



**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü**



**LGBTİ+ BİREYLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ
SOSYAL DIŞLANMA VE ÖZGECİLİK DÜZEYLERİ
TARAFINDAN YORDANMASI**

Yüksek Lisans Tezi

ELİF DOĞANAY

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İzmir
Ekim, 2024

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

LGBTİ+ BİREYLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ
SOSYAL DIŞLANMA VE ÖZGECİLİK DÜZEYLERİ
TARAFINDAN YORDANMASI

Yüksek Lisans Tezi

Elif DOĞANAY

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Elif ULU

Jüri Üyeleri
Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI
Doç. Dr. Yağmur SOYLU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

İzmir
Ekim, 2024

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Özgecilik Düzeyleri Tarafından Yordanması*” başlıklı bu tezin kendi çalışmam olduğunu, sunduğum tüm sonuç, doküman, bilgi ve belgeleri bizzat ve bu tez çalışması kapsamında elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara atıf yaptığımı ve bunları kaynaklar listesinde usulüne uygun olarak verdiğimi, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya diğer bir üniversitede başka bir tez çalışması içinde sunmadığımı, bu tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda bilimsel etik kurallarına uygun davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Elif DOĞANAY

TEZ SAVUNMA SINAVI JÜRİ TUTANAĞI



EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Tez Savunma Sınavı Jüri Tutanağı



006 – Enstitü Yönetim Kurulu’nun 05/05/2023 tarihli – 16/17 sayılı kararı.

Öğrencinin	
Adı Soyadı	Elif Doğanay
Numarası	94210000040
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Derecesi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

Tezin	
Türkçe Başlığı	LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Prososyal Davranış Düzeyleri Tarafından Yordanması
İngilizce Başlığı	The Prediction of the Psychological Resilience of LGBTİ+ Individuals by the Levels of Social Exclusion and Prosocial Behavior
Başlığında Değişiklik Varsa*	
Yeni Türkçe Başlığı	LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Özgeçlilik Düzeyleri Tarafından Yordanması
Yeni İngilizce Başlığı	The Prediction of the Psychological Resilience of LGBTİ+ Individuals by the Levels of Social Exclusion and Altruism
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Elif Ulu

Tez Savunma Sınavının	
Tarihi	04.10.2024
Saati	10.00
Yapılış Biçimi	☒ Yüz Yüze ☐ Çevrimiçi (Enstitü Yönetim Kurulu’nun .../.../20 tarih ve .../... sayılı kararı)

Ön Karar	
Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca; Jüri üyeleri tarafından hazırlanan ve ekte sunulan kişisel raporlar, intihal yazılım programında belirlenen “Benzerlik Kapsamlı Raporu” incelenmiş, ayrıntılı şekilde tartışılmış ve adayın tez savunma sınavına alınıp alınmayacağı ile ilgili olarak oybirliği / oyçokluğu ile aşağıdaki karar alınmıştır.	
☒	Savunma sınavına girmesi uygundur.
☐	Savunma sınavına girmesi uygun değildir.
☐	İntihal vardır.
Yukarıdaki kararınız “İntihal vardır” şeklinde ise, Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’ Madde 8’in 4. bendinde belirtilen; “Rapordaki verilerde gerçek bir intihalin tespiti halinde gerekçesi ile birlikte ke verilme üzere tez enstitü yönetim kuruluna gönderilir” maddesi gereği “Son Kararınız” olarak değerlendirileceğinden aşağıdaki “Son Karar” alanında bir işaretlemede bulunmayınız. Değerli jüri üyemiz, kararınızın gerekçelerini yazmanızı rica ederiz. []	

Son Karar	
Yukarıda verilen ön kararın “tezin savunulabileceği” yönünde olması itibariyle aday tez savunma sınavına alınmış ve sonuçta tezle ilgili olarak oybirliği / oyçokluğu ile aşağıdaki nihai karar alınmıştır:	
☒	Başarılıdır (Kabul)
☐	Başarısızdır (Ret)
☐	Düzeltilmelidir (Tezli yüksek lisans için en çok 3 ay, Doktora için en çok 6 düzeltme verilebilir.)
Değerli jüri üyelerimiz kararınız özellikle “Başarısızdır (Ret)” ya da “Düzeltilmelidir” şeklinde ise, bu kutucuğa kararınızın alınma biçiminin ayrıntısı ile gerekçelerini yazmanızı rica ederiz. []	

