



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YETİŞKİN KADIN VE ERKEKLERİN ARKADAŞ
İLİŞKİLERİNDEKİ FARKLILIKLARIN POZİTİF
PSİKOTERAPİ’NİN BİRİNCİL VE İKİNCİL YETENEKLER
KAVRAMLARI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: KARMA BİR
ARAŞTIRMA**

İlgin ÇAKMAK

Tez Danışmanı: Dr. Öğrt. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER

İSTANBUL-2019

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YETİŞKİN KADIN VE ERKEKLERİN ARKADAŞ
İLİŞKİLERİNDEKİ FARKLILIKLARIN POZİTİF
PSİKOTERAPİ’NİN BİRİNCİL VE İKİNCİL YETENEKLER
KAVRAMLARI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: KARMA BİR
ARAŞTIRMA**

İlgin ÇAKMAK

Tez Danışmanı: Dr. Öğrt. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER

İSTANBUL-2019

ÖNSÖZ

Mutluluk yemeği, hayatı sevgi kabında, saygı ile sabır kaşığıyla karıştırırken içine 4a (aşk, anlam, amaç, arkadaş) katarak pişirilen lezzettir. Bu tarif ile daha az öfkeli ve daha az saldırgan bireyler olacağımız kesindir.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Karşısında kendinle konuşuyormuş gibi her şeyi söylemeyi göze alabileceğin birini bulmaktan daha tatlı ne var? İyi günlerinde senin kadar sevinebilecek biri olmasaydı mutluluğundan ne zevk alırdın? Öte yandan da, kara günlerinde senden çok üzülecek bir dostun olmasaydı, o günlere katlanmak güç olurdu.

Dostluk Üzerine, Marcus Tullius Cicero

Başlangıçta hiç bitmeyecekmiş gibi gelen, araştırmanın 1000 kişilik nicel veri toplama aşaması bittiğinde sevinç çılgınlıkları attığımı hatırlıyorum. Şimdi ise uzun süredir emek verdiğim, bütünleştiğim, bana öğrenmenin sonu olmadığını bir kez daha gösteren bu çalışmayı sonlandırmak karışık ve farklı duyguları bir arada hissetmeme sebep oluyor.

Araştırmanın olmazsa olmazları tüm nicel katılımcılarına sabırla soruları cevaplandırdıkları, tüm nitel katılımcılarına ise benimle içtenlikle arkadaş ilişkilerinin özellerini paylaştıkları için sonsuz teşekkür ediyorum.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi tez sürecim boyunca da benden desteklerini esirgemeyen ve hep yanımda olan, haklarını ödeyemeyeceğim canım ailem; anneannem Sevim AŞAR, annem Nesrin ÇAKMAK, babam Mehmet ÇAKMAK, dayım Tekin AŞAR ve yengem Gülten AŞAR' a sonsuz teşekkür ediyorum.

Rahmetli dedem Yüksel AŞAR' a içimdeki okuma, öğrenme, araştırma azmini bana aşılıyarak bugün yokluğunda bile yanımda var olabildiği için minnettarım ve sonsuz teşekkür ediyorum.

Tez sürecindeki İstanbul ziyaretlerimde bana içtenlik ve sıcaklıklarıyla evimde hissettiren ODABAŞ ailesinin tüm üyelerine sonsuz teşekkür ediyorum.

Saygıdeğer rektör hocam Prof. Dr. Nevzat TARHAN'a ve saygıdeğer hocam Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN'a kıymetli vakitlerini ayırarak tez jürimde bulunma ayrıcalığını ve fırsatını bana sundukları için ve öğrenme sürecime değerli katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ediyorum, şükran ve minnetlerimi sunuyorum.

Öğrencisi olmanın bir ayrıcalık olduğu, desteğini her zaman arkamda hissettiğim saygıdeğer ve sevgili hocam Dr. Öğrt. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER' e, tanıştığımız ilk andan itibaren bana güvendiği, tüm araştırma sürecimiz boyunca esirgmeden sabırla benimle bilgi ve tecrübelerini paylaştığı, sıradan bir tez danışmanlığının çok ötesinde bana her anlamda rehberlik ederek yoluma ışık tuttuğu, bu süreci benim için muhteşem ve eşsiz bir öğrenme yolculuğuna çevirdiği için şükran ve minnetlerimi sunuyorum.

Gerçek dostluklara ithafen...

İlgın ÇAKMAK

Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkilerindeki Farklılıkların Pozitif Psikoterapi'nin Birincil ve İkincil Yetenekler Kavramları Bağlamında İncelenmesi: Karma Bir Araştırma

ÖZET

Bu çalışmada, temel olarak yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkları, Pozitif Psikoterapi'nin kişilerarası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya koymak adına kavramlaştırdığı birincil ve ikincil yetenekler bağlamında incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra kişilerin en yakın arkadaşlarıyla hangi demografik değişkenler açısından benzerlik gösterdiği ve McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarında kadın ve erkeklerin nasıl farklılaştığı gibi alt amaçlara da ulaşılmak istenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda, araştırma nicel ve nitel metodların bir arada kullanılması ile karakterize edilen karma yöntemler araştırma modelinin yakınsak paralel deseni üzerine yapılandırılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ilişki tarama metodundan, nitel boyutunda ise fenomenolojik desenden yararlanılmıştır.

Araştırmanın nicel aşamasında yaşları 18 – 65 arasında değişen 536 kadın, 464 erkek olmak üzere toplamda 1000 katılımcı yer alırken; araştırmanın nitel aşamasında yaşları 25 – 62 arasında değişen 10 kadın, 10 erkek olmak üzere toplamda 20 yetişkin birey örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın nicel aşamasında veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “Birincil- İkincil Yetenekler Arkadaşlık Formu” ve aynı zamanda “McGill Arkadaşlık Anketi” kullanılmıştır. Araştırmanın nitel aşamasında ise yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkileri ile ilgili derinlemesine fikir sahibi olmak adına araştırmacı tarafından hazırlanan “Görüşme Soru Listesi” yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerde katılımcılara uygulanmıştır.

Verilerin analizinde; araştırmanın nicel aşamasında, SPSS- 22 paket programından yararlanılmış ve araştırmanın nicel amaçları doğrultusunda çapraz tablolar, Kay- Kare (Chi-Square) Testi ve T-test teknikleri uygulanmıştır. Araştırmanın nitel aşamasında ise veri analizi yaparken MaxQDA Versiyon 2018 bilgisayar programından yararlanılmıştır. Araştırmanın nitel ve nicel bulguları karma araştırma yönteminin yakınsak paralel desenine uygun olacak şekilde tartışma bölümünde bir araya getirilerek kıyaslanmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın nicel verilerinin analizi sonucunda; kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşları ile cinsiyet, romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerinde benzer oldukları, McGill Arkadaşlık Anketi'nin tüm alt boyutlarında (heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylaması) kadınların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda kadınların Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden olan sevgi, sabır, zaman, ilişki-temas, güven yeteneklerinde; İkincil Yetenekleri'nden olan güvenilirlik, nezaket, dürüstlük, sadakat ve adalet yeteneklerinde aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ise Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden olan cinsellikte ve İkincil Yetenekleri'nden olan tutumluluk, çalışkanlık-başarı ve itaatkarlık yeteneklerinde aldıkları puanların kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların Birincil Yetenekler'den olan model alma, umut, inanç-din, şüphe, kesinlik, bütünlük ve İkincil Yetenekler'den olan dakiklik, düzenlilik ve temizlik yeteneklerinde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Araştırmanın nitel verilerinin analizi sonucunda ise; kadın ve erkek katılımcıların demografik değişkenler, alt boyutlar ve yeteneklerde birbirlerinden nasıl farklılaştıklarına ilişkin bulgulara ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden sevgi, bütünlük, zaman, sabır, model ama ve ilişki temas yeteneklerinin; İkincil Yetenekleri'nden ise güvenilirlik, dürüstlük, nezaket, sadakat, adalet ve itaatkarlık yeteneklerinin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkileri arasındaki farklılıkları ortaya koymak adına daha önemli yetenekler olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Arkadaş İlişkileri, Arkadaş İlişkilerinde Cinsiyet Farklılıkları, Pozitif Psikoterapi, Gerçek Yetenekler, Birincil- İkincil Yetenekler

Investigation of the Differences in Friendships of Adult Men and Women in the Context of Positive Psychotherapy in Terms of Primary and Secondary Capabilities: A Mixed Study

ABSTRACT

In this research, it is mainly aimed to examine the differences of friendship between adult men and women in the context of primary and secondary capabilities that Positive Psychotherapy with conceptualizes in order to reveal concrete realities in interpersonal relationships. In addition, were also be aimed to achieved sub-objectives such as which demographic variables were similar to between best friends and how women and men differ in the sub-dimensions of the McGill Friendship Questionnaire. According to these purposes, research methods that constructed on the the mixed methods characterized by the combination of quantitative and qualitative – convergent paralel mixed research design. Relationship screening method was used in the quantitative dimension of the research and phenomenological design was used in the qualitative dimension.

In the quantitative phase of the research, a total of 1000 participants, 536 females and 464 males, aged between 18 and 65, consisted of quantitative samples. In the qualitative phase of the research, a total of 20 adults, 10 females and 10 males, aged between 25 and 62 years, consisted of qualitative sample. In the quantitative phase of the research were used “Personal Information Form” and “Primary- Secondary Capabilities in Friendships Survey” prepared by the researcher and “McGill Friendship Questionnaire”. In the qualitative phase of the study, “Interview Question List” were used in semi structural individual interviews to gain indepth insight into the friendships of adult men and women.

In the analysis of the data; in the quantitative stage of the research, SPSS-22 computer program was used and cross-tables, Chi-Square Test and T-test techniques were applied properly for quantitative purposes of the research. In the qualitative phase of the study, MaxQDA Version 2018 computer program was used for data analysis. The qualitative and quantitative findings of the research were compared and interpreted in the discussion section in accordance with the convergent paralel mixed research design.

As a result of the analysis of the quantitative data; it was found that adult women and men were similar in the demographic variables of gender, romantic relationship status, number of siblings and birth order with their best friends and it was found that women had higher score than men in in all sub-dimensions of the McGill Friendship Questionnaire. At the same time, women had higher score than men in the primary capabilities of love, patient, time, contact and confidence and secondary capabilities of reliability, politeness, honestly, sincerity and justice. On the other hand, men had higher score than women in the primary capabilities of sexuality and thrift, achievement and obedience. It was found that men and women were not differentiated in primary capabilities of example, hope, belief, doubt, certainty, unity, and secondary capabilities od punctuality, cleanliness and orderliness. As a result of the analysis of qualitative data; the findings of the research showed that how male and female participants were differed in demographic variables, sub-dimensions and capabilities.

As a result, some capabilities are more important to reveal the differences between friendships of men and women such as: primary capabilities of love, unity, time, patience, example, contact and secondary capabilities of reliability, honestly, politeness, sincerity and obeidence.

Key words: Friendship, Gender Differences in Friendship, Positive Pscyhotherapy, Actual Capabilities, Primary and Secondary Capabilities

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	7
BÖLÜM II: ALAN YAZIN.....	9
2.1.Arkadaş İlişkileri:.....	9
2.1.1.Arkadaşlık ile İlgili Yaklaşımlar:.....	11
2.2. Yaşam Boyu Arkadaşlık:	13
2.2.1. Çocukluk Dönemi ve Arkadaş İlişkileri:.....	13
2.2.2. Ergenlik Dönemi ve Arkadaş İlişkileri:	15
2.2.3. Yetişkinlik Dönemi ve Arkadaş İlişkileri:	18
2.3. Cinsiyet ve Arkadaş İlişkileri:.....	21
2.3.1. Cinsiyet ve Arkadaş İlişkileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar:	22
2.2.Pozitif Psikoloji'nin Gelişimi ve Pozitif Psikoterapi:	24
2.2.1. Pozitif Psikoterapi'nin Dayanakları:	26
2.2.2. Pozitif Psikoterapi'nin Beş Aşamalı Terapi Süreci:.....	28
2.2.3. Pozitif Psikoterapi'de Gerçek Yetenekler ve Farklılaşma Analizi:	30
2.2.3.1. Birincil Yetenekler:.....	32
2.2.3.2. İkincil Yetenekler:.....	35
2.2.3.3. Pozitif Psikoterapi ile İlgili Yapılan Araştırmalar:	38
BÖLÜM III: YÖNTEM	40
3.1. Araştırma Deseni: Karma Yöntemler:	40

3.1.1. Yakınsak Paralel Desen:	40
3.2. Nicel Aşama:	41
3.2.1. Örneklem:.....	41
3.2.2. Uygulama:	43
3.2.3. Verilerin Analizi:	44
3.2.4. Veri Toplama Araçları:	44
3.3. Nitel Aşama:.....	45
3.3.1. Çalışma Grubu:	48
3.3.2. Uygulama:	48
3.3.3. Verilerin Analizi:	49
3.3.4. Veri Toplama Araçları:	50
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	52
4.1. Nicel Bulgular:	52
4.1.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri:	52
4.1.2. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile (romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerinde) Benzerliklerine İlişkin Bulgular:	55
4.1.3. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarının Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular:	58
4.1.4. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Nerede Tanıştıklarına İlişkin Bulgular:.....	59
4.1.5. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulgular:	60
4.1.6. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Bulgular:	62
4.1.7. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarını Fiziksel Olarak Güzel/Yakışıklı Bulup- Bulmadıklarına İlişkin Bulgular:.....	64
4.1.8. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarında Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular:.....	66
4.1.9. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Gerçek Yeteneklerine Arkadaş İlişkilerinde Verdikleri Önem Konusunda Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulgular:.....	67
4.2. Nitel Bulgular:.....	70
4.2.1. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları İle Aralarındaki Sohbet Konularının Nasıl Farklılaştığına İlişkin Bulgular:.....	71

4.2.2. Yetişkin Kadın Ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarında Nasıl Farklılaştığına İlişkin Bulgular:	75
4.2.3. Yetişkin Kadın Ve Erkeklerin Arkadaş İlişkilerinde Pozitif Psikoterapi'nin Gerçek Yeteneklerine Verdikleri Önemin Nasıl Farklılaştığına İlişkin Bulgular:.....	80
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....	93
5.1. Katılımcıların Arkadaş Seçimlerinin En Yakın Arkadaşları ile Demografik Değişkenlerde Benzerlik ve Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması:	93
5.2. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulguların Tartışılması:.....	96
5.3. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	97
5.4. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutları Bağlamında İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması	100
5.5. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması	102
5.6. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması	108
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	114
KAYNAKLAR	117
EKLER	130
Kişisel Bilgi Formu	130
McGill Arkadaşlık Anketi.....	133
Arkadaş İlişkilerinde Birincil – İkincil Yetenekler Anket Formu	135
Görüşme Soru Listesi.....	137
Özgeçmiş	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılımı	42
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo- demografik Bilgilerine İlişkin Dağılımı.....	47
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları	52
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımları	52
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımları	53
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve En Yakın Arkadaşları ile Arkadaşlık Sürelerine Göre Dağılımları	53
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumlarına Göre Dağılımları	54
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımları	54
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Kardeş Sırası Değişkenine Göre Dağılımları	55
Tablo 10. Katılımcıların Kendi Romantik İlişki Durumları İle En Yakın Arkadaşlarının Romantik İlişki Durumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Kay- Kare Testi Sonuçları	55
Tablo 11. Katılımcıların Kendi Kardeş Sayıları İle En Yakın Arkadaşlarının Kardeş Sayıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Kay- Kare Testi Sonuçları:	56
Tablo 12. Katılımcıların Kendi Kardeş Sıraları İle En Yakın Arkadaşlarının Kardeş Sıraları Arasındaki İlişkiye Yönelik Kay- Kare Testi Sonuçları	57
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarının Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Dağılımı	58
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Nerede Tanıştıklarına İlişkin Bulguların Dağılımı	59
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulguların Dağılımı	61
Tablo 16. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Bulguların Dağılımı	62
Tablo 17. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarını Fiziksel Olarak Güzel/Yakışıklı Bulup- Bulmadıklarına İlişkin Bulguların Dağılımı ...	64
Tablo 18. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarında Aldıkları Puanların Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları	66
Tablo 19. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yeteneklerine Arkadaş İlişkilerinde Verdikleri Önem Konusunda Aldıkları Puanların Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları	67
Tablo 20. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yeteneklerine Arkadaş İlişkilerinde Verdikleri Önem Konusunda Aldıkları Puanların Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları	68

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmada Kullanılan Yakınsak Paralel Desenin Şekilsel Gösterimi.....	41
Şekil 2. MaxQDA – Belgeler Penceresi	49
Şekil 3. MaxQDA – Kod Sistemi Penceresi	49
Şekil 4. MaxQDA – Belge Tarayıcısı Penceresi.....	50
Şekil 5. MaxQDA – Görsel Araçlar Arayüzü.....	50
Şekil 6. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarının Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği	58
Şekil 7. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Nerede Tanıştıklarına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği	60
Şekil 8. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği.....	62
Şekil 9. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği.....	64
Şekil 10. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarını Fiziksel Olarak Güzel/Yakışıklı Bulup- Bulmadıklarına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği.....	65
Şekil 11. Yetişkin Kadın ve Erkek Katılımcıların Sohbet Konularına İlişkin Bahsedilme Sıklıkları.....	71
Şekil 12. Yetişkin Kadınların En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konuları- MaxMAPS.....	72
Şekil 13. Yetişkin Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konuları – MAXmaps.....	73
Şekil 14. McGill Arkadaşlık Anketi Alt Boyutlarının Açıklamaları	75
Şekil 15. Yetişkin Kadın ve Erkek Katılımcıların McGill Arkadaşlık Anketi’nin Alt Boyutlarından Bahsetme Sıklıkları.....	75
Şekil 16. Yetişkin Erkeklerin Arkadaş İlişkilerinin McGill Arkadaşlık Anketi’nin Alt Boyutları Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps.....	79
Şekil 17. Pozitif Psikoterapi Birincil Yetenekler Tanımlarının Arkadaş İlişkisine Uyarlanması	80
Şekil 18. Pozitif Psikoterapi İkincil Yetenekler Tanımlarının Arkadaş İlişkisine Uyarlanması	81
Şekil 19. Yetişkin Kadın Ve Erkek Katılımcıların Pozitif Psikoterapi’nin Birincil Yetenekleri’nden Bahsetme Sıklıkları	82
Şekil 20. Yetişkin Kadınların Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi’nin Birincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps	83
Şekil 21. Yetişkin Erkeklerin Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi’nin Birincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps	84
Şekil 22. Yetişkin Kadın Ve Erkek Katılımcıların Pozitif Psikoterapi’nin İkincil Yetenekleri’nden Bahsetme Sıklıkları	88
Şekil 23. Yetişkin Kadınların Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi’nin İkincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps	89
Şekil 24. Yetişkin Erkeklerin Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi’nin İkincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps	90

BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde araştırmada ele alınan problem durumu tanımlanmış, araştırmanın amaçları ve önemi ifade edilmiş, sayıltıları ortaya konulmuş ve araştırmayla ilgili temel kavramların tanımları açıklanmıştır.

1.1. Problem

İnsan doğası gereği fiziksel ve toplumsal çevresini etkileyen ve ondan etkilenen, doğduğu andan itibaren de başkalarıyla ilişki içinde bulunması gereken bir varlıktır. Bu sayede temel ihtiyaçlarını da karşılayarak varlığını sürdürür (Ainsworth, 1969; Ainsworth ve Bell, 1970; Belsky, 2002; Hinde ve Stevenson-Hinde, 1987). Kişiler arası ilişkiler, bir ya da daha fazla kişinin arasında gerçekleşen, kaynağını bireylerin farklı ihtiyaçlarından alan, farklı boyutlarda karşılıklı duygusal etkileşime ve davranışlara dayanan ilişkilerdir. Kişilerarası ilişkilerin başlaması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasında ilişki içindeki her tarafın seçimleri ve nitelikleri önem taşımaktadır. Bu nedenle günümüz sosyal psikolojisi ve gelişim psikolojisinde farklı kuramlarla kişiler arası ilişkiler, bireyi kendi süreçlerinin yanında farklı türde sosyal ilişkileri içinde de ele alarak inceler. Farklı disiplinler kişilerarası tüm bu ilişkileri farklı boyutlarıyla ele almışlardır. Örneğin; gelişim psikologları anne- baba ve çocuk, akran ve çocuk arasındaki ilişkiyi, sosyologlar zaman içerisinde değişen aile yapısını, klinik psikologlar ve aile- çift terapistleri romantik ilişkileri ve bunun bireye etkilerini incelemişlerdir (Berscheid, 1994; İmamoğlu ve Aydın, 2009).

Arkadaş ilişkileri de, anne-baba ile kurulan ilk ilişkinin devamında (Sullivan, 1953) çocukluk döneminden başlayarak bireyin sosyal becerilerinin gelişmesi (Brown, Odom ve Conray, 2001; Yavuzer, 2000) ve öznel iyi oluşunda büyük önem taşıyan, (Özen, Sümer ve Demir, 2010) farklı yaş gruplarında farklı işlevi olan ve yaşam boyu önemini koruyan kişilerarası ilişkilerin bir türüdür (Hendrick, 2016).

Çocukluk döneminde arkadaş ilişkileri çocuğun sosyal becerilerinin kazanılması, aile dışında başka bir sosyal çevreye aidiyet duygusu geliştirip buna bağlı olarak benlik imajı oluşturmaları açısından oldukça önemlidir (Brown, Odom ve Conray, 2001; Yavuzer, 2000). Okul öncesi ve ilkokul yıllarına denk gelen çocukluk döneminde arkadaş ilişkileri, çocuğun olumlu-olumsuz davranış kalıpları geliştirmesine de etki etmektedir (Hay, Payne ve Chadwick, 2004; Ladd, Kochenderfer ve Coleman, 1996).

Ergenlik döneminde ise arkadaş ilişkileri ve özellikle bir akran grubunun parçası olmak ergen için en önemli konulardan biri haline gelmektedir (Temel ve Aksoy, 2016; Tozlu, 2014). Çocukluk dönemindeki cinsiyet açısından homojen arkadaş grupları ergenlik döneminde yerini heterojen arkadaş gruplarına bırakır (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005; Yavuzer, 2000). Bu dönemdeki karşı cins arkadaş ilişkileri ergenin kuracağı heterojen romantik ilişkiler için bir referans noktası görevi de görmektedir (Hendrick, 2016; Underwood ve Rosen, 2009; Parman, 2013). Lise yıllarına denk gelen ergenlik döneminde ise benliğini hem kendine hem de çevresine kanıtlama çabasındaki ergen arkadaş ilişkileri sayesinde olumlu davranış kalıpları kazanabileceği gibi yine arkadaş ilişkileri nedeniyle alkol, sigara, uyuşturucu madde gibi kötü alışkanlıklara sahip olabilir ya da zorba bir birey haline de gelebilir (Bagwell & Coie, 2004; Brown, Clasen, Eicher, 1986; Haynie, 2002;). Literatürde arkadaş ilişkilerine dair en çok çalışmanın bulunduğu dönem ergenlik dönemidir.

Okul, üniversite yıllarının uzaması, endüstrileşen toplum, geç hayata atılma gibi nedenlerden ötürü Arnett tarafından 18-25 yaş arasındaki dönemi karşılayan beliren yetişkinlik kavramı ortaya atılmıştır (Arnett, 2000; 2003; 2006; 2007). Literatürde yetişkinlik dönemi farklı kuramcılar tarafından farklı zaman dilimleriyle tariflenmektedir. Bu da bize yetişkinlik döneminin aslında bir kesit değil bir oluşum süreci olduğunu kanıtlar niteliktedir. Yetişkinlik döneminde birey bağımsız olarak toplumsal faaliyetlerde bulunabilir. Yetişkinin hayatına evlilik, eş seçimi, meslek edinme, ana- baba rollerinin eklenebildiği bu dönemde aile, iş ve arkadaşlık anlamında toplumsal yeni ilişki örüntüleri söz konusu olmaktadır (Onur, 2017).

Arkadaş ilişkilerinde yaş ve cinsiyet farkına bağlı olarak arkadaştan beklentiler, arkadaşlık davranışları, arkadaş sayısı ve arkadaşlık dereceleri değişiklik göstermektedir. Kadınların aynı cins arkadaş ilişkisinden beklentileri ise erkeklere oranla toplamda daha yüksektir (Clark & Ayers, 1993). Arkadaş ilişkilerinde kadınların, dürüstlük, sadakat, kabul görme, yakınlık, duygusal destek, anlaşılma gibi kriterlere arkadaş seçimlerinde ve arkadaşlıktan beklentilerinde erkeklere oranla daha çok önem verdikleri; erkeklerin, statü, zeka ve fiziksel çekicilik gibi kriterlere kadınlara oranla daha çok önem verdikleri görülmektedir (Hall, 2010). Farklı yaştan kadın ve erkeklerin temelde arkadaşlık tanımları benzerlik gösterse de kadınlar arkadaşlıkları önemli ve yeterli bulma noktasında erkeklere göre daha yatkındırlar. Hem kadınlar hem de erkekler anlaşılma, güven, güvenilirlik, sadakat gibi ortak arkadaşlık özelliklerine vurgu

yapsalar da arkadaşlığı kurma ve yaşama biçimlerinde büyük oranda farklılıklar söz konusudur. Erkeklerin arkadaşlıklarını kurma ve yaşama biçimleri daha çok spor ile ilgili faaliyetlerde bulunmak gibi somut eyleme dayanırken, kadınların ki ise iletişim kurmak gibi duygusal desteğe dayanmaktadır. Bu durum büyük oranda varoluşsal bir farklılık olarak erkeğin maskülen, kadının ise feminen rollerle özdeşim kurmasından kaynaklanmaktadır. Erkekler de kadınlar gibi arkadaşlarıyla bir araya gelir ve iletişim kurarlar ancak benimsedikleri maskülen rol sebebiyle kadınlar gibi arkadaş ilişkilerinde fiziksel temas ya da yoğun sözlü iletişim gibi uzun vadeli destek beklentilerine sahip değildirler. Bunun en önemli sebeplerinden biri de eşcinsel olarak algılanabileceklerine yönelik homofobik düşünceleridir (Greif, 2009).

Özellikle 2. Dünya Savaşı'ndan sonra post modernist akımın etkisiyle Seligman ile birlikte gelişen pozitif psikoloji o zamana kadar ki ekollerin aksine bireyin sadece hasarlı yanını ele almak dışında kapasite ve yeteneklerini de gündeme getirmiş (Aydın, Yılmaz ve Altınkurt, 2013; Faller, 2001; Kararımak ve Siviş, 2008; Linley, Stephan, Harrington & Wood, 2006; Neimeyer, 1993 ; Sandage & Hill, 2001; Sheldon & King, 2001) ve kişilerin kapasite ve yeteneklerinden bahseden çeşitli araştırmalar yapılmaya başlanarak pozitif yönelimli ölçekler geliştirilmiştir (Carr, 2016; Duncan ve ark., 2009; Heffron ve Boniwell, 2011; Joseph ve Linley, 2004; Kyes ve Lopez, 2002; Magyer-Moe, 2009; Rashid, 2008; 2009; Sarı, 2015; Seligman ve ark., 2005).

Özellikle 1960'lı yıllardan başlayarak bireyin kapasite ve yeteneklerini kavramsallaştırarak tedavi planına dahil eden ekol de Pozitif Psikoterapi'dir (Peseschkian 1990; 1998; 1999; 2002; 2015; Peseschkian & Walker, 1987; Peseschkian& Tritt, 1998).

Pozitif Psikoterapi' nin kurucusu Peseschkian'a göre insanın sevme ve bilme olmak üzere temel iki yeteneği vardır. İnsanın sevme yeteneği doğrultusunda duygusal kategori olan birincil yetenekleri (sevgi, model alma, ilişki/temas, zaman, sabır, güven, inanç/din, şüphe, kesinlik, cinsellik, umut ve bütünlük) oluşurken; bilme yeteneği doğrultusunda da davranışsal kategori olan ikincil yetenekleri (dakiklik, düzenlilik, temizlik, itaatkarlık ,nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet, çalışkanlık/başarı, tutumluluk ve güvenirlilik) oluşmaktadır. Bu gerçek yetenekler aile, toplum, çevre ve zaman ile gelişerek kişinin karakteri haline gelir ve gerçek yeteneklerin kişide oluşu ya da olmayışının dereceleri, hem bireyin kendi ruhsal durumu hem de kişiler arası ilişkilerinde belirleyici rol oynar (Cope, 2008; Eryılmaz, 2011; 2016; Henrichs, 2012;

Peseschkian 1990; 1999; 2002; 2015; Peseschkian & Walker, 1987; Peseschkian & Tritt, 1998; Sarı, 2015).

Yaşamın ilk yıllarından itibaren arkadaş ilişkilerinin, insan hayatında ve bireyin öznel iyi oluşunda en az aile ve romantik ilişkileri kadar etkili olduğu, arkadaş ilişkilerinde kadın ve erkeklerin farklılıklar gösterdiği ve kişilerarası ilişkiler literatüründe yetişkinlik dönemi arkadaş ilişkilerine dair çalışmaların son derece az olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Pozitif Psikoterapi kavramlarını ve arkadaş ilişkilerini ölçecek ölçek eksikliği de literatürde göze çarpmaktadır. Bunun dışında yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkileri karşılaştıran sınırlı sayıdaki çalışma farklılıkları net başlıklar altında toplamakta yetersiz kalmıştır. Pozitif Psikoterapi'nin birincil-ikincil yetenekler kavramları ile arkadaş ilişkisinde kadın erkek farklılıklarını daha düzenli bir çerçeve içerisinde incelemek, en yakın arkadaş çiftlerinin önem verdiği kriterleri ve arkadaş ilişkilerindeki çatışma nedenlerini tanımlamak ve anlamak mümkün olacaktır. Böylelikle arkadaş ilişkilerinin diğer kişilerarası ilişkiler ile kıyaslanması da kolaylaşacaktır. Bu bilgiler ışığında yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkların, Pozitif Psikoterapi'nin kişilerarası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya koyan gerçek yetenekler (birincil ve ikincil yetenekler) kavramları bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Böylelikle çalışma sonunda literatürdeki boşluğun kapatılması, ruh sağlığı alanında çalışanlara ve çalışacak olanlara yol gösterici olması, Pozitif Psikoterapi ve kavramlarının klinik ve akademik alanlarda daha etkin kullanılması planlanmıştır.

1.2. Amaç

Çalışmanın temel amacı; yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkları, Pozitif Psikoterapi'nin kişilerarası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya koymak adına kavramlaştırdığı birincil ve ikincil yetenekler bağlamında incelemektir. Bu temel amaç dışında aşağıdaki alt problemlere cevap aranmaktadır:

Nicel aşama:

1. Yetişkin kadın ve erkekler en yakın arkadaşları ile romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerinde benzerlik göstermekte midir?
 - Katılımcıların kendi romantik ilişki durumları ile en yakın arkadaşlarının romantik ilişki durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Katılımcıların kendi kardeş sayıları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - Katılımcıların kendi kardeş sıraları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sıraları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin kadın ve erkekler en yakın arkadaşlarını hemcinsleri ya da karşı cinsten seçme konusunda farklılaşmakta mıdır?
 3. Yetişkin kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşları ile tanıştıkları yerler farklılaşmakta mıdır?
 4. Yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkisi tanımları farklılaşmakta mıdır?
 5. Yetişkin kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşları ile sohbet konuları farklılaşmakta mıdır?
 6. Yetişkin kadın ve erkekler en yakın arkadaşlarını güzel/yakışıklı bulma konusunda farklılaşmakta mıdır?
 7. Yetişkin kadın ve erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından (heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven, benlik onaylanması) aldıkları puanlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
 8. Yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerinde Pozitif Psikoterapi'nin gerçek yeteneklerine verdikleri önem farklılaşmakta mıdır?

Nitel aşama:

1. Yetişkin kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşları ile olan sohbet konuları nasıl farklılaşmaktadır?
2. Yetişkin kadın ve erkekler McGill Arkadaşlık Anketi'nin heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven, benlik onaylanması alt boyutlarında nasıl farklılaşmaktadır?
3. Yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerinde Pozitif Psikoterapi'nin birincil ve ikincil yeteneklerine verdikleri önem nasıl farklılaşmaktadır?

1.3. Önem

Arkadaş ilişkileri ve pozitif psikoterapi çalışmalarının özellikle Türkçe literatürde az olması ve arkadaş ilişkileri ile ilgili yapılan çalışmaların da Türkçe literatürde çoğunlukla ergenlik dönemi ile ilgili olması ya da üniversite öğrencileri ile

yapılması durumu söz konusudur. Literatür bilgisi arkadaşlığın ömür boyu önemine vurgu yapsa da yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine ait arkadaş ilişkileri ile ilgili oldukça az sayıda çalışma olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle çalışma, arkadaşlığı yaşam boyu değişimiyle ele alıp, yetişkinlik dönemi arkadaşlıklarına odaklanması ile ve bunu Pozitif Psikoterapi ile bağdaştırması açısından önem taşımaktadır.

Pozitif Psikoterapi'nin gerçek yetenekleri, kişilerarası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya koymak adına klinik alanda farklılaşma analizi başlığı ile çift ve aile ilişkileri için kullanılmaktadır. Birincil ve ikincil yetenekler aracılığıyla ilişkilerdeki çatışmayı danışanın somut bir biçimde dile getirmesi ve fark etmesi söz konusu olmaktadır. Böylece çatışmalar üzerinde daha rahat konuşulabilir hale gelir ve terapi süreci otomatik bir şekilde hızlanmış olur. Özetle gerçek yetenekler bir ilişkinin dinamiklerini tanımlamak amacıyla önemli bir çerçeve oluşturmaktadırlar. Literatürde arkadaş ilişkilerini inceleyen çalışmaların genel bir çerçeveye oturtulmasında zorluk yaşandığı ve dağınık bir biçimde anlatıldığı görülmektedir. Bu nedenle ilk olarak arkadaş ilişkilerini birincil-ikincil yetenekler çerçevesinde incelemek, arkadaş ilişkilerini daha doğru ve düzenli bir yapı içinde değerlendirebilmek açısından önemlidir. Arkadaş ilişkilerinin de diğer kişilerarası ilişkiler gibi önem verdiği kriterler ya da çatışma sebepleri mevcuttur. Arkadaş ilişkilerinde en yakın arkadaş çiftleri tarafından önem verilen kriterler ya da çatışmalara sebep olan esas etkenler nelerdir sorularının cevaplarını daha net bir biçimde alabilmek adına, arkadaş ilişkilerinin Pozitif Psikoterapi'nin gerçek yetenekleri bağlamında değerlendirilmesi önemlidir. Böylelikle arkadaş ilişkilerinin diğer kişilerarası ilişkilerden farklı ya da benzer olarak hangi dinamikler üzerine kurulduğu daha doğru olarak kıyaslanabilir bir hale gelecektir.

Aynı zamanda arkadaş ilişkilerini ölçecek Türkçe ölçek eksikliği ve Pozitif Psikoterapi'nin ölçek yetersizliği de göze çarpan bir diğer konudur. Oluşturulan anket formları ve araştırma sonucunun Pozitif Psikoterapi'yi hem akademik hem de klinik alanda kullanan ruh sağlığı çalışanlarına yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

- Kullanılan ölçme araçlarının ilgili oldukları özellikleri ölçtüğü, geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.

- Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların, araştırmanın nicel aşamasında uygulanan veri toplama araçlarına ve nitel aşamasındaki görüşme sorularına içtenlikle ve objektif cevap verdikleri düşünülmektedir.
- Araştırmanın hem nitel hem de nicel aşamaları için seçilen örneklem grubunun, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmanın nitel aşaması yaşları 25-62 arasında değişen toplam 20 yetişkin ile; nicel aşaması ise yaşları 18- 65 arasında değişen toplam 1000 yetişkin ile sınırlıdır.
- Araştırma amaçlardaki sorular ile sınırlıdır.
- Araştırma, örneklem grubunun veri toplama araçları kapsamındaki ölçeklere ve yarı yapılandırılmış görüşme sorularına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırmanın nicel aşamasında kullanılan Arkadaş İlişkilerinde Birincil İkincil Yetenekler Anket Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve toplam puan vermemektedir.

1.6. Tanımlar

Arkadaşlık: Arkadaşlık belirli resmi tören ya da kutlama gerektirmeyen ve gönüllülük esasına dayanan kişilerarası bir ilişki türüdür (Adams ve Blieszner, 1992). Zaman içinde iki kişi arasında gönüllü bir karşılıklı bağımlılık olan arkadaşlık, kişilerin sosyal ve duygusal hedeflerini kolaylaştırmak için amaçlanmıştır ve farklı türden yakınlık, sevgi ve karşılıklı yardım derecelerini içerebilir (Hays, 1988). Ait olma motivasyonunun özünü oluşturması nedeniyle yaşam boyu önemini korur (Baumesiter ve Leary, 1995).

Pozitif Psikoterapi: Pozitif psikoloji kuramının danışma ve klinik anlamda farklı temelleri hedefleyen, meta-teorik, kültürlerarası ve kısa süreli bir psikoterapi formudur. Pozitif Psikoterapi, tüm insanların kültür ve sağlık açısından farklılıklarına rağmen sevme- sevilme ve öğrenme – öğretme kapasitelerine sahip olduğunu kabul eder. Buradan hareketle pozitif başlama noktasını kullanır ve kişinin sadece zayıf yönlerine, semptomuna ya da çatışmalarına değil kapasite ve yeteneklerine odaklanır. Kişilerin kapasite ve yeteneklerini, kişilerarası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya

koymak amacıyla ele alır (Peseschkian ve Walker 1987; Peseschkian, 1990; Peseschkian ve Tritt, 1998).

Birincil – İkincil Yetenekler (Gerçek Yetenekler): Davranış kalıpları üzerinden konuşmak somut araçlar sağlar görüşündeki pozitif psikoterapi, davranış normlarını gerçek yetenekler olarak adlandırır.

Gerçek yetenekler, birincil ve ikincil yetenekler olmak üzere ikiye ayrılır. Birincil yetenekler (duygusal kategori) daha çok çocukluk çağı ve aile ilişkileriyle kazandığımız yeteneklerdir. Bunlar; sevgi, model alma, sabır, zaman, ilişki/temas, cinsellik, güven, umut, inanç/din, şüphe, kesinlik, bütünlüktür.

İkincil yetenekler (davranışsal kategori) ise birincil yeteneklere oranla daha somut, konuşulması kolay, günlük hayatın içindeki davranış kalıplarını içeren yeteneklerdir. Çocukluk (aile) deneyimleriyle başlar ancak daha sonra da şekillenmeye devam eder. Aileye ek olarak okul, iş ortamı gibi dış çevrede şekillendirir. Bunlar; dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaatkarlık, nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet, çalışkanlık/başarı, tutumluluk ve güvenirliliktir (Cope, 2008; Peseschkian, 1990).

BÖLÜM II: ALAN YAZIN

2.1.Arkadaş İlişkileri:

Arkadaşlık, sınırları ve kuralları olan, çocukluk, ergenlik ve erişkinlik dönemlerinde farklı gereksinimleri karşılayan bir kurumdur. Arkadaş kelimesi sözlüklerde düşünceleri, huyları ve beğenileri benzer olduğu için görüşen kişiler olarak geçmektedir. ‘‘Arkadaşlığa yakışmak’’, ‘‘arkadaşlığın kitabına uymak’’ gibi günlük yaşamda kullanılan deyimler ise arkadaşlığın, belli kurallara ve sınırlara uyulmadığında dışında kalınabilecek bir kurum olduğunu kanıtlar niteliktedir. Çocukluk dönemindeki arkadaşlık kelimesi ergenlikle birlikte yerini dostluk kelimesine bırakır (Parman, 2013).

Adams ve Blieszner’ e göre (1992) ise arkadaşlık gönüllü ilişkiler olarak kabul edilir ve onlar için belli resmi tören ya da kutlamalar yapılmaz. Ancak arkadaşlarımızı nasıl seçtiğimiz, arkadaşlığı devam ettirme sürecindeki davranışlarımız ve arkadaşlarımızdan beklentilerimiz hakkında bilişsel süreçler ve duygusal süreçler olmak üzere belli normlar bulunmaktadır. Bilişsel süreçler arkadaşımız ve kendimiz hakkındaki düşüncelerimizi, arkadaşlık performansımızı hem kendi hem de arkadaşımız gözünden değerlendirmemizi, arkadaşlığın istikrarını, niyet ve ihtiyaçlar, kişilik özellikleri gibi önemli nitelikleri içermektedir. Duygusal süreçler ise bireylerin arkadaş ilişkisi içerisinde sahip olduğu empati, güven, sadakat, memnuniyet ve bağlılık gibi olumlu duygular; kayıtsızlık, öfke, düşmanlık ve kıskançlık gibi olumsuz duygulardır (Akt. Hodge, 1996).

Hays (1988) arkadaşlığı, zaman içinde iki kişi arasında gönüllü bir karşılıklı bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bu karşılıklı ilişki, katılımcılarının sosyal ve duygusal hedeflerini kolaylaştırmak için amaçlanmıştır ve farklı türden yakınlık, sevgi ve karşılıklı yardım derecelerini içerebilir (Akt. Demir ve Özdemir, 2010).

Yapılan hatırı sayılır derecedeki çalışmalar arkadaşlığın, benlik değeri, sosyal yeterlilik, bilişsel, sosyal ve psikolojik gelişime yardım kaynağı olduğunu ve özellikle en iyi arkadaşların kişinin öznel iyi oluşunda, hayat kalitesinde ve hem psikolojik hem de fiziksel sağlıkları üzerinde kritik önem taşıdığını göstermektedir (Özen, Sümer ve Demir, 2010).

Sullivan’a göre de (1953) kişilik gelişiminin temelinde anne ile çocuk arasında kurulan ilk bağdan başlayıp devam eden kişiler arası ilişkilerde kurulan tüm bağlar

önemlidir. Sullivan, (1953) kişilik gelişimi teorisinde akran ilişkilerinin de psikolojik olarak sağlıklı yargılarda bulunabilme üzerindeki etkisinden söz ederken arkadaşların kişisel bir değer duygusu kazanmak için gerekliliğini ve akran kabulünün bireyin özgüvenini artırıcı etkisini açıklar. Sullivan, arkadaşlığı her bireyin biricikliğini ve değerini kabul eden iki kişi arasındaki yakın bir bağlantı olarak tanımlar (Akt. Kaufman, 1992).

Josselson (1992) arkadaşlığı devam eden karşılıklılık ve rezonans yaptığımız kişi olarak tanımlarken, dostluğu da paylaşım, kendini açma ve kendiliğinden iç iç geçme olarak tanımlar (Akt. Goodwin, 1996).

Arkadaşlık insanın ait olma gereksiniminin özü olup, doğasında gönüllülük esasını taşımasıyla diğer yakın ilişkilerden ayrılmaktadır. Arkadaşlık; romantik ilişkilerde ki gibi cinsellik ve sahiplenmeyi barındırmaz, iş ilişkilerindeki gibi önceden hazırlanmış ilişki sözleşmelerine ve aile/akrabalık ilişkilerindeki gibi kan bağına ihtiyaç duymaz. Seçilmiş olmasıyla, aile/ akrabalık ilişkilerinden farklılaşmaktadır. Arkadaş ilişkisi, aile ilişkilerindeki rollere oranla daha esnek olması ve özgür seçimleri içermesi nedeniyle aile ilişkilerinden büyük ölçüde farklılık gösteren bir yakınlık kurma fırsatı sağlar. Örneğin; kardeş aile içinde doğar ancak arkadaşlar özgürce seçilebilmektedir. Böylece samimi olma zorunluluğundan söz edilemez. Bireyler daha az beklenti ve sorumluluk gerektirmesi nedeniyle arkadaş ilişkilerinde aile ilişkilerindeki rollerine oranla daha az kısıtlı hissedebilmektedirler. Romantik ilişkilerde de evlilik ile birlikte gönüllülük niteliği kısmen azalmaktadır. Bu marjinal konum arkadaşlığa hem zayıf hem de güçlü yönleri beraberinde getirir (Caldwell ve Peplau, 1982; Hendrick, 2016; Roberto ve Scott, 1986).

Freud; güven, dostluk ve sevgi barındıran tüm ilişkilerin cinsellikle ilişkili olduğunu söylese de arkadaşlık ve dostlukta temel olan yüceltmedir. Cinsel doyum, yerine toplumsal doyumların geçmesiyle ertelenir. Özetle; arkadaşlıkta libidinal bir ilişkidir ancak, bu ilişki içerisinde cinsellik toplum tarafından yüceltilmiş yani doyum geciktirilmiştir (Parman, 2013).

