

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAKIN ARKADAŞLIK İLİŞKİSİNDE MİNNETTARLIĞIN
BİLİŞSEL, DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL GÖSTERGELERİ

Canan ERDUGAN

Danışman

Doç. Dr. Arzu ARAZ

İZMİR - 2016

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAKIN ARKADAŞLIK İLİŞKİSİNDE MİNNETTARLIĞIN
BİLİŞSEL, DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL GÖSTERGELERİ

Canan ERDUGAN

Danışman

Doç. Dr. Arzu ARAZ

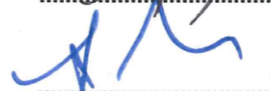
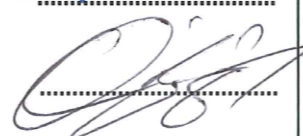
İZMİR - 2016

YÜKSEK LİSANS
TEZ/ PROJE ONAY SAYFASI

2014801144

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Adı ve Soyadı : CANAN ERDUGAN
Tez Başlığı : Yakın Arkadaşlık İlişkisinde Minnettarlığın Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeleri
Savunma Tarihi : 08/09/2016
Danışmanı : Doç.Dr.Arzu ARAZ

JÜRİ ÜYELERİ

<u>Ünvanı, Adı, Soyadı</u>	<u>Üniversitesi</u>	<u>İmza</u>
Doç.Dr.Arzu ARAZ	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	
Prof. Dr. Abbas TÜRÜKLÜ	-DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	
Yrd. Doç. Dr. Gülgün MEŞE	-EGE ÜNİVERSİTESİ	
Oybirliği ☒		
Oy Çokluğu ()		

CANAN ERDUGAN tarafından hazırlanmış ve sunulmuş “Yakın Arkadaşlık İlişkisinde Minnettarlığın Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeleri” başlıklı Tezi() / Projesi() kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Mustafa Yaşar TINAR
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yakın Arkadaşlık İlişkisinde Minnettarlığın Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeleri**” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

21/09/2016

Canan ERDUGAN

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Yakın Arkadaşlık İlişkisinde Minnettarlığın Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeleri

Canan ERDUGAN

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Bu araştırmanın amacı en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısının, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun ve minnettarlık dışavurum düzeyinin, cinsiyete ve minnettarlık eğilime göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bir diğer amaç ise minnettarlık eğiliminin; en yakın arkadaşın yardım davranışlarının “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısı, en yakın arkadaşına yönelik minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurum düzeyi tarafından yordanıp yordanmadığını test etmektir.

Araştırmaya 230’u kadın ve 176’sı erkek olmak üzere toplam 406 kişi katılmıştır. Katılımcılara “Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği”, “Minnettarlık Dışavurum Ölçeği”, “Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu”, “Minnettarlık Sıfat Listesi” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Çok Değişkenli Varyans Analizi bulguları, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının algılanan değer, bedel ve içtenliği, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu üzerinde cinsiyet ve minnettarlık eğilimi temel etkilerinin anlamlı olduğunu, ancak cinsiyet ve

minnettarlık eğiliminin ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir.

Hiyerarşik Regresyon Analizi bulguları, en yakın arkadaşın yaptığı yardımların değeri ve içtenliğine yönelik değerlendirmelerin minnettarlık eğilimini pozitif yönde yordarken, yardımların bedeline dair algının ve minnettarlık duygusunun minnettarlık eğilimini yordamadığını göstermektedir. Ayrıca minnettarlık dışavurumundaki artış minnettarlık eğilimindeki artışı yordamaktadır.

İçerik analizi bulgularına göre, katılımcılar en yakın arkadaşlarının sağladığı psikolojik destek, maddi destek ve hastalık dönemlerinde verdikleri destek sonrasında minnettarlığı deneyimledikleri gibi, arkadaşlarının sorumluluklarına ortak olmaları ya da kendilik değerlerinde artışı beraberinde getiren olumlu davranışları sonrasında ve en yakın arkadaşın kişilik özelliklerinin de minnettarlığa yol açtığı görülmüştür. Yapılan içerik analizi sonuçlarına göre minnettarlık hissinden sonra verilen tepkiler “sözel dışavurum”, “sözel olmayan dışavurum”, “öteki odaklı dışavurum”, “yardım” ve “diğer” başlıkları ile kategorilendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Minnettarlık Eğilimi, Minnettarlık Duygusu, Dışavurum, Arkadaşlık İlişkisi.

ABSTRACT

Master Thesis

Cognitive, Emotional and Behavioral Indicators of Gratitude in Close Friendship

Canan ERDUGAN

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Sciences

Department of Psychology

Psychology Master Program with Thesis

The purpose of this study is to investigate whether perceptions of “value”, “cost” and “sincerity” of best friends’ helping behaviors, gratitude to best friend and gratitude expression differ in terms of gender and gratitude disposition. Other purpose of the study is to test whether gratitude tendency is predicted by best friends’ helping behaviors of perceived “value”, “cost” and “sincerity”, gratitude to best friend and gratitude expression.

Study was conducted with 406 participants of 230 women and 176 men. “Gratitude, Resentment and Appreciation Test-Revised”, “Gratitude Expression Scale”, “Gratitude Cognitive Evaluation Form”, “Gratitude Adjective Scale” and “Demographic Information Form” were used.

According to Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) results gender and gratitude disposition have significant main effects on value, cost and sincerity perception of best friends’ helping behaviors, gratitude to best friend and gratitude expression. However, gender and gratitude disposition have no interaction effect on these variables.

Results of hierarchical regression analysis indicate that value and sincerity perceptions of best friends’ helping behavior predict gratitude

disposition, however perception of cost and gratitude emotion do not predict. Moreover, increase in gratitude expression predicts increase in gratitude disposition.

According to evaluations of event samples of gratitude, gratitude emerged as a result of psychological, physical or health support from best friend. Moreover, sharing a responsibility, behaviors that serve persons' sense of self by best friend and best friends' personality seems to lead grateful responses. According to content analysis results, responses after gratitude experience categorized as "verbal expression", "nonverbal expression", "other-oriented expression", "helping" and "others".

Keywords: Gratitude Disposition, Gratitude, Expression, Friendship Relationship.

YAKIN ARKADAŞLIK İLİŞKİSİNDE MİNNETTARLIĞIN BİLİŞSEL, DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL GÖSTERGELERİ

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	Error! Bookmark not defined.
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 MİNNETTARLIĞIN SÖZCÜK ANLAMLARI	4
1.2. TARİHSEL AÇIDAN MİNNETTARLIK	5
1.3. PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN MİNNETTARLIĞIN ANLAMI	6
1.3.1. Kişilik Özelliği Olarak Minnettarlık Eğilimi	9
1.3.2. Duygu Olarak Minnettarlık	10
1.3.3. Yardım Davranışlarına Yönelik Algı	13

1.3.4. Minnettarlık Kuramları	16
1.3.4.1. Evrimsel Kurama Göre Minnettarlık	16
1.3.4.2. Ahlaki Duygu Kuramı	17
1.3.4.3. Pozitif Duyguların Genişletme ve İnşa Etme Kuramı	18
1.3.4.4. Bulma - Hatırlama - Bağlama Kuramı	20
1.4. MİNNETTARLIĞA İLİŞKİN ÇALIŞMALAR	21
1.4.1. Minnettarlık Çalışma ve Ölçme Yöntemleri	21
1.4.2. Bireysel Katkılarına İlişkin Araştırmalar	22
1.4.3. Minnettarlığın İlişkisel Faydalarına İlişkin Araştırmalar	25
1.5. ARKADAŞLIK İLİŞKİSİ	30
1.5.1. Arkadaşlığın Tanımı	30
1.5.2. Psikoloji Alan Yazınında Arkadaşlık İlişkisi	31
1.5.3. Arkadaşlık İlişkilerinin İnşası	34
1.5.4. Kişilik Özellikleri ve Arkadaşlık İlişkisi	36
1.5.5. Arkadaşlık İlişkisinin Faydaları	36
1.5.6. Arkadaşlık İlişkisinin İşlevleri	38
1.5.7. Arkadaşlık İlişkisinin Diğer Yakın İlişkilerle Benzerlik ve Farklılıkları	39
1.5.8. Arkadaşlık İlişkisinin Toplumsal Cinsiyet ile Bağlantısı	40
1.5.9. Kültür ve Arkadaşlık İlişkileri	42

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE BULGULARI

2.1. YÖNTEM	44
-------------	----

2.1.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	44
2.1.2. Katılımcılar	45
2.1.3. Veri Toplama Araçları	46
2.1.3.1. Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test-Revised)	46
2.1.3.2. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği	49
2.1.3.3. Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu	54
2.1.3.4. Minnettarlık Sıfat Listesi	55
2.1.3.5. Kişisel Bilgi Formu	56
2.1.4. İşlem	56
2.1.5. Verilerin Analizi	55
2.3. BULGULAR	57
2.3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları	58
2.3.2. MANOVA Analizi Sonuçları	60
2.3.3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	62
2.3.4. İçerik Analizi Sonuçları	65
SONUÇ	68
KAYNAKÇA	76
EKLER	

KISALTMALAR

GRAT	Gratitude, Resentment, and Appreciation Test
GRAT-R	Gratitude, Resentment, and Appreciation Test-Revised
GQ-6	Gratitude Questionnaire
MANOVA	Multivariate Analysis of Variance
MMTÖ	Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği
MDÖ	Minnettarlık Dışavurum Ölçeği
YMMTÖ	Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları	s. 51
Tablo 2: Minnettarlık Dışavurum Envanteri'nin Diğer Ölçeklerle Olan Korelasyonları	s. 52
Tablo 3: Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Puanlar	s. 57
Tablo 4: Minnettarlık Eğilimi, Minnettarlık Dışavurumu, İçtenlik, Değer ve Bedel Algısı ve Minnettarlık Duygusu Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	s. 58
Tablo 5: Cinsiyet ve Minnettarlık Eğiliminin Minnettarlık Dışavurumu, Yardımların Değeri, Bedeli ve İçtenliğine Yönelik Değerlendirmeler ve Minnettarlık Duygusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	s. 60
Tablo 6: Minnettarlık Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları	s. 63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yenilenmiş Minnnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği Doğrulatoryı Faktör Analizi s. 49

Şekil 2: Minnnettarlık Dışavurum Ölçeği Doğrulatoryı Faktör Analizi s. 54



EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul İzni	ek s. 1
EK 2: Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği	ek s. 2
EK 3: Minnettarlık Dışavurum Ölçeği	ek s. 3
EK 4: Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu	ek s. 4
EK 5: Minnettarlık Sıfat Listesi	ek s. 5
EK 6: Kişisel Bilgi Formu	ek ss. 6-7
EK 7: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	ek s. 8

GİRİŞ

Günlük yaşamda bazen tanıdığımız bazense tanımadığımız insanların niyetli olarak sergiledikleri davranışlar bizim için olumlu sonuçlar doğurur. Böyle durumlarda hissedebileceğimiz duygulardan biri de minnettarlıktır. Örneğin taşınma sürecinde eşyalarımızı taşımaya yardımcı olan bir arkadaşımıza, hastayken bizim için çorba pişiren komşumuza veya gelmediğimiz derste tuttuğu notları bizimle paylaşan sınıf arkadaşımıza karşı minnettar hissedebiliriz. Her zaman yardım davranışı alan kişi değildir, bazen de biz yardım davranışında bulunuruz ve karşımızdaki kişi bize yönelik hissettiği minnettarlığı dışavurduğunda onu “kadirşinas” olarak tanımlarız.

Çoğu psikoloji yaklaşımına yakından bakıldığında minnettarlığın ya bir *kişilik özelliği* (trait) ya da bir *duygu* olarak çalışıldığı görülmektedir. Watkins (2007: 383), bir *duygu* olarak minnettarlığı “kişi kendisi için iyi olan bir şey yaşadığında ve bu faydadan büyük ölçüde başka bir kişinin sorumlu olduğunu kabul ettiğinde yaşadığı his” olarak tanımlamaktadır. Bir *kişilik özelliği* olarak ise minnettarlık, ‘birisinin elde ettiği pozitif sonuç ve deneyimlerde, diğerinin rolünün farkına varma ve minnettarlık duygusu ile yanıt verme yönündeki genel eğilim’ olarak kavramsallaştırılmaktadır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112).

McCullough ve diğerleri (2002: 113), minnettarlık kişilik özelliklerini tanımlamış ve minnettarlık eğilimi yüksek olanların profilini belirlemişlerdir. Model, minnettarlık eğilimi yüksek olanların 4 ortak özellikleri bulunduğunu öne sürmektedir: 1) Minnettarlık eğilimi düşük olanlara oranla bir fayda elde ettikten sonra minnettarlık duygusunu çok daha yoğun hissetmektedirler. 2) Minnettarlığı çok daha sık olarak deneyimlemektedirler. 3) Minnettarlıklarını yaşamlarının bir alanıyla (örn. meslek) sınırlamamakta, aynı zamanda yaşamlarının farklı koşullarına yönelik (örn. arkadaşlarına, ailelerine, sağlıklarına vb.) minnettarlık hissedebilmektedirler. 4) Pozitif bir sonuç bağlamında farklı kaynaklara minnettar olabilmektedirler. Watkins, Woodward, Stone ve Kolts (2003: 436) ise; minnettarlık eğilimi yüksek kişilerin “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 sürmüştür. Minnettarlık eğilimi yüksek olan kişilere göre hayatlarında iyi ve güzel şeyler bolca bulunmaktadır. Bu kişiler basit zevk ve güzellikleri takdir edebilmektedirler ve minnettar hissetmek için çok büyük olaylara, fazla çaba gerektiren güzelliklere ihtiyaç duymamaktadırlar. Kısaca hayatı bir hediye olarak görmekte ve takdir etmektedirler.

Pek çok model (örn. Tesser, Gatewood ve Driver, 1968; Wood, Maltby, Steward, Linley ve Joseph, 2008) minnettarlığın üç faktöre bağlı olduğunu öne sürmektedir: (1) yardım davranışının algılanan maliyeti/bedeli (örn. zaman, çaba, para), (2) yardım davranışının algılanan içtenliği/samimiyeti ve (3) yardım davranışının algılanan değeri.

Minnettarlığın ortaya çıkması kadar dışavurumu da insan ilişkilerinde önem taşımaktadır (Algoe, Fredrickson ve Gable, 2013: 607). Dış dünya ile içsel deneyimler arasındaki ilişkiyi sağlayan duygu dışavurumu, minnettarlık dışavurumu için de bu görevini sürdürmekte ve kişiler arası bir iletişim şekli oluşturmaya devam etmektedir (Trierwiler, Eid ve Lischetzke, 2002: 1023). Minnettarlığın kişiler arası ilişkilere katkı sağlaması sürecinde, karşıdakinin olumlu davranışının farkına varıldığının ifadesi olması nedeniyle minnettarlığın dışavurumu da önem kazanmaktadır.

Kişiler arasındaki ortak duyarlılık davranışının artmasını sağlayan bir mekanizma olarak evrildiği için minnettarlığın, günlük yaşamımızdaki önemli ilişkilerin merkezinde yer aldığı düşünülmektedir (Algoe, 2012: 463). İlişkiyi inşa edici (Bartlett, Condon, Cruz, Baumann ve Desteno, 2012: 10), sürdürücü (Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers, 2011: 1367) ve kalitesini artırıcı (Algoe, Fredrickson ve Gable, 2013: 607) işlevlerine dair yapılan çalışmalar minnettarlığın ikili ilişkilerdeki önemini ortaya çıkarmaktadır.

Diğer bir çok ilişkide belirleyici olan minnettarlık eğilimi ve minnettarlık duygusunun insanların hayatında her dönem geniş bir yer kaplayan ve farklı işlevlere hizmet eden arkadaşlık ilişkisinde de önemli olacağı aşıkardır. Arkadaşlık ilişkisinde karşılıklı yardım ve desteğin önemli bir yeri olduğu (Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001: ss. 433-43) ve bu durumun en yakın arkadaş ile çok daha yoğun

olabileceği dikkate alındığında, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının algılanışı, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu ve minnettarlığın dışavurumunun da önemli ögeler olarak gündeme geleceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, minnettarlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerini en yakın arkadaş ile ilişki bağlamında incelemeyi hedeflemektedir. Gerçekleştirilen bu araştırmada minnettarlık eğiliminin; en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısı, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Söz konusu değişkenlerin ilk kez bir arada çalışılmasından dolayı, elde edilen bulguların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1. 1. MİNNETTARLIĞIN SÖZCÜK ANLAMLARI

Oxford English Dictionary minnettarlık (*gratitude*) kelimesini "müteşekkire olma niteliği veya durumu; iyiliği iade etmek için takdir etme eğilimi" olarak tanımlamıştır. 'Gratitude' kelimesi Latince *gratia* kelimesinden türetilmiş olup lütuf (grace), merhametlilik (graciousness) veya minnet borcu (gratefulness) anlamına gelmektedir. Minnettarlık, tarih boyunca bir "duygu", "erdem", "ahlak anlayışı", "başetme tepkisi", bir "beceri" ve bir "tutum" olarak kavramsallaştırılmıştır (Emmons ve Crumpler, 2000: 56). İngilizce *gratitude* kelimesinin Türkçe karşılığı olarak şükran veya minnettarlık kullanılmaktadır. İkisi de Arapça olan bu kelimelerden *minnettarlık*, Türk Dil Kurumuna göre yapılan bir iyiliğe karşı kendini borçlu sayma, gönül borcu anlamına gelmekte iken, *şükran* iyilik bilme, gönül borcu anlamına gelmektedir.

"Gratitude" yapısını dinsel olan ve olmayan olarak iki gruba ayırarak inceleyen bir çalışmada, dinsel olmayan minnettarlığın sadece kişiler arası bağlamda söz konusu olabileceği ileri sürülmüştür (Rosmarin, Pirutinsky, Cohen, Galler ve Krumrei, 2011: 389). Buradan hareketle *gratitude* kelimesine karşılık olarak kullanılan *şükran* sözcüğünün aslında kelimenin yalnızca bir boyutunu karşıladığı söylenilebilir. Yani daha dinsel, "Tanrı" veya "Doğa" gibi daha üst bir varlığa karşı hissedilen duyguyu anlatmak için kullanılan boyuta denk gelmektedir. Dinsel olmayan ve kişiler arası ilişkiler boyutunda kullanılabilecek uygun kelime ise minnettarlıktır. Bu çalışmada ifade ettiği anlam ve kişiler arası ilişkiler bağında ele alınacak olması sebebiyle minnettarlık kelimesinin *gratitude*'ı daha iyi ifade edeceği düşünülmüştür. Tsang, Schulwitz ve Carlisle (2012: 40) ise içsel dindarlığın, minnettarlık kişilik özelliği ile pozitif bağıntılı fakat belirli bir iyilik için hissedilen minnettarlık ile bağıntısız olduğunu göstermiştir. İçsel din, ayrıca dini "hazırlama" olduğunda ve durumsal bir iyilik olmadığında bağıntılıdır. Dinsel hazırlamanın yardım davranışını artırırken minnettarlığı etkilemediği görülmüştür. Bu da bir bakıma bu çalışmada yapılan, *gratitude* kelimesine karşılık gelen şükran ve

minnettarlık ayrımının İngilizcede bu kelimenin dindarlıkla ilgili olan ve olmayan kısmının ayrımına dayandırılmasına temel oluşturabilmektedir.

1.2. TARİHSEL AÇIDAN MİNNETTARLIK

Tarih boyunca genelde bir erdem olarak ele alınan minnettarlık, birçok din ve kültürde önem verilen bir konu olmuştur. Aristotle ile birlikte Epicurus gibi düşünürler, minnettarlık göstermenin insanların çıkarlarını düşündüklerini veya onları gereksiz yere yardım eden kişiye borçlandırıran duygusal bağları örten bir maskeye işaret ettiği sonucuna ulaşmışlardır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112).

10. yy. İspanyol yahudi yazar Bahya Ibn Pakuda'nın, *Duties of Heart* (aktaran Schimmel, 2004: 37-57) eserine göre diğer insanlara minnettarlığını göstermek, Tanrıya karşı bir minnettarlık tutumu geliştirme yollarından biridir. İnsanlar başkalarına iyiliği, kendi çıkarları yani ruhlarının iyiliği için yaparlar. Zayıf ve acı çeken için şefkatten doğan bir iyilik yapılsa bile, bu aslında üzgün olmanın acısından kendini kurtarmak için yapılmaktadır.

Daha sonraki yüzyıllarda da hem doğu hem batı dünyası için minnettarlık, insanların üzerinde düşündüğü, anlamaya ve anlamlandırmaya çalıştığı bir konu olmaya devam etmiştir. 16. yüzyıl filozoflarından Thomas Hobbes, *Leviathan* (1651: 116) isimli kitabında minnettarlığın; çıkarını düşünen insanın, toplumun ve diğer insanların faydası adına çıkarına ters hareket edebilmesi için gerekli olduğunu savunmuştur. Minnettarlık Hobbes'a göre iki kişi arasındaki ilişkiden ziyade kişilerin doğrudan çıkarlarına olmayan toplumsal hareketlerde bulunmalarını sağlamaktadır.

18. yüzyıl filozoflarından Jean Jacques Rousseau'ya (aktaran Watkins, 2014: 33) göre minnettarlık, “karşılığı ödenmesi gereken fakat karşılık bekleme hakkının olmadığı bir görev” iken, Kant'a (aktaran von Tevenar, 2006: 182) göre minnettarlık, “kutsal bir görev”dir ve bir yardımda bulunmak, yardım edilen kişi için minnettar hissetme yükümlülüğünü beraberinde getirmektedir.

Adam Smith (1790: ss. 213-229) ise benlik çıkarının insanları birbirine bağlamak veya sosyal etkileşimin faydalarını ortaya çıkarmak için yeterli olmadığını savunmuştur. Bunları başarmak için kendimizin ötesinde minnettarlık gibi hisler

gerektiğini savunmuştur. Smith'in bu görüşleri minnettarlığı teolojik veya ortaçağa ait düşüncelerden ayırmış, insana ait bir fenomen olarak konumlandırmıştır.

Seneca (aktaran Harpham, 2004: ss. 19-36), iyi niyetten yoksun olan iyi sonuçların, minnettarlık borcu yaratmadığını belirtmiştir. Fayda sağlamanın ve minnettarlık bağı kurmanın, toplumda sosyal yeri ne olursa olsun insanları birbirine bağladığını savunmuştur. Ek olarak piyasadaki borç ile minnettarlık borcunu keskin bir biçimde ayırmıştır. Seneca'ya göre minnettarlık bir kişinin diğerine, karşılığında eşdeğer bir şey beklentisiyle yardım etmesi durumundan doğmamaktadır, aksine karşılıkta yardım etmek arzusuyla kendi içinde bir amaç olarak sergilenmektedir. Benzer şekilde yardım edilen kişi de yardıma aynı şekilde karşılık vermemektedir. Karşılık verme sürecinde, kendisine yapıldığına göre daha az veya daha çok yardım etmeyi göz ardı etmektedir.

Son zamanlarda psikoloji alan yazınında daha sık çalışılmaya başlanan minnettarlık, çeşitli şekillerde tanımlanmış ve ölçülmeye çalışılmıştır.

1.3. PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN MİNNETTARLIĞIN ANLAMI

Tarih boyunca filozofların, iktisatçıların, dinlerin ilgi alanına giren ve bir şekilde tanımlanmaya ve teşvik edilmeye çalışılan minnettarlığın, psikoloji alan yazınına girişi çok daha yakın tarihlerde olmuştur. Duygu çalışmaları, çok uzun süre, daha sık deneyimlendiği düşünülen negatif duygulara odaklanmıştır. Pozitif duyguların da hayatımızda oldukça yer kapladığı, negatif duyguları azaltmak ve etkilerini yok etmek kadar pozitif duyguları artırmanın da yaşam kalitesi için önemli olduğu görüşü son yıllarda psikoloji alanında hakim olmaya başlamıştır. Pozitif duygulara odaklanmaya başlanması ile pozitif duygulardan birisi olan minnettarlık da psikoloji alanındaki çalışmalarda ortaya çıkmaya başlamıştır. Örneğin 11 Eylül saldırıları sonrası yapılan bir çalışmada, minnettarlığın diğer bütün negatif duygulardan daha sık deneyimlendiği bulunmuştur (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003: 365; Peterson ve Seligman, 2003: 381).

Weiner ve Graham (1989: 403) minnettarlığı, “diğer kişiye, yaptığı iyiliğin karşılığını vermek ve böylece dengeyi yeniden kurmak için bir uyarıcı” olarak tanımlamışlardır. Lazarus ve Lazarus'a (aktaran Emmons, 2004: 5) göre

minnettarlık, özgecil bir yardımın tanınmasını veya takdir edilmesini yansıtan empatik duygulardan birisi iken, Solomon'a göre ise minnettarlık "tahmini kazanımın, bu kazanımdan başkasının sorumlu olduğu yargısıyla birleşmesi"dir.

Alan yazında minnettarlık borçluluktan farklı tanımlanmaktadır. İkisi de karşılıklı takaslar sürecinde ortaya çıksa da borçluluk, fayda görenin karşılık beklediği hissini içermektedir (Watkins, Scheer, Ovnicek ve Kolts, 2006: 217). Bu da birçok düşünür tarafından olumsuz olarak değerlendirilirken, diğerleri tarafından olumlu olarak algılanan bir duygu olan minnettarlığın aslında ayrıştırılabilen iki ayrı yapı olduğuna işaret ederek var olan çelişkilere bir anlam kazandırmaktadır. Yaptıkları çalışma ile Algoe, Gable ve Maisel (2010: 217), minnettarlığın ilişkileri geliştirme işlevi görürken, borçluluk hissini sadece ilişkinin devam etmesine (bitmemesi) hizmet ettiğini ileri sürmüşlerdir. Borçluluk geri ödeme zorunluluğu içerse de, minnettarlık borç değildir. Minnettarlıktan doğan geri ödeme daha içsel olarak güdülenirken, borçluluktan doğan geri ödeme daha dışsal sebeplere dayanmaktadır (Watkins ve diğerleri, 2006: ss. 217-30). Borçluluk negatif ve rahatsızlık veren bir hisken, minnettarlık genelde memnuniyet ve iyi oluş ile ilişkilidir (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larsoni, 2001: 249). Ayrıca minnettarlık kontrol edildiğinde; borçluluk hissini, yardım eden kişi bir yardım istediğinde bu isteğin yerine getirilmesini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Oysa minnettarlık, borçluluk hissi kontrol edildiğinde bile yardım isteğine uymayı yani isteğe olumlu yanıt vermeyi yordamaktadır (Goei, Roberto, Meyer ve Carlyle, 2007: 575). Bir yardıma karşı hissedilen minnettarlık duygusu yükseldikçe o kişiye yardım etme, kişiyi övme ve yardım edene yakın olma isteği artmakta; diğer taraftan borçluluk hissi yükseldikçe kişinin stresi ve yardım edenden uzaklaşma isteği artmaktadır (Watkins, Scheer, Ovnicek ve Kolts, 2006: 226). Bu bilgiler ışığında minnettarlık pozitif bir duygu olarak algılanırken, borçluluğun ayrı bir yapı olduğu ve rahatsızlık verici olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Oğuz-Duran ve Tan (2013: 155) benzer şekilde minnettarlık ile minnet borcunun farklı kavramlar olduğunu negatif bir bağıntısı bulunan minnet borcu ile hoş bir duygu olarak algılanan minnettarlığın karıştırılmaması gerektiğini belirtmişlerdir.

Katılımcıların minnettarlık hislerini aktive ederek beyin hareketlerinin incelendiği bir araştırma sonucunda, başkasının iyi niyetinden yararlanmanın pozitif

duygulara eşlik ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Beyinde harekete geçen bölgelere bakıldığında, minnettarlığın da diğer pozitif duygular ile aynı yerleri aktive ettiği görülmüştür (Fox, Kaplan, Damasio ve Damasio, 2015: 1491).

Weiner'a (1985: 563) göre pozitif duygulardan biri olan minnettarlık, mutluluktan iki süreçte ayrılmaktadır. Öncelikle, kişiler pozitif bir sonuç edindiklerini fark etmektedir ki, bu mutluluğa sebep olmaktadır. Ardından, kişiler mutluluklarını dışsal bir kaynağa atfetmekte ve sonuç olarak mutluluk, minnettarlık olarak etiketlenmektedir. Yapılan çeşitli çalışmalar ile çocukların minnettarlık duygusunu ayırt edebilme yetisinin yaşları ile birlikte arttığının görülmesi temel duygulara göre daha sonra ortaya çıkan, sofistike bir duygu olduğu görüşünü desteklemektedir (Graham, 1988: 79).

Araştırmalar, minnettarlığın fenomenolojik olarak sebepleri ve sonuçları açısından diğer birçok duygudan ayrı olduğunu göstermektedir. Minnettarlık, bir bedeli bile olsa yardım eden kişiye yönelik yardım davranışını güdüleyerek diğer pozitif duygulardan ayrılmaktadır. Bartlett ve DeSteno (2006: 322) minnettarlık duygu sevkine tabi tutulan katılımcıların, yardım eden kişiye iyilik olarak sıkıcı bir çalışmayı tamamlamak için eğlence duygu sevkine tabi tutulandan daha fazla zaman harcadıklarını göstermiştir. Bu bilgi ışığında bu iki duygunun farklı davranış örüntüsü ile bağlantılı olduğu ve farklı duygular oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir pozitif duygu olan takdirin de, minnettarlık ile ilişkili fakat ayrı bir yapı olduğu ileri sürülmüştür (McCarty ve Childre, 2004: ss. 230-55). Takdir duygusu, minnettarlık bağlamında net bir şekilde ortaya çıksa da, minnettarlıkla aynı şey değildir. Takdir, daha az borçluluk veya zorunluluk ile ilişkiliyken, bu durumlar minnettarlıkla daha sık örtüşmektedir. Takdir, bazı zamanlarda kendimize yöneltilebilirken, minnettarlık tanımı gereği kişilerarası bir bağlam veya dış kaynak gerektirmektedir. Takdir denildiğinde kişinin enerjisini ve ruh halini artıran, aktif olarak müteşekkir hissetmesini sağlayan enerji dolu bir özellik kastedilmektedir.