Jüri Başkanı** Üniversite	Doç. Dr. Elif Ulu Ege Üniversitesi	İmza
Anabilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı	
Jüri Üyesi Üniversite	Prof. Dr. Dilek Yelda Kağnıcı Ege Üniversitesi	İmza

* Savunma sınavı sonunda, tez başlığında bir değişikliğe karar verilmesi durumunda tezin Türkçe ve İngilizce başlıkları yazılmalıdır.

** Lisansüstü tez savunma sınavlarında danışman öğretim üyesi Jüri Başkanı olabileceği gibi, jürinin kendi arasında seçeceği bir üye de jüri başkanı olabilir.

• Bu tutanağa jüri üyelerinin kişisel raporları da eklenerek üç (3) işgünü içerisinde Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.

Ege Üniversitesi Kampüsü Eğitim Fakültesi Kat: 3 -- 35100 Bornova / İZMİR
Telefon: 0 (232) 311 5894-96 e-ağ: <https://egitimbilimleri.ege.edu.tr> e-posta: egitimbil@mail.ege.edu.tr



**EGE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Tez Savunma Sınavı Jüri Tutanağı



006 – Enstitü Yönetim Kurulu’nun 05/05/2023 tarihli – 16/17 sayılı kararı.

Anabilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı	
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı	Doç. Dr. Yağmur Soylu Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı	İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı		İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı		İmza

- * Savunma sınavı sonunda, tez başlığında bir değişikliğe karar verilmesi durumunda tezin Türkçe ve İngilizce başlıkları yazılmalıdır.
** Lisansüstü tez savunma sınavlarında danışman öğretim üyesi Jüri Başkanı olabileceği gibi, jürinin kendi arasında seçeceği bir üye de jüri başkanı olabilir.
• Bu tutanağa jüri üyelerinin kişisel raporları da eklenerek üç (3) işgünü içerisinde Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.

Ege Üniversitesi Kampüsü Eğitim Fakültesi Kat: 3 -- 35100 Bornova / İZMİR
Telefon: 0 (232) 311 5894-96 e-ağ: <https://egitimbilimleri.ege.edu.tr> e-posta: egitimbil@mail.ege.edu.tr

TEŞEKKÜR

Lisans döneminden beri hayalini kurduğum hedefimi bu teşekkür metniyle tamamlarken çok mutlu ve heyecanlıyım. Bu çalışmayı sürdürmek ve sona erdirmek, en çok da hak savunucu bir psikolojik danışman kimliğiyle LGBTİ+ hareketine katkı sağlayacak olmanın bilinci ve motivasyonu sayesinde mümkün oldu. Bununla birlikte yüksek lisans sürecimde beni destekleyen, zor zamanlarımda yardımını esirgemeyen, güzel zamanlarımda sevincimi paylaşan herkese bir teşekkür borçluyum.

Tez yazım sürecimde aksiliklerle karşılaştığım, motivasyonumun azaldığı ve oldukça kaygılandığım zamanlar yaşadım. Böyle zamanlarda kaygımı fark eden, gerekli motivasyonu tekrar kazanmama yardımcı olan, belirsiz ve karmaşık durumlarda yol gösteren, bütün bu süreçte bana rehberlik eden kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Elif Ulu'ya çok teşekkür ederim. Tez jürimde bulunarak çalışmamı büyük bir dikkatle değerlendiren, bana çok değerli geribildirimler veren, çalışmalarını örnek aldığım kıymetli hocalarım Prof. Dr. Dilek Yelda Kağnıcı'ya ve Doç. Dr. Yağmur Soylu'ya çok teşekkür ediyorum.

