## Bulgular

### Ölçeğin Yapı ve Madde Analizi

Ondokuz maddelik ölçek öncelikle açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Ölçeğin yapısını ortaya çıkarabilmek için “Varimax” eksen döndürme yöntemine göre Temel Bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Ayrıca, tek boyutluluğa ek kanıt toplama ve maddelerin geçerliğini inceleme anlamında her faktör için madde-toplam puan korelasyonları ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçları ölçeğin faktör analizi için uygun değerlere sahip olduğunu göstermiştir (KMO = .838; Bartlett’s  $\chi^2 = 1083,234$ ;  $p < .001$ ). Yapılan analizler sonucunda faktör yükleri .30’un altında olan, birden fazla faktöre saçılım gösteren ya da yer aldığı faktöriyel yapıdan çıkarılması koşulunda açıklanan varyansı ve o faktörün Cronbach Alfa değerini yükselten toplam 8 maddenin çıkartılmasına karar verilmiştir.

Tablo 2’de de görüldüğü gibi Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda minnettarlık dışavurumu için Özdeğeri (Eigenvalue) 1’den büyük olan ve toplam varyansın % 63.3’ünü açıklayan üç faktörlü yapı elde edilmiştir. Ayrıca scree plot sonuçları da 3 faktörlü yapıyı desteklemiştir.

Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan boyutlar içerdikleri maddeler açısından incelenerek isimlendirilmiştir. Beş maddeden oluşan birinci faktör kişinin minnettarlığını sözel olarak ifade etmesine dair maddeleri kapsadığı için Sözel Dışavurum olarak adlandırılmıştır (örnek madde “Minnettar olduğumu ifade ederim”). Üç maddeden oluşan ikinci faktör, kişinin minnettarlığını sözel olmayan davranışlarla ifadesini içeren maddeleri kapsadığı için Sözel Olmayan Dışavurum (örnek madde “Sıcak davranırım”) ve üç madde içeren üçüncü faktör ise minnettarlık duyulan kişiyi daha üst bir konuma koyma isteğini belirttiği için Öteki Odaklı Dışavurum olarak adlandırılmıştır (örnek madde “Onu yüceltmeye çalışırım”). Her bir altboyuttan alınan toplam puandaki artış kişinin minnettarlığını söz konusu tarzla dışavurumundaki artışa işaret etmektedir. Ölçek toplam puan artışı ise genel olarak minnettarlık dışavurumunda artışa işaret etmektedir.

Sözel Dışavurum toplam varyansın % 40, Sözel Olmayan Dışavurum toplam varyansın %12,2 ve Öteki Odaklı Dışavurum ise toplam varyansın %11,1’ini açıklamaktadır. Her bir alt boyutun öz değerleri sırasıyla 4.40; 1.34 ve 1.22’dir. Sözel Dışavurumun madde yükleri .58 ile .76 arasında, Sözel Olmayan Dışavurumun .70 ile .80 ve Öteki Odaklı Dışavurumun ise .66 ile .85 arasında değişim göstermektedir.

Tablo 2  
Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

	Faktör			Madde Toplam Puan Korelasyon
	1	2	3	
7. Onun için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorarım.	.76			.52
14. Yardımcı olabileceğim bir şey olursa beni aramasını söylerim.	.73			.51
4. İyi dileklerimi sunarım.	.67			.59
6. Memnuniyetimi dile getiririm.	.65			.46
15. Minnettar olduğumu ifade ederim.	.59			.60
9. Gülerim.		.80		.39
10. Sıcak davranırım.		.79		.63
12. Keyif aldığımı gösteren davranışlar sergilerim.		.70		.55
8. Onu yüceltmeye çalışırım.			.85	.56
18. Onu överim.			.83	.56
16. Onun iyiliği için dua ederim.			.66	.43
Öz değer (Eigenvalue)	4.40	1.34	1.22	
Varyans (%)	40.00	12.22	11.16	
Cronbach Alfa	.78	.75	.75	

MDÖ'nün altölçeklerinin birbiriyle olan ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile incelenmiş; altölçeklerin birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (bkz. Tablo 3). Ayrıca, altölçekleri dikkate almadan, tüm maddeler üzerinden yapılan madde-toplam ölçek korelasyon değerleri ile iç tutarlık katsayısı bu üç faktörün birbiriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bakımdan, ölçeğin aslında tek faktörlü-üç bileşenli bir yapıda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bireylerin minnettarlık dışavurumlarının değerlendirilmesinde alt ölçek puanlarının hem ayrı ayrı hem de toplam ölçek puanı olarak kullanılabilmesine işaret etmektedir.