Fehr, (1996, 2000) kişilerin arkadaş olabilmesi için *dört farklı etmen* tanımlamıştır. İki kişi arkadaş olma konusunda içlerinde ne kadar potansiyel barındırsalar da, arkadaş ilişkisi kurabilmeleri için öncelikle tanışmaları gerekmektedir. Tanışıklık ise, okul, site, yerleşim alanı veya planlı toplulukların, gönüllü örgütlerin ya

da ailelerin bir araya gelmeleri gibi (1) *çevresel etmenlerle* sağlanmaktadır. Bunun dışında, fiziksel çekicilik, cana yakınlık, iyi iletişim becerilerine sahip olma, güven, yakınlık, karşılıklı vericilik gibi (2) *Bireysel etmenler* etkilidir. İkili etmenler ile bireysel etmenler aslında iç içe geçmiş bir haldedir ve hangisinin nerede bitip, diğerinin nerede başladığını kestirmekte oldukça zordur. Çünkü arkadaş ilişkisi karşılıklılık içermektedir. Arkadaş çiftleri ya da grupları birebir benzer özelliklere sahip olmasalar bile benzer bakış açılarını benimseme, benzer etkinliklerden keyif alma eğilimindedirler. Bu durumda (3) *ikili etmenleri* doğurmuştur. Son olarak (4) *durumsal etmenler* genel olarak, arkadaş ilişkisi içindekilerin etkileşimi sürdürme olasılıkları olarak tanımlanabilir. Arkadaşların fiziksel yakınlıkları, birbirleriyle görüşme sıklıkları, taşınma, evlilik, arkadaşlık bütçesi, kişinin hayatında sahip olduğu iş, okul, ev, romantik partner ve aile yükümlülükleri gibi sorumluluklar arkadaşların etkileşimi sürdürme olasılıklarında olumlu ya da olumsuz etkilere sahiptir (Akt.Hendrick, 2016).

2.1.1.Arkadaşlık ile İlgili Yaklaşımlar:

1970' li yıllara kadar yapılan yakın ilişkiler hakkındaki çalışmalar, çoğunlukla laboratuvar ortamında birbirini tanımayan ve yalnızca bir defa karşılaşan insanlarla yapılmaları, etkileşim yerine yalnızca bireylerin düşünce, duygu ve değerlendirmelerinin ölçülmesi, çocukluktan yaşlılığa uzanan tüm yaşam evrelerini kapsayan çalışmaların yapılmayışı, insan ilişkilerinin tek boyuttan ve genel kavramlar çerçevesinde çok kısıtlı bir bölümünün incelenmesi gibi eleştiriler almıştır. Böylelikle yakın ilişkiler çok boyutlu incelenmeye başlamış ve örneğin; kişilerarası çekicilik kavramı kişilerarası ilişkiler kavramıyla değiştirilmiştir (Hortaçsu, 2012).

Arkadaşlık kuramları temelde, gelişimsel kuramlardan yakın ilişkilerin zaman içerisinde nasıl değiştiğini, bilişsel tutarlılık kuramlarından insanların yakın ilişkilerinde neler üzerine odaklandıklarını, pekiştirme kuramlarından ise ödül ve bedel sonucunda yakın ilişkilerin devamlılığı ve korunmasında nelerin önemli olduğunu inceleyerek oluşturulmuşlardır (Hendrick, 2016).

Rawlins (1992) ilk olarak arkadaşlar arasındaki iletişimin karakteristiğini incelemiş daha sonrasında ise arkadaşlığın marjinal konumundan yararlanarak, bağımsızlık/bağımlılık, duygu/araçsallık, yargı/kabulleme ve dışavuruculuk/koruyuculuk olmak üzere dört temel diyalektiktiği vurgulamıştır. Bu bağlamsal

diyalektikler Rawlins tarafından toplum normlarına ve belli bir kültürde arkadaşlığın kapsadığı yere göre açıklanmıştır. (Akt. Hendrick, 2016)

Fehr (1996), ise arkadaşlıkla ilgili birçok kuram sınıfının bir araya gelmesinden oluşturduğu eklektik yaklaşımında, bilişsel tutarlılık kuramları incelendiğinde insanların büyük bir çoğunluğunun yakın ilişkilerinde ve hayatlarında denge kurma üzerine yoğunlaştıklarını öne sürüp, ilişki içerisinde bulunduğumuz kişilerin (romantik ilişki ya da arkadaş ilişkisi) bizimle benzer yönde eğilimler göstermesini tercih ettiğimizi vurgulamıştır (Akt. Hendrick, 2016).

Levinger ve Snoek (1972) ilişki gelişimi kuramlarında, ilişkiyi sıfırdan alıp, ilişki partnerlerinin en azından karşılıklı olarak orta düzeyde bağımlı oldukları dördüncü aşamaya taşıyan bir model geliştirmişlerdir. Levinger (1980,1983) buna ilişkin sona erişini ekleyerek genişletmiş ve ABCD modelini oluşturmuştur. Levinger'in geliştirdiği bu son modelde ise ilişki A, Tanışıklık ile başlayarak ve B, Yapılanma / C, Süreklilik / D, Kötüleme bölümlerinden geçerek E, Son' a kadar gidebilmektedir (Akt. Levinger, 1980).

Başlangıçta bir pazar kuramı olarak geliştirilen toplumsal değişim (mübadele) kuramı ise Blau (1964) ve diğerleri tarafından uyarlanarak romantik ilişkilere ve arkadaş ilişkilerine uygulanabilir hale getirilmiştir. Pekiştirme ilkeleri üzerine kurulan kuramda, ödül, bedel, kazanç ve karşılaştırma düzeyi gibi kavramlar yer almaktadır. Karşılaştırma düzeyi, kişinin belirli bir durum ya da etkileşim sonucunda ki öngörüsü ve beklentileridir. İlişkisel olarak örneklendirmek gerekirse arkadaşımın beklenti içinde bulunup buna hakkım olduğunu düşünmem karşılaştırma düzeyimdir. Arkadaşım zamanla daha iyi biri olursa benim daha da iyi olmasını beklemem karşılaştırma düzeyindeki artış, arkadaşım daha az verici oldukça benim ondan beklentilerimin azalması ise karşılaştırma düzeyindeki düşüş anlamına gelmektedir. Başka bir seçeneğin benim için daha iyi bir arkadaş olup olamayacağını değerlendirmem ise seçenekler için karşılaştırma düzeyi oluşturmamdır (Akt. Hendrick, 2016).

Thibaut ve Kelley (1959) karşılaştırma düzeyi ve karşılaştırma düzeyinde ki artış ile düşüşün önemini vurgulamışlardır. Kelley, (1979) ilişki partnerlerinin sadece bireysel ödül ve bedellerinin değil, ortak ödül ve bedellerinin de hesaplanması gerektiğini öne sürmüştür (Akt. Hortaçsu, 2012)

2.2. Yaşam Boyu Arkadaşlık:

Arkadaşlık tarihsel süreç içerisinde evrilirken, kişilerin de arkadaşlığı algılayış biçimleri, arkadaşlıktan beklentileri ve arkadaş ilişkilerine ayırdıkları zaman ve enerji yaşam dönemlerine göre değişiklik göstermektedir.

Jean-Yves, çocukluk döneminde arkadaşlıkları, ailenin kontrolü altında olduğu için diğer ilişkilerle bağlantılı yatay bir ilişki türü; erişkinlik döneminde ise geçmiş ve gelecek kuşakların, cinsiyet farkının etkilediği dikey bir ilişki türü olarak tanımlar. Ergenlik dönemi arkadaşlıkları ise tam ortada tüm bu etkenler çerçevesinde gelişmektedir (Parman, 2013).

2.2.1. Çocukluk Dönemi ve Arkadaş İlişkileri:

Özellikle okul öncesi dönemde çocuğun gelişim hızı yüksektir ve bu dönemde hayatındaki kalıcı etkilerin oluşumu söz konusudur. Bu dönem arkadaş ilişkilerinin oluşumunda dili kullanma becerisinin artışı ve işbirliği, nezaket, yardımseverlik, olumsuz duyguların uygun biçimde ifade edilmesi, çatışmadan kaçınma gibi bireysel özelliklerin bulunuşu çocuğun akran etkileşiminin artmasına ortam hazırlarken; anlaşmazlık ve saldırganlık göstermesi ise çocuğun akran etkileşimi kurma ihtimalinin düşmesine neden olmaktadır (Hay, Payne ve Chadwick, 2004; Ladd, Kochenderfer ve Coleman, 1996). Çocukların bireysel özellikleri ve sosyal çevreleri dışında etkileşimde bulunma şekilleri de bu dönemde arkadaşlığın yapısını etkileyen önemli bir faktördür. Çocuklar arasında zorbalık durumu yaşıyorsa ve güç dengesi yoksa bu olumsuz akran etkileşimleri problemleri artırılmaktadır (Schwartz, Dodge, Petit ve Bates, 2000).

Çocukluk dönemi arkadaşlıkları daha çok haz ilkesini ön planda tutan ve çocuksu narsisizmi barındıran arkadaşlıklardır (Parman, 2013).

Aynı ortamdaki bebeklerin birbirlerinin seslerini duyup tepki vermeye başlamalarıyla ilk akran etkileşimi başlamış olmaktadır. 6 aylık bebekler ise başka bir akranı ona baktığında ya da güldüğünde aynı şekilde tepki verir. 9. ve 13. aylarındaki bebeklerin önceliği sesli ya da görseli canlı olan oyuncaklardır. Bu durum ortamdaki akranın oyuncak için bir rakip olarak algılanmasına ve akranı karşı dürtüsel davranışlar sergilenmesine neden olabilmektedir (Eckerman ve Peterman, 2004; Hay, Payne ve Chadwick, 2004). Ancak rekabet olmadığı durumlarda ise 12. aydan itibaren bebekler birbirleriyle etkileşime girmeye istekli haldedirler ve 1 yaşından itibaren daha işbirlikçi oyunlar kurmaya başlayabilmektedirler. 2 yaştan sonra dil gelişiminin artışıyla arkadaş

ilişkisi kurmayı olumlu yönde etkileyen yardımlaşma artarken, arkadaş ilişkisi kurmayı olumsuz yönde etkileyen itme ısırma gibi dürtüsel davranışlar ve saldırganlık azalma göstermektedir. Dil gelişimi akranlarına göre yeterli düzeyde olmadığı takdirde dürtüsel davranışların görülme olasılığı ise yüksektir (Çetin, Bilbay ve Kaymak, 2002; Hay, 2006; Yavuzer, 2002). Zaman ilerledikçe özellikle 3 yaşına kadar ikili akran grupları şeklinde kurulan oyunlar değişir ve çocukların akran etkileşimlerinde, grubun sayısında ve oyun sürelerinde artış görülür (Eckerman ve Peterman, 2004; Hay, 2006; Johnson, Ironsmith, Snow ve Poteat, 2000). 4 yaş ise diğer yaşlardan farklı olarak çocuklar için popülerliğin önemli olmaya başladığı yaştır. Çocuk bu yaş grubunda istenmeyen davranışlar sergilese bile, sosyal yönü güçlüyse akranları tarafından reddedilmeyip popüler olarak algılanabilmektedir (Johnson, Ironsmith, Snow ve Poteat, 2000). 5- 6' ılı yaşlarda ise artık akran etkileşiminin ötesinde gerçek arkadaş ilişkileri oluşmaya başlar. Çocuklar bu süreçte ilkokula kadar aynı cinsten arkadaşlık tercihi yapmaktadırlar (Schrepferman, Eby, Snyder ve Stropes, 2006).

Akran ilişkileri çocukluk döneminde, oyuncak paylaşma, yardımlaşma, sıra bekleme gibi sosyal becerilerin kazanılmasıyla sosyal ilişkilerin başlamasına fırsatlar sağlamaktadır. Okul çağı çocuğu için (6-12 yaş) arkadaş ilişkileri kurmak ve geliştirmek bu yolla da ailenin haricinde dış dünya ile ilişki kurmak, benlik imajını kazanmak ve sosyal destek sistemi oluşturmak en önemli görevlerindendir. Çocuklar bu dönemde arkadaş ilişkileri sayesinde olaylara başkasının açısından bakabilmeyi, başkalarını referans alarak kendi davranışlarını düzenleyebilmeyi, sosyal becerilerini geliştirebilmeyi öğrenirler. Özellikle 8-12 yaş arası çocuklar bir takıma ya da gruba ait olma eğilimi içindedirler (Yavuzer, 2000). Akran grubuna ait olmak bu yaş grubu çocuklarda yüksek benlik saygısına ulaşmaları ve ileriki yıllarda sosyal yeterliliklerinin belirleyicisi olmak adına önemli bir kriterdir (Brown, Odom ve Conray, 2001; Yavuzer 2000). Bu yaş grubu çocuklar okul ile birlikte kurallar ve sosyal aktivitelerinde daha fazla gündeme gelişiyle cinsiyet farklılıklarına ilişkin düşüncelerini oluştururlar. Bu durumda oyun kurma ve sürdürme biçimlerine yansır. 6-7 yaştan ergenliğe kadar okul öncesi dönemde de olduğu gibi genellikle aynı cinsten oyun arkadaşlarıyla etkileşim içinde olurlar ve kız çocuklar bu dönemde daha az sayıda akranlarıyla daha kuvvetli ilişki kurarken; erkek çocuklar daha çok sayıda akranlarıyla arkadaşlık kurarlar. Bu dönemde her çocuğun sosyal becerileri aynı düzeyde gelişmemiş olabilir ve kimi çocuk daha az arkadaşla ihtiyaç duyarken kimi çocuk daha çok arkadaş ilişkisi kurmaya ihtiyaç

duyabilmektedir. Bu durumun çocuğun mizacı, (örneğin; utangaç ya da çok güçlü karakterde olması) aile tutumu, çevresel ve sosyal etkenler gibi birçok farklı nedeni olabilir. 10- 11 yaşlarına kadar çocukların arkadaş ilişkileri daha istikrarsız ve yüzeysel kalabilir ancak bu dönemde sonra daha dengeli, kalıcı ve kararlı arkadaşlıklar kurarlar (Yavuzer, 2000).

Sullivan'a göre (1953) çocukluk dönemindeki akran ilişkileri aracılığıyla çocuk başka bir kişi için duyarlılık geliştirmeye başlar. Söz konusu duyarlılık tam anlamıyla bir yakınlık içermese bile ilişki kurma, ortaklık ve karşılıklığa ilişkin ciddi bir duyarlılıktır. Çocukluk dönemindeki iki arkadaş birbirlerini bir takım ve ortak olarak düşünmeye başlayarak aslında birbirlerinin benlik saygılarını da geliştirmeye başlarlar. Ergenlik dönemindeki uygun olgunluk düzeyinde ise daha samimi ilişkiler kurularak daha derin duygu ve düşünce paylaşımlarını da içeren bir yakınlık kurulur (Akt. Kaufman, 1992). Bu dönemde aile ilişkileri çocuk üzerinde hala etkilidir ancak arkadaş ilişkileri de ikincil düzeyde etkili olmaya başlamaktadır (Beyazkürk, Anlıak ve Dinçer, 2009). Anne – babalar bu dönemde çocuklarının sağlıklı arkadaş ilişkileri kurmalarını sağlamak ve desteklemek adına kaygılanmadan hem iyi bir arkadaş hem de iyi bir öğretmen modeli olmalı, çocuğuna arkadaşlık kurabileceği ortamlar yaratmalı, çocuklarının hem iyi hem de kötü arkadaşlarının aileleriyle tanışmalı, çok müdahaleci olmadan çocuklarının sosyal ilişkilerinde kırıldıkları noktalara destek olmalı, çocuğunun grup içindeki konumunu bilmeli ve çocuğu arkadaş grubu tarafından kabul edilmiş, popüler olsa dahi ona ahlaki liderlik etmeyi öğretmelidir (Thompson, Grace ve Cohen, 2002).

Walker (2004), Avusturalya'da 4-5 yaşları arasındaki 90 kız 92 erkek toplamda 182 tane çocukla yaptığı sosyometrik görüşmelerde okul öncesi dönemde cinsiyet, sosyal durum ve sosyal davranışlar arasındaki ilişkiyi saptamaya çalışmıştır. Öğretmenler çocukların sosyal davranışlarının, akran grubuna giriş becerilerinin ve çatışma çözme becerilerinin bir değerlendirmesini yapmıştır ve değerlendirmelerinden erkeklerin kızlardan daha agresif ve gruba girme ve çatışma çözme konusunda yıkıcı stratejiler kullanma ihtimallerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

2.2.2. Ergenlik Dönemi ve Arkadaş İlişkileri:

Ergenliğin, MEB, UNESCO gibi farklı kurumlar tarafından farklı tanımları ve belirlenen yaş aralıkları vardır. Ergenlik genel olarak tanımlandığında çocukluk ve

yetişkinlik dönemleri arasında yaklaşık 10-11 yıllık bir süreyi kaplamaktadır. Bireyin fiziksel ve duygusal değişiklikleri yaşadığı 10'lu yaşlarda başlayan ergenlik dönemi, bireyin her anlamda bağımsızlığını kazandığı, sosyal olarak üretken olmaya başladığı ve kimliğini oluşturduğu 20'li yaşlarda ise son bulmaktadır (Derman, 2008; Tozlu, 2014). Ergenliğe giriş yaşı kızlar ve erkekler de farklılık gösterebilmekte, kızlar için 11-13 yaş, erkekler için ise 13-15 yaş ergenliğe giriş yaşı olarak kabul edilir. Ergenliğin başlarında birlikte sanat, spor ve müzik faaliyetleriyle ilgilenerek boş zamanlarını değerlendiren ergenler, ergenliğin ilerleyen dönemlerinde ise daha çok kendi dış görünüşlerine zaman ayırmaya başlar ve toplumsal konulara yönelirler (Kulaksızoğlu, 2009).

Çocuksu tutumların yerini yetişkin davranışlarına bıraktığı, ergenin fiziksel ve ruhsal olarak birçok değişim geçirdiği ergenlik dönemini olumlu algılaması adına hem yetişkinlerin hem de akranlarının desteğini alması önemlidir (Temel ve Aksoy, 2016).

Freud, psiko-seksüel gelişim dönemlerinden genital döneme denk gelen ergenlikte, cinsel duyguları yeniden ortaya çıkan ergenin anne babadan uzaklaşarak yeni ilişkilere ihtiyaç duyduğunu ve yöneldiğini söyler. Freud'a göre ergenlerin sık sık arkadaş değiştirmeleri, bir gün dost olduklarıyla bir gün düşman olma durumları ergenlik döneminin iniş çıkışlı yapısı içinde doğal karşılanan bir durumdur. Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ise ergenlik, kimliğe karşı / kimlik karmaşası dönemine denk gelir ve Erikson da ergenliği yetişkinliğin üç temel çatışmasına hazırlık dönemi olarak tanımlar. Bandura, her ergenin bu dönemi buhranlı atlattığı fikrine karşı çıkarak, sadece sosyalleşemeyen, yeterli ve tatmin edici arkadaş ilişkisi kuramayan ergenin bu dönemi buhranlı geçireceğini, ergenliğinde iyi akran ilişkileri kuramayanların, yetişkinlikte sosyal izole, depresyona ve alkol- madde kullanımına daha yatkın ve suça karışma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ifade eder. Sullivan da her bireyin sosyal kabul, güvenli bağlanma gibi temel sosyal ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaca yönelik en önemli ilişkisinde ergenlikte arkadaş ilişkileri olduğunu söyler (Akt. Tozlu, 2014).

Ergenlik döneminde arkadaşlık, üst benlik ve benlik ideali arasında şekillenmektedir. Çocukluk döneminde, çocuğun özdeşim nesneleri yoğun olarak anne baba iken, yasakları koyan üst benlik ve hedefleri belirleyen ideal benlik, anne ve babanın kontrolü altındayken; ergenlik ile birlikte akranları ergen için yeni özdeşim nesneleri konumuna gelecek ve bu sebepten arkadaş seçiminin önemi ortaya çıkacaktır. Ergenliğin başlı başına bir geçiş dönemi olmasından kaynaklı bu dönemde kurulan

ilişkilerin isimleri de zor konulmaktadır. Arkadaş veya dost sıfatına karar veremeyen ergenler bu dönem arkadaşlıkları için ikisinin karışımı olan ‘‘kanka’’ kelimesini kullanmaktadırlar. Bu dönemde arkadaşlar ergen için bir ayna işlevi görmekte, bireyselleşme sürecinde destek sağlamakta, sınırsız ve koşulsuz yakınlık, anlaşılma ve kabullenilmeyi sağlamaktadır (Doğan, Karaman, Çoban ve Çok, 2012; Parman, 2013).

Ergenlik dönemi, toplumsal ağların genişlediği, ergenler için arkadaş edinmenin temel görev sayıldığı, arkadaş ilişkilerinin yaşantıda çocukluğa oranla daha merkezi yer kapladığı fakat aynı zamanda da arkadaş ilişkilerinin daha karmaşık hale geldiği gelişimsel bir dönemdir. Bu dönemde merkezi önem taşıyan arkadaşlıklar, ergenler tarafından en önemli destek kaynağı olarak algılanmaktadır. Tüm bu nedenlerle karşılıklılık, özel ilişki kurma ve açılma zirveye ulaşırken, aynı zamanda bu dönemdeki arkadaş ilişkileri daha sonra kurulacak olan romantik ilişkiler için bir deneme ve eğitim alanı niteliği taşımaktadır (Hendrick, 2016). Le Fourn, ergenlik dönemi arkadaşlıklarını metonimi olarak tanımlamakta, ergenlerin arkadaşlığı ötekini (karşı cinsi) keşif için kullandığını söylemektedir (Parman, 2013).

Bu dönemde aile ve arkadaş ilişkileri, erken yetişkinlik döneminde bütünleşmek üzere ayrışma göstermektedir. Ergenlik döneminde başlayan ve gelişen arkadaş ilişkileri ile ergenler iletişim süreçlerini öğrenmiş ve toplumsal becerilerini geliştirme fırsatı elde etmiş olurlar. Ergenlik dönemindeki arkadaş ilişkileri bakımından kızlar ve erkekler karşılaştırıldıklarında, hem kızlar hem de erkekler için arkadaş ilişkileri eşit derecede önemli olsa da, erkeklerin daha geniş ve kapsamlı; kızların ise daha yoğun ve derin arkadaş ilişkileri kurduğu gözlemlenmiştir (Hendrick, 2016).

Underwood ve Rosen (2009) ise ergenlik dönemindeki farklı arkadaş ilişkilerinin ileriki dönemde kurulacak heteroseksüel romantik ilişkiler için nasıl bir zemin hazırladığını araştırdıkları ve boylamsal veriler sundukları çalışmalarında cinsiyetin arkadaş ilişkilerini etkileyen bir faktör olduğunu, kızların arkadaş ilişkilerinde daha çok ilişki kurma, erkeklerinse fiziksel saldırganlık gösterme eğiliminde olduklarını söylemektedirler.

Ergenlik döneminde benlik saygısına katkı sağlayan, birlik oluşturma imkanı sunan arkadaş ilişkileri, geniş kalabalıklar, küçük yakın klikler ve bireysel dostluklar olmak üzere üç kategoride ele alınır. Güçlü grup arkadaşlıkları kuran ergenler, aidiyet ve güven duygusunu hissettikleri bu arkadaş gruplarıyla prestij edinme ve serbest

hareket etmenin imkanını bulmuş olurlar. Ergenlik döneminde ergen, ailesiyle daha çok okul ve meslek seçimi geleceğini planlamaya yöneldiği sohbetler ederken, akran grubuyla güncel konular üzerinden sohbet kurmaktadır. Çocukluk döneminde homojen olan arkadaş grupları bu dönemde heterojen bir yapıya bürünür (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005).

Ergenlerin akranlarıyla aralarında benzerlik kurmak istemeleri benlik saygısı kazanmaları ya da aidiyet duygusu hissetmelerinin aksine olumsuz davranışları kazanmalarına da neden olabilmektedir. Örneğin; arkadaşları alkol ya da madde kullanan ergenlerin normale göre bu maddeleri kullanmaya eğilimlerinin fazla olduğu saptanmıştır (Bagwell ve Coie, 2004; Brown, Clasen ve Eicher, 1986; Haynie, 2002). Ergenlik döneminde arkadaş grubunun etkisiyle riskli davranışlarda bulunma oranı cinsiyete göre farklılık göstermekte ve erkeklerin riskli davranışta bulunma ihtimali daha yüksek görülmektedir. Bu da toplumumuzda ki çocuk yetiştirme tarzının, kız çocuklarının riskli davranışlarda bulunabilecekleri arkadaş grubuna dahil olma ihtimalini azaltmasıyla açıklanabilir (Erdem, Eke, Ögel ve Taner, 2006).

Büyükşahin (2008) Adana'nın Seyhan ilçesindeki 6 genel lisenin, 3. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 532 kişi ile yaptığı çalışmada, aileler tarafından kızların arkadaş ilişkilerine erkeklere oranla daha çok müdahale edildiği ve müdahale eden ebeveynin çoğunlukla anne olduğu saptanmıştır. Bunun dışında Büyükşahin' in araştırmasında ergenlerin çoğunun arkadaş sayısının 10'dan fazla olduğu, erkeklerin arkadaş sayılarının kızlardan daha fazla olduğu, arkadaşlıklarını seçerken en önemli kriterin sır tutma ve güvenilir olma olduğu, anlaşmazlık sebeplerinin ise farklı dünya görüşlerine sahip olmak olduğu sonuçlarına varılmıştır.

2.2.3. Yetişkinlik Dönemi ve Arkadaş İlişkileri:

Yetişkinlik dönemi farklı yazarlar ve kuramcılar tarafından başka şekillerde ve yaş aralıklarında tanımlanan bir dönemdir. Bühler, insan yaşamının akışı kuramında 25-45 yaş arasını; Erikson, psikososyal gelişim kuramında insanın 8 çağını tanımlarken 20-40 yaş arasını yetişkinlik dönemleri olarak tanımlamaktadır (Akt. Onur, 2017). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaşı ile ilgili literatürde çeşitli çelişkiler bulunmaktadır. Bu nedenle de *beliren yetişkinlik* kavramı ergenlik ile genç yetişkinlik arasındaki dönemi (18- 25 yaş) tanımlamak amacıyla kavramlaştırılmıştır. Üniversite ve okul yaşantısının uzun yıllara uzaması, endüstrileşen toplum, geç yaşta evlenme ve çocuk

sahibi olma dolayısıyla geç yaşama ve iş hayatına atılma gibi yaşam olaylarından kaynaklı olarak, bireylerin kimlik arayışı içinde oldukları dönem olarak beliren yetişkinlik dönemi kavramı ortaya çıkmıştır. Kimlik gelişiminin ergenlikte başladığı ancak beliren yetişkinlik döneminde uygulamaya dökülerek ortaya çıkmaya başladığı ileri sürülmektedir. Bu sebeple 18- 25 yaş arasında değışkenliğin sık görülmesi, yaşam ile ilgili planların sıklıkla gözden geçirilmesi, bireylerin kendilerine ve potansiyellerine yetişkinliğe emin adım atabilmek adına en çok odaklandıkları, yaşam ile ilgili pek çok olanağı barındıran geçiş ve bireyin kendisini arada hissettiğı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000, 2003, 2006, 2007). Bazı araştırmalar beliren yetişkinlik kavramının tüm gruplara adapte edilebileceğini söylerken (Arnett, 2003; Mayseless ve Scharf, 2003); bazı araştırmalar bu kavramın belli kültür gruplarına hitap ettiğini söylemektedir (Bynner, 2005; Cheah ve Nelson, 2004; Mitchell, 2006; Nelson ve ark., 2004).

Yetişkinlik dönemi psikolojisinin kişiliğın gelişimi ve zeka olmak üzere iki temel uğraşısı vardır. Freud, yetişkinliği daha önceki kimlik gelişimin bir dalgalanması olarak tanımlarken, Piaget'e göre yetişkinlik önemli bilişsel gelişmeleri, Kohlberg' e göre ise önemli ahlaki gelişimleri içeren bir süreçtir. Bühler, Erikson, Jung, Levinson, Neugarten ve Moore gibi önemli yazar ve kuramcılardan hareketle yetişkinliğin bir varlık durumu değil, bir oluşum süreci olabileceğini söyleyebilmekteyiz. Bu oluşum süreci içerisinde, Neugarten ve Moore (1968) ise 20-30'lu yaşları genç yetişkinlik, 40-65 yaş arasını orta yetişkinlik, 65 yaş ve sonrasını ise yaşlılık olarak kabul etmektedirler (Akt. Onur, 2017).

Yetişkinlik döneminde hem aile hem de arkadaş ilişkileri önemlidir çünkü her ikisi de farklı yönden destek kaynağıdır. Genellikle aile üyeleri aynı evin içerisinde işlevsel destek sağlarken, arkadaşlar duygusal destek ve dostluk kaynağı olarak görülürler. Bu farklılık kesin olmamakta ve tam tersi de mümkün olabilmektedir. Arkadaşlar araçsal, aile üyeleri duygusal destek olarak da görülebilir (Hendrick, 2016). Özellikle genç yetişkinlik dönemi aile, iş ve arkadaşlık anlamında toplumsal yeni ilişki örüntülerinin edinildiğı ve genç yetişkinin bağımsız olarak toplumsal faaliyetlerde bulunabildiğı, evlilik, eş seçimi, meslek edinme, ana- baba rollerinin kişinin hayatına eklenebildiğı dönemdir (Onur, 2017). Fehr, (2000) zaten belirli bir sayıda arkadaşına sahip olan ve yaşam dönemi sebebiyle farklı sorumluluklar içeren kişiler için kapalı bir arkadaşlık bütçesinden söz etmektedir. Aynı zamanda evliliğın kişiye getirdiğı farklı

sorumluluklar sebebiyle, kişinin yaşam önceliğini değiştirebileceğini ve kişinin hayatındaki arkadaş ilişkilerinin merkezi önemini evlilikle birlikte yitirebileceğini söylemiştir (Akt. Hendrick, 2016). Meslek edinme ve iş yetişkinlik döneminin önemli bir uğraşısı olmasına rağmen kentsel araştırmalar sonucunda yetişkinlerin hayatında dostluk kavramının komşuluk ve iş arkadaşlığına oranla daha yaygın ve aktif olduğu görülmektedir (Verbrugge, 1977).

Verbrugge (1977) aynı zamanda Detroit ve Batı Alman kentinde, yetişkinlerin arkadaşlıklarında statü benzerliklerine ilişkin yaptığı çalışmasında statü homojenliğinin ve mekansal yakınlığın kişilerin tanışmasında önemli olduğunu söylemektedir. Yakın ikamet eden ve günlük benzer rutinleri sergileyen insanların bir araya gelme ve tanışma ihtimalleri daha yüksektir. Bu şekilde meydana gelen tanışıklıkların ise kişilerin benzer ilgi alanları, sosyal – demografik özellikler, tutum, zeka ve kişilik özelliklerinde bulunmasıyla dostluğa dönüşebileceğini söylemektedir. Tüm bu faktörler iki kişi arasındaki tanışıklığı dostluğa çevirebilecek cazibe ve çekimi oluşturmaktadır.

Fehr'e (2000) göre yetişkinlik dönemi arkadaş ilişkilerindeki üç önemli özellik: destekçilik, açılma ve birlikte vakit geçirmedir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinden farklı olarak bu dönemde genç yetişkinlerin, özel bir uğraşı içinde olmadan sadece birlikte zaman geçirmeleri bile onlar için arkadaşlıkları adına bağlayıcı bir güçtür. Ama bu yaşam döneminde kişinin yaşantısına giren romantik ilişki partneri ya da evlilik durumu arkadaşlığa ayrılan zaman ve enerjinin azalmasına neden olabilir. Çocukların doğumu ise arkadaşlık üzerinde bazen olumlu bazen olumsuz etki göstermektedir (Akt.Hendrick, 2016).

Hodge (1996), yetişkin bağlanma stilleri ve yakın kişilerarası ilişkiler arasındaki bağlantıyı anlamak için yaptığı çalışmasında, bu konu ile ilgili literatürde romantik ilişki çalışmalarının bulunduğunu ancak arkadaş ilişkileri çalışmalarının oldukça az olduğunu görmüştür. 538 kadın, 213 erkek yetişkin bağlanma ölçeğinin yanında romantik partnerleri, hem kendi cinslerinden hem de karşı cinslerinden en yakın arkadaşlarına ait soruları cevaplandırmışlardır. Araştırmanın romantik ilişki boyutu önceki araştırmaları destekler nitelikte sonuçlar vermiştir. Arkadaş ilişkileri boyutunda ise; güvenli bağlanan bireylerin kararsız ve kaygılı bağlanan bireylere göre, hem aynı hem de karşı cins arkadaşlıklarına canlılık, samimiyet ve bakım gibi ilişki bileşenlerinde daha yüksek puan verdiği saptanmıştır.

Adams & Blieszner (1994), çok boyutlu psikolojik ve sosyolojik bakış açılarını birleştiren bir yetişkin arkadaşlık modeli geliştirterek, yaş ve cinsiyet gibi bireysel özelliklerin, toplumsal ve kültürel özelliklerin, aynı zamanda da tarihsel sürecin arkadaşlığını etkilediğini savunmuşlardır.

Bunun devamında Dugan & Kivett (1998) evlendikten sonra başka bir yere taşınan 300 yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmada bireysel özelliklerin, arkadaş ilişkilerini etkilediklerini kanıtlamışlardır. Örneğin; bu çalışmada kadın katılımcılar erkeklere oranla kendilerini arkadaşlarına daha yakın tanımlamışlardır. Yine bu çalışmadan çıkan farklı bir mesafesel yakınlığın arkadaşlık üzerine olumlu bir etkisi olmadığı, tam tersi fiziksel olarak uzak mesafelerde bulunanların, yakın olanlara göre daha sıcak arkadaşlık duyguları barındırdığı yönündedir.

Cole & Bradac (1996) ise 145'i kadın 76'sı erkek toplamda 221 kişiden oluşan araştırma grubuna arkadaşlıkla ilgili ne düşündüklerini, doyum verici bir arkadaş ilişkisi için en iyi arkadaşta bulunması gereken özellikleri sıralayabilecekleri açık uçlu sorular sordular. Katılımcıların cevapları sonucunda kabullenme, güven vb. niteliklerin içinde bulunduğu 43 farklı özellik ve doyum verici arkadaş ilişkisi için etkinlik boyutu, yakınlık boyutu ve partner tavrı boyutu olmak üzere üç farklı alt boyut bulunmuştur. Devam niteliği çalışmalarının sonunda ise cana yakınlık, duygusal açıdan dengelilik, iyi iletişim becerilerine sahip olma, yaşamda esin ve zenginlik kaynağı olma, açık görüşlülük ve toplumsal olarak beğenilmenin en iyi arkadaş kriterleri içindeki en önemli özellikler olduğunu ortaya koymuşlardır.

2.3. Cinsiyet ve Arkadaş İlişkileri:

Kadınlar ve erkekler için arkadaşlık eşit derecede önemli ve arkadaşlığa ayırdıkları toplam zaman aynı olsa da, arkadaşlığı yaşayış biçimlerinde kadınlar ve erkekler farklılıklar göstermektedir. Kadınlar, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanın çoğunluğunu sohbet etmek için kullanırken; erkekler, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanı spor gibi aktiviteler üzerine yoğunlaştırmaktadır. Aradaki bu fark arkadaşlık ilişkilerinin kurulmaya başladığı ilk çocukluk yıllarından bu yana toplumsal cinsiyet örüntüleriyle şekillenmekte, erkek çocuklar, daha geniş akran grubuyla aralarında daha sert ve rekabet içeren yarışmacı oyunlar oynarken, kız çocuklar, daha küçük bir akran grubuyla birebir diyalog içeren naif oyunlar oynamaktadır. Kadınların arkadaşlıklarının daha yakın algılanmasının sebebi ise erkeklerin özel ilişki yaşama kapasitelerinin kadınlara

göre az oluşu değil, bu kapasitelerinin tümünü arkadaş ilişkilerine yönlendirmemelerinden kaynaklanmaktadır (Hendrick, 2016).

Arkadaşıktan beklentiler, bireyin arkadaşlarının sahip olmasını istediği nitelikler, davranışlar olarak tanımlanabilir. Arkadaşıktan beklentiler ve ideal arkadaşın özellikleri kişiden kişiye değişim göstermektedir. Bunda en önemli farklılığı yaratan unsurun cinsiyet olabileceği düşünülmektedir (Wiseman, 1986). Kadınların aynı cinsten arkadaşlıklarında genel olarak erkeklere oranla daha yüksek beklentilere sahip olduğu (Clark & Ayers, 1993), güven, sadakat ve bağlılık beklentilerinde erkeklere oranla daha fazla beklenti içinde oldukları görülmektedir (Nexcomb ve Bagwell, 1995). Fakat her iki cinsiyetinde arkadaşlığı tanışıklıktan ayıran karşılıklı olarak faaliyetlere katılma konusunda benzerlik gösterdikleri saptanmıştır (Clark ve Ayers, 1993; Newcomb ve Bagwell, 1995). Erkekler ise sosyal statü ve sahip olunan bireysel, finansal kaynaklar hakkında kadınlara oranla arkadaşlıklarında daha fazla beklenti içindedirler (Lusk, MacDonald ve Newman, 1998; Zarbartany, Conley ve Pepper, 2004).

2.3.1. Cinsiyet ve Arkadaş İlişkileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar:

Goodwin (1996) , 40- 60 yaş arası 86 erkek katılımcının yer aldığı, erkeklerin yakınlık ile ilgili algılarını ve bunun yakın arkadaşlıklarındaki ilişkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Katılımcılar literatür bilgileri göz önünde bulundurularak ve Hagoel (1980) Arkadaşlık Değeri Ölçeği'ne dayandırılarak hazırlanmış 50 soruya cevap vermişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda; erkeklere göre, sosyal faaliyetler ve arkadaş çifti arasındaki bütünlüğün arkadaşlıktaki yakınlığın önemli iki göstergesi olduğu, bir hemcinsini değil de bir kadını yakın arkadaş olarak seçen erkeklerin zaman ve yoğunluk küme skorlarının aynı cinsten kişiyi en yakın arkadaş seçenlere oranla daha fazla bulunduğu görülmüştür.

Wettstein (1998), orta yaşlı kadınların en yakın arkadaşlıklarındaki samimiyeti daha iyi anlamak adına bağlanma stilleriyle inceleyecek bir çalışma yapmıştır. Çalışmada, yaş ve bağlanma stili bağımsız değişkenler; en iyi arkadaşlık ve yakınlık ise bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları 47 olan toplam 63 en yakın arkadaş çifti, araştırmacı tarafından oluşturulan anket formunu cevaplandırmıştır. Çalışmanın sonucunda; orta yaşlı kadınların arkadaş ilişkilerinde duygusal destek ve duygusal paylaşıma önem verdikleri, arkadaşlıklarını bu faktörlerin bir aracı olarak gördükleri bulunmuştur.

Goodwinn (1996) ve Wettstein (1998) alışmaları karşılaştırıldığında, orta yaşlı erkeklerin arkadaş ilişkilerinde sosyal faaliyetler ve bütünlüğe önem verirken; orta yaşlı kadınların arkadaş ilişkilerinde destek ve duygusal paylaşıma önem verdikleri sonucuna varılabilir.

Bunun dışında, Schydlofsky (1984), 37- 59 yaşları arasındaki 89 kadının, aynı cinsten yakın arkadaşlıklarının önemi, sayısı ve içeriği hakkında bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda arkadaşlık sayısı boyutunda; kadınların aynı cinsten arkadaşlıklarının sayısının ergenlikten genç yetişkinliğe kadar düşüş gösterdiğini, karşı cinsten arkadaşlıklarının sayısının ise bu dönemde yükseliş gösterdiğini ancak yaşam döngüsünün devam eden kısmında ise durumun tam tersi olduğu aynı cinsten arkadaşlıklar artarken, karşı cinsten arkadaşlıkların sayısının düşüş gösterdiği görölmüştür. Rapor edilen yakın arkadaş sayısı yaşam döngüsü boyunca kademeli olarak artış gösterirken, kadınların aynı cinsten yakın arkadaşlıklarının sayısı toplamda karşı cinsten yakın arkadaşlıklarının sayısına oranla daha fazladır. Araştırmanın sonucunda arkadaşlığın önemi boyutunda; kadınların aynı cinsten arkadaşlıklarının sadece sağlığın gerisinden gelirken, karşı cinsten arkadaşlıklarının sağlık, kadın arkadaşlar ve finansal durumdan sonra geldiği, iş, cinsel aktivite, evlilik, yaratıcı aktiviteler, çocuklar ve geniş aile ile eş derecede önemli olduğu görölmüştür. Araştırmanın sonucunda arkadaşlığın içeriği boyutunda ise; kadınların hem aynı cins hem de karşı cins arkadaşlıklarında kriz anında yardım ve duyguları paylaşma içeriklerinin arkadaşlık için daha önemli, sosyal faaliyetler, fiziksel yakınlık ve cinsel çekicilik içeriklerinin ise arkadaşlık için büyük ölçüde daha az önemli olduğu bulunmuştur.

Kanegson (2005), orta yaşlı erkeklerin kadınlar ile olan arkadaşlıklarını inceleyen nitel bir çalışma yapmıştır. Çalışmada yaş aralığı 40- 47 olan 12 Amerikalı erkek ile araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırma, orta yaşlı yetişkinlerin gelişim teorisiyle kavramsallaştırılmıştır. Araştırmacı, orta yaşlı erkeklerin yakınlık ve bağlantı kurma isteğinin artıyor olması sebebiyle kadınlarla kuracakları arkadaşlıklarında artacağı varsayımından hareketle araştırmayı yapmıştır. Araştırmanın sonucunda; tüm katılımcılar, kadınlar ile kurdukları arkadaş ilişkisinden memnun olduklarını ve genç yetişkinliğe oranla orta yaşta daha çok kadınlar ile arkadaşlık kurmak istediklerini belirtmişlerdir. Ancak cinsel duygular sebebiyle kadınlarla kurdukları arkadaş ilişkilerinde erkeklerin sınırlı kaldığı ve erkeklerin bu

cinsel duyguları kabul ederek, hakkında konuşarak ya da kaçınma davranışı göstererek, reddederek kadınlara karşı olan cinsel duygularıyla başa çıktıkları görülmüştür. Özetle araştırmanın sonucunda; orta yaşlı erkeklerin kadınlar ile arkadaş ilişkisi kurmak istemelerine rağmen, hissettikleri cinsel duygular sebebiyle yaşadıkları kaygı ve kararsızlıktan kadınlar ile olan arkadaş ilişkilerinin sınırlandığı saptanmıştır.

2.2.Pozitif Psikoloji'nin Gelişimi ve Pozitif Psikoterapi:

Geleneksel psikoloji modernist akımın etkisinde davranış bilimlerinde deneycilik ve akılcılığı ön plana çıkarmışken, postmodernist düşünce akımı öznelliği, nitel ölçme araçlarını ve sosyal-kültürel çevreyi de ön plana alan, sorun çözme odaklı, daha çok kişisel anlamlarla ilgilenen ve sosyal bilimleri nesnellikten uzaklaştırmaya çalışan akımların gelişmesine katkı sağlamıştır. Bunlardan biri de pozitif psikolojidir. 2. Dünya Savaşı sonrasında Seligman tarafından başlatılan pozitif psikoloji akımı o zamana kadar var olan akımların tersine insanın hasar gören, zayıf yönlerine değil de güçlü yönlerine odaklanmayı hedeflemiştir. Psychological Abstracts veri tabanında o zamana kadar yapılan çalışmalarda depresyon ile ilgili çalışmaların mutluluk ile ilgili çalışmalara oranla yaklaşık 82 kat daha fazla olduğu göze çarpmaktadır. Pozitif psikoloji, ruh sağlığı hizmetlerinin sadece ruhsal sorun yaşayan insanlar için değil, sağlıklı bireyin kapasite ve yeteneklerini geliştirmesi adına da kapsayıcı olması gerektiğini öne sürerek insanların yaşamını daha anlamlı ve verimli kılmak ve kişide var olan potansiyeli ortaya çıkarmak şeklindeki iki temel hedefini geliştirmiştir (Aydın, Yılmaz ve Altinkurt, 2013; Faller, 2001; Kararımak ve Siviş, 2008; Linley, Stephan, Harrington ve Wood, 2006; Neimeyer, 1993 ; Sandage ve Hill, 2001; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikolojiyle birlikte öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, mutluluk, baş etme becerileri, yaşam doyumu, iyimserlik, güçlü karakter özellikleri, umut gibi kavramlar ön plana çıkarken kişilerin yetenek ve kapasitelerinden bahseden çeşitli araştırmalar yapılmaya başlanmış ve pozitif yönelimli ölçekler geliştirilmiştir (Carr, 2016; Duncan ve ark., 2009; Heffron ve Boniwell, 2011; Joseph ve Linley, 2004; Kyes ve Lopez, 2002; Magyer ve Moe, 2009; Rashid, 2008, 2009; Sarı, 2015; Seligman ve ark., 2005).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi öznel, bireysel ve grup olmak üzere üç düzeyde ele almışlardır:

Pozitif psikoloji alanı öznel düzeyde bakıldığında değerli öznel deneyimlerle ilgilidir: iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten tatmin olma; geleceğe dair umut ve iyimserlik; şimdiye ilişkin uyum ve mutluluk. Bireysel düzeyde olumlu kişisel özelliklerle ilgilidir: sevmeye yeteneği, cesaret, kişiler arası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, tinsellik ve bilgelik. Grup düzeyinde ise vatandaşlık becerileri ve kişiyi daha iyi bir vatandaş olmaya yönlendiren özellikler yer almaktadır: sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı. (s.5)

Pozitif psikolojinin temelleri Seligman'a (1999) dayansa da, pozitif psikolojinin temelinde bireye verilen önem ve insancıl yaklaşımların olması sebebiyle Rogers, Maslow, May ve Fromm gibi isimlerin çalışmaları da pozitif psikoloji alanında öncü kaynaklar olarak kabul edilmektedir (Aydın, Yılmaz ve Altınkurt, 2013; Hoy ve Tarter, 2011). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi incelendiğinde aslında tüm insanların, bireyi çerçeveleyen sosyal bağlam içerisinde, bütünsellik, yaratıcılık ve özerklik gibi kavramları barındıran kendini gerçekleştirme hedefine ulaşmaya çalıştıkları ve bunun için güdülendikleri görülür. Bu nedenle insan pozitif psikolojinin de savunduğu gibi özünde en iyiyi yapmaya güdülü kendini geliştirme ve gerçekleştirme potansiyeli olan bir canlıdır (Aydın, Yılmaz ve Altınkurt, 2013).