Psikoloji alan yazınında minnettarlık kavramsallaştırılırken bir kişilik eğilimi olarak minnettarlık ve duygu olarak minnettarlık ayrımı yapılmıştır. Rosenberg'in kuramına göre kişilik özellikleri, duygular ve duygudurumlar birbirinden ayrışır fakat birbiriyle de bağıntılıdır. Minnettarlık da hem bir kişilik özelliği hem de duygu olarak ayrışabilen fakat birbiriyle bağıntılı olan yapılardan birisidir. Psikoloji alan

yazınında hem duygu hem de kişilik eğilimi olarak minnettarlık üzerine çalışmalar yapılmıştır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112; Algoe, Haidt ve Gable, 2008: 425).

1.3.1. Kişilik Özelliği Olarak Minnettarlık Eğilimi

McCullough, Emmons ve Tsang (2002: 112) tarafından bir kişilik eğilimi olarak ele alınan minnettarlık, “birisinin elde ettiği pozitif sonuç ve deneyimlerde, diğerinin rolünün farkına varma ve minnettarlık duygusu ile yanıt verme yönündeki genel eğilim” olarak kavramsallaştırılmıştır. Watkins ve diğerleri (2003: 436) ise; 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 sürmüştür. Bolluk hissine sahip olan bu kişiler hayatın onlara iyi davrandığını, hak ettiklerini düşündükleri güzelliklerden mahrum kalmadıklarını ve hayatlarında iyi ve güzel şeyler bolca bulunduğunu düşünmektedirler. Basit zevkleri ve güzellikleri de takdir etmekte olan bu insanlar minnettar hissetmek için çok büyük olaylara veya çabaya ihtiyaç duymadan basit şeyler için de minnettar hissedebilmektedirler. Kısaca minnettarlık eğilimi yüksek olan kişiler hayatı bir hediye olarak görmekte ve takdir etmektedirler. Benzer bir şekilde Wood, Froh ve Geraghty (2010: 891) bu eğilimi, “hayattaki olumlulukları fark edip takdir etmeye dair bir yaşam yönelimi” olarak tanımlamışlardır. Bu yönelimin sebebinin ise minnettarlık eğilimi olan kişilerde bulunan “minnettarlık bilişsel şeması” olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu şema, minnettarlık eğilimi yüksek olanlarda daha kolay bir şekilde aktifleşerek durumları daha fazla minnettarlığa yol açıcı biçimde algılamaya yol açmaktadır (Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph, 2008: 288).

Minnettar kişiler hallerine şükretme eğilimindedirler (Emmons ve McCullough, 2003: 386) ve bu yüzden yaşamlarını ve deneyimlerini “hediye” olarak görüp, müteşekkir olma olasılıkları daha yüksektir (Hill, Allemand ve Roberts, 2013: 92). McCullough, Emmons ve Tsang (2002: 113), minnettarlık eğilimi güçlü olan insanların günlük hayatta minnettarlık deneyimlemeye dair daha düşük bir eşikleri olduğunu; bu düşük eşğin birçok yönü olabileceğini savunmuşlardır: minnettarlığın

yoğunluğu, sıklığı, kapsamı ve şiddeti. Minnettarlığın yoğunluğu (intensity) boyutunda, minnettarlık eğilimi yüksek olan kişilerin, pozitif bir olay yaşamaları sonrasında minnettarlık eğilimi düşük olan kişilere kıyasla daha yoğun bir şekilde minnettarlık hissetmeleri beklenmektedir. Sıklık açısından ise minnettarlık eğilimi yüksek olan kişilerin daha sık minnettarlık duygusu deneyimledikleri, en ufak bir iyilik veya nezaket hareketi karşısında bile minnettar hissedebilecekleri ileri sürülmektedir. Minnettarlık kapsamı ise kişinin minnettarlık deneyimlediği yaşam olaylarının miktarına işaret etmektedir. Minnettarlık eğilimi yüksek olan kişilerin aileleri, işleri ve sağlıkları gibi yaşamlarındaki birçok konu için minnettar hissedebilecekleri belirtilmektedir. Minnettarlık şiddeti (density) olarak ifade edilen boyut ise, kişinin olumlu bir deneyim için minnettar hissettiği kişi sayısını göstermektedir. Minnettarlık eğilimi yüksek olan kişiler, deneyimledikleri olumlu bir olayın sorumlusu olarak birçok kişiyi görebilmekte ve bu kişilere minnettar hissetmekte iken, minnettarlık eğilimi daha düşük olanlar aynı sonuç için daha az sayıda kişiye atıfta bulunmaktadır.

1.3.2. Duygu Olarak Minnettarlık

Bir duygu olarak minnettarlık ile ilgili en erken yazılar William McDougall'a aittir. “Outline of Psychology” kitabında, McDougall (aktaran Emmons, 2004: 8) minnettarlığı, ikincil bir duygu olarak kabul etmiş; ince duygular ve olumsuz benlik hissinin birleşimi olarak tanımlamıştır. Fakat pozitif psikolojinin önem kazanması ve son yıllarda yapılan çalışmalar, bu duygunun, pozitif duygular kategorisinde değerlendirilmesi gerektiğini, öznel iyi oluş gibi birçok olumlu duruma katkısı olduğunu göstermiştir. Eş anlamlı olarak değerlendirilen “minnettar” ve “müteşekkik” terimleri nadiren duygu sözlüklerinde (örn. Shaver, Schwartz, Kirson O'Connor, 1987: ss. 1061-86) yer almaktadır ve bunlar tipik duygu kelimeleri değildir (Fehr ve Russell, 1984: ss. 464-86). Ancak diğer pozitif duygulara kıyasla daha seyrek olarak deneyimlenseler de tamamen sıradışı duygu oldukları da söylenemez (Sommers ve Kosmitzki, 1988: 35).

McCullough, Emmons ve Tsang’a (2002: 112) göre bir duygu olarak minnettarlık, istenmeden ve 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 Larsoni, 2001: 249).

Emmons (2007: 5) ise minnettarlığı bilişsel iki aşama şeklinde kavramsallaştırmıştır: Minnettarlığı deneyimlemek için kişinin hayatındaki iyilik halini bilmesi ve bu durumun en azından bir kısmının sorumlusu olarak kendisi dışında bir kaynağın farkında olması gerekmektedir. Diğer yönelimli bir duygu olan minnettarlık, diğer birçok duygunun aksine, tanımı gereği kişinin kendisine yöneltemeyeceği, benliğinin dışına yönelik bir duygudur. Birçok yaşantı minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olabilse de, genelde kazanılmış veya hak edilmiş olması gerekmeyen, başka bir insanın davranışları sonucu ortaya çıkan olumlu sonuç algısından kaynaklanmaktadır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112). Lambert, Graham ve Fincham (2009: 1194) hayatta her tür armağan için minnettarlık hissetmeye dair çok daha kapsamlı bir minnettarlık tanımı belirlemişlerdir. Örneğin sevilen kişinin varlığı bile minnettarlık hissine yol açabilmektedir. “Genel minnettarlık” dedikleri bu durumu “kişinin kendisi için değerli ve anlamlı olanın farkına varıp takdir etmesinden kaynaklanan bir duygu veya durum” olarak tanımlamış olsalar da, bahsedilen yaşantının kişilerarası ilişkilerde deneyimlenen minnettarlıktan ziyade “şükran” olarak tanımlanmasının Türkçe’de daha doğru bir karşılık olacağını düşünmekteyiz.

Minnettarlık, yardım eden ve edilen arasındaki sosyal takasla ortaya çıkan diğer yönelimli bir duygudur (Blau, 1964: 94). Baumeister ve Ilko (1995: 191), minnettarlığın iletişimsel bir duygu olması nedeniyle hissedilse bile iletişimsel olmayan bağlamlarda ifade edilmeyebileceğini (dışavurulmayabileceğini) belirtmişlerdir. Fakat yardım edilenler, minnettarlıklarını sıklıkla yardım edene katkılarından dolayı teşekkür ederek dışavurmakta, ifade etmektedirler. Minnettarlık dışavurumu, yardım edenlerin, sosyal dünyada kendilerini nasıl gördüklerini etkileme eğilimindedir. Bu duygunun yaşanması ve dışavurumu ilişkiler üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir, çünkü kişinin ve davranışının görülüp onaylandığı anlamına gelmektedir. Birçok duygu dışavurumunda olduğu gibi, karşılıklı etkileşim

ve iletişimlere etki ederek ilişkinin sürdürülmesi ve kalitesinde fark yaratabilmektedir. Minnettarlık dünyada farklı şekillerde deneyimlenip dışavurulsa da (Watkins, 2014: 14), çoğu kültürdeki insanlar minnettarlık deneyimlemekte ve bunu dışavurmak için dilsel ve kültürel aygıtlar geliştirmiş gibi görünmektedirler.

Minnettarlık dışavurumuna dair sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Kişilerin minnettarlık duygularını ifade etmelerine dayanan bu çalışmalarda duygunun dışavurum tarzları veya çeşitli etmenlerle ilişkisi gösterilmeye çalışılmıştır. Minnettarlık dışavurum tarzlarını değerlendirmek amacıyla yapılan ilk çalışmada Baumgarten-Tramer (1938: ss. 53-66) ocuk ve ergenlerin minnettarlık dışavurumlarında farklar olduğunu belirterek 4 farklı minnettarlık dışavurumu tanımlamıştır. Sözel minnettarlık, çocukların “teşekkür ederim” gibi basitçe öğretilenleri yansıttığı, minnettarlık hissi iermeyebilecek olan durumdur. Somut minnettarlık dışavurumu, çocukların kendileri için kıymetli olan bir şey ile geri ödeme yapmaları olarak ifade edilmektedir. Bağlayıcı minnettarlık ise, yardım eden kişi ile manevi bir ilişki yaratılması ile özdeşleştirilmektedir. Geri deme yardım eden için değerli bir şeyle veya dışavurum ile (rneğin yardım edeni onurlandırmak veya çok iyi bir arkadaş olarak değerlendirmek şeklinde) olabilmektedir. Dördüncü minnettarlık dışavurum tarzı ise nihai (finalistic) dışavurumdur. Bu dışavurumda kişi geri ödemeyi arzulanen şeye ulaşarak, kendi gelişimini artıracak bir davranışla yapılmaktadır. Örneğin 14 yaşında, en büyük dileği bir iş edinmek olan katılımcının, bu işi kendisine mümkün kılan kişiye ödemeyi içinde dakik ve dürüst olarak yapacağını söylemesi bir nihai dışavurum tarzıdır (Baumgarten-Tramer, 1938: 65).

Dışavurum tarzlarına dair benzer bir çalışma 73 yıl sonra aynı sorular sorularak yapıldığında da çocuklar için bu dışavurumların hala geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Freitas, Pieta ve Tudge, 2011: 762). Her iki çalışmada da yaş grubu ile minnettarlık tarzları arasında farklılaşma olduğu grlmştır. Yaş ilerledikçe somut minnettarlık dışavurumu azalmakta yani çocuklar minnettarlıklarını somut ve kendi hoşlandıkları nesnelerle ödemeyi bırakarak karşılarındaki için kıymetli olabilecek şeylere yönelmektedirler. Yaşın ilerlemesi ile soyut düşünme becerileri de gelişen çocukların gurur, suçluluk ve minnettarlık gibi daha karmaşık duyguları ayırt edebildikleri görüşü desteklenmiştir (Graham, 1988:

78). Çocukların minnettarlığı diğer duygulardan ayırt etmelerinin ve daha uygun yollarla ifade etmelerinin de artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

1.3.3. Yardım Davranışlarına Yönelik Algi

Tesser, Gatewood ve Driver (1968: 236), bir duygu olarak ele aldıkları minnettarlığın ortaya çıkmasında bilişsel değerlendirmelerin önemine vurgu yapmış; minnettarlığın ortaya çıkması için bilişsel olarak 3 değerlendirmenin yapılması gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Yardım eden kişi yardım davranışını isteyerek yapmış ve karşılık beklemiyorsa (içtenlik), yardım eden kişi için yardım davranışının bir maliyeti varsa (bedel) ve yardım davranışının, yardımın alıcısı olan kişi için bir değeri varsa, minnettarlık hissetme olasılığında artış olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu bilişsel değerlendirme unsurlarından birisini manipüle etmenin diğer bir faktörde de değişikliğe yol açtığının gösterildiği çalışma ile çok faktörlü bir yapıya işaret etmişlerdir. McCullough ve diğerleri (2002: 113) ve MacKenzie, Vohs ve Baumeister (2014: 1432) da çalışmalarında, yardım değerlendirmenin 3 boyutunun yüksek olmasının minnettarlığın ortaya çıkması ihtimalini artırdığını desteklemişlerdir. Benzer şekilde Tsang (2006: 145) da yaptığı çalışma ile bilişsel değerlendirmeler önerisini desteklemiştir. Tsang araştırmasında, yardım eden kişinin niyeti sadece yardım etmek olduğunda daha fazla minnettarlık hissedildiğini, yardım eden kişinin bencil olmamasının ve yardımın büyüklüğünün, minnettarlık duygusunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bilişsel değerlendirmelerin minnettarlık eğilimi ile minnettarlık duygusu arasında bir köprü görevi gördüğü de söylenebilir. Kişilik eğilimi olarak minnettarlık ile minnettarlık duygusu arasında nasıl bir ilişki kurulabileceğini göstermek için yapılan çalışmalarla, minnettarlık eğilimi daha yüksek olan bireylerin yapılan yardımı algılama ve değerlendirmelerinin minnettarlık hissetme olasılığını artırabileceği ileri sürülmüştür. Yapılan 3 ayrı çalışma ile minnettarlık eğiliminin, bilişsel faktörlerin değerlendirilmesi aşamasında etkili olduğu ve minnettarlık duygusunun ortaya çıkma olasılığını yükselttiği belirlenmiştir. Söz konusu çalışmalarda “yardımın değeri”, “yardımın bedeli” ve “yardım edenin içtenliği” konularındaki bilişsel değerlendirmelerin, minnettarlık eğilimi ile minnettarlık

duygusu arasında aracı rol üstlendiği kanıtlanmıştır (Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph, 2008: ss. 287-89). Minnettarlığın bilişsel öğeleri olarak isimlendirilebilecek bu etmenler, minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu şekilde Wood ve diğerlerinin (2008: 289) minnettarlığa dair öne sürdükleri şekilde eğilim ile duygu arasındaki ilişkinin bir boyutu ortaya çıkarılmıştır. Öne sürülen sosyal bilişsel modelde minnettarlık eğilimi ile minnettarlık duygusu arasında içtenlik, bedel ve değerden oluşan algının aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik eğilimi ve o an edilen yardımın değerlendirme boyutlarının minnettarlık duygusunun oluşumunu yordadığı gösterilmiştir. En fazla varyans açıklamasına anlık minnettarlık ve bilişsel öğeler sahipken, kişisel özellik olarak minnettarlıktaki farklılıkların, küçük ama önemli bir rol oynadığı görülmüştür.

Özgür iradenin de minnettarlık duygusu için önemli bir etken olduğu kanıtlanmıştır (MacKenzie, Vohs ve Baumeister, 2014: ss. 1423-34). Yapılan deneysel düzenekteki çalışmalarda, katılımcıların özgür irade inancı düşürüldüğünde, yapılan iyilik için daha az minnettarlık hissettikleri rapor edilmiştir. Bu etkiye yol açanın, kişilerin özgür iradeleri ile davrandıkları düşünülmediğinde, yardım edenin motivasyonunun daha az samimi ve daha az içten olarak algılanması olduğu ileri sürülmüştür. Bir anlamda, yardım davranışında bulunurken kişinin kendi isteğiyle ve niyetli olarak o davranışı sergilemesinin, minnettarlık duygusunun ortaya çıkabilmesi için oldukça önemli olduğu gösterilmiştir.

Diğer taraftan, minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasını etkileyen değerlendirmeler kadar yardım eden kişiye dair başka faktörler de bu duygunun yoğunluğunda değişim yaratmaktadır (Wood, Brown ve Maltby, 2011: 178). Yapılan yardımın miktarı tarafından belirlenen minnettarlık duygusunun, diğer arkadaşlardan edinilen yardım miktarının sıralamasına göre değişebildiği gözlemlenmiştir. Araştırmacılar “daha fazla yardım daha fazla minnettarlığa yol açsa da, insanlar bu yardımın diğerlerinin sağladıklarına kıyasla nerede konumlandığına hassastır ve deneyimledikleri minnettarlık bu göreceli yargılara bağlıdır” sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada kişiler en ufak yardımı yapan kişiye karşı bile minnettarlık hissetmişlerdir ama bu hissin miktarı yapılan yardımın boyutu ve sıralamasına göre değişim göstermiştir. Örneğin bir kişiye yardım eden kişilerin, yardım miktarına göre kaçınıcı

sırada yer aldığı minnettarlık miktarını belirleyebilmektedir. Bir kişiye çok küçük ve çok büyük miktarda yardım eden insanlar olduğunda, çok küçük miktardaki yardım için hissedilen minnettarlık miktarı daha düşük olmaktadır. Fakat herkesin görece küçük miktarlarda yardım ettiği bir durumda aynı “küçük” miktar yardım daha fazla minnettarlığa yol açabilmektedir.

Ames, Flynn ve Weber (2003: 472) de benzer şekilde yardım miktarının minnettarlık duygusu için önemli olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Yapılan yardımın küçük olması durumunda, karşıdaki kişinin yardım yaparken bir fayda-zarar hesabında bulunduğu fark edilirse yardım yapanın daha az pozitif algılandığını, fakat yardımın miktarı fazlaysa yapılan fayda zarar hesabının daha adil olarak görülerek duygusal yakınlıkta bir eksikliğe bağlanmadığını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, yardım karşısında hissedilen minnettarlıkta, algılanan bedel kadar yardımın boyutunun da önemli olabileceğini göstermektedir. Aslında harcanan bedelden ziyade, bu bedelin nasıl çerçevelendirildiği, minnettarlığı etkileyen etmendir denilebilir (Berger ve Jaroff, 2006: 54).

Algoe, Haidt ve Gable (2008: ss. 425-29) ise minnettarlığın ortaya çıkma sürecindeki çaba, bedel ve şaşırtıcılık bilişsel öğelerinin yanı sıra “algılanan duyarlılığı” da değerlendirmeye katmışlardır. Algılanan duyarlılık, kişinin kendisini anlaşılmış, değerli ve diğeri tarafından önemsenmiş hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Kişinin yardım davranışında bulunurken karşısındakinin istek ve ihtiyaçlarına duyarlı olarak algılanmasının tıpkı yardım ederken emek vermesi veya bedel ödemesi gibi, minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasında ve yoğunluğunda etkili olabileceği ileri sürülmüştür. Yaptıkları çalışma sonucunda, algılanan duyarlılığın da minnettarlığın yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Algılanan duyarlılık, minnettarlığı çaba, bedel ve şaşırtıcılıktan daha tutarlı bir şekilde yordamaktadır. Bu da minnettarlığın bilişsel öğelerinden birisi olarak, karşısındakinin o harekette bulunurken ne kadar duyarlı davrandığına dair algının minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasındaki önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

1.3.4. Minnettarlık Kuramları

Psikoloji alanında minnettarlık araştırmalarının artış göstermesiyle birlikte bir duygu ve bir kişilik özelliği olarak minnettarlığa ilişkin çeşitli kuramlar oluşturulmuştur. Bu kuramlar daha çok minnettarlığın işlevlerine ve kişiler arası ilişkilerdeki yerlerine dair açıklamalar getirmektedir.

1.3.4.1. Evrimsel Kurama Göre Minnettarlık

Duygusal deneyimlere dair en sık ifade edilen ve referansta bulunulan duygular gurur, öfke, acıma, suçluluk, utanç, minnettarlık ve umutsuzluktur (Bottenberg, 1975: 1253; Davitz, 1969: 60). Sosyobiologlar bu duygulardan dördünün –fke, acıma, suçluluk ve minnettarlık- genlerin hayatta kalmasını sağlamada özel öneme sahip olduğunu ileri sürmektedir (Trivers, 1971: ss. 35-57).

Trivers’a (1971: ss. 35-57) göre minnettarlık duygusu, yardım davranışına karşı insanların tepkisini düzenlemek için evrilmiştir. Araştırmalar minnettarlığın; insanların iyiliğe yönelik tepkilerini, fayda sağlayana sözel veya sözel olmayan geribildirimde bulunmaya veya yardımcı olmaya motive ederek düzenlediğini göstermektedir. Aynı yardım davranışı sonrasında akraba olmayanlara akrabalarından daha fazla minnettarlık hissedilmesi de bu evrimsel bakışı desteklemektedir (Bar-Tal, Bar-Zophar, Greenberg ve Hermon, 1977: ss. 293-8).

Genetik çıkarlar, karşılıklılığın akrabalara yardım davranışının yaygınlığını sağlayabilirken, ancak minnettarlık gibi adaptasyonlar ile akraba olmayanlarla da karşılıklı yardımlaşma durumunun ortaya çıkabilmesi mümkün olmuştur. Yani minnettarlık aslında akraba olmayanlara karşı daha yoğun olmalıdır ki, akraba olmasalar da karşılıklı olarak yardım davranışı teşvik edilebilsin. Minnettarlığın çok tanışmayan iki kişi arasındaki güveni artırdığı yönündeki bulgular da (McCullough, Kimeldorf ve Cohen, 2008: 281), minnettarlığın yabancı ve tanıdıklarla etkileşimi ilişkiye çevirmek için evrildiği görüşü ile tutarlılık göstermektedir.

Trivers (1971: ss. 35-57), karşılıklı yardımlaşmanın, fayda sağlayanın, belirli bir zaman sonra fayda görmesi gibi bireylerarası maliyetli hareketlerin takasını kapsadığını ifade etmektedir. Fayda sağlayana karşı olumlu hisleri artıran ve

sonrasında eşdeğer bir iyiliği iade etmeyi içeren minnettarlık konsepti, gelişmiş bilişsel yeteneklere de işaret etmektedir. Bu süreçte, kişileri tanıyabilme, aldıklarından daha az vererek hile yapanları tespit etme ve zihinsel olarak skor tutabilme gibi yeteneklerin bulunması gerekmektedir. Minnettarlığın dışavurumu da benzer şekilde sonunda sosyal bir cezaya maruz kalınabilecek bir “beleşçi” olarak görülmemek için bir iletişim sağlamış olmaktadır. Sosyal ilişkilerimizi güçlendiren bir duygu olmanın ötesinde diğerlerine adil bir ortak olunduğunu da göstermektedir.

Karşılıklılık; yardım partnerini tanımayı, hile yapanları tespit etmeyi ve zihinsel olarak skor tutmak için üst seviye bilişsel yeteneği gerektirmektedir. Daha da mühimi, takas döngüsü için özellikle yardım eden kişiye yönelik takdir etme duygusuna ihtiyaç bulunmaktadır. Yardımı duygusal olarak takdir etme, minnettarlık, özellikle iyiliğin karşılığının geciktiği düşünüldüğünde önemlidir. Bonnie ve de Waal’a (2004: ss. 213-29) göre minnettarlığın bütün kültürlerde görülen evrensel bir olgu oluşu, onun insan doğasının bir parçası olduğuna işaret etmektedir. Fakat insanlardaki ile aynı karmaşık karşılıklılık, bazı hayvanlarda da görülebilmektedir. Bu yüzden takas döngüsünü yürüten mekanizmanın benzerinin hayvanlarda da bulunacağı varsayımı öne sürülmektedir. Bu görüşe göre aynı karmaşıklık ve derinlikte olmasa da temel mekanizmaların hayvanlarda da olması mümkündür. *The Theory of Moral Sentiments* (1790: ss. 213-29) başlıklı kitabında, Smith, hayvanların minnettarlığın öznesi olabileceğinden, diğerlerine minnettarlık hissedebileceklerinden bahsetse de, minnettarlık dışavurumu yapabileceklerine dair çok az şey söylemektedir.

1.3.4.2. Ahlaki Duygu Kuramı

Yaptıkları incelemelerinde McCullough ve diğerleri (2001: 251), minnettarlığın empati ve suçluluk gibi ahlaki bir duygu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Fakat bu duygulardan farklı olarak minnettarlık istenmeden, karşılıksız olarak diğer bir kişi tarafından sağlanan iyilik karşısında deneyimlenen olumlu, sosyal ve ahlaki bir duygudur (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112). Minnettarlık duygusu, karşıdakinin kasıtlı olarak kendileri için değerli bir fayda sağlaması ve fayda

sağlayan için bedeli olması durumunda tutarlı ve güçlü bir şekilde deneyimlenmektedir.

McCullough ve diğerleri (2001: 252) minnettarlığın 3 işlevi olduğunu savunmaktadır. Bunlar ahlaki barometre, ahlaki güdüleyücü ve ahlaki pekiştireçtir. Ahlaki barometre işlevi ile kastedilen, minnettarlığın başka bir insanın yaptığı faydalı bir davranıştan yararlandığının farkında olmasını sağlaması, diğer bir deyişle sosyal ilişkilerde oluşan değişimlere hassas olmasıdır. Ahlaki bir güdüleyici işlevi ise, minnettarlık hissinin kişiyi yardım edene ve başkalarına yardım etmeye teşvik etmesi, örneğin iyiliğe karşılık iyilik yapmaya teşvik etme anlamına gelmektedir. Bu da genelde faydayı sağlayan olarak algılanan kişiye yönelik benzer bir davranışta bulunmak şeklinde oluşmaktadır. Son olarak minnettarlığın ahlaki pekiştireç işlevi ise yardım eden kişinin başka ahlaki davranışlarının da karşılığında minnettarlık hissedildiğini görerek teşvik edilmesi, yani gelecekte davranışını aynı veya başka kişilere karşı tekrarlama olasılığının artması anlamındadır. Yapılan çalışmalar da bu kuramı destekleyerek, yardım davranışının kişi için maliyetli olsa bile minnettarlık duygusuyla teşvik edildiğini göstermektedir (Algoe ve Haidt, 2009: 122; Bartlett ve Desteno, 2006: 324).

Öte yandan minnettarlık durumunda diğerlerinin iyiliğini fark etmek, aslında kişilerin kendi bireysel çabalarını yok saydıkları anlamına gelmemektedir. Aslında kendi çabalarına ek olarak başka kişi ya da kişilerin katkısı da göz önünde bulundurmaktadırlar (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002: 112).

1.3.4.3. Pozitif Duyguların Genişletme ve İnşa Etme Kuramı

Fredrickson (2001: ss. 218-21) Pozitif Duyguların Genişletme ve İnşa Etme Kuramında insanların minnettarlık ve diğer pozitif duygu deneyimlerinin faydalarını incelemiştir. Başka araştırmacılar minnettarlığı sürekli bir eğilim, erdem veya kişilik özelliği olarak düşünse de, Fredrickson, minnettarlığı geçici duygusal bir durum olarak kavramsallaştırmaktadır.

Genel olarak negatif duygular çevredeki tehdit ve problemlere, pozitif duygular ise fırsatlara dikkat çekmektedir. Pozitif duyguların hayatiden ziyade tamamlayıcı bir etkisi vardır. Akla gelen düşünce ve eylemlerin dizilişini

genişletmektedir. Pozitif duygularla ortaya çıkan dürtüler sonuçta daha fazla bireysel kaynak kazanımına, bu kaynaklar ise hayatta kalma, uzun yaşama ve üreme ihtimallerinde artışa sebep olmaktadır. Bu evrimsel bakış açısını, minnettarlık ve pozitif duygular deneyimleme kapasitesinin diğerk primatlarda olması da desteklemektedir (de Waal ve Berger, 2000: 563). Eylem yatkınlığı, kişilerin bir duygu deneyimlediklerinde olası tepkilere dair repertuarlarından belirli eylemleri seçip o yönde davranmaya eğilimli olma durumlarını ifade etmektedir (Fridja, Kuipers, ve ter Schure, 1989: ss. 212-28). Negatif duyguların belirli eylem yatkınlıklarının olması evrimsel olarak tehdit durumunda hızlı hareketi sağlamaya yaradığı için hayati olabilirken, pozitif duygular daha çok güvenli hissedilen durumlarda ortaya çıkarmaktadır (Fredrickson, 1998: 305). Pozitif duygulara ilişkin eylem yatkınlıkları pozitif duyguların alışılmış düşünce ve hareketlerini genişletmekte; bir anlamda bilişsel bağlamı bytmektedir.

Eylem yatkınlıkları, negatif duyguların olduğu kadar pozitif duyguların da biçim ve işlevini tanımlasa da pozitif duygular için tespit edilen eylem yatkınlıkları daha genel ve muğlaktır. Daha çok, genel bir şeyler yapmaya veya yapmamaya dair bir dürtü gibidir. Geleneksel modeller pozitif duyguları eylem yatkınlıkları temelinde açıklamaya yeterli olmadığı için Fredrickson alternatif bir model oluşturmaya çalışmıştır. Bu modele Pozitif Duyguların *Genişletme ve İnşa Etme* (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001) adını verme sebebi ise pozitif duyguların insanların anlık eylem yatkınlığı repertuarlarını *genişletiyor (broaden)* ve uzun soluklu kişisel kaynaklar *inşa ediyor (build)* olmasıdır.