Tablo 3

*Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Alt Ölçeklerinin Birbirleriyle Olan Korelasyonları*

	Sözel dışavurum	Sözel olmayan dışavurum	Öteki odaklı dışavurum
Sözel dışavurum	—	.51**	.46**
Sözel olmayan dışavurum		—	.38**

\*\* $p < .001$ 

### Güvenirlilik Çalışmaları

İç Tutarlılık Güvenirliliği. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alfa yöntemiyle hesaplanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde ölçeğin hem toplam puan için hem de alt faktörler için yeterli güvenirliliğe sahip olduğu görülmüştür. Altölçeklerin iç tutarlılık katsayıları Sözel Dışavurum için .78, Sözel Olmayan Dışavurum için .75 ve Öteki Odaklı Dışavurum için .75 iken, toplam ölçek puanı için Cronbach Alfa .84'dür.

Tablo 4

*Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'nin İç Tutarlılık ve Test-Tekrar Test Güvenirlilik Katsayıları*

	İç tutarlılık	Test tekrar test (N= 40)
Minnettarlık dışavurum toplam puan	.84	.59**
Sözel dışavurum	.78	.37*
Sözel olmayan dışavurum	.75	.61**
Öteki odaklı dışavurum	.75	.60**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ 

Test-Tekrar Test Güvenirliliği. Ölçeğin zaman içerisindeki karalılığını belirlemek amacıyla ilk uygulamadan üç hafta sonra 40 kişiye Minnettariik Dışavurum Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Bu uygulamaya katılanların %64'ü kadın, %33'ü ise erkektir. Yaş aralığı 18 ile 60 olup, yaş ortalaması 26.17'dir.

Ölçeğin test-tekrar test sonuçları Tablo 4'de görüldüğü gibi, her bir alt ölçek bazında anlamlı katsayılar sunmaktadır. Ancak katsayıların .70'in altında olmasının,

uygulamanın nispeten küçük bir örnekleme gerçekleştirilmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Test-tekrar test bulguları, minnettarlık dışavurumunun kararlılık özelliğinin daha fazla incelenmeye gereksinimi olduğunu da düşündürmüştür.

### Geçerlik çalışmaları

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek amacıyla Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2004) Hoşgörü, Duyarlılık ve Yumuşak Kalplilik/Elseverlik alt boyutları, İyimserlik Ölçeği (Scheier ve Carver, 1987) ve Öznel Mutluluk Ölçeği (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) kullanılmıştır. Hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları Tablo 5'de verilmiştir. Sonuçlara göre Minnettarlık Dışavurum toplam ölçek puanı, hem 5FKE'nin Hoşgörü, Duyarlılık ve Yumuşak Kalplilik/Elseverlik alt boyutları ile hem de Öznel Mutluluk ve İyimserlik ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilidir.

Tablo 5

*Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'nin Diğer Ölçeklerle Olan Korelasyonları*

	Hoşgörü	Duyarlılık	Yumuşak Kalplilik	İyimserlik	Öznel Mutluluk
Minnettarlık dışavurum (toplam puan)	.38**	.21**	.42**	.15*	.19*
Sözel dışavurum	.36**	.27**	.43**	.08	.07
Sözel olmayan dışavurum	.21**	.24**	.26**	.16*	.26**
Öteki odaklı dışavurum	.31**	-.02	.29**	.13*	.12*

\*p < .05, \*\*p < .001

Minnettarlıkla ilgili literatürden hareketle ayrıca, MDÖ'nin cinsiyete göre farklılık ve yaş ile ilişki göstereceği varsayılmış ve bunlar incelenmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği sonucunda, yaş ile minnettarlık dışavurumu toplam puanı ( $r = .26$ ,  $p < .001$ ), Sözel Dışavurum ( $r = .16$ ,  $p < .005$ ) ve Öteki Odaklı Dışavurum ( $r = .42$ ,  $p < .001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Buna göre, yaş ilerledikçe kişiler minnettarlık duygusunu daha çok dışavurmakta, kişilerin minnettarlıklarını sözel olarak ve öteki odaklı olarak ifade etme eğilimi artmaktadır. Sözel Olmayan Dışavurum ile yaş arasında ise anlamlı bir