Pozitif psikoloji, daha olumlu bir hayat icat etmek amacıyla değildir. Patolojiden diğer yaklaşımlara göre biraz daha uzaklaşarak sağlıklı, mutlu ve gelişmiş olma durumlarına odaklanmaktadır (Friedman, 2008; Peterson ve Park, 2003).

Pozitif psikoterapi de 1960' lı yıllardan başlayarak Nossrat Peseschkian tarafından kurulan pozitif psikoloji kuramının danışma ve klinik anlamda farklı temelleri hedefleyen yeni sayılabilecek bir psikoterapi formudur (Kararımak ve Siviş, 2008; Sarı, 2015). İnsanlar birbirlerinden nasıl farklıdırlar ve her insanın ortak noktası nedir sorularından hareketle ortaya çıkmış metateorik, kültürlerarası ve kısa süreli bir psikoterapi yaklaşımıdır. Kurucusu Peseschkian'ın, İran'da doğup büyümesinin ardından tıp eğitimini Almanya'da tamamlayıp çalışmalarını orada devam ettirmesi ve doğu – batı kültürünü sentezleyen bir yaşam sürmesi kendisini Pozitif Psikoterapi gibi her dilden, kültürden ve sosyal tabakadan insana hitap eden evrensel bir psikoterapi

yaklaşımı geliştirmeye yönlendirmiştir (Henrichs, 2012). Pozitif Psikoterapi, tüm insanların kültür ve sağlık açısından farklılıklarına rağmen sevme- sevilme ve öğrenme – öğretme kapasitelerine sahip olduğunu kabul eder. Buradan hareketle pozitif başlama noktasını kullanır ve kişinin sadece zayıf yönlerine, semptomuna ya da çatışmalarına değil kapasite ve yeteneklerine odaklanır. Pozitif kelimesi (positium) Latince’de gerçek ve belirli olan anlamındadır ancak Pozitif Psikoterapi’ de gerçek ve belirli olan sadece çatışma ve semptomlar değil aynı zamanda kapasite ve yeteneklerdir. Pozitif Psikoterapi’ ye göre hasta kişi semptomları taşıyan kişidir ancak sağlıklı kişi sorunsuz değil, sorun çıktığında bununla baş edebilen ve güçlü karakter özelliklerini harekete geçirebilen kişidir. Geleneksel psikoterapi yöntemlerindeki gibi sürekli olarak zayıf yönleri ve semptomu konuşmanın regresyonu; kişinin güçlü yanlarını, kapasite ve yeteneklerini, daha önceki problemlerin üstesinden nasıl geldiğini, kaynaklarını konuşmanın progresyonu getirdiği ilkesiyle semptomun pozitif yorumuna odaklanır. Bu sayede kişinin yaşamın tüm alanlarında dengeye ulaşmasına yardım etmiş olmaktadır (Peseschkian, 1990; 2002; 2015; Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapi, Dünya Pozitif Psikoterapi Derneği’ne (WAPP) bağlı olarak, 40’den fazla ülkede kullanılan bir yaklaşımdır ve Avrupa Psikoterapi Birliği tarafından da bir psikoterapi metodu olarak onaylanmaktadır (Cope, 2014).

2.2.1. Pozitif Psikoterapi’nin Dayanakları:

Pozitif Psikoterapi’nin kaynak yönelimli, merkez ve çatışma çözme odaklı ve bütünüleyici bir yaklaşım olarak dokuz temel dayanağı vardır (Peseschkian, 2015; Sarı, 2015).

Bunlardan ilki terapi sürecinden sonra da hastanın öğrendiklerini yaşantısında uygulayabilmesini sağlayan ve terapistle bağımlı hale gelmesini önleyen *(1)kendi kendine yardım prensibidir*. Bu prensiple kişi hem kendisinin hem de çevresinin terapisti olmayı öğrenir. Sağlıklı birey, kendisiyle birlikte aynı zamanda çevresinden de sorumludur anlayışıyla kendi kişisel hedefleriyle toplumsal hedeflerini birleştirmesini bilir. Seligman’ın (2000) grup düzeyinde ele aldığı sorumluluk kavramı, Peseschkian tarafından da kendin, ailen, mahallen, çevren ve insanlık için ne yapmak istiyorsun sorularıyla özelden genele genişleyen bir sorumluluk kavramı olarak ele alınmaktadır. Bireyi, sistemin bir parçası olarak ele alan Pozitif Psikoterapi, kişi sadece kendisine

karşı değil, çevresine karşı da sorumludur yaklaşımıyla bireye (2)*çevreyi düzenleme* dayanağını da vermektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Travmalar, psikolojik olarak zedeleyici büyük ve önemli yaşam olayı olarak tanımlanırken, Pozitif Psikoterapi, sadece büyük yaşam olaylarının değil, süregelen küçük yaşam olaylarının da kişiyi psikolojik olarak zedeleyebileceğini savunarak (3)*mikro-travma teorisiyle* hareket eder. Örneğin; bir boksör büyük bir darbe alarak nakavt da olabilir ya da maç boyu aldığı ufak darbelerin birleşiminden de etkilenebilir (Peseschkian, 2015).

(4)*Kişinin biricikliğini* göz önünde bulundurarak kendi özgül yaşam olaylarına dayalı çatışmalarından kaynaklanan ihtiyaçlara cevap vermeye yönelik bir psikoterapidir. Hastanın kültürel özelliklerine uygun yöntemin kullanılmasını esas alır, (5)*transkültürel özellikleri* göz önünde bulundurur ve her eğitim, kültür düzeyinden kişiye, çocuklar da dahil olmak üzere her yaş grubuna uygun bir terminolojiye ve her türlü davranış bozukluğunun tedavisinde, psikotik hastada da kullanılabilir bir alt yapıya sahiptir. Dolayısıyla (6)*herkese uygulanabilir olma* ve (7)*her hastalık – çatışma tipi için kullanılabilir olma* özelliklerine sahiptir (Peseschkian, 1999; 2002; 2015). Peseschkian ve Tritt (1998) , yaklaşık 500 danışan ile yaptıkları 5 yıllık çalışmaların ardından Pozitif Psikoterapi'nin depresyon, kaygı, fobi, öğrenme güçlükleri ve psikosomatik semptomlar gibi birçok rahatsızlığın çözümünde etkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Birçok kuramdan etkilenen bütüncül bir yapıya sahip, (8)*metateorik* bir psikoterapi kuramıdır. Psikanalitik teoriyle ilgili birçok kavramı içine alan dinamik, onun dışında davranışçı yaklaşımlar, varoluşçu ve hümanistik yaklaşımlar, kültürel terapi yaklaşımlarının da etkisini içeriğinde barındırır (Peseschkian, 1999; 2002; 2015).

Pozitif Psikoterapi, (9)*kavramlar, mitolojiler, doğu hikayeleri ve deyişlerden* beş aşamalı terapi sürecinde sıklıkla yararlanır (Henrichs, 2012). Kişinin seans içerisine getirdiği çatışmasına uygun olarak hikaye ya da metafor kullanımı, kişinin çatışmasını kendisinin çözümlemesi anlamında bir teşvik ve aynı zamanda da terapi sürecini hızlandıran bir etkidir. Hikaye ve metafor kullanımı, kişinin direnç gösterdiği noktalarda çözücü bir etki yaratır. Hikaye ve metafor kullanımının asıl amacı, somutlaştırma yaparak kişinin çatışmasını kavramsallaştırmaktır ve aynı zamanda

gelecek durumlar için hatırlatıcı olup terapötik bir teknik olarak işlev görürler (Peseschkian, 1998).

2.2.2. Pozitif Psikoterapi'nin Beş Aşamalı Terapi Süreci:

Pozitif Psikoterapi' de sırasıyla gözlem/mesafe koyma, envanter, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme ve hedef genişletme olmak üzere beş basamak kullanılırken; diğer terapi yaklaşımlarından da teknikler kullanılabilir. Pozitif Psikoterapi'yi diğer yaklaşımlardan ayırarak özgün kılan ise tüm bu aşamalarda kişinin çatışmalarına uygun hikaye, metafor kullanımının olmasıdır. Terapi basamağına uygun olarak, öykü değerlendirme, son beş ya da on yıl içerisindeki önemli yaşam olaylarını yazma, semptom ya da yeteneğe mektup yazma gibi ödevler danışan tarafından yerine getirilir böylelikle de danışanın aktif olduğu terapi süreci sağlanmış olmaktadır (Henrichs, 2012; Peseschkian, 1990; Sarı, 2015).

Gözlem ve Mesafe Koyma: Pozitif Psikoterapi'nin bu aşamada sözünü ettiği mesafe koyma, danışanı objektif olarak tanımaya izin verecek bir mesafedir. Nasıl ki kağıdı gözümüzün çok yakınında tuttuğumuzda yazılanları tam olarak okuyamayız ancak kağıdı biraz uzaklaştırdığımızda yazılar netleşir, danışanı da daha iyi gözlemleyebilmek adına belli bir mesafe koymak gereklidir. Danışanın pozitif psikoterapist tarafından gözlemle incelenmeye başladığı evredir (Peseschkian, 2002; 2015). Bir yandan anamnez gerçekleştirilirken (Henrichs, 2012) aynı zamanda bu aşamada danışanın geliş sebebi, neye ihtiyacı olduğu psikoterapist tarafından davranış analizi, etkileşim analizi ve psikanalitik aktarım tekniklerinden yararlanılarak anlaşılmaya çalışılır. Semptomun pozitif yorumu, kültürlerarası noktaların yakalanması ve hikaye ya da metafor kullanımı bu aşamadan itibaren başlar. Danışanın, çatışmalarını açma ve algılama kabiliyetleri teşvik edilir. Kısa süreli bir tedavi planlamasında bu aşama yaklaşık 1-2 seans sürebilirken; uzun süreli bir tedavi planlamasında bu aşamanın uzaması ise olasıdır (Peseschkian, 2002; 2015; Sarı, 2015).

Envanter: Bu aşamanın temel amacı envanterleri kullanarak danışan ile ilgili bilgiyi toplamaya devam etmektir. Terapist bu aşamada artık danışanın güncel ve temel çatışmalarıyla ilgili hipotez üretmeye başlar. Danışanın günlük yaşam olaylarına, mikro-travmalarına, bugüne kadarki baş etme stratejilerine ve Pozitif Psikoterapi' ye göre esas olan yaşamın dört temel alanında (beden- temas –başarı- gelecek) danışanın enerjisini nasıl kullandığına değinilir (Peseschkian, 2002; 2015; Sarı, 2015). Bu şekilde anamnez

özgürleştirici bir terminolojide gerçekleşmeye devam eder (Henrichs, 2012). Denge modeli uygulamasının yanında Farklılaşma Analiz Envanteri (FAE) kullanılarak danışanın gerçek yeteneklerinden hangilerini ne ölçüde kullandığı öğrenilebilir. Ortalama 3- 4 seans süren bir basamaktır (Peseschkian, 2002; 2015; Sarı, 2015).

Durumsal Cesaretlendirme: Bu evre danışana problemlerinden uzaklaşarak var olan yeteneklerine ve pozitif odaklanmasına yardımcı olunan evre olarak tanımlanabilir. En başından bu yana sürecin bir özetlenmesi ve değerlendirilmesi gibi düşünülebilecek bir aşamadır. Pozitif yorumun yoğunlukla olduğu bu noktada, hastaya hayatında birçok şeyi hallettiğini ama şu anda değerlendirme yapması gereken bir yerde olduğunu hatırlattığımız noktadır. Pozitif Psikoterapi'nin bu evresinde, bireyin şimdiye kadarki kendi kendine yardım denemelerini ve çatışma stratejilerini öncelikle takdir ederiz. Daha sonrasında danışanı, az çatışma şeklini teşvik etmek, problemlerin olumlu yönlerinden bahsetme, gevşeme teknikleri, ilaçlar, zaman zaman ise karşıt kavramlar, psiko-serum olarak paradoks intervizyonlar gibi yöntemlerle çatışmayı çözme konusunda cesaretlendirme yoluna gideriz. Özetle; hastaya hangi kaynaklarının olduğunu ve kendi değerini hatırlattığımız evre de denilebilir (Peseschkian, 2002; 2015; Sarı, 2015).

Sözelleştirme: Buraya kadar, diğer evrelerle danışan ile gereken terapötik ilişki kurulmuştur. Terapinin esas yoğunluğunun olduğu evre, sözelleştirme evresidir. Buraya kadar 7-8 seans sürerken bu evre yaklaşık olarak 15 seans, temel çatışma çözümlene kadar devam etmektedir (Peseschkian, 2002; 2015). Diğer aşamalardan farklı olarak bu aşama çatışma merkezli bir yaklaşım içermektedir (Henrichs, 2012). Çatışmaların anlamlandırıldığı ve adlandırıldığı safha burasıdır. Hangi noktalar hala çözümsüz ise, önümüzde 3-4 hafta boyunca hangi noktalar çözülmek istenir ise belirlenir. Amaç yaşamın dört alanında (beden-temas-başarı-gelecek) dengenin sağlanabilmesidir. Pozitif Psikoterapi'nin, problem ve çatışmaları sözelleştirip, yeni çözüm yolları bulduğumuz bu evresinde, anahtar çatışmayı söylemek, farklılaşma analizine göre partner/aile grubundaki durumu değerlendirmek ve terapistin iletişim yardımcı rolünü alması önemlidir. İnteraksiyon analizi, kibarlık-dürüstlük eğitimi, iletişim eğitimi veya canlandırma gibi yöntemlerden seans içerisinde yararlanılabilir (Peseschkian, 2002; 2015; Sarı, 2015).

Hedef Genişletme: Beşinci ve son evre olan hedef genişletme evresi, Pozitif Psikoterapi'yi problem çözümünden sonra yaşam amaçlarını belirlemesiyle diğer yaklaşımlardan ayırmaktadır (Eryılmaz, 2012a, 2012b; Peseschkian ve Walker, 1987). Pozitif Psikoterapi diğer ekollerden farklı olarak sadece geçmiş ve şimdiki zamana değil aynı zamanda geleceğe, danışanın yaşam amaçlarını belirlemesine de odaklanmaktadır (Sarı, 2015). Terapi sürecinin son aşaması olan bu evrede hastanın problemi çözüldükten sonra ne yapmayı istediği, yaşamının dört alanında da önümüzdeki 3-5 yıl içinde hedeflerinin neler olduğu konuşulur. Gelişme krizi daha fazla gelişmek adına bir şans olarak değerlendirilir. Danışanın yaşam felsefeleri üzerinden denge modelinin dört ayağında da gelecekteki hedefleri birlikte belirlenir. Hastayı kendi kendisinin terapisti haline getirdiğimiz aşama da denilebilir (Peseschkian, 2002; 2015).

2.2.3. Pozitif Psikoterapi'de Gerçek Yetenekler ve Farklılaşma Analizi:

Davranış kalıpları üzerinden konuşmak somut araçlar sağlar görüşündeki pozitif psikoterapi, davranış normlarını gerçek yetenekler olarak adlandırır. Gerçek yeteneklerin iki temel işlevi; insan davranışları hakkında tanımlamalar yapmak ve bu konuda envanter oluşturabilmek adına kategoriler sunmaktır. Bunun dışında gerçek yetenekler eğitimin özü ve toplumsallaşma değişkenlerimizdir. Örneğin; sanayi toplumlarında dakiklik, düzen, çalışkanlık/ başarı gibi yetenekler ön plana çıkmaktadır. Kimi zaman da gerçek yetenekler maske, silah ya da kalkan görevi görebilmekte ve kişilerde bilinçli davranış değişiklikleri görülebilmektedir. Örneğin; evlenmeden önce nazik, kibar birinin evlendikten sonra kaba ve nezaketsiz birine dönüşmesi (Cope, 2008; Peseschkian, 2002; 2015).

Pozitif Psikoterapi'ye göre insan doğuştan boş bir levha değil, illa ki bir benzetme yapmak gerekirse okunmamış ya da okunamamış bir sayfadır (Peseschkian, 2002; 2015) çünkü bireyler doğuştan beden, yaşanan çevre ve zamanla şekillenecek olan gerçek yeteneklere sahiptirler (Cope, 2008; Peseschkian, 2015). Bu koşullar yeteneklerin gelişimi destekleyebileceği gibi engelleyebilmektedir. Beden boyutunun altında genetik, metabolik işlemler, organların işlevleri gibi tüm biyolojik faktörlerin yanında kişinin fiziksel özelliklerinin de var olduğunu görmekteyiz. Çevre boyutu, gerçek yeteneklerin yakın çevredeki kişilerle etkileşim içerisinde ve kimi zaman da başkalarının davranışlarımız hakkındaki beklentileriyle şekillenebileceğini ifade etmektedir. Zaman boyutu ise tüm bu yeteneklerin geçmiş, bugün ve gelecek

düzleminde birbirine bağılı olduğunu söylemektedir (Cope, 2008; Peseschkian, 2002; 2015).

Farklılaşma analizi (differentiation analysis) kavramı, farklılaşma (değişime uğrama) ve semptomun altındaki nedeni ayırt etme şeklinde iki anlama gelecek şekilde de pozitif psikoterapide kullanılır. Farklılaşma analizinin temelinde yaş, cinsiyet, ırk, etnik köken, sosyal özellikler ve hastalıklara bakılmazsınızın her insanın doğuştan getirdiği iki temel yeti olan sevmeye ve bilme yeteneklerine sahip oldukları görüşü bulunmaktadır (Cope, 2008; Peseschkian, 1990; 2002; 2015).

Kişinin belirtileri arkasında genellikle bir dizi tekrarlanan davranış kalıplarından kaynaklanan çatışmalar bulunmaktadır. Evlilik sorunları, çocuk- ebeveyn arasındaki çatışmalar, kuşak çatışmaları, psikolojik ve psikosomatik sorunlar gerçek yeteneklerin yeteri kadar fark edilememesinden kaynaklanmaktadır (Cope, 2008). Bir davranış kalıbının olumlu ya da olumsuz yönde aşırılığı, kişinin hayattaki temel problem kaynağı haline gelebilir. Bastırılmış ya da aşırı derecede açığa çıkarılmış yetenekler, insanın kişiliği ve ilişkilerinde ortaya çıkan çatışma ve rahatsızlıkların kaynağı olabilir. Gerçek yeteneklerle ilgili bozukluklar birincil ya da ikincil yeteneklerin kendi aralarındaki çatışmadan kaynaklanabileceği gibi birincil ve ikincil yetenekler arasındaki çatışmadan da kaynaklanabilir (Peseschkian, 2015; 2002).

Psikoterapötik süreçte hastanın iç çatışmaları, kişilerarası çatışmaları ve çatışmanın içeriği belirlenir. Psikanaliz, dürtü boşalımı sağlamayı çatışma olarak tanımlar (Freud & Breuer, 2013). BDT ise çatışmayı işlevselliği bozan yaşam olayı olarak tanımlar. Pozitif psikoterapi ise çatışmayı ortaya çıkaran içeriği incelerken gerçek yetenekler ve denge modeli gibi teknik ve envanterlerden yararlanır. Bu envanterler sayesinde hasta hakkındaki demografik bilgi hızlıca toplanır, hastanın çatışmasına hızlıca ulaşılır ve otomatik olarak terapi süresinin kılmasına da katkı sağlanmış olur. Örneğin; uykusuzluk sorunuyla gelen kişi semptomundan kurtulmak ister ancak seans sırasında semptom derinleştirildiğinde, uykusuzluk sorununun aslında kişinin evliliğiyle ilgili sorunları düşünmesi için fırsat yaratmakta olduğu fark edilir. Semptomun çıkış noktası yani işlevi yakalanırsa, hastanın çatışması da otomatik olarak yakalanmış olur. Örneğin; depresyon, geleneksel yorumuyla pasif bir tutum ile kendini çökkün hissetmedir olarak tanımlanırken, pozitif yorumunda çatışmalara derin duygusallıkla yanıt verme yeteneğidir şeklinde tanımlanır. Örneğin; anti-sosyal kişilik

bozukluğu olan bireyler depresyona giremezler. Bu da herkesin depresyona giremeyeceğinin kanıtıdır. Yalnızlık korkusu; geleneksel yorumuyla, kendi başına kalamama olarak tanımlanırken; pozitif yorumuyla başkalarıyla aşırı ilişkide bulunma ihtiyacı olarak tanımlanır. Tembellik; geleneksel yorumuyla, hırsın ve üretkenliğin olmaması, karakter zayıflığıdır. Ancak; pozitif yorumuyla, başarı beklentilerine karşı direnme yeteneği anlamına gelebilir (Peseschkian, 1990; 2015). Müdahaleci anne babaya karşı kendine ait alan yaratma isteğinde olan çocuk tembellik yolunu seçebilir. Söz konusu çocuk, bunu bilerek yapmaz. Hasta, semptom ve yaşam alanları arasındaki bağın farkında değildir. Özetle; Pozitif Psikoterapi semptomların pozitif yorumuyla kişinin gelişmemiş gerçek yeteneklerine ulaşmasını sağlar (Peseschkian, 1990; 2002; 2015).

2.2.3.1. Birincil Yetenekler:

Birincil yetenekler (duygusal kategori) daha çok çocukluk çağı ve aile ilişkileriyle kazandığımız yeteneklerdir. Bunlar; sevgi, model alma, sabır, zaman, ilişki/temas, cinsellik, güven, umut, inanç/din, şüphe, kesinlik, bütünlüktür.

Sevgi : Farklı kişi veya nesnelere farklı derecelerde yönlendirilebilecek olumlu pozitif ilişki kurmak, birini sevmek, birine karşı iyi olmak, olumlu duygular hissetmek anlamına gelmektedir. İnsanların doğuştan gelen kendileri ve başkalarını sevmek veya kendilerini sevdirmek gibi yetenekleri vardır ancak bu yetenek bakım verenle kurulan ilk ilişki gölgesinde gelişmektedir. Model alma, zaman ve sabır yetenekleriyle yakın ilişki içerisindedir ve bu yeteneklerin ne derecede ebeveyn tarafından çocuğa gösterildiğiyle sevgi yeteneği gelişmektedir. Kişinin çocukluk deneyimlerinde bakım vereni tarafından kabul görüp görmediği, ebeveyninin şefkat gösterme konusunda kişiye karşı cömert olup olmadığı çerçevesinde sevgi yeteneğinin ne derecede gelişim göstereceği belirlenmektedir. Kişilerin sevgi yeteneği yeterli düzeyde gelişmediğinde reddedilme korkusu, güvensizlik, kıskançlık, temas eksikliği, cinsel rahatsızlıklar, duygusal olarak sıkışmışlık gibi problemlerin yaşanması olası hale gelmektedir (Peseschkian, 2015).

Model Alma: Model aldığımız kişi, taklit ettiğimiz, kendimizi benzettiğimiz, özendiğimiz ya da örnek aldığımız kişidir. Model alma ise, başkasını taklit etme ya da başkasının taklit etmesi için düşünce, duygu, davranış, tutum, değerler boyutlarında model olma yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Çocuğun ebeveynlerini taklit etmesi

temel bir öğrenme şeklidir. Ebeveynler bu süreçte çocuğun istenen davranışlarını pekiştirmede, istenmeyen davranışlarını da ortadan kaldırmada ödül ve cezayı da uygulayan ilk kişilerdir (Maccoby, 1992). Model alma süreci üç şekilde işlemektedir: model alma ortaya çıkar çünkü davranış ödüllendirilmiştir, model alma ortaya çıkmaz çünkü davranış ödüllendirilmemiş ya da cezalandırılmıştır. Çocuğun anne- babası arasındaki ilişki, ebeveynlerinin aile bireylerine ve aile dışından olanlara örneğin; komşularına karşı nasıl davrandıkları model alma yeteneğiyle çocuğun kendi arkadaşlık ilişkileri ve grupla ilişkileri için örnek oluşturmaktadır (Peseschkian, 2002; 2015). Ancak kişi, model aldığı davranış en iyi örnekten bile alınsa bunu kendi muhakeme etme becerisiyle değerlendirmelidir aksi takdirde imitasyon eğilimi, kendi değerlendirme kabiliyetinin azalması, fazla beklentiler, güven problemleri ve ekonomik sıkıntılar gibi durumlar yaşanabilmektedir (Peseschkian, 2015).

Sabır: Kişinin hem kendisine hem de etrafındaki kişi ve durumlara karşı gösterdiği zaman tanıma, bekleyebilme, tolerans gösterme kabiliyetidir. Sabırsızlık zamana ihtiyaç duyulan bir konuda aceleci davranmak hemen olup bitmesini istemektir. Peseschkian sabırsızlığın hemen hemen tüm arkadaşlıkların bitmesine neden olabileceğini söylemektedir. Ancak teoride özellikle dakiklik, düzen, tutumluluk ve çalışkanlık/ başarı ile olan ilişkilerinde bir çok kişi de sabırsız olabilmektedir. Sabır yeteneğinin yeterli düzeyde gelişmesi kişide oluruna bırakmak, kendisini tutabilmek, öfkesini kontrol edebilmek gibi olumlu davranış kalıplarının gelişmesini sağlamaktadır. Sabır yeteneğinin aşırı derecede çok gelişmesi kişide uyku bozuklukları, iç ajitasyon gibi rahatsızlıklara sebep olurken; yetersiz derecede az gelişmesi de öfke patlamaları, tutarsızlık, aşırı beklenti, kabalık ve düşüncesizlik gibi problemlerin yaşanmasına neden olmaktadır. Sevgi yeteneğinde olduğu gibi çocukluk deneyimlerinde bakım verenin kişiye karşı toleranslı olup olmadığı sabır yeteneğinin gelişimini belirlemektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Zaman: Geçmiş, bugün ve geleceği bütünleştirerek bilinçli bir şekilde düzenleyebilme yeteneğidir. Kişinin çevresiyle ya da bir durumla sınırsız olarak zaman geçirmesi değil, onlarla zaman geçirirken karşısındaki kişi veya durumunda kendi içerisinde gelişebilmesine izin verecek boyutta zaman ayırması, özen göstermesidir. Örneğin; ben çocuğumla sabahtan akşama kadar sürekli zaman geçiririm ifadesini kullanan bir anne ya da baba bu sürede çocuğun kendi gelişimini gerçekleştirmesi adına ona bir alan bırakmıyor, süre tanımıyorsa ya da bu süre zarfını çocuğu eleştirmek ya da

azarlamak için geçiriyorsa burada olumlu bir zaman yeteneğinden bahsedilememektedir. Böylelikle ilk çocukluk deneyimleriyle kişi, zamanına nasıl şekil verebileceğini, kendi zamanıyla kendisinin bir şeyler yapıp yapamayacağını veya pasif bir gözlemci olup olmayacağını öğrenir (Peseschkian, 2002; 2015).

İlişki/ Temas: Sosyal ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri yürütme, geliştirebilme yeteneğidir. Diğer gerçek yeteneklerimiz sosyalleşme sürecimiz ve ilişki kuracağımız insanları seçme konusunda birer kriter haline gelmektedir. Temas içinde olacağımız kişilerin düzen, temizlik, kibarlık vb. yeteneklerini göz önünde bulundurarak seçimler yapmaktayız. Kalabalık bir grup içinde kişinin kendisini nasıl hissettiğinden, evde misafir ağırlamayı sevip sevmediği, ne sıklıkta nasıl sosyalleştiği kişinin ilişki kurma özellikleri hakkında bizi fikir sahibi yapmaktadır (Peseschkian, 2015).

Cinsellik: Kişinin kendisi ya da partneriyle cinsel olarak motive olmuş bir ilişki kurabilmesi yeteneğidir. Cinsellik yeteneği seks ile karıştırılmamalıdır. Seks daha çok vücut fonksiyonları ile ilişkiliyken, burada ele alınan cinsellik kavramı istekli olma ya da reddetme kriterleri ile ilgili değer ve özelliklere yöneliktir (Peseschkian, 2015).

Güven: Güven yeteneği, kişinin yalıtılmış olarak bir kişiyle olan deneyimleriyle değil, yaşamının tümündeki deneyimleriyle gelişmektedir. Kendini genel anlamda güvende hissetmek ve kendisine güven duymak yine kişinin ilk çocukluk deneyimlerinde kendisini kimin yanında ne derecede güvende hissettiğine bağlı olarak gelişmektedir (Peseschkian, 2002; 2015). Erikson'un sağlıklı bir kişiliğe sahip olabilmek adına her biri kendine özgü bir hedefe ve çatışmaya sahip olan 8 epigenetik basamağı içeren psikososyal gelişim kuramının da ilk basamağı güvene karşı güvensizliktir. Güven sağlıklı bir kişiliğe sahip olmanın ön koşulu olarak kabul edilmektedir ve Erikson kuramının bu ilk basamağında beslenme, uyku vb. fiziksel ihtiyaçların yanında bebeğin duygusal ihtiyaçlarının da karşılanmasını içeren anne-çocuk arasındaki yakın ilişkinin yaşamın ileriki yıllarında kurulan diğer ilişkilerin güven boyutunu etkileyeceğini söylemektedir (Arslan, 2008; Rosenthal, Gurney & Moore, 1981).

Umut: Diğer yetenekler gibi gelişimi kişinin yaşadığı deneyimlere bağlı olan umut, şimdiki zamanın ötesinde gelecekte beklenen içinde olabilme ve geleceğe karşı pozitif bir tutum gösterebilme yeteneğidir. Kişiye her zorluğun bir çözümü olabileceği öğretilmemişse kişi kaçma ve hayal kırıklığına uğrama eğiliminde olacaktır. Kişinin

pozitif deneyimleriyle iyimser tarafı; negatif deneyimleri ve hayal kırıklıklarıyla ise kötümser tarafı beslenmektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

İnanç/ Din: Hem kendi içimizde hem de çevremizdeki bilinmeyene duyduğumuz inancı kapsayan genel bir kavramdan söz edilmektedir. Bilinmeyenden bilinene adım adım yol kat etme yeteneğidir. İçimizdeki bilinmeyen sahip olduğumuz ancak gerekli durumlarda ortaya çıkan yeteneklerimiz iken, çevredeki bilinmeye duyulan inanç Tanrı kavramına karşılık gelmektedir. Nesnelliğiyle var olan bilim dahi kurduğu hipotezler ve o hipotezlerin peşinden gidişiyle içerisinde inancı barındırmaktadır (Peseschkian, 2002; 2015).

Şüphe: Bir inancı sorgulayabilme, karşılaştırma ve ayırım yapabilme yeteneğidir. Tek başına güçsüzlük ya da kararsızlık olarak ele alınmamalı ve gerçekliğin zamanında kontrol edilmesi olarak düşünülmelidir (Peseschkian, 2002; 2015).

Kesinlik: Şüphe ve kesinlik birbirinin zıttı kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Şüphe aşaması geçildikten sonra suçluluk duygusu hissetmeden karar verebilme yeteneğine kesinlik denmektedir. Şüphe ve kesinlik yetenekleri arasındaki köprüyü kuran ise sabır yeteneğidir. Örneğin bir bebek, yürümeye başladığında tekrar düşüp düşmeyeceğini bilemez ve şüpheden sakınamaz. Ancak, kesinlik yeteneği kişinin başkalarının beklentilerine uygun olarak davranması ile değil, kendine ait özelliklerini sergileyebilmesi ile ilişkilidir ve kendisiyle özdeşleştirdiği kararlara net bir biçimde evet ya da hayır diyebilmesidir. Çocukluk çağı deneyimlerinde bakım verenin ihtiyaçları karşılanması durumunda kesinlik yeteneği gelişmektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Bütünlük: Davranışlarımız sadece gerçek yeteneklerimizin değil aynı zamanda kişilik unsurlarımızın da bir sonucudur. Bütünlük, tüm bunları birleştirme, kişinin değerler sistemini, tüm gerçek yeteneklerini ve deneyimlerini birbirine bağlayabilmesi yeteneğidir. Diğer insanlar ya da kurumlarla da ilişki kurma ve sürdürmeyi kapsayan, kişinin beden, çevre ve psikolojik bütünlüğünün devamında genel bir evrensel bütünlük kavramından söz edilmektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

2.2.3.2. İkincil Yetenekler:

İkincil yetenekler (davranışsal kategori) ise birincil yeteneklere oranla daha somut, konuşulması kolay, günlük hayatın içindeki davranış kalıplarını içeren yeteneklerdir. Çocukluk (aile) deneyimleriyle başlar ancak daha sonra da şekillenmeye

devam eder. Aileye ek olarak okul, iş ortamı gibi dış çevrede şekillendirir. Bunlar; dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaatkarlık, nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet, çalışkanlık/başarı, tutumluluk ve güvenirliliktir.

Dakiklik: Daha önceden kararlaştırılan zaman parçasına bağlı kalabilme, zamanında olma yeteneğine dakiklik denmektedir. Çocukluk deneyimlerindeki beslenme, temizlenme, yürüme rutinleri kişinin ilk zaman dağılımlarını belirlemektedir. Kişinin kararlaştırılan zamana bağlı kalınmadığı durumlarda gösterdiği tepki, kendisinin zaman dağılımlarına ne kadar riayet ettiği bize dakiklik yeteneğinin kişide ne derecede geliştiğini göstermektedir (Peseschkian, 2015).

Temizlik: Bedene, eşyaya, çevreye dönük geniş bir temizlik kavramından söz edilmektedir. Anne ve babanın temizlik normlarına göre çocuğun kişiler arası ilişkilerinin şekilleniyor olması bile söz konusudur. Örneğin; oynama o pis çocukla diyen anne- baba. Bu yeteneğin gelişiminde ilk çocukluk dönemindeki tuvalet eğitimindeki tutumun önemi söz konusudur. Kişinin temiz olmayan bir ortamda bulunduğu sıkıntıya düşüp düşmediği, temizlik rutinlerini ne sıklıkta ve nasıl gerçekleştirdiği bize bu yeteneğin kişide ne derecede gelişmiş olduğuna dair sonuçları vermektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Düzenlilik: Kişinin hem algısını hem de çevresini düzenleyebilmesini kapsayan geniş bir kavram olarak ele alınmaktadır. Düzenlilik yeteneği hiçbir şeyin başka bir şeyin işleyişini engellememesini ele alan, nesneler arasındaki uzamsal bir ilişkidir ve birçok diğer yetenek ile de ilişki halindedir. Örneğin; dakiklik yeteneği zaman konusunda düzenli olmak, nezaket ve dürüstlük yetenekleri de kişiler arası ilişkilerde düzenli olabilmek anlamına gelmektedir (Peseschkian, 2002).

İtaatkarlık: Dışarıdan gelen teklif ve emirleri kabul etmek ve bunlara itaat edebilme kabiliyetidir. Duruma göre uyumlu ve özverili taraf olarak, duruma göre ise boyun eğen taraf olarak algılanmayı sağlayabilir. Düzenlilik, dakiklik ve çalışkanlık/başarı yetenekleri bağlamlarında da talep edilen bir yetenektir. Örneğin; dakiklik belirlenen zaman dağılımına bağlı kalmak o zaman dilimine itaat etmek, uymaktır (Peseschkian, 2015).

Nezaket: Nezaket, toplumsal normların gerektirdiği formlara bağlı kalarak kişilerarası ilişkileri şekillendirebilme yeteneğidir. Bu nedenle nezaketin gelişiminde

diğer yeteneklere oranla kültür ve sosyal çevrenin daha çok etkisi vardır. Örneğin; aşırı nezaket topluma karşı yönlendirilen saldırganlığın engellenmesi, bastırılması olarak açıklanabilir. Nezaket yeteneği dürüstlük yeteneği ile iç içedir ve bu iki yetenek arasındaki çatışma kişilerarası ilişkilerdeki anahtar çatışma (nezaket X dürüstlük) olarak karşımıza çıkmaktadır. Nezaketin öğrenilmesinde ebeveyn modelinin yanında kişinin kendi deneyimlerinden öğrendiklerinin de büyük ölçüde etkisi bulunmaktadır. Kişilerin başkalarının onların hakkında ne söylediğine ne derecede önem verdiği, kişilerarası ilişkilerini riske atmak yerine bazı durumları içine atıp atmadıkları nezaket yeteneğinin kişide ne derecede geliştiğini göstermektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Dürüstlük: Dürüstlük; açıklık, doğruluk, fikirlerini, ihtiyaçlarını ve ilgilerini net bir biçimde olduğu gibi samimi olarak ifade etmek, bilgi vermek olarak tanımlanmaktadır. Nezaketin, dürüstlük ile ilişki olduğuna daha önce de değinmiştik. Dürüstlüğün aşırı olduğu durumlarda, kişi fikrini karşısındakine süslemeden söylediğinde ya da karşısındakini bir durumla yüzleştirdiğinde aşırı kaba, nezaketsiz, patavatsız biri olarak algılanabilmektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Sadakat: Düzenli bir ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürmeye karşılıklı olarak gönüllü olma ve bunu dürüstlikle yapabilme yeteneğidir. Sadakat kültürel olarak yoğunlukla evlilik kurumuyla bağdaştırılmaktadır ancak kişinin kendine ve prensiplerine de sadık olduğu genel bir sadakat kavramından söz edilmektedir (Peseschkian, 2015).

Adalet: Her bireyin içinde yaşadığı ortam ve benimsediği inançlar sebebiyle farklı adalet duygusu vardır. Ancak genel tanımıyla adalet, kişisel memnuniyetin yerine nesnel bakış açısını, objektifliği koyarak kendisinin ve başkalarının çıkarları arasında kişinin dengeyi kurabilmesi yeteneğidir. Haksızlık, objektiflik söz konusu olmadığında ortaya çıkar. Çocukluk çağı deneyimlerinde anne babanın birbirlerine, çevrelerindekiilere, kişiye ya da kardeşlerine karşı ne derece adil oldukları kişinin adalet kavramının gelişimini etkilemektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Çalışkanlık/ Başarı: Çalışkanlık, belirli bir amaç doğrultusunda, yorucu bir duruma uzun süre boyunca dayanma ve daha kolay olan diğer dürtüleri erteleyebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Çocuk için bu yeteneği öğrendiği ilk yer oyundur. Bu sayede kendisini, sınırlarını ve çevreyi tanımanın bir yolunu bulur ve bu doğrultuda da

arkadaşlarıyla olan ilişkilerini biçimlendirir. Özellikle okula başlangıç bu yeteneğin gelişiminde önemlidir (Peseschkian, 2002; 2015).

Tutumluluk: Para, eşya ve enerjide ekonomik davranabilme yeteneğidir. Tüm bu kaynakları gereğinden fazla kullanmak savurganlık, gereğinden az kullanmak ise cimrilik olarak adlandırılmaktadır (Peseschkian, 2015).

Güvenirlilik: Güvenirlilik, kişiler arası tüm ilişkilerde en başlarda aranan bir kriterdir. Güvenirlilik bir kişiye inanmamız, bizi hayal kırıklığına uğratmayacağını bilmemizdir (Peseschkian, 2002).

2.2.3.3. Pozitif Psikoterapi ile İlgili Yapılan Araştırmalar:

Peseschkian ve Tritt (1998) Pozitif Psikoterapi'nin bazı temel kavramlarını tanımlamak ve etkinliğini açıklamak amacıyla uzamsal bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, Pozitif Psikoterapi ile tedavi edilen hastalar, kontrol grubuna göre davranış şekli bakımından ve semptomlarda belirgin bir azalma göstermiştir. Pozitif Psikoterapi'yi bitirdikten hemen sonra yapılan değerlendirmeler ile Pozitif Psikoterapi'yi bitirdikten sonraki üç farklı zaman diliminde (3-10 ay, 10 ay-4 yıl, 4-5 yıl) yapılan değerlendirmeler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu bulgu, Pozitif Psikoterapi'nin bitiminden sonra beş yıla kadar tespit edilebilen Pozitif Psikoterapi'nin terapötik etkilerinin kalıcılığının bir göstergesi olarak görülmektedir.

Eryılmaz (2016) depresyon ve Pozitif Psikoterapi kavramlarının arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yaptığı çalışmada, bir kamu kuruluşunda çalışan 20-45 yaşları arasında 10 depresyon tanısı almış, 10 depresyon tanısı almamış yetişkin erkeği karşılaştırmıştır. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Envanteri ve kişisel bilgi formu aracılığı ile toplanmıştır. Çalışma bulgularına göre depresyon tanısı alan bireylerin, itaat, sabır, zaman, ilişki, güven ve umut yeteneklerini düşük düzeyde kullandıkları görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre pozitif psikoterapi temelli depresyona müdahale önerisinde bulunulmuştur.

Eryılmaz'ın (2011) yetişkin öznel iyi oluşu ve Pozitif Psikoterapi'nin birincil-ikincil yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir başka çalışmada yaşları 25-40 arasında değişen 94 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 182 kişi katılımcı olarak yer almıştır. Nicel araştırma yöntemi ile yapılan çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-

Negatif Duygu Ölçeği ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda birincil yeteneklerden umut ve zaman, ikincil yeteneklerden başarı ve güvenirliliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur.

Sinici, Aydın ve Öznür (2018) olgu sunumları ile tedaviye dirençli Obsesif Kompulsif Bozukluk hastasında Pozitif Psikoterapi'nin etkinliğini göstermeyi amaçlamışlardır. Pozitif Psikoterapi'nin 5 aşamalı terapi süreci olgu sunumuna yansıtılmıştır. Çalışma Pozitif Psikoterapi'yi klinik alanda çalışırken hastanın kapasite ve yeteneklerine odaklanmanın ilerleme getireceğine örnek teşkil etmektedir.

Sinici, Sarı ve Maden (2014), Travma Sonrası Stres Bozukluğu psikiyatrik tanısı alan ve almayan 50'şer kişilik gruplar üzerinde yaptıkları çalışmalarında, patoloji ile birincil- ikincil yetenekler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Çalışmalarında Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri'nin yanı sıra Beck Depresyon Ölçeği ve Olayın Etki Ölçeği de kullanılmıştır. Araştırmalarının sonucunda, Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı almış kişilerin depresyon ölçek puanları ile birincil- ikincil yetenekler arasında negatif yönde ilişkili olduğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu hastalarının birincil yeteneklerinin ikincil yeteneklerine göre daha az geliştiği bulunmuştur.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma deseni, nicel ve nitel çalışma grupları, nicel –nitel verilerin toplanması ve çözümlenmesine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni: Karma Yöntemler:

Araştırma, yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkların pozitif psikoterapinin birincil ve ikincil yetenekleri kavramları bağlamında incelenebilmesi için nicel ve nitel araştırma metotlarının bir arada kullanılmasıyla karakterize edilen karma yöntemler araştırma modeli üzerine yapılandırılmıştır.

Yerli ve yabancı literatürde nicel ve nitel araştırma sınıflandırmasındaki yetersizliğin fark edilmesiyle geliştirilen karma araştırma metodu, bir araştırmanın tamamiyle nitel ya da nicel olamayacağından hareketle geliştirilmiş olup, araştırmanın probleminin daha iyi anlaşılmasını sağlamakta ve bize daha zengin, kapsamlı ve güvenilir bilgiler sunmaktadır. Nitel araştırmalar verilerini iletirken nicel verilerden yararlandığı gibi, nicel araştırmalar da problemin tanımlanması, bulguların yorumlanması gibi durumlarda nitel tekniklere ihtiyaç duymakta ve dolayısıyla bu iki yöntem kendi aralarında geçişli ve iç içe bir duruma gelmektedirler (Karasar, 2016).

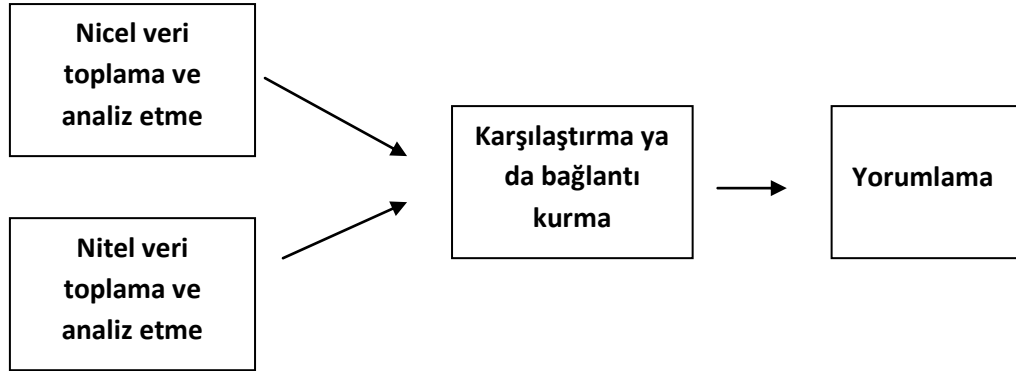
Creswell'e göre (2014) araştırmacının karma araştırma yöntemlerinden hangisini kullanacağına karar verirken nitel veya nicel yöntemden hangisine öncelik ve ağırlık vereceğine, bunların kullanım sırasına, araştırma sırasında toplanan nicel ve nitel verilerin bir arada mı yoksa ayrı ayrı mı analiz edileceğine ve araştırmanın nicel ve nitel verilerinin hangi aşamada bir araya geleceğine dikkat etmesi gerekmektedir. Bu dört unsur karma araştırma yönteminin desenini belirlemektedir.

3.1.1. Yakınsak Paralel Desen:

Araştırmada kullanılan bu karma araştırma deseninde nicel ve nitel veriler ayrı ayrı veri toplama ve analiz süreçlerinden geçtikten sonra birleştirilmekte, nicel ve nitel araştırma verileri karşılaştırılmakta ya da aralarında bağlantı kurulmakta daha sonra ise bu bağlantı kurulan ya da karşılaştırılan ortak veri yorumlanmaktadır.