Çok keyif aldığım ve belki de en çok zorlandığım aşamalardan biri olan veri toplama aşamasında çalışmamı önemseyip beni dinleyen, bilgilerini ve kaynaklarını benimle paylaşan, çalışmamın geniş kitlelere ulaşmasına yardımcı olan Kaos GL Derneği'nden Seçin Tuncel'e ve Pembe Hayat Derneği'nden Can Eren'e çok teşekkür ederim. Yıllardır mücadelelerine tanık olduğum, yaşadıkları bütün baskıya ve ayrımcılığa rağmen direnişleriyle bana ilham veren, umutsuzluğa kapıldığım anlarda yalnız olmadığımı ve bana dayanışmanın ne demek olduğunu hatırlatan tüm katılımcılarıma ve LGBTİ+ hareketine çeşitli şekillerde dahil olan herkese minnettarım.

Başarısızlık hissiyle tükendiğim, aylarca bütün vaktimi tez hazırlamaya ayırdığım, birlikte vakit geçirmeyi mecburen azalttığım zamanlarda beni anlayışla karşılayan canım annem Şaziye Doğanay'a ve canım babam Ahmet Turan Doğanay'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Zor zamanlarımda yanımda oldunuz, dertlerime benden çok dertlendiniz, çözüm üretmeye çalıştınız ya da bir çözüm olmasa da yanımda kalarak beni hep desteklediniz; size minnettarım. Uzakta olsa da desteğini her zaman hissettiğim, bu yaşıma gelmemde çok büyük emeği olan canım halam Gülizar Doğanay'a ve yine uzakta olsa da çok yoğun zamanlarında bile her şeyimle her

koşulda ilgilenen, hayattaki azmini örnek aldığım canım abim Erdem Doğanay’a çok teşekkür ediyorum. Zorları kolaylaştırdığınız için size minnettarım. Biricik yeğenim, kendi küçük kalbi büyük Mila’ma çok teşekkür ediyorum. Hakkında yazılanları heceleyerek okurken yüzünde yavaş yavaş oluşan, başka hiçbir yüzde görmediğim o heyecanlı gülücüğün ve gözlerindeki parıltı için sana minnettarım.

Bu uzun süreçte benden umudunu kesmeyen, tüm buluşmaları benim için erteleyen, sanki üç yıldır değil de üç yüz yıldır tez yazıyormuşum hissini yaşattığım ve zaman algılarımla oynadığım arkadaşlarım Ebru, Meryem, Merve, Ece, ‘‘Canım Grubum’’ ve ‘‘Ucuz Roman’’... Neredeyse hepiniz beni yüksek lisansa başlarken tanıdınız ve bitişine tanık olmak için en az benim kadar sabırsızlandınız. Tüm desteğiniz, yardımlarınız ve depresyona girmememi sağlayan mizah anlayışınız için teşekkür ediyorum.

Hem bu zorlu süreçte hem hayatımın diğer anlarında, her şeyim olan sevgilim Abdullah; teşekkürlerin en büyüğü sana. İyi ki vardın, iyi ki varsın. Desteğe ihtiyaç duyduğum her an yanımdaydın, yönümü bulamadığım her an yanımdaydın, ne yapacağımı bilemeyip çaresiz hissettiğimde yanımdaydın, en güzel haberleri aldığımda yanımdaydın. Hem sevincime hem üzüntüme ortak oldun; bana değerli bir insan olduğumu hatırlattın, beni cesaretlendirdin, yorulduğumda beni toparlamak için benden çok çabaladın. Yolumuza çıkan taşları kaldırıp yolumuzu çiçekledin. Birlikte daha çok yol yürüyeceğimizi biliyorum çünkü ‘‘Daima kim olduğumuza güveniyorum ve başka hiçbir şey önemli değil.’’ Seni çok seviyorum. Bu tezi, seninle hayalini kurduğumuz dünyaya armağan ediyorum.