istatistiksel korelasyon bulunmamıştır ( $r = -.01$ ,  $p = .80$ ). Bağımsız gruplar için yapılan t-testi sonucunda, Minnettarlık Duygu Dışavurumu toplam puanı açısından cinsiyetler arası bir fark gözlenmemiştir ( $t_{278} = .797$ ,  $p = .42$ ). Minnettarlık duygusunun Sözel Olmayan Dışavurum altölçeği için ise cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, kadınlar ( $O = 9.95$ ,  $SS = 1.73$ ) erkeklere ( $O = 9.32$ ,  $SS = 1.95$ ) oranla minnettarlıklarını daha fazla sözel olmayan tarzla ifade etmektedirler ( $t_{278} = 2.84$ ,  $p < .005$ ).

## İkinci Çalışma

İkinci çalışmanın amacı, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği için elde edilen üç bileşenli tek faktörlü yapının yeni örneklemeden elde edilen veri ile uyumunu test etmektir.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmaya toplam 422 kişi katılım göstermiştir. Katılımcılardan 2 kişinin verileri eksik olduğu, 14 kişi de uç değerlere sahip olduğu için analizlerden çıkarılmıştır. Araştırmanın örneklemi, 230 (% 56.7) kadın ve 176 (% 43.3) erkek olmak üzere toplam 406 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 76 arasında değişmekte olup, kadınların yaş ortalaması 30.56 ( $SS = 9.47$ ) erkeklerin yaş ortalaması ise 31.53'dür ( $SS = 9.97$ ). Katılımcıların % 7.1'i ilköğretim, % 23.4'ü lise, % 50.3'ü lisans ve % 19.2'si ise lisansüstü mezundur. Katılımcıların % 64'ü bekar, % 36'sı ise evlidir. Katılımcıların %10'u memur, % 10.7'si akademisyen, % 10.5'i sağlık sektörü çalışanı, % 4.1'i işçi, % 9.6'sı serbest meslek sahibi, %5.4'ü ev hanımı, % 6.9'u mühendis ve 4.7'si öğretmen olduklarını belirtmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Minnettarlık Dışavurum Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve meslek gibi demografik sorulara cevap vermeleri de istenmiştir.

### İşlem

Uygulama hem internetten hem de elden veri toplayarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elden veri toplama durumunda onam formunu imzalamaları, internetten ise onam formunu onayladıklarını işaretlemeleri istenmiştir.

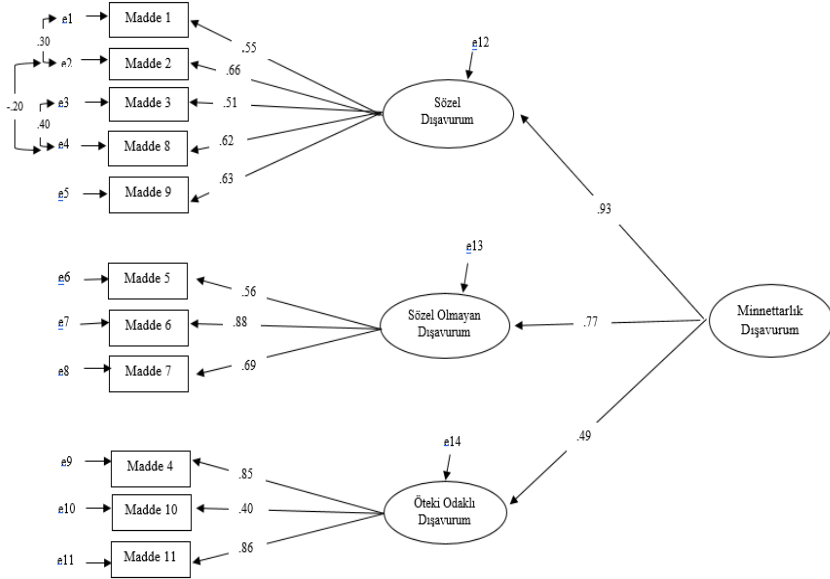
## Bulgular

Bu çalışma kapsamında MDÖ ölçeğinin toplam puanı için Cronbach Alfa değeri .80, Sözel Dışavurum alt ölçeği için .74, Sözel Olmayan Dışavurum altölçeği için .72, Öteki Odaklı Dışavurum altölçeği için ise .70 olarak elde edilmiştir.