Bu desendeki zorluk aslında iki farklı veri setinin nasıl birleştirileceği konusudur. İki farklı veritabanını birleştirmenin çeşitli yolları bulunmaktadır. Araştırmacı öncelikle nicel araştırma istatistiklerini raporlayıp bunların nitel veriyi

örneğin temaları destekleyip desteklemediğini söyleyebileceği gibi, öncelikle nitel araştırma verilerini de ortaya koyabilir (Creswell, 2014).



Şekil 1. Araştırmada Kullanılan Yakınsak Paralel Desenin Şekilsel Gösterimi

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Research Method Approaches*, SAGE Publications, USA.

3.2. Nicel Aşama:

Araştırmanın nicel aşaması, yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaşlıklarının niteliklerini nasıl algıladıklarını ve arkadaş ilişkilerinde gerçek yeteneklerin ne derecede önemli olduğunu cinsiyet, yaş, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi demografik değişkenler göz önünde bulundurularak ölçümlenebilmesi amacıyla hizmet etmesi açısından ilişkisel tarama modeli üzerine yapılandırılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ortak değişimin varlığını ya da derecesini ölçebilmemizi sağlayan araştırma modelidir. Araştırmacı, tüm tarama modellerinde olduğu gibi durum, nesne ya da kişiyi olduğu gibi değiştirmeden veya etkilemeden tanımlama çabası içindedir (Karasar, 2016).

3.2.1. Örneklem:

Araştırmanın nicel aşamasında örneklemi, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18- 65 yaş arası, en az 1 en yakın arkadaşı bulunan, gönüllü 536 yetişkin kadın, 464 yetişkin erkek olmak üzere toplamda 1000 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın nicel aşamasındaki örneklemde yer alan katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ait dağılımlara Tablo. 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılımı (n=1000)

	f	%
Cinsiyet		
Kadın	536	53,6
Erkek	464	46,4
Yaş		
18- 19 yaş	57	5,7
20- 29 yaş	731	73,1
30 - 39 yaş	126	12,6
40 -49 yaş	59	5,9
50- 59 yaş	23	2,3
60- 65 yaş	4	0,4
Eğitim Durumu		
Lise ve altı	150	15,0
Lisans	625	62,5
Lisansüstü ve üstü	225	22,5
En Yakın Arkadaşları ile Arkadaşlık Süreleri		
1 yıldan az	13	1,3
1-5 yıl	259	25,9
6-10 yıl	314	31,4
11 yıl ve üzeri	414	41,4
Devam Eden Romantik İlişki Durumu		
Flört	290	29,0
Söz/Nişan	76	7,6
Evli	211	21,1
Devam eden romantik ilişkisi yok	423	42,3
Kardeş Sayısı (Kendisi dahil)		
Tek çocuk	110	11,0
2 kardeş	399	39,9
3 kardeş	229	22,9
4 ve üzeri kardeş	161	16,1
Kardeş Sırası		
1.çocuk	443	44,3
2.çocuk	318	31,8

3.çocuk	119	11,9
4. ve üzeri çocuk	120	12,0
Toplam	1000	100,0

Tablo 1.'de görüldüğü gibi örneklemin 536'sını (%53,6) kadın, 464'ünü (%46,4) erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcılardan 57'si (%5,7) 18 ve 19 yaşında, 731'i (%73,1) 20-29 yaş arasında, 126'sı (%12,6) 30-39 yaş arasında, 59'u (%5,9) 40-49 yaş arasında, 23'ü (%2,3) 50-59 yaş arasında ve 4'ü (%0,4) 60-65 yaş arasındadır. Katılımcıların eğitim durumları lise ve altı 150 (%15,0), lisans 625 (% 62,5), lisansüstü ve üstü 225 (%22,5) şeklindedir. Katılımcıların 13'ü (%1,3) en yakın arkadaşıyla 1 yıldan az süredir, 259'u (%25,9) 1-5 yıl arası süredir, 314'ü (%31,4) 6-10 yıl arası süredir, 414'ü (%41,4) 11 yıl ve üzeri süredir arkadaşlıklar. Katılımcıların devam eden romantik ilişki durumları 290 (%29,0) flört, 76 (%7,6) söz / nişan, 211 (%21,1) evli ve 423 (%42,3) devam eden romantik ilişkim yok şeklindedir. Katılımcıların 110'u (%11,0) tek çocuk, 399'u (%39,9) kendisi dahil 2 kardeş, 229'u(%22,9) kendisi dahil 3 kardeş ve 161'i (%16,1) 4 ve üzeri kardeştir. Katılımcıların 443'ü (%44,3) ilk çocuk, 318'i (%31,8) ikinci çocuk, 119'u (%11,9) üçüncü çocuk ve 120'si (%12) 4. ve üzeri çocuktur.

3.2.2. Uygulama:

Araştırmanın nicel aşamasında kullanılan veri toplama araçları ‘McGill Arkadaşlık Anketi’, araştırmacı tarafından oluşturulan ‘Arkadaş İlişkilerinde Birincil-İkincil Yetenekler Anket Formu’ ve katılımcıların demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla yine araştırmacı tarafından oluşturulan ‘Kişisel Bilgi Formu’ online anket yoluyla katılımcılara uygulanmıştır. Online anket yoluyla ulaşılan katılımcılara, araştırmanın amacı, cevaplarının gizli tutulacağı bilgisi, sorulara içtenlikle cevap vermelerinin araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği açısından oldukça önemli olduğu ve ölçekleri nasıl cevaplandıracakları yazılı olarak anketin başlangıcında ve devamında iletilmiştir. Online anket sonucunda yaklaşık 850 kişiye ulaşılmış ancak kadın erkek katılımcı sayısı arasındaki farkın açılması nedeniyle 150 erkeğe veri toplama araçları kağıt- kalem testi olarak elden ulaştırılmıştır.

3.2.3. Verilerin Analizi:

Araştırmanın nicel kısmından elde edilen veriler SPSS -22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Örneklem grubunun genel yapısına ilişkin dağılımları verirken betimsel istatistiklerden bir değişken için frekans dağılımı tabloları; iki değişkenin frekans dağılımı için ise çapraz tablolar kullanılmıştır. İki süreksiz değişken arasındaki ilişkiye bakmak için Kay- Kare Testi (Chi- Square Test) uygulanmıştır. İki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için ise ilişkisiz grup t testi uygulanmıştır.

3.2.4. Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu : Bu form literatür bilgileri göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından, araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmıştır. 18- 60 yaş en az bir en yakın arkadaşı bulunan katılımcıların doldurduğu formda hem kendilerine hem de en yakın bir arkadaşına ait cinsiyet, yaş , eğitim durumu, devam eden/etmeyen romantik ilişkileri ve devam eden romantik ilişkilerini (flört, söz/nişan, evli gibi) hangi kategoride değerlendirdikleri, kaç kardeş oldukları ve kendisinin kaçınıcı kardeş olduğu kriterlerini değerlendirmeleri istenmektedir. Katılımcının ve en yakın arkadaşının ne kadar zamandır arkadaş olduklarına, nerede tanıştıklarına, çoğunlukla hangi konular hakkında sohbet ettiklerine, arkadaş ilişkilerini tek bir kelimeyle nasıl betimlediklerine ve en yakın arkadaşlarını fiziksel olarak güzel veya yakışıklı bulup bulmadıklarına dair sorular da formda yer almaktadır.

McGill Arkadaşlık Anketi – Arkadaşın İşlevi (McGill Friendship Questionnaire-Friend's Functions; MFQ-FF): Mendelson ve Aboud (1999) tarafından geliştirilen ölçek 30 maddede aynı cins ve karşı cins arasındaki arkadaşlık niteliğini değerlendirmeyi amaçlar. Ölçeğin heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylanması olmak üzere her biri beş maddeden oluşan altı alt ölçeği vardır. Maddeler 9 basamaklı Likert tipi ölçek kullanılarak “0 = hiçbir zaman” ve “8 = her zaman” aralığında değerlendirilir. Bu ölçek ayrıca ortalama toplam puan alınarak, arkadaşlığın kalitesini ölçmek için de kullanılabilir. Katılımcılar, aynı maddeleri hem aynı cinsiyetteki hem de karşı cinsiyetteki arkadaşlığın kalitesini belirlemek için değerlendirebilmektedirler. Ölçek, Özen ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılarak Türkçeye uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı aynı cins arkadaşlık niteliği

için .96 ve karşı cins arkadaşlık niteliği için .98 olarak bulunmuştur. McGill Arkadaşlık Anketi'nin bu çalışma için Cronbach alfa değeri ise .97 olarak hesaplanmıştır.

Birincil-İkincil Yetenekler Arkadaşlık Formu : Pozitif Psikoterapi'nin kurucusu Peseschkian tarafından hazırlanan gerçek yetenekler (birincil-ikinci yetenekler) tablosu ve kavramların açıklamaları (2015), Pozitif Psikoterapi literatürü göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişiler arası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya koyan birincil ve ikincil yetenekler çift ve aile terapisinde ilişki dinamiklerini ve çatışmalarını konuşmak adına kullanılmaktadır. Anket formu tüm bunlar göz önünde bulundurularak , birincil - ikincil yeteneklerin arkadaş ilişkilerindeki işlevlerine uyarlanmasıyla hazırlanmıştır. Dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaatkarlık, nezakat, dürüstlük, sadakat, adalet, çalışkanlık/başarı, tutumluluk, güvenilirlik gibi ikincil yeteneklerden ve sevgi, model alma, sabır, zaman, ilişki/temas, cinsellik, umut, güven, inanç/din, şüphe, kesinlik, bütünlük gibi birincil yeteneklerden hangilerinin arkadaş ilişkilerinde en yakın arkadaş çiftleri tarafından eşit düzeyde benimsenmesinin daha önemli hangilerinin daha az önemli olduğu araştırılmak istenmiştir. Bu yeteneklerden hangilerinin kişiler tarafından, arkadaş ilişkilerinin kalitelerini artırıcı yönde katkı sağlıyor şeklinde algılanmakta olduğu tespit edilmek istenmiştir. Katılımcılar bu yeteneklerin en yakın arkadaşlarıyla eşit düzeyde önemsemelerinin kendileri için arkadaş ilişkilerinde ne kadar önemli olduğunu, en yakın arkadaşları olan tek bir kişiyi düşünerek “0= hiç önemli değil ve 5= çok önemli” aralığında 6'lı likert tipi kullanarak cevaplandıracaklardır. Toplam bir puan almadan, yeteneklerin tek tek değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Anket formu oluşturulurken, Pozitif Psikoterapi'yi hem akademik çalışmalarında hem de klinik uygulamalarında kullanan dört farklı akademisyenin görüş ve önerileri alınmıştır. Anket formu, ön çalışma olarak 6 kadın – 6 erkek olmak üzere farklı yaş, eğitim düzeyi ve medeni durumu olan yetişkinlere uygulanmış ve ifadelerle ilgili anlamakta zorlandıkları yerler olup olmadığı kişilere sorulmuştur. Ön çalışmada yer alan katılımcıların ve Pozitif Psikoterapi alanında çalışan akademisyenlerin geri bildirimleri doğrultusunda anket formuna araştırmacı tarafından son şekli verilmiştir.

3.3. Nitel Aşama:

Nitel araştırmalar insanın yaşantısını, davranışlarını, toplumsallaşma süreçlerini ve değişimlerini incelerken bireylerin durumları ne şekilde algılayıp nasıl nitelediklerinin cevabını arayan, tümevarım yöntem bilimini kullanan bir bilgi üretme

sürecidir. Nitel araştırmalar bireyi ve ilişkilerini incelerken görüşme, gözlem, doküman analizi, yazışma gibi karşılıklı etkileşimi gerektiren tekniklerden faydalanarak olgunun daha derinlemesine incelenmesini sağlar. Nitel araştırmalarda nicel araştırmaların tersine gerçeklik araştırmacı tarafından oluşturulur (Böke, 2009; Özdemir, 2010).

Bu araştırmanın da nitel aşamasında yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerini algılayışları ve nasıl tarifledikleri, en yakın arkadaşlarıyla nerede ne zaman tanıştıkları, birlikte nasıl zaman geçirdikleri, en yakın arkadaşlarına kendilerini ne derecede yakın hissettiklerini, arkadaşlık ilişkilerinde çatışmayı hangi konular üzerinden ne sıklıkta yaşayıp nasıl çözümlediklerini incelemeye yönelik sorular ile arkadaş ilişkilerinin kalitesini ve arkadaş ilişkilerinin Pozitif Psikoterapi'nin birincil- ikincil yetenekleri ile ilişkisini daha derinlemesine anlamak adına nitel araştırma yönteminin fenomenolojik modeli kullanılmıştır.

Fenomenolojik modelde amaç birçok kişi tarafından deneyimlenen bir olguyu tanımlamaktır. Ortak bir konuyla ilgili farklı bireylerin deneyimleri incelenerek bu deneyimler arasında ki ortak özellikler saptanmaya çalışılır. Bireylerin somutlaştırılmış algıları aracılığıyla yapılan tanımlamalar ve yaşanan deneyimler başka bir deyişle kişinin dış gerçekliği öznel bakış açışıyla nasıl yorumladığının analizi söz konusudur (Goulding, 2005; Greasley ve Ashworth, 2007; Starks ve Trinidad, 2007).

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo- demografik Bilgilerine İlişkin Dağılımı

Cinsiyet	Yaş	Kardeş Sayısı (kendisi dahil)	Kardeş Sırası	Kız kardeş var mı?	Erkek kardeş var mı?	Eğitim Durumu	Mesleği	Romantik İlişki Durumu	Çocuk Sayısı	Kiminle Birlikte Yaşadığı	Hayatının Büyük Bir Çoğunluğunun Nerede Geçtiği	Yakın Arkadaş Sayısı	En Yakın Arkadaşının Cinsiyeti
Kadın	25	2	1	-	1	Lisans	İç Mimar	Yok	-	Aile	İl	4	Kadın
Kadın	26	1	1	-	-	Yüksek Lisans	Psikolog	Yok	-	Aile	Büyükşehir	4	Kadın
Kadın	27	3	3	-	2	Yüksek Lisans	Psikolog	Evli	-	Eş	İl	3	Kadın
Erkek	25	2	1	-	1	Lisans	Avukat	Yok	-	Aile	İl	1	Kadın
Erkek	25	3	1	-	2	Lisans	Avukat	Evli	-	Eş	İl	6	Erkek
Erkek	27	1	1	-	-	Lisans	İlaç Mümessili	Evli	-	Eş	İl	4	Erkek
Kadın	32	2	2	1	-	Lisans	Bankacı	Yok	-	Aile	İl	6	Kadın
Kadın	36	2	2	-	1	Doktora	Diş Hekimi	Evli	2	Eş/Çocuklar	İl	7	Kadın
Erkek	30	2	1	-	1	Lisans	Avukat	Yok	-	Aile	İlçe	3	Erkek
Erkek	32	2	2	1	-	Lisans	Muhasebe	Evli	-	Eş	İl	5	Erkek
Kadın	45	3	2	1	1	Lisans	Emekli Mali Müşavir	Evli	-	Eş	İl	10	Kadın
Kadın	49	5	5	4	-	Lisans	Emekli Bankacı	Evli	1	Eş	İl	3	Kadın
Erkek	42	5	3	1	3	Ön lisans	Memur	Evli	-	Eş	İl	2	Erkek
Erkek	41	2	1	1	-	Lise	Ticari Danış.	Evli	2	Eş/Çocuk	İl	15	Erkek
Kadın	50	3	1	1	1	İlköğretim	Ev Hanımı	Boşanmış	1	Anne	İl	4	Kadın
Kadın	58	1	1	-	-	Lise	El Snt. Eğitmeni	Evli	1	Eş/Çocuk	İl	5	Kadın
Erkek	53	3	2	1	1	Lise	Emekli	Evli	-	Eş	İl	20	Erkek
Erkek	56	3	3	1	1	Üniversite	Kamu Görevlisi	Evli	1	Eş/Çocuk	İl	20	Erkek
Kadın	62	2	1	1	-	Lise	Ev Hanımı	Boşanmış	3	En küçük kızı ile	İlçe	3	Kadın
Erkek	62	3	3	2	-	Yüksekokul	Mat.Öğretmeni	Evli	1	Eş/Çocuk	İl	2	Erkek

3.3.1. Çalışma Grubu:

Araştırmanın nitel aşamasında çalışma grubu amaçlı örnekleme yoluyla araştırmanın konusuna uygun olarak belirlenmiş 25-65 yaş arasındaki yetişkin, en az 1 en yakın arkadaşı bulunan, 10 kadın – 10 erkek toplamda 20 gönüllü oluşturmaktadır.

Araştırmanın nitel aşamasındaki çalışma grubunda yer alan katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ait dağılımlara Tablo 2.'de yer verilmiştir.

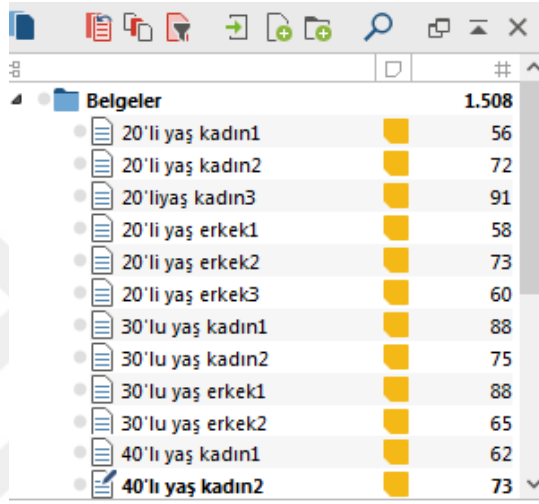
3.3.2. Uygulama:

Araştırmanın nitel kısmında, veri toplama amacıyla, amaçlara uygun şekilde araştırmacı tarafından açık uçlu sorulardan oluşturulan “Görüşme Soru Listesi” kullanılmıştır. Bu “Görüşme Soru Listesi” derinlemesine yapılan, yarı yapılandırılmış görüşmelerde araştırmacı tarafından katılımcılara uygulanmıştır ve veriler ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilip ardından deşifre ile yazıya dökülmüştür. Görüşmenin başlangıcında araştırmacı kendisini sözlü olarak katılımcıya tanıtmıştır. Araştırmanın amacının, katılımcıları ölçmek değil de yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkları anlamak olduğu, dolayısıyla verecekleri cevapların doğru ya da yanlış olarak nitelendirilemeyeceğini, katılımcıların akıllarına gelen cevapları rahatlıkla verebilecekleri yine araştırmacı tarafından görüşmenin başlangıcında sözlü olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda katılımcılara, çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını ve ses kayıtlarının alınmasına razı olduklarını belirten bilgilendirilmiş gönüllü olur formu araştırmacı tarafından imzalatılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler ortalama 40-45 dakika sürmüştür. Her katılımcıya aynı sorular aynı sıra ile sorulmuştur. Ancak bazı katılımcıların cevaplarının kapsamlı oluşu sebebiyle sıradaki sorunun da cevabı katılımcı tarafından verildiyse o soru atlanmış ya da kendini ifade etmekte veya soruyu anlamakta güçlük çeken katılımcılar için yönlendirme içermeksizin araştırmacı tarafından sorular tekrarlanmış ya da açılmaya çalışılmıştır.

Görüşme (interview) sözlü iletişim yolu kullanılarak yapılan bir veri toplama tekniğidir. Görüşme tekniği, katılımcıların araştırılan konu ile ilgili görüş, tutum, düşünce ve eylemlerine dair derinlemesine bilgi toplanabilmesi adına etkin bir yöntemdir. Görüşme sırasında ifadelerin derinliği anlaşılabilmesi gibi gerçek dışı veya sahte olup olmadıklarını da anlama imkanı bulmuş oluruz (Karasar, 2016; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

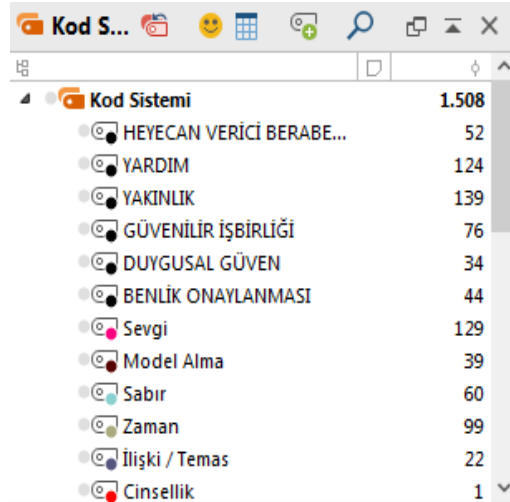
3.3.3. Verilerin Analizi:

Araştırmanın nitel kısmından elde edilen veriler MaxQDA- Versiyon 2018 bilgisayar programı ile analiz edilmiştir. Nitel veri analizi yapılırken ilk olarak Şekil 2.'de görüldüğü gibi görüşme deşifreleri programın belgeler penceresine yüklenmiştir. Daha sonra ise Şekil 3.'de görüldüğü gibi McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutları (heyecan verici beraberlik, yardım, yakın, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylanması) ve Pozitif Psikoterapi'nin gerçek yetenekleri (birincil ve ikincil yetenekler) belgelerde aranmak adına kod sistemi penceresine girilmiştir.



Belgeler	#
20'li yaş kadın1	56
20'li yaş kadın2	72
20'li yaş kadın3	91
20'li yaş erkek1	58
20'li yaş erkek2	73
20'li yaş erkek3	60
30'lu yaş kadın1	88
30'lu yaş kadın2	75
30'lu yaş erkek1	88
30'lu yaş erkek2	65
40'lı yaş kadın1	62
40'lı yaş kadın2	73

Şekil 2. MaxQDA – Belgeler Penceresi



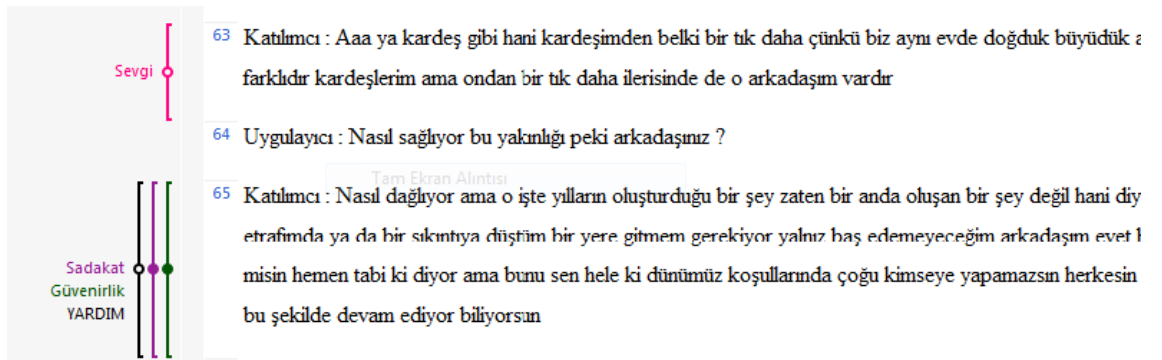
Kod Sistemi	#
HEYECAN VERİCİ BERABE...	52
YARDIM	124
YAKINLIK	139
GÜVENİLİR İŞBİRLİĞİ	76
DUYGUSAL GÜVEN	34
BENLİK ONAYLANMASI	44
Sevgi	129
Model Alma	39
Sabır	60
Zaman	99
İlişki / Temas	22
Cinsellik	1

Şekil 3. MaxQDA – Kod Sistemi Penceresi

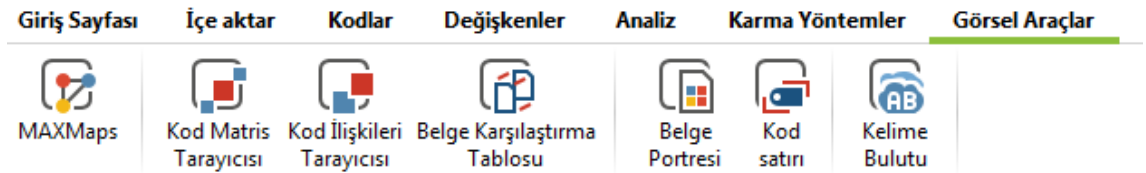
Belgelerin tümü araştırmacı tarafından dikkatlice okunmuştur ve tüm katılımcıların görüşme deşifrelerinde Şekil 4.'de görüldüğü gibi titizlikle kodlara karşılık gelen ifadeler aranmıştır. Programın belge tarayıcısı penceresinde kodlar

karşılıkları olan ifadelerle atanmıştır. Kodlara atanan ifadelerin o kod ile tanımlanıp tanımlanamayacağı araştırmacı ve danışmanı tarafından tekrar gözden geçirilmiştir. Araştırmacının soruları dışındaki tüm söylemler kodlamalara karşılık gelmektedir.

Kodlama işlemi tamamlandıktan sonra ise Şekil 5.'de görüldüğü gibi programın görsel araçlar ara yüzünde yer alan kod-matris tarayıcısından kodlara ilişkin frekans değerlerine, kod ilişkileri tarayıcısından kodların birbirleriyle ilişkili olup olmadığına ulaşılmıştır. Kodlamalar sonucunda elde edilen bulguları daha net olarak örnekleri ile görselleştirmek için ise yine programın görsel araçlar ara yüzünde bulunan MAXMaps kullanılmıştır.



Şekil 4. MaxQDA – Belge Tarayıcısı Penceresi



Şekil 5. MaxQDA – Görsel Araçlar Arayüzü

3.3.4. Veri Toplama Araçları:

Görüşme Soru Listesi : Kişiler arası ilişkiler, arkadaş ilişkileri literatürü ve yapılan farklı nitel araştırmalar da göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerine dair derinlemesine bilgi almak, kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerini kuruluşlarındaki ve algılayışlarındaki farklılıkları tespit etmek adına açık uçlu 23 farklı sorudan hazırlanmıştır. Görüşme soru listesinde; kişilerin arkadaşlık tanımları, arkadaşlığın hayatlarındaki yeri, arkadaş ilişkilerine bakış açılarının zamanla değişip değişmediği, en yakın arkadaşlarını diğer arkadaşlarından hangi kriterlere göre ayırt ettikleri, en yakın arkadaşıyla ne sıklıkta görüştikleri,

zamanlarını birlikte nasıl geçirdikleri, ne kadar zamandır arkadaş oldukları, nasıl tanıştıkları, kişilerin en yakın arkadaşlarıyla olan benzer ve farklı yönleri, en yakın arkadaşlarıyla neler paylaştıkları, en çok hangi konular hakkında sohbet ettikleri, ne sıklıkta, hangi konular hakkında çatışma yaşadıkları, bu çatışmaları nasıl çözdükleri, en yakın arkadaşların birbirlerine olan yakınlıklarını ve güvenlerini nasıl tarifleyebilecekleri gibi açık uçlu sorular yer almaktadır. Sorular, yarı yapılandırılmış bireysel görüşme ortamında, 10 kadın- 10 erkek olmak üzere 25- 65 yaş arasındaki en az bir en yakın arkadaşı bulunan yetişkinlere araştırmacı tarafından birebir olarak sorulmuştur. Yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerin ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilmesi sonucunda analiz edilecek veriler toplanmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular:

Nicel bulguların sunumunda öncelikle “Kişisel Bilgi Formu’ndan” elde edilen bilgiler doğrultusunda örneklem grubunun genel yapısını ve özelliklerini tanımak amacıyla frekans (f) ve yüzde (%) değerlerinin dağılımlarına, ardından ise istatistiksel çözümlemeler sonucu saptanan diğer bulgulara yer verilmiştir. İstatistiksel çözümlemelerin sunumunda araştırmanın amaçlarının sunulduğu sırası dikkate alınmıştır.

4.1.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri:

Bu bölümde araştırmaya katılan yetişkinlerin sırasıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, en yakın arkadaşları ile ne kadar süredir arkadaş oldukları, romantik ilişki durumları, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerine göre elde edilen frekans (f) ve yüzde (%) değerlerinin dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Kadın	536	53,6
Erkek	464	46,4
Toplam	1000	100,0

Tablo 3.’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan toplam 1000 yetişkinden 536’sı (% 53,6) kadın ve 464’ü (%46,4) erkektir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Yaş	f	%
18- 19 yaş	57	5,7
20- 29 yaş	731	73,1
30 - 39 yaş	126	12,6
40 -49 yaş	59	5,9
50- 59 yaş	23	2,3
60- 65 yaş	4	0,4
Toplam	1000	100,0

Tablo 4.’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan toplam 1000 (%100,0) katılımcıdan 57’si (%5,7) 18 ve 19 yaşında, 731’i (%73,1) 20-29 yaş arasında, 126’sı

(%12,6) 30-39 yaş arasında, 59'u (%5,9) 40-49 yaş arasında, 23'ü (%2,3) 50-59 yaş arasında ve 4'ü (%0,4) 60-65 yaş arasındadır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 27'dir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımları

Cinsiyet		Eğitim Durumu			Toplam
		Lise ve altı	Lisans	Lisansüstü ve üstü	
Kadın	f	56	357	123	536
	%	10,4	66,6	22,9	100,0
Erkek	f	94	268	102	464
	%	20,3	57,8	22,0	100,0

Tablo 5.'de görüldüğü gibi 536 kadın katılımcının 56'sı (% 10,4) lise ve altı, 357'si (%66,6) lisans ve 123'ü (% 22,9) lisansüstü ve üstü düzeyde eğitim durumuna sahip iken; 464 erkek katılımcının 94'ü (%20,3) lise ve altı, 268'i (%57,8) lisans ve 102'si (%22,0) lisansüstü ve üstü düzeyde eğitim durumuna sahiptir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve En Yakın Arkadaşları ile Arkadaşlık Sürelerine Göre Dağılımları

Cinsiyet		En Yakın Arkadaşları ile Arkadaşlık Süreleri				Toplam
		1 yıldan az	1-5 yıl	6-10 yıl	11 yıl ve üstü	
Kadın	f	3	169	174	190	536
	%	0,6	31,5	32,5	35,4	100,0
Erkek	f	10	90	140	224	464
	%	2,2	19,4	30,2	48,3	100,0

Tablo 6.'da de görüldüğü gibi 536 kadın katılımcıdan 3'ü (%0,6) en yakın arkadaşı ile 1 yıldan az süredir, 169'u (%31,5) 1-5 yıl arası süredir, 174'ü (%32,5) 6-10 yıl arası süredir ve 190'ı (%35,4) 11 yıl ve üzeri süredir arkadaş iken; 464 erkek katılımcıdan 10'u (%2,2) en yakın arkadaşı ile 1 yıldan az süredir, 90'ı (%19,4) 1-5 yıl arası süredir, 140'ı (%30,2) 6-10 yıl arası süredir ve 224'ü (%48,3) 11 yıl ve üzeri süredir arkadaşlırlar.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumlarına Göre Dağılımları

Cinsiyet	Romantik İlişki Durumu				Toplam
	Flört	Söz / Nişan	Evli	Devam eden romantik ilişkim yok	
Kadın f	141	37	116	242	536
%	26,3	6,9	21,6	45,1	100,0
Erkek f	149	39	95	181	464
%	32,1	8,4	20,5	39,0	100,0

Tablo 7.'de görüldüğü gibi 536 kadın katılımcıdan 141'inin (%26,3) romantik ilişki durumu flört, 37'sinin (%6,9) söz/nişan, 116'sının (%21,6) evli ve 242'sinin (%45,1) devam eden romantik ilişkisi yok şeklindedir. 464 erkek katılımcıdan 149'unun (%32,1) devam eden romantik ilişki durumu flört, 39'unun (%8,4) söz/nişan, 95'inin (%20,5) evli ve 181'inin (%39) devam eden romantik ilişkisi yok şeklindedir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	Kardeş Sayısı (Kendisi Dahil)				Toplam
	Tek Çocuk	2 kardeş	3 kardeş	4 ve üzeri kardeş	
Kadın f	61	242	128	105	536
%	11,4	45,1	23,9	19,6	100,0
Erkek f	49	157	101	157	464
%	10,6	33,9	21,8	33,9	100,0

Tablo 8.'de görüldüğü gibi 536 kadın katılımcının 61'i (%11,4) tek çocuk, 242'si (% 45,1) 2 kardeş, 128'i (%23,9) 3 kardeş ve 105'i (%19,6) 4 ve üzeri kardeş. 464 erkek katılımcının ise 49'u (%10,6) tek çocuk, 157'si (%33,9) 2 kardeş, 101'i (%21,8) 3 kardeş ve 157'si (%33,9) 4 ve üzeri kardeş.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Kardeş Sırası Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	Kardeş Sırası				Toplam
	İlk Çocuk	2. çocuk	3. çocuk	4. ve üzeri çocuk	
Kadın f	259	174	60	43	536
%	48,3	32,5	11,2	8	100,0
Erkek f	184	144	59	77	464
%	39,7	31,0	12,7	16,5	100,0

Tablo 9.'da görüldüğü gibi 536 kadın katılımcının 259'u (%48,3) ilk çocuk, 174'ü (% 32,5) 2. çocuk, 60'ı (%11,2) 3. çocuk ve 43'ü (%8) 4. ve üzeri çocuktur. 464 erkek katılımcının ise 184'ü (%39,7) ilk çocuk, 144'ü (%31,0) 2.çocuk, 59'u (%12,7) 3. çocuk ve 77'si (%16,5) 4. ve üzeri çocuktur.

4.1.2. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile (romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerinde) Benzerliklerine İlişkin Bulgular:

Tablo 10. Katılımcıların Kendi Romantik İlişki Durumları İle En Yakın Arkadaşlarının Romantik İlişki Durumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Kay- Kare Testi Sonuçları

Katılımcıların Romantik İlişki Durumu		En Yakın Arkadaşlarının Romantik İlişki Durumu				Toplam
		Flört	Söz/Nişan	Evli	Romantik İlişkisi Yok	
Flört	N	126	24	24	116	290
	%	43,4	8,3	8,3	40	100,0
Söz/Nişan	N	18	19	11	28	76
	%	23,7	25,0	14,5	36,8	100,0
Evli	N	18	15	132	46	211
	%	8,5	7,1	62,6	21,8	100,0
Romantik İlişkisi Yok	N	107	26	57	233	423
	%	25,3	6,1	13,5	55,1	100,0
Toplam	N	269	84	224	423	1000
	%	26,9	8,4	22,4	42,3	100,0

$X^2 = 317,715$ $sd = 9$ $p = .000$

Tablo 10.'da görüldüğü gibi, araştırmaya katılan yetişkin kadın ve erkeklerin romantik ilişki durumları ile en yakın arkadaşlarının romantik ilişki durumları arasında ilişki olup olmadığına yönelik kay-kare testi sonuçları Tablo 10.'da yer verilmiştir. İlişki durumu flört olan katılımcıların en yakın arkadaşlarının ilişki durumu %43,4 oranında yine flört, ilişki durumu evli olan katılımcıların en yakın arkadaşlarının ilişki durumu %62,6 yine evli ve devam eden romantik ilişkisi olmayan katılımcıların en yakın arkadaşlarının %55,1 yine devam eden romantik ilişkilerinin olmadığı görülmektedir. Sonucunda, araştırmaya katılan yetişkin kadın ve erkeklerin romantik ilişki durumları ile en yakın arkadaşlarının romantik ilişki durumları istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu $X^2(sd=9, n=1000)= 317,715, p<.01$ ve katılımcıların en yakın arkadaşları ile romantik ilişki durumlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde benzer olduğu bulunmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların Kendi Kardeş Sayıları İle En Yakın Arkadaşlarının Kardeş Sayıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Kay- Kare Testi Sonuçları:

Katılımcıların Kardeş Sayısı (Kendisi Dahil)		En Yakın Arkadaşlarının Kardeş Sayısı (Kendileri Dahil)				Toplam
		1	2	3	4 ve üzeri	
1	N	27	55	21	7	110
	%	24,5	50,0	19,1	6,4	100,0
2	N	43	228	88	40	399
	%	10,8	57,1	22,1	10,0	100,0
3	N	12	88	76	53	229
	%	5,2	38,4	33,2	23,1	100,0
4 ve üzeri	N	8	41	81	132	262
	%	3,1	15,6	30,9	50,4	100,0
Toplam	N	90	412	266	232	1000
	%	9,0	41,2	26,6	23,2	100,0

$$X^2 = 251,187 \quad sd = 9 \quad p = .000$$

Tablo 11.'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan yetişkin kadın ve erkeklerin kardeş sayıları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sayıları arasında ilişki olup olmadığına yönelik kay-kare testi sonuçlarına Tablo 11.'de verilmiştir. Kendisi dahil 2 kardeş olan katılımcıların en yakın arkadaşlarının da yine %57,1 kendileri dahil iki kardeş, kendileri dahil 4 ve üzeri kardeş olan katılımcıların en yakın arkadaşlarının %50,4 yine kendileri dahil 4 kardeş olduğu görülmektedir. Sonucunda, araştırmaya katılan yetişkin kadın ve erkeklerin kardeş sayıları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sayıları arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu $X^2(sd=9, n=1000)= 251,187, p<.01$ ve katılımcıların en yakın arkadaşları ile kardeş sayılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde benzer olduğu bulunmuştur.

Tablo 12. Katılımcıların Kendi Kardeş Sıraları İle En Yakın Arkadaşlarının Kardeş Sıraları Arasındaki İlişkiye Yönelik Kay- Kare Testi Sonuçları

Katılımcıların Kardeş Sırası		En Yakın Arkadaşlarının Kardeş Sırası				Toplam
		1.	2.	3.	4. ve üzeri	
1.	N	205	147	62	29	443
	%	46,3	33,2	14,0	6,5	100,0
2.	N	129	130	40	19	318
	%	40,6	40,9	12,6	6,0	100,0
3.	N	42	45	18	14	119
	%	35,3	37,8	15,1	11,8	100,0
4. ve üzeri	N	33	36	21	30	120
	%	27,5	30,0	17,5	25,0	100,0
Toplam	N	409	358	141	92	1000
	%	40,9	35,8	14,1	9,2	100,0

$X^2 = 55,721$ $sd= 9$ $p=.00$

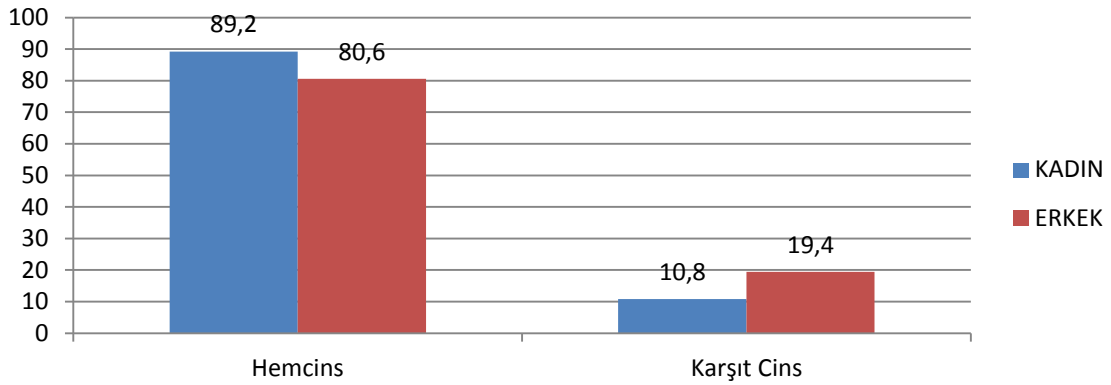
Tablo. 12’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan yetişkin kadın ve erkeklerin kardeş sıraları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sıraları arasında ilişki olup olmadığına yönelik kay-kare testi sonuçlarına Tablo 12.’de yer verilmiştir. İlk çocuk olan katılımcıların en yakın arkadaşlarının da yine %46,3 ilk çocuk olduğu ve 2. çocuk olan katılımcıların en yakın arkadaşlarının %40,9 yine 2. çocuk olduğu görülmektedir. Sonucunda, araştırmaya katılan yetişkin kadın ve erkeklerin kardeş sıraları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sıraları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu $X^2(sd=9, n=1000)= 55,721, p<.01$ ve katılımcıların en yakın arkadaşları ile kardeş sayılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde benzer olduğu bulunmuştur.

4.1.3. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarının Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular:

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarının Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Dağılımı

Cinsiyet	En Yakın Arkadaşın Cinsiyeti		Toplam
	Hemcins	Karşıt cins	
Kadın	f	478	536
	%	89,2	100,0
Erkek	f	374	464
	%	80,6	100,0

Tablo 13.'de görüldüğü gibi, 536 kadın katılımcının 478'i (%89,2) en yakın arkadaşını hemcinsi seçerken, 58'i (%10,8) karşıt cinsten seçmiştir. 464 erkek katılımcının 374'ü (%80,6) en yakın arkadaşını hemcinsi seçerken, 90'ı (%19,4) karşıt cinsten seçmiştir.



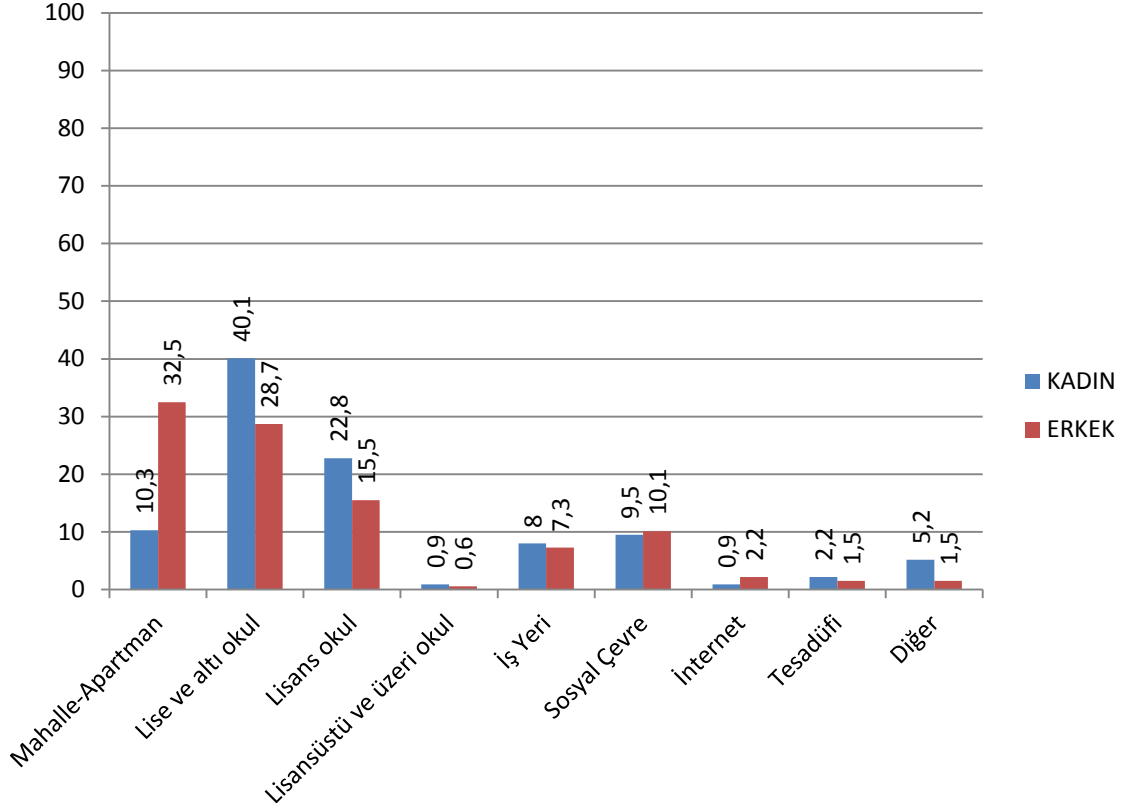
Şekil 6. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarının Cinsiyetlerine İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği

4.1.4. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Nerede Tanıştıklarına İlişkin Bulgular:

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Nerede Tanıştıklarına İlişkin Bulguların Dağılımı

Nerede Tanıştıkları	Cinsiyet			
	Kadın (n=536)		Erkek (n=464)	
	f	%	f	%
Mahalle,Apartman,Yakın Çevre	55	10,3	151	32,5
Lise ve altında okulda	215	40,1	133	28,7
Lisansta okulda	122	22,8	72	15,5
Lisansüstü ve üzeri okulda	5	0,9	3	0,6
İş yeri	43	8,0	34	7,3
Sosyal Çevre (Arkadaş Ortamı)	51	9,5	47	10,1
İnternet Ortamı	5	0,9	10	2,2
Tesadüfi	12	2,2	7	1,5
Diğer	28	5,2	7	1,5
Toplam	536	100	464	100

Tablo 14.'de görüldüğü gibi, 536 kadın katılımcının 55'i (%10,3) en yakın arkadaşı ile mahalle, apartman vb. yakın çevrede, 215'i (%40,1) lise ve altı okul ortamında, 122'si (%22,8) lisans okul ortamında, 5'i (%0,9) lisansüstü ve üstü okul ortamında, 43'ü (%8,0) iş yerinde, 51'i (%9,5) sosyal çevrede (arkadaş ortamı), 5'i (%0,9) internet ortamında, 12'si (%2,2) tesadüfi ve 28'i (%5,2) diğer şekilde tanışmıştır. 464 erkek katılımcının 151'i (%32,5) en yakın arkadaşı ile mahalle, apartman vb. yakın çevrede, 133'ü (%28,7) lise ve altı okul ortamında, 72'si (%15,5) lisans okul ortamında, 3'ü (%0,6) lisansüstü ve üstü okul ortamında, 34'ü (%7,3) iş yerinde, 47'si (%10,1) sosyal çevrede (arkadaş ortamı), 10'u (%2,2) internet ortamında, 7'si (%1,5) tesadüfi ve 7'si (%1,5) diğer şekilde tanışmıştır.