İÇİNDEKİLER

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ.....	iii
ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI	iii
TEZ SAVUNMA SINAVI JÜRİ TUTANAĞI	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
ÖZET.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	7
1.3. Alt Problemler	7
1.4. Sayıtlılar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
1.7. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	8
BÖLÜM II.....	12
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYINLAR.....	12
2.1. LGBTİ+ Çerçevesinde Temel Kavramlar.....	12
2.1.1. Cinsiyet ve Cinsiyet Kavramının Gelişim Süreci	12
2.1.2. Cinsel Farklılık.....	14
2.1.3. Toplumsal Cinsiyet	16
2.1.4. Cinsiyet Kimliği	18
2.1.5. Cinsel Yönelim.....	19
2.1.6. Cinsiyet Durumu/Karakteristiği	20
2.2. Psikolojik Dayanıklılık.....	20
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Çalışmaların Gelişim Süreci.....	21
2.2.2. Dayanıklılık Kavramı.....	23

2.2.3. Farklı Tanımlamalarla Psikolojik Dayanıklılık.....	24
2.2.4. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	28
2.2.4.1. Risk Faktörleri.....	29
2.2.4.2. Koruyucu Faktörler	33
2.2.5. Olumlu Sonuçlar	38
2.2.6. Psikolojik Dayanıklılık Olgusunun LGBTİ+, Toplum ve PDR Bağlamında Değerlendirilmesi.....	39
2.3. Sosyal Dışlanma.....	44
2.3.1. Sosyal Dışlanma Olgusunun Tarihçesi	46
2.3.2. Dışlanma Kavramı ve Benzeri Kavramların Birbirleri Arasındaki Farklar	47
2.3.3. Evrimsel Açıdan Sosyal Dışlanma Kavramı.....	49
2.3.4. Dışlanma Sonucunda Ortaya Çıkan Tepkiler.....	50
2.3.4.1. Williams’ın İhtiyaç Tehdidi Modeli.....	50
2.3.4.2. Sosyal İzleme Teorisi ve Sosyometre Teorisi.....	53
2.3.4.3. Bilişsel Yıkım ve Öz Düzenlemenin Bozulması Modeli	54
2.3.5. LGBTİ+ Bireylerin Sosyal Dışlanma Deneyimleri ve Deneyimlerin Birey Üzerindeki Etkileri	55
2.3.5.1. İntihar Riski.....	55
2.3.5.2. Sağlık Hizmetleri	57
2.3.5.3. Eğitim Hizmetleri.....	60
2.3.5.4. Çalışma Hayatında Ayrımcılık.....	63
2.3.5.5. Cezaevlerinde Ayrımcılık, Nefret Söylemi ve Şiddet.....	65
2.3.5.6. LGBTİ+ Bireylerin Toplumsal Alanda Yaşadığı Diğer Önemli Sorunlar	66
2.3.6. Sosyal Dışlanma Olgusunun LGBTİ+, Toplum ve PDR Bağlamında Değerlendirilmesi.....	70
2.4. Özgeciliği	72
2.4.1. Özgeciliğin Unsurları	73
2.4.1.1. Öz Düzenleme Becerisi.....	74
2.4.1.2. Empati Kurabilme Becerisi	74
2.4.1.3. Gönüllülük/Fedakarlık	74

2.4.1.4. Sempatı.....	75
2.4.1.5. Rol Üstlenme.....	75
2.4.1.6. Perspektif Alma.....	75
2.4.1.7. Kendine Değer Verme.....	75
2.4.2. Özgeciliğin Gelişim Süreci	76
2.4.2.1. Bilişsel Gelişim	76
2.4.2.2. Sosyal Perspektif Gelişimi	76
2.4.2.3. Ahlaki Gelişim	77
2.4.2.4. Öz Düzenleme	78
2.4.3. Özgecilik Kavramı ve Benzeri Kavramların Birbirinden Farkları.....	78
2.4.3.1. Özgeci Prososyal Davranış	79
2.4.3.2. Onaylayıcı Prososyal Davranış	80
2.4.3.3. Duygusal Prososyal Davranış	80
2.4.3.4. Kamusal Prososyal Davranış.....	81
2.4.3.5. Gizli Prososyal Davranış.....	81
2.4.3.6. Acil Prososyal Davranış.....	81
2.4.4. Kuramsal Yaklaşımlarla Özgecilik	82
2.4.4.1. Psikodinamik Yaklaşım	82
2.4.4.2. Hümanistik Yaklaşım.....	86
2.4.4.3. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Öğrenme Kuramı.....	87
2.4.4.4. Evrimsel Yaklaşım	87
2.4.5. Özgeciliği Etkileyen Faktörler	88
2.4.5.1. Biyolojik Etmenler	88
2.4.5.2. Çevresel Etmenler	90
2.4.6. Özgecilik Olgusunun LGBTİ+, Toplum ve PDR Bağlamında Değerlendirilmesi.....	92
2.5. Konuya İlişkin Yurt İçinde Yapılan Bazı Çalışmalar	94
2.6. Konuya İlişkin Yurt Dışında Yapılan Bazı Çalışmalar.....	102
BÖLÜM III.....	110
YÖNTEM.....	110
3.1. Araştırmanın Modeli	110
3.2. Evren ve Örneklem	110