Kurama göre minnettarlık da pozitif bir duygu olarak kişinin hayatındaki iyiye psikolojik olarak çoğaltmakta, kişi için kim ve ne iyidir tespit etmeyi sağlamaktadır. Minnettarlık duygusunu deneyimlemek, bilişsel ve davranışsal kaynakları organize etmeyi sağlayarak iyi oluş için önemli kişi veya şeyleri tespit etmeyi de kolaylaştırmaktadır.

Fredrickson (1998; 2001), minnettarlığın insanlarda sevme ve takdir gösterme yetileri inşa ettiğini, yapılan yardımı geri ödemek için yaratıcı düşünceler üretmenin ve bunu uygulamanın kişinin sevgi ve takdir gösterme repertuarında kalıcı olabileceğini savunmuştur. Minnettarlığın inşa ettiği bütün iyi şeyler, ihtiyaç zamanlarında kullanılabilecek rezervler olarak işlev gören kalıcı kaynaklar

oluşturmaktadır. Kurama göre kişiler pozitif duyguları ve bunlardan birisi olan minnettarlık duygusunu deneyimleyerek kendilerini daha yaratıcı, bilgili, dirençli, sosyal ve sağlıklı bir hale dönüştürebilmektedirler.

1.3.4.4. Bulma - Hatırlama - Bağlama Kuramı

Minnettarlığı konu alan diğer bir önemli kuram ise Algoe tarafından ortaya konulan Bulma - Hatırlama - Bağlama Kuramıdır (Algoe, 2012: ss. 455-67). Bulma - Hatırlama - Bağlama Kuramına göre minnettarlık yeni ilişkiler bulmaya (find), iyi olma durumunu destekleyen süregelen ilişkileri hatırlamaya (remind) ve var olan ilişkileri bağlamaya (bind) yardım ederek iyi oluşu çoğaltmaktadır. Kuram minnettarlığın, bir yabancıya nasıl güvenmeye başladığımızdan ziyade önemseydiğimiz ve dikkate aldığımız insanlarla nasıl ilişki kurduğumuz ve bu ilişkiyi sürdürdüğümüz sorularını daha iyi cevaplayabileceğini iddia etmektedir.

Bu kuramın dayandığı en temel öğelerden biri “duyarlılıktır”. Algılanan duyarlılık ilişkisel yakınlığın altında yatan temel yapıdır ve bir fayda karşısında minnettarlık duygusu oluştuğunda, yardım edilen kişi kısmen fayda sağlayanın duyarlı hareketini fark etmiş demektir (Algoe ve diğerleri, 2008: 429). Minnettarlık bir nevi, kişinin, karşıdakini ve davranışını anladığına, onayladığına ve önemseydiğine işaret etmektedir. Durum hakkındaki bu algı, minnettarlığı tetiklemekte, minnettarlık duygusu ise yardım edene dair görüşleri yenileyerek yeni bir partner bulmaya veya halihazırda var olan yakın ilişkideki kişinin hayatına kattığı iyilik halini hatırlamasına ve ilişkiyi bağlamasına yardımcı olmaktadır.

Bu kurama göre, minnettarlık deneyimlendiğinde ana işlevi daha önceki yakınlık derecesi ne olursa olsun, kişilerarası bağlantıyı geliştirme fırsatı sağlamasıdır.

1.4. MİNNETTARLIĞA İLİŞKİN ÇALIŞMALAR

1.4.1. Minnettarlık Çalışma ve Ölçme Yöntemleri

Psikoloji alan yazınında minnettarlık bir eğilim ya da duygu olarak çeşitli şekillerde ölçülmektedir. Bir trait (kişilik özelliği) olarak minnettarlığın çalışıldığı araştırmalarda, kağıt-kalem tarzı ölçme araçları olan GRAT (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003) ve GQ-6'nın (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002), en sık kullanılan ölçekler olduğu görülmektedir. Minnettarlık duygusunun ölçümünde ise kişilere ne kadar minnettar hissettikleri gibi kısa sorular sorulmaktadır (örn. McCullough ve diğerleri, 2002: 119).

Minnettarlığı dolaylı olarak ölçen ya da katılımcıların minnettarlık duygu sevgi sonrasındaki davranışlarını ölçen çeşitli araştırmalar da bulunmaktadır. Bazı deneysel çalışmalarda, öncelikle katılımcıların laboratuvar ortamında minnettarlık hissedecekleri bir durum yaratılmakta, sonrasında ise çeşitli yollarla duygu ölçümü yapılmaktadır. Örneğin bir çalışmada (Bartlett, Condon, Cruz, Baumann ve Desteno, 2012: 5) laboratuvara gelen katılımcılar, işlem sırasında bilgisayarlarının çalışmaması sağlanarak zor duruma düşürülmüş, bir işbirlikçinin sağladığı yardım sonrasında kendilerini minnettar hissetmeleri sağlanmıştır.

Yapılan birçok çalışmada ise katılımcıların minnettar hissetmelerini sağlamak amacıyla hayatlarında minnettar oldukları kişileri, olayları veya bir kişiye neden minnettar olduklarını düşünmeleri istenmekte (örn. Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2011; Puente-Diaz ve Cavazos-Arroyo, 2016: 380) veya bir senaryo okutulmaktadır. Örneğin Fox, Kaplan, Damasio ve Damasio (2015: 1491) çalışmalarında, 2. dünya savaşındaki soykırımdan başkalarının yardımları sayesinde kurtulan kişilerin anlatımlarını okuttukları katılımcılardan, kendilerini o durumda hayal etmelerini isteyerek, minnettarlık duygusunu deneyimlemelerini sağlamışlardır. Bu duyguyu ise beyin dalgalarını inceleyerek ölçmüşlerdir.

Minnettarlığa dair başka bazı çalışmalarda ise, kişilerin günlük tutarak gün içinde minnettar hissettikleri olayları veya durumları yazmaları istenmektedir (örn. Kaczmarek, Kashdan, Drazkowski, Enko, Kosakowski, Szafer ve Bujacz, 2015: 1; Lau ve Sheung-Tak, 2012: 79).

Alan yazında, minnettarlık dışavurumu ölçümü ise çoğunlukla kişilerin minnettarlıklarını nasıl ifade edeceklerinin açık uçlu soru aracılığıyla sorulması şeklinde olmaktadır (örn. Baumgarten-Tramer, 1938: 53; Freitas, Pieta ve Tudge, 2011: 757). Ayrıca minnettarlık dışavurumu; katılımcılardan minnettar hissettikleri kişiye sözel olarak teşekkür etmeleri (örn. Grant ve Gino, 2010), minnettarlıklarını ifade etmeleri (örn. Yen-Ping, Tsui-Shan, Hao Yin, Berki, Lung Hung, 2013) ya da teşekkür mektubu yazmaları (örn. Kruse, Chancellor, Ruberton ve Lyubomirsky, 2014; Lambert ve Fincham, 2011) istenerek de çalışılmaktadır.

Sıkça kullanılan yöntemlerden bir diğeri ise katılımcıların minnettarlık hissi sonrasında bir davranışta bulunup bulunmadıklarının incelenmesidir. Örneğin yapılan bir çalışmada (Williams ve Bartlett, 2015: 1), minnettar hissetmeleri sağlanan katılımcıların yardım eden kişi ile iletişime geçme veya o kişiye bir yardımda bulunma istekliliği minnettarlığın bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

1.4.2. Bireysel Katkılara İlişkin Araştırmalar

Minnettarlığa ilişkin kuramlar kapsamında, minnettarlığın hem bireysel hem de kişiler arası ilişkilere etkisi birçok yönden ele alınmış ve kanıtlanmaya çalışılmıştır. Bireysel olarak kişinin iyi oluşu ve yaşam kalitesine etki ettiğini ortaya koyan çalışmalara baktığımızda minnettarlığın yaşam doyumu, mutluluk, daha düşük depresyon seviyesi, daha yüksek uyku kalitesi gibi birçok alanla bağıntılı olduğu görülmektedir. Aşağıda bu konulara ilişkin bulgular aktarılmaktadır.

Minnettarlık alan yazınındaki araştırmaların bir bölümünü minnettarlık sevkini yaptığı çalışmalar oluşturmaktadır. Homan, Sedlak ve Boyd'ın (2014: 248) minnettarlık ve vücut doyumuna ilişkin çalışmalarında, zayıf model fotoğraflarına maruz kalmadan önce kısa süreliğine minnettarlık sevkine tabi tutulan kadınların vücut doyumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İnsanların vücutlarına dair algıları üzerinde olumlu bir etki yaratan minnettarlık duygusunun ölüm kaygısı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu da araştırılmıştır. Lau ve Cheng (2012: 84), insanların dikkati kendilerini minnettar hissettikleri olaylara çekildiğinde, ölüm kaygılarının belirgin şekilde azaldığını; minnettarlık sevkini

durumunda, sıkıntı sevki ve nötr durumlara kıyasla çok daha az ölüm kaygısı rapor edildiğini kanıtlamışlardır.

İnsanların hayatlarında minnettar oldukları kişileri düşünmeleri veya onlara bunu ifade etmeleri istendiğinde de bireysel olarak fayda gördükleri bulgulanmıştır. Wood, Joseph, Lloyd ve Atkins (2009: 45) çalışmaları sonucunda, minnettarlık eğiliminin daha fazla öznel uyku kalitesini ve uyku süresini, daha az uyku gecikmesi ve işlevsizliğini yordadığını bulmuşlardır. Minnettarlık ve her bir uyku değişkeni arasındaki ilişkiye daha olumlu uyku öncesi bilişler ve daha az olumsuz uyku öncesi bilişler aracılık etmiştir.

Chih-Che (2015b), Genişletme ve İnşa Etme Kuramından yola çıkarak, minnettarlığın sosyal, bilişsel, fiziksel ve psikolojik kaynak inşa edip etmediği ve minnettarlığın diğer pozitif duygulara neden olup olmadığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, daha yüksek seviyede minnettarlık eğilimi belirgin şekilde sosyal destek, uyumsal başa çıkma yetenekleri ve faydacı psikolojik sonuçlarda artış kadar kaçınmacı baş etme yeteneklerinde ve negatif duygularda düşüşü yordamaktadır. Ayrıca, minnettarlık düzeyi yüksek olanlar pozitif duyguları yaşamaya daha eğilimlidir ve bu da yaşam doyumunda artışla sonuçlanmaktadır. Bu bulgular minnettarlığın pozitif işlevler için faydalı olduğu, diğer pozitif duyguları genişletip inşa ettiği ve karşılığında duygusal iyi oluşta artışa neden olduğu yönünde deliller sunmaktadır. Diğer bir çalışmada ise minnettarlık eğilimi arttıkça benlik saygısının ve iyi oluş göstergelerinin arttığı bulgusu elde edilmiştir (Chih-Che, 2015a). Ayrıca, daha yüksek benlik saygısının da iyi olma göstergeleri ile bağıntılı olduğu gözlenmiştir. Benlik saygısının kısmi aracı değişken olarak, minnettarlık ve iyi oluş arasındaki bağlantıda rol aldığı görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada, kendilerine yardımcı olan birine minnettarlıklarını ifade etmek amacıyla mektup yazmanın, kişilerin kendilerine odaklanmalarında düşüş ve az da olsa alçakgönüllülükte artışa sebep olduğu bulgusu elde edilmiştir (Kruse, Chancellor, Ruberton ve Lyubomirsky, 2014: 805). Minnettarlığın bireysel olarak kişilerin yaşamındaki yerini gösteren diğer bir çalışma ise, 8 ay süren deneysel düzenekte, düzenli olarak 2 pozitif etkinlikte (iyimserlik ve minnettarlık dışavurum) bulunmanın anlık ve uzun vadede iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2011: 398).

Toepfer, Cichy ve Peters (2012: 194) ise minnettarlık mektubu yazdırılan katılımcıların çalışma sonucunda mutluluk ve yaşam doyumları artarken, depresyon semptomlarının azaldığını kanıtlamışlardır. Yaşam doyumundaki anlamlı artışın zamanla ve mektup yazmayanlara kıyasla olduğu bulgulanmıştır.

Benzer şekilde Harbaugh ve Vasey (2014: ss. 538-41) yaptıkları çalışmada, minnettarlık egzersizinin (yaşanan minnettarlık olaylarını hatırlama) minnettarlık eğilimi daha düşük olan kişiler için daha etkili olduğunu göstermişlerdir. Minnettarlık eğilimi daha düşük olanlar başlangıçta daha düşük mutluluk, pozitif duygu ve daha yüksek depresif semptom göstermekte iken egzersiz sonrasında minnettarlık eğilimi yüksek kişiler ile aynı seviyelere ulaşmaktadırlar. Diğer taraftan, minnettarlık eğilimi yüksek olan kişiler için bu etki gözlenmemiştir. Bunun minnettarlık eğilimi yüksek olanların olumlu durumlarının zaten yüksek olmasından kaynaklı tavan etkisi nedeniyle ortaya çıkmış olabileceği ileri sürülmüştür.

Wood, Joseph ve Maltby'in (2008: 445) yürüttüğü araştırmanın bulguları, minnettarlığın iyi olma hali ve sosyal işlevselliği temsil eden kişilik boyutları ile daha fazla bağıntılı olduğunu ve minnettarlığın hayat doyumu ile ilişkisi olduğunu desteklemiştir. Bir diğer çalışmada, pozitif ve negatif duygulanım, mutluluk, yaşam doyumu ve sosyal arzulanırlık kontrol edildiğinde bile minnettarlık kişilik özelliği ile uyum hissinin güçlü ve dirençli bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu durumun, minnettarlık eğilimi yüksek kişilerin negatif olayları yorumlarken bile pozitif çerçevelendirme yapma eğiliminde olmalarından kaynaklandığı araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır (Lambert, Graham, Fincham ve Stillman, 2009: 467).

Minnettarlık ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi göstermek psikolojik sağlığa göre daha zor olmasına rağmen, yapılan çalışmalar bu ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Kişilik eğilimlerinin fiziksel sağlığı dolaylı etkilemesinin birçok etkeni vardır. Psikolojik iyi oluşa, strese, kaygıya, riskli davranışlara, beklentilere etki ederek fiziksel sağlıkla ilgili yön verici olabilmektedir. Hill, Allemand, Roberts'a (2013: ss. 92-96) göre, minnettarlık kişilik eğilimi fiziksel sağlık ile pozitif bağıntılıdır ve bu bağa psikolojik sağlık, sağlıklı aktiviteler ve sağlık sorunları için yardım arama istekliliği aracılık etmektedir. Fakat psikolojik sağlık ve sağlıklı aktivitelerin dolaylı etkisi yaşlılarda gençlere kıyasla daha güçlüdür. Diğer bir

deyişle, minnettarlığın sağlığı nasıl yordadığına ilişkin mekanizmalar, yetişkinlik boyunca farklılık göstermektedir.

Minnettarlığın en önemli işlevlerinden birisi ise davranışlar üzerindeki etkisidir. Minnettarlık için eylem yatkınlıklarından biri olarak görülen yardım davranışı ve buna aracılık eden değişkenlere dair çalışmalar da yardım davranışının yardım eden kişiye, farklı bir yardım sağlayıcıya ve bir kuruma yönelebildiğini göstermiştir. Kısaca, minnettarlık dışavurumu yardım davranışının başlamasını ve sürdürülmesini artırmış, minnettarlık ifade edilen katılımcıları ikinci kez yardım istendiğinde kabul etmeleri için motive etmiş ve sorulmasa da içinde bulundukları yardım etme davranışının daha uzun sürmesine sebep olmuştur (Grant ve Gino, 2010: 946). Minnettarlığın kişilerin davranışlarına nasıl bir etkisi olduğunu gösteren, minnettarlığın davranışsal taklidi artırıp artırmadığının araştırıldığı çalışmada ise, niyetli olarak yardım edilen katılımcıların, daha sonra yardım eden kişinin davranışsal tarzını taklit ettiğini bulmuştur. Bu taklit eğilimi yardım sağlamayanlara karşı oluşmamıştır. Aksine, aynı olumlu sonuca şans sonucu ulaştığını düşünen katılımcılar belirgin bir oranda taklit yapmamıştır. Bilinçli olmayan davranışsal taklidin, üstü kapalı olsa da minnettarlık ile ortaya çıkabileceği, kişileri yakınlaştırarak ilişkileri geliştirmesine dair önemli bir adım olabileceği ileri sürülmüştür (Jia, Lee, ve Wai Tong, 2015: 136).

1.4.3. Minnettarlığın İlişkisel Faydalarına İlişkin Araştırmalar

Birisine minnettar olmak kişinin iyi olma hali için diğerlerine bağlı olması anlamına gelip rahatsızlık veren bir his olarak görülebilmektedir (Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009: ss. 714-20). Bu yüzden, minnettarlık dışavurumunun bireysel iyi olma pahasına daha güçlü sosyal bağlarla ilgili olduğu söylenebilir (Wood ve diğerleri, 2010). Doğası gereği ilişkisel bir eğilim ve duygu olan minnettarlık, bireysel etkiler yaratsa da asıl gücünü kişiler arası ilişkilerde göstermektedir. Minnettarlık hissi yeni ilişkiler kurma, var olanları ise güçlendirme özelliğine sahiptir. Tanışmayan insanlar arasında minnettarlık bağının veya aralarında arkadaşlık veya romantik bir bağ bulunan kişiler arasında minnettarlığın nasıl ve ne şekilde bu ilişkileri etkilediğini göstermek amacıyla da çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

İlişkinin kalitesi, partnerin algılanması ve ilişkinin sürdürülmesine katkısı gibi konularda çalışmalar yapılagelmiştir. Aşağıda bu konulara ilişkin bulgular aktarılmaktadır.

İlişki kurma ve inşa etmedeki işlevine dair yapılan çalışmalar, minnettarlığın rolünü daha iyi ortaya koymaktadır. Örneğin yapılan bir 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: 2). Minnettarlığın dışavurumu, kişinin kişilerarası sıcaklığına işaret ederek ve başlayan sosyal bağa yatırımı teşvik ederek, ilişkinin devamlılığına katkıda bulunmaktadır. Aslında bu bulgular Algoe'nin (2012), minnettarlık kuramının yeni ilişkiler kurmaya dair öne sürdüğü bağlama deneysel kanıt sunmaktadır. Algoe'nin kuramına göre (2012: ss. 455-67) minnettarlık dışavurumu daha önceden tanışmayan kişiler arasında *Bulma* işlevi görmekte, diğer bir deyişle, kişilerin etraflarında potansiyel olarak bulunan, yakın ve kendilerine iyi gelebilecek ilişkileri bulmalarını sağlamaktadır. Bulgular, minnettarlık dışavurumunun basit yardım ile açıklanamayacak bir bağı motive ettiğini göstermektedir.

Diğer bir çalışmada ise Algoe, Haidt ve Gable (2008: 425), minnettarlığın ilişkisel öğeleri ve ilişki inşasındaki sonuçlarına odaklanmışlardır. Üniversite topluluklarında, eski üyelerin yeni üyelere bir hafta boyunca hediye vermesi sonucu kendiliğinden gelişen minnettarlık incelenmiştir. Bu haftada, eski üyeler yenilere çeşitli hediyeler yollamakta, planlar yapmakta ve kimliği hafta sonunda açıklanmaktadır. Araştırmacılar böyle bir haftanın sonunda ve 1 ay sonrasında eski ve yeni üyelere etkileşimlerini, ilişkilerini ve duygularını puanlamalarını istemişlerdir. Yeni üyenin, yardım edenin duyarlılığına dair algısı minnettarlığı yordamış ve hafta süresince hissedilen minnettarlık, ilişkinin gelecekteki halini yordamıştır. Bulgular, minnettarlığın ilişki inşasını ve devamlılığını artırıcı bir işlev görebileceğini göstermiştir.

Bartlett, Condon, Cruz, Baumann ve Desteno (2012: ss. 10-2) da çalışmalarında 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.

Yeni ilişkiler kurmaktan ziyade, var olan ilişkilerde minnettarlığın rolüne dair de birçok çalışma bulunmaktadır. Minnettarlık dışavurumunun, partnerin pozitif algısını artırarak ilişki devamının bir yolu olan ilişki endişelerini ifade etmeye dair rahatlığı artırdığı yönünde kanıtlar sunulmuştur (Lambert ve Fincham, 2011: ss. 57-8). Bir arkadaşta minnettarlık ifade etmenin, pozitif düşünme ve nötr kontrol durumuna kıyasla ilişki endişelerini dile getirmeyi artırdığı gösterilmiştir. Minnettarlık, kontrol durumundaki katılımcılara kıyasla partnerin daha olumlu olarak algılanmasına yol açmıştır.

Benzer şekilde partnere minnettarlık dışavurumunda bulunmanın partnerin iyiliği için hissedilen sorumluluk ile pozitif olarak bağıntılı olduğu bulunmuştur (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham ve Graham, 2010: 578). Minnettarlık dışavurumundaki artış, başlangıçta partnerin iyi oluşu için hissedilen sorumluluk kontrol edildiğinde, daha sonra algılanan sorumluluk hissinde artışa sebep olmuştur. Çalışma sonucunda algılanan sorumluluk, minnettarlık ifadesi durumunda diğer durumlara göre daha yüksek çıkmıştır. Araştırmacılar bu durumun sebebinin minnettarlık dışavurumunun, yardım eden kişinin partneri tarafından önemsendiğini, davranışlarının takdir gördüğünü ve istendiğini göstermesi olabileceği yorumunu yapmışlardır. Minnettarlığın dışavurulması ile yardım eden partnerin hareketlerinin değer görmesi, tekrar ve daha fazla bedeli olan destekleyici davranışa sebep olabilmektedir. Karşılıklı olarak değer gördüğünü düşünen çiftin, birbirine karşı duyduğu sorumluluk algısının yükselmesi oldukça tutarlıdır.

Evli çiftlerle gerçekleştirilen, boylamsal bir çalışmada evlendikten sonraki 4 yıl boyunca minnettarlığın ikili etkisi test edilmiştir (Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers, 2011: ss. 1367-71). Partnere duyulan minnettarlık hissinin partnerin ilişkiyi devam ettirmeye yönelik davranışlarından kaynaklandığı, bu davranışların kısmen kişinin ihtiyaçlarına duyarlılık algısı yaratmasından dolayı olduğu bulunmuştur. Karşılığında hissedilen minnettarlık, partnerleri ilişki sürdürmeye

teşvik etmektedir. Bu yüzden partnerler arası minnettarlığın, partnerin ilişki devam ettirici davranışlarından, davranışların da kişinin ihtiyaçlarına duyarlılık algısı yaratmasından kaynaklandığı; partnerlerin karşılıklı olarak sürdürücü davranışlarını artırdığı vurgulanmıştır. 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.

Algoe, Gable ve Maisel (2010: 225), çiftlerle yaptıkları diğer bir çalışmada ise bir partnerin duyarlı bir davranışta bulunmasının, artan minnettarlığı yordadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Algoe'nin kuramını destekler nitelikteki bu çalışma, duyarlılık ve minnettarlık arasındaki bağıntıyı ortaya koyabilmesi açısından kıymetli bir bilgi sunmaktadır. Ayrıca, kadın ve erkeklerin ilişki doyumu, erkeklerin partnerlerine olan bağlarının artışı, önceki gün hissedilen minnettarlık hissi tarafından yordanmıştır. Romantik ilişkide, hissedilen minnettarlığın doğrudan ilişkinin kalitesine olan olumlu katkısı bu şekilde kanıtlanmıştır.

Benzer bir şekilde 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, Fredrickson ve Gable, 2013: 607). Diğer bir deyişle yaptığı yardımın fark edilmesi ve kadirşinas tutum, yardımı yapan kişi için de ilişkiye bir katkı sağlamaktadır. Bir anlamda yaptığıнын karşındaki tarafından fark edilmesi, anlaşılması, takdir edilmesi ve duyarlılıkla bunun dışavurulması ilişkinin kalitesini artırmıştır. Algoe'nin kuramına göre oldukça önemli bir öge olan algılanan duyarlılığın sadece yardım eden kişinin duyarlı olduğu düşünüldüğünde minnettarlık duygusu ile ilgili olmadığı, bu durum vurgulandığında karşındaki kişi için de olumlu sonuç doğurduğu gözlemlenmiştir. Minnettarlığın sosyal bağlar için her iki taraf üzerindeki etkisinden dolayı önemli olduğu bu çalışmadan hareketle desteklenmiştir.

Gordon, Impett, Kogan, Oveis ve Keltner (2012: 269), romantik partnerleri tarafından takdir edilmiş hisseden kişilerin, partnerlerini daha fazla takdir ettiklerini kanıtlamışlardır. Partnerlerini daha fazla takdir eden kişilerin, partnerlerinin ihtiyaçlarına daha fazla yanıt verdiği, ilişkilerine daha fazla adandıkları ve ilişkide kalma olasılıklarının daha fazla olduğu görülmüştür. Takdir edici partnerler etkileşim

sırasında labaratuardaki dış gözlemciler tarafından da daha duyarlı olarak algılanmışlardır. Fredrickson'ın kuramında iddia edildiği gibi aslında minnettarlık ve takdir, bir spiral halinde karşılıklı olarak kişileri etkilemiş ve olumluluk durumunun artışı sağlamıştır.

Akraba olmayanlara karşı biyolojik akraba gibi tepki vermeye motive edici bir duygu olarak ortaya çıktığı savunulan minnettarlık duygusunun ilişki türlerine göre yoğunluğunun değişebileceği de çalışmalarla test edilmiştir. Xue (2013: 323), çalışmasında düşük maliyetli, orta maliyetli ve yüksek maliyetli yardım etmenin arkadaş, kardeş veya kuzen olmaya göre değiştiğini göstermiştir. Minnettarlık; her ne kadar akraba olmayanlara yardımı teşvik etse de, bu yardım için sarf edilen maliyet yine de göz ardı edilmemektedir. Yapılan yardımın maliyeti yükseldiğinde minnettarlıktan ziyade, evrimin daha temel bir prensibi olan “akraba seçimi (kin selection)” öne çıkmaktadır. Yapılan bir diğer çalışmada da minnettarlık düzeyleri ve karşılıklılık beklentilerinin, kardeşlere oranla arkadaşlara karşı daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir (Rotkirch, Lyons, David-Barrett ve Jokela, 2014: ss. 678-81). Yakın olmak, katılımcıların daha fazla minnettarlık hissetmelerine yol açarken, karşı taraftan minnettarlık dışavurum beklentisinin düşmesine yol açmaktadır. Kardeşlik ilişkisinde minnettarlık dışavurumu daha az etkili bir durum iken, yakınlık arttıkça minnettarlık beklentisi düşse de, karşıdakine hissedilen minnettarlık artmaktadır. Bu da evrimsel bakış açısıyla uyumlu bir minnettarlık anlayışı sunmaktadır. Diğer taraftan ise bu çalışmada da odaklanılan minnettarlığın yakın ilişkilerden arkadaşlık ile bağıntısı için dayanak oluşturmaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde minnettarlık deneyiminin, arkadaşlığın başlangıcı veya süregelen romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin sıkça çalışıldığı, ilerlemiş bir arkadaşlık ilişkisine veya en yakın olarak görülen arkadaşla dair bir çalışmaya rastlanılmadığı görülmüştür. Bu bağlamda, yapılan bu çalışma ile alan yazındaki bu boşluğa ilişkin çıkarımlarda bulunabilmek hedeflenmiştir.

1.5. ARKADAŞLIK İLİŞKİSİ

1.5.1. Arkadaşlığın Tanımı

Arkadaşlık ilişkisi çok uzun süredir tartışıla gelen bir konu olsa da, bilim dünyasının dikkatini çekmesi çok daha yakın bir tarihe dayanmaktadır.

Bilim dünyasından çok daha önce ise insan ve toplumla ilgilenen birçok düşünürün ve yazarın konu edindiği arkadaşlığın Aristotles'e (aktaran Blieszner ve Adams, 1992: 29) göre 3 türü bulunmaktadır. *Hazza ya da zevke dayanan arkadaşlıkta* bireyler hazlardan ötürü birbirlerini severler. Bu tarz arkadaşlık birlikte futbol oynamak, korku filmi seyretmek, eğlence materyallerini değiş tokuş etmek gibi zevk verici etkinliklere bağlıdır. *Faydaya ya da çıkara dayanan* arkadaşlıklarda bireyleri birbirlerine bağlayan şey karşılıklı menfaatleridir. Çıkarlar ön plandadır. Bu tarz ilişkide insanların kişisel çıkarları artık kalmayınca arkadaşlıkları da hemen bozulmaktadır. İş yerinde birbirleriyle iyi geçinen ve yardımlaşan ama bunun dışında nadiren bir araya gelen kişilerin arkadaşlığı da bu türdendir. *Erdeme ya da en yüksek iyiliğe dayanan arkadaşlıkta* kişiler iyi ve erdemli olma ortak paydasında birleşmektedirler. Bu arkadaşlık ilişkisinde iki taraf da fayda sağlamakta, taraflar birbirinin iyilik özelliklerine hayran olmakta, arkadaşlığın faydalarından ortak bir şekilde yararlanmakta ve birbirlerinin varlığından zevk almaktadırlar. İyi ve erdemli olduklarından ötürü birbirlerinin iyiliğini istemektedirler. Gerçek arkadaşlar birbirlerini sevmeye ve sevilmeye değer görmektedirler. Hâlbuki tümüyle zevke ve çıkara dayanan yüzeysel ve kısa süreli arkadaşlıklarda bu bir gereklilik olarak görülmemektedir.