Şekil 7. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Nerede Tanıştıklarına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği

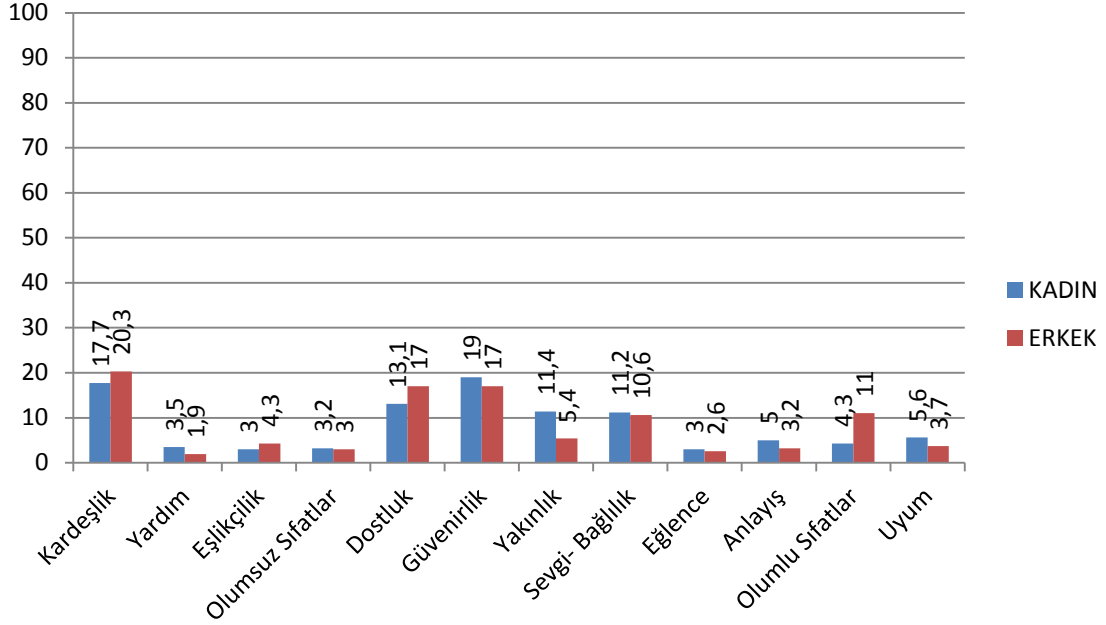
4.1.5. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın bu sorusu ‘En yakın arkadaşınız ile aranızdaki ilişkiyi tek bir kelimeyle nasıl tariflersiniz?’ şeklinde katılımcılara Kişisel Bilgi Formu’nda sorulmuştur ve katılımcıların verdiği cevaplar literatür bilgileri doğrultusunda araştırmacı ve danışmanı tarafından kategorilendirilmiştir.

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulguların Dağılımı

	Cinsiyet			
	Kadın (n=536)		Erkek (n=464)	
Arkadaş İlişkisi Tanımları	f	%	f	%
Kardeşlik	95	17,7	94	20,3
Yardım	19	3,5	9	1,9
Eşlikçilik	16	3,0	20	4,3
Olumsuz Sıfatlar	17	3,2	14	3,0
Dostluk	70	13,1	79	17,0
Güvenirlik	102	19,0	79	17,0
Yakınlık	61	11,4	25	5,4
Sevgi - Bağlılık	60	11,2	49	10,6
Eğlence	16	3,0	12	2,6
Anlayış	27	5,0	15	3,2
Olumlu Sıfatlar	23	4,3	51	11,0
Uyum	30	5,6	17	3,7
Toplam	536	100	464	100

Tablo 15.'de görüldüğü gibi, 536 kadın katılımcının 95'i (%17,7) arkadaş ilişkisini kardeşlik olarak tanımlarken, 19'u (%3,5) yardım, 16'sı (%3) eşlikçilik, 17'si (%3,2) olumsuz sıfatlar ile, 70'i (%13,1) dostluk, 102'si (%19) güvenilirlik, 61'i (%11,4) yakınlık, 60'ı (%11,2) sevgi- bağlılık, 16'sı (%3) eğlence, 27'si (%5) anlayış, 23'ü (%4,3) olumlu sıfatlar ile ve 30'u (%5,6) uyum olarak tanımlamıştır. 464 erkek katılımcının 94'ü (%20,3) arkadaş ilişkisini kardeşlik olarak tanımlarken, 9'u (%1,9) yardım, 20'si (%4,3) eşlikçilik, 14'ü (%3) olumsuz sıfatlar ile, 79'u (%17) dostluk, 79'u (%17) güvenilirlik, 25'i (%5,4) yakınlık, 49'u (%10,6) sevgi- bağlılık, 12'si (%2,6) eğlence, 15'i (%3,2) anlayış, 51'i (%11) olumlu sıfatlar ile ve 17'si (%3,7) uyum olarak tanımlamıştır.



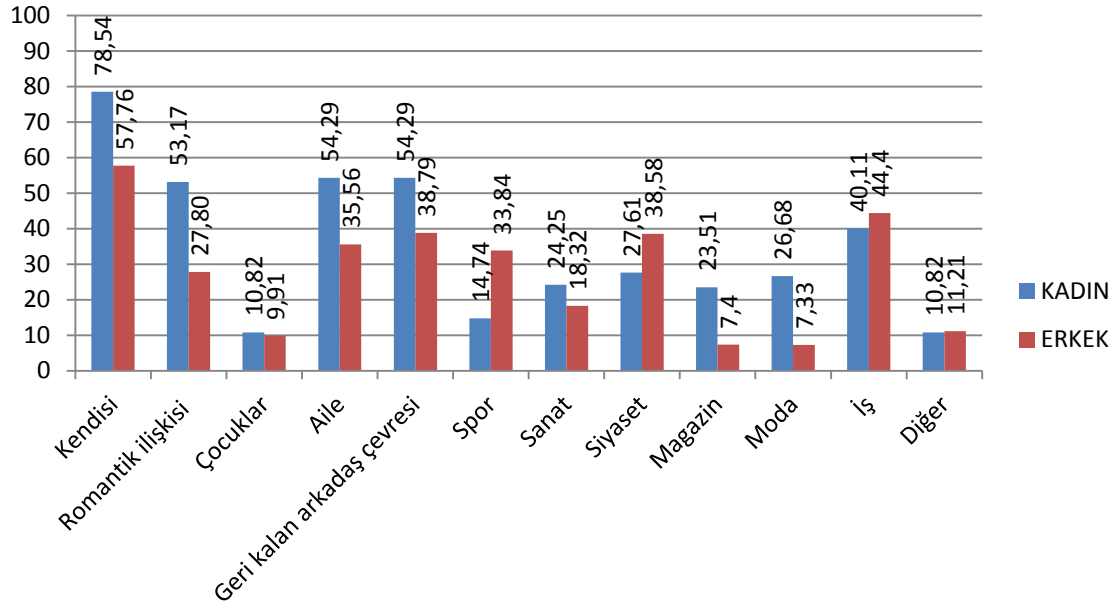
Şekil 8. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği

4.1.6. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Bulgular:

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Bulguların Dağılımı

Sohbet Konuları	Cinsiyet			
	Kadın (n=536)		Erkek (n=464)	
	Bahsedilme Sıklığı	Bahsedilme Yüzdesi	Bahsedilme Sıklığı	Bahsedilme Yüzdesi
Kendisi ile ilgili	421	78,54	268	57,76
Romantik ilişkisi ile ilgili	285	53,17	129	27,80
Çocukları ile ilgili	58	10,82	46	9,91
Aile ile ilgili	291	54,29	165	35,56
Geri kalan arkadaş çevresi	291	54,29	180	38,79
Spor	79	14,74	157	33,84
Sanat	130	24,25	85	18,32
Siyaset	148	27,61	179	38,58
Magazin	126	23,51	35	7,4
Moda	143	26,68	34	7,33
İş	215	40,11	206	44,40
Diğer	58	10,82	54	11,21

Tablo 16.'da görüldüğü gibi 536 kadın katılımcının 421'i (%78,54) en yakın arkadaşı ile kendisi ile ilgili konular hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 268' i (%57,76) en yakın arkadaşı ile kendisi ile ilgili konular hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 285'i (%53,17) en yakın arkadaşı ile romantik ilişkisi hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 129'u (%27,80) en yakın arkadaşı ile romantik ilişkisi hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 58'i (%10,82) en yakın arkadaşı ile çocukları ile ilgili konular hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 46'sı (% 9,91) en yakın arkadaşı ile çocukları ile ilgili konular hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 291'i (% 54,29) en yakın arkadaşı ile aile ile ilgili konular hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 165'i (% 35,56) en yakın arkadaşı ile aile ile ilgili konular hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 291'i (% 54,29) en yakın arkadaşı ile geri kalan arkadaş çevresi ile ilgili konular hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 180'i (% 38,79) en yakın arkadaşı ile geri kalan arkadaş çevresi ile ilgili konular hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 79'u (% 14,74) en yakın arkadaşı ile spor hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 157'si (% 33,84) en yakın arkadaşı ile spor hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 130'u (% 24,25) en yakın arkadaşı ile sanat hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 85'i (% 18,32) en yakın arkadaşı ile sanat hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 148'i (% 27,61) en yakın arkadaşı ile siyaset hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 179'u (% 38,58) en yakın arkadaşı ile siyaset hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 126'sı (% 23,51) en yakın arkadaşı ile magazin hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 35'i (% 7,54) en yakın arkadaşı ile magazin hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 143'ü (% 26,68) en yakın arkadaşı ile moda hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 34'ü (% 7,33) en yakın arkadaşı ile moda hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 215'i (% 40,11) en yakın arkadaşı ile iş hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 206'sı (% 44,40) en yakın arkadaşı ile iş hakkında sohbet etmektedir. 536 kadın katılımcının 58'i (% 10,82) en yakın arkadaşı ile diğer konular hakkında sohbet ederken; 464 erkek katılımcının 52'si (% 11,21) en yakın arkadaşı ile diğer konular hakkında sohbet etmektedir.



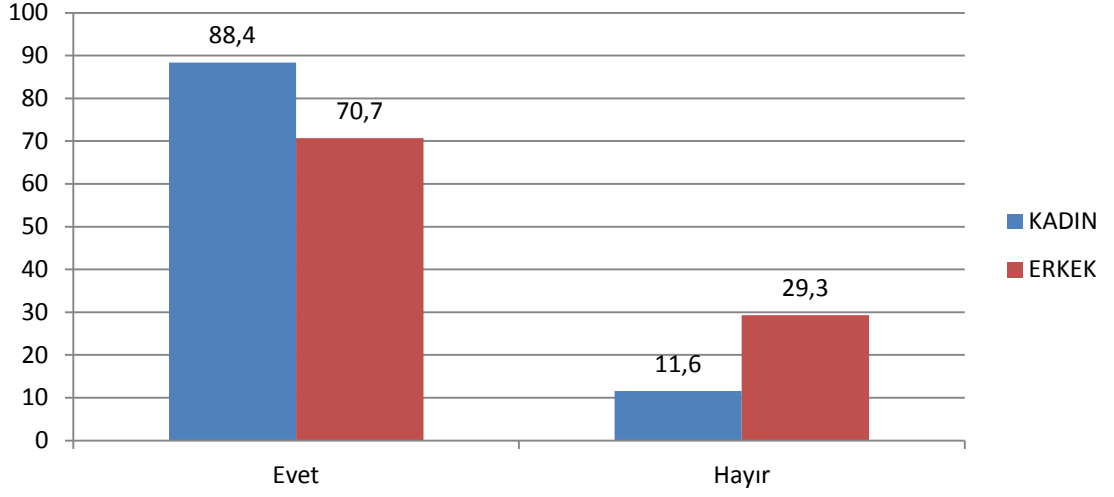
Şekil 9. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği

4.1.7. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarını Fiziksel Olarak Güzel/Yakışıklı Bulup- Bulmadıklarına İlişkin Bulgular:

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarını Fiziksel Olarak Güzel/Yakışıklı Bulup- Bulmadıklarına İlişkin Bulguların Dağılımı

Cinsiyet	En yakın arkadaşınızı fiziksel olarak güzel / yakışıklı veya çekici bulur musunuz?		
	Evet	Hayır	Toplam
Kadın f	474	62	536
%	88,4	11,6	100,0%
Erkek f	328	136	464
%	70,7	29,3	100,0%

Tablo 17.'de görüldüğü gibi, 536 kadın katılımcının 474'ü (%88,4) en yakın arkadaşını fiziksel olarak güzel bulurken, 62'si (%11,6) en yakın arkadaşını fiziksel olarak güzel bulmamaktadır. 464 erkek katılımcının 328'si (%70,7) en yakın arkadaşını fiziksel olarak yakışıklı bulurken, 136'sı (%29,3) en yakın arkadaşını fiziksel olarak yakışıklı bulmamaktadır.



Şekil 10. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşlarını Fiziksel Olarak Güzel/Yakışıklı Bulup- Bulmadıklarına İlişkin Bulguların Yüzdelik Dağılım Grafiği

4.1.8. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarında Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular:

Tablo 18. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarında Aldıkları Puanların Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Heyecan Verici Beraberlik	Kadın	536	37,55	5,94	,257	6,36	998	,00**
	Erkek	464	34,66	8,37	,389			
Yardım	Kadın	536	40,08	6,26	,271	4,77	998	,00**
	Erkek	464	38,02	7,44	,345			
Yakınlık	Kadın	536	41,65	5,47	,236	6,80	998	,00**
	Erkek	464	38,82	7,61	,354			
Güvenilir İşbirliği	Kadın	536	42,92	4,57	,197	6,05	998	,00**
	Erkek	464	40,72	6,86	,318			
Duygusal Güven	Kadın	536	40,50	5,75	,248	7,80	998	,00**
	Erkek	464	37,13	7,85	,365			
Benlik Onaylaması	Kadın	536	40,68	5,75	,248	7,76	998	,00**
	Erkek	464	37,33	7,88	,366			

****p < .01**

Tablo 18. 'de görüldüğü gibi, yetişkin kadın ve erkeklerin McGill Arkadaşlık Ölçeği'nin alt boyutlarından heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylaması aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz grup T-testi uygulanmıştır. Yetişkin kadın ve erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup T-testi sonucunda; yetişkin kadınların ölçeğin heyecan verici beraberlik (t=6,36; p<.01), yardım (t=4,77; p<.01), yakınlık (t=6,80; p<.01), güvenilir işbirliği (t=6,05; p<.01),

duygusal güven ($t=7,80$; $p<.01$), benlik onaylaması ($t=7,76$; $p<.01$) alt boyutlarında aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.1.9. Araştırmaya Katılan Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Gerçek Yeteneklerine Arkadaş İlişkilerinde Verdikleri Önem Konusunda Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulgular:

Tablo 19. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yeteneklerine Arkadaş İlişkilerinde Verdikleri Önem Konusunda Aldıkları Puanların Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

Birincil Yetenekler	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Sevgi	Kadın	536	5,70	,69	,03	9,45	998	,00**
	Erkek	464	5,13	1,18	,06			
Model Alma	Kadın	536	4,42	1,49	,06	1,29	998	,20
	Erkek	464	4,54	1,46	,07			
Sabır	Kadın	536	5,18	1,13	,05	3,74	998	,00**
	Erkek	464	4,90	1,24	,06			
Zaman	Kadın	536	5,14	1,13	,05	4,17	998	,00**
	Erkek	464	4,83	1,27	,06			
İlişki/ Temas	Kadın	536	4,71	1,41	,06	2,65	998	,01*
	Erkek	464	4,48	1,38	,06			
Cinsellik	Kadın	536	3,66	1,87	,08	2,43	998	,02*
	Erkek	464	3,95	1,79	,08			
Güven	Kadın	536	5,20	1,20	,05	2,84	998	,01*
	Erkek	464	4,98	1,24	,06			
Umut	Kadın	536	4,83	1,33	,06	,35	998	,73
	Erkek	464	4,80	1,28	,06			

İnanç / Din	Kadın	536	3,96	1,88	,08	1,32	998	,19
	Erkek	464	4,11	1,82	,09			
Şüphe	Kadın	536	4,42	1,53	,07	,66	998	,51
	Erkek	464	4,36	1,51	,07			
Kesinlik	Kadın	536	4,56	1,46	,06	,22	998	,83
	Erkek	464	4,58	1,41	,07			
Bütünlük	Kadın	536	4,84	1,33	,06	,30	998	,77
	Erkek	464	4,86	1,27	,06			

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

Tablo 19.'da görüldüğü gibi yetişkin kadın ve erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yeteneklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup T-testi sonucunda; sevgi ($t=9,45$; $p<.01$), sabır ($t=3,74$; $p<.01$), zaman ($t=4,17$; $p<.01$), ilişki/temas ($t=2,65$; $p<.05$) ve güven ($t=2,84$; $p<.05$) yeteneklerinde kadınların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ise cinsellik ($t=2,43$; $p<.05$) yeteneğinde aldıkları puanın kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Model alma, umut, inanç/din, şüphe, kesinlik ve bütünlük yeteneklerinde ise yetişkin kadın ve erkeklerin farklılaşmadıkları bulunmuştur.

Tablo 20. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yeteneklerine Arkadaş İlişkilerinde Verdikleri Önem Konusunda Aldıkları Puanların Karşılaştırılması için Uygulanan İlişkisiz Grup T -Testi Sonuçları

İkincil Yetenekler	Gruplar	N	X	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
Dakiklik	Kadın	536	4,58	1,43	,06	0,01	998	,10
	Erkek	464	4,58	1,45	,07			
Temizlik	Kadın	536	5,02	1,23	,05	1,25	998	,21
	Erkek	464	4,92	1,29	,06			

Düzenlilik	Kadın	536	4,45	1,51	,07	1,01	998	,31
	Erkek	464	4,54	1,47	,07			
İtaatkarlık	Kadın	536	4,41	1,50	,07	2,29	998	,02*
	Erkek	464	4,62	1,33	,06			
Nezaket	Kadın	536	5,36	1,03	,04	5,89	998	,00**
	Erkek	464	4,92	1,32	,06			
Dürüstlük	Kadın	536	5,74	,68	,03	7,69	998	,00**
	Erkek	464	5,31	1,08	,05			
Sadakat	Kadın	536	5,66	,74	,03	6,76	998	,00**
	Erkek	464	5,25	1,14	,05			
Adalet	Kadın	536	5,48	,96	,04	4,24	998	,00**
	Erkek	464	5,20	1,17	,05			
Çalışkanlık / Başarı	Kadın	536	4,52	1,46	,06	2,50	998	,01*
	Erkek	464	4,74	1,34	,06			
Tutumluluk	Kadın	536	4,04	1,63	,07	2,90	998	,00**
	Erkek	464	4,33	1,54	,07			
Güvenirlilik	Kadın	536	5,76	,70	,03	6,70	998	,00**
	Erkek	464	5,39	1,03	,05			

**p < .01 *p<.05

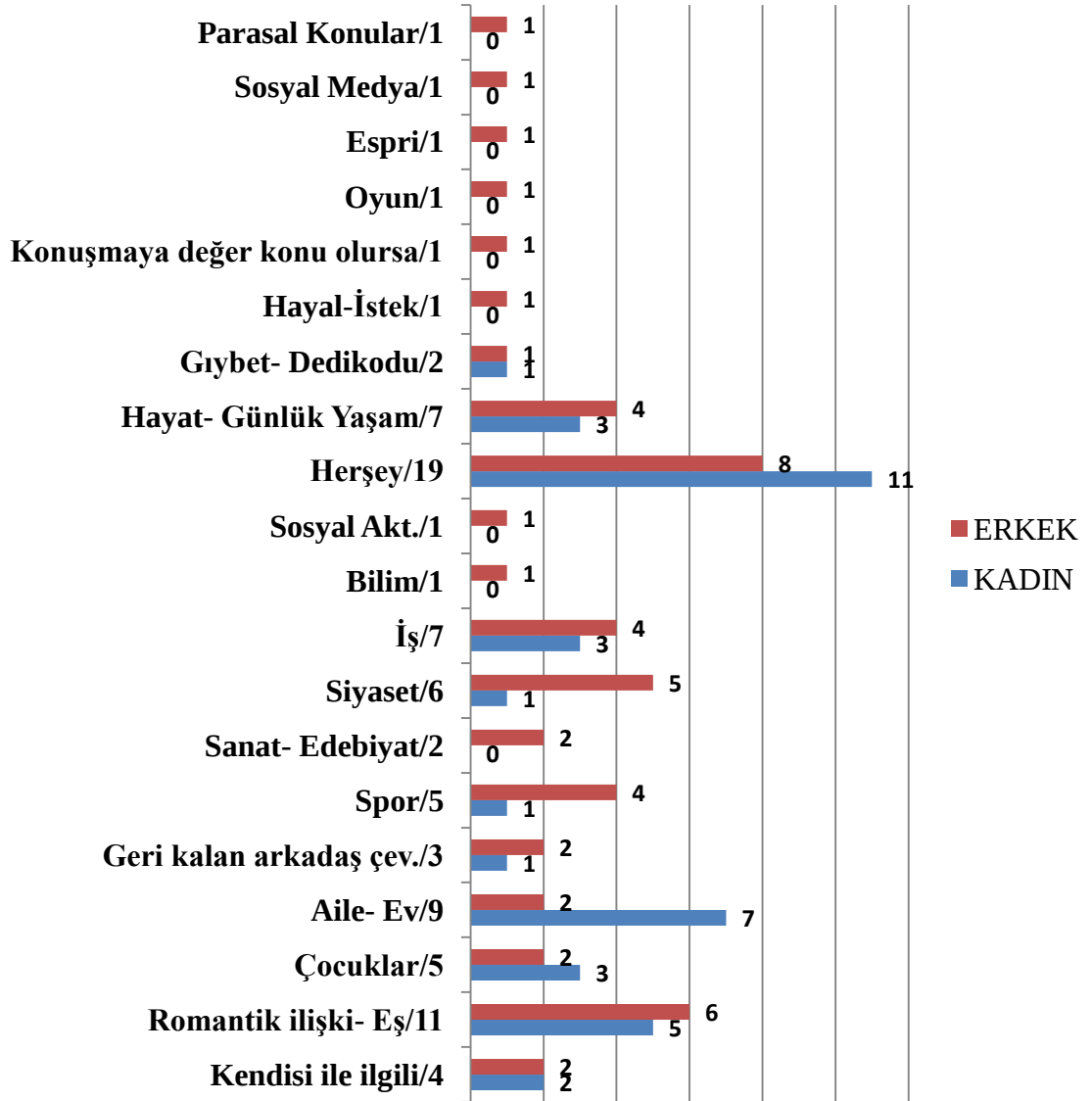
Tablo 20.'de görüldüğü gibi yetişkin kadın ve erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yeteneklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup T-testi sonucunda; nezaket(t=5,89; p<.01), dürüstlük (t=7,69; p<.01), sadakat (t=6,76; p<.01), adalet (t=4,24; p<.01) ve güvenirlik(t=6,70; p<.01) yeteneklerinde kadınların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ise tutumluluk (t=2,90; p<.01), çalışkanlık/başarı (t=2,50; p<.05) ve itaatkarlık (t=2,29; p<.05) yeteneklerinde aldıkları puanların kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dakiklik, temizlik ve düzenlilik yeteneklerinde ise kadın ve erkeklerin farklılaşmadıkları bulunmuştur.

4.2. Nitel Bulgular:

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada yer alan amaçlar doğrultusunda elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın her amaç sorusu yazıldıktan sonra bu konu ile ilgili olarak elde edilen nitel bulgular yer almaktadır. Bulgular, görüşmelerden elde edilen ifadelerin doğrudan alıntılanması ve bu alıntıların ait olduğu kodlamayla birlikte MAXMaps şekilleri kullanılarak verilmiştir. Aynı zamanda kodlara ait bahsedilme sıklığı değerleri de cinsiyet değişkenine göre ayrılarak bulgulara eklenmiştir.

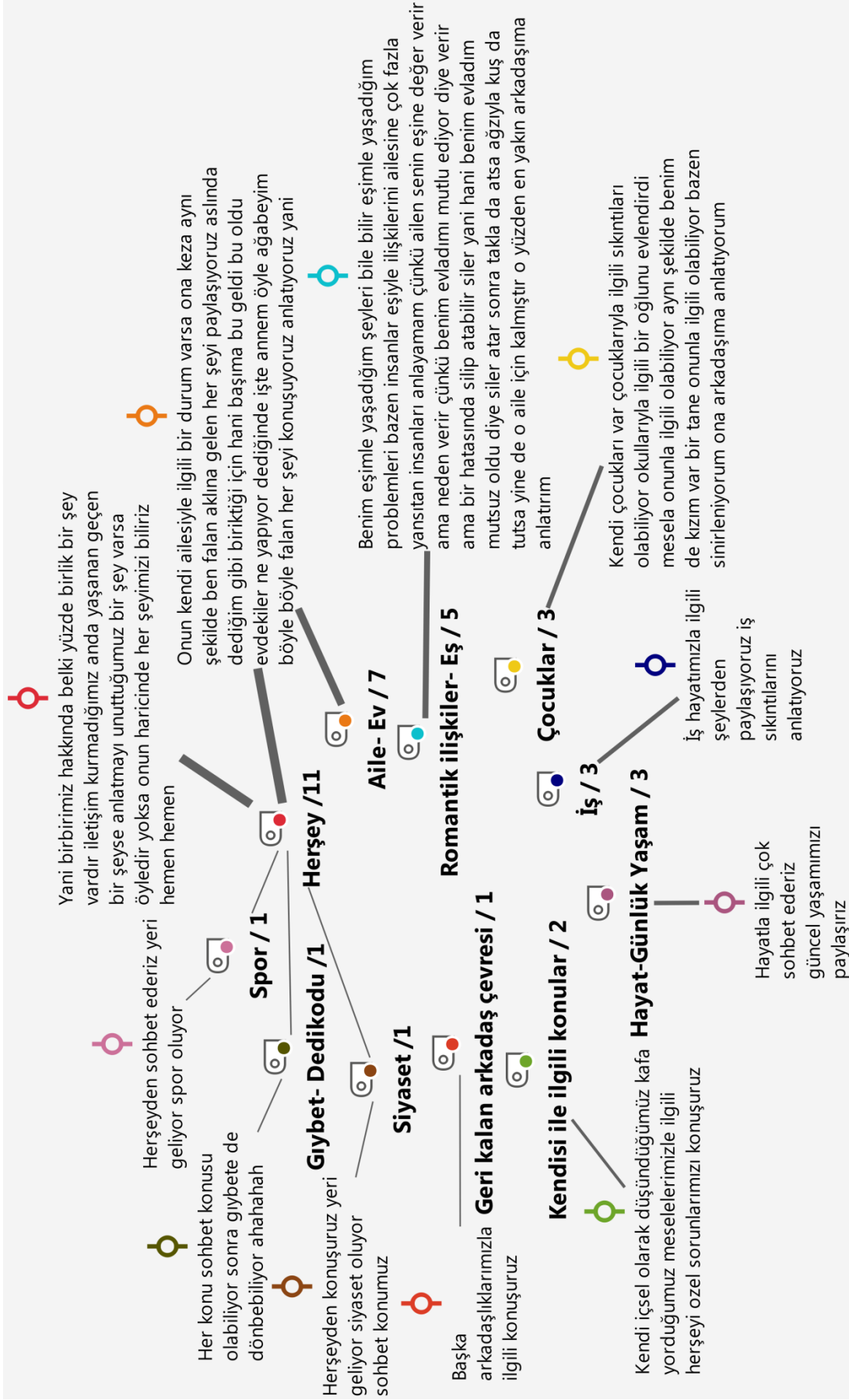
MaxQDA nitel veri analizi yaparken, 20 katılımcı ile yapılan görüşmelerin deşifrelerini içeren tüm belgelerde McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutları (heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylaması) ve Pozitif Psikoterapi'nin gerçek yetenekleri (birincil ve ikincil yetenekler) aranmıştır. Kodlama sırasında belgelerde dışarıda kalan sohbet konuları ise ayrıca incelenmiştir. Arkadaş ilişkisine dair ilişki tanımı vb. unsurlar yetenekler ve alt boyutlarda karşılık bulup açıklandığı için ayrıca incelenmemiştir.

4.2.1. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları İle Aralarındaki Sohbet Konularının Nasıl Farklılaştığına İlişkin Bulgular:

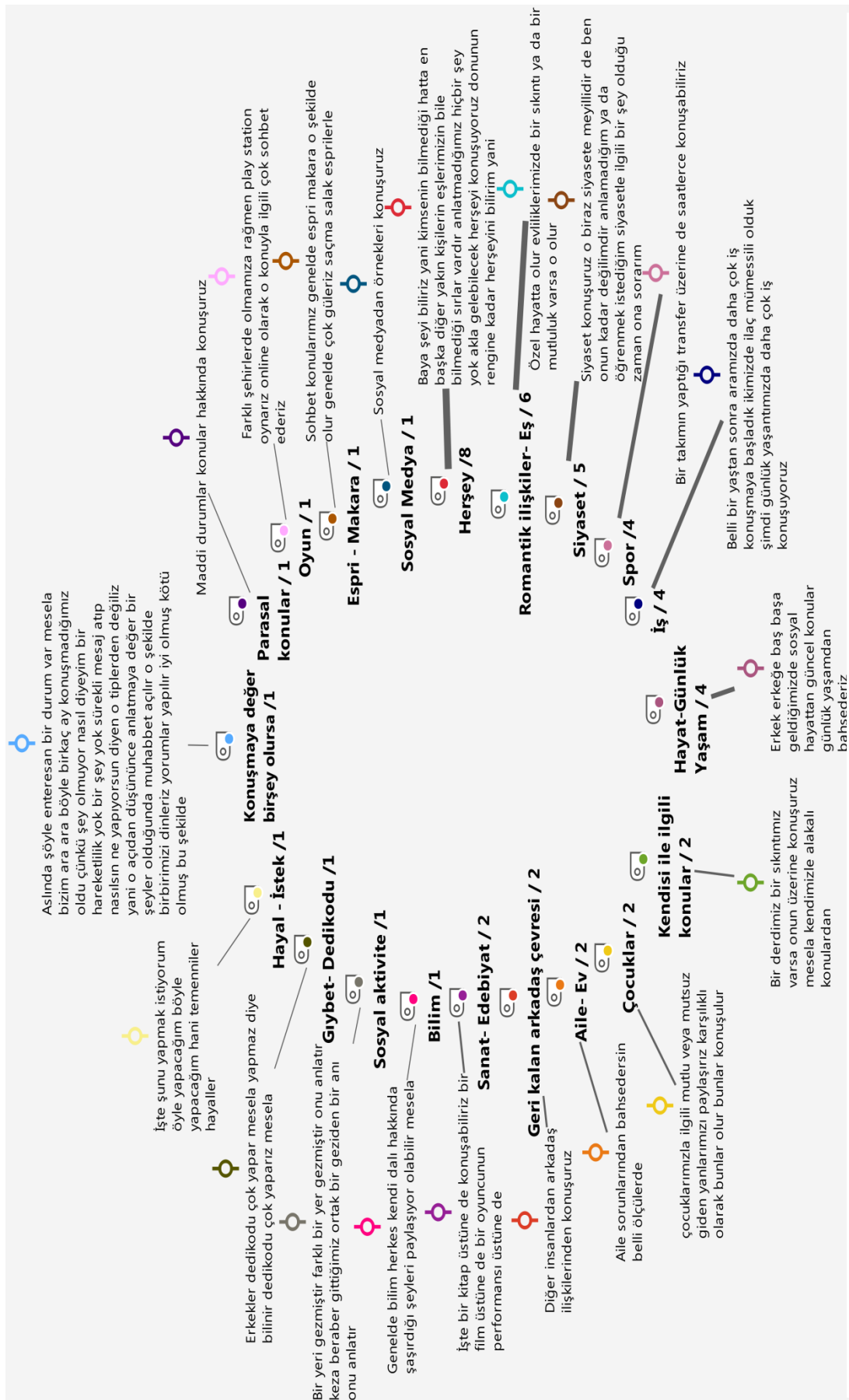


Şekil 11. Yetişkin Kadın ve Erkek Katılımcıların Sohbet Konularına İlişkin Bahsedilme Sıklıkları

Şekil 11.'de görüldüğü gibi katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda en yakın arkadaşları ile olan sohbet konularına ilişkin bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; her şey (19), romantik ilişki-eş (11) , aile-ev (9), iş ve hayat- günlük yaşam (7), siyaset (6), çocuklar ve spor (5), kendileri ile ilgili konular (4), geri kalan arkadaş çevresi ile ilgili konular (3), sanat-edebiyat ve gıybet- dedikodu (2), bilim, sosyal aktivite, hayal-istek, oyun, espri, sosyal medya, parasal konular ve konuşmaya değer şeyler olursa (1) şeklindedir.



Şekil 12. Yetişkin Kadınların En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konuları- MaxMAPS



Şekil 12.'de görüldüğü gibi yetişkin kadınların en yakın arkadaşlarıyla sohbet konularının bahsedilme sıklığı çoktan aza doğru sırasıyla; her şey (11), aile- ev(7), romantik ilişkiler-eş (5), çocuklar, iş, hayat- günlük yaşam (3), kendileri ile ilgili konular (2), geri kalan arkadaş çevresi, siyaset, dedikodu ve spor (1) şeklindedir.

Şekil 13.' de görüldüğü gibi yetişkin erkeklerin en yakın arkadaşlarıyla sohbet konularının bahsedilme sıklığı çoktan aza doğru sırasıyla; her şey (8), romantik ilişkiler-eş (6), siyaset (5), spor, iş, hayat- günlük yaşam (4), kendileri ile ilgili konular, çocuklar, aile-ev, geri kalan arkadaş çevresi, sanat- edebiyat (2) ve bilim, sosyal aktivite, dedikodu, hayal- istek , konuşmaya değer bir şey olursa, parasal konular, oyun, espri-makara, sosyal medya (1) şeklindedir.

Erkekler kadınlardan farklı olarak bilim, sosyal aktivite, hayal- istek, konuşmaya değer bir şey olursa, parasal konular, oyun, espri-makara, sosyal medya konularında sohbet etmektedirler.

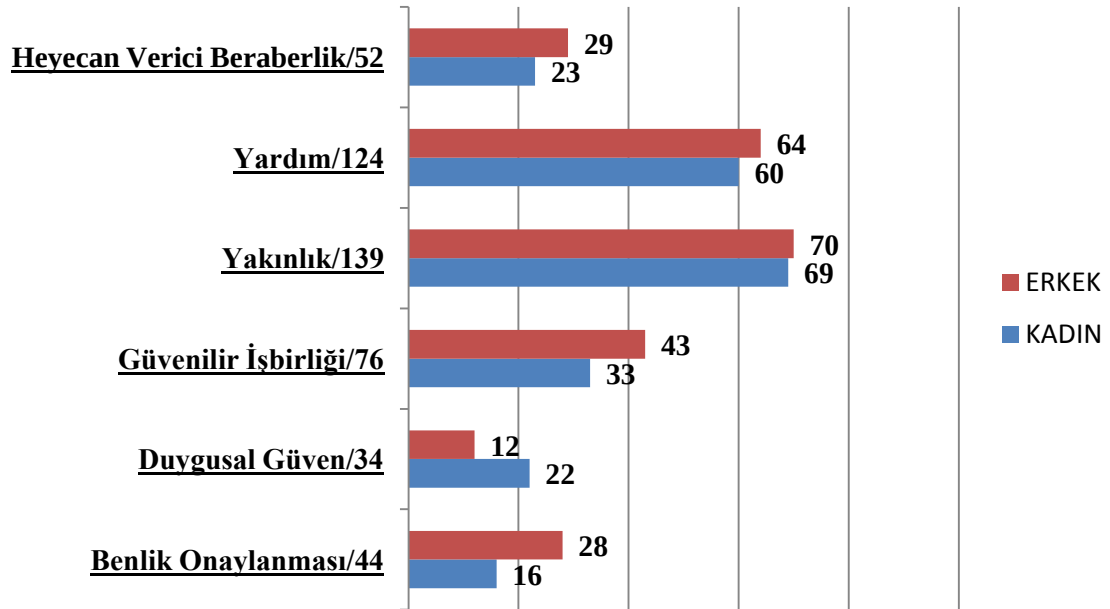
Kadınlar yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında “En yakın arkadaşınız ile aranızda neler paylaşırsınız, sohbet konularınız nelerdir ?” sorusuna verdikleri cevaplarda; dedikodu, siyaset ve spor gibi sohbet konularının her şeyden bahsederken yeri gelirse açtıkları konular olduklarından bahsetmektedirler. Erkekler ise özellikle spor ve siyasetin aralarında başlı başına bir sohbet konusu olabileceğinden bahsetmektedirler.

Kadınlar en yakın arkadaşları ile sohbetlerinde, aile- ev ve çocuklar ile ilgili konulardan erkeklere oranda daha sık bahsetmektedir. Kadınlar için en yakın arkadaşları ile sohbet ederken, aile- ev ve çocuklar ile ilgili sohbet konuları iş, siyaset, spor, hayat- günlük yaşam ve kendileri ile ilgili sohbet konularından önde gelirken; erkekler için sonra gelmektedir. Kadınlar en yakın arkadaşları ile sohbet ederken, aile – ev ile ilgili konular hakkında daha rahat, açık konuştuklarını; erkekler ise belli ölçülerde aile- ev ile ilgili konulardan sohbet ettiklerini söylemektedirler. Ancak, kadınlarda erkeklerde romantik ilişkiler- eş, evlilik konularını aile ya da diğer yakın kişilerle paylaşmaktansa en yakın arkadaşları ile paylaşmayı tercih ettiklerini söylemektedirler.

4.2.2. Yetişkin Kadın Ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarında Nasıl Farklılaştığına İlişkin Bulgular:

McGill Arkadaşlık Anketi Alt Boyutları:	Açıklamaları:
Heyecan Verici Beraberlik	En yakın arkadaş ile birlikte gülmek, eğlenceli vakit geçirmek
Yardım	En yakın arkadaşın kişi zorlandığında destek olması, ihtiyaç durumunda bazı şeyleri ödünç vermesi vb.
Yakınlık	En yakın arkadaş ile özel konuları rahatlıkla konuşmak, sır paylaşmak, en yakın arkadaşın canını sıkan, onu üzen durumlara hakim olabilmek
Güvenilir İşbirliği	Tartışma, kavga ya da görüşememe gibi durumlar söz konusu olsa bile arkadaş kalınacağını bilmek
Duygusal Güven	Kendini en yakın arkadaşının yanında özel, akıllı, zeki hissedebilmek, en yakın arkadaşının senin başarılı ve iyi olduğun konuları vurgulayabilmesi
Benlik Onaylanması	En yakın arkadaşın kişiyi yeni/farklı bir ortamda rahat hissettirmesi, korkulu, endişeli ya da üzgün olduğu durumlarda sakinleştirebilmesi

Şekil 14. McGill Arkadaşlık Anketi Alt Boyutlarının Açıklamaları



Şekil 15. Yetişkin Kadın ve Erkek Katılımcıların McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutlarından Bahsetme Sıklıkları

Şekil 15.'de görüldüğü gibi katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yapılandırmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; yakınlık (139), yardım (124), güvenilir işbirliği (76), heyecan verici beraberlik (52), benlik onaylanması (44), duygusal güven (34) şeklindedir. Kadınların McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza, yakınlık (69), yardım (60), güvenilir işbirliği (33), heyecan verici beraberlik (23), duygusal güven (22) ve benlik onaylanması (16) iken; erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza, yakınlık (70), yardım (64), güvenilir işbirliği (43), heyecan verici beraberlik (29), benlik onaylanması (28) ve duygusal güven (12) şeklindedir. Kadınlar için en yakın arkadaşları ile olan ilişkilerinde duygusal güven, benlik onaylanmasına göre daha önde gelirken; erkekler için benlik onaylanması, duygusal güvene göre daha önde gelmektedir.

Şekil 16. ve Şekil 17.' de görüldüğü gibi, Kadınlar ve erkekler en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde heyecan verici beraberlik konusunda benzer söylemlerde bulunmuşlar ve beraber gülebilmek, heyecan verici beraberliğe eşlik etmek gibi durumların önemini vurgulamışlardır.

Kadınlar en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde erkeklerden farklı olarak çocuk bakımı ya da ev işlerinde birbirlerine yardım ettiklerini, erkekler ise en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde kadınlardan farklı olarak maddi konularda (borç alıp-verme) birbirlerine yardım ettiklerini belirtmişlerdir. Bunların yanı sıra, kadın ve erkekler kaza geçirme, ölüm veya doğum gibi kritik yaşam olaylarında birbirlerine destek olma konusunda benzer söylemlerde bulunmuşlardır.

Kadınlar en yakın arkadaşları ile ilişkilerindeki yakınlığı, birbirlerine tüm sırlarını anlatmak, aileden biri olup birbirlerinin evine rahatlıkla girip çıkmak ve her şeyi en yakın arkadaşı ile yapmak olarak tariflerken; erkekler daha çok maddi manevi paylaşımda bulunabilecekleri bir yakınlık tariflemişlerdir. En yakın arkadaşı ile özel konuları paylaşmak söylemine erkeklerde rastlansa da aileden biri gibi olmak söylemine erkeklerde rastlanmamıştır.

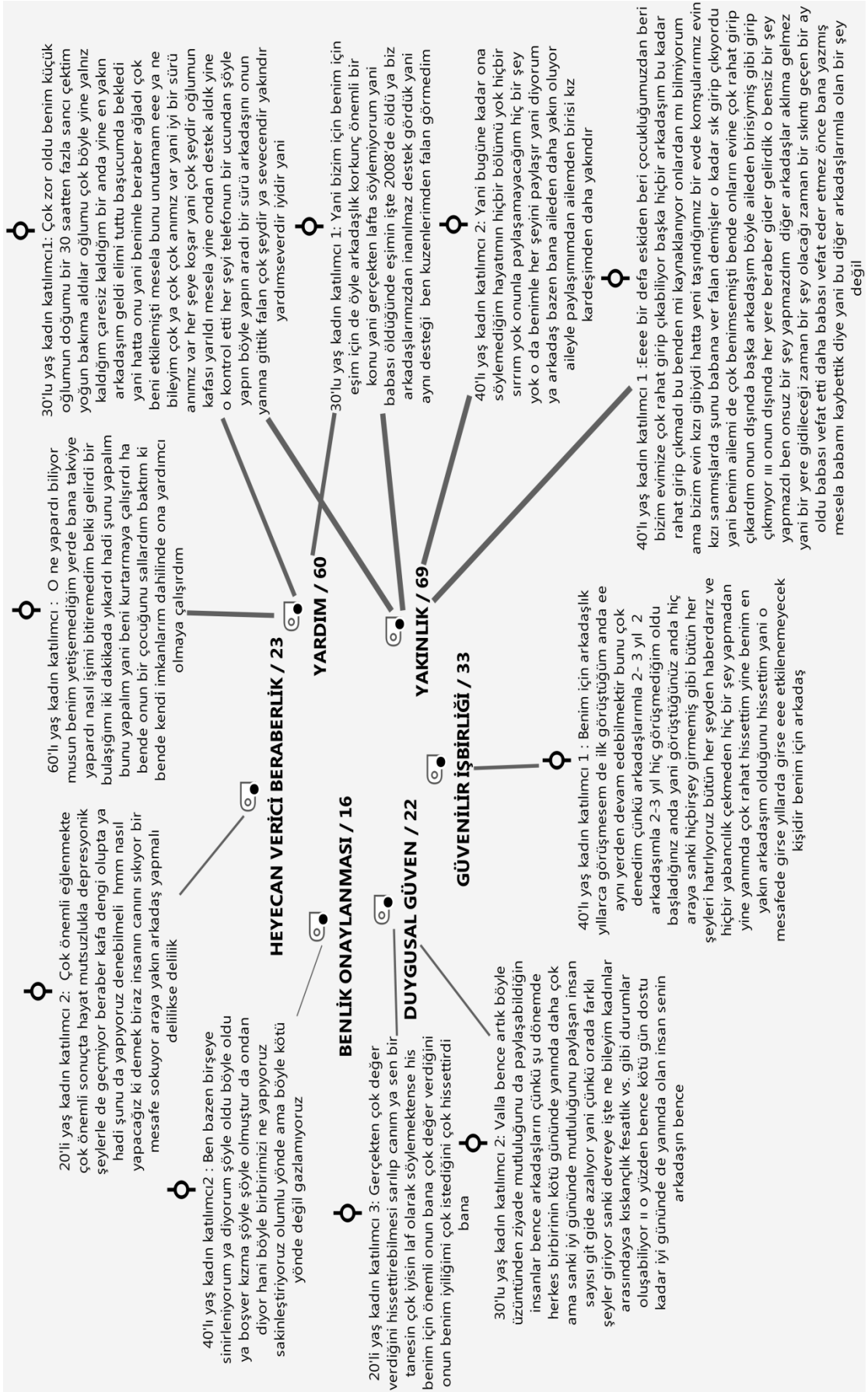
Kadınlar, en yakın arkadaşları ile aralarındaki güvenilir işbirliğini, uzun zaman görüşmeler de görüştüklerinde araya hiç zaman girmemiş gibi yabancılık çekmeden arkadaş ilişkilerine devam edebilmek olarak tanımlarken; erkekler buna ek olarak birbirlerine kızmak, sinirlenmek gibi olumsuz durumlar yaşansa da arkadaş ilişkisi

içerisinde bu durumları da olumlu olanlar gibi kabullenip devam etmenin üzerinde durmuşlardır.