3.3. Veri Toplama Araçları	113
3.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	113
3.3.2. Sosyal Dışlanma Ölçeği	114
3.3.3. Özgeciliği Ölçeği.....	114
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	115
3.4. Verilerin Toplanması	115
3.5. Verilerin Analizi.....	115
BÖLÜM IV	117
BULGULAR.....	117
4.1. Betimsel İstatistikler.....	117
4.2. Ön Analizler	119
4.3. LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Özgeciliği Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	126
BÖLÜM V.....	128
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	128
5.1. Tartışma.....	128
5.1.1 LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	128
5.1.2. LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Özgeciliği Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	139
5.2 Sonuç.....	146
5.3. Öneriler	147
5.3.1. Araştırmacılara Öneriler.....	147
5.3.2. Psikolojik Danışman Adaylarına ve Psikolojik Danışmanlara Öneriler	148
KAYNAKÇA	150
EKLER.....	193
Ek-1: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	193
Ek-2: Sosyal Dışlanma Ölçeği	195
Ek-3: Özgeciliği Ölçeği.....	196
Ek-4: Kişisel Bilgi Formu	198
Ek-5: Ölçeklerle İlgili İzin Alındığına Dair Ekran Görüntüleri.....	200

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistikler.....	111
Tablo 2. Bağımlı Değişkene İlişkin Betimsel İstatistikler	117
Tablo 3. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	118
Tablo 4. Otokorelasyon Varsayımı	119
Tablo 5. Çoklu Bağlantılılık Varsayımı	121
Tablo 6. Uç Değer Tespiti.....	121
Tablo 7. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları.....	122
Tablo 8. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları.....	123
Tablo 9. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları.....	123
Tablo 10. Sosyal Dışlanma ve Özgeciliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Bulgular.....	127
Tablo 11. Sosyal Dışlanma ve Özgeciliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Bulgular.....	127
Tablo 12. Sosyal Dışlanma ve Özgeciliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonucu.....	127

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Doğrusallık Varsayımı 1	120
Şekil 2. Doğrusallık Varsayımı 2	120
Şekil 3. Eş Varyanslılık Varsayımı	121



KISALTMALAR LİSTESİ

PDR: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

ILGA: International Lesbian and Gay Association

OII: The Organisation Intersex International

HIV: Human Immunodeficiency Virus

APA: American Psychological Association

YİPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SDÖ: Sosyal Dışlanma Ölçeği