Oxford English Dictionary “friend” kelimesini “kişinin genellikle cinsel veya aile ilişkisi dışında kalan ve arasında duygusal bağın olduğu bir kişi” şeklinde tanımlarken; Türk Dil Kurumu “arkadaş” sözcüğünü “birbirlerine karşı sevgi ve anlayış gösteren kimselerden her biri”; dost sözcüğünü ise “sevilen, güvenilen, yakın arkadaş, gönüldaş, iyi anlaşılan kimse” olarak tanımlamaktadır.

1.5.2. Psikoloji Alan Yazınında Arkadaşlık İlişkisi

Psikoloji alan yazınında ise arkadaşlık, kişilerarası ilişkilerin bir parçası olarak ve aileden gittikçe uzaklaşan modern bireyler için önemi daha da artan bir ilişki olarak araştırılmaya başlanmıştır. Arkadaşlıklar türüne, sahip olduğu özelliklere veya işlevlerine göre farklı şekillerde tanımlanmaya çalışılmıştır.

Alan yazında “arkadaş” kavramı, kuzen ya da meslektaş gibi kişilerin birbirlerine göre sosyal pozisyonlarını gösteren kategorik bir isimden ziyade, ilişkinin kalitesini ve özelliğini belirten, ilişkisel bir terim olarak tanımlanmaktadır (Allan, 1989: 16). Wright (aktaran Fehr, 1996: 17) ise arkadaşlık ilişkisini, sosyal normlar tarafından daha az tanımlanan ve romantik ilişkiye göre daha kolay sona eren bir ilişki olarak betimlemektedir.

Başka bir tanıma göre ise arkadaşlar, kendiliğinden birbirine eşlik etmek isteyen ve güçlü bir sosyal baskı olmamasına rağmen birbirine yakın olmak isteyen kimselerdir (Hartup’tan aktaran Fehr, 1996: ss. 5-19). Birbirini eşit gören iki kişi arasında gönüllü olarak ortaya çıkan, sosyal-duygusal beklentileri karşılamayı kolaylaştıran, karşılıklı, güçlü ve olumlu duygusal bağlar da arkadaşlık olarak tanımlanabilmektedir (Bukowski, Motzoi ve Meyer, 2009: 218).

Arkadaş olarak tanımlanan kişi, birlikte bir şeyler yapmaktan hoşlanılan, ihtiyaç olduğunda destekleyeceğine güvenilen, o ihtiyaç duyduğunda desteklenen, günlük hayat, problemler, endişeler ve samimi düşünceler hakkında konuşulan kişidir (Demir ve Weitekamp, 2007: 195). Arkadaşlık ilişkisi, iki kişi arasındaki gönüllü dayanışmadır ve çeşitli tip ve derecelerde yoldaşlık, samimiyet, yakınlık ve karşılıklı yardım içermektedir (Hays, 1988: 395). Yine benzer bir tanımda arkadaşlık, karşılıklı hassasiyet ve sıcaklık, karşılıklı olarak arkadaşlığı devam ettirme isteği, dürüstlük ve içtenlik, güven, samimiyet ve açıklık, sadakat ve ilişkinin zamanla devam edebilmesi gibi nitelikler atfedilen bir ilişkidir (Donelson ve Gullahorn’tan aktaran Fehr, 1996: ss. 5-19).

Arkadaşlık ilişkisi alan yazında daha çok “arkadaşlık kalitesi” veya “arkadaşlık doyumu” kavramlarıyla çalışılmıştır. Yüksek kaliteli bir arkadaşlık,

yüksek seviyede yardım davranışı, samimiyet ve diğer olumlu özellikleri içerirken; düşük seviyede çatışma, rekabet vb. negatif özelliklerin olmasıyla tanımlanmaktadır (Berndt, 2002: 7). Araştırmalarda arkadaşlık, daha çok ilişkinin kalite olarak yüksek olması anlamına gelmektedir. Arkadaşla harcanan zamanın ve etkileşimlerin kalitesinin (sohbetin derinliği, kendini açma ve duygu baskılamanın olmaması), arkadaşlık kalitesi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Wilson, Harris ve Vazire, 2015: 182). Arkadaşlık doyumunun, arkadaş sayısından daha iyi bir yaşam doyumu yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır (Gillespie, Lever, Frederick ve Royce, 2014: 1).

Öte yandan, arkadaşlık kalitesinin negatif özelliklerine ilişkin çalışmalar da yapılmıştır. Arkadaşlığın olumsuz özelliklerinin yüksek düzeyde olması klinik semptomlarla pozitif olarak ilişkili iken, arkadaşlık özelliklerinin olumlu olmasının benlik saygısı ile pozitif, güçlü bir ilişkisi olduğu kanıtlanmıştır (Bagwell, Bender, Andreassi, Kinoshita, Montarello ve Muller, 2005: ss. 240-50).

Arkadaşlık kalitesinin kişiler üzerinde etkisi olduğuna işaret eden araştırma bulguları mevcuttur. Arkadaşlık kalitesi, çocukların sosyal gelişiminde (benlik saygısı ve sosyal adaptasyon gibi) doğrudan etkilidir ve son zamanlardaki çalışmalar, arkadaşlık kalitesinin birincil olarak çocuğun sosyal dünyasındaki başarısını etkilediğini göstermektedir. Negatif özellikleri fazla olan bir arkadaşlık ilişkisi ise uyumsuz ve yıkıcı davranışları artırmaktadır. Bu durumun, çocuğun arkadaşlarıyla tekrarladığı etkileşim tarzını, akranlarına ve yetişkinlere genellemesinden kaynaklı olduğu savunulmaktadır (Berndt, 2002: 8).

Yapılan çalışmalarda arkadaşlık kalitesinin, arkadaşlık ilişkisi için her iki taraf açısından nasıl algılandığının da önemli olduğunu göstermektedir. Farklı düzeylerde arkadaşlık kalitesi algılayan tarafların arkadaşlık kalitesinin istikrarı, benzer düzeyde kalite algılayanlarınkinden farklıdır (Hiatt, Laursen, Moone ve Rubin, 2015: 153). Tarafların ilişkiyi benzer kalitede algılaması, ilişkinin daha istikrarlı olmasına yol açmaktadır.

Arkadaşlığa dair alan yazın, çoğunlukla çocuk ve ergen arkadaşlığı üzerine yoğunlaşmış olup, yetişkin arkadaşlığına dair çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Bu yüzden arkadaşlığın işlev ve etkileri genelde çocukların ve

ergenlerin hayatlarına odaklanmaktadır. Arkadaşlığın algılanışı ve nitelikleri değişse de hayat boyu sürdürülen arkadaşlığa dair idealler ve beklentiler de bu çağlarda oluşmaya başlamaktadır. İdeal bir arkadaş nasıl olmalı ve arkadaş nasıl davranmalı şeklinde bir anlayış, bu yaşlarda oluşmakta (Bigelow ve La Gaipa'dan aktaran Fehr, 1996: ss. 5-19) ve bu inşa etme sürecinde ortaya çıkan beklentiler, ideal arkadaşlık için bir standart oluşturmaktadır.

Sullivan (aktaran Bukowski ve Sippola, 1998: 252), çocukların kendi cinsiyetlerinden arkadaşları ile yakınlık ve karşılıklılığa dayanan ilişkilerinin, ebeveynleri ile olan hiyerarşik ilişkiden farklı olduğunu ve aslında ilk gerçek kişilerarası ilişki deneyimleri olduğunu ileri sürmüştür.

Yapılan çalışmalarda (Furman ve Bierman'dan aktaran Fehr, 1996) çocuklara “arkadaş ne demek?” diye sorulduğunda, cevaplarında 3 tema ortaya çıktığı görülmüştür: oyun, yardım davranışı ve saldırganlığın olmaması. Çocuklara birisi ile neden arkadaş oldukları sorulduğunda genelde fiziksel özelliklerinden veya sahip oldukları eşyalardan bahsetmişlerdir. Berndt'e (aktaran Fehr, 1996: ss. 102-104) göre, ortak 3 tema ergenlikte farklı terminoloji ile de olsa devam etmekte; daha ilişkisel özellikler olan sadakat ve yakınlık da arkadaşlık kavramına dahil edilerek önem kazanmaya başlamaktadır.

Yetişkin arkadaşlığı ise önemseme, kendini açma, sadakat ve güven, ortak çıkarlar, değerler ve eğlence özellikleri taşımaktadır (Adams, Blieszner ve de Vries, 2000: ss. 125-31). Yaşın artması ile yakın arkadaş sayısı düşme eğilimi gösterse de, yetişkinler arkadaşlardan gelen desteği özellikle en yakın arkadaştan gelen desteği eşsiz ve önemli olarak görmektedirler (Blieszner ve Roberto'dan aktaran Fuller-Iglesias, Webster ve Antonucci, 2013: 188). Yetişkinlik boyunca arkadaşlardan gelen destek değişim gösterse de, arkadaşlık gerilimi zamanla azalmakta (Birditt, Jackey ve Antonucci, 2009: ss. 5-8) ve pozitif destek sabit kalmakta veya artmaktadır (Newsom ve diğerleri, 2005: ss. 307-9).

1.5.3. Arkadaşlık İlişkilerinin İnşası

Fehr'e (1996: 68) göre, arkadaşlık ilişkisinin oluşabilmesi ve iki kişi arasındaki ilişkinin tanıdıklıktan öteye gidebilmesi için birçok bireysel ve çevresel etmene ihtiyaç vardır. Bir arkadaşlığın gelişebilmesi için ilk olarak iki kişinin yollarının kesişmesi gerekmektedir. Bu da kişiler yakın yerde yaşıyorlarsa daha olasıdır. Aynı şehirde yaşamak veya aynı iş veya sosyal çevreyi paylaşmak temas olasılığını artırmaktadır. İki insanın tanışma olasılığı aynı zamanda sosyal ağlarının da çakışabileceğini göstermektedir. Tanıştıktan sonra bir arkadaşlığın sürdürülüp sürdürülmeyeceği de birçok faktöre bağlıdır. Bireysel bazda bakılırsa, iki taraf da diğerini, hoşlanmadığı özellikler veya bir arkadaş olarak uygun olmayacak özellikler açısından incelemektedir. Bu dışlama kriteri geçilirse, dahil etme testine geçilmektedir. İki taraf da diğerini çekici, sosyal olarak yetenekli, duyarlı ve birçok yönden birbirine benzer olarak gördüğünde, arkadaşlık kurulması daha öngörülebilir olmaktadır. Arkadaşlığın inşası için birbirinden karşılıklı hoşlanma ve karşılıklı olarak uygun derinlik ve genişlikte kendini açma gibi şartlar sağlanmalıdır. Fakat bütün bunlar aşıldığında da arkadaşlık kaçınılmaz değildir. Arkadaşlığın gerçekten kurulup kurulmayacağını durumsal faktörler etkilemektedir. Gelecekte tekrar görüşebileceklerini öngörüyorlarsa, birbirleri ile bağlarını devam ettirmeleri gerekiyorsa, birbirlerini sıklıkla görüyorlarsa ve ikisinin de arkadaş listesinde yeni arkadaşlar için yer mevcutsa arkadaşlığın gelişme olasılığı artmaktadır.

Berscheid ve Regan (2005: 205) arkadaşlık inşası üzerine yapılan çalışmaların (a) birisinin potansiyel bir arkadaş olarak belirlenmesi, (b) bu kişiye çekim duyulması, (c) özellikle günlük temas yoluyla etkileşimin artması ve (d) kendini açma veya diğer yollarla bilgi değişimi yapılması süreçlerini içerdiğini savunmuşlardır.

Arkadaşların etkileşimleri daha fazla fiziksel yakınlık, duygusal ifade ve yardım davranışı ile tanımlanmaktadır. Arkadaşlar kendini açmanın derinlik ve genişliği açısından da tanıdıklardan farklılaşmaktadır. Özellikle samimi olarak kendini açma, arkadaşlığın ayırt edici özelliğidir. Arkadaşlığın ilk aşamalarında görece yüzeysel alanlarda benzerlikler dikkat çekerken, arkadaşlık ilerledikçe taraflar

daha derin ve anlamlı yapılarda benzerlikler gösterdiklerini keşfedebilmektedirler. İlişki arkadaşlık olarak tanımlanacak düzeye geldikçe, yakınlıkta oluşan değişimler daha çok miktarla ilgili olmaktadır. Bu yüzden arkadaşlıktan yakın arkadaşlığa, yakın arkadaşlıktan en iyi arkadaşlığa geçiş, arkadaşlıkla ilgili samimiyet, güven, destek, sadakat gibi niteliklerdeki artışla belirlenmektedir. Sonuç olarak, yakınlık aşamaları hem diğer kişiyle etkileşimde tamamen uyum sağlamayı, duygusal yakınlığı ve yardımı hem de daha fazla alana dair, adım adım daha çok mahrem bilgiyi paylaşmayı içermektedir (Blieszner ve Adams, 1992: ss. 90-103).

Kibar ve arkadaşça algılanmak ayrıca benzer değerlere, ilgilere ve geçmişe sahip olmak, arkadaşlığın çok önemli yordayıcıları olarak tespit edilmiştir (Johnson, 2001: ss. 384-7). Algılanan benzerliklerin olması arkadaşlık kalitesi ölçümü ile pozitif, arkadaşlıkta çatışma ile negatif bağıntılıdır (Linden-Andersen, Markiewicz, Doyle ve 2009: ss. 631-3). Arkadaşlarla ilişkiler, kardeş ilişkilerine göre daha pozitif hisler ve daha az farklılaşma ile karakterize edilmektedir. Birçok konunun arkadaşlarla daha sık tartışıldığı ve birlikte yapılan aktivitelerin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Pulakos, 2001: ss. 240-2).

Arkadaşlık beklentileri arkadaşlığın inşasını, sürdürülmesini ve bozulmasını etkileyen etmenlerden birisidir (Clark ve Ayers, 1993: ss. 305-9). Arkadaşlık beklentilerini karşılayan veya aşan genç yetişkinler, daha doyum verici ilişkilere sahiptir (Hall, Larson ve Watts, 2011: ss. 540-9). Erkeklerle kıyasla kadınlar özellikle samimiyet ve duygusal destek boyutlarında aynı cins arkadaşlıklar için daha yüksek beklentilere sahiptirler (Hall, 2011: ss. 24-5). Benzer şekilde kadınlar, aynı cinsten arkadaşların arkadaşlığı sürdürücü davranışlarının, erkeklerin aynı cinsten arkadaşları için söylediğinden daha fazla olduğunu rapor etmişlerdir (Oswald ve diğerleri, 2004: ss. 428-35). Kişilerin karşı cinsiyetten arkadaşlıklar için aynı cinsiyetten arkadaşlıklara göre daha az sürdürme çabası gösterdikleri de ifade edilmektedir (Afifi, Guerrero ve Eglund'tan aktaran Afifi ve Burgoon, 1998: 258).

Arkadaşlık ilişkisi kan bağına dayalı olmadığı, yasal, ekonomik veya dinsel yasaklar içermediği için, bir problemle karşılaşıldığında basitçe bırakıp gitme eğilimi sergilenebilmektedir (Canary ve diğerleri, 1995: 94). Wright (1984: ss. 123-27) ise bazı arkadaşlıkların bir veya iki taraf da ilişkiyi ödüllendirici bulmamasına rağmen

sürdürebileceğini belirtmektedir. Arkadaşlık ödüllendirici olmasa da, kişinin benlik algısına katkı sağlayabilmektedir. Zorluklara rağmen ilişkinin devam ettirilmesi kişinin kendisini, başkalarını önemseyen ve sadık bir kişi olarak görmesine yardımcı olabilmektedir.

1.5.4. Kişilik Özellikleri ve Arkadaşlık İlişkisi

Alan yazında birçok çalışma, kişilik özelliklerinin veya eğilimlerin arkadaşlık ilişkilerinin inşası ve sürdürülmesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin daha derin konular tartışan, kendilerini açan ve duygusal olarak baskılamayan kişilerin, daha iyi kişilerarası ilişkileri olduğu belirtilmektedir (Ackermam ve Corretti, 2015: ss. 163-67). Araştırmalar, duygularını sürekli bastıranların, daha zayıf sosyal bağları olduğunu, arkadaşlarından daha az sosyal destek gördüklerini ve daha az yakınlık hissettiklerini göstermektedir (English, John, Srivastava ve Gross, 2012: 783; Srivastava, Tamir, McGonigal, John ve Gross, 2009: 892).

Beş faktör kişilik özelliğinden birisi olan dışadönüklük ise arkadaşlık doyumunun özellikle önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Jensen-Campbell, Adams, Perry, Workman, Furdella, Egan 2002: 245). Daha dışadönük kişiler, içedönüklerden daha fazla arkadaşlık geliştirmeleriyle, arkadaşlarıyla daha yakın ilişkiler kurmaları ve daha popüler olmaları ile bilinmektedirler (Moore ve McElroy, 2012: ss. 267-74).

1.5.5. Arkadaşlık İlişkisinin Faydaları

Arkadaşlık ilişkisinin insanların hayatlarının her döneminde farklı işlev ve görevleri olsa da, bir bütün olarak kişilerin çeşitli iyi oluş hallerini etkilediği görülebilmektedir. Çocuk ve ergenlerin arkadaşlıklarına dair yapılan çalışmalar, arkadaşlığın bu dönemlerde kişilerin yeni yaşam deneyimleri sırasında koruyucu veya risk faktörü olabileceğini kanıtlamıştır. Örneğin yüksek kaliteli bir en iyi arkadaşlığın, çocukları akran zorbalığına karşı koruyabildiğine ve zorbalık

davranışının azalmasına yol açabildiğine işaret edilmektedir (Bollmer, Milich, Harris ve Maras, 2005: 708). Daha yüksek arkadaşlık kalitesinin ergenler için daha yüksek yaşam doyumu (Raboteg-Saric ve Sakic, 2014: 749), daha düşük stres (Ash ve Huebner, 2001: 320) ve öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Goswami, 2012: 575). Öte yandan, arkadaşlık ilişkilerinin farklı işlevleri de bulunmaktadır. Arkadaşlarla tartışmaların akademik başarıyı olduğu kadar kariyer amaçlarını da etkilediği; ergenlerin ilgi ve fikirlerini iyileştirmeleri ya da yeni aktivitelere katılımları için birbirlerini destekledikleri ve bu yolla kimlik keşfi için önemli adımlar atabildikleri savunulmaktadır (Grover, Nangle, Serwick ve Zeff, 2007: ss. 494-96). Ek olarak arkadaşlık, daha sonraki aşamalarda kurulacak romantik ilişkiler geliştirebilmek için de beceri kazandırmaktadır (Baumgarte ve Nelson, 2009: 912).

Arkadaşlık ilişkisinin risk faktörü olduğu durumlarda ise tersi etkiler görülebilmektedir. Kalitesi daha düşük olan arkadaşlıklar, daha düşük benlik değeri (Laursen, Furman ve Mooney, 2006: 9) ve daha yüksek davranış problemleri ile ilişkili bulunmuştur (Adams ve Laursen, 2007: 445).

Sosyal olarak daha bütün hissedenden kişilerin (evlilik, organizasyon üyeliği veya arkadaşlık), izole olmuş kişilere göre daha uzun yaşadıkları savunulmaktadır (Atkins, Kaplan ve Toshima, 1991: ss. 207-31). Arkadaşlık ilişkilerinin fiziksel ve ruhsal sağlığa etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Baumeister ve Leary, 1995: 497; Berkman, Glass, Brissette ve Seeman, 2000: 843). Benzer şekilde başka bir çalışma sonucuna göre, sık sık yakın arkadaşlarla yüz yüze bağlantı kurmak stresi azaltırken, toplam iyi olma halini ve sağlığı artırmakta (Fuller-Iglesias, Webster ve Antonucci, 2013: 184), sadece yakın bir arkadaşına sahip olmak bile iyi oluş için faydalı görünmektedir (Birditt ve Antonucci, 2007: 595). Arkadaşlar önemli “destek”, “ortaklık”, “grup” ve “eğlence” kaynakları olarak algılanmaktadır (Fehr, 1996: ss. 5-19).

İnsanların hayatlarındaki ana mutluluk kaynağı olmasa da arkadaşlığın, yaş, cinsiyet ve kültürden bağımsız olarak mutlulukla sabit bir ilişkisi vardır (Demir, Orthel-Clark, Özdemir ve Özdemir, 2015: 117). Arkadaşlık kalitesinin mutlulukla ilgili olma sebeplerinden birinin arkadaşlık deneyimlerinin, kişilerin “eşsizlik” hissini artırması olduğu savunulmaktadır (Demir, Şimşek ve Procsal, 2013: 153).

Hartup ve Stevens (1997: 355), arkadaşlık kalitesinin daha yüksek benlik saygısı ve daha az kimlik problemi ile ilişkili olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Arkadaşlık kalitesi duygusal uyumun da yordayıcısıdır (Demir ve Urberg, 2004: 79). Samimiyet ihtiyacını giderme ve yalnızlığa karşı korunma, romantik ilişkilerin olduğu kadar arkadaşlığın da işlevlerindendir. Kişi düşüncelerini, hareketlerini ve biyografisini başkası ile paylaşarak diğerleriyle ilişkisel bir benlik yaratmaktadır (Duck, West ve Acitelli, 1997: ss. 1-23). Laboratuvar çalışmaları ile arkadaşlık ilişkisinin fiziksel olarak koruyucu bir etkisi olabileceğine işaret edilmiştir. Stresli bir olay sırasında desteğin, kalp ve damar sisteminin verdiği olumsuz tepkileri azalttığı, bir arkadaşın destek almanın koruyucu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Christenfeld ve diğerleri, 1997: 299).

Benzer bir şekilde arkadaşlığın ileri yaşlarda da önemini korumaya devam ettiği görülmektedir. İleri yaşlarda destekleyici arkadaşlar, sağlık durumunu ve iyi oluşu artırmaktadır (Gallant, Spitze ve Prohaska, 2007: 375). Yine benzer şekilde ileri yaşlarda arkadaşlık ilişkisinin kişilerin algılarında da fark yaratabileceği gösterilmektedir. Yalnız olan yaşlıların sözel olmayan davranışları algılamalarının, yalnız olmayanlardan daha az net olduğu kanıtlanmıştır (Perlman ve Peplau, 1981: 41).

1.5.6. Arkadaşlık İlişkisinin İşlevleri

Yakın ilişkiler özellikle arkadaşlıklar, samimiyet ve sosyal destek -yardım, duygusal yakınlık ve doğrulama- işlevlerine hizmet etmektedir (Monsour, 2002: 26). Eşlik etme, eğlence ve kendini tanımlama arkadaşlığın birincil işlevleri sayılmaktadır (Furman ve Buhrmester, 1992: 103). Wright (1978: ss. 196-207) ise benlik konseptine dayanarak arkadaşlığa dair 5 ana fayda belirlemiştir: yararlılık, ego desteği, benlik olumlama, uyaran sağlama ve güvenlik. Buna göre “yararlılık”, arkadaşların birbirine maddi kaynaklar sağlaması veya görevlerinde yardımcı olması şeklinde iken “ego desteği”, başarısızlıkları önemsemeyip başarıları vurgulama işlevi olarak ortaya çıkmaktadır. “Benlik olumlama” ise arkadaşın değer verilen özelliklerini pekiştirecek şekilde davranmalarından dolayı ortaya çıkan faydadır.

“Uyaran sağlama”, arkadaşların birbirine yeni fikir ve aktiviteler önermesi yoluyla olurken “güvenlik”, sorgusuz bir güven ve emniyet hissi oluşturmaları işlevini ifade etmektedir

Mendelson ve Aboud’a (1999: 130) göre arkadaşlığın 6 işlevi bulunmaktadır. Bunlar: eşlik etmeyi başlatma (birlikte eğlenceli, heyecanlı şeyler yapma), yardım (yol gösterme destek olma), samimiyet (ihtiyaçlarına duyarlı olma, düşüncelerin dürüstçe ifade edilmesine açık olma), güvenilir ittifak (ulaşılabilir ve sadık kalma), kendini doğrulama (pozitif bir benlik imajını korumasını sağlama, destek olma) ve duygusal güvenliktir (yeni veya tehdit edici durumlarda rahatlama ve güven verme). Bu boyutların tamamının yüksek veya düşük arkadaşlık kalitesi algısının oluşumunda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.5.7. Arkadaşlık İlişkisinin Diğer Yakın İlişkilerle Benzerlik ve Farklılıkları

Alan yazında birçok ilişkiyle birlikte etkileri değerlendirilen arkadaşlık ilişkisinin, diğer yakın ilişkilerle bazı benzerlikleri ve farklılıkları bulunmaktadır. Arkadaşlıklar da romantik ilişkiler de özgür iradeye dayanmaktadırlar. Arkadaşlığın başlaması da bitmesi de görece daha kolaydır (Goodwin, 1999: ss. 153-159). Daha kurumsallaşmış, belirli rol kalıpları olan ilişkilere göre arkadaşlık ilişkisi, özellikle aynı cinsiyetten arkadaşlıklar, görece daha eşitlikçidir çünkü roller arkadaş-arkadaş şeklindedir. Bu yüzden de daha belirsizdir. Özellikle farklı cinsiyetten arkadaşlıklar için her şey iki tarafa bağlıdır. Arkadaşlık ve romantik ilişki arasındaki benzerlikler ve farklılıklara bakıldığında güven, eğlence ve kabul gibi özelliklerin iki tür ilişkiye de atfedildiği fakat romantik ilişkilerin iki ek özelliğe sahip olduğu görülmektedir: tutku (tek olma ve cinsel arzu) ve sadakat (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 1999: 491).

En iyi arkadaşlıklar, romantik ilişkilerden daha istikrarlıdır. Demir (2010: ss. 305-309), çalışmasında romantik ilişkisi olmayan genç yetişkinlerin mutluluğunda

arkadaşlığın çok az payı olduğunu bulsa da, orta yaş yetişkinlerde arkadaşlık ilişkisi kalitesinin medeni halden bağımsız olarak yetişkinlerin mutluluklarıyla bağlantılı olduğu görülmektedir (Cacioppo Hawkey, Kalil, Hughes, Waite ve Thisted, 2008: 195). Karşılaştırıldığında aile daha istikrarlı ve destekleyici bir arka plan sunsa da, arkadaşlıklar daha yoğun eğlence kaynaklarıdır ve mutluluğun aile üyelerinden ziyade yakın arkadaşlar arasında daha fazla yayılması gözlenebilmektedir (Fowler ve Christakis, 2008: 1).

1.5.8. Arkadaşlık İlişkisinin Toplumsal Cinsiyet ile Bağlantısı

Arkadaşlıklar birçok şekilde sınıflandırılabilir. En yaygın yollar ise demografik bilgiye, yakınlık veya samimiyet derecesine dayananlardır.

Baumgarte ve Nelson (2009: ss. 909-14), yakın arkadaşlar olumsuz olay yaşadıklarında, kadınların aynı cinsiyet veya karşı cinsiyet olması fark etmeksizin arkadaşlarına karşı daha duyarlı olduklarını bulmuştur. Ek olarak, hem kadın hem erkekler aktivitelerde yer almak için erkek arkadaşı, duygusal yakınlık için ise kadın arkadaşı tercih etmektedirler. Felmler (1999: ss. 53-65), kadınların aynı cinsiyetten arkadaşlıkları karşı cinsiyetten arkadaşlıklarına kıyasla daha samimi ve eğlenceli, erkeklerin ise aynı cinsiyetten arkadaşlıkları karşı cins arkadaşlıklarına kıyasla daha az talepkar gördüklerini belirtmiştir. Genel olarak daha yüksek seviyede fiziksel çekicilik, sosyal statü ve kişilik özellikleri karşı cinsiyetle arkadaşlıkta tercih edilmekte ve daha önemli olduğuna inanılmaktadır (Sprecher ve Regan, 2002: ss. 463-76). Karşı cinsiyetle arkadaşlıklar kadınlar ve erkekler için farklı faydalar sağlasalar da, genel olarak karşı cinsiyete farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Kadınlar, erkek olan arkadaşlarını aynı cinsiyetten arkadaşlarına göre daha uzak ve daha az paylaşımda bulunuyor olarak değerlendirirken; erkekler içinse kadın arkadaşlarıyla ilişkilerinde daha fazla kendini açma bulunmaktadır. Kendi cinsiyetlerinden ilişkilerine göre farklı bir ilişkiye sahip olsalar da genel olarak ortalamada buluşmaktadırlar (Parker ve de Vries, 1993: ss. 621-24).

Yapılan çalışmalarda karşı cinsiyetle arkadaşlıkların, aynı cinsiyetle arkadaşlıklara kıyasla daha az yardım ve arkadaşlık ilişkisine daha az sadakat içerdiği bulunmuştur (Rose, 1985: 63). Paylaşılan çıkarlar açısından aynı cinsiyetten arkadaşlar daha fazla ortak çıkara sahip olup, daha fazla birlikte aktivite yapmakta ve daha yakın olarak görülmektedirler. Güven, saygı, kabul, doğallık ve eğlence açısından ise karşı cins ve aynı cins arkadaşlıklar benzer değerlendirilmektedir (Davis ve Todd'dan aktaran Cingöz, 2003: 11). Kadınların kadınlarla arkadaşlıkları daha fazla samimiyet, daha fazla dahil olma ve derinlik içermekte iken, erkek arkadaşla ilişkide daha çok eşlik etme, daha az kabul etme ve samimiyet bulunmaktadır (Barth ve Kinder, 1988: ss. 349-59). Temelde erkekler daha çok araçsal (instrumental) yetenekleri, kadınlar daha çok duygusal yakınlıkla ilgili iletişim yeteneklerini önemse de, her iki cinsiyet de duygusal yakınlığın arkadaşlık için daha önemli ve merkezi olduğunda hemfikirlerdir (Burleson, Kunkel, Samter ve Werking, 1996: 201). Aynı cinsiyetle arkadaşlıklarda kadınlar daha çok samimiyet yönüne odaklanırken, erkekler temel olarak faaliyet yönüne odaklanmaktadır (Ruble, Martin ve Berenbaum, 2006: aktaran Lurye, Zosuls ve Ruble, 2008: 34). Aynı cins ve karşı cins arkadaşlıklar konuşulmayan/yasak konular açısından farklılaşmaktadır: romantik ilişkilere benzer tabu konular daha çok karşı cins arkadaşlıklarda bulunmaktadır (Afifi ve Burgoon, 1998: 266).