Minnettarlık Dışavurum Ölçeği için Amos 23.0 (Arbuckle, 2014) programı kullanarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin ilk çalışma sonucunda ortaya çıktığı şekliyle 3 bileşenli ve tek faktörlü bir yapı gösterip göstermediğini incelemek amacıyla İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. On bir gözlenen ve üç örtük değişkenin yer aldığı modele, faktörleri bir araya getiren örtük değişken eklenmiştir. Analiz sonuçlarının değerlendirilmesinde iyi uyum değerleri olarak  $\chi^2/df < 3$ , CFI  $> .95$ , GFI  $\geq .90$ , AGFI  $\geq .90$ , RMSEA  $< .06$ , SRMR  $< .06$  (Hu ve Bentler, 1999; Tabaschnick ve Fidell, 2007) kriter olarak alınmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerleri  $\chi^2 = 189.90$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 4.63$ , CFI = .89, GFI = .92, AGFI = .87, RMSEA = .09, SRMR = .06 olarak elde edilmiştir. Bazı maddelerin hata varyanslarının ilişkilendirilmesine yönelik olarak program tarafından önerilen düzeltme indeksleri incelenmiş; aynı faktörde yer alan ve kuramsal olarak ilişkili olduğu belirlenen madde çiftlerinin (madde 3 ile 8, madde 2 ile 8, madde 1 ile 2) hata varyansları sırasıyla ilişkilendirilmiştir. Modeller arasındaki iyileşmeyi değerlendirmek amacıyla Ki-kare farkı incelenmiştir ve eklenen her bir ilişki, modeli anlamlı olarak daha iyi hale getirmiştir. Oluşturulan son modelin orijinal modelden ( $\Delta\chi^2(3) = 112.45$ ,  $p < .05$ ) anlamlı olarak farklılaştığı; yapılan düzeltmelerden sonra modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür ( $\chi^2 = 77.45$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.03$ , CFI = .97, GFI = .96, AGFI = .94, RMSEA = .05, SRMR = .05). Her bir madde anlamlı olarak kendi faktörüne yüklenmiştir. Standartlaştırılmış faktör yükleri ve hataları ilişkilendirilen maddeler Şekil 1’de verilmiştir.

Minnettarlıkla ilgili literatürden hareketle ayrıca, MDÖ’nin cinsiyete göre farklılık ve yaş ile ilişki göstereceği varsayılmış ve bunlar incelenmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği sonucunda, yaş ile Minnettarlık Dışavurumu toplam puanı ( $r = .14$ ,  $p = .004$ ) ve Öteki Odaklı Dışavurum ( $r = .24$ ,  $p < .001$ ) altölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Buna göre, yaş ilerledikçe kişiler minnettarlık duygusunu daha çok dışavurmakta, kişilerin minnettarlıklarını öteki odaklı olarak ifade etme eğilimi artmaktadır. Yaş ile Sözel Dışavurum ( $r = .09$ ,  $p = .06$ ) ve Sözel Olmayan Dışavurum ( $r = -.04$ ,  $p = .40$ ) arasında anlamlı bir istatistiksel korelasyon bulunmamıştır.



**Şekil 1.** Minnettarlık Dışavurum Ölçeği İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Not: Bütün maddelerin standartlaştırılmış yüklenme değerleri verilmiştir ( $p < .001$ ).

Bağımsız gruplar için yapılan t-testi sonucunda, hem Minnettarlık Duygu Dışavurumu toplam puanı için ( $t_{403} = 3.761$ ,  $p < .001$ ) hem de Sözel Olmayan Dışavurum ( $t_{386} = 4.185$ ,  $p < .001$ ) ve Öteki Odaklı Dışavurum ( $t_{403} = 3.870$ ,  $p < .001$ ) altölçekleri için cinsiyetler arası fark olduğu bulgusu elde edilmiştir. Minnettarlık duygusunun Sözel Dışavurum altölçeği için ise ilk çalışmadakinden farklı olarak, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $t_{386} = 1.163$ ,  $p > .05$ ). Ancak kadınlar minnettarlıklarını hem Sözel Olmayan ( $O = 10.24$ ,  $SS = 1.65$ ) hem de Öteki Odaklı ( $O = 8.21$ ,  $SS = 2.28$ ) tarzda erkeklerden daha fazla ifade etmektedirler (Sözel Olmayan Dışavurum;  $O = 9.53$ ,  $SS = 1.77$  ve Öteki Odaklı Dışavurum;  $O = 7.28$ ,  $SS = 2.39$ ).