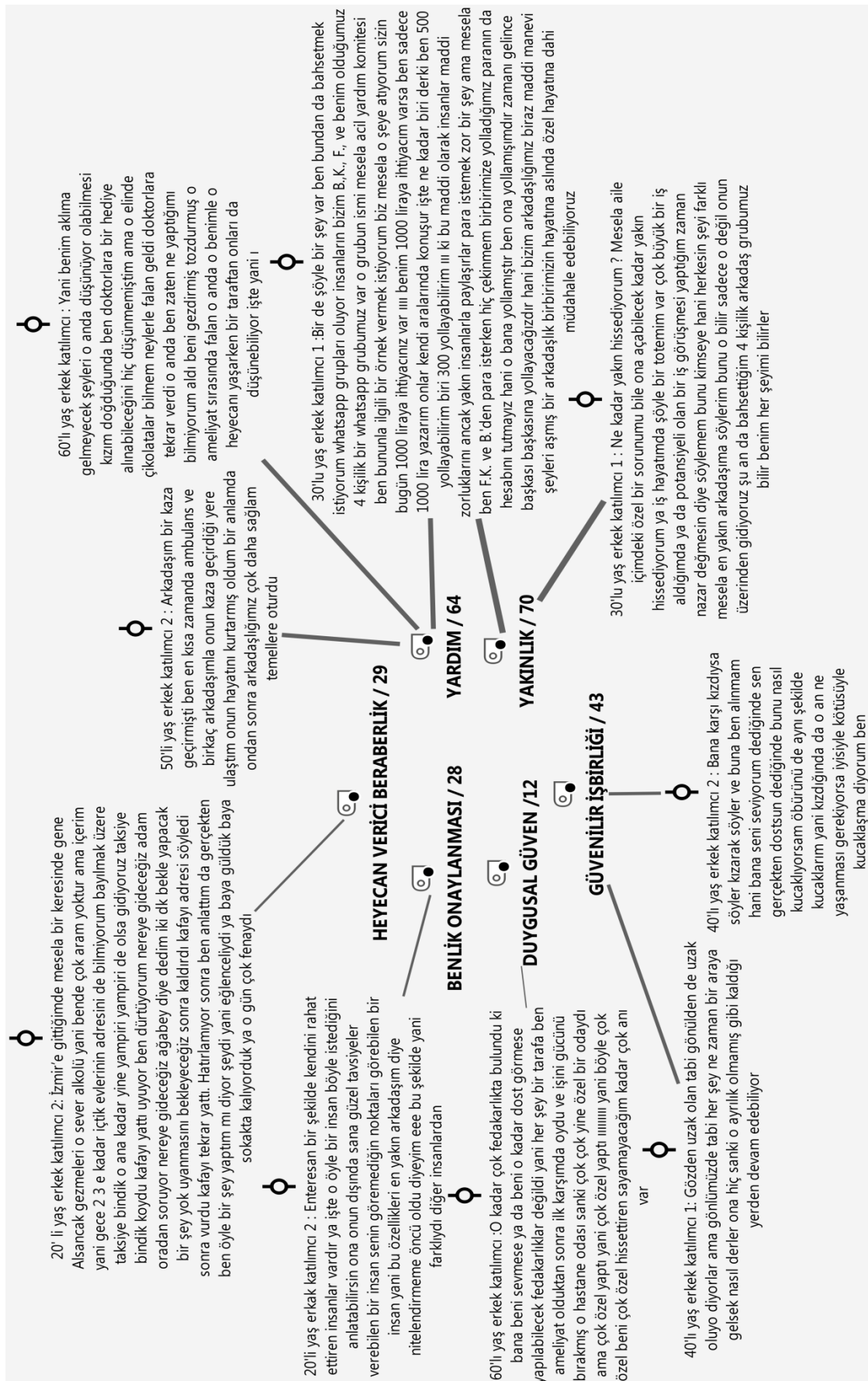
Erkekler en yakın arkadaşları ile aralarındaki duygusal güveni, genellikle zor zamanlarda yanında olup özel hissettirmek olarak tariflemişlerdir. Kadınlar ise en yakın arkadaşları ile aralarındaki duygusal güveni, sözel olarak değerli olduğunu ifade etmenin yanında hareketleriyle de desteklemek ve sadece zor günlerde özel hissettirmek değil iyi günlerde de kıskançlık veya hasetlik gibi duyguları barındırmadan yan yana olabilmek olarak tariflemişlerdir.

Kadınlar en yakın arkadaşlarıyla ilişkilerinde benlik onaylanmasını, birbirlerini üzgün veya sinirli olduklarında sakinleştirmek üzerinden anlatırken; erkekler de benzer şekilde birbirlerini rahat hissettirecek tavsiyelerde bulunmak üzerinden anlatmışlardır.





Şekil 16. Yetişkin Kadınların Arkadaş İlişkilerinin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutları Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps



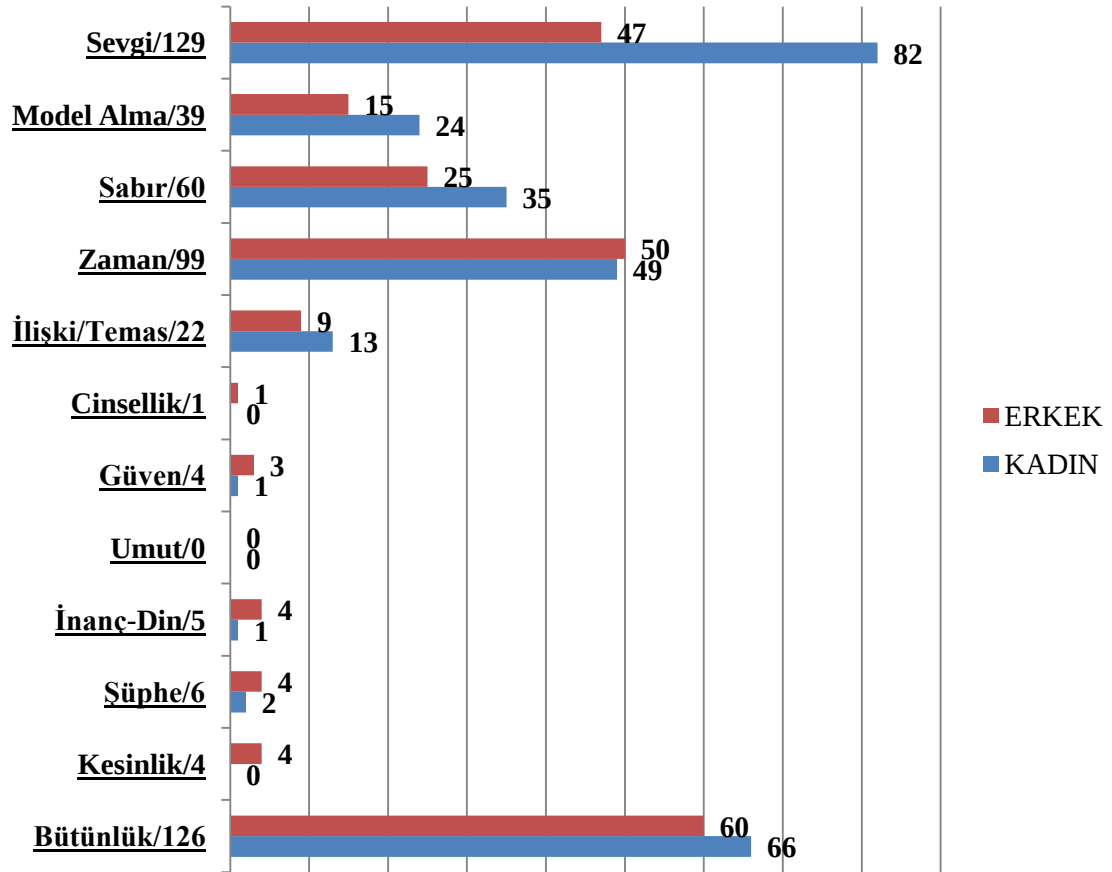
4.2.3. Yetişkin Kadın Ve Erkeklerin Arkadaş İlişkilerinde Pozitif Psikoterapi'nin Gerçek Yeteneklerine Verdikleri Önemin Nasıl Farklılaştığına İlişkin Bulgular:

BİRİNCİL YETENEKLER:
Sevgi: Arkadaşınızla birbirinize yönlendirilebileceğiniz pozitif duygusal ilişki kurmanız
Model Alma: Arkadaşınızla yeni davranışlar geliştirirken birbirinizi model almanız ya da başkalarına model olmanız
Sabır: Arkadaşınızla birbirinizi bekleyebilmeniz, birbirinize tolerans gösterebilmeniz, kendinizi kontrol edebilmeniz ve oluruna bırakabilmeniz
Zaman: Arkadaşınızla zamanı şekillendirme, zamanı nasıl değerlendireceğiniz konusunda benzerlik göstermeniz ve birbirinize zaman ayırmanız
İlişki /Temas: Başkalarıyla sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmek, diğerleriyle temas konusunda arkadaşınızla benzerlik göstermeniz
Cinsellik: Cinsellikle ilgili görüşleriniz ve cinsel ilişki kurma konusunda arkadaşınızla benzer bakış açısına sahip olmanız
Güven: Kendinize duyduğunuz güven anlamında benzerlik göstermeniz (genel güven duygusu)
Umut: Gelecekteki olaylarla ilgili pozitif bir tutuma sahip olma anlamında benzerlik göstermeniz
İnanç / Din: Yaşamı yönlendiren bilinmeyen güç, din, dünya görüşü ve ideolojik değerler açısından arkadaşınızla benzer bakış açısına sahip olmanız
Şüphe: Arkadaşınızla bir fikri veya durumu sorgulayabilme, bir fikir veya durumu diğeri karşısında değerlendirme konusunda benzerlik göstermeniz
Kesinlik: Arkadaşınızla bir durum karşısında suçluluk duymadan karar verebilme, kesin olarak evet ya da hayır diyebilme konusunda benzerlik göstermeniz
Bütünlük: Kendinizden, özelliklerinizden, kapasitenizden, birlikte olduğunuz insanlar, içinde bulunduğunuz çevre ve koşullardan arkadaşınızla benzer oranda memnuniyet duymanız

Şekil 17. Pozitif Psikoterapi Birincil Yetenekler Tanımlarının Arkadaş İlişkisine Uyarlanması

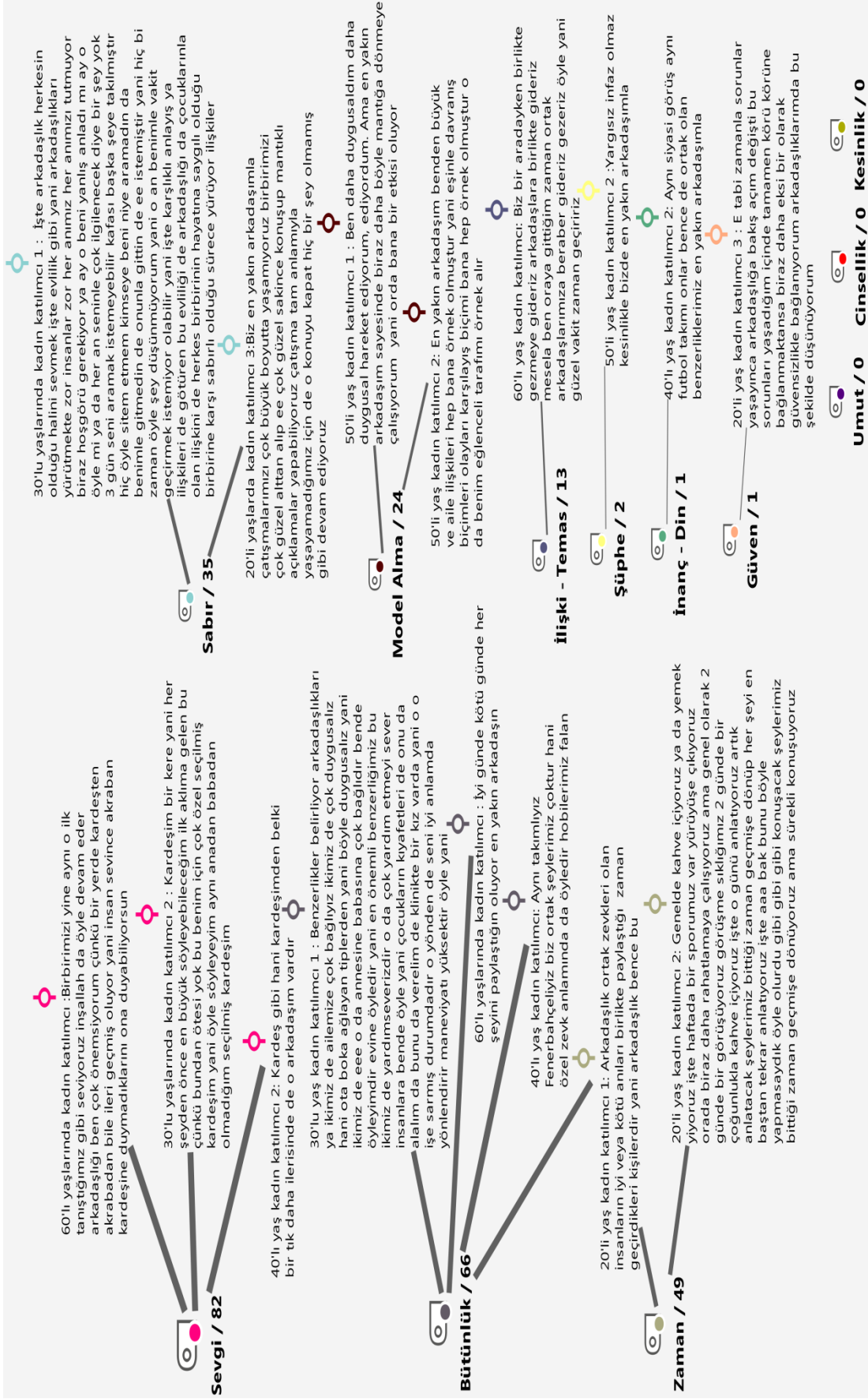
İKİNCİL YETENEKLER:
Dakiklik: Arkadaşınızla belirlediğiniz zaman planlamasına benzer şekilde özen göstermeniz
Temizlik: Arkadaşınızla vücut, giysi, eşya, ev ve çevreye karşı benzer bir temizlik anlayışına sahip olmanız
Düzenlilik: Arkadaşınızla eşyayı, çevreyi, durumları düzenleme konusunda benzer bir anlayışa sahip olmanız
İtaatkarlık: Arkadaşınızla birbirinizin tekliflerini kabul etme ve onun sözünü dinlemeniz
Nezaket: Arkadaşınızla sosyal kurallar ve görgü kurallarına uygun davranabilmeniz, birbirinizin gereksinimlerini göz önünde bulundurarak hareket edebilmeniz
Dürüstlük: Arkadaşınızla birbirinize kendi fikirlerinizi açık bir şekilde ifade edebilmeniz
Sadakat: Arkadaşınızla ilişkinizi düzenli bir biçimde uzun süre devam ettirebilmeniz ve bu bağlılığa istek duymanız
Adalet: Arkadaşınızla karşılıklı olarak çıkarlarınız arasında denge oluşturabilmeniz
Çalışkanlık / Başarı: Arkadaşınızla vakti verimli kullanma, çaba, emek, başarı gibi konularda benzer bir anlayışa sahip olmanız
Tutumluluk: Parada, kıymetli eşya ve enerjilerinizde aynı oranda ekonomik olmanız
Güvenirlik: Arkadaşınızla birbirinize inanmanız, birbirinizi hayal kırıklığına uğratmayacağınızı bilmeniz, güvenmeniz

Şekil 18. Pozitif Psikoterapi İkincil Yetenekler Tanımlarının Arkadaş İlişisine Uyarlanması

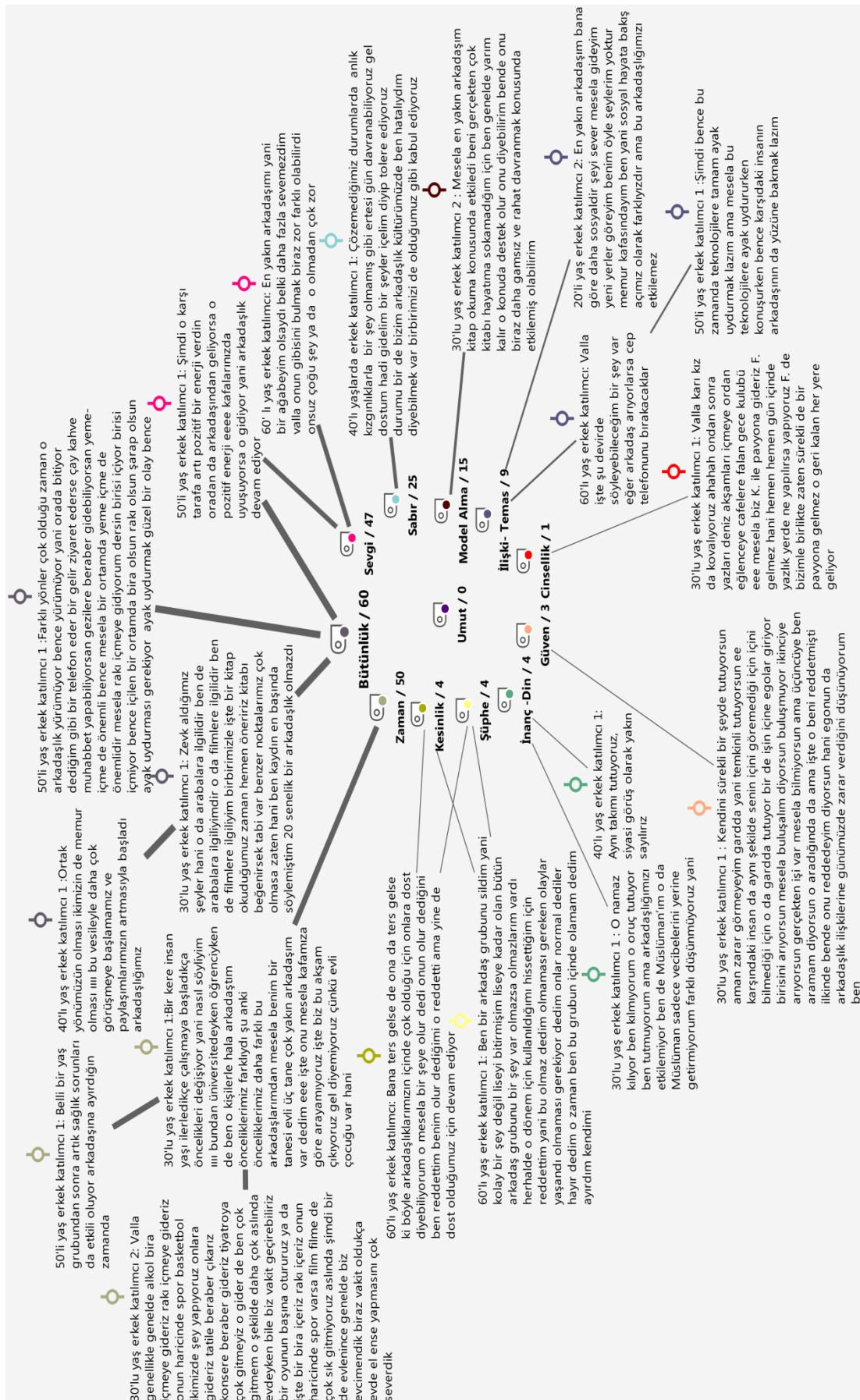


Şekil 19. Yetişkin Kadın Ve Erkek Katılımcıların Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden Bahsetme Sıklıkları

Şekil 20.'de görüldüğü gibi, katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; sevgi (129), bütünlük (126), zaman (99), sabır (60), model alma (39), ilişki/temas (22), şüphe (6), inanç/din (5), güven (4), kesinlik (4), cinsellik (1) ve umut (0) şeklindedir.



Şekil 20. Yetişkin Kadınların Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps



Şekil 21.' de görüldüğü gibi, kadın katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; sevgi (82), bütünlük (66), zaman (49), sabır (35), model alma (24), ilişki- temas (13), şüphe (2), güven, inanç-din (1), umut, kesinlik ve cinsellik (0) şeklindedir. Şekil 22.' de görüldüğü gibi, erkek katılımcıların ise arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; bütünlük (60), zaman (50), sevgi (47), sabır (25), model alma (15), ilişki-temas (9), inanç- din, şüphe, kesinlik (4), güven (3), cinsellik (1) ve umut (0) şeklindedir.

Kadın katılımcılar en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde sevgi yeteneğinden 'kardeşim gibi', 'kardeşten- akrabadan öte', 'seçilmiş kardeşim' gibi ifadelerle erkeklere oranla daha çok bahsetmişlerdir. Erkek katılımcılar en yakın arkadaşları ile aralarındaki sevgi bağını kardeş ilişkisine benzetseler bile genellikle sevgi yeteneğini bütünlük yeteneği üzerinden 'karşılıklı kurulan pozitif enerji, kafaların uyması' gibi ifadelerle anlatmışlardır.

Erkek katılımcılar en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde bütünlük yeteneğine sevgi yeteneğinden daha çok önem verirken; kadın katılımcılar sevgi yeteneğine bütünlük yeteneğinden daha çok önem vermektedirler. Kadın katılımcılar, en yakın arkadaşları ile aralarındaki bütünlüğü daha çok 'iyi günde kötü günde her şeyi paylaşmak' ve 'duygusal benzerlikleri' üzerinden anlatırken; erkek katılımcılar bütünlük yeteneğini, muhabbet, yeme-içme, beraber ortak aktivite yapma, iş, sanat zevki, hobi anlamında daha geniş çaplı benzerliklere sahip olmaları gereken bir yapı olarak anlatmaktadırlar. Hatta bu benzerliklerin mevcut olmaması durumunda arkadaş ilişkisinin yürümeyeceğini ifade etmektedirler.

Hem kadın hem de erkek katılımcılar arkadaş ilişkilerine zaman ayırmaya benzer derecede önem vermektedirler ancak arkadaşları ile zaman geçirme özelliklerinde farklılıklar göstermektedirler. Kadınlar daha çok en yakın arkadaşları ile 'çay kahve eşliğinde sohbet ettiklerini', 'sürekli konuştuklarını' ifade ederken; erkekler daha çok oyun, spor, film ya da alkol alma gibi aktiviteye dönük zaman geçirdiklerini ifade etmektedirler. Ayrıca erkekler yoğun olarak evlilik, çocuk sahibi olmak gibi yaşam olaylarının ve belli bir yaştan sonra sağlık sorunlarının arkadaş ilişkisine ayrılan

zamanı önemli oranda negatif yönde etkilediğini ifade etmişlerdir ancak görüşmeler boyunca kadınların bu tarz bir etkiden söz eden hiçbir söylemine rastlanmamıştır.

Kadın ve erkek katılımcılar sabır yeteneği ile ilgili söylemlerinde benzerlikler göstermektedirler ve sabır yeteneğini arkadaş ilişkilerindeki çatışmayı önleyen bir unsur olarak görmektedirler. Kadınlar sabır yeteneğini, ‘herkesin olduğu halini sevmek, hayatına saygı, karşılıklı anlayış- hoşgörü, alttan alma’ gibi ifadelerle tanımlarken; erkekler de sabır yeteneğini, tolere etmek, olduğu gibi kabul etmek ifadeleri ile tanımlamaktadırlar. Ancak görüşmelerde kadınlar sabır yeteneğinden erkeklere oranla daha fazla bahsetmişlerdir.

Kadın ve erkek katılımcılar model alma yeteneği ile ilgili söylemlerinde benzerlik göstermektedirler ve hem en yakın arkadaşlarının kendilerini hem de kendilerinin en yakın arkadaşlarını model aldıkları karşılıklı bir etkileşimden söz etmektedirler. Hem kadın hem de erkek katılımcılar karakter özellikleri ve davranış biçimleri açısından en yakın arkadaşlarını model almakta ve en yakın arkadaşına ve başkalarına (örneğin; çocuklarına) model olmaktadır. Ancak görüşmelerde kadınlar model alma yeteneğinden erkeklere oranla daha fazla bahsetmişlerdir.

Kadın katılımcılar ilişki- temas yeteneği hakkında, ortak arkadaşları ile zaman geçirmeye erkeklere oranla daha istekli olduklarını belirtmişlerdir. Erkek katılımcılar ise sosyallik anlamında en yakın arkadaşları ile farklılık gösterebildiklerine de değinmişlerdir. Ayrıca 50’li ve 60’lı yaşlarda olan erkek katılımcılar diğer tüm katılımcılardan farklı olarak teknolojilerin, özellikle telefona ayrılan zamanın arkadaş ilişkilerini ve arkadaş ilişkisinde yüz yüze kurulan teması olumsuz yönde etkilediği belirtmişlerdir. Kadın katılımcılarda bu tarz herhangi bir söyleme rastlanmamaktadır.

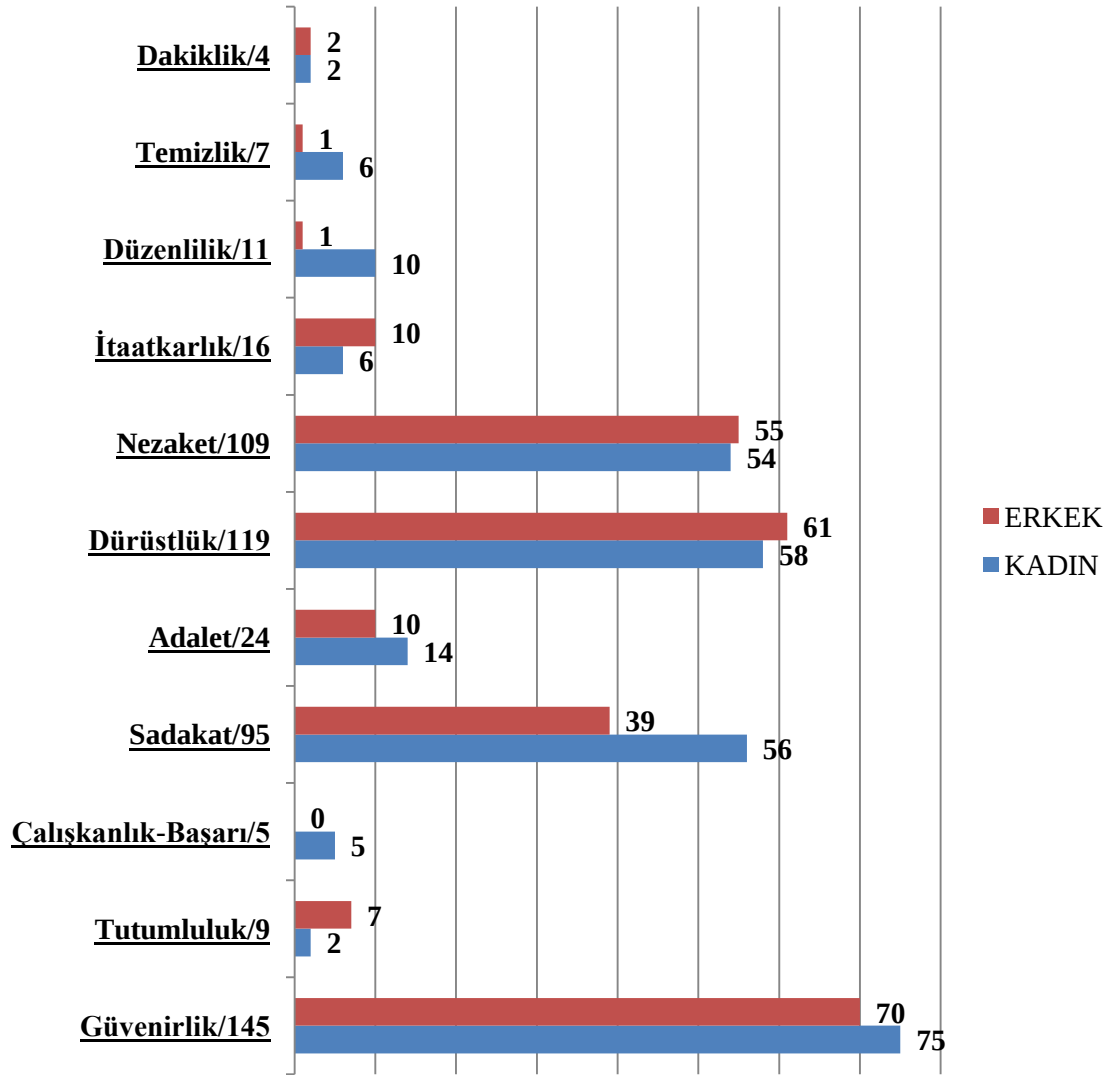
Kadınlar ve erkekler inanç –din yeteneği konusunda benzer söylemlerde bulunmuşlardır. Bunlar aynı siyasi görüşe sahip olmaları, dini yaşama biçimleri konusunda farklılıklar gösterebilir de bunların arkadaş ilişkilerini etkilemediği yönündedir.

Hem kadın hem erkek katılımcılar arkadaş ilişkileri ile ilgili daha önce yaşadıkları olumsuz deneyimlerin güven yeteneği olumsuz etkilediğini belirtmektedirler.

Kadın katılımcılar ile yapılan görüşmelerde cinsellik ile ilgili herhangi bir söyleme rastlanmazken; 30'lu yaşlarında bir erkek katılımcı en yakın arkadaşı ile cinsellik ile ilgili benzer fikirlere sahip olmamalarının arkadaş ilişkilerini etkilemediği ifade etmiştir.

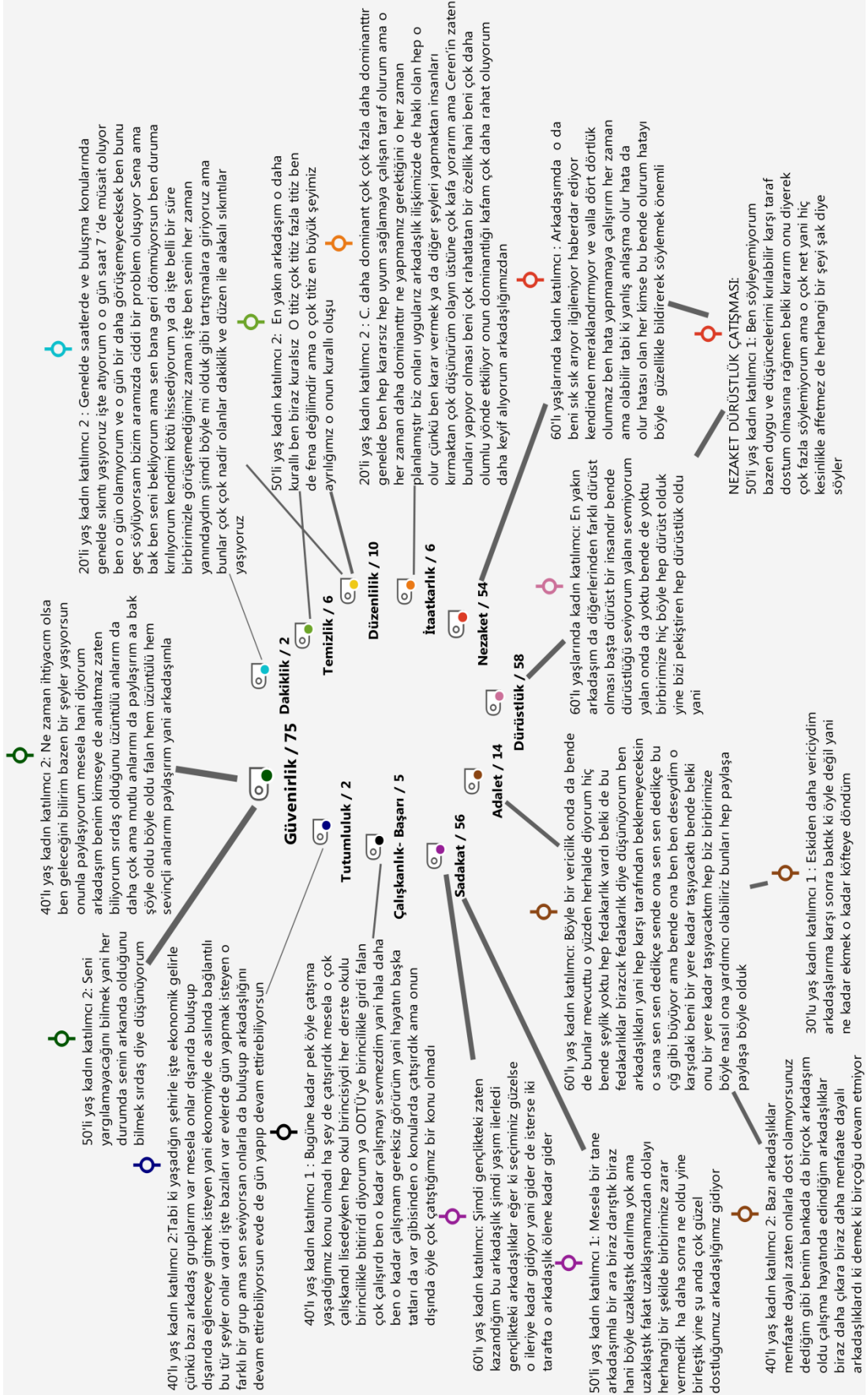
Kadın katılımcılar ile yapılan görüşmelerde kesinlik ile ilgili herhangi bir söyleme rastlanmazken; erkek katılımcılar en yakın arkadaşlarının kendilerine uymayan fikirlerine net olarak hayır diyebildiklerini ve bu durumun arkadaş ilişkilerini etkilemediğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda erkek katılımcıların şüphe yeteneği ile ilgili söylemleri kesinlik yeteneği ile ilişkiliyken; kadınlar yargısız infaz yapılmaz durumlar sorgulanır, değerlendirilir gibi söylemlerle daha salt bir şüphe yeteneği tanımlaması yapmaktadırlar.

Umut yeteneği ile ilgili herhangi bir söyleme hem erkek hem de kadın katılımcılar değinmemişlerdir.

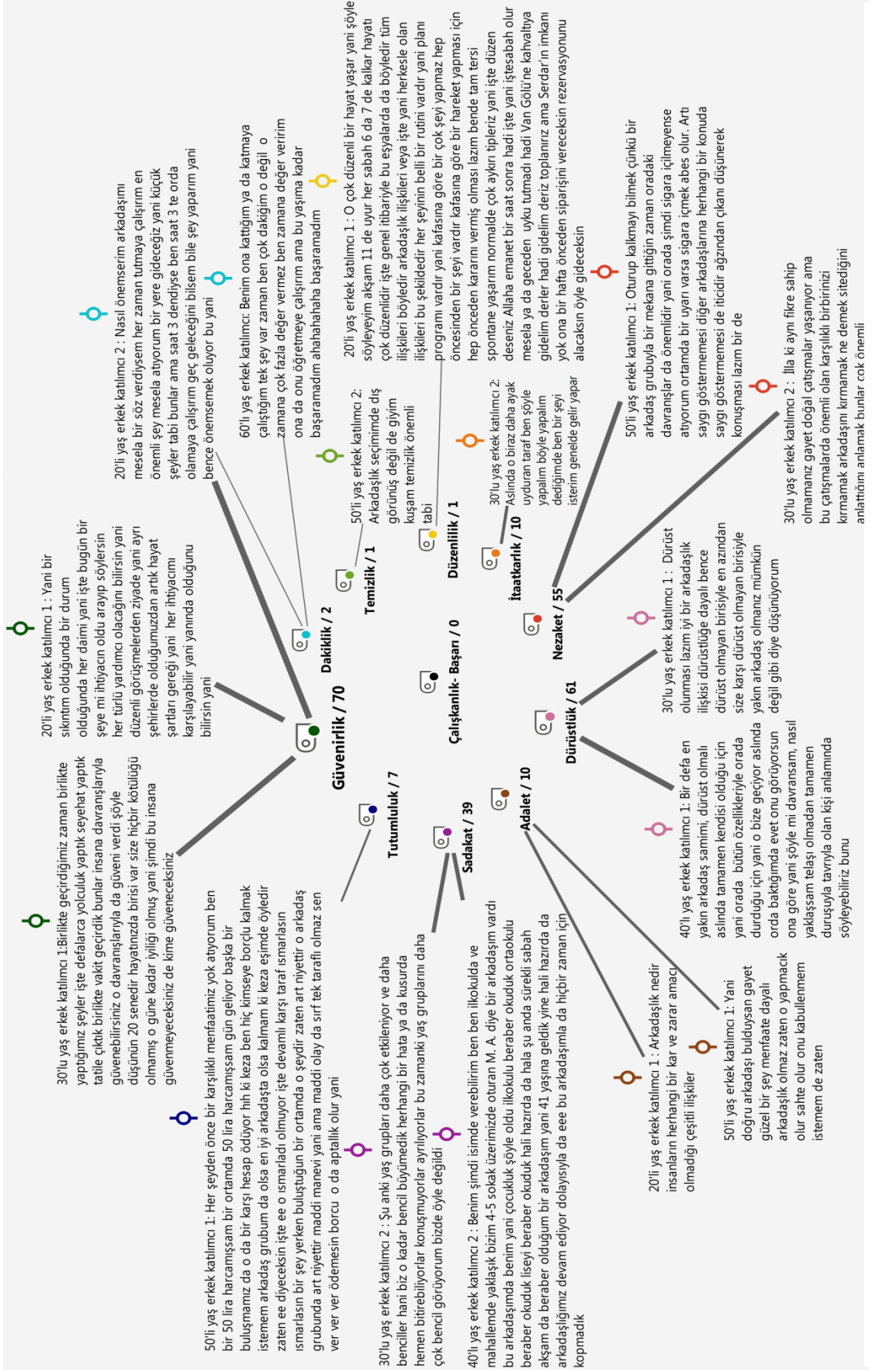


Şekil 22. Yetişkin Kadın Ve Erkek Katılımcıların Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden Bahsetme Sıklıkları

Şekil 23.'de görüldüğü gibi, katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; güvenilirlik (145), dürüstlük (119), nezaket (109), sadakat (95), adalet (24), itaatkarlık (16), düzenlilik (11), tutumluluk (9), temizlik (7), çalışkanlık/başarı (5) ve dakiklik (4) şeklindedir.



Şekil 23. Yetişkin Kadınların Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps



Şekil 24. Yetişkin Erkeklerin Arkadaş İlişkilerinin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi – MAXmaps

Şekil 24.'de görüldüğü gibi, kadın katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; güvenilirlik (75), dürüstlük (58), sadakat (56), nezaket (54), adalet (14), düzenlilik (10), itaatkarlık, temizlik (6), çalışkanlık-başarı (5) ve tutumluluk, dakiklik (2) şeklindedir. Şekil 25.'de görüldüğü gibi, erkek katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; güvenilirlik (70), dürüstlük (61), nezaket (55), sadakat (39), adalet, itaatkarlık (10), tutumluluk (7), dakiklik (2), temizlik, düzenlilik (1) ve umut (0) şeklindedir.

Hem kadın hem de erkek katılımcılar, ikincil yetenekler içinden en çok güvenilirlik yeteneğinden bahsetmişlerdir. Erkekler güvenilirlik yeteneğini genellikle, 'ihtiyaç olduğunda yanımda olacağını bilmek, verdiği sözleri tutmak, kötülüğü değil iyiliği dokunmak' gibi ifadelerle anlatırken; kadınlar erkeklerin güvenilirlik yeteneği ile ilgili söylemlerine ek olarak, daha çok en yakın arkadaşları 'sırdaş' olarak gördüklerine vurgu yapmışlardır.

Hem kadın hem de erkek katılımcılar güvenilirlik yeteneğinden sonra 2. sırada dürüstlük yeteneğinden bahsetmişlerdir. Güvenirlik ve dürüstlük yetenekleri söylemlerde fazlasıyla birbiriyle çıkmaktadır. Hem erkek hem de kadın katılımcılar, dürüst, samimi, açık, içten, sıcak olan en yakın arkadaşı güvenilir olarak da algılamaktadırlar. Kadınlar ve erkekler dürüstlük yeteneği ile ilgili benzer söylemlerde bulunmuştur ve karşılıklı dürüstlüğü arkadaş ilişkilerini pekiştiren, iyi bir arkadaş ilişkisi için en başta gerekli olan yetenek olarak tanımlamaktadırlar.

Kadın ve erkek katılımcılar nezaket yeteneği ile ilgili ortak olarak, arkadaş ilişkisi içinde hatalar olsa bile bunu uygun bir üslupla söylemek ile ilgili söylemlerde bulunsalar da; kadınlar nezaket yeteneği ile ilgili söylemlerinde daha çok birbirlerini aramak, sormak, ilgilenmek, meraklandırmamak gibi noktalar üzerinde dururken; erkek katılımcılar, nezaket yeteneğini, toplum içinde oturup kalkmasını bilmek olarak sosyal kurallar ile ilişkili anlatmaktadırlar.

Kadın katılımcılar sadakat yeteneğine güvenilirlik ve dürüstlük yeteneklerinden sonra 3. sırada önem verirken; erkek katılımcılar sadakat yeteneğine güvenilirlik, dürüstlük ve nezaket yeteneklerinden sonra 4. sırada önem vermektedirler. Sadakat

yeteneği ile ilgili söylemler birincil yeteneklerden sevgi ile fazlasıyla akışmaktadırdır. Kadınlar ve erkekler sadakat yeteneği ile ilgili söylemlerinde ortak olarak uzun süreli arkadaş ilişkilerine vurgu yapmışlardır. Bunun dışında kadınlar, birbirlerine darıldıkları dönemde bile birbirlerine zarar vermeyecek şekilde sadakatli kaldıklarından bahsederken; erkekler, sadakat yeteneği doğrultusunda eski nesil ve yeni nesil kıyaslaması yaparak eski nesillerin arkadaş ilişkilerinde daha sadakatli olduklarından bahsetmişlerdir.

Kadın ve erkek katılımcıların adalet yeteneği ile ilgili söylemleri, arkadaş ilişkilerinin çıkarsız, menfaatsiz, kar-zarar amacı gütmeden karşılıklı vericilik ile yürümesi gerektiği yönleriyle benzer şekildedir.

Kadın ve erkek katılımcıların itaatkarlık yeteneği ile ilgili söylemleri, arkadaş ilişkisi içerisinde sunulan teklifleri kabul etme yönüyle benzer şekildedir.

Kadınlar tutumluluk yeteneği ile ilgili söylemlerinde, sahip olunan maddi gücün arkadaşlar ile yapılacak etkinlikleri ya da buluşma yerlerini farklılaştırabileceğinden bahsederlerken; erkekler ise tutumluluk yeteneği ile ilgili söylemlerinde hem maneviyatta hem de maddiyatta tek taraflı olunmaması gerektiğinden ve tek taraflı vericiliğın aptallık olacağından bahsetmektedirler.

Erkeklerin görüşmelerinde alışkanlık/ başarı yeteneği ile ilgili herhangi bir söyleme rastlanmazken; kadınlar alışkanlık/başarı yeteneğinde en yakın arkadaşları ile benzer olmamanın aralarında çatışmaya neden olabileceğini ancak yine de arkadaş ilişkilerini olumsuz etkilemediğini söylemektedirler.

Dakiklik, düzenlilik ve temizlik yeteneklerinde ise en yakın arkadaşları ile benzer olmamak erkeklere oranla kadınların en yakın arkadaşları ile aralarında daha çok çatışmaya sebep olmaktadır. Erkek katılımcılarda düzenlilik ve dakiklik yeteneklerinde en yakın arkadaşları ile benzer olmamaları sebebiyle atışabileceklerini ancak bu durumun arkadaş ilişkilerini çok da olumsuz etkilemediğini söylemektedirler. Kadınların temizlik yeteneği ile ilgili söylemleri ev ve çevreyi de içeren daha geniş çaplı bir yapıda iken; erkeklerin temizlik yeteneği ile söylemleri sadece bedene ve kıyafete dönüktür. Erkekler dakiklik yeteneğini söz verdiğinde tutmak söylemi üzerinde güvenilirlik ile ilişkilendirerek anlatmışlardır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Bu çalışmada, temel olarak yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkları, Pozitif Psikoterapi'nin kişilerarası ilişkilerdeki somut gerçekleri ortaya koymak adına kavramlaştırdığı birincil ve ikincil yetenekler bağlamında incelemek amaçlanmıştır. Pozitif Psikoterapi'nin gerçek yetenekleri açısından yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerindeki farklılıkları ortaya koyarken, arkadaş ilişkisinin kalitesini ölçmek adına kullanılan McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutları (heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylanması) ise araştırma için hem nicel hem de nitel boyutta bir referans noktası olarak kullanılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile katılımcılara ve en yakın arkadaşlarına ilişkin demografik bilgileri edinmek ve katılımcıların en yakın arkadaşları ile romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi farklı değişkenlere göre benzerliklerini kıyaslamak amaçlanmıştır. Aynı zamanda Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla katılımcıların en yakın arkadaşları ile aralarındaki ilişkiyi nasıl tanımladıkları, arkadaşlık süreleri, nerede tanıştıkları ve en yakın arkadaşlarını güzel/yakışıklı bulup bulmadıkları gibi soruların cevapları da aranmıştır.