Aynı cinsiyetten arkadaşlarda iş ve yükselme, dikkat çekme/yakınlık ve farklı değer ve inançlara sahip olma gibi konularda daha fazla çatışma yaşanırken, birbirlerini eleştirme nedeniyle daha az çatışma yaşanmaktadır. Farklı cinsiyetten arkadaşlıklarda ise en fazla çatışma kişisel problemleri tartışamama ve birbirini anlayamama üzerine olurken, iş için rekabet veya duyguya dayalı çatışma daha az deneyimlenmektedir (Argyle ve Furnham, 1983: 481). En yakın arkadaşlıkların çoğunluğunu aynı cinsiyetten arkadaşlıklar oluşturmaktadır (Demir ve Özdemir, 2010: 294).

Farklı cinsiyet ve aynı cinsiyetten arkadaşlıkların yanı sıra, eşcinsel bireylerin arkadaşlık ilişkileri de, alan yazında araştırılan konulardan birisi olmuştur. Heteroseksüel arkadaşlarına daha fazla duygusal yakınlık duyan eşcinseller, daha düşük psikolojik stres deneyimlemekte ve heteroseksüel arkadaşlarıyla daha fazla

temasta olanlar daha yüksek benlik saygısı ve daha düşük madde kötüye kullanım davranışı göstermektedirler (Ueno, Gayman, Wright ve Quantz, 2009: 659). En yakın arkadaşı kadın olan eşcinsel erkekler daha yüksek düzeyde iyi oluş sergilerken; karşı cins veya yönelimden en yakın arkadaşı olan gay ve lezbiyenler daha düşük seviyede sosyal kaygı göstermektedirler (Baiocco, Santamaria, Lonigro, Ioverno, Baumgartner ve Laghi, 2014: 110). Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda, homoseksüel bireyler için de arkadaşlığın heteroseksüel bireylerin arkadaşlığına benzer olumlu ve olumsuz durumlara eşlik ettiği görülmektedir. Fakat heterosesüellerin arkadaşlığından farklı olarak karşı cinsiyet ve yönelimden kişilerle arkadaşlığın, bu bireylerin toplumda kendilerini kabul edilmiş hissetmelerini sağladığı için daha önemli bir yere konumlandığı çıkarımı yapılabilmektedir.

1.5.9. Kültür ve Arkadaşlık İlişkileri

Boşanmaların, aile dağılmalarının veya aileden uzakta yaşamın daha sıklaştığı günümüz modern dünyasında, arkadaşlık ilişkileri insan hayatında daha önemli bir yer edinmeye başlamaktadır. Arkadaşlık ilişkisinin isteğe bağlı olarak başladığı ve bittiği yaygın olarak kabul edilse de bu görüş batı dünyasına daha uygundur. Daha toplulukçu kültürlerde iç grup, dış grup ve aile gibi etmenler arkadaşlık ilişkisinde etkili ve önemli faktörlerdir. Bazı kültürlerde kişiler doğrudan belirli ilişkiler ağı içerisine doğmakta ve var olan bu ağ içerisinden arkadaşlar edinmektedirler (Goodwin, 1999: 157). Hortaçsu (1997: 290-93) yaptığı bir çalışmada, Amerikalı ve Türk gençleri karşılaştırmış; Türk gençlerin aileyi, arkadaş ve kardeşten daha doyum verici gördüklerini; Amerikalıların ise kardeşlerini, aile ve arkadaşlardan daha doyum verici algıladıklarını göstermiştir. Farklı kültürlerde arkadaşlığı değerlendiren başka bir çalışmada Berman, Murphy-Berman, ve Pachauri (1988) arkadaşlık ilişkisinde yakınlığın, Hindistan ve Amerika'da cinsiyet açısından farklarını kıyaslamışlardır. Çalışma sonucunda Hindistan'da, Amerika'daki gibi bariz cinsiyet farkları olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Erkekler de kadınlarla benzer oranda dışavurumcu iletişim örüntüsü göstermektedir.

Öte yandan toplulukçu kültürlerde kişilerin arkadaşları ile ilişkilerinin daha yakın ve derin olarak değerlendirildiği bulunmuştur. Buna bağlı olarak da bireyci kültürlerde kişiler arkadaşlarını daha idealize, hayranlık uyandırıcı kişiler olarak değerlendirirken, toplulukçu kültürlerde kişilerin arkadaşlarına karşı sıcak olmalarına rağmen daha gerçekçi olarak değerlendirme yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (Baumgarte, Lee, Concilus ve Choi'den aktaran Goodwin, 1999: ss. 160-1).

Arkadaşlık ilişkisinde karşılıklı yardım ve desteğin önemli bir yeri olduğu görülmektedir (Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001: ss. 433-43). Bu sebeple sonrasında ortaya çıkan bir duygu olarak minnettarlığın da yardım davranışlarına dair yapılan değerlendirmelerin de arkadaşlık ilişkisi ile bağıntılı olacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. YÖNTEM

2.1.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın birincil amacı en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısının, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun ve minnettarlık dışavurumunun, cinsiyete ve minnettarlık eğilime göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bir diğer amaç ise minnettarlık eğiliminin en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısı, en yakın arkadaşına yönelik minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu tarafından yordanıp yordanmayacağını test etmektir. Araştırma kapsamında bu amaçlardan yola çıkarak aşağıda belirtilen hipotezler test edilmiştir.

- 1) Minnettarlık eğilimi yüksek olanların minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla en yakın arkadaşlarının yaptığı yardımların değeri, bedeli ve içtenliğine yönelik algılarının, en yakın arkadaşlarına hissettikleri minnettarlık duygusunun ve minnettarlık dışavurumlarının yüksek olması beklenmektedir.
- 2) Cinsiyetin en yakın arkadaşın yaptığı yardımların değeri, bedeli ve içtenliğine yönelik algı, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olması beklenmektedir.
- 3) En yakın arkadaşın yaptığı yardımların değeri, bedeli ve içtenliğine yönelik algının, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun ve minnettarlık dışavurumunun minnettarlık eğilimini yordaması beklenmektedir.

2.1.2. Katılımcılar

Bu çalışma Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan araştırmaya katılmaya gönüllü, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden 406 yetişkin kişi ile gerçekleştirilmiştir. On sekiz yaş üzeri ve yakın arkadaş sahibi her bireyin katılım gösterebildiği çalışmada rastlantısal örnekleme (accidental sampling) yöntemi kullanılmıştır. Ölçeklerin uygulanmasında "sıra etkisi" (order effect) dengelenmiştir. Veriler hem kağıt kalem yöntemi ile hem de elektronik anket yazılımı olan www.surveey.com üzerinden internet aracılığıyla elde edilmiştir.

Araştırmaya toplam 422 kişi katılım göstermiştir katılımcılardan 2 kişinin verileri eksik olduğu, 14 kişi de uç değerlere sahip olduğu için analizlerden çıkarılmıştır. Çalışmanın örneklemi 230 (% 56.7) kadın ve 176 (% 43.3) erkek olmak üzere toplam 406 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 76 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 30.98'dir (SS = 9.69). Çalışmaya katılanların % 56.2'si 30 yaş altı katılımcılardan oluşurken, % 43.8'i 30 yaş ve üzeri katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların % 7.1'i ilköğretim, % 23.4'ü lise, % 50.3'ü lisans ve % 19.2'si ise lisansüstü mezunudur. 190 katılımcı (% 46.8) ise halen lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimi almaktadır. Katılımcıların % 64'ü bekar, % 36'sı ise evlidir.

Toplanan verilerin % 22.2'si elden kağıt kalem yöntemi ile % 77.8'i ise internetten toplanmıştır. Kağıt - kalem yöntemi ile toplanan verilerde katılımcıların yaşları 18 ile 76 arasında olup yaş ortalaması 38.7'dir (SS = 12.6). Bu katılımcıların % 30'u 30 yaş ve altı iken, % 70'i 30 yaş üzeridir; % 26.7'si ilköğretim, % 27.8'i lise, % 40'ı lisans ve % 5.5'i ise lisansüstü mezunudur. İnternet aracılığıyla toplanan veriler için ise katılımcıların yaşları 18 ile 60 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 28.7'dir (SS = 7.3). Bu katılımcıların % 69.4'ü 30 yaş ve altı iken, % 30.6'sı 30 yaş üzeridir; % 1.6'sı ilköğretim, % 22.2'si lise, % 53.2'si lisans ve % 23.1'i ise lisansüstü mezunudur.

Katılımcılar en yakın arkadaşları ile görüşme yöntemi olarak en sık yüzyüze (% 76) ve telefonla görüşmeyi (% 76.6) kullanmakta, sonrasında ise sosyal medya (% 29.8), kameralı görüşme (% 16) ve mektup, mesaj, e-posta gibi yazılı (% 8)

yöntemleri tercih etmektedirler. Katılımcıların en yakın arkadaşlarına kendilerini yakın hissetme düzeyi ortalaması 4.34 (SS = .66)'tür. Katılımcıların % 30'u en yakın arkadaşları ile her gün görüştiklerini belirtirken, % 34'ü haftada birkaç kez, % 22'si ayda birkaç kez, % 14'ü ise yılda birkaç kez görüştiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların en yakın arkadaşları ile olan arkadaşlık süreleri % 1.4'ü için 1 yıldan az, % 11'i için 1 ile 2 yıl arasında, % 17.8'i için 2 ile 5 yıl arasında, % 26.5'i için 5 ile 10 yıl arasında ve % 12'si için 10 yıldan daha uzundur.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler, Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu, Minnettarlık Sıfat Listesi ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların en yakın arkadaşlarıyla ilişkilerinde kendilerini minnettar hissettikleri durumları ve bu durumda verdikleri tepkileri belirlemek amacıyla, en yakın arkadaşlarına minnettar hissettikleri bir olay örneğini (En yakın arkadaşınıza karşı kendinizi minnettar hissettiğiniz yaşantılarınızdan birini seçerek, kısaca yazınız. Ne oldu da kendinizi minnettar hissettiniz?) ve minnettarlıklarını nasıl dışavurdıklarını (Minnettarlık hissi sonrasında ne yaptınız, nasıl tepkide bulundunuz?) yazmaları için açık uçlu birer soru sorulmuştur.

2.1.3.1. Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test-Revised)

Araştırmada katılımcıların bir kişilik özelliği olarak minnettarlık düzeylerini ölçmek amacıyla Watkins, Woodward, Stone ve Kolts (2003) tarafından geliştirilen Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeğinin (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test, GRAT), Thomas ve Watkins (2003) tarafından revize edilen

formu (Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği, YMMTÖ) kullanılmıştır (bkz. EK 3).

Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği (MMTÖ) alan yazında GQ-6 (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002) ile birlikte minnettarlık eğilimini ölçen ve sıklıkla kullanılan bir testtir. İlk geliştirildiği şekliyle MMTÖ 44 madde ve 3 alt faktörden oluşmaktadır. MMTÖ yüksek iç tutarlılık değerlerine rağmen birçok pozitif yapıda görülen, cevapların negatif eğim göstermesi ve bu sebeple yüksek minnettarlık puanlarında daha düşük hassasiyet göstermesi sebebiyle tekrar gözden geçirilmiştir. Bu şekilde, ilk versiyonda yer alan maddelerin zamansal, bölgesel ve kültürel olarak sınırlamaları da giderilmeye çalışılarak 9 maddesi yeniden yazılmıştır. Revizyon çalışması ile ölçek maddelerinde iyileşme olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak ölçeğin 16 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Orijinalinin iç tutarlılık katsayısı .92 olan ölçeğin yenilenmiş versiyonu ile orijinal versiyonu arasında yüksek korelasyon vardır ($r = .96$).

Bu çalışmada kullanılan yeniden gözden geçirilmiş ölçeğin kısa formu ise 16 madde içermektedir. 5'li Likert tarzı derecelendirilen ölçek (1 = kesinlikle katılmıyorum; 2 = biraz katılmıyorum; 3 = ne katılıyor ne katılmıyorum; 4 = çoğunlukla katılıyorum; 5 = kesinlikle katılıyorum) 3 alt ölçeğe sahiptir: “Bolluk hissi”, “Basit şeylerin takdiri”, “Başkalarını takdir etme”. Ölçeğin 3 alt boyutu da orijinal versiyonuyla yüksek korelasyon göstermektedir (Bolluk hissi: $r = .93$, Basit şeylerin takdiri: $r = .92$, Başkalarını takdir etme: $r = .92$). Bolluk hissini ölçmeyi hedefleyen alt ölçek 6 maddeden oluşmaktadır (2, 3, 6, 10, 11, 15) ve Cronbach Alfa değeri .88'dir. Basit şeylerin takdiri alt boyutunu ölçen 6 madde (4, 7, 9, 12, 13, 16) bulunmaktadır ve Cronbach Alfa değeri .90'dır. Başkalarını takdir etme boyutuna dair alt ölçek 4 maddeden oluşmaktadır (1, 5, 8, 14) ve Cronbach Alfa değeri .76'dır. Ölçekte 5 ters madde (3, 6, 10, 11, 15) bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin minnettarlık eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92'dir.

Ölçek oldukça sık kullanılan diğer bir minnettarlık eğilim ölçeği olan GQ-6 ile yüksek bağıntı göstermekte ($r = .82$); pozitif duygulanım ($r = .47$) ve yaşam doyumu ölçekleri ($r = .66$) ile de pozitif korelasyon göstermektedir.

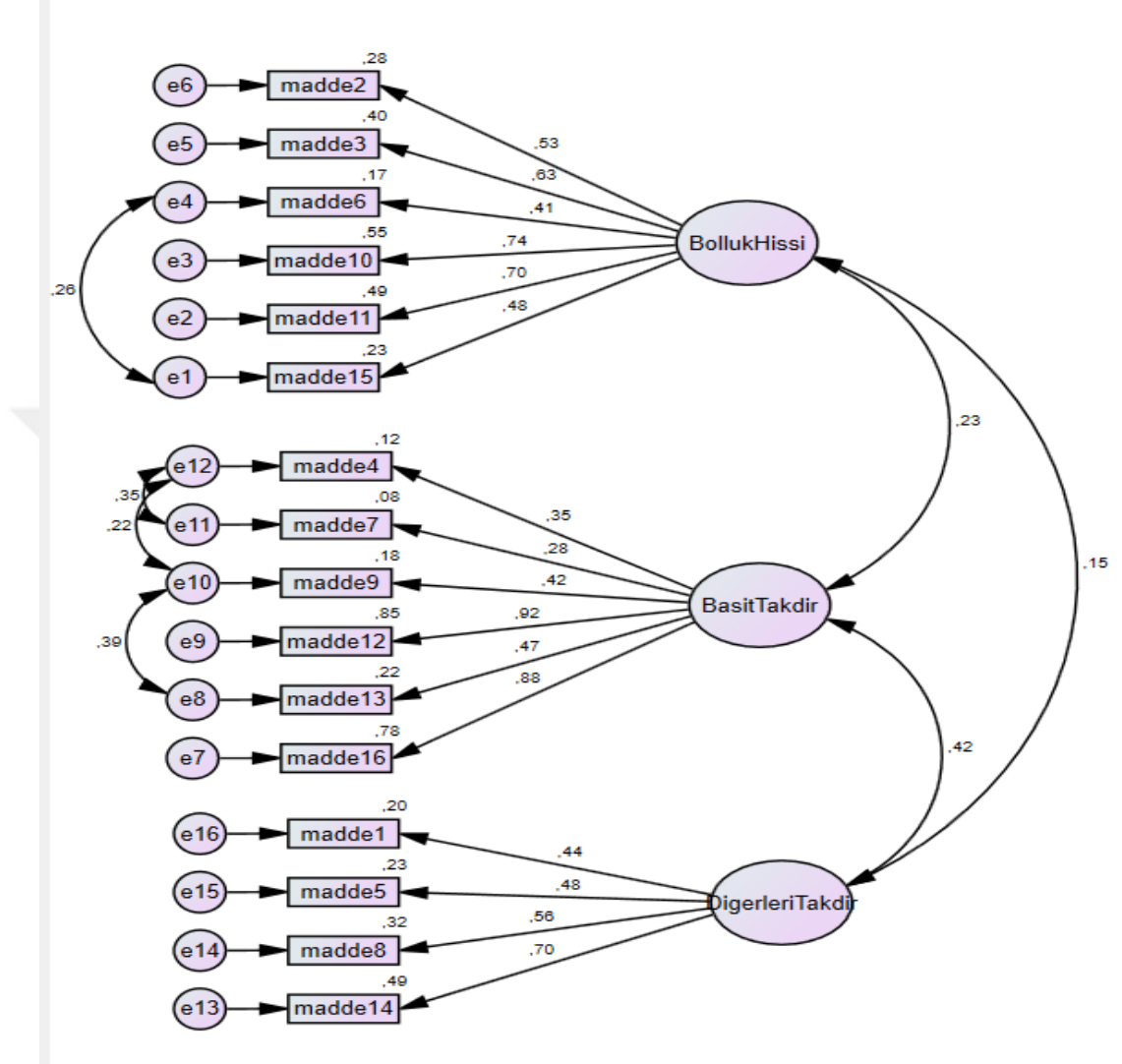
Bu çalışma kapsamında katılımcıların minnettarlık eğilimlerini ölçen 16 maddelik ölçeğe açımlayıcı faktör analizi uygulanmış; 12. ve 16. maddelerin orijinal yapıdan farklılaşarak 4. bir faktörü oluşturduğu görülmüştür. Özdeğeri 1'in üzerinde olan 4 faktör toplam varyansın % 57'sini açıklamaktadır. Ancak orijinal ölçeğin 3 faktörlü olması ve söz konusu dördüncü faktörün iki maddeden oluşması nedeniyle, üç faktörlü çözüm uygulamasına karar verilmiştir. Varimax döndürmesiyle yürütülen 3 faktörlü çözümlemede, elde edilen faktöriyel yapının orijinali ile uyumlu olduğu ve toplam varyansın % 49.7'sini açıkladığı görülmüştür.

Ardından, üç faktörlü yapıya Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. On altı gözlenen ve üç örtük değişkenin yer aldığı ölçme modeli Amos 23.0 (Arbuckle, 2014) programı kullanarak test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre modelin uyum indeksi değerleri $\chi^2 = 476.829$, $p < .001$, $\chi^2/df = 4.721$, CFI = .790, GFI = .849, AGFI = .797, RMSEA = .096, SRMR = .090 olarak elde edilmiştir. RMSEA uyum indeksi değerinin, iyi uyum kriteri olarak kabul edilen .08 (MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996) değerinin üstünde olması nedeniyle, 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 4 ile madde 7, madde 4 ile madde 9, madde 9 ile madde 13, madde 6 ile madde 15) hata varyansları ilişkilendirilmiştir.

Yapılan düzeltmeler sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri model ile verinin uyum gösterdiğine işaret etmektedir ($\chi^2 = 287.239$, $\chi^2/df = 2.961$, $p < .001$, CFI = .894, GFI = .918, AGFI = .885, RMSEA = .070, SRMR = .079). Ölçüm modelinin şekli ve faktör yükleri Şekil 1'de görülmektedir.

Bu çalışmada ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri .77 olarak elde edilmiştir. Bolluk hissi altölçeği için $\alpha = .76$, Basit Şeyleri Takdir altölçeği için $\alpha = .79$ ve Diğerlerini Takdir altölçeği için ise $\alpha = .63$ 'tür.

Şekil 1: Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi



2.1.3.2. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği

Minnettarlık duygusunun (deneyiminin) davranışsal göstergelerini belirlemek için Minnettarlık Dışavurum Ölçeği (MDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, minnettarlığın nasıl ifade edildiğiyle ve düzeyiyle ilgili bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Bu amaçla bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak bu pilot çalışmanın öncesinde, Araz ve Erkuş (2014) tarafından geliştirilen Duygu Dışavurum Envanterinden yola çıkılarak, 21 kişiden minnettarlıklarını nasıl

dışavurduklarına dair veri toplanmıştır. Frekans analizi aracılığıyla en çok ifade edilen tepkiler belirlenmiş ve bunlardan hareketle 19 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Ölçekte kişilerin minnettarlık hissettiklerinde verdikleri tepkileri “hiçbir zaman”, “bazen”, “genellikle” ve “her zaman” düzeylerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Sorulardan önce minnettarlık kısaca tanımlanmış ve örneklendirilerek kişilerin doğru duyguyu dışavurmaya dair cevaplandırmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

Sonrasında on dokuz maddelik ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması 281 katılımcı (154 kadın, 126 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Yaş aralığı 18 ile 73 arasında olup yaş ortalaması 30.52 ($S = 12.38$) olan örneklemin % 8'i ilköğretim, % 42'si lise, % 35'i üniversite ve % 13'ü lisansüstü eğitim almış kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların % 67'si bekar, % 32'si ise evlidir. Veriler öncelikle faktör analizine tabi tutulmuştur. Maddelerin geçerliğini incelemek için madde-toplam puan korelasyonları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda faktör yükleri .30'un altında olan, birden fazla faktöre yüklenen ya da yer aldığı faktöriyel yapıdan çıkarıldığında iç tutarlılık katsayısını ve açıklanan varyansı yükselten toplam 8 maddenin çıkartılmasına karar verilmiştir.

‘Varimax’ eksen döndürme yöntemine göre yapılan Temel Bileşenler faktör analizi sonucunda (bkz Tablo 1) minnettarlık dışavurumu için Özdeğeri (Eigenvalue) 1'den büyük olan ve toplam varyansın % 63.3'ünü açıklayan üç faktörlü yapı elde edilmiştir ($KMO = .838$; Bartlett's $\chi^2 = 1083,234$; $p < .001$).

Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan boyutlar, içerdikleri maddeler açısından incelenerek isimlendirilmiştir. Kişinin minnettarlığını sözel olarak ifade etmesine yönelik maddeleri kapsayan faktör Sözel Dışavurum; kişinin minnettarlığını sözel olmayan davranışlarla ifadesini kapsayan faktör Sözel Olmayan Dışavurum, minnettarlık duyulan kişiyi daha üst bir konuma koyma isteğini yansıtan üçüncü faktör ise Öteki Odaklı Dışavurum olarak adlandırılmıştır. Sözel Dışavurum altölçeği 5 madde, Sözel Olmayan Dışavurum altölçeği 3 madde, Öteki Odaklı Dışavurum altölçeği ise 3 madde içermektedir. Sözel Dışavurum toplam varyansın % 40'ını, Sözel Olmayan Dışavurum toplam varyansın %12,2'sini ve Öteki Odaklı Dışavurum toplam varyansın %11,1'ini açıklamaktadır.

Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'ni oluşturan faktörlerin birbiriyle olan ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile incelenmiş; *Sözel Dışavurum* ile *Sözel Olmayan Dışavurum* arasındaki korelasyon katsayısının .506; *Sözel Dışavurum* ile *Öteki Odaklı Dışavurum* arasındaki korelasyon katsayısının .459; *Sözel Olmayan Dışavurum* ile *Öteki Odaklı Dışavurum* arasındaki korelasyon katsayısının ise .378 olduğu bulgusu elde edilmiştir ($p < .01$).

Tablo 1: Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

	Faktör			Madde Toplam Puan Korelasyonu
	1	2	3	
Onun için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorarım.	.761			.515
Yardımcı olabileceğim bir şey olursa beni aramasını söylerim.	.734			.506
İyi dileklerimi sunarım.	.666			.588
Memnuniyetimi dile getiririm.	.647			.460
Minnettar olduğumu ifade ederim.	.587			.600
Gülerim.		.804		.393
Sıcak davranırım.		.793		.630
Keyif aldığımı gösteren davranışlar sergilerim.		.703		.546
Onu yüceltmeye çalışırım.			.853	.564
Onu överim.			.831	.562
Onun iyiliği için dua ederim.			.659	.433
Varyans (%)	40.003	12.224	11.156	
Cronbach Alfa	.784	.750	.752	

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alfa yöntemiyle hesaplanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde ölçeğin hem toplam puan için hem de alt faktörler için yeterli güvenilirliğe 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.

Altölçekleri dikkate almadan, tüm maddeler üzerinden yapılan madde-toplam ölçek korelasyon değerleri ile iç tutarlık katsayısı bu üç faktörün birbiriyle ilişkili olduğunu düşündürmüştür. Bu bakımdan, ölçeğin aslında tek faktörlü-üç bileşenli bir yapıda olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgu sonrasında, bireylerin minnettarlık dışavurumlarının değerlendirilmesinde altölçek puanlarının hem ayrı ayrı hem de toplam ölçek puanı olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin Test-tekrar test güvenilirliğini belirlemek amacıyla 41 katılımcıya üç hafta arayla tekrar uygulama yapılmış ve sonuçlar hem toplam test puanı (.58) hem de alt faktörler (.37; .38; .60) için anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçları kabul edilebilir düzeylerde anlamlı katsayılarla ulaşıldığını göstermiştir.

Tablo 2: Minnettarlık Dışavurum Envanteri'nin Diğer Ölçeklerle Olan Korelasyonları

	Hoşgörü	Duyarlılık	Yumuşak Kalplilik	İyimserlik	Öznel Mutluluk
Minnettarlık dışavurum (top. puan)	.378**	.205**	.419**	.147*	.171**
Sözel dışavurum	.359**	.558**	.426**	.075	.068
Sözel olmayan dışavurum	.209**	.237**	.261**	.158**	.253**
Öteki odaklı dışavurum	.310**	-.024	.288**	.134*	.122*

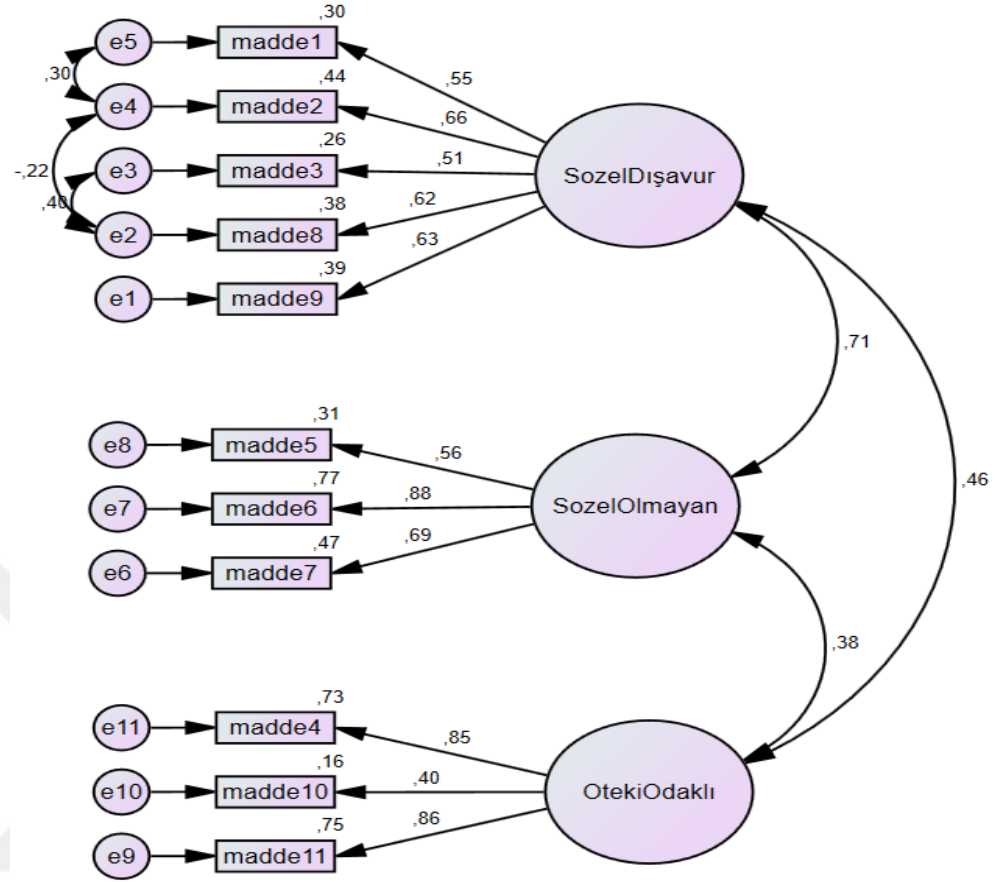
*p < .05, **p < .01

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2004) “*hoşgörü*”, “*duyarlılık*” ve “*yumuşak başlılık*” alt boyutları, ayrıca İyimserlik Ölçeği (Scheier ve Carver, 1987) ve Öznel Mutluluk Ölçeği (Lyubomirsky ve Lepper, 1999) ile korelasyonları alınarak değerlendirilmiştir. Tablo 2’de de görüldüğü gibi, minnettarlık dışavurumunun Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin *hoşgörü*, *duyarlılık* ve *yumuşak başlılık* alt boyutları ile

ayrıca öznel mutluluk ve iyimserlikle hem alt boyut puanları hem de toplam ölçek puanı açısından pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alfa değeri .80 olarak hesaplanmıştır. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği için geliştirme çalışmasında ortaya çıkan 3 faktörlü yapıya, bu çalışma kapsamında Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Amos 23.0 (Arbuckle, 2014) programı kullanarak on bir gözlenen ve üç örtük değişkenin yer aldığı bir ölçme modeli oluşturulmuştur. Modelin uyum indeksi değerleri $\chi^2 = 189.905$, $p < .001$, $\chi^2/df = 4.632$, CFI = .897, GFI = .920, AGFI = .871, RMSEA = .095, SRMR = .066 olarak elde edilmiştir. Ardından, 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 1 ile madde 2, madde 3 ile madde 8, madde 8 ile madde 2) hata varyansları ilişkilendirilmiştir. Yapılan düzeltmeler sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri model ile verinin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir ($\chi^2 = 77.455$, $p < .001$, $\chi^2/df = 2.038$, CFI = .973, GFI = .967, AGFI = .943, RMSEA = .051, SRMR = .051). Elde edilen ölçüm modeli Şekil 2’de gösterilmektedir.