## Tartışma

Bu çalışma, bireylerin minnettarlığı bir duygu olarak deneyimlemeleri sonrasında, minnettar hissettikleri kişiye karşı sergiledikleri duygu dışavurumlarını belirlemede kullanılabilir bir ölçek geliştirmek amacıyla düzenlenmiştir.

Minnettarlık duygusu dışavurum tarzlarını belirlemek amacıyla önsel (a priori) kavramsallaştırılması temeline dayanarak oluşturulan madde havuzuna yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları, önsel olarak öngörülen bazı dışavurumların bir araya geldiğini bazılarının da ayrıştığını göstermiştir. Minnettarlık duygusunun dışavurumuna ilişkin alt ölçeklerle ilgili değerler, iç tutarlık ve güvenilirlikleri ile ölçüt bağıntılı geçerliklere ilişkin bulgular, ortaya çıkan üç minnettarlık dışavurum tarzına ilişkin kanıt sağlamaktadır. Test-tekrar test güvenilirlikleri, istatistiksel olarak anlamlı katsayılar sunsa da, minnettarlık dışavurumunun çok da kararlı bir özellik olmayabileceğini, daha fazla incelenmeye gereksinimi olduğunu göstermektedir. Bu bakımdan, minnettarlık dışavurumunun belki de muhatap kişiye veya duruma bağlı olarak değişebileceği dikkate alınarak, başka çalışmalarla bu durumun incelenmesi gerektiği düşünölmüştür.

Minnettarlık dışavurumunun faktör analizi ile ortaya çıkan altölçeklerinin ne kadar uygun belirlendiği, özellikle ölçüt bağıntılı geçerlik analizlerinde ortaya çıkmıştır. MDÖ'nin altölçekleri arasındaki korelasyonlar ve söz konusu altölçekler ile Beş Faktör Kişilik Envanterinin bazı alt boyutları, Özel Mutluluk ve İyimserlik arasındaki korelasyonlar önemli bilgiler vermekte ve ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Minnettarlığın beş faktör kişilik boyutlarından özellikle dışadönöklük ve uyumluluk kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bilgisine (Wood, Joseph ve Maltby, 2008; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002) paralel olarak, bu çalışmada da uyumluluk kişilik özelliğinin alt boyutları ile MDÖ ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda, Beş Faktör Kişilik Modeli (Somer ve ark., 2004) çerçevesinde, minnettarlık duygu dışavurumları yüksek olan kişilerin alçakgönöllü, insanlara karşı toleranslı, yardımsever, iş birliğine yatkın, duygulu, nazik kişiler oldukları söylenebilir. Her ne kadar minnettarlık dışavurum puanının iyimserlik ve önel mutluluk ölçekleriyle olan korelasyon katsayısı düşük olsa da, minnettarlık dışavurumu düzeyi yüksek olan kişilerin aynı zamanda iyimser ve önel mutluluklarının da yüksek olduğu söylenebilir. Alanyazında çeşitli çalışmalarla ortaya konulan minnettarlık ve iyi olma hali ilişkisi bu çalışmada da elde edilmiş ve ölçeğin geçerliğini desteklemiştir (Lambert, Graham, Fincham ve Stillman, 2009).

MDÖ'nün cinsiyetler arası farklılıkları, kadınların minnettarlıklarını daha fazla ifade ettiklerine dair alanyazında mevcut bulgular ile (örn., Kashdan ve ark., 2009; Watkins ve ark., 2003; Ventimiglia, 1982) paralellik göstermektedir. Bu

sonuç, kadınların ve erkeklerin deneyimlenen duygu açısından farklılık göstermezken, kadınların erkeklere kıyasla duygularını daha yoğun ve daha sık dışavurduğu (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005; Kring ve Gordon, 1998) bulgusu ile de uyumludur. Toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerin duygularını daha az ifade etmelerini desteklemesinin bu duruma yol açabileceği düşünülmüştür. Özellikle minnettarlık gibi kişinin başarısına başkasının yaptığı katkıyı fark etmesini, başkasından destek gördüğünü kabullenmesini gerektiren bir duygunun dışavurumu, geleneksel cinsiyet rolleri açısından pek de kabul görmemektedir. Erkeklerin doğduklarında duygularını kadınlardan daha az dışavurmadıkları, cinsiyet normlarının etkisiyle zamanla bu yönde değişim yaşadıkları da savunulmaktadır (Brody, 1999). Öte yandan Kashdan ve arkadaşları (2009) kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek minnettarlık ifade etmelerini, kadınların minnettarlık dışavurumuna daha fazla değer vermeleri ile açıklamışlardır.