ÖÖ: Özgeciliğin Ölçeği

n: Örneklem

Ort.: Ortalama

SS: Standart sapma

%: Yüzde

p: Anlamlılık değeri

df: Serbestlik derecesi

F: ANOVA testi F istatistiği

t: t değeri

B: Regresyon katsayısı

β: Standardize edilmiş regresyon katsayısı

PD: Psikolojik Dayanıklılık

YS: Yapısal Stil

GA: Gelecek Algısı

AU: Aile Uyumu

KA: Kendilik Algısı

SY: Sosyal Yeterlik

SK: Sosyal Kaynaklar

SD: Sosyal Dışlanma

MY: Maddi Yoksunluk

KYF: Kurumlardan ve Yardımlardan Faydalanabilme

UEGÇ: Uygun Ev ve Güvenli Çevre

SKA: Sosyal Katılımcılık

KE: Kültürel Entegrasyon/Normlara Uyma

Ö: Özgecilik

GFK: Gönüllü Faaliyetlere Katılım

MYA: Maddi Yardım

TDY: Travmatik Durumlarda Yapılan Yardım

YHY: Yaşlı/Hastalara Yardım

FY: Fiziksel Güce Dayalı Yardım

ESY: Eğitim Sürecinde Yardım

YKY: Yakınlık Duygusundan Kaynaklanan Yardım

ÖZET

Bu araştırmada LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sosyal dışlanma ve özgecilik düzeyleri tarafından yordanma gücü incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve 18 yaş üzeri LGBTİ+ bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini araştırmaya gönüllü bir şekilde katılan 300 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Dışlanma Ölçeği, Özgecilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, çoklu doğrusal regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıkları; sosyal dışlanma düzeyleri tarafından negatif yönde ve anlamlı düzeyde, özgecilik düzeyleri tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Araştırmada elde edilen bu bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve psikolojik danışman adaylarına önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: LGBTİ+, Özgecilik, Psikolojik dayanıklılık, Sosyal dışlanma.

ABSTRACT

In this study, the predictive power of LGBTI+ individuals' psychological resilience by social exclusion and altruism levels was examined. The population of the study consisted of LGBTI+ individuals over the age of 18 living in Turkey. The sample of the research consists of 300 people who voluntarily participated in the research. Psychological Resilience Scale for Adults, Social Exclusion Scale, Altruism Scale and Personal Information Form were used in the study. The data obtained were analysed by multiple linear regression analysis. According to the findings obtained from the study, psychological resilience of LGBTI+ individuals is predicted negatively and significantly by social exclusion levels and positively and significantly by altruism levels. These findings obtained in the study were discussed and interpreted in the light of the relevant literature. In this context, suggestions were made to researchers, psychological counsellors and psychological counsellor candidates.

Keywords: Altruism, LGBTI+, Psychological resilience, Social exclusion.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Bugüne kadar psikoloji, tarihsel olaylardan da etkilenerek pek çok değişim geçirmiştir. Önceleri bilim olarak değerlendirilmeyen psikolojinin, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra bir bilim olarak kabul edilme süreci hızlanmıştır. Bu süreçte psikoloji bilimi, patoloji ile ilişkilendirilmiş ve insanın hastalıklı yönüne odaklanılarak olumlu yönleri ihmal edilmiştir (Seligman, 2000). Geleneksel ruh sağlığı anlayışında, sıklıkla bireylerin zayıf yönlerine odaklanılmış ve bu çabalar sadece belirli bir noktaya kadar etkisini sürdürebilmiştir. Pozitif psikoloji kavramının doğuşuyla bu yaklaşım, yerini bireylerin olumlu yönlerini açığa çıkararak iyi oluş halini desteklemeye bırakmaya başlamıştır. Böylece psikolojinin sadece “anormal” insanla ilgilendiği anlayışı yıkılmıştır (Ergüner Tekinalp ve Işık, 2020). Sorun odaklı yaklaşımlar yerine insanın güçlü yönlerini açığa çıkararak yaşam boyu sürekli bir gelişimi temel alan pozitif psikolojinin doğuşu ile literatürde azim, cesaretlendirme, öz belirleme, psikolojik dayanıklılık gibi kavramlar sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır (Demir ve Türk, 2020).

Pozitif psikolojide sıklıkla incelenen bir kavram olan psikolojik dayanıklılık, özellikle son yıllarda birçok araştırmaya konu olmaktadır (Pakiş ve Deniz, 2020; Fischer, 2022; Demir, 2023; Parmenter ve Galliher, 2024). Psikolojik dayanıklılık kavramı, “resiliens” kelimesinden türetilmiş olup kelimenin kökenine bakıldığında “bir cismin esnek olup asıl durumuna basit bir şekilde dönebilmesi” anlamına gelmektedir. Bireyin de esnek bir cisim gibi sıkıştırılsa bile daha sonra asıl haline dönebilme becerisi, “resiliens” kelimesinin psikolojiye uyarlanmasını sağlamıştır. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının başlangıcında zorlu yaşantılar içinde bulunan bireylerin özelliklerini keşfetmekle ilgilenilse de zaman içerisinde bireylerin farklı olumsuz şartlarda psikolojik dayanıklılıklarını nasıl geliştirebileceklerine odaklanılmıştır (Greene, 2002).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar, üç boyutta incelenebilir: Bu boyutlardan ilki, özellikle olumsuz hayat şartlarında büyümüş çocuklarla yapılan çalışmalardır. Zorlu yaşantılara sahip olan ünlü kişilerin biyografilerine bakıldığında psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmaların, pratikte yer bulduğu belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın ikinci boyutu da bireylerin yoğun zorluk