Şekil 2: Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi



2.1.3.3. Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu

En yakın arkadaşla ilişkin hissedilen minnettarlığın bilişsel öğelerini belirlemek amacıyla Tesser, Gatewood ve Driver (1968: 234) ve başka bazı araştırmacılar (örn: Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph, 2008: 283; MacKenzie, Vohs ve Baumeister, 2014: 1430) tarafından da kullanılmış olan, yardım davranışının "bedeli", "değeri" ve "içtenliği"ne ilişkin toplam 6 sorunun 5'li derecelendirme ölçeği ile yanıtlanması istenmiştir. Söz konusu bu yapılar alan yazında (Tesser, Gatewood ve Driver, 1968: 234; Wood ve diğerleri, 2008: 283; MacKenzie, Vohs ve Baumeister, 2014: 1430) bir, iki veya üç madde ya da soru ile ölçülmektedir. "Bedel" yapısı yardım eden kişinin bu yardımı yaparken ne kadar emek harcadığını, yardımın maliyetini belirlemektedir ve iki madde ile ölçülmüştür.

(Örnek madde: “Bu arkadaşınızın size yapmış olduğu yardımların, onun açısından ne kadar emek gerektirdiğini düşünüyorsunuz?”). “Değer” yapısı yapılan yardımın, katılımcılar açısından ne kadar önemli ve değerli olduğunu belirlemek amacıyla oluşturulmuştur ve iki madde ile ölçülmüştür. (Örnek madde: “Bu arkadaşınızın size yapmış olduğu yardımların ne kadar değerli olduğunu düşünüyorsunuz?”). “İçtenlik” yapısı ise yardım eden kişinin bu davranışı ne kadar isteyerek ve karşılık beklemeden yaptığını belirlemektedir ve iki madde ile ölçülmüştür. (Örnek madde: “Bu arkadaşınızın size yapmış olduğu yardımları zorunluluktan değil isteyerek yaptığı fikrine hangi düzeyde katılıyorsunuz?”). Bedel ($\alpha = .67$), Değer ($\alpha = .83$) ve İçtenlik ($\alpha = .81$) yapıları soruların ortalama değerleri olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada kullanılan soruların aynı cinsiyetten en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili olarak yanıtlanması istenmiştir. Öncesinde, “*Arkadaşlar arasında akrabalık ilişkilerinden farklı olarak, herhangi bir kan bağı yoktur ve arkadaşlık genellikle aşk ilişkilerinde yaygın olan sahiplenme ve cinsellik yönlerini içermemektedir.*” Lütfen bu tanımlı göz önünde bulundurarak **sizinle aynı cinsiyetten en iyi/en yakın arkadaşınızı düşünün ve aşağıdaki boşluğa bu arkadaşınızın adını ya da adının soyadının baş harflerini yazın.**” yönergesi verilen katılımcılardan bu ölçek sorularını, belirttikleri en yakın arkadaşlarını düşünerek yanıtlamaları istenmiştir (bkz EK 5).

2.1.3.4. Minnettarlık Sıfat Listesi

Katılımcıların en yakın arkadaşıyla olan ilişkilerindeki minnettarlık duygusunun düzeyini belirlemek için, ilk kez Emmons ve McCullough (2003: 380) tarafından kullanılmış olan Minnettarlık, Müteşekkire olma ve Takdir etme odaklı üç soru, 5’li derecelendirme ölçeğinde sorulmuştur (Örnek madde: “Arkadaşlığınızı bir bütün olarak göz önünde bulundurduğunuzda, bu arkadaşınıza karşı kendinizi ne kadar minnettar hissediyorsunuz?”). Söz konusu maddeler için bu çalışmadaki Cronbach Alfa değeri .81 olarak elde edilmiştir (bkz EK6).

2.1.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi demografik sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Katılımcılara ayrıca en iyi/en yakın arkadaşına dair soruları cevaplariken somut olarak hep aynı kişiyi düşündüklerinden emin olmak amacıyla, aynı cinsiyetten en iyi/en yakın arkadaşlarının isminin baş harfleri sorulmuştur. Bu kişi ile arkadaşlık süreleri, ne sıklıkla görüştükleri açık uçlu olarak ve bu kişiye karşı kendilerini ne kadar yakın hissettikleri ise 5'li derecelendirme şeklinde sorulmuştur. Görüşmek için hangi yolları kullandıklarını (yüz yüze; telefon; sosyal medya; mektup/e-posta/mesaj; kameralı görüşme) ise birden fazla seçeneği işaretleyerek belirtmeleri istenmiştir (bkz EK 7).

2.1.4. İşlem

Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Etik Kurulundan gerekli izinler alındıktan sonra çalışma hem internet üzerinden hem de elden veri toplama yöntemiyle 18 yaş üzeri gönüllü bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elden veri toplama durumunda onam formunu imzalamaları, internetten ise onam formunu onayladıkları yönündeki seçeneği işaretlemeleri istenilmiştir (bkz EK 8). Sıra etkisini kontrol etmek için ölçme araçları seti dengelenmiştir. Araştırma hakkında daha fazla bilgi edinilebilmesi için araştırmacıların iletişim bilgileri katılımcılarla paylaşılmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.1.5. Veri Analizleri

Nicel verilerin analizleri SPSS 23.0 ve AMOS 23.0 kullanılarak yapılmıştır. İlk olarak kullanılan ölçeklerin analizler için uygun değerlere sahip olup olmadığı incelenmiştir. Daha sonra tüm değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyon analizleri

değerlendirilmiştir. Ardından, elden toplanan ve internetten toplanan veriler arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla t-test analizi uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve minnettarlık eğilimi düzeyine göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar yönünden farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla verilere MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) analizi, minnettarlık eğiliminin en yakın arkadaşına yönelik minnettarlık duygusu, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının algılanan değeri, bedeli, içtenliği ve minnettarlık dışavurum düzeyi tarafından yordanıp yordanmadığını değerlendirmek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Katılımcıların en yakın arkadaşlarına minnettarlık hissettikleri olay örnekleri ve minnettarlık dışavurumlarını değerlendirmek amacıyla sorulan açık uçlu 2 soruya ise içerik analizi uygulanmıştır. Öncelikle verilen yanıtlarda ortaya çıkan temalar her iki soru için ayrı ayrı belirlenmiştir. Daha sonra bu iki soruya yanıt veren 335 kişinin olay örnekleri ve minnettarlık dışavurumları, hem araştırmanın yazarı hem de araştırmanın danışmanı tarafından bağımsız olarak değerlendirilmiştir. Değerlendiricilerin belirlediği kategorilerin tutarlılığını belirlemek amacıyla Cohen Kappa katsayısı hesaplanmıştır.

2.3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak elden toplanan ve internetten toplanan veriler arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla t-test analizi uygulanmıştır. Daha sonra tüm değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyon analizleri aktarılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve minnettarlık eğilimi düzeyine göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar yönünden farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla yapılan MANOVA (Multivariate Analysis of Variance) sonuçları aktarılmıştır. Ardından, minnettarlık eğiliminin en yakın arkadaşına yönelik minnettarlık duygusu, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının algılanan değeri, bedeli, içtenliği ve minnettarlık dışavurum düzeyi tarafından yordanıp yordanmadığını değerlendirmek amacıyla yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları aktarılmıştır. Son olarak en yakın arkadaşlarına minnettarlık hissettikleri

olaylar ve minnettarlık dışavurumları yanıtlarının içerik analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Kullanılan ölçekler ve alt ölçeklerin ortalama, standart sapma, minimum-maksimum puan aralığı hesaplanmıştır (bkz Tablo 3).

Uygulanan t-test analizi sonuçlarına göre elden ve internetten veri toplanan örneklemeler arasında yaş ve eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlara göre, hedeflendiği gibi elden toplanan verilerde yaş ortalaması daha yüksek ($t = 9.464$, Ort. Farkı = 9.93, $p < .001$), bununla birlikte eğitim düzeyinin ise daha düşük ($t = -8.162$, Ort. Farkı = -1.228, $p < .001$) olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak, kullanılan ölçeklerin toplam puanları karşılaştırıldığında internetten ve elden veri toplanan örneklemeler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 3: Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Puanları

	Ortalama	Standart Sapma	En Düşük	En Yüksek
MMTÖ-R	3.5437	.56750	1.56	4.75
MDÖ	3.1905	.46540	1.73	4
Minnettarlık Duygusu	3.9034	.73659	1.33	5
Yardımların Değeri	4.2546	.62213	2	5
Yardımların Bedeli	3.4534	.95596	1	5
Yardımların İçtenliği	4.5144	.58864	3	5

2.3.1. Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde ilk olarak, araştırmanın değişkenleri olan minnettarlık eğilimi ile en yakın arkadaşın yardım davranışına yönelik değer, bedel ve içtenlik algıları ve

minnettarlık duygusu toplam puanı ve minnettarlık dışavurumunun birbirleriyle olan korelasyon analizleri aktarılmıştır. Değişkenlerin demografik değişkenler olan yaş, eğitim düzeyi ve en yakın arkadaşına hissedilen yakınlık ile korelasyonu da incelenmiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda minnettarlık eğilimi, en yakın arkadaşın yardım davranışına yönelik değer, bedel ve içtenlik algıları, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık düzeyi ve minnettarlık dışavurumları puanlarının birbirleri ile pozitif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir ($p < .01$). Ölçeklerin birbiri ile olan korelasyon katsayıları Tablo 4’de gösterilmektedir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre yaş demografik değişkeni minnettarlık dışavurumu ($r = .14$) ve en yakın arkadaşın yaptığı yardımların algılanan bedeli ($r = .10$) ile pozitif bir korelasyona sahiptir ($p < .05$).

Ayrıca en yakın arkadaşına hissedilen yakınlık düzeyinin arkadaşın yaptığı yardımların algılanan değeri ($r = .46$), bedeli ($r = .27$), içtenliği ($r = .53$) ve en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık ($r = .47$) ile pozitif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur ($p < .01$).

Tablo 4: Minnettarlık Eğilimi, Minnettarlık Dışavurumu, İçtenlik, Değer ve Bedel Algısı ve Minnettarlık Duygusu Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6
1. YMMTÖ	1	.24**	.23**	.27**	.16**	.18**
2. Minnettarlık Dışavurum		1	.23**	.38**	.23**	.37**
3. İçtenlik			1	.48**	.25**	.45**
4. Değer				1	.47**	.62**
5. Bedel					1	.50**
6. Minnettarlık Duygusu						1

* $p < .05$, ** $p < .01$

2.3.2. MANOVA Analizi Sonuçları

Çalışmanın bu bölümünde en yakın arkadaşta hissedilen minnettarlık duygusunun, en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısının ve minnettarlık dışavurumunun cinsiyete ve minnettarlık eğilimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla verilere 2 (cinsiyet) $\times$ 2 (minnettarlık eğilimi) faktörlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır.

Minnettarlık Eğilimi puanları medyan (3.56) değerinden ikiye ayrılarak minnettarlık eğilimi yüksek ve düşük kişiler olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Araştırmaya katılanların 193’ü düşük minnettarlık eğilimi grubuna, 213’ü yüksek minnettarlık eğilimi grubuna girmiştir. Minnettarlık eğilimi düşük olan grupta 96 kadın bulunmakta iken, minnettarlık eğilimi yüksek olan grupta bu sayı 134’dür. Diğer taraftan minnettarlık eğilimi düşük olan grupta 97 erkek, minnettarlık eğilimi yüksek olan grupta ise 79 erkek bulunmaktadır.

Çok Değişkenli Varyans Analizi sonuçları en yakın arkadaşta hissedilen minnettarlık duygusu, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının algılanan değer, bedel ve içtenliği ile minnettarlık dışavurumu üzerinde cinsiyet (Wilks $\lambda = .963$, $F_{(2, 406)} = 3.044$, $p < .01$, $\eta^2 = .037$) ve minnettarlık eğilimi (Wilks $\lambda = .906$, $F_{(2, 406)} = 8.260$, $p < .001$, $\eta^2 = .094$) temel etkilerinin anlamlı olduğunu, ancak cinsiyet ve minnettarlık eğiliminin ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir.

Çok Değişkenli Varyans Analizini sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur. İstatistiksel olarak 1. tip hata olasılığını azaltabilmek ve farklı sayıdaki grupları karşılaştırabilmek için Bonferroni düzeltmesi sonrasında anlamlılık düzeyi kabul edilebilir üst sınırı .05 yerine .0025 olarak belirlenmiştir.

Bulgular, minnettarlık dışavurumunun cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir ($F_{(1,406)} = 11.325$, $p < .0025$, $\eta^2 = .027$). Kadınların (Ort = 3.25) minnettarlık dışavurum düzeyleri erkeklere (Ort = 3.08) kıyasla daha yüksektir.

Tablo 5: Cinsiyet ve Minnettarlık Eğiliminin Minnettarlık Dışavurumu, Yardımların Değeri, Bedeli ve İçtenliğine Yönelik Değerlendirmeler ve Minnettarlık Duygusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı değişkenler	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	Partial η^2
Corrected model	Minnettarlık Dışavurumu	6.995	3	2.332	11.441	.000	.079
	Yardımların Değeri	17.695	3	5.898	15.455	.000	.103
	Yardımların Bedeli	11.586	3	3.862	4.270	.006	.031
	Yardımların İçtenliği	7.736	3	2.579	4.365	.000	.031
	Minnettarlık Duygusu	10.621	3	3.540	6.427	.000	.046
Intercept	Minnettarlık Dışavurumu	3937.555	1	3937.555	19319.546	.000	.980
	Yardımların Değeri	6919.870	1	6919.870	18130.798	.000	.978
	Yardımların Bedeli	4593.896	1	4593.896	5078.802	.000	.927
	Yardımların İçtenliği	7802.183	1	7802.183	18798.543	.000	.979
	Minnettarlık Duygusu	5849.563	1	5849.563	10619.083	.000	.964
Cinsiyet	Minnettarlık Dışavurumu	2.308	1	2.308	11.325	.001	.027
	Yardımların Değeri	1.759	1	1.759	4.609	.032	.011
	Yardımların Bedeli	.016	1	.016	.017	.896	.000
	Yardımların İçtenliği	1.255	1	1.255	3.024	.083	.007
	Minnettarlık Duygusu	1.770	1	1.770	3.214	.074	.008
Minnettarlık Eğilimi	Minnettarlık Dışavurumu	3.776	1	3.776	18.528	.000	.044
	Yardımların Değeri	12.587	1	12.587	32.979	.000	.076
	Yardımların Bedeli	11.083	1	11.083	12.253	.001	.030
	Yardımların İçtenliği	5.471	1	5.471	13.182	.000	.032
	Minnettarlık Duygusu	7.705	1	7.705	13.988	.000	.034
Cinsiyet×Minnettarlık Eğilimi	Minnettarlık Dışavurumu	.211	1	.211	1.037	.309	.003
	Yardımların Değeri	.730	1	.730	1.914	.167	.005

Yardımların Bedeli	.043	1	.043	.048	.827	.000
Yardımların İçtenliği	.012	1	.012	.030	.864	.000
Minnettarlık Duygusu	.237	1	.237	.431	.512	.001

Diğer bağımlı değişkenler olan en yakın arkadaşın yaptığı yardımların bedeli ($F_{(1,406)} = .017$, $p > .05$, $\eta^2 = .000$), değeri ($F_{(1,406)} = 4.609$, $p > .0025$, $\eta^2 = .005$) ve içtenliğine ($F_{(1,406)} = 3.024$, $p > .0025$, $\eta^2 = .007$) yönelik algı açısından cinsiyetler arası bir fark yoktur. Ayrıca kadınların ve erkeklerin en yakın arkadaşına yönelik hissettikleri minnettarlık duygusunun düzeyi de farklılaşmamaktadır ($F_{(1,406)} = 3.214$, $p > .0025$, $\eta^2 = .008$).

Minnettarlık eğiliminin, minnettarlık dışavurumu ($F_{(1,406)} = 18.528$, $p < .0025$, $\eta^2 = .044$), en yakın arkadaşın yardım davranışlarının değeri ($F_{(1,396)} = 32.979$, $p < .0025$, $\eta^2 = .076$), bedeli ($F_{(1,406)} = .12.253$, $p < .0025$, $\eta^2 = .030$) ve içtenliği ($F_{(1,406)} = 13.182$, $p < .0025$, $\eta^2 = .032$) ile ilgili algı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre minnettarlık eğilimi yüksek olanların minnettarlık dışavurum düzeyleri (Ort = 3.28, SS = .41) minnettarlık eğilimleri düşük olanlara kıyasla (Ort = 3.07, SS = .50) daha yüksektir. Minnettarlık eğilimi yüksek olanlar (Ort = 4.41, SS = .54) en yakın arkadaşlarının yaptığı yardımları, minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla (Ort = 4.02, SS = .69) daha “değerli” bulmaktadırlar.

Minnettarlık eğilimi yüksek olanlar (Ort = 3.59, SS = .94) minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla (Ort = 3.25, SS = .95) en yakın arkadaşlarının yaptığı yardımların toplamda daha yüksek bir “bedel”i olduğu yönünde algıya sahiptirler. Minnettarlık eğilimi yüksek olanlar (Ort = 4.59, SS = .55) minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla (Ort = 4.34, SS = .73) en yakın arkadaşlarının yaptığı yardımların genel olarak daha “içten”(iyi niyetle) yapıldığını düşünmektedirler. Ayrıca, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun ($F_{(1,406)} = 13.988$, $p < .0025$, $\eta^2 = .034$) minnettarlık eğilimine göre farklılaştığı bulgusu da elde edilmiştir. Minnettarlık eğilimi yüksek olanlar (Ort = 4.01, SS = .70) minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla (Ort = 3.72, SS = .78) en yakın arkadaşlarına yönelik daha fazla minnettarlık duygusu hissetmektedirler.

2.3.3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Çalışmanın bu bölümünde minnettarlık eğiliminin en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısı, en yakın arkadaşına yönelik minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu tarafından yordanıp yordanmayacağını belirlemek amacıyla verilere Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır (bkz Tablo 6).

Cinsiyetin karıştırıcı etkisini kontrol etmek için, cinsiyet değişkeni denkleme birinci aşamada girilmiştir. Cinsiyet, minnettarlık eğilimindeki varyansın %1’ini açıklamıştır ($F_{(1,404)} = 7.033, p < .05$). Bu bulgu, katılımcıların minnettarlık eğiliminin cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir ($\beta = -.131, p < .05$).

İkinci aşamada minnettarlığın bilişsel ögeleri olarak değer, bedel ve içtenlik denkleme dahil edilmiştir. En yakın arkadaşın yardım davranışlarının değeri, bedeli ve içtenliğine yönelik algı minnettarlık eğilimindeki varyansa % 8’lik ek bir katkı yapmıştır ($F_{(3,401)} = 12.013, p < .001$). Bu üç değişkenin ayrı ayrı katkısına bakıldığında yardımların değeri ($\beta = .184, p < .005$) ve içtenliğinin ($\beta = .23, p < .05$) beta katsayıları anlamlı iken, bedel ($\beta = .043, p > .05$) için bu katsayının düşük ve anlamsız olduğu görülmüştür. Bu bulgu en yakın arkadaşın yaptığı yardımların değeri ve içtenliğine yönelik değerlendirmelerin minnettarlık eğilimini pozitif yönde yordarken, yardımların bedeline dair algının minnettarlık eğilimini yordamadığını göstermektedir. Bulgular en yakın arkadaşın yardım davranışlarının daha değerli ve daha içten algılanmasının, kişilerin minnettarlık eğilimlerindeki artışı yordadığını göstermektedir.

Üçüncü aşamada denkleme dahil edilen en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun, cinsiyet ve yardım davranışlarının değerlendirmesine ilaveten minnettarlık eğilimindeki varyansa ek bir katkı sağlamadığı görülmüştür ($F_{(1,400)} = .205, p > .05$). Bu bulgu, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun, minnettarlık eğilimini yordamadığını göstermektedir ($\beta = -.030, p > .05$).

Tablo 6: Minnettarlık Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	R ²	R ² Değişim	F Değişim	Beta	T
I.Aşama	.017	.017	7.053		
1.Cinsiyet				-.131*	-2.656
II.Aşama	.089	.081	12.013		
1.Cinsiyet				-.091	-1.891
2. Yardımların Değeri				.184**	3.082
3. Yardımların Bedeli				.043	.806
4. Yardımların İçtenliği				.123*	2.266
III.Aşama	.087	.000	.205		
1.Cinsiyet				-.092	-1.906
2.Yardımların Değeri				.196**	2.995
3.Yardımların Bedeli				.051	.905
4.Yardımların İçtenliği				.128*	2.308
5.Minnettarlık Duygusu				-.030	-.452
IV.Aşama	.117	.018	8.338		
1.Cinsiyet				-.072	-1.484
2. Yardımların Değeri				.164*	2.485
3.Yardımların Bedeli				.047	.843
4.Yardımların İçtenliği				.125*	2.264
5.Minnettarlık Duygusu				-.059	-.898
6.Minnettarlık Duygu Dışavurumu				.151**	2.888

*p < .05, **p < .005

Dördüncü aşamada ise denkleme minnettarlık dışavurumu girilmiştir. Bu değişken minnettarlık eğilimindeki varyansa % 2'lik anlamlı ve ek bir katkı yapmıştır ($F_{(1,399)} = 8.338, p < .005$). Minnettarlık dışavurumundaki artış minnettarlık eğilimindeki artışı yordamaktadır ($\beta = .151, p < .005$).

Sonuç olarak, dördüncü aşamada tüm değişkenler analizlere dahil edildiğinde cinsiyet, yardım davranışlarının bedeli ile ilgili algı ve minnettarlık duygusunun, minnettarlık eğilimini yordamadığı görülmüştür. Minnettarlık eğilimini yordayan en önemli değişken, varyansın tek başına % 8'ini açıklayan yardım davranışlarının değeri ve içtenliği ile %2'sini açıklayan minnettarlık dışavurumudur. Söz konusu değişkenler minnettarlık eğilimindeki varyansın % 12'sini açıklamıştır.

2.3.4. İçerik Analizi Sonuçları

Kişilerin en yakın arkadaşlarına minnettar hissetmelerine neden olan bir olay örneği ve minnettar hissettiklerinde verdikleri tepkileri yazmalarının istendiği açık uçlu iki soruya içerik analizi yapılmıştır. Yanıtlar incelenerek minnettarlık hissedilen olay içerikleri için altı kategori, minnettarlık hissi sonrasında verilen tepkiler içinse beş kategori belirlenmiştir. Minnettarlık hissettiren olaylar, arkadaş tarafından yapılan yardımın türüne göre belirlenmeye çalışılmıştır. Söz konusu kategoriler “psikolojik destek”, “maddi destek”, “sağlık desteği”, “sorumluluk paylaşımı”, “benliğe hizmet” ve “diğer” olarak adlandırılmıştır.

“Psikolojik destek”, kişi zor bir dönemden geçerken ya da kendisini psikolojik olarak etkileyen bir olay yaşadığında verilen desteği tanımlamaktadır. Örneğin “yas sürecimde destek verdi”; “moralim bozuk olduğu zamanlarda ben belli etmesem bile ilgilenip üzerime titredi ve iyi hissettirmek için elinden geleni yaptı” vb. ifadeler bu kategoride değerlendirilmiştir. “Maddi destek” kişinin para veya mekan gibi maddi ihtiyaçlarının karşılandığı durumları yansıtmaktadır. Örneğin “kendi ihtiyacı olan parayı benimle paylaştı” ; “üniversite yıllarında zor durumda olduğum bir dönemde bana evini açıp, hiç karşılıksız bir odasını tahsis etti” ifadeleri bu kategoride yer almıştır. “Sağlık desteği” kategorisi, kişi hasta olduğu zamanlarda sergilenen yardım davranışlarını tanımlamaktadır. Örneğin “hastalandığımda beni aldı, kendi evine götürdü, baktı” ; “hastayken acile götürdü” vb. açıklamalar bu

kategoride yer almıştır. “Sorumluluk paylaşımı” kategorisi, kişinin kendi yapması gereken bir işin en yakın arkadaşı tarafından yerine getirilmesi veya sorumluluğunun paylaşılmasını tanımlamak için oluşturulmuştur. “Çok zor bir sınavım vardı. Bu sınavıma yardımcı olmak için şehir dışında olmasına rağmen Skype’tan görüntülü ders anlattı ve ben o sınavdan çok yüksek bir puanla geçtim” ; “Ben orada yokken, kız arkadaşımın ve annesinin çaba gerektiren birtakım işlerini sabırla ve özenli bir şekilde halletti” ifadeleri bu kategoride değerlendirilmiştir. “Benliğe hizmet” kategorisine arkadaşın yaptığı davranışların kişinin benlik algısına olumlu katkı yaptığı olay örnekleri dahil edilmiştir. Örneğin “beni hiç yargılamadığı için, beni yanlışlarımla kabul ettiği için ve ne olursa olsun hep önce bana sorup öğrendiği için ona minnettarım” ; “başımın derde girmesini beklemeden gördüğü zaman açık olarak beni eleştirdiği için” vb. ifadeler bu kategoride değerlendirilmiştir. “Diğer” kategorisine ise arkadaşın sahip olduğu güzel niteliklerin vurgulandığı ifadeler ya da arkadaş tanıyan olmaktan kaynaklı memnuniyet ifadeleri vb. dahil edilmiştir. Örneğin “iyi, şeffaf ve dürüst olduğu için kendisine minnettarım” ; “samimi ve dostane olduğu için” yanıtları bu kategoride yer almıştır.

Minnettarlık hissinden sonra verilen tepkiler ise “sözel dışavurum”, “sözel olmayan dışavurum”, “öteki odaklı dışavurum”, “yardım” ve “diğer” başlıkları ile kategorilendirilmiştir. Sözel, sözel olmayan ve öteki odaklı kategorileri, Minnettarlık Dışavurum Ölçeğine paralel yapı gösteren ve bu şekilde isimlendirilen kategorilerdir. “Sözel dışavurum” hissedilen minnettarlığın karşı tarafa sözlü olarak belirtildiği ifadeleri içermektedir. Örneğin “çok teşekkür ettim ve çok memnun olduğumu dile getirdim” açıklaması bu kategoride yer almıştır. “Sözel olmayan dışavurum”, hissedilen minnettarlık sonrasında arkadaşına gülümsemek, sarılmak vb. davranışlarda bulunmayı tanımlamak amaçlı oluşturulmuştur. Örneğin “sarılıp birbirimizi öptük”; “gülümsedim” açıklamaları bu kategoride yer almıştır. “Öteki odaklı dışavurum” kategorisinde, kişinin karşısındakini yücelten, değerini artıran ifadeler yer almaktadır. Örneğin “her gün daha mutlu olsun diye dua ediyorum”; “bu hayatta en çok güvendiğim insanlardan biri olduğumu söyledim” açıklamaları bu kategoride yer almıştır. “Yardım” kategorisi arkadaşın yaptığı yardımın karşılığının verilmesi, benzer tarzla ona yardım edilmesi yönünde ifadeleri içermektedir. Örneğin “ben de onun en zor zamanlarında kayıtsız şartsız yanında oldum”; “o anda özel bir

şey yapmadım ama daha sonra ben de her zaman onun yanında olmaya çalıştım” açıklamaları bu kategoride yer almıştır. “Diğer” kategorisinde ise kişinin kendini şanslı sayması, arkadaşına hediye alması, yemek ısmarlaması vb. yanıtlar yer almaktadır. Örneğin “birlikte bir şeyler yemeyi teklif ettim” ; “bana davrandığı gibi biri olmaya çalıştım” açıklamaları bu kategoride yer almıştır.

Yapılan içerik analizinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla değerlendiriciler arası tutarlılık hesaplanmıştır. Minnettarlık hissedilen olay örnekleri için değerlendiriciler arası tutarlılığın .63 ile .79 arasında değiştiği görülmüştür ($p < .001$). Landis ve Koch’a (aktaran Bernard ve Ryan, 2010: 305) göre yeterli aralığında (.61-.80) olduğu görülen Cohen Kappa değerleri, değerlendirmeciler arası güvenirliliğin yeterli olduğuna işaret etmektedir. En yakın arkadaşın yardımlarına duyulan minnettarlığın dışavurumuna yönelik kategorilerin Cohen Kappa değerleri ise .69 ile .89 arasında değişmektedir ($p < .001$). Landis ve Koch’a (aktaran Bernard ve Ryan, 2010: 305) göre yeterli (.61-.80) ve mükemmel (.81–1.0) aralığında olan Cohen Kappa değerleri değerlendirmeciler arası güvenirliliğin sağlandığını göstermektedir.