İkinci çalışma kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonrasında, minnettarlık duygusunun dışavurumu için açılıyıcı faktör analiziyle ulaşılan faktöriyel yapıların doğrulandığı görülmüştür. Kişiler kendilerine yardımcı olup fayda sağlayan birine, onun bu davranışı sonrasında hissettikleri minnettarlığı “sözel” yollarla (örn. onun için yapabilecekleri bir şey olup olmadığını sorarak, ya da minnettarlıklarını ifade ederek), “sözel olmayan” yollarla (örn. gülerек ya da keyif aldıklarını gösteren davranışlar sergileyerek) veya “öteki odaklı” tarzla (örn. onu yüceltmeye çalışarak ya da onu överek) dışavurmaktadırlar. Özetle, MDÖ’nün yapısı üç bileşenli, tek faktörlüdür ve minnettarlık toplam puanının yanısıra, minnettarlık dışavurum alt ölçekleri ayrı ayrı da yorumlanabilecektir.

Elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, MDÖ’nün Sosyal Psikoloji araştırmaları başta olmak üzere, Psikolojinin farklı alanlarında yürütülecek çalışmalarda kullanabilmek için gerekli psikometrik özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Hem genel olarak minnettarlık dışavurum düzeyini hem de minnettarlık dışavurum tarzlarını değerlendirmede kullanılacak bir ölçme aracı olan MDÖ’nün, araştırmacılar için yol gösterici olabileceği; Türkiye’de bir iki çalışma ile sınırlı olan (örn. Sivis-Cetinkaya, 2013; Oğuz-Duran ve Tan, 2013) ilgili alanyazına objektif bir değerlendirme kriteri sunarak katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Ancak çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Her ne kadar Minnettarlık Dışavurum Ölçeği iki ayrı örneklemede hem açılıyıcı hem de doğrulayıcı faktör analizleri ile sınıp desteklenmiş olsa da, farklı çalışmalarda geçerlik güvenilirliğinin tekrar test edilmesi gerekmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, iki taraflı ölçümlerin yapılmasının (hem yardım davranışını sergileyen hem de minnettarlığı deneyimleyen kişiden ölçümler alınmasının) ya da

katılımcılardan minnettarlık deneyimlerine ilişkin günlük tutmalarının istenmesinin, minnettarlık dışavurumuna ilişkin daha ayrıntılı bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

### Kaynaklar

- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. ve Gable, S. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609.
- Araz, A. ve Erkuş, A. (2014). Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61.
- Arbuckle, J. L. (2014). *Amos 23.0 User's Guide*. Chicago: IBM SPSS.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J. ve Desteno, D. (2012). Gratitude: prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2-13.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. New Brunswick, USA: Transaction Publishers.
- Brody, L. R. (1999). *Gender, emotion, and the family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ciarrochi, J., Hynes, K. ve Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition and Emotion*, 19(1), 133-141. DOI:10.1080/02699930441000102
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier?* Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.

- Emmons, R. A. ve 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(2), 377-389.
- Freitas, L. B. L., Pieta, M. A. M. ve Tudge, J. R. H. (2011). Beyond Politeness: The Expression of Gratitude in Children and Adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 757-764.
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C. ve Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257-274.
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. ve Froh, J. J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
- Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1374.
- Lambert, N. M. Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D. ve Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580.
- Lambert, N. M. ve Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D. ve Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 4(6), 461-470.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D. Emmons, R. A. ve Larson, D. A. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- Oğuz-Duran, N. ve Tan, ř. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Sivis-Cetinkaya, R. (2013). Turkish college students' subjective wellbeing in regard to psychological strengths and demographic variables: Implications for college counseling. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 35(4), 317-330. doi:10.1007/s10447-013-9185-9
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2004). *Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Sommers, S. ve Kosmitzki, C. (1988), Emotion and social context: An American-German comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27, 35–49. doi:10.1111/j.2044-8309.1988.tb00803.x
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6th ed. Boston: Pearson.
- Tesser, A., Gatewood, R. ve Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236.
- Ventimiglia, J. C. (1982). Sex roles and chivalry: Some conditions of gratitude to altruism. *Sex Roles*, 8, 1107-1122. doi:10.1007/BF00290967
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Dordrecht: Springer.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-451.
- Weiner, B. (1986). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- Williams, L. A. ve Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1–5.

- Wood, A. M., Froh, J. ve Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, J. ve Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-51.