Araştırma soruları ile ilgili bulgular tartışılırken, karma yöntem araştırma desenlerinden olan yakınsak paralel desenin gerektirdiği şekilde nicel ve nitel bulgular tartışma bölümünde birleştirilerek sunulmaktadır. Araştırmanın nicel boyutunda elde edilen bulguların yetişkin kadın ve erkeklerde nasıl farklılaştığı, araştırmanın nitel boyutunda gerçekleştirilen görüşmelerden örneklerle açıklanmaya çalışılmaktadır.

5.1. Katılımcıların Arkadaş Seçimlerinin En Yakın Arkadaşları ile Demografik Değişkenlerde Benzerlik ve Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması:

Kişilerarası ilişkilerin başlaması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasında ilişki içindeki her tarafın seçimleri ve nitelikleri önem taşımaktadır (Berscheid, 1994; İmamoğlu ve Aydın, 2009). Arkadaş ilişkileri, aile/ akrabalık ve iş ilişkilerinden özgür seçimleri içermesi yönüyle farklılaşmaktadır ve gönüllü-kişisel ilişkiler sınıflandırmasında yerini almaktadır (Hendrick, 2016). Bireylerin arkadaşlık seçimlerini hangi kriterlere göre yaptıklarına ilişkin 1950'li yıllardan başlayan ilk kişilerarası ilişkiler çalışmalarında fiziksel yakınlık, tutum, inanç, yaş, sosyal seviye, eğitim ve dış

görünüş boyutlarında benzerliklerin arkadaş ilişkilerinin kurulması ve gelişmesine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür (Hortaçsu, 2012). Bireylerin arkadaşlarını rastgele seçmedikleri ve bunda kişilerarası çekicilik faktörünün etkili olduğu bilinmektedir. Kişiler arası çekiciliğe sebep olan unsurların başında ise benzerlikler gelmektedir (Zeggelink, 1995). Araştırmanın nicel bulgularına göre hem kadın (%89,2) katılımcılar hem de erkek (%80,6) katılımcılar en yakın arkadaşlarının büyük oranda hemcinsleri olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmanın 20 nitel katılımcısından ise sadece 20'li yaşlarda bir erkek katılımcı en yakın arkadaşının karşı cinsten olduğunu belirtirken; 19 katılımcı en yakın arkadaşının hemcinsi olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın nitel aşamasındaki kadın katılımcılar *“kadın kadına paylaşım farklı oluyor”*, erkek katılımcılar da *“erkek erkeğe muhabbet başka oluyor”* gibi ifadeleri de görüşmeler sırasında kullanmışlardır. Bunun dışında aile ve kültüründe en yakın arkadaşı hemcins seçmeye yönlendirdiği ile ilgili söylemler görüşmelerde yer almaktadır. Örneğin; **40'lı yaşlarında kadın katılımcı 1:** *“Çok erkeklerle görüşen bir kızla ailen görüşmeni istemezdi mesela ya da işte tanınmadık bir ailenin çocuğuyla da görüşmezsin hani bizim şehirde öyle bir yerdi bizim çocukluğumuzda işte tanıdık bir ailenin çocuğu olacak kız olacak onlar etkiliyordu tabi ki kültür etkiliyor tabi ki.”* Daha önceki çalışmalar göstermektedir ki; bireyler karşı cins arkadaş ilişkileri kursalar da toplumun kadın-erkek ilişkilerini cinsellik zeminine oturtmaya olan meğilinden kaçınarak, genellikle en yakın arkadaşlarını hemcinslerinden seçmektedirler (Kanegson, 2005; Schneider ve Kenny, 2000; Schydrowsky, 1984). Bu açıdan araştırmanın nicel ve nitel bulguları birbirini desteklerken literatür bilgisi ile de örtüşür niteliktedir.

Araştırmanın nicel bulguları sonucunda, katılımcıların kendi romantik ilişki durumları, kardeş sayısı ve doğum sıraları ile en yakın arkadaşlarının romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Örneğin; evli olan bireyler yine kendileri gibi evli bireyleri (%62,6), kendisi 2 kardeş olan katılımcılar yine kendileri gibi 2 kardeş olan kişileri (%57,1), kendisi ilk çocuk olan katılımcılar yine kendileri gibi ilk çocuk olan kişileri (%46,3) en yakın arkadaş olarak seçmişlerdir. Katılımcıların en yakın arkadaşlarının bu değişkenler çerçevesinde kendilerine benzer olduklarını söylemek mümkündür. Hem erkek hem de kadın katılımcıların cinsiyet, romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerinde kendilerine benzer en yakın arkadaşlar seçmeleri, araştırma bulgularının literatür ile örtüştüğünü göstermektedir. Katılımcıların en yakın

arkadaşları ile cinsiyet, romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerinde benzer olmaları Fehr'in (1996) tanımladığı, bireylerin arkadaş ilişkisi kurmalarını kolaylaştıran etmenlerden ikili etmenler grubuna dahil olmaktadır.

Bireylerin arkadaş seçimlerini ve arkadaş ilişkisi kurmalarını sağlayan veya kolaylaştıran faktörlerin neler olduğunu anlamak için sorulması gereken ilk sorulardan biri de arkadaşların nerede tanıştıklarıdır. Arkadaşların nerede tanıştıkları, Fehr (1996) ve Zaggelink (1995)'in çevresel faktörler tanımlamaları içinde yer almaktadır. Birbirine fiziksel olarak yakın mesafede yaşayan ya da okul, iş yeri gibi ortak alanlarda vakit geçiren bireylerin arkadaş olma ihtimalleri, fiziksel olarak uzak mesafede yaşayan ya da ortak alanda vakit geçirmeyen bireylere göre daha yüksektir (Fehr, 1996; Zaggelink, 1995). Araştırmanın sonucunda, 536 kadın katılımcının 55' inin (%10,3) en yakın arkadaşı ile mahalle, apartman vb. yakın çevrede, 215' inin (%40,1) lise ve altı okul ortamında ve 464 erkek katılımcının 151' inin (%32,5) en yakın arkadaşı ile mahalle, apartman vb. yakın çevrede, 133' ünün (%28,7) lise ve altı okul ortamında tanıştıkları bulunmuştur. Araştırmanın nicel bulgularına göre, erkek katılımcılar en yakın arkadaşlarıyla en çok mahalle- apartman vb. yakın çevrede tanışırken; kadın katılımcılar en yakın arkadaşlarıyla en çok lise ve altı dönemde okulda tanışmışlardır. Aileler (özellikle anneler) tarafından, kız çocuklarının arkadaş ilişkilerine erkek çocuklarınkine oranla daha fazla müdahale edilmektedir (Büyükşahin, 2008). Erkek çocuklarına akran ilişkilerini ilerletecek sokağa çıkma, arkadaşının evine gitme vb. alanlarda daha fazla izin verilmesi ya da daha az müdahale edilmesi erkeklerin en yakın arkadaşları ile daha çok mahalle, apartman vb. yakın çevrede tanışmalarına neden olurken; kız çocuklarının dışarıya oranla aileler tarafından daha güvenli görülen okul ortamında sosyalleşmelerine ve akran etkileşimi kurmalarına olanak tanımaktadır. Bu farklılığın büyük oranda toplumumuzdaki çocuk yetiştirme tarzından ve kültürel etkilerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın nitel boyutundaki söylemler bu düşünceyi destekler niteliktedir. Örneğin; **40'lı yaşlarında kadın katılımcı 1:** *“Balıkesir’de şeydi bizim zamanımızda kızlar öyle çok her yere gitmezdi etmezdi ama Ankara’ya benim onun mezuniyetine gitmeme izin vermişti ailem eee o yani benim için büyük bir şeydi hem şehir dışına ilk defa çıkıyorum hem annem babam olmadan hem onlarda benim gitmem gerektiğini düşündüler demek ki o zaman benim en yakın arkadaşım olduğunu bildikleri için”*.

Arkadaş seçiminde ayrıca dış görünüş ve fiziksel çekiciliğin etkili faktörler olduğu bilinmektedir (Hortaçsu, 2012; Zeggelink, 1995). Araştırmanın nicel boyutunun sonucunda; araştırmaya katılan hem kadın (%88,4) hem de erkek (70,7) katılımcıların çoğu en yakın arkadaşını fiziksel olarak beğenmekte güzel ya da yakışıklı bulmaktadır. Bu oran hem kadın hem de erkek katılımcılarda yüksektir ancak; erkeklerin kadınlara oranla en yakın arkadaşlarını beğendiklerini daha az ifade etmelerinin benimsedikleri maskülen rol ve eşcinsel olarak algılanacakları endişesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Greif, 2009). Araştırmanın nitel boyutunda da erkek katılımcılara “En yakın arkadaşınızı güzel /yakışıklı bulur musunuz, beğenir misiniz?” sorusu yöneltildiğinde, “*Nasıl yani erkekler arasında öyle şeyler olmaz*” gibi soruya şaşırdıkları geri dönüşler alınması da bu düşüncüyü destekler niteliktedir.

5.2. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Arkadaş İlişkisi Tanımlarına İlişkin Bulguların Tartışılması:

M.Ö.’li tarihlerden bu yana birçok filozof, düşünür ve sosyal bilimci tarafından arkadaşlık farklı şekillerde tanımlanmıştır. Örneğin; Aristoteles (M.Ö. 384-322), dostluğu yaşam için zorunlu bir kavram olarak nitelendirmiştir. Arkadaş ilişkisi evrensel olmasına rağmen, arkadaşlık tanımı yaşam dönemi, cinsiyet gibi değişkenlere göre değişiklik gösterebilmektedir (Rubin ve Bowker, 2018). Örneğin; çocukluktaki arkadaş kelimesi ergenlikten sonra yerini dostluk kelimesine bırakmaktadır. Arkadaş ya da dost yerine ergenlik döneminde ‘kanka’ kelimeside arkadaşlar arasında kullanılmaktadır (Doğan, Karaman, Çoban ve Çok, 2012; Parman, 2013). Araştırmanın nicel boyutuna katılan kadınlar en yakın arkadaşınız ile aranızdaki ilişkiyi tek kelimeyle nasıl tariflersiniz sorusuna sırasıyla çoktan aza; güvenilirlik (%19), kardeşlik (%17,7), dostluk (%13,1), yakınlık (%11,4), sevgi –bağlılık (%11,2), uyum (%5,6), anlayış (%5), olumlu sıfatlar (%4,3), yardım (%3,5), olumsuz sıfatlar (%3,2), eşlikçilik (%3) ve eğlence (%3) cevaplarını vermişlerdir. Erkekler ise en yakın arkadaşınız ile aranızdaki ilişkiyi tek kelimeyle nasıl tariflersiniz sorusuna sırasıyla çoktan aza; kardeşlik (%20,3), güvenilirlik (%17), dostluk (%17), olumlu sıfatlar (%11), sevgi –bağlılık (10,6), yakınlık (%5,4), eşlikçilik (%4,3), uyum (%3,7), anlayış (%3,2), olumsuz sıfatlar (%3), eğlence (%2,6), yardım (%1,9) cevaplarını vermişlerdir. En yakın arkadaşları ile aralarındaki ilişkiyi tanımlarken hem kadınlar hem de erkekler güvenilirlik, kardeşlik, dostluk kelimelerini daha çok kullanmışlardır. Josselson (1992), arkadaşlık ile dostluğu birbirinden ayıran ve dostluğu nispeten güvenilirlik ile

ilişkilendiren bir tanım yapmıştır. Arkadaşlığı iki kişi arasında karşılıklı rezonans olarak tanımlarken; dostluğu, iki kişi arasındaki paylaşım, kendini açma ve kendiliğinden iç içe geçme olarak tanımlamıştır (Akt. Goodwin, 1996). Kant (1724-1804), gerçek dostluğun sevgi ve yardım ilkelerini barındırması gerektiğini söylemiştir. Araştırmanın nitel boyutunda yer alan hem kadın hem de erkek katılımcılar, ‘Arkadaşlık nedir, tarif eder misiniz?’ sorusuna, Kant (1724-1804) ve Josselson (1992) tanımlamalarına benzer söylemler ile cevap vermişlerdir. Örneğin; **30’lu yaşlarda erkek katılımcı 1:** “Benim birisine dost diyebilmem için yani sıkıntılı bir anında sana yardım eden ya da onun sıkıntılı bir anı olduğunda sen işini gücünü bırakıp onun sıkıntısını gidermek için yardım ediyorsan zaten aslında dostluk diye tabir edilen budur.” ve **50’li yaşlar kadın katılımcı 1:** “Arkadaşlıktan öte ben dostluklara önem veriyorum dostluklar çok önemli çünkü arkadaş dediğin zaman herkesle arkadaş olabilirsin ama ama dost dost başka bir şey başka bir şey sırrını paylaşırsın onunla.” Aynı zamanda yine araştırmanın nitel boyutunda yer alan hem erkek hem de kadın katılımcıların arkadaş ilişkisi tanımlarında güvenilirlik ve kardeşlik vurguları yaptıkları dikkat çekmektedir. Örneğin; **20’li yaşlarda erkek katılımcı 2 :** “Arkadaş olabilmen için öncelikle güvenmen gerekiyor, güvenilirlik olmazsa tanışıklıktan öteye geçilmez.” **20’li yaşlarda kadın katılımcı 2:** “Arkadaşlık sonsuz güvendir.” **20’li yaşlar kadın katılımcı 3:** “Arkadaşlık benim gözümde bir normal arkadaşlık vardır bir de bazı arkadaşlıklar vardır kardeş olarak kategoriye ayırıyorum ben onları.” Bu açıdan araştırmanın bulguları literatür ile örtüşmektedir.

Pozitif psikoterapi’nin ikincil yeteneklerinden olan güvenilirlik yeteneği de araştırmanın nitel boyutunda tüm yeteneklerin içinde en çok bahsedilme sıklığına (145) sahip olandır. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermektedir. Aynı zamanda birincil yeteneklerden olan sevgi yeteneği bağlamında arkadaş ilişkisinin kardeş ilişkisiyle benzetildiği çokça söylem bulunmaktadır. Bu nedenlerle, yetişkin kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkisi tanımları Pozitif Psikoterapi’nin gerçek yetenekleri bağlamında ayrıca tartışılacaktır.

5.3. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin En Yakın Arkadaşları ile Sohbet Konularına İlişkin Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın nicel bulgularına göre; kadın katılımcıların en yakın arkadaşları ile sırasıyla en çok sohbet ettikleri konular; kendisi ile ilgili konular (%78,54), aile ile ilgili konular (%54,29), geri kalan arkadaş çevresi hakkındaki konular (%54,29), romantik ilişkisi ile ilgili konular (%53,17), iş (%40,11), siyaset (%27,61), moda (%26,68), sanat

(%24,25), magazin (%23,51), spor (%14,74), çocukları ile ilgili konular (%10,82) ve diğer konular (%10,82) şeklindedir. Erkek katılımcıların ise en yakın arkadaşları ile sırasıyla en çok sohbet ettikleri konular; kendisi ile ilgili konular (%57,76), iş (%44,10), geri kalan arkadaş çevresi hakkındaki konular (%38,79), siyaset (%38,58), aile ile ilgili konular (% 35,56), spor (%33,84), romantik ilişkisi ile ilgili konular (%27,80), sanat (% 18,32), diğer konular (%11,21), çocukları ile ilgili konular (% 9,91), magazin (%7,4) ve moda (%7,33) şeklindedir.

Araştırmanın nicel aşamasında; hem kadın (%78,54) hem de erkek (%57,76) katılımcılar en yakın arkadaşları ile en çok kendileri ile ilgili konular hakkında konuşmaktadır. Kadın katılımcılar en yakın arkadaşları ile kendileri, romantik ilişkileri, çocukları, aile ve geri kalan arkadaş çevresi hakkındaki konuları, sanat, magazin ve moda hakkındaki konuları erkek katılımcılara oranla daha çok konuşurken; erkek katılımcılar en yakın arkadaşları ile spor, siyaset, iş ve diğer konuları kadın katılımcılara göre daha çok konuşmaktadırlar. Diğer seçeneğinde ise; kadın katılımcılar daha çok her şey, gündelik ve hayata dair olaylar cevaplarını verirken; erkek katılımcılar balık avı veya araba gibi hobiler, din, felsefe, bilim, okul-eğitim, boş muhabbet, kumar, para, edebiyat ve tarih gibi konulardan sohbet ettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmanın nitel bulgularından elde edilen sonuçlara göre ise; yetişkin kadınların en yakın arkadaşlarıyla sohbet konularının bahsedilme sıklığı çoktan aza doğru sırasıyla; her şey (11), aile- ev (7), romantik ilişkiler-eş (5), çocuklar, iş, hayat-günlük yaşam (3), kendileri ile ilgili konular (2), geri kalan arkadaş çevresi, siyaset, dedikodu ve spor (1) şeklindedir. Erkeklerin en yakın arkadaşlarıyla sohbet konularının bahsedilme sıklığı çoktan aza doğru sırasıyla; her şey (8), romantik ilişkiler- eş (6), siyaset (5), spor, iş, hayat- günlük yaşam (4), kendileri ile ilgili konular, çocuklar, aile-ev, geri kalan arkadaş çevresi, sanat- edebiyat (2) ve bilim, sosyal aktivite, dedikodu, hayal- istek, konuşmaya değer bir şey olursa, parasal konular, oyun, espri-makara, sosyal medya (1) şeklindedir.

Araştırmanın nicel kısmından kadınlar erkeklere oranla daha çok magazin ve moda hakkında sohbet ediyor sonucuna varılsa da; araştırmanın nitel boyutundaki kadın ve erkek katılımcılar magazin ve moda sohbet konuları ile ilgili hiç söylemde bulunmamışlardır. Ancak katılımcılar tarafından nicel boyutun diğer seçeneğinde verilen cevaplar ile nitel boyutta özellikle erkek katılımcıların verdikleri yanıtlar büyük oranda birbirinin aynısıdır.

Kadın ve erkeklerin sohbet konularına ilişkin nicel ve nitel bulgular karşılaştırıldığında; araştırmanın nicel ve nitel boyutlarında ortak olarak kadınlar erkeklere oranla aile- ev ile ilgili konular ve çocuklar hakkında en yakın arkadaşları ile daha çok sohbet ederken; erkekler spor, siyaset, iş ve diğer başlığı altında toplanabilecek bilim, din, espri, araba- balık gibi hobiler, parasal konular, sosyal aktiviteler gibi konular hakkında en yakın arkadaşları ile daha çok sohbet etmektedirler.

Bu bulgular kadınların sohbet konularında daha çok kendileri ve ilişkileri odağında kaldığı, erkeklerin ise konuşmalarında daha geniş bir sistemi dikkate aldığı şeklinde yorumlanabilir. Tüm tarihsel süreçler boyunca, kadın ve erkeğe verilen geleneksel roller nedeniyle, bu iki cinsiyetin kişilerarası ilişkilerini kurma ve sürdürme biçimlerinde farklılıklar olması doğal bir durumdur. Erkeği baskın, güçlü, kuvvetli, etkin, yarışmacı, akılcı, duygusal olmayan, dış dünyayla daha ilişkili; kadını ise daha bağımlı, duygusal, pasif, entelektüel yönelimi olmayan, ev ve çocuk bakımı gibi işlerle daha çok ilişkilendiren cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargılar, kadın ve erkeğin nasıl davranması gerektiğini tanımlayan normatif inançlardır (Eagly ve Steffen, 1984; Eagly ve Wood, 1999). Kadınlar toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürün etkisiyle ev işleriyle ve çocukların bakımı ile daha ilgili olmak durumunda kaldıkları için en yakın arkadaşı ile sohbet konuları bu ekseninde gelişirken; erkekler yine toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürün etkisiyle daha çok dış dünya ile ilgili uğraşlar geliştirmek durumunda kalıp (çalışmak, para kazanmak vb.) en yakın arkadaşı ile sohbet konularını da bu ekseninde geliştirmektedir.

Kadınlar ve erkeklerin arkadaşlığı yaşayış biçimlerinde farklılıklar gösterdiği ve kadınların, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanın çoğunluğunu sohbet etmek için kullanırken; erkeklerin, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanı daha çok sosyal aktiviteler (spor vb.) üzerine yoğunlaştırdıkları bilinmektedir. Aradaki bu fark arkadaşlık ilişkilerinin kurulmaya başladığı ilk çocukluk yıllarından bu yana toplumsal cinsiyet örüntüleriyle şekillenmekte, erkek çocuklar, daha geniş akran grubuyla aralarında daha sert ve rekabet içeren yarışmacı oyunlar oynarken, kız çocuklar, daha küçük bir akran grubuyla birebir diyalog içeren naif oyunlar oynamaktadır (Hendrick, 2016; Yavuzer, 2000). Bu nedenle arkadaş ilişkilerini daha çok beraber aktivitede bulunmak üzerine kurgulayan erkeklerin sohbet konularının da daha çok dış dünya ve spor vb. aktiviteler ile ilgili olması, arkadaş ilişkilerini daha çok duygusal paylaşım ve sohbet üzerine kurgulayan kadınların sohbet konularının da kendileri ve aileleri ile ilgili olması literatür bilgisi ile de birbirini desteklemektedir.

5.4. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin Alt Boyutları Bağlamında İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın nicel boyutunda; yetişkin kadın ve erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup T-testi sonucunda; yetişkin kadınların ölçeğin heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylaması olmak üzere tüm alt boyutlarında aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın nitel boyutunda; kadınların McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza, yakınlık (69), yardım (60), güvenilir işbirliği (33), heyecan verici beraberlik (23), duygusal güven (22) ve benlik onaylaması (16) iken; erkeklerin McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarından bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza, yakınlık (70), yardım (64), güvenilir işbirliği (43), heyecan verici beraberlik (29), benlik onaylanması (28) ve duygusal güven (12) şeklindedir.

Araştırmanın nitel boyutunda; hem kadınlar hem de erkekler için sırasıyla; yakınlık, yardım, güvenilir işbirliği ve heyecan verici beraberlik ilk sıralarda gelmektedir. Ancak, kadınlar için en yakın arkadaşları ile olan ilişkilerinde duygusal güven, benlik onaylanması göre daha önde gelirken; erkekler için benlik onaylanması, duygusal güvene göre daha önde gelmektedir. Geçmiş araştırmalar kişilerarası ilişkiler deneyiminde cinsiyete ilişkin farklılıklara işaret etmektedir. Kadınların erkeklere göre bağlılığa, yakınlığa, önemsenmeye ve sevilmeye daha fazla ihtiyaç duymaları, pozitif ve negatif duyguların tümünü erkeklere oranla daha yoğun yaşamaları beklenmektedir (Sedikides, Oliver ve Campbell, 1994). Aynı zamanda yetişkin kadınlar arkadaş ilişkilerinde duygusal destek ve duygusal paylaşım önem vermekte ve arkadaşlıklarını bu faktörlerin bir aracı olarak görmektedir (Wettstein 1998). Nöropsikoloji alanında yapılan araştırmalar, sol beynin uzun vadeli planlar yaptığı, rasyonel, stratejik düşündüğü ve eril olduğunu; sağ beynin ise duygusallık, sıcaklık, yakınlığa önem verdiğini ve dişil olduğunu göstermektedir (Tarhan, 2013). Bu durum, kadın ve erkeklerin kişilerarası ilişkilerini yaşayış biçimlerindeki farklılıklara biyolojik bir kanıt oluşturmaktadır. Bu nedenle kendini en yakın arkadaşının yanında akıllı, zeki veya özel hissetmek, en yakın arkadaşının kişi iyi şeyler yaptığında onu övmesi, başarılı olduğunu hissettirmesi ve daha iyi şeyleri nasıl yapacağıyla ilgili teşvik

etmesini içeren duygusal güvene kadınların erkeklere oranla daha çok önem vermeleri literatür bilgisi ile örtüşmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda, erkekler en yakın arkadaşları ile aralarındaki duygusal güveni, genellikle zor zamanlarda yanında olup özel hissettirmek olarak tariflemişlerdir. Kadınlar ise en yakın arkadaşları ile aralarındaki duygusal güveni, sözel olarak değerli olduğunu ifade etmenin yanında hareketleriyle de desteklemek ve sadece zor günlerde yanında olmak değil iyi günlerde de kıskançlık veya haset gibi duyguları barındırmadan yan yana olabilmek, özel hissettirmek olarak tariflemişlerdir. Bu bulgular kadınların erkeklerden farklı olarak, olumsuz duygulanımlardan uzak daha çok olumlu duygulanımları içeren bir duygusal güven kavramından bahsettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın nicel ve nitel bulguları karşılaştırıldığında; nicel bulgulara kadınların tüm alt boyutlara arkadaş ilişkilerinde erkeklere oranla daha çok önem verdikleri bulunsa da aslında nitel boyutta erkeklerin duygusal güven dışında tüm alt boyutlardan bahsetme sıklıklarının kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bu açıdan araştırmanın nicel ve nitel bulguları kendi içerisinde zıtlık gösteriyor gibi görünse de bahsedilme sıklıklarından ziyade kod içeriklerine bakılması daha doğru olacaktır.

Kod içeriklerine bakıldığında ise; yardım alt boyutunda kadın ve erkekler kaza geçirme, ölüm veya doğum gibi kritik yaşam olaylarında birbirlerine destek olma konusunda benzer söylemlerde bulunmuşlardır. Ancak; kadınlar en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde erkeklerden farklı olarak çocuk bakımı ya da ev işlerinde birbirlerine yardım ettiklerini, erkekler ise en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde kadınlardan farklı olarak maddi konularda (borç alıp-verme) birbirlerine yardım ettiklerini belirtmişlerdir. Bu farklılık erkeklerin sohbet konularına ilişkin bulgulara da görülmüştür. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermektedir. Bu farklılığın tıpkı sohbet konularındaki gibi toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Eagly ve Steffen, 1984; Eagly ve Wood, 1999).

Arkadaş ilişkisinden doyum alma nedenlerinin başında cana yakınlık gelmektedir (Cole ve Bradac, 1996). Kadınlar en yakın arkadaşları ile ilişkilerindeki yakınlığı, birbirlerine tüm sırlarını anlatmak, aileden biri olup birbirlerinin evine rahatlıkla girip çıkmak ve her şeyi en yakın arkadaşı ile yapmak olarak tariflerken; erkekler daha çok maddi manevi paylaşımda bulunabilecekleri bir yakınlık tariflemişlerdir. En yakın arkadaşı ile özel konuları paylaşmak söylemine erkeklerde rastlansa da aileden biri gibi olmak söylemine erkeklerde rastlanmamıştır. Bu durum

erkeklerinde arkadaş ilişkisinde yakınlığa ihtiyaç duyup önem verdikleri ancak kadınların yakınlığı arkadaş ilişkilerinde daha yoğun yaşadığı şeklinde yorumlanabilir. Daha önceki araştırmalar da kadınların kişilerarası ilişkilerinde erkeklere oranla yakınlığa daha çok ihtiyaç duyduğunu (Sedikides, Oliver ve Campbell, 1994) ve kadınların kendilerini erkeklere göre arkadaşlarına daha yakın tanımladıklarını söylemektedir (Dugan ve Kivett, 1988). Bu açıdan araştırmanın bulguları literatür ile örtüşmektedir.

5.5. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın nicel boyutunda, yetişkin kadın ve erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup T-testi sonucunda; sevgi, sabır, zaman, ilişki/temas ve güven yeteneklerinde kadınların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ise cinsellik yeteneğinde aldıkları puanın kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Model alma, umut, inanç/din, şüphe, kesinlik ve bütünlük yeteneklerinde ise yetişkin kadın ve erkeklerin farklılaşmadıkları bulunmuştur. Kadınlar, sevgi, sabır, zaman, ilişki- temas ve güven yeteneklerinde en yakın arkadaşları ile benzer bakış açısına sahip olmaya erkeklere oranla daha çok önem verirken; erkekler cinsellik yeteneğinde en yakın arkadaşları ile benzer bakış açısına sahip olmaya kadınlara oranla daha fazla önem vermektedir.

Araştırmanın nitel boyutunda, kadın katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; sevgi (82), bütünlük (66), zaman (49), sabır (35), model alma (24), ilişki- temas (13), şüphe (2), güven, inanç-din (1), umut, kesinlik ve cinsellik (0) şeklindedir. Erkek katılımcıların ise arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin Birincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; bütünlük (60), zaman (50), sevgi (47), sabır (25), model alma (15), ilişki-temas (9), inanç- din, şüphe, kesinlik (4), güven (3), cinsellik (1) ve umut (0) şeklindedir.

Sevgi yeteneği açısından değerlendirildiğinde araştırmanın nicel ve nitel bulguları birbirini desteklemektedir. Araştırmanın nicel boyutunda erkeklere oranla sevgi yeteneğine arkadaş ilişkilerinde daha çok önem veren kadınlar, araştırmanın nitel

boyutunda da birincil yeteneklerden en çok sevgi yeteneğinden bahsetmişlerdir. Sevgi, farklı kişi veya nesnelere yönlendirebileceğimiz pozitif duygusal ilişkidir (Peseschkian, 2002; 2015). Kadın katılımcılar en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde sevgi yeteneğinden ‘kardeşim gibi’, ‘kardeşten- akrabadan öte’, ‘seçilmiş kardeşim’ gibi ifadelerle erkeklere oranla daha çok bahsetmişlerdir. Erkek katılımcılar en yakın arkadaşları ile aralarındaki sevgi bağını kardeş ilişkisine benzetseler bile genellikle sevgi yeteneğini bütünlük yeteneği üzerinden ‘karşılıklı kurulan pozitif enerji, kafaların uyması’ gibi ifadelerle anlatmışlardır. Bu bulgu kadın katılımcıların arkadaş ilişkilerini daha çok duygusal bağ içeren ilişkisel bir zemine oturtmak istemeleri şeklinde yorumlanabilir. Kadınların McGill Arkadaşlık Anketi’nin yakınlık alt boyutunda da erkeklere göre daha yoğun söylemlerde bulunmaları ve duygusal güven alt boyutuna erkeklere oranla daha çok önem vermeleri de, sevgi yeteneğine kadınların erkeklerden daha çok önem vermeleri ile örtüşür nitelikte bulgulardır. Arkadaş ilişkilerinde yakınlık ve duygusal desteğe kadınların daha çok önem verdikleri görülmektedir (Hall, 2010). Erkekler ise, benimsedikleri maskülen rol sebebiyle kadınlar gibi arkadaş ilişkilerinde fiziksel temas ya da yoğun sözlü iletişim gibi uzun vadeli destek beklentilerine sahip değildirler (Greif, 2009). Bu açıdan bulgular literatür bilgisi ile de örtüşmektedir. Genel olarak bu bulgular erkeklerin arkadaşlarını kadınlara oranla daha az sevdikleri şeklinde değil de büyük ölçüde benimsedikleri maskülen rol, kültürel özellikler ve toplumsal cinsiyet rollerinin öğretileri sebebiyle sevgi yeteneğini kadınlara göre farklı yaşantıladıkları şeklinde yorumlanabilir.

Bütünlük yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınlar ve erkekler bütünlük yeteneğinde istatistiksel olarak anlamlı oranda farklılaşmamışlardır. Araştırmanın nitel boyutunda da kadınlar da erkekler de bütünlük yeteneğinden yoğun olarak bahsetmektedirler. Ancak erkek katılımcılar en yakın arkadaşları ile ilişkilerinde bütünlük yeteneğine sevgi yeteneğinden daha çok önem vermektedirler ve bütünlük, birincil yetenekler içinde erkeklerin bahsetme sıklığı olarak da ilk sırasında yer alan yetenektir. Bütünlük, sahip olunan kişilik özellikleri, çevre ve koşullardan memnuniyet duyabilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Kadın katılımcılar, en yakın arkadaşları ile aralarındaki bütünlüğü daha çok ‘iyi günde kötü günde her şeyi paylaşmak’ ve ‘duygusal benzerlikleri’ üzerinden anlatırken; erkek katılımcılar bütünlük yeteneğini, muhabbet, yeme-içme, beraber ortak aktivite yapma, iş, sanat zevki, hobi anlamında daha geniş çaplı benzerliklere sahip olmaları gereken bir

yapı olarak anlatmaktadırlar. Hatta bu benzerliklerin mevcut olmaması durumunda arkadaş ilişkisinin yürümeceğini ifade etmektedirler. Kişilerin benzer ilgi alanlarına sahip olmaları arkadaş ilişkisinin kurulmasına zemin hazırlayan çekimi artırıcı yönde etkiye sahiptir (Verbrugge, 1977). Daha önceki çalışmalar, sosyal faaliyetler ve arkadaş çifti arasındaki bütünlüğün erkeklerin en yakın arkadaşları ile aralarındaki yakınlığın göstergesi olduğu yönündedir (Goodwin, 1996). Bu açıdan araştırmanın bulguları literatür ile de örtüşmektedir.

Aynı zamanda, katılımcıların en yakın arkadaşları ile cinsiyet, romantik ilişki durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi değişkenlerde benzerlik göstermeleri de bütünlük yeteneğinin bir parçasıdır. Bu anlamda araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermektedir. Benzerliklerin kişilerarası çekiciliği artırdığı ve arkadaş ilişkilerinin kurulmasına, sürdürülmesine olumlu katkı sağladığı bilinmektedir (Hortaçsu, 2012; Zaggelink, 1995). Kişilerin benzer demografik özelliklere sahip olmaları arkadaş ilişkilerini kurma ihtimalini artıracak cazibe ve çekimin oluşmasına katkı sağlar (Verbrugge, 1977). Benzerlikler, bireyin ve en yakın arkadaşının kapasite ve özelliklerinden, içinde bulunulan durumdan memnuniyet duymaları anlamında bütünlük yeteneğine katkı sağlamaktadırlar. Tüm bu bulgular bütünlük yeteneğinin arkadaş ilişkilerinin önemli bir belirleyicisi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Yetişkinlik dönemi evlilik, eş seçimi, meslek edinme, ana- baba rollerinin kişinin hayatına eklenmesi gibi önemli yaşam olaylarını ve değişiklikleri içeren bir dönemdir (Onur, 2017). Bu dönemde kadın ve erkeklerin söz konusu yaşam olayları ve değişiklikler sebebiyle arkadaş ilişkilerine ayırdıkları zaman azalsa bile arkadaşlık yetişkinlik döneminde de destekçilik, açılma gibi önemli özelliklerini sürdürmekte ve önemini korumaktadır (Fehr, 2000). Zaman yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların erkeklere oranla zaman yeteneğinde farklılaştıkları bulunmuştur. Araştırmanın nitel boyutunda ise erkekler yoğun olarak evlilik, çocuk sahibi olmak gibi yaşam olaylarının ve belli bir yaştan sonra sağlık sorunlarının arkadaş ilişkisine ayrılan zamanı önemli oranda negatif yönde etkilediğini ifade etmişlerdir ancak görüşmeler boyunca kadınların bu tarz bir etkiden söz eden hiçbir söylemine rastlanmamıştır. Bu bulgu kadınların yaşam dönemi içerisinde meydana gelen değişikliklere rağmen arkadaş ilişkilerine her durumda zaman ayırmaya erkeklerden daha fazla önem verdikleri ya da fırsat bulabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık

göstermektedir. Daha önceki araştırmalar göstermektedir ki, erkeklerin arkadaşlıklarını kurma ve yaşama biçimleri daha çok spor faaliyetleri gibi somut eyleme dayanırken, kadınların ki ise iletişim kurmak gibi duygusal desteğe dayanmaktadır (Greif, 2009). Araştırmanın nitel boyutundaki kadın ve erkeklerin ise en yakın arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanı değerlendirme şekillerinde farklı olmaları (kadınların sohbet ederek, erkeklerin oyun, spor vb. aktivitelerle zaman geçirmeleri) literatür bilgisi ile örtüşmektedir.

Sabır yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların erkeklere oranla sabır yeteneğinde en yakın arkadaşları ile benzer olmaya daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutunda ise; kadın katılımcıların sabır yeteneğinden bahsetme sıklıklarının erkek katılımcılara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermektedir. Sabır, bekleyebilme, mevcut şüphelere rağmen tolere edebilme, zaman tanıma yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Araştırmanın nitel boyutunda kadın ve erkekler sabır yeteneğini anlayış, hoşgörü, alttan alma, tolere etme şeklinde arkadaş ilişkisinde çatışmayı önleyen bir unsur olarak benzer söylemler ile ifade etmişlerdir. Kadınların sabır yeteneğine erkeklerden daha çok önem vermeleri, kadınların arkadaş ilişkilerindeki çatışmalardan erkeklere oranla daha çok kaçınmak istedikleri şeklinde yorumlanabilir.

Model alma yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadın ve erkeklerin model alma yeteneğinde farklılaşmadıkları görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutunda da hem kadın hem de erkek katılımcılar, karakter özellikleri ve davranış biçimleri açısından en yakın arkadaşlarını model aldıkları ve en yakın arkadaşına ve başkalarına (örneğin; çocuklarına) model olduklarını ifade eden söylemlerde bulunmuşlardır. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlıdır. Model alma temel bir öğrenme şekli olan taklit etmenin kullanılması yoluyla bir başkasının davranış veya tutumlarını örnek alabilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Arkadaş ilişkileri yaşamda zenginlik ve esin kaynağı olarak görülmektedir (Cole ve Bradac, 1996). Bu açıdan da araştırmanın bulguları literatür ile örtüşmektedir. Bu bulgular arkadaş ilişkisi içinde hem kadın hem de erkeklerin arkadaşım bana ne katabilir, ondan ne öğrenebilirim ve sakınmadan ona ne öğretebilirim şeklinde düşünceleri ve model almanın arkadaş ilişkilerinin bir parçası olduğu şeklinde yorumlanabilir.

İlişki –temas yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların aldıkları puanın erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişki- temas, sosyal ilişkiler kurabilme ve geliştirebilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Araştırmanın nitel boyutunda da, kadın katılımcılar ilişki-temas yeteneği hakkında, ortak arkadaşları ile zaman geçirmeye erkeklere oranla daha istekli olduklarını belirtmişlerdir. Erkek katılımcılar ise sosyallik anlamında en yakın arkadaşları ile farklılık gösterebildiklerine de değinmişlerdir. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermekte ve literatür ile örtüşmektedir.

İnanç- din yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadın ve erkeklerin farklılaşmadıkları bulunmuştur. Araştırmanın nitel boyutunda da; kadınlar ve erkekler inanç –din yeteneği konusunda benzer söylemlerde bulunmuşlardır. Bunlar aynı siyasi görüşe sahip olmaları, dini yaşama biçimleri konusunda farklılıklar gösterebilir de bunların arkadaş ilişkilerini etkilemediği yönündedir. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermektedir. Daha önceki araştırmalar, kişilerin benzer inanç ve tutumlara sahip olmalarının arkadaş ilişkilerinin kurulma ihtimalini artıran bir etkiye sahip olduğunu söylese de (Verbrugge, 1977) bu bulgulardan literatür bilgisinin aksine inanç- din konusundaki farklılıkların hem kadın hem de erkeklerin arkadaşlık ilişkilerini etkileyecek bir öneme sahip olmadığı sonucuna varılabilir.

Güven yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların erkeklere oranla en yakın arkadaşları ile kendilerine duydukları güven ve kendini başkasıyla güvende hissetmek (Peseschkian, 2002; 2015) konusunda benzer olmaya verdikleri önemin daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutunda ise; hem kadın hem erkek katılımcılar arkadaş ilişkileri ile ilgili daha önce yaşadıkları olumsuz deneyimlerin güven yeteneği olumsuz etkileyebildiği gibi benzer fakat oldukça az söylemde bulunmuşlardır. Bu bulgular, kişilerin kendilerine duydukları güven ya da genel güven duygusu anlamında benzer olup olmamalarının arkadaş ilişkileri üzerinde etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Cinsellik yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda erkeklerin aldıkları puanın kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda ise, kadın katılımcılar ile yapılan görüşmelerde cinsellik ile ilgili herhangi bir söyleme rastlanmazken; 30'lu yaşlarında bir erkek katılımcı en

yakın arkadaşı ile cinsellik yeteneği ile ilgili benzer fikirlere sahip olmamalarının arkadaş ilişkilerini etkilemediğini ifade eden tek bir söylemde bulunmuştur. Bu bulgular en yakın arkadaş ile cinselliği yaşama biçimi ya da cinselliğe verilen önem konusunda benzer bakış açısına sahip olup olmamanın arkadaş ilişkileri üzerinde etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Daha önceki araştırmalar, en iyi arkadaş kriterleri arasında açık görüşlülüğün olduğunu söylemektedir (Cole ve Bradac, 1996). Bu açıdan cinsellik gibi toplumda tabu sayılabilecek bir durumun arkadaş ilişkisinde önemli olmaması açık görüşlülüğün arkadaş ilişkilerinde hoş karşılanmasından kaynaklanıyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Şüphe ve kesinlik yetenekleri açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadın ve erkeklerin bu yeteneklerde farklılaşmadıkları görülmüştür. Şüphe, bir inancı sorgulayabime, bir diğeri karşısında değerlendirebilme; kesinlik, şüphelerden sonra pişmanlık duymadan net bir biçimde karar verebilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Araştırmanın nitel boyutunda ise, kadın katılımcılar ile yapılan görüşmelerde kesinlik ile ilgili herhangi bir söyleme rastlanmazken; erkek katılımcılar en yakın arkadaşlarının kendilerine uymayan fikirlerine net olarak hayır diyebildiklerini ve bu durumun arkadaş ilişkilerini etkilemediğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda erkek katılımcıların şüphe yeteneği ile ilgili söylemleri kesinlik yeteneği ile ilişkiliyken; kadınlar yargısız infaz yapılmaz durumlar sorgulanır, değerlendirilir gibi söylemlerle daha salt bir şüphe yeteneği tanımlaması yapmaktadırlar. Bu açıdan araştırmanın nitel bulguları yetenek tanımları ile örtüşmektedir ancak bu bulgular şüphe ve kesinlik yeteneğinde en yakın arkadaş ile benzer ya da farklı olmanın arkadaş ilişkileri açısından önemli bir etkiye sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Umut yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadın ve erkeklerin umut yeteneğinde farklılaşmadıkları görülmüştür. Araştırmanın nitel boyutunda ise umut yeteneği ile ilgili herhangi bir söyleme hem erkek hem de kadın katılımcılar değinmemişlerdir. Bu durum umut yeteneğinde en yakın arkadaş ile benzer olmanın arkadaş ilişkileri açısından önemli bir etkiye sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.6. Yetişkin Kadın ve Erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri Bağlamında İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın nicel boyutunda yetişkin kadın ve erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup T-testi sonucunda; nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet ve güvenilirlik yeteneklerinde kadınların aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ise tutumluluk, çalışkanlık/başarı ve itaatkarlık yeteneklerinde aldıkları puanların kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dakiklik, temizlik ve düzenlilik yeteneklerinde ise kadın ve erkeklerin farklılaşmadıkları bulunmuştur. Kadınlar nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet ve güvenilirlik yeteneklerinde en yakın arkadaşları ile benzer olmaya erkeklerden daha fazla önem vermektedirler. Erkekler ise tutumluluk, çalışkanlık- başarı ve itaatkarlık yeteneklerinde en yakın arkadaşları ile benzer olmaya kadınlardan daha fazla önem vermektedir.

Araştırmanın nitel boyutunda, kadın katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; güvenilirlik (75), dürüstlük (58), sadakat (56), nezaket (54), adalet (14), düzenlilik (10), itaatkarlık, temizlik (6), çalışkanlık-başarı (5) ve tutumluluk, dakiklik (2) şeklindedir. Erkek katılımcıların arkadaş ilişkilerine dair yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında verdikleri cevaplarda Pozitif Psikoterapi'nin İkincil Yetenekleri'nden bahsetme sıklıkları sırasıyla çoktan aza; güvenilirlik (70), dürüstlük (61), nezaket (55), sadakat (39), adalet, itaatkarlık (10), tutumluluk (7), dakiklik (2), temizlik, düzenlilik (1) ve umut (0) şeklindedir.

Güvenirlik yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların en yakın arkadaşlarıyla güvenilirlik yeteneğinde benzer olmaya erkeklere oranla daha çok önem verdikleri bulunmuştur. Araştırmanın nitel boyutunda, hem kadın hem de erkek katılımcılar, tüm yetenekler içinden en çok güvenilirlik (145) yeteneğinden bahsetmişlerdir. Erkekler güvenilirlik yeteneğini genellikle, 'ihtiyaç olduğunda yanımda olacağını bilmek, verdiği sözleri tutmak, kötülüğü değil iyiliği dokunmak' gibi ifadelerle anlatırken; kadınlar erkeklerin güvenilirlik yeteneği ile ilgili söylemlerine ek olarak, daha çok en yakın arkadaşları 'sırdaş' olarak gördüklerine vurgu yapmışlardır. Yetişkinlik dönemi arkadaş ilişkilerinin en önemli özelliklerinden biri açılımdır (Fehr, 2000). Kadınların güvenilirlik yeteneğini sırdaşlık üzerinden

tanımlamaları yine paylaşım ve açılma gibi unsurlara arkadaş ilişkilerinde daha çok önem vermeleri ile açıklanabilir bir durumdur. Güvenirlik yeteneği, McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutları olan yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylaması kavramlarıyla da sıklıkla çakışmaktadır. Bu da güvenirlüğün aslında geniş bir yelpazeye sahip ve arkadaş ilişkilerini tanımlama noktasında önemli bir yetenek olması ile açıklanabilir. Aynı zamanda arkadaş ilişkisini tanımlarken araştırmanın nicel boyutunda da hem kadınlar hem de erkekler kardeşlik ve dostluk kelimelerinin yanında arkadaşlığı en çok güvenirlik kelimesi ile tanımlamışlardır. Bu açıdan araştırmanın bulguları kendi içerisinde de tutarlıdır.

Daha önceki araştırmalar kadınların dürüstlük kriterine arkadaş seçimlerinde ve arkadaşlıktan beklentilerinde erkeklere oranla daha çok önem verdiklerini göstermektedir (Hall, 2010). Dürüstlük yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınlar en yakın arkadaşları ile dürüstlük yeteneğinde benzer olmaya erkeklerden daha fazla önem vermektedirler. Bu açıdan araştırmanın nicel bulguları literatür ile örtüşmektedir. Ancak, araştırmanın nitel boyutunda, hem kadın hem de erkek katılımcılar ikincil yetenekler içinde güvenirlik yeteneğinden sonra 2. sırada dürüstlük yeteneğinden bahsetmişlerdir. Güvenirlik ve dürüstlük yetenekleri söylemlerde fazlasıyla birbiriyle çakışmaktadır. Hem erkek hem de kadın katılımcılar, dürüst, samimi, açık, içten, sıcak olan en yakın arkadaşı güvenilir olarak da algılamaktadırlar. Kadınlar ve erkekler dürüstlük yeteneği ile ilgili benzer söylemlerde bulunmuştur ve karşılıklı dürüstlüğü arkadaş ilişkilerini pekiştiren, iyi bir arkadaş ilişkisi için en başta gerekli olan yetenek olarak tanımlamaktadırlar. Bu bulgular dürüstlük yeteneğinin arkadaş ilişkileri için önemli birer faktör olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Nezaket yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların en yakın arkadaşları ile nezaket yeteneğinde benzer olmaya erkeklere oranla daha çok önem verdikleri görülmektedir. Nezaket, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne alabilme, sosyal normların öngördüğü şekilde sosyal ilişkilerini şekillendirebilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Araştırmanın nitel boyutunda, kadın ve erkek katılımcılar nezaket yeteneği ile ilgili ortak olarak, arkadaş ilişkisi içinde hatalar olsa bile bunu uygun bir üslupla söylemek ile ilgili söylemlerde bulunsalar da; kadınlar nezaket yeteneği ile ilgili söylemlerinde daha çok birbirlerini aramak, sormak, ilgilenmek, meraklandırmamak gibi noktalar üzerinde dururken; erkek katılımcılar,

nezaket yeteneğini, toplum içinde oturup kalkmasını bilmek olarak sosyal kurallar ile ilişkili anlatmaktadırlar. Bu açıdan araştırmanın nitel bulguları yetenek tanımları ile örtüşmektedir. Kadın ve erkeklerin nezaket yeteneğine bakış açılarındaki bu farklılık kişilerin en yakın arkadaşları ile sohbet konuları gibi alanlarda da görülmektedir. Bu durum toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle kadınların daha çok kendileri ve ilişkileri, erkeklerin dış dünya odaklı olmaları ile yorumlanabilir.

Daha önceki araştırmalar, kadınların sadakat ve bağlılık kriterlerinde erkeklere oranla daha fazla beklenti içinde olduklarını (Nexcomb ve Bagwell, 1995) ve arkadaş ilişkisinde bu kriterlere daha çok önem verdiklerini göstermektedir (Hall, 2010). Sadakat yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda, kadınların en yakın arkadaşları ile sadakat yeteneğinde benzer olmaya erkeklerden daha çok önem verdikleri görülmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda, kadın katılımcılar sadakat yeteneğine güvenilirlik ve dürüstlük yeteneklerinden sonra 3. sırada önem verirken; erkek katılımcılar sadakat yeteneğine güvenilirlik, dürüstlük ve nezaket yeteneklerinden sonra 4. sırada önem vermektedirler. Bu açıdan araştırmanın nicel ve nitel bulguları kendi içerisinde tutarlılık gösterirken literatür ile de örtüşmektedir. Sadakat yeteneği arkadaşlar arasında kurulan sevgi bağını devam ettirmeye duyulan istek olarak araştırmada yer almaktadır (Peseschkian, 2002; 2015) ve bu nedenle sadakat yeteneği ile ilgili söylemler birincil yeteneklerden sevgi ve McGill Arkadaşlık Anketi'nin güvenilir işbirliği alt boyutuyla fazlasıyla çakışmaktadır. Kadınlar ve erkekler sadakat yeteneği ile ilgili söylemlerinde ortak olarak uzun süreli arkadaş ilişkilerine vurgu yapmışlardır. Bunun dışında kadınlar, birbirlerine darıldıkları dönemde bile birbirlerine zarar vermeyecek şekilde sadakatli kaldıklarından bahsederken; erkekler, sadakat yeteneği doğrultusunda eski nesil ve yeni nesil kıyaslaması yaparak eski nesillerin arkadaş ilişkilerinde daha sadakatli olduklarından bahsetmişlerdir. Erkeklerin en yakın arkadaşlarıyla sohbet konuları ve nezaket yeteneğinde olduğu gibi sadakati de daha geniş bir sistem içerisinde eski nesil yeni nesil kıyaslaması yaparak değerlendirdikleri görülmektedir.

Adalet yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda kadınların en yakın arkadaşları ile adalet yeteneğinde benzer olmaya erkeklerden daha çok önem verdikleri bulunmuştur. Adalet, kişinin kendi çıkarları ile başkalarının çıkarları arasında denge oluşturabilmesi yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Ancak, araştırmanın nitel boyutunda, kadın ve erkek katılımcıların adalet yeteneği ile ilgili

söylemleri, arkadaş ilişkilerinin çıkarsız, menfaatsiz, kar-zarar amacı gütmeyen karşılıklı vericilik ile yürümesi gerektiği yönleriyle benzer şekildedir. Araştırmanın nitel bulguları yetenek tanımları ile örtüşmektedir fakat adalet yeteneği ile ilgili araştırmanın nitel boyutunda nicel boyuttaki gibi kadın ve erkeklerin farklılaşmadıkları görülmüştür.

İtaatkarlık yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda erkeklerin en yakın arkadaşları ile itaatkarlık konusunda benzer olmaya kadın katılımcılara oranla daha fazla önem verdikleri görülmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda, kadın ve erkek katılımcıların itaatkarlık yeteneği ile ilgili söylemleri, arkadaş ilişkisi içerisinde sunulan teklifleri kabul etme yönüyle benzer şekildedir. İtaatkarlık, teklifleri kabul etme, dışarıdan gelen komutlara uyabilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Bu açıdan araştırmanın nitel bulguları yetenek tanımları ile örtüşmektedir.

Tutumluluk yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda erkeklerin en yakın arkadaşları ile tutumluluk konusunda benzer olmaya kadınlara oranla daha fazla önem verdikleri bulunmuştur. Araştırmanın nitel boyutunda; kadınlar tutumluluk yeteneği ile ilgili söylemlerinde, sahip olunan maddi gücün arkadaşlar ile yapılacak etkinlikleri ya da buluşma yerlerini farklılaştırabileceğinden bahsederlerken; erkekler ise tutumluluk yeteneği ile ilgili söylemlerinde hem maneviyatta hem de maddiyatta tek taraflı olunmaması gerektiğinden ve tek taraflı vericiliğin aptallık olacağından bahsetmekte ve en yakın arkadaşları ile tutumluluk konusunda benzer olmanın önemini vurgulamaktadırlar. Bu açıdan araştırmanın nicel ve nitel bulguları kendi içerisinde tutarlılık göstermektedirler. Daha önceki araştırmalar, erkeklerin sosyal statü ve sahip olunan bireysel, finansal kaynaklar hakkında kadınlara oranla arkadaşlıklarında daha fazla beklenti içinde olduklarını söylemektedir (Hall, 2010; Lusk, MacDonald ve Newman, 1998; Zarbartany, Conley ve Pepper, 2004). Bu açıdan araştırmanın nitel ve nicel bulguları literatür bilgisi ile örtüşmektedir.

Çalışkanlık- başarı yeteneği açısından değerlendirildiğinde; araştırmanın nicel boyutunda erkeklerin en yakın arkadaşları ile çalışkanlık- başarı yeteneğinde benzer olmaya kadınlara göre daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Bu nicel bulgu ile çelişecek şekilde araştırmanın nitel boyutunda, erkeklerin görüşmelerinde çalışkanlık/ başarı yeteneği ile ilgili herhangi bir söyleme rastlanmazken; kadınlar çalışkanlık/başarı yeteneğinde en yakın arkadaşları ile benzer olmamanın aralarında çatışmaya neden

olabileceğini ancak yine de arkadaş ilişkilerini olumsuz etkilemediğini söylemektedirler. Daha önceki araştırmalara göre, sosyal statüye arkadaş ilişkilerinde kadınlara oranla daha çok önem veren erkeklerin (Hall, 2010; Lusk, MacDonald ve Newman, 1998; Zarbartany, Conley ve Pepper, 2004) en yakın arkadaşlarıyla aralarında çalışkanlık- başarı açısından benzerlik olmasına daha fazla önem verdikleri yönündeki nicel bulgu literatür bilgisi ile örtüşmektedir.

Dakiklik, düzenlilik ve temizlik yetenekleri açısından değerlendirildiğinde ise; araştırmanın nicel boyutunda kadın ve erkeklerin bu yeteneklerde farklılaşmadıkları bulunmuştur. Araştırmanın nitel boyutunda, ise en yakın arkadaşları ile bu yetenekler açısından benzer olmamak erkeklere oranla kadınların en yakın arkadaşları ile aralarında daha çok çatışmaya sebep olmaktadır. Erkek katılımcılarda düzenlilik ve dakiklik yeteneklerinde en yakın arkadaşları ile benzer olmamaları sebebiyle çatışabileceklerini ancak bu durumun arkadaş ilişkilerini çok da olumsuz etkilemediğini söylemektedirler. Temizlik, beden ve çevreye yönelik arınabilme yeteneğidir (Peseschkian, 2015). Kadınların temizlik yeteneği ile ilgili söylemleri ev ve çevreyi de içeren daha geniş çaplı bir yapıda iken; erkeklerin temizlik yeteneği ile söylemleri sadece bedene ve kıyafete dönüktür. Bu bulgu yine toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle kadının ev işleri ve temizlik ile erkeklere oranla daha çok meşgul olmaları ile yorumlanabilir. Dakiklik, daha önceden karar verilmiş, beklenen zamana bağlı kalabilme yeteneğidir (Peseschkian, 2002; 2015). Erkekler dakiklik yeteneğini söz verdiğinde tutmak söylemi üzerinde güvenilirlik ile ilişkilendirerek anlatmışlardır.

Sonuç olarak; birincil yeteneklerden sevgi, bütünlük, zaman, sabır, model alma ve ilişki/temas yeteneklerinin; ikincil yeteneklerden ise, güvenilirlik, dürüstlük, nezaket, sadakat ve adalet yeteneklerinin hem kadın hem de erkeklerin arkadaş ilişkileri ile ilgili dinamikleri açıklamak noktasında diğer birincil ve ikincil yeteneklere göre daha anlamlı oldukları görülmüştür.

Kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşlarıyla benzer olmaya eşit önem verdikleri yeteneklerde bile toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan farklılıkları sebebiyle yetenekleri farklı noktalardan ele aldıkları görülmektedir. Erkeklerin en yakın arkadaşları ile olan ilişkilerinde bütünlük yeteneğine sevgi yeteneğinden daha fazla önem vermeleri, nezaket yeteneğini kadınlardan farklı olarak sosyal kurallar ile ilişkilendirerek anlatmaları, en yakın arkadaşları ile daha geniş yelpazede sohbet

konularına (bilim, sanat- edebiyat, sosyal aktivite vb.) sahip olmaları gibi örnekler, erkeklerin arkadaş ilişkilerini Pozitif Psikoterapi'nin yetenekleri bağlamında incelediğimizde kadınlara oranla daha çok dış dünyaya dönük olduklarını göstermektedir.



BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

- Katılımcıların kendi romantik ilişki durumları ile en yakın arkadaşlarının romantik ilişki durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- Katılımcıların kendi kardeş sayıları ile en yakın arkadaşlarının kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- Katılımcıların kendi doğum sıraları ile en yakın arkadaşlarının doğum sıraları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- Hem yetişkin kadınlar hem de yetişkin erkekler en yakın arkadaşlarını karşı cinse göre daha fazla hemcinslerinden seçmektedirler.

- Yetişkin kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşları ile tanıştıkları yerler farklılaşmaktadır. Yetişkin kadınlar, en yakın arkadaşlarıyla en çok lise ve altı okul ortamında tanışırken; yetişkin erkekler, en yakın arkadaşlarıyla en çok mahalle, apartman vb. yakın çevrede tanışmaktadırlar.

- Hem yetişkin kadınlar hem de yetişkin erkekler en yakın arkadaşları ile aralarındaki ilişkiyi en çok güvenirlik, kardeşlik ve dostluk kelimeleri ile tariflemektedirler.

- Yetişkin kadın ve erkeklerin en yakın arkadaşları ile sohbet konuları birbirinden farklılaşmaktadır. Yetişkin kadınlar, en yakın arkadaşları ile erkeklere oranla daha çok aile- ev konusu gibi kendilerine ve ilişkilerine dönük konular hakkında sohbet ederken; yetişkin erkekler, en yakın arkadaşları ile kadınlara oranla daha çok siyaset, spor, iş gibi dış dünya ve sosyal aktiviteye dönük konular hakkında sohbet etmektedirler.

- Yetişkin kadınlar yetişkin erkeklere oranla daha çok en yakın arkadaşlarını fiziksel olarak güzel veya yakışıklı bulmaktadırlar.

- McGill Arkadaşlık Anketi'nin alt boyutlarının (heyecan verici beraberlik, yardım, yakınlık, güvenilir işbirliği, duygusal güven ve benlik onaylaması) tümünde yetişkin kadınların aldıkları puanlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yetişkin erkeklere göre daha yüksektir.

- Yetişkin kadınların Pozitif Psikoterapi'nin birincil yeteneklerinden olan sevgi, sabır, ilişki- temas ve güven yeteneklerinde aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yetişkin erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

- Yetişkin erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin birincil yeteneklerinden olan cinsellik yeteneğinde aldıkları puanın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yetişkin kadınlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

- Yetişkin kadınların Pozitif Psikoterapi'nin ikincil yeteneklerinden olan nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet ve güvenilirlik yeteneklerinde aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yetişkin erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

- Yetişkin erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin ikincil yeteneklerinden olan tutumluluk, çalışkanlık-başarı ve itaatkarlık yeteneklerinde aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yetişkin kadınlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

- Yetişkin kadın ve erkeklerin Pozitif Psikoterapi'nin birincil yeteneklerinden olan model alma, umut, inanç-din, şüphe, kesinlik ve bütünlük yeteneklerinde; ikincil yeteneklerden olan dakiklik, dürüstlük ve düzenlilik yeteneklerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadıkları bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Araştırmanın sonucunda görülmüştür ki hem kadın hem de erkekler için arkadaş ilişkileri önemli bir sosyal destek kaynağıdır ve her iki cinsiyet içinde arkadaş ilişkileri değerli ve önemlidir. Ancak kadın ve erkeklerin arkadaş ilişkilerini yaşayışlarında toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel etkilerin olduğu görülmüştür. Bu nedenle araştırmacılara çalışmanın farklı kültürlerle yapılması veya kültürel dinamikleri ayrıştıracak şekilde konunun çalışılması önerilmektedir.

- Pozitif Psikoterapi'nin Gerçek Yetenekler kavramları arkadaş ilişkilerini açıklamak noktasında işlevsel olmaktadır. Bu nedenle özellikle özel gereksinimli bireylerin arkadaş ilişkilerini güçlendirmek adına sosyal beceri programları geliştiren araştırmacılara bu çalışmanın ve yeteneklerin bir referans olarak kullanılması önerilmektedir.

- Yetişkin arkadaş ilişkilerini ölçmek adına geliştirilecek ölçeklerin geçerlik güvenilirlik çalışmaları için bir referans noktası olarak kullanılması araştırmacılara önerilmektedir.

- Pozitif Psikoterapi'nin birincil- ikincil yeteneklerini arkadaş ilişkileri dışında diğer kişilerarası ilişkilerle çalışmak isteyen araştırmacılara çalışmanın bir referans noktası olarak kullanılması önerilmektedir.

- Bu çalışmada arkadaş ilişkileri Pozitif Psikoterapi'nin birincil- ikincil yetenekler kavramları bağlamında cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Başka çalışmalarda yaş vb. diğer değişkenler ile çalışılabileceği düşünülmektedir.

- Klinik alanda Pozitif Psikoterapi ve ilişki yönetimi çalışan uygulayıcılara çalışmanın bulgularının referans olabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Adams, R. G., & Blieszner R. (1994). A integrative conceptual framework for friendship research. *Journal of Personal Relationships*. 11(2), 163- 184.
- Ainsworth, M. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of infant-mother relationships. *Child Development*. 40, 969-1025.
- Ainsworth, M.S. & Bell, S.M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated By the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*. March; 49-65. doi:10.2307/1127388
- Aristoteles (2014). *Nikomakhos'a Etik*. (Çev. Akdemir, F.) Say Yayınları, İstanbul.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469
- Arnett, J.J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. In: J.J. Arnett and N.L. Galambos, eds. *New directions for child and adolescent development: cultural conceptions of the transition to adulthood* (No. 100). San Francisco: Jossey-Bass, 63-75.
- Arnett, J.J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9, 111-123. doi:10.1080/13676260500523671
- Arnett, J.J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*. 1, 68-73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altinkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470- 1490.

- Bagwell, C. L. & Coie, J. D. (2004). The best friendships of aggressive boys: Relationship quality, conflict, management, and rule-breaking behavior. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88, 5–24. doi:10.1016/j.jecp.2003.11.004
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166-170. doi:10.1080/14616730210157510
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal Relationships. *Annuval Review*, 45,79-129.
- Beyazkürk, D., Anliak, Ş., ve Dinçer, Ç. (2007). Çocuklukta akran ilişkileri ve arkadaşlık. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 13-26.
- Böke, K. (2009). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Brown, B. B. & Clasen, D. R. ve Eicher, S. A. (1986). Perceptions of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents. *Developmental Psychology*, 22, 521-530. doi:10.1037/0012-1649.22.4.521
- Brown, W. H., Odom, S. L., & Conray, M. A. (2001). An intervention hierarchy for promoting young children's peer interactions in natural environments. *Topics in Early Childhood Special Education*. 21(3), 162- 175. doi:10.1177/027112140102100304
- Büyükşahin Çevik, G. (2008). Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 17, Sayı 2, 2008, s.35–50.
- Bynner, J. (2005). Rethinking the Youth Phase of the Life-course: The Case for Emerging Adulthood? *Journal of Youth Studies*, 8(4), 367-384. doi:10.1080/13676260500431628

Caldwell, M.A., & Peplau, L.A. (1982). Sex differences in same-sex friendship. *Sex Roles*, 8(1), 721-732.

Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi*. (Çev. Ü. Şendilek). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cheah, C. S. L., Nelson, J. L. (2004). The role of acculturation in the emerging adulthood of aboriginal college students. *International Journal of Behavioral* , 28(6), 495–507. doi:10.1080/01650250444000135

Clark, M. L. & Ayers, M. (1993). Friendship Expectations and Friendship Evolutions Recipricity and Gender Effects. *YOUTH % SOCIETY* Vol. 24 No.3, 299-313. Sage Publications, Inc.

Cole, T., & Bradac, C.C . (1996). A lay theory of relational satifcation with best friends. *Social and Personal Relationships*. 13(1), 57 – 83.

Cope, T. A. (2008). Positive Psychotherapy's Theory of the Capacity to Know as Explication of Unconscious Contents. *Journal of Religion and Health*, Vol. 48, No. 1 pp. 79-89. doi:10.1007/s10943-008-9225-7

Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: ‘Let the truth be told’. *International Journal of Psychotherapy*, Vol, 18, (2), 62-71.

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Research Method Approaches*, SAGE Publications, USA.

Çelik, H. (2013). *Genç Yetişkinlerde Babanın Belirsiz Kaybının Aile Sistemi Ve Bireysel Psikolojik Örüntüler Bağlamında İncelenmesi: Danışmanlık Psikolojisi Perspektifinden Karma Bir Araştırma*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Çetin, F., Bilbay, A. A., ve Kaymak, D. A. (2002). *Araştırmadan uygulamaya çocuklarda sosyal beceriler*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri.

Demir, M. & Özdemir, M. (2010). Friendship, Need Satisfaction and Happiness. *Journal of Happiness Studies* 11:243–259. doi:10.1007/s10902-009-9138-5

Demir, Ö. N., Baran, A. G., & Ulusoy, D. (2005). Türkiye’ de ergenlerin arkadaş- akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnekleme. *Bilig/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*. 32, 83- 108.

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi No:63*; s.19-21. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri

Doğan, T., Karaman, G. N., Çoban, A.E., & Çok, F. (2012). Ergenlerde Arkadaşlık İlişkilerinin Yordayıcısı Olarak Cinsiyet ve Aileye İlişkin Değişkenler. *Elementary Education Online*, 11(4), 1010-1020.

Dugan, E., & Kivett, V. R. (1998). Implementing the Adams and Blieszner conceptual model : Predicting interactive frienship process of older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*. 15(5), 607- 622.

Duncan, B., Miller, S., Wampold, B. & Hubble, M. (2009). *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy?* Washington, DC: American Psychological Assosiciation.

Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1984). Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 735–754. doi:10.1037/0022-3514.46.4.735

Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6), 408–423. doi:10.1037/0003-066x.54.6.408

Eckerman, C. O., & Peterman, K. (2004). Peers and infant social/communicative development. G. Brenner, & A. Fogel (Eds.), *Blackwell Handbook of Infant Development*. USA: Blackwell Publishing.

Erdem, G., Eke, C. Y., Ögel, K., & Taner, S. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaş özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi, Cilt: 7, Sayı: 3, s:111-116.*

Erden İmamoğlu, S. & Aydın, B. (2009). Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları; 29: 39-64.*

Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri 14:17-28.*

Eryılmaz, A. (2012a). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 15, 166-174.*

Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 37, 164, 3-19.*

Eryılmaz, A. (2016). Depresyon Tanısı Alan ve Almayan Genç Yetişkin Erkeklerin Pozitif Psikoterapi Yapıları Açısından Karşılaştırılması. *Akademik Bakış Dergisi Sayı: 53.*

Faller, G. (2001). A Paradigm Shift. *A Journal of Pastoral Counseling, 36, 7, 7-20.*

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

Fehr, B. (2000). The life cycle of friendship. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 71-82). Thousand Oaks, CA: Sage.

Freud, S., & Bruer, J. (2013). *Histeri Üzerine Çalışmalar*. (Çev. Kapkın, E.) Payel Yayınevi, İstanbul.

Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist, 36(2), 113-126.* doi:10.1080/08873260802111036

Goodwin, C. A. (1996). *An Investigations of Perceptions of Closeness of Friendships As Correlated to Measured Closeness of Friendships in Males Aged to 40 to 60*. Walden University.

Goulding, C. (2005). Grounded Theory, Ethnography and Phenomenology: A Comparative Analysis of Three Qualitative Strategies for Marketing Research. *European Journal of Marketing*, 39(3/4), 294-308. doi:10.1108/03090560510581782

Greasley, K., Ashworth, P. (2007). The Phenomenology of “approach to studying”: The University Student’s Studies within the Lifework. *British Educational Research Journal*, 32, 819-843.

Greif, G. L. (2009). *Buddy System Understanding Male Friendships*. Oxford University Press, Inc.

Hall, J. A. (2011). Sex Differences in Friendship Expectations : A Meta- Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6) 723–747.

Hay, D. F., Payne A., & Chadwick, A. (2004). Peer relations in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, (1), 84-108.

Hay, D. F. (2006). Yours and mine: Toddlers’ talk about possessions with familiar peers. *British Journal of Developmental Psychology*, 24(1), 39-52. doi:10.1348/026151005x68880

Haynie, D. L. (2002). Friendship networks and delinquency: The relative nature of peer delinquency. *Journal of Quantitative Criminology*, 18, 99–134.

Heffron, K. & Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology, theory, research and applications*. Berkshire, England: Open University Press.

Hendrick, S. S. (2016). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. (Çev.A.Dönmez, A. Büyükşahin Sunal). (s: 45-71). Ankara: Nobel Yayınları.

Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy Emphasizes the Impact of Culture in the Time of Globalization. *Scientific Research Psychology*. Vol.3, No.12A, 1148-1152.

Hinde, R. A. & Stevenson-Hinde, J. (1987). Interpersonal relationship and child development. *Developmental Review*, s.1, 21.

Hodge, C. N. (1996). *Attachment Stylets and Close Friendships*. Michigan State University.

Hortaçsu, N. (2012). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.

Hoy, W. K. & Tarter, C. J. (2011). Positive psychology and educational administration: An

optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly*, 47 (3), 427-445. doi:10.1177/0013161x10396930

Johnson, C., Ironsmith, M., Snow, C. W., & Poteat, M. (2000). Peer acceptance and social adjustment in preschool and kindergarten. *Early Childhood Education Journal*. 27, (4), 207-212. doi:10.1023/b:ecej.0000003356.30481.7

Kanegson, J. (2005). *Friendship With Women From A Man's Point Of View At Mid-Life*. The Wright Institute, ProQuest Dissertations Publishing.

Kant, I. (1997). *Leactures on Ethics*. UK: Cambridge University Press.

Karairmak, Ö. & Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:3, Sayı: 30.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Kaufman, E. V. (1992). *The Development of Adult Friendship Intimacy*. Fordham University, New York

Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health : Positive directions in diagnosis and intervention. (In: C.R. Snyder & Lopez) *Handbook of Positive Psychology*, (pp.26- 44). New York : Oxford University Press

Ladd, G. W., Kochenderfer- Ladd, B., & Coleman, C. C. (1996). Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. *Child Development*, 67, 1103-1118. doi:10.1111/j.1467-8624.1996.tb01785.x

Levinger, G. (1980). Toward the analysis of close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(6), 510–544. doi:10.1016/0022-1031(80)90056-6

Linley, P. A., Stephan, J. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. doi:10.1023/b:jots.0000014671.27856.7e

Linley, P. A., Stephan, J., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past Present and (possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1, 3- 16. doi:10.1080/17439760500372796

Lusk, J., MacDonald, K., & Newman, J. R. (1998). Resource appraisals among self, friend and leader: Implications for an evolutionary perspective on individual differences. *Personality and Individual Differences*, 5, 685–700. doi:10.1016/s0191-8869(97)00227-4

Maccoby, E. E. (1992). The Role of Parents in the Socialization of Children: An Historical Overview. *Developmental Psychology*, Vol. 28, No. 6, 1006-1017. doi:10.1037/0012-1649.28.6.1006

Magyar- Moe, J. L. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions* (Practical Resources for the Mental Health Professionals). MA: Academic Press

Mitchell, A. B. (2006). Changing Courses: The Pendulum of Family Transitions in Comparative Perspective. *Journal of Comparative Family Studies*, Vol. 37, No. 3 pp. 325-343.

Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 2, 221-234.

Nelson, L. J., Badger, S. & Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28 (1), 26–36. doi:10.1080/01650250344000244

Newcomb, A. F., & Bagwell, C. L. (1995). *Children's friendship relations: A meta-analytic review*. *Psychological Bulletin*, 117(2), 306–347. doi:10.1037/0033-2909.117.2.306

Onur, B. (2017). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.

Özdemir, M.(2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.

Özen, A., Sümer, N., & Demir, M. (2010). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*. 28(2), 163–181. doi:10.1177/0265407510380607

Parman, T. (2013). *Ergenliğin Yüzleri*. (s: 73- 83) İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Peseschkian, N. (1990). A Transcultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychoter Psychosom*, 53: 39-45.

Peseschkian, N. (1998). *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi*. (Çev. H. Fırsıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Peseschkian, N. (1999). *Pozitif Aile Terapisi*. (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Peseschkian, N. (2002). *Günlük Yaşamın Psikoterapisi*. (Çev. K. Teksöz). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Peseschkian, N. (2014). *Eğer Daha Önce Sahip Olmadığın Bir Şeye Sahip Olmak İstiyorsan Daha Önce Yapmadığın Bir Şey Yap*. (Çev. S. Köseoğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Peseschkian, N. (2015). *Pozitif Psikoterapiye Giriş Kuram ve Uygulama* (Çev. T. Sarı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Peseschkian, N. & Walker, R.R. (1987). *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. Berlin: Springer- Berlag.

Peseschkian, N. & Tritt K. (1998). Positive psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. *The European Journal of Psychotherapy, Counseling & Health*, 1(1). 93- 104. doi:10.1080/13642539808400508

Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.

Rashid, T. (2008). *Positive Psychotherapy*. In: S. Lopez (Ed.) *Positive Psychology: Exploring the best in the people*. Vol. 4, (pp.187-217). CT: Praeger Publishers.

Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 461–466. doi:10.1002/jclp.20588

Roberto, K.A., & Scott, J.P. (1986). Equity considerations in the friendships of older adults. *Journal of Gerontology*, 41(2), 241-247. doi:10.1093/geronj/41.2.241

Rosenthal, A. D., Gurney, R. M., & Moore, M.S. (1981). From Trust to Intimacy: A New Inventory for Examining Erikson's Stages of Psychosocial Development. *Journal of Youth and Adolescence* 10(6), 525–537. doi:10.1007/bf02087944

Rubin, K., & Bowker, J. (2018). Friendships. *The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development*, p:908-910, doi. 10.4135/9781506307633.n339.

Sandage, S. J. ve Hill, P. C. (2001). The virtues of positive psychology : the Rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal fort he Theory of Social Behaviour*, 31, 3, 214-260.

Sarı, T. (2015). Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well- Being*, 3 (2), 182- 203.

Schneider, C. S., & Kenny, D. A. (2000). Cross-Sex Friends Who were Once Romantic Partners: Are they Platonic Friends Now? *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 451–466.

Schrepferman, L. M., Eby, J., Snyder, J., & Stropes, J. (2006). Early affiliation and social engagement with peers: Prospective risk and protective factors for childhood depressive behaviors. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14 (1), 50-61. doi:10.1177/10634266060140010501

Schwartz, D., Dodge, D. A., Petit, G. S., & Bates, J. E. (2000). Friendship as a moderating factor in the pathway between early harsh home environment and later victimization in the peer group. *Developmental Psychology*, 36(5), 646-662. doi:10.1037/0012-1649.36.5.646

Scyhdlowsky, B. M. (1984). *Friendship Among Women in Mid- Life*. University Microfilms International.

Sedikides, C., Oliver, M. B., & Campbell, W. K. (1994). Perceived benefits and costs of romantic relationships for women and men: Implications for exchange theory. *Personal Relationships*, 1(1), 5-21.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5- 14.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066x.60.5.410

Sheldon, K. Ve King L., (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 6, 216-217.

Starks, H., & Trinidad, S. B. (2007). Choose Your Method: A Comparison of Phenomenology, Discourse Analysis, and Grounded Theory. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1372-1380. doi:10.1177/1049732307307031

Tarhan, N. (2013). *Duyguların Psikolojisi*. Timaş Yayınları: İstanbul.

Temel, F., & Aksoy, A.B. (2016). *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*. Ankara: Nobel Yayıncılık

Thompson, M., Grace, C. O., & Cohen, L. J. (2002). *Çocuğunuzun Arkadaşlık İlişkileri*. Arkadaş Yayınları, Ankara.

Tozlu, Ş. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerinin ve Arkadaşlık Gruplarının İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Underwood, M. K., Rosen, L. H. (2009). Gender, Peer Relations, and Challenges for Girlfriends and Boyfriends Coming Together . *Psychology of Women Quarterly*, 33 (2009), 16–20. Wiley Periodicals, Inc. Printed in the USA.

Walker, S. (2004). Teacher reports of social behavior and peer acceptance in early childhood: Sex and social status differences. *Child Study Journal*, 34, (1), 13-28.

Wettstein, S. W. (1998). *Close Friendships of Middle- Aged Women As a Function of Intimacy and Attachment Style*. University of Pittsburgh.

Wiseman, J. P. (1986). Friendship: Bonds and binds in a voluntary relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3(2), 191–211. doi:10.1177/0265407586032005

Verbrugge, L. M. (1977). The Structure of Adult Friendship Choices. *Social Forces*, 56(2), 576. doi:10.2307/2577741

Yavuzer, H. (2000). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yavuzer, H. (2002). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Zarbatany, L., Conley, R., & Pepper, S. (2004). Personality and gender differences in friendship needs and experiences in preadolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 299–310. doi:10.1080/01650250344000514

Zeggelink, E. (1995). Evolving friendship networks: An individual-oriented approach implementing similarity. *Social Networks*, 17(2), 83–110. doi:10.1016/0378-8733(94)00246-7

EKLER

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma; Üsküdar Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak olup sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Çalışma kapsamında aşağıdaki sorularda; size ve en yakın arkadaşınıza dair bazı sorular yer almaktadır. Aşağıda size yöneltilen tüm soruları **en yakın arkadaşınız olan tek bir kişiyi düşünerek** cevaplandırınız. Yanıtlarınızın gerçek duygu, düşüncelerinizi yansıtmaması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma açısından büyük önem taşımaktadır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Dr. Öğrt. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER

Psk. Ilgın ÇAKMAK

1. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaş:
3. Eğitim durumunuz:
☐ Lise ve altı ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ve üstü
4. Şu an da devam eden romantik ilişkiniz için hangisi uygundur?
☐ Flört ☐ Söz/Nişan ☐ Evli ☐ Devam eden romantik ilişkim yok
5. Siz dahil kaç kardeşsiniz?
6. Kaçınıcı çocuksunuz?
7. En yakın arkadaşınızın cinsiyeti: ☐ Kadın ☐ Erkek
8. En yakın arkadaşınızın devam eden romantik ilişkisi için hangisi uygundur?
☐ Flört ☐ Söz/Nişan ☐ Evli ☐ Devam eden romantik ilişkisi yok
9. En yakın arkadaşınız kendisi dahil kaç kardeş ?

10. En yakın arkadaşınız kaçınıcı çocuk ?

11.En yakın arkadaşınızla ne kadar zamandır arkadaşsınız?

☐ 1 yıldan az ☐ 1-5 yıl ☐ 6-10 yıl ☐ 11 yıl ve üstü

12. En yakın arkadaşınızla nerede tanıştınız?

☐ Mahalle, apartman vb yakın çevrede

☐ Lise ve altında okulda

☐ Lisansta okulda

☐ Lisansüstü ve üstünde okulda

☐ İş yeri

☐ Sosyal Çevre (arkadaş ortamı)

☐ İnternet Ortamı

☐ Tesadüfi

Diğer.....(belirtiniz).

13. En yakın arkadaşınızla aranızdaki arkadaş ilişkisini tek bir kelimeyle nasıl tanımlarsınız ?

.....

14. En yakın arkadaşınızla buluştuğunuzda en çok aşağıdaki konulardan hangisi hakkında sohbet edersiniz? (birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)

☐ Kendiniz ile ilgili konular

☐ Romantik ilişkiniz ile ilgili konular

☐ Çocuklarınız ile ilgili konular

☐ Aile ile ilgili konular

☐ Geri kalan arkadaş çevreniz hakkındaki konular

☐ Spor

- ☐ Sanat
- ☐ Siyaset
- ☐ Magazin
- ☐ Moda
- ☐ İş

Diğer(belirtiniz).

15. En yakın arkadaşınızı fiziksel olarak güzel / yakışıklı veya çekici bulur musunuz ?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır



McGill Arkadaşlık Anketi

Bu bölümdeki maddeler, en yakın arkadaşınızın sizinle olan ilişkisinde nasıl bir arkadaş olduğuyla ilgilidir. **En yakın arkadaşınız olan tek bir kişiyi göz önüne alarak** aşağıdaki maddeler için ona uygun değerlendirmeleri yapınız. Bunun için aşağıda 0–8 arasında değişen puanları kullanınız.

<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
Asla		Nadiren		Arada bir		Oldukça		Her zaman

	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
1. Eğlenceli şeyler yapmakla ilgili fikirleri vardır.									
2. Beni güldürür.									
3. Onunla konuşmak heyecan vericidir.									
4. Onunla beraber olmak heyecan vericidir.									
5. Oturup sohbet etmek eğlencelidir.									
6. İhtiyaç duyduğum zaman bana yardım eder.									
7. Bana bazı şeyleri yapmamda yardımcı olur.									
8. İhtiyacım olan şeyleri bana ödünç verir.									
9. Bir şeyleri bitirmekte zorlandığımda bana yardımcı olur.									
10. Bana bazı şeyleri nasıl daha iyi yapacağımı gösterir.									
11. Üzgün olduğum zaman bunu bilir.									
12. Sırlarımı anlatabileceğim birisidir.									
13. Bazı şeyler canımı sıktığı zaman bunu bilir.									
14. Özel konular hakkında kolayca konuşabileceğim birisidir.									
15. Özel konuları anlatabileceğim birisidir.									
16. Birbirimizi birkaç ay görmesek bile benim arkadaşım olarak kalacaktır.									
17. Kavga etsek bile benimle arkadaşlığını devam ettirmek isteyecektir.									
18. Başkaları beni eleştirse bile benimle arkadaş									

Birincil – İkincil Yetenekler Arkadaşlık Formu

En yakın arkadaşınızla ilişkinizde aşağıdaki kavramlara **eşit düzeyde** önem vermeniz (benzerliğiniz) **sizin için** ne kadar önemlidir? **(En yakın arkadaşınız olan tek bir kişiyi düşünerek işaretleyiniz.)** 0 = hiç önemli değil 5 = çok önemli

	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1.Dakiklik (arkadaşınızla belirlediğiniz zaman planlamasına benzer şekilde özen göstermeniz)						
2. Temizlik (arkadaşınızla vücut, giysi, eşya, ev ve çevreye karşı benzer bir temizlik anlayışına sahip olmanız)						
3 . Düzenlilik (arkadaşınızla eşyayı, çevreyi, durumları düzenleme konusunda benzer bir anlayışa sahip olmanız)						
4 . İtaatkarlık (arkadaşınızla birbirinizin tekliflerini kabul etme ve onun sözünü dinlemeniz)						
5 . Nezaket (arkadaşınızla sosyal kurallar ve görgü kurallarına uygun davranabilmeniz, birbirinizin gereksinimlerini göz önünde bulundurarak hareket edebilmeniz)						
6 . Dürüstlük (arkadaşınızla birbirinize kendi fikirlerinizi açık bir şekilde ifade edebilmeniz)						
7. Sadakat (arkadaşınızla ilişkinizi düzenli bir biçimde uzun süre devam ettirebilmeniz ve bu bağlılığa istek duymanız)						
8 . Adalet (arkadaşınızla karşılıklı olarak çıkarlarınız arasında denge oluşturabilmeniz)						
9 . Çalışkanlık / Başarı (arkadaşınızla vakti verimli kullanma, çaba, emek, başarı gibi konularda benzer bir anlayışa sahip olmanız)						
10 . Tutumluluk (parada, kıymetli eşya ve enerjilerinizde aynı oranda ekonomik olmanız)						
11. Güvenirlik (arkadaşınızla birbirinize inanmanız, birbirinizi hayal kırıklığına uğratmayacağınızı bilmeniz, güvenmeniz)						
12 . Sevgi (arkadaşınızla birbirinize yönlendirebileceğiniz pozitif duygusal bir ilişki kurmanız)						
13. Model Alma (arkadaşınızla yeni davranışlar geliştirirken birbirinizi model almanız ya da başkalarına model olmanız)						
14 . Sabır (arkadaşınızla birbirinizi bekleyebilmeniz, birbirinize tolerans gösterebilmeniz, kendinizi kontrol edebilmeniz ve oluruna bırakabilmeniz)						
15 . Zaman (arkadaşınızla zamanı şekillendirme, zamanı nasıl değerlendireceğiniz konusunda benzerlik göstermeniz ve birbirinize zaman ayırmanız)						
16. İlişki /Temas (başkalarıyla sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmek, diğerleriyle temas konusunda arkadaşınızla benzerlik göstermeniz)						
17 . Cinsellik (cinsellikle ilgili görüşleriniz ve cinsel ilişki kurma konusunda arkadaşınızla benzer bakış açısına sahip olmanız)						

18 . Güven (kendinize duyduğunuz güven anlamında benzerlik göstermeniz)						
19 . Umut (gelecekteki olaylarla ilgili pozitif bir tutuma sahip olma anlamında benzerlik göstermeniz)						
20. İnanç / Din (yaşamı yönlendiren bilinmeyen güç, din ve dünya görüşü açısından arkadaşınızla benzer bakış açısına sahip olmanız)						
21. Şüphe (arkadaşınızla bir fikri veya durumu sorgulayabilme, bir fikir veya durumu diğeri karşısında değerlendirme konusunda benzerlik göstermeniz)						
22. Kesinlik (arkadaşınızla bir durum karşısında suçluluk duymadan karar verebilme, kesin olarak evet ya da hayır diyebilme konusunda benzerlik göstermeniz)						
23. Bütünlük (kendinizden, özelliklerinizden, kapasitenizden, birlikte olduğunuz insanlar, içinde bulunduğunuz çevre ve koşullardan arkadaşınızla benzer oranda memnuniyet duymanız)						

Görüşme Soru Listesi

Tarih:

Süre:

- **Cinsiyet:**
- **Yaş:**
- **Kardeş Sayısı:**
- **Kız kardeş var mı?**
- **Erkek kardeş var mı?**
- **Eğitim Durumu/ Bölümü:**
- **Mesleği:**
- **Medeni Durum:**
- **Çocuk Sayısı:**
- **Kiminle Birlikte Yaşadığı:**
- **Hayatının Büyük Bir Çoğunluğunu Nerede Geçirdiği:**
- **Yakın Arkadaş Sayısı:**
- **En Yakın Arkadaşının Cinsiyeti:**

1. Arkadaşlık nedir tarif etmenizi istesem neler söylersiniz?
2. Sizin hayatınızda arkadaşlık ne kadar önemli, ne kadar değerli?
3. Arkadaşlığa bakış açınız zamanla değişti mi?
 - Çocukluk veya ergenlikte kurduğunuz arkadaşlıklarla şimdiki arkadaşlıklarınız arasındaki farklar neler?
4. En yakın arkadaşınızla arkadaşlığınız nerede ve nasıl başladı?
 - O kişiyi ne kadar süre sonra en yakın arkadaşlık mertebesine koydunuz?
 - Buna karar verdiğiniz özel bir anı yaşadınız mı?
5. En yakın arkadaşınızı, diğer arkadaşlarınızdan ayıran faktörler nelerdir?
 - Sizce en yakın arkadaş hangi özellikleri taşımalı, nasıl davranmalı?
6. En yakın arkadaşınız sizin için ne anlam ifade ediyor 5 kelime ile anlatın desem neler söylersiniz?

7. En yakın arkadaşınıza kendinizi ne kadar yakın hissediyorsunuz?
 - En yakın arkadaşınız bunu nasıl sağlıyor?
8. En yakın arkadaşınız size karşı olan düşünce ve duygularını açıkça gösterebiliyor mu?
 - Bunu nasıl anlıyorsunuz?
9. En yakın arkadaşınızla birbiriniz hakkında neyi, ne kadar bilirsiniz?
 - En yakın arkadaşınızla aranızda neler paylaşırsınız?
10. En yakın arkadaşınızla ne sıklıkta yüz yüze görüşürsünüz ya da konuşursunuz?
 - En yakın arkadaşınızla telefon vb. iletişim araçlarıyla ne sıklıkta ve ne kadar süreyle görüşürsünüz?
11. En yakın arkadaşınızla birlikte nasıl zaman geçirirsiniz?
 - Birlikte nerelere gidersiniz, hangi aktiviteleri yaparsınız?
12. En yakın arkadaşınızla yaşadığınız aklınıza gelen iyi ya da kötü bir anıdan bahseder misiniz?
13. En yakın arkadaşınızla benzer olduğunuz yönleriniz var mı? Nelerdir, açıklar mısınız?
14. En yakın arkadaşınızla farklı olduğunuz yönleriniz var mı? Nelerdir, açıklar mısınız?
15. Arkadaşlık ilişkinizdeki rollerinizden bahseder misiniz?
 - Kim daha dominant, genellikle kimin sözü geçer, kimin istediği olur?
16. İçinde bulunduğunuz kültür, arkadaşlık ilişkinizi biçimlendiriyor ya da etkiliyor mu? Etkiliyorsa nasıl bir etkiye sahip?
17. En yakın arkadaşınız sizin hatalarınız karşısında nasıl tepki gösterir?
 - Bu durum sizi ve arkadaşlığınızı nasıl etkiler?
18. En yakın arkadaşınızın yanınızda olmasına ne zaman ihtiyaç duyarsınız?
 - Yanınızda olup, size destek verir mi?
 - Yanınızda olmadıysa bu durum sizi ve arkadaşlığınızı nasıl etkiledi?
19. En yakın arkadaşınızla çatışma yaşadığınız olur mu?
 - Ne sıklıkta çatışma yaşarsınız?
 - Genellikle hangi konularda çatışma yaşarsınız?
 - Bu çatışmayı nasıl çözersiniz?
 - Sorunun çözümünde kim nasıl bir rol üstlenir?

- Arkadaşlık ilişkinizde çatışmanızı çözemeyip görüşmediğiniz dönemler olur mu?
20. En yakın arkadaşınızın sizin kişiliğiniz, bireysel ve sosyal özelliklerinizin oluşmasında ya da farklılaşmasında etkisi oldu mu?
- Nasıl?
21. En yakın arkadaşınızı fiziksel olarak güzel ya da yakışıklı bulur musunuz?
22. En yakın arkadaşınızın karşı cinsten oluşu, sizin ya da onun romantik ilişkisini olumlu veya olumsuz etkiler mi? (en yakın arkadaşı karşı cins olanlar için)
23. En yakın