İçerik analizine göre, katılımcıların verdiği olay örneklerinin % 55’i psikolojik destek, % 24’ü maddi destek, % 18.5’i sağlık desteği, % 29’u ise sorumluluk paylaşımı ile ilgilidir. Verilen olay örneklerinin % 18’i benliğe hizmet içerikli iken, % 5.4’ü ise diğer kategorisinde yer almaktadır.

Katılımcıların verdiği minnettarlık dışavurum örneklerinin % 54.7’si sözel dışavurum, % 12.2’si sözel olmayan dışavurum, % 9’u öteki odaklı dışavurum, % 20.4’ü yardım, % 20.8’i ise diğer kategorisinde yer almaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmanın birincil amacı en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısının, en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusunun ve minnettarlık dışavurumunun, cinsiyete ve minnettarlık eğilimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bir diğer amaç ise minnettarlık eğiliminin en yakın arkadaşın yardım davranışları ile ilgili “değer”, “bedel” ve “içtenlik” algısı, en yakın arkadaşına yönelik minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurum düzeyi tarafından yordanıp yordanmadığını test etmektir.

Çoklu varyans analizinin bulguları, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının değeri, bedeli ve içtenliğine yönelik algının cinsiyete bağlı olarak değişmediğini göstermiştir. Benzer şekilde en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu açısından da cinsiyete göre bir farklılaşma görülmemiştir. Yani söz konusu kişi en yakın arkadaş olduğunda, kadınların ve erkeklerin en yakın arkadaşlarının yardım davranışlarına yönelik algıları ve bu arkadaşlarına hissettikleri minnettarlık duygusu benzerlik göstermektedir.

Öte yandan, söz konusu benzerlikten farklı olarak kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek minnettarlık dışavurumunda bulundukları sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan birçok çalışmada minnettarlık dışavurumunun cinsiyetler arasında farklılaştığı, kadınların minnettarlıklarını daha fazla ifade ettiği belirtilmiştir (Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009: 691; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003: ss. 431-46; Ventimiglia, 1982: 1107). Bu çalışmada, minnettarlık duygusu için cinsiyetler arası fark bulunmazken minnettarlık dışavurumu açısından farklılık görülmektedir. Bu bulgu, kadınlar ve erkekler deneyimlenen duygu açısından farklılık göstermezken, kadınların erkeklere kıyasla duygularını daha yoğun ve daha sık dışavurduğu (Kring ve Gordon, 1998: 691; Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005: 113) bulgusu ile uyumludur.

Alan yazındaki mevcut çalışmalar da, kadınların erkeklere kıyasla minnettarlık dışavurumlarının daha yüksek olduğu bulgusuna paralellik göstermektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada (Sommers ve Kosmitzki, 1988: 35), Amerikalı erkeklerinin minnettarlıklarını dışavurmak yerine gizlemeyi tercih ettikleri

görülmüştür ki, bu durumun Türkiye kültüründeki erkekler için de geçerli olduğu söylenebilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerin duygularını daha az ifade etmesini desteklemesinin bu duruma yol açtığı düşünülebilir. Özellikle minnettarlık gibi kişinin başarısına başkasının yaptığı katkıyı fark etmeyi, başkasından destek gördüğünü kabullenmeyi gerektiren bir duygunun ifade edilmesi geleneksel cinsiyet rolleri için çok daha az kabul görmektedir. Erkeklerin doğduklarında duygularını kadınlardan daha az dışavurdukları, cinsiyet normlarının zamanla deneyimleri etkilemesiyle bu yönde şekillendiği bulguları da bu savı desteklemektedir (Brody, 1999: 227).

Kashdan ve diğerleri (2009: 721) kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek minnettarlık ifade etmelerini, kadınların minnettarlık dışavurumuna daha fazla *değer* vermeleri ile açıklamışlardır. Rotkirch ve diğerleri (2014: 681) bu durumun kadınların minnettarlığa erkeklerden daha fazla *önem* vermelerinden kaynaklandığını ileri sürmüşler; çalışmalarında erkeklerin minnettarlığı daha fazla yükümlülük ve kaygı ile bağdaştırdıklarını ve minnettarlığa ilişkin daha az fayda bildiriminde bulunduklarını rapor etmişlerdir. Watkins, Scheer, Ovnick ve Kolts (2006: 237) ise erkeklerin minnettarlığı kadınlara göre daha fazla borçluluk ile bağdaştırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu durumu kadınların minnettarlığı borçluluktan daha iyi ayırt edebilmeleri şeklinde yorumlamışlardır.

Minnettarlık dışavurumu cinsiyete göre farklılaşırken, minnettarlık duygusunun kadınlar ve erkekler için farklılaşmamasının, söz konusu değişkenlerin ölçümünden kaynaklı olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Bu çalışmada, katılımcıların herhangi bir kişi karşısındaki minnettarlık dışavurum düzeylerinin ölçümü yapılırken, minnettarlık duygusunun ölçümü en yakın arkadaş bazında yapılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre yardım davranışlarının algılanan değer, bedel ve içtenliği minnettarlık eğilimine bağlı olarak değişim göstermektedir. Minnettarlık eğiliminin yüksek olması, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının daha değerli olarak algılanmasına yol açmaktadır. Aynı şekilde, minnettarlık eğilimi yüksek olanlar en yakın arkadaşlarının yardım davranışlarını daha yüksek bir bedele sahip ve daha iyi niyetli/içten olarak değerlendirmektedir. Bu bulgular yardım davranışlarına

dair değerlendirmelerin minnettarlık eğilimi tarafından yordandığına işaret eden bulgular ile paralellik göstermektedir (Wood ve diğerleri, 2008: 283).

Çalışmanın analiz sonuçları minnettarlık eğilimi daha yüksek olanların en yakın arkadaşlarına daha fazla minnettarlık duygusu hissettiklerini ortaya çıkar mıştır. McCullough, Emmons ve Tsang (2002: 113) minnettarlık eğilimi yüksek olan kişilerin günlük hayatta minnettarlık deneyimlemeye dair daha düşük bir eşikleri olduğunu, daha çok kişiye, daha sık ve daha çok minnettarlık hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada da minnettarlık eğilimi daha yüksek kişilerin en yakın arkadaşlarına daha fazla minnettarlık hissettikleri bulgusu, alan yazın ile tutarlılık göstermektedir. Minnettarlık eğilimi yüksek olanlar diğer muhataplara olduğu gibi en yakın arkadaşlarına da minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla daha fazla minnettar hissetmektedirler.

Wood ve diğerlerinin (2008: ss. 281-90) alışmasına göre minnettarlığa ilişkin bilişsel olarak yapılan değerlendirmeler minnettarlık eğilimi ve minnettarlık duygusu arasında *aracı* rol oynamaktadır. Minnettarlık duygusunun ortaya çıkmasında yardım davranışının algılanışının ve minnettarlık eğiliminin etkisi söz konusudur. Eğilimi daha yüksek olanlar yardım davranışlarını daha yüksek değere, bedele ve içtenliğe sahip olarak algılamaktadırlar. Bu durumda, minnettarlık eğilimi yüksek olanların yardım davranışlarının değeri, bedeli ve içtenliğine dair değerlendirmelerinin ve sonrasında ortaya çıkan minnettarlık duygusunun daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Hayatlarında kendilerine en yakın arkadaşları olarak tanımladıkları kişilere yönelik olarak da benzer değerlendirmerntsnn ve duygunun aktarımının kaçınılmaz olduğu söylenebilir.

Minnettarlık dışavurumunun minnettarlık eğilimine göre değişimini değerlendirmek için yapılan analiz sonuçlarına göre minnettarlık eğilimi yüksek olanlar düşük olanlara kıyasla daha fazla minnettarlık dışavurumunda bulunmaktadır. Minnettarlık eğilimi daha yüksek olanların, genel minnettarlık dışavurumları daha fazladır. Duygu dışavurumunun bir eğilim olduğu gözönünde bulundurulduğunda duyguyu hissetmeye yol açan eşiğin düşük olmasını sağlayan eğilim ile (McCullough, Emmons ve Tsang, 2004: 296) bu duyguyu dışavurma eğiliminin birlikte değişim göstermesi beklenen bir sonuçtur.

Yapılan analizler sonucunda, minnettarlık eğilimi ve cinsiyetin en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlık duygusu, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının değeri, bedeli ve içtenliğine yönelik algı ve minnettarlık dışavurumu üzerinde ortak bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Minnettarlık eğilimi yüksek olan kadınlar ve minnettarlık eğilimi yüksek olan erkekler, en yakın arkadaşlarına hissettikleri minnettarlık duyguları, arkadaşlarının yardım davranışlarına yönelik algıları ve minnettarlık dışavurum düzeyleri açısından farklılaşmamaktadır.

Elde edilen regresyon analizi bulgularına göre cinsiyetin minnettarlık eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, minnettarlık eğilimindeki varyansı yüzde bir gibi çok düşük bir oranda yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Ancak analizlere diğer değişkenler dahil edildiğinde, cinsiyetin anlamlılığını kaybettiği görülmüştür. Minnettarlık eğilimini yordayan diğer faktörler kontrol edildiğinde, cinsiyetin yordayıcı etkisi ortadan kalkmaktadır ve bu bulgu cinsiyet etkisinin bulunmadığı diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (örn. Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003: 443).

En yakın arkadaşın yaptığı yardımlara dair değerlendirmeler, minnettarlık eğilimindeki varyansın yüzde sekizini açıklamaktadır. Bu değerlendirme yapıları ayrı ayrı incelendiğinde ise, en yakın arkadaşın yaptığı yardımların değerine yönelik algının minnettarlık eğilimini yordadığı görülmektedir. En yakın arkadaşın yaptığı yardımları daha değerli, önemli olarak görenlerin minnettarlık eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca, en yakın arkadaşın yaptığı yardımların içtenliğine yönelik algının minnettarlık eğilimini yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. En yakın arkadaşın yaptığı yardımları daha içten, iyi niyetli olarak algılayan kişilerin minnettarlık eğiliminin daha yüksek olduğu görülebilmektedir. Fakat analiz sonuçlarına göre en yakın arkadaşın yaptığı yardımların bedeline dair algının, kişilerin minnettarlık eğiliminden bağımsız olduğu görülmektedir.

Birçok çalışma yardım davranışının algılanan değeri, bedeli ve içtenliğine dair değerlendirmelerin minnettarlık eğilimi ve duygusu ile bağıntılı olduğunu göstermektedir (Algoe, Haidt ve Gable, 2008: 605; Wood ve diğerleri, 2008: 281; MacKenzie, Vohs ve Baumeister, 2014: 1423; Tesser, Gatewood ve Driver, 1968: 233; Tsang, 2006: 145). Bu çalışmada da alan yazına paralel bir şekilde diğer yardım

davranışlarında olduğu gibi en yakın arkadaşın yaptığı yardımların değer ve içtenlik algısının minnettarlık eğilimini yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. En yakın arkadaşın yaptığı yardımlara dair değerlendirmeler bilişsel bir süreç olduğu için kişilik eğiliminin etkisinin en yakın arkadaş da dahil yardım yapan herkes için geçerli olması olası görülmektedir. Fakat algılanan bedele dair değerlendirmelerin yordayıcı bir etkisinin olmaması alan yazından farklı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Bu farklılık çeşitli şekillerde yorumlanabilir. Tesser, Gatewood ve Driver (1968: 235) yaptıkları 3 çalışmadan sonuncusunda, bedelin yardım davranışına ilişkin diğer iki algıdan farklı bir sonuç ortaya çıkardığını ifade etmişlerdir. Çalışma sonucunda değer veya içtenliğin manipüle edilmesinin bir diğerinde değişimi tetikleyebildiği görülürken, bedel için bu durum gözlenmemiştir. Benzer bir şekilde Wood ve diğerleri (2008: 285) de, çalışma 2’de yardım davranışına dair değerlendirmelerin tek tek aracılık etkilerine bakıldığında minnettarlık eğilimi ile minnettarlık duygusuna değer ve içtenliğin aracı etkisi gözlemlenirken bedelin minnettarlık eğilimi ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, minnettarlık duygusunu ise yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda en yakın arkadaşın yaptığı yardımların “bedel”inin, yardımların değeri ve içtenliğine göre daha fazla anlık duruma özgü olabileceği yorumu yapılabilir.

Diğer taraftan Wood, Brown ve Maltby (2011: 178) çalışmalarında yardım sonrası minnettarlığın ortaya çıkmasında, yapılan bütün yardımlara göre o kişinin yaptıklarının ne kadar mühim bir yer tuttuğunun minnettarlık duygusunu etkilediğini belirtmişlerdir. Bir diğer deyişle, yardım davranışının algılanan bedel düzeyinden ziyade yardımda bulunanlar içerisinde bu bedelin sıralaması önem taşımaktadır. Bu bulgu ışığında, en yakın arkadaşın yardım davranışlarının bedelinin minnettarlık eğilimi ile paralellik göstermemesinde en yakın arkadaş tarafından yapılan yardımın diğer kişilere göre daha üst sıralarda olmasının, minnettarlık eğiliminden bağımsız olarak o arkadaşın minnettarlık hissedilmesine yol açmasından kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Ayrıca, Ames, Flynn ve Weber (2003: 472) yardım miktarının minnettarlık duygusu için önemli bir yeri olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumda yardım davranışının yapan kişi için bedelinden ziyade yardımın büyüklüğü önem kazanıyor

olabilir. Harcanan bedelden ziyade, bu bedelin nasıl çerçevelendirildiğinin, nasıl bir bağlama göre yorumlandığının minnettarlığı etkilediği de alan yazında ifade edilen bulgulardandır (Berger ve Jaroff, 2006: 62). En yakın arkadaşın yaptığı yardımlara yönelik bedelin algılanış biçimi minnettarlık eğiliminden ziyade bu çerçevelendirmeden kaynaklanmakta olabilir.

Regresyon analizi bulguları en yakın arkadaşına hissedilen minnettarlığın, minnettarlık eğilimi üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığı görülmektedir. En yakın arkadaşlarına daha az veya daha çok minnettar hissedilen kişilerin minnettarlık eğilimleri değişim göstermemektedir. Wood ve diğerleri (2008: 288) minnettarlık duygusunun küçük bir kısmını kişilerarası bir fark olan minnettarlık eğiliminin açıkladığını kanıtlamışlardır. Bu bulgudan hareket edildiğinde, minnettarlık duygusu en yakın arkadaşına yönelik olduğunda minnettarlık eğilimi ile ilişkili değildir yorumu yapılabilir.

Rotkirch ve diğerleri (2014: 681) çalışmasında daha yakın hissedilen kişilere daha fazla minnettarlık hissedildiğini bulgulamışlardır. Minnettarlık eğiliminin, arkadaşına yönelik minnettarlık duygusundaki herhangi bir farklılıkla bağlantılı olmaması bu bulgu ile tutarlılık göstermektedir. Kişinin hayatında oldukça önemli bir yere sahip olan, en yakın arkadaşına hissettiği minnettarlığın, minnettarlık eğiliminden değil arkadaşlık ilişkilerinden veya yakınlık düzeylerinden kaynaklandığı yorumu yapılabilir. Bilişsel değerlendirmeler kontrol edildiğinde, minnettarlık duygusunun minnettarlık eğilimini yordamadığı bulgusu, Wood ve diğerleri'nin (2008: 283) minnettarlık eğiliminin, yardım davranışına dair değerlendirmeler aracılık etmediğinde, minnettarlık duygusunu yordamadığı bulgusu ile uyum göstermektedir.

Ek olarak McCullough, Emmons ve Tsang (2004) minnettarlık eğilimi yüksek olanlar için tek bir olay bile minnettarlık duygusu oluşturabilirken, minnettarlık eğilimi düşük olanlar için gün içerisinde daha sık ve yoğun olarak yaşanan durumların minnettarlığa yol açtığını bulgulamışlardır. En yakın arkadaş ile olan ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, minnettarlık eğilimi hem yüksek hem de düşük olanların minnettarlık hissetmek için yeterli deneyimi yaşadıkları ve

minnettarlık eğilimi farklılığının ortadan kalkarak minnettarlık duygusu açısından farklılaşmadıkları ileri sürülebilir.

Çoklu varyans analizine göre minnettarlık eğilimi yüksek olanların minnettarlık eğilimi düşük olanlara kıyasla en yakın arkadaşlarına yönelik minnettarlık duyguları daha yüksek iken, hiyerarşik regresyon analizine göre minnettarlık duygusunun minnettarlık eğilimini yordamaması; Erkuş'un (2013: ss. 56-57) "değişkenler arasında fark olabilir ama ilişki olmayabilir" değerlendirmesine paralellik göstermektedir. İleride yapılacak olan çalışmaların, bu konunun netlik kazanmasında aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir.

Son olarak minnettarlık duygu dışavurumu, minnettarlık eğilimindeki varyansın yüzde ikisini açıklamaktadır. Minnettarlık eğilimi, minnettarlık dışavurumu tarafından yordanmakta ve minnettarlık dışavurumundaki artış minnettarlık eğilimindeki artışa paralellik göstermektedir. Çoklu varyans analizi sonuçları ile paralellik göstermekte olan bu bulgular, minnettarlık alan yazında ifade edilen eğilim ile duygu ilişkisine dışavurumu da eklemektedir. Minnettarlık eğilimi yüksek olanların daha kolay ve sık minnettarlık duygusu deneyimledikleri bulgusu (McCullough, Emmons ve Tsang, 2004) göz önünde bulundurulduğunda bu duyguyu daha fazla dışavurumları da alan yazın ile tutarlılık göstermektedir.

Çalışmada açık uçlu sorulara verilen yanıtlar için yapılan içerik analizi sonuçları ise en yakın arkadaşla ilişkide, kişilerin minnettar hissettikleri olayların ve minnettarlık duygusu sonrasındaki dışavurumlarının çeşitliliğini göstermektedir. Kişiler, en yakın arkadaşlarının sağladığı psikolojik destek, maddi destek ve hastalık dönemlerinde verdikleri destek sonrasında minnettarlığı deneyimledikleri gibi, arkadaşlarının sorumluluklarına ortak olmaları ya da kendilik değerlerinde artışı beraberinde getiren olumlu davranışları sonrasında da minnettarlığı deneyimlemektedirler. Tüm bunların yanısıra, en yakın arkadaşın kişilik özelliklerinin de -böyle bir arkadaşla sahip olmanın yarattığı olumlu duygu bağlamında- minnettarlık hissini oluşturan durumlardan biri olabileceği görülmüştür. Çalışmada katılımcılar minnettarlığı en çok, en yakın arkadaşlarından gelen psikolojik destek sonrasında deneyimlerken, bunu sorumluluk paylaşımı, maddi destek ve sağlık desteği izlemektedir.

Minnettarlık dışavurumu için yapılan içerik analizi bulguları ise minnettarlık dışavurumunun çeşitli yollarla olabileceğini göstermektedir. En yakın arkadaşla hissedilen minnettarlık duygusu; sözel olarak, sözsüz davranışlarla, o kişiyi yüceltici ifadelerle, benzer şekilde karşılık vermeye çalışarak veya hediye verme, yemek ısmarlama vb. yollarla ifade edebilmektedir. Alan yazındaki diğer çalışmalarda da sıkça rastlanan bir dışavurum olan sözel dışavurumun (Baumgarten-Tramer, 1938: 53; Freitas, Pieta ve Tudge, 2011: 757), bu çalışmada da en sık kullanılan tarz olduğu görülmüştür. Sözel dışavurumdan sonra en çok sergilenen minnettarlık dışavurum tarzlarını ise diğer, yardım ve sözel olmayan kategorileri oluşturmuştur. En yakın arkadaşla ilişkide en seyrek sergilenen minnettarlık dışavurum tarzı, arkadaşın yüceltilmesini, övülmesini, daha üst bir konuma yerleştirilmesini içeren öteki odaklı dışavurumdur. Bu bulgunun, en yakın arkadaşla olan ilişkide, sergilenen her yardım davranışı sonrası onu yüceltici ifadelere ihtiyaç duymayacak kadar özel bir aşamaya gelinmesinden kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Bu çalışma, Türkiye’de yakın arkadaşlık ilişkisinde minnettarlık dinamiklerine ilişkin bilinen ilk çalışma olması bağlamında önemlidir. Bu çalışmada en yakın arkadaşla olan ilişki; kişilik özelliği olarak minnettarlık eğilimi, en yakın arkadaşla hissedilen minnettarlık duygusu, en yakın arkadaşın yardım davranışlarına ilişkin algı ve minnettarlık dışavurumu bazında çalışılmıştır. Minnettarlığın iyi oluş, yaşam doyumu, düşük stres gibi faktörlerin yanı sıra yakın ilişkiler bağlamında ilişki kalitesine ve ilişkinin sürdürülmesine katkıları göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye kültüründe de araştırılması ve bulgularından faydalanılması önemlidir. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalar, minnettarlık alan yazınında var olan bilgileri test etmek ve farklı bir kültür ve bakış açısıyla ele alarak alan yazına katkı sağlamak açısından değer taşıyacaktır.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle çalışmada kullanılan ölçeklerin hepsi öz bildirime dayalı ölçeklerdir ve katılımcıların istedik yanıtlar verme olasılığı söz konusudur.

Bu çalışma kapsamında Minnettarlık Dışavurum Ölçeği geliştirilmiş; ayrıca alanyazında mevcut Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test-Revised/GRAT-R) kültürümüze

uyarlanmıştır. Türkiye’de hem minnettarlıkla ilgili literatürün bir iki çalışma ile sınırlı olması (Sivis-Cetinkaya, 2013: 317; Oğuz-Duran ve Tan, 2013: 154) hem de söz konusu ölçme araçlarının ilk kez kullanılıyor olması nedeniyle, başka araştırma bulguları ile karşılaştırma yapma imkanı bulunamamıştır. Bu durum araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

Bu çalışmada arkadaşlık ilişkisi tek taraflı ele alınmış, minnettarlık dinamiklerini etkileyebilecek unsurlar yardım davranışını sergileyen en yakın arkadaşın perspektifinden değerlendirilmemiştir. Karşılıklılık ilkesi göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın arkadaşlık ilişkisi için tek taraflı ve anlık bir bakış sunması diğer bir sınırlılıktır. İleride yapılacak çalışmalarda en yakın arkadaştan da ölçüm alınarak daha bütünsel bir bakış sağlanabilir.

Katılımcıların içinde bulunduğu duygudurumun belleklerini etkileyerek (Nutt ve Lam, 2011: 379) bir hatırlama yanlılığı oluşturabileceği göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların arkadaşlarına yönelik değerlendirmelerini olumlu veya olumsuz etkileyebilecek duygudurumlarına ilişkin ölçümün yapılmamış olması çalışmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

Araştırmanın korelasyonel bir çalışma olduğu göz önünde bulundurulduğunda, değişkenler arasında elde edilen ilişkiler için nedensel çıkarımlar yapmaktan kaçınılmalıdır. Yapılacak deneysel çalışmalarla bu nedensellik ilişkisine dair çıkarımlarda bulunulabilecektir.

Ayrıca çalışma sonucunda ortaya çıkan yapının, kişilerin en yakın arkadaşları ile olan ilişki dinamiklerine özgü olup olmadığını test etmek amacıyla konunun romantik ilişki partneri, diğer arkadaşlar veya akrabalık ilişkileri bazında araştırılması da minnettarlık alan yazınına katkı sağlayacaktır.

Yardım davranışlarına ilişkin algı, minnettarlık duygusu ve minnettarlık dışavurumu gibi sosyalleşme ve kültürel bağlamdan etkilenen değişkenlerle yapılacak yeni çalışmalar, Türkiye kültüründe olduğu gibi farklı kültürlerde de kültüre özgü ve evrensel niteliklerin keşfedilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Ackerman, R. A. ve Corretti, C. A. (2015). Pathological Personality Traits And Intimacy Processes Within Roommate Relationships. *European Journal of Personality*, 29(2): 152-172. DOI: 10.1002/per.1991

Adams, R. E. ve Laursen, B. (2007). The Correlates of Conflict: Disagreement Is Not Necessarily Detrimental. *Journal of Family Psychology*, 21(3): 445–458. <http://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.445>

Adams, R. G., Blieszner, R. ve De Vries, B. (2000). Definitions of Friendship in the Third Age: Age, Gender, and Study Location Effects. *Journal of Aging Studies*, 14(1): 117–33.

Afifi, W. A. ve Burgoon, J. K. (1998), “We Never Talk About That”: A Comparison Of Cross-Sex Friendships And Dating Relationships On Uncertainty And Topic Avoidance. *Personal Relationships*, 5: 255–272. doi: 10.1111/j.1475-6811.1998.tb00171.x

Akın, A. ve Satici, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21: 65-77.

Alden, L. E. ve Trew, J. L. (2012). If It Makes You Happy: Engaging in Kind Acts Increases Positive Affect in Socially Anxious Individuals, *Emotion*, 13(1): 64–75.

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. ve Haidt, J. (2009). Witnessing Excellence in Action: The ‘Other-Praising’ Emotions Of Elevation, Gratitude, And Admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2): 105–127.

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.

Algoe, S. B., Gable, S. L. ve Maisel, N. C. (2010). It's the Little Things: Everyday Gratitude As A Booster Shot For Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 17: 217–233.

Algoe, S. B., Haidt, J. ve Gable, S. L. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships. *Emotion*, 8(3): 425–429.

Allan, G. A. (1989). *Friendship: Developing a sociological perspective*, USA: Westview Press

Ames, D. R., Flynn, F. J. ve Weber, E. U. (2004). It's the Thought That Counts: On Perceiving How Helpers Decide to Lend a Hand. *Pers Soc Psychol Bull*, 30: 461-474, doi:10.1177/0146167203261890

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.

Argyle, M. ve Furnham, A. (1983). Sources of Satisfaction and Conflict in Long-Term Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 45(3): 481-493.

Arkadaş [Tanım 1]. (n.d). Türk Dil Kurumu, erişim 12 Haziran 2016, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.57b35d5f2f37b4.14860124

Ash, C. ve Huebner, E. S. (2001). Environmental Events and Life Satisfaction Reports of Adolescents a Test of Cognitive Mediation, *School Psychology International*, 22(3): 320-336. doi: 10.1177/0143034301223008.

Atkins, C. J., Kaplan, R. M. ve Toshima, M. T. (1991). Close Relationships in the Epidemiology Of Cardiovascular Disease. *Advances in Personal Relationships* (ss. 207-231). London: Kingsley.

Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26): 2-9.

Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L. , Montarello, S. A. ve Muller, J. G. (2005). Friendship Quality and Perceived Relationship Changes Predict Psychosocial Adjustment In Early Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships* 22(2): 235–254. DOI: 10.1177/0265407505050945

Baiocco, R, Santamaria F., Lonigro, A, Ioverno S., Baumgartner, E. ve Laghi F. (2014). Beyond similarities: Cross-Gender And Cross-Orientation Best Friendship In A Sample Of Sexual Minority And Heterosexual Young Adults. *Sex Roles*, 70: 110–121. doi: 10.1007/s11199-014-0343-2

Bar-Tal, D., Bar-Zohar, Y., Greenberg, M. ve Hermon, M. (1977). Reciprocity Behavior in the Relationship Between Donor and Recipient and Between Harm-Doer and Victim. *Sociometry*, 40(3): 293-298.doi:1.

Barth, R. J. ve Kinder, B. N. (1988). A Theoretical Analysis of Sex Differences in Same-Sex Friendships. *Sex Roles*, 19(5): 349-363. DOI: 10.1007/BF00289842

Bartlett, M. Y. ve DeSteno, D. (2006). Gratitude And Prosocial Behavior Helping When It Costs You, *Psychological Science*, 17(4): 319-325.

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.

Baumeister, R. F. ve Ilko, S. A. (1995). Shallow Gratitude: Public and Private Acknowledgement of External Help in Accounts of Success. *Basic and Applied Social Psychology*, 16(1): 191-209.

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3): 497-529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Baumgarte, R. ve Nelson, D. W. (2009). Preference for Same- Versus Cross-Sex Friendships. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(4): 901–917.

Baumgarten-Tramer, F. (1938). “Gratefulness” in Children And Young People. *Journal of Genetic Psychology*, 53: 53-66.

Berger, A. R. ve Janoff-Bulman, R. (2006). Costs and Satisfaction İn Close Relationships: The Role Of Loss–Gain Framing. *Personal Relationships*, 13: 53–68. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00104.x

Berkman L. F., Glass, T., Brissette, I. ve Seeman, T. E. (2000). From Social Integration To Health: Durkheim İn The New Millennium. *Soc Sci Med*, 51(6): 843-57.

Berman, J. J., Murphy-Berman, V. ve Pachauri, A. (1988). Sex Differences in Friendship Patterns in India and in the United States. *Basic and Applied Social Psychology*, 9(1): 61-71.

Bernard, H. R. ve Ryan, G. W. (2010). *Analyzing Qualitative Data, Systematic Approaches*. USA: Sage Publications.

Berndt, T. J. (2002). Friendship Quality And Social Development. *Current Directions in Psychological Science*, 11: 7-10.

Berndt, T. J. ve Perry, T. B. (1986). Children's Perceptions Of Friendships As Supportive Relationships. *Development Psychology*, 22: 640-648.

Birditt, K. S. ve Antonucci T. C. (2007). Relationship Quality Profiles And Well-Being Among Married Adults. *J Fam Psychol.* 21(4): 595-604. doi: 10.1037/0893-3200.21.4.595.

Birditt, K. S., Jackey, L. M. H. ve Antonucci, T. C. (2009). Longitudinal Patterns of Negative Relationship Quality Across Adulthood. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64B(1): 55-64.