içeren durumlara uyum sağlayabilme becerisidir. Bu boyutla ilgili çıkarımlar yapılırken daha çok boşanma, ayrılık gibi olgular dayanak noktası olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte bireylerin yakın zamanda edinmiş olduğu birçok farklı alandaki stres deneyimi aynı anda incelenmiştir. Farklı alanların incelenmesi, psikolojik dayanıklılığın risk faktörlerini ve koruyucu faktörlerini belirlemede yardımcı olmuştur. Psikolojik dayanıklılığın üçüncü boyutu daha çok travmatik yaşantılarla ilgilidir. Travmatik deneyimlerin incelendiği çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığı sağlamada daha çok bireylerin kişisel özellikleri ve birbirlerinden farklı olduğu noktalar ele alınmıştır. Bu çalışmalarda travma sonrası büyümenin önemi araştırılmış ve psikolojik dayanıklılığı etkileyip etkilemediği konusunda incelemeler yapılmıştır (Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990). Bahsedilen bu boyutlar, kavramın oldukça kapsamlı olduğunu göstermektedir.

Bireylerin psikolojik dayanıklılığını olumsuz şekilde etkileyen pek çok risk faktörü bulunmaktadır ve bunlar, çocukluk veya ergenlik döneminde ortaya çıktığında gelişimsel bazı sorunlara yol açıp yıkıcı olabilmektedir (Werner, 1993). Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlıkta toplanmaktadır. Bireysel risk faktörleri; alkol kullanımı, düşük zeka seviyesi, kronik bir rahatsızlık, içinde bulunulan toplumun normlarından farklı bir etnik gruba mensup olma olarak tanımlanabilir. Ailesel risk faktörleri incelendiğinde ise en az dört çocuğun olduğu kalabalık bir ailede olma, kronik hastalığı bulunan ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerin ölümü gibi etkenler dikkat çekmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Çevresel risk faktörleri ise yoksulluk, aile içi şiddet, genetik bozukluk, doğal afetler, cinsel taciz, savaş, ayrılık gibi durumlardır (Werner, 1993).

Bireylerin psikolojik dayanıklılığını olumsuz şekilde etkileyen faktörler olduğu gibi olumlu şekilde etkileyen faktörler de söz konusudur. Olumsuz yaşam koşullarına yapıcı bir şekilde karşılık verebilmeyi sağlayan faktörler, koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır. Risk içeren durumlarda bu faktörler, yaşanan stresin yoğunluğunu azaltabilir ve bireyin duruma daha hızlı uyum sağlayabilmesini sağlar. Koruyucu faktörler, “içsel” ve “dışsal” olarak iki kategoride toplanmaktadır. Bireyin kişilik özellikleri, olumlu bakış açısı, akademik başarısı, zekası içsel koruyucu faktörler arasında sayılabilir (Kararımak, 2006). Arkadaşların desteği, olumlu iş ortamı ise dışsal faktörler arasında değerlendirilmektedir (Olsson, Bond, Burns,

Brodrick ve Sawyer, 2003). Koruyucu faktörlerin başka bir şekilde kategorize edilmesi de mümkündür. Werner ve Smith'e (1982) göre koruyucu faktörler, üç başlıkta toplanmaktadır. Bunlar bireyin kendisine yönelik olumlu algısı, aile ortamındaki duygusal bağ ve eğitim alanında veya toplum tarafından algılanan sosyal destektir. Sosyoekonomik yönden iyi bir konumda bulunma, ebeveyn ile yakın ilişkide olma, iyi bir okulda okuma, entelektüel birikim, sevgi ihtiyacının aile ve aile dışındaki insanlar tarafından