Blau, P. M. (1964). *Exchange and Power in Social Life*. New Brunswick, USA: Transaction Publishers

Bleiszner, R. ve Adams, R. G. (1992). *Adult Friendship*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Bollmer, R. M., Milich, R., Harris, M. J. ve Maras, M. A. (2005). A Friend in Need: The Role of Friendship Quality as a Protective Factor in Peer Victimization and Bullying. *Journal Of Interpersonal Violence*, 20(6): 701-712 DOI: 10.1177/0886260504272897.

Bonnie, K. E. Ve de Waal, F. B. M. (2004). Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude. *The psychology of gratitude* (ss. 213-229). New York: Oxford University Press.

Bottenberg, E. H. (1975). Phenomenological and Operational Characterization of Factor-Analytically Derived Dimensions of Emotion. *Psychol Rep December*, 37: 1253-1254, doi:10.2466/pr0.1975.37.3f.1253.

Brody, L. R. (1999). *Gender, emotion, and the family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bukowski, W. M. ve Sippola, L. K. (1998). Friendship and morality How are they related? *The Company They Keep: Friendships in Childhood and Adolescence*. UK: Cambridge University Press

Bukowski, W. M., Motzoi, C. ve Meyer, F. (2009). Friendship as process, function, and outcome. *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups*. (ss. 217–231). New York: Guilford Press.

Burleson, B. R., Kunkel, A. W., Samter, W. ve Werking, K. J. (1996). Men's and women's evaluations of communication skills in personal relationships: When sex differences make a difference-and when they don't. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2): 201-224. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407596132003>

Cacioppo J. T., Hawkley, L. C., Kalil, A, Hughes M. E., Waite L. ve Thisted R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *The Science of Well-Being*, 195–219.

Canary, D. J., Cupach, W. R. ve Messman, S. J. (1995). *Relationship Conflict: Conflict in Parent-Child, Friendship, and Romantic Relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Chih-Che, L. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85: 145–148.

Chih-Che, L. (2015b), Impact of Gratitude On Resource Development And Emotional Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 43(3): 493-504.

Christenfeld, N., Gerin, W., Linden, W., Sanders, M., Mathur, J., Deich, J. D, Pickering, T. G. (1997). Social support effects on cardiovascular reactivity: Is a stranger as effective as a friend? *Psychosomatic Medicine*. 59: 388–398.

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

Cingöz, B. (2003). *Comparison of Same-Sex Friendships, Cross-Sex Friendships And Romantic Relationships*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Clark, M. L. ve Ayers, M. (1993). Friendship expectations and friendship evaluations: Reciprocity and gender effects. *Youth & Society*, 24(3): 299-313. <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X93024003003>

Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. ve Pepler, D. (1999). Conceptions of Cross-Sex Friendships and Romantic Relationships in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(4): 481-494.

Davitz, J. R. (1969). *The Language of Emotion*. New York: Academic Press.

de Waal, F. B. ve Berger M. L. (2000). Payment for labour in monkeys. *Nature*, 404(6778): 563. DOI: 10.1038/35007138

Demir, M. (2010). Close Relationships and Happiness Among Emerging Adults, *Journal of Happiness Studies*, 11: 293–313.

Demir, M. ve Urberg, K. A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88: 68–82.

Demir, M. ve Weitekamp, L.A. (2007). I am So Happy Cause Today I Found My Friend: Friendship and Personality as Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8: 181 – 211. DOI:10.1007/s10902-006-9012-7

Demir, M., Dogan, A. ve Procsal, A. (2013). I am so happy 'cause my friend is happy for me: Capitalization, friendship, and happiness among U.S. and Turkish college students. *Journal of Social Psychology*, 153(2): 250-255.

Demir, M., Orthel-Clark, H., Özdemir, M. ve Özdemir, S. B. (2015). Friendship and happiness among young adults. *Friendship and Happiness: Across The Life-Span and Cultures*. (ss. 117-135). Netherlands: Springer DOI: 10.1007/978-94-017-9603-3_7

Demir, M., Şimşek, Ö. F. ve Procsal, A. D. (2013). I Am so Happy 'Cause My Best Friend Makes Me Feel Unique: Friendship, Personal Sense of Uniqueness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(4): 1201-1224. DOI: 10.1007/s10902-012-9376-9.

DeWall, C. N., Lambert, N.M., Pond, R. S., Kashdan, T. B. ve Fincham, F. D. (2011). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science* 000(00): 1-9. DOI: 10.1177/1948550611416675

Diessner, R. ve Lewis, G. (2007). Further validation of the gratitude, resentment, and appreciation test (GRAT), *Journal of Social Psychology*, 147(4): 445-447.

Duck, S., West, L. ve Acitelli, L. K. (1997). Sewing the field: The tapestry of relationships in life and research. *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (ss. 1–23). New York: Wiley.

Emmons, R. A (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. *The Psychology of Gratitude* (ss. 3-18). New York: Oxford University Press.

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.

English, T., John, O. P., Srivastava, S. ve Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46: 780-784.

Erkuş, A. (2013). *Davranış Bilimleri için Bilimsel Araştırma Süreci*, (4.baskı). Ankara: Seçkin.

Fehr, B. (1996). *Friendship processes*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Fehr, B. (2008). Friendship formation. *Handbook of relationship initiation* (ss. 29–54). New York: Psychology Press.

Fehr, B. ve Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113: 464–486.

Felmlee, D. (1999). Social Norms in Same- and Cross-Gender Friendships. *Social Psychology Quarterly*, 62(1): 53-67. Erişim <http://www.jstor.org/stable/2695825>

Fowler, J. H. ve Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337: 1-9.

Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H. ve Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Front. Psychol.* 6: 1491. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01491

Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Rev Gen Psychology*, 2(3): 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3): 218-226. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B.* 359: 1367–1377.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2): 365-76.

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.

Friend [Tanim 1]. (n.d). *The Oxford English Dictionary Online*, erişim 12 Haziran 2016, <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/friend>.

Frijda, N. H., Kuipers, P. ve ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2): 212-228. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.212>

Froh, J. J., Fan, J. Emmons, R. A. Bono, G. Huebner, E. S. Ve Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents, *Psychological Assessment*, 23(2): 311–324.

Fuller-Iglesias, H. R., Webster, N. ve Antonucci, T. C. (2013). Adult family relationships in the context of friendship. *Research of Human Development* 10(2): 184-203. doi:10.1080/15427609.2013.786562.

Furman, W. and Buhrmester, D. (1992), Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63: 103–115. doi: 10.1111/j.1467-8624.1992.tb03599.x

Gallant, M. P., Spitze, G. D. ve Prohaska, T. R. (2007). Help or hindrance? How family and friends influence chronic illness self-management among older adults. *Research on Aging*, 29(5): 375-409.

Gillespie, B. J., Lever, J., Frederick, D. ve Royce (2014). Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–28. doi: 10.1177/0265407514546977.

Gino, F. ve Schweitzer, M. E. (2008). Blinded by Anger or Feeling the Love: How Emotions Influence Advice Taking. *Journal of Applied Psychology*, 93(5): 1165–1173.

Goei, R., Roberto, A., Meyer, G. ve Carlyle, K. (2007). The effects of favor and apology on compliance. *Communication Research*, 34(6): 575-595. DOI: 10.1177/0093650207307896

Goodwin, R. (1999). *Personal Relationships Across Cultures*. London: Routledge.

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.

Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107: 575–588.

Graham, S. (1988). Children's Developing Understanding of the Motivational Role of Affect: An Attributional Analysis. *Cognitive Development*, 3: 71-88.

Grant, A. M. ve Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6): 946–955.

Gratitude [Tanım 1]. (n.d). The Oxford English Dictionary Online, erişim 12 Haziran 2016, <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/gratitude>

Gray, K., Ward, A. F. ve Norto, M. I. (2014). Paying It Forward: Generalized Reciprocity and the Limits of Generosity, *Journal of Experimental Psychology*, 143(1): 247–254.

Grover, R. L., Nangle, D. W., Serwik, A. ve Zeff, K. R. (2007). Girl Friend, Boy Friend, Girlfriend, Boyfriend: Broadening Our Understanding of Heterosocial Competence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4): 491–502.

Hall, J. A. (2014). Applying the ideal standards model to unmet expectations and satisfaction in friendship. *Studies in Communication Sciences*, 14: 20–28.

Hall, J. A., Larson, K. A. ve Watts, A. (2011). Satisfying Friendship Maintenance Expectations: The Role of Friendship Standards and Biological Sex. *Human Communication Research*, 37: 529–552.

Harbaugh, C. N. ve Vasey, M. W. (2014). When do people benefit from gratitude practice? *The Journal of Positive Psychology*, 9(6): 535–546.

Harpham, E. J. (2004). Gratitude in the history of ideas. *The Psychology of Gratitude* (ss. 19–36). New York: Oxford University Press.

Hartup, W. W. ve Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3): 355-370. Erişim <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>

Hays, R. B. (1988). Friendship. *Handbook of personal relationships* (ss. 391-408). London: John Wiley & Sons.

Hiatt, C., Laursen, B., Mooney, K. S., ve Rubin, K. H. (2015). Forms of friendship: A person-centered assessment of the quality, stability, and outcomes of different types of adolescent friends. *Personality and Individual Differences*, 77: 149–155.

Hill, P. L., Allemand, M., ve Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences* 54: 92–96.

Hlava, P. ve Elfers, J. (2014). The Lived Experience of Gratitude. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(4): 434-455.

Homan, K. J., Sedlak, B. L. ve Boyd, E. A. (2014). Gratitude buffers the adverse effect of viewing the thin ideal on body dissatisfaction. *Body Image*, 11: 245–250

Hortaçsu N. (1997). Cross-cultural comparison of need importance and need satisfaction during adolescence: Turkey and the United States. *J Genet Psychol.* 158(3): 287-296.

Huberty, C. J. ve Petoskey, M. D. (2000). Multivariate analysis of variance and covariance. *Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling*. New York: Academic Press

Jensen-Campbell, L. A., Adams, R., Perry, D. G., Workman, K. A., Furdella, J. Q. ve Egan, S. K. (2002). Agreeableness, Extraversion, and Peer Relations in Early Adolescence: Winning Friends and Deflecting Aggression. *Journal of Research in Personality*, 36(3): 224–251.

Johnson, M. A. (2001). Variables Associated With Friendship in an Adult Polpulation, *The Journal of Social Psychology*, 129(3): 379-390.

Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drazkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szaefer, A. ve Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences*, 75: 1–6.

Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Kleiman, E. M., Baczkowski, B., Enko, J., Siebers, A., Szäefer, A., Król, M. Ve Baran, B. (2013). Who self-initiates gratitude interventions in daily life? An examination of intentions, curiosity, depressive symptoms, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 55: 805–810.

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.

Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2008). It's a Wonderful Life: Mentally Subtracting Positive Events Improves People's Affective States, Contrary to Their Affective Forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5): 1217–1224.

Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M. ve Lyubomirsky, S. (2014). An Upward Spiral Between Gratitude and Humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7): 805-814.

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. ve Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35: 1193-1207.

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.

Lau, R. W. L. ve Sheung-Tak, C. (2012). Gratitude Orientation Reduces Death Anxiety But Not Positive And Negative Affect. *Omega*, 66(1): 79-88.

Laursen, B., Furman, W. ve Mooney, K. S. (2006). Predicting Interpersonal Competence and Self-Worth From Adolescent Relationships and Relationship Networks: Variable-Centered and Person-Centered Perspectives. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52(3): 9. <http://digitalcommons.wayne.edu/mpq/vol52/iss3/9>

Lile, J., Li Neng, L. ve Wai Tong, E. M. (2015). Gratitude Facilitates Behavioral Mimicry. *Emotion*, 15(2): 134-138.

Linden-Andersen, S., Markiewicz, D. ve Doyle, A. (2009). Perceived Similarity Among Adolescent Friends The Role of Reciprocity, Friendship Quality, and Gender. *Journal of Early Adolescence*, 29(5): 617-637.

Lurye, L. E., Zosuls, K. M. ve Ruble, D. N. (2008). Gender Identity and Adjustment: Understanding the Impact of Individual and Normative Differences in Sex Typing. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (120): 31–46. <http://doi.org/10.1002/cd.214>

Lyubomirsky, S. Dickerhoof, R., Boehm, J. K. ve Sheldon, K. M. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being, *Emotion*, 11(2): 391-402.

Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46: 137-155.

MacCallum, R. C., Browne, M. W. ve Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1: 130-149.

MacKenzie, M. J. Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2014). You Didn't Have to Do That: Belief in Free Will Promotes Gratitude, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(11): 1423–1434.

Markiewicz, D., Doyle, A. B. ve Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of Adolescence*, 24: 429–445.

McCraty, R. ve Childre, D. (2004). The Grateful Heart The Psychophysiology of Appreciation. *The Psychology of Gratitude* (ss. 230-255). New York: Oxford University Press.

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.

McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B. ve Cohen, A. D. (2008). An Adaptation For Altruism? The Social Causes, Social Effects, And Social Evolution Of Gratitude. *Current Directions In Psychological Science*: 17(4), 281-285.

McCullough, M. E., Tsang, J. Ve 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(2): 295–309.

Mendelson, M. J. ve Aboud, F. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31: 130-132.

Miller, J. G., Bland, C., Källberg-Shroff, M., Tseng, C., Montes-George, J., Ryan, K., Das, R. ve Chakravarthy, S. (2014). Culture and the role of exchange vs. communal norms in friendship, *Journal of Experimental Social Psychology*, 53: 79–93.

Monsour, M. (2002). *Women and men as friends: Relationships across the life span in the 21st century*. Mahwah, NJ: Erlbaum

Moore, K ve McElroy, J.C. (2012). The influence of personality on Facebook usage, wall postings, and regret. *Computers in Human Behavior* 28(1): 267-274.

Newsom, J. T., McFarland, B. H., Kaplan, M. S., Huguet, N. Ve Zani, B. (2005). The health consciousness myth. Implications of the near independence of major health behaviors in the North American population. *The Journals of Gerontology*, 60(6): 304-312.

Nutt, R. M. ve Lam, D. (2011). A Comparison of Mood-Dependent Memory in Bipolar Disorder and Normal Controls. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 379- 386.

Oğuz-Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40): 154-166.

Oppenheim, A. N. (1992). *Questionnaire Design, Interviewing and Attitude Measurement*. London: Pinter Publishers.

Oswald, D. L., Clark, E. M. ve Kelly, C. M. (2004). Friendship Maintenance: An Analysis of Individual and Dyad Behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3): 413-441.

Parker, S. ve de Vries, B. (1993). Patterns of Friendship for Women and Men in Same and Cross-Sex Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*,10: 617-626.

Pavey, L., Greitemeyer, T. ve Sparks, P. (2012). I Help Because I Want to, Not Because You Tell Me to”: Empathy Increases Autonomously Motivated Helping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5): 681– 689.

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *Personal Relationships in Disorders* (ss. 31-56). London: Academic Press

Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(4): 381–384.

Puente-Diaz, R. ve Cavazos-Arroyo, J. (2016). How remembering less acts of gratitude can make one feel more grateful and satisfied with close relationships: The role of ease of recall. *European Journal of Social Psychology*, 46: 377–383. doi: 10.1002/ejsp.2177.

Pulakos, J. (2001). Young Adult Relationships: Siblings and Friends, *The Journal of Psychology*, 123(3): 237-244.

Raboteg-Saric, Z. ve Sakic, M. (2014). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9: 749–765.

Rose, S. M. (1985). Same- and cross-sex friendships and the psychology of homosociality. *Sex Roles*, 12(1): 63-74. doi:10.1007/BF00288037

Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y. ve Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6(5): 389-396. DOI: 10.1080/17439760.2011.596557

Rotkirch, A., Lyons, M., David-Barrett, T., Jokela, M. (2014). Gratitude for Help among Adult Friends and Siblings. *Evolutionary Psychology*, 12(4): 673-686.

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.

Schimmel, S. (2004). Gratitude in Judaism. *The Psychology of Gratitude*. (ss. 37-57). New York: Oxford University Press.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. ve O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *J Pers Soc Psychology*, 52(6): 1061-86.

Sheldon, K. M. ve Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2): 73–82.

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 Counselling*, 35(4): 317-330. doi:10.1007/s10447-013-9185-9

Smith, A. (1790). *The Theory of Moral Sentiments*. Sao Paulo: MetaLibri

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

Sprecher, S. ve Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationship*, 19(4): 463-481.

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P. ve Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96: 883–897.

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.

Thomas, M. ve Watkins, P. (2003, May). Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT. Paper presented at the Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, BC.

Toepfer, S. M., Cichy, K. ve Peters, P. (2012). Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. *Journal Happiness Studies*, 13: 187–201.

Trierweiler, L.I., Eid, M. ve Lischetzke, T. (2002). The structure off emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 1023-1040.

Trivers, R. (1971). The Evolution of Reciprocal Altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1): 35-57. <http://www.jstor.org/stable/2822435>

Tsang, J. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motive*, 30: 199–205.

Tsang, J., Schulwitz, A. ve Carlisle, R. D. (2012). An Experimental Test of the Relationship Between Religion and Gratitude, *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1): 40–55.

Ueno, K., Gayman, M. D., Wright, E. R. ve Quantz, S. D. (2009), Friends' sexual orientation, relational quality, and mental health among gay, lesbian, and bisexual youth. *Personal Relationships*, 16: 659–670. doi: 10.1111/j.1475-6811.2009.01245.x

Ventimiglia, J. C. (1982). Sex roles and chivalry: Some conditions of gratitude to altruism. *Sex Roles*, 8: 1107- 1122. doi:10.1007/BF00290967

von Tevenar, G. (2006). Gratitude, Reciprocity, and Need. *American Philosophical Quarterly*, 43(2): 181–188. erişim <http://www.jstor.org/stable/20010236>

Watkins, P. C. (2007). Gratitude. *Encyclopedia of Social Psychology* (ss. 383-384). Thousand Oaks, California: SAGE.

Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Dordrecht: Springer.

Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M. ve Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*. 20: 217–241.

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.

Weiner, B. ve Graham, S. (1989). Understanding the Motivational Role of Affect: Life-span Research from an Attributional Perspective, *Cognition & Emotion*, 3(4): 401-419.

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.

Wilson, R. E., Harris, K. ve Vazire, S. (2015). Personality and Friendship Satisfaction in Daily Life: Do Everyday Social Interactions Account for Individual Differences in Friendship Satisfaction? *European Journal of Personality*, 29: 173-186.

Wood, A. M., Brown, G. D. A. ve Maltby, J. (2011). Thanks, but I'm Used to Better: A Relative Rank Model of Gratitude, *Emotion*, 11(1): 175-180.

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.

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. ve Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions, *Journal of Psychosomatic Research*, 66: 43-48.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. ve Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44: 621-632.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, 8(2): 281-290.

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.

Wright, P. H. (1978), Toward A Theory Of Friendship Based On A Conception Of Self. *Human Communication Research*, 4: 196–207. doi: 10.1111/j.1468-2958.1978.tb00609.x

Wright, P.H. (1984). Self-Referent Motivation and the Intrinsic Quality of Friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1(1): 115-130. doi: 10.1177/0265407584011007

Xue, M. (2013). Altruism and reciprocity among friends and kin in a Tibetan village. *Evolution and Human Behavior*, 34: 323–329.

Yen-Ping, C., Tsui-Shan, L., Hao Yin, T., Berki, A. ve Lung Hung, C. (2013). Living with Gratitude: Spouse's Gratitude on One's Depression. *J Happiness Studies*, 14: 1431–1442.



EKLER

EK 1: Etik Kurul İzni

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EDEBİYAT FAKÜLTESİ Etik Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 24.12.2015

Toplantı Sayısı: 11

Karar: 11

Dekan Prof. Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ'nün başkanlığında belirtilen üyelerin katılımı ile Perşembe günü saat 15:00'de toplanan Fakültemiz Etik Kurulu aşağıdaki konuyu görüşerek karara bağladı.

KARAR:

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr. Arzu ARAZ'ın sorumlu araştırmacı olarak yer aldığı ve Canan ERDUGAN'ın araştırmacı olarak katıldığı, yüksek lisans tezi kapsamında "Minnettarlık Eğilimi ile arkadaşlık Kalitesi Arasındaki İlişkide Minnettarlık Duygusunun, Minnettarlığın Bilişsel Öncüllerinin ve Minnettarlık Dışavurumunun Aracı Rolü" başlıklı Proje Önerisi Formları ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmeler sonunda;

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr. Arzu ARAZ'ın sorumlu araştırmacı olarak yer aldığı ve Canan ERDUGAN'ın araştırmacı olarak katıldığı, yüksek lisans tezi kapsamında "Minnettarlık Eğilimi ile arkadaşlık Kalitesi Arasındaki İlişkide Minnettarlık Duygusunun, Minnettarlığın Bilişsel Öncüllerinin ve Minnettarlık Dışavurumunun Aracı Rolü" başlıklı Proje Önerisinin Fakültemiz Etik Kurulu'nca etik açıdan uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ
DEKAN

Prof.Dr. Levent AYSEVER

Prof.Dr. Recai TEKOĞLU

Doç.Dr. Gülay DİRİK

Doç.Dr. Yeşim BAŞARIR

Doç.Dr. Aygün EKİN MERİÇ

(KATILAMADI)
Yard.Doç.Dr. Urungu AKGÜL

(KATILAMADI)
Yard.Doç.Dr. Özgün KOŞANER

(KATILAMADI)
Yard.Doç.Dr. Müge IŞIKLAR KOÇAK

Yard.Doç.Dr. Devrim ÇETİN GÜVEN

(KATILAMADI)
Yard.Doç.Dr. Gazanfer KAYA

Yard.Doç.Dr. Nurcan ŞEN

Raportör: Gülay SAYAR

EK 2: Yenilenmiş Minnettarlık, Memnuniyet ve Takdir Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadelere ilişkin duygu ve düşüncelerinizi samimiyetle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Cevap verirken olması gerekeni değil, gerçek duygu ve düşüncelerinizi belirtmeye çalışın. Aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak duygu ve düşüncelerinize uyan ifadeyi seçiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyor ne katılmıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Bugün olduğum yere pek çok insanın yardımı olmadan gelemezdim.					
4. Çoğu zaman, doğanın güzelliği karşısında kendimden geçerim.					
11. Başımdan geçenlerden dolayı, dünyadan alacaklı olduğumu düşünüyorum.					
13. Hayattaki basit şeylerden zevk almanın önemli olduğunu düşünüyorum.					
14. Diğer insanlara, benim için yaptıkları şeyler adına çok minnettarım.					
15. Bazı sebeplerden ötürü başkalarının sahip olduğu avantajlara benim sahip olmadığımı düşünüyorum.					

*Ölçme aracının tamamını Dokuz Eylül Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Arzu Araz'dan (arzuar34@gmail.com) temin edebilirsiniz.

EK 3: Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Örnek Maddeler

Günlük yaşamda bazen tanıdığımız bazense tanımadığımız insanlar bize yardımda bulunurlar ve niyetli olarak sergiledikleri davranışlar bizim için olumlu sonuçlanır. Böyle durumlarda kendimizi o kişiye minnettar hissedebiliriz. Örneğin taşınma sürecinde eşyalarımızı taşımaya yardımcı olan bir arkadaşımıza, hastayken bizim için çorba pişiren komşumuza veya gelmediğimiz derste tuttuğu notları bizimle paylaşan sınıf arkadaşımıza karşı minnettar hissedebiliriz.

Aşağıda birisinin sergilediği bir davranış sonrasında kendimizi minnettar hissettiğimizde; o kişiye karşı verilebilecek bazı tepki ifadeleri yer almaktadır. *Sizden istenen her ifadeyi dikkatlice okuyarak, minnettarlığınızı göstermek için o davranışı sergileyip sergilemeyeceğinizi yanındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtmenizdir.*

Birisi kendimi **MİNNETTAR** hissedeceğim bir şey yaptığında;

	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1. İyi dileklerimi sunarım.				
6. Sıcak davranırım.				
10. Onun iyiliği için dua ederim.				

*Ölçme aracının tamamını Dokuz Eylül Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Arzu Araz'dan (arzuar34@gmail.com) temin edebilirsiniz.

EK 4: Minnettarlığın Bilişsel Değerlendirmesi Formu Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki soruları yukarıda adını yazdığınız en iyi/en yakın arkadaşınızı düşünerek yanıtlayın. Her soruyu sizin için uygun olan seçeneği işaretleyerek değerlendirin.

1. Bu arkadaşınızın size yapmış olduğu yardımların ne kadar **değerli** olduğunu düşünüyorsunuz?

Hiç değerli değil	Çok az değerli	Biraz değerli	Oldukça değerli	Bütünüyle değerli

2. Bu arkadaşınızın size yapmış olduğu yardımların, onun açısından ne kadar **emek** gerektirdiğini düşünüyorsunuz?

Hiç emek gerektirmiyor	Çok az emek gerektiriyor	Biraz emek gerektiriyor	Oldukça emek gerektiriyor	Bütünüyle emek gerektiriyor

5. Bu arkadaşınızın size yapmış olduğu yardımları zorunluluktan değil **isteyerek** yaptığı fikrine hangi düzeyde katılıyorsunuz?

Kesinlikle katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Bütünüyle katılıyorum

*Ölçme aracının tamamını Dokuz Eylül Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Arzu Araz'dan (arzuar34@gmail.com) temin edebilirsiniz.

EK 5: Minnettarlık Sıfat Listesi

Lütfen aşağıdaki soruları yukarıda adını yazdığınız en iyi/en yakın arkadaşınızı düşünerek yanıtlayın. Her soruyu sizin için uygun olan seçeneği işaretleyerek değerlendirin.

1. Arkadaşlığınızı bir bütün olarak göz önünde bulundurduğunuzda, bu arkadaşınıza karşı kendinizi ne kadar **minnettar** hissediyorsunuz?

Hiç minnettar hissetmiyorum	Çok az minnettar hissediyorum	Biraz minnettar hissediyorum	Oldukça minnettar hissediyorum	Bütünüyle minnettar hissediyorum

2. Arkadaşlığınızı bir bütün olarak göz önünde bulundurduğunuzda, bu arkadaşınıza karşı kendinizi ne kadar **müteşekkir (teşekkür borçlu)** hissediyorsunuz?

Hiç müteşekkir hissetmiyorum	Çok az müteşekkir hissediyorum	Biraz müteşekkir hissediyorum	Oldukça müteşekkir hissediyorum	Bütünüyle müteşekkir hissediyorum

3. Arkadaşlığınızı bir bütün olarak göz önünde bulundurduğunuzda, arkadaşınızın yaptığı yardımları ne kadar **takdir** ediyorsunuz?

Hiç takdir etmiyorum	Çok az takdir ediyorum	Biraz takdir ediyorum	Oldukça takdir ediyorum	Bütünüyle takdir ediyorum

EK 6: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız :

Medeni Haliniz: Evli () Bekar ()

Şu an yaşamakta olduğunuz şehir:

Öğrenci misiniz? Evet () Hayır ()

Yanıtınız evet ise, size uygun seçeneği belirtin.

Üniversite Öğrencisi ()

Yüksek Lisans Öğrencisi ()

Doktora Öğrencisi ()

Eğitim durumunuz:

Okuryazar ()

İlkokul Mezunu ()

Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Yüksekokul Mezunu ()

Üniversite Mezunu ()

Yüksek Lisans Mezunu ()

Doktora Mezunu ()

Mesleğiniz:

Lütfen aşağıdaki soruları yukarıda adını yazdığınız en iyi/en yakın arkadaşınızı düşünerek yanıtlayın. Her soruyu sizin için uygun olan seçeneği işaretleyerek değerlendirin.

1. Bu arkadaşınıza kendinizi ne kadar yakın hissediyorsunuz?

Hiç yakın hissetmiyorum	Çok az yakın hissediyorum	Biraz yakın hissediyorum	Oldukça yakın hissediyorum	Bütünüyle yakın hissediyorum

2. Bu arkadaşınız ile ne kadar süredir arkadaşsınız? (Lütfen ay veya yıl olarak belirtiniz):

.....

3. Bu arkadaşınız ile hangi sıklıkta görüşüyorsunuz? (Her gün, ayda bir, birkaç ayda bir vb.):

4. Bu arkadaşınız ile görüşmek için en sık hangi yöntemi /iletişim kanalını kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

Yüz yüze ()

Telefon ()

Sosyal medya ()

Mektup / E-posta / Mesaj ()

Kameralı görüşme ()

5. Bu arkadaşınız ile son zamanlarda görüşme sıklığınız nedir? (2 günde 1, haftada 1 vb):
.....

EK 8: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma Doç Dr. Arzu Araz'ın danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın temel amacı çeşitli duygu ve davranışların arkadaşlık kalitesi ile olan ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, çeşitli ölçme araçları aracılığıyla sizden bazı değerlendirmeler yapmanız istenmektedir. Her ölçme aracının nasıl cevaplanacağı konusunda, ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Tüm soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmekte olup, herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır.

Bu araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Genel olarak, size kişisel bir rahatsızlık yaşatabilecek sorulara yer verilmemiştir. Ancak katılım sırasında herhangi bir sebeple kendinizi rahatsız hissederseniz araştırmadan ayrılabilirsiniz ve sizden elde edilen tüm bilgilerin imha edilmesini talep edebilirsiniz.

Bu araştırma esnasında elde edilen kişisel bilgiler gizli kalacak, verdiğiniz bilgiler tamamen araştırma amacıyla kullanılacaktır. Toplanan veriler toplu olarak değerlendirilecek, kişiye özel analiz ya da bireysel bir inceleme yapılmayacaktır. Araştırma hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Araştırmacının iletişim bilgileri aşağıda verilmiştir:

Arş. Gör. Canan Erdugan

Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü

e-posta: canan.erdugan@deu.edu.tr

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Toplanan verilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih: _____

İmza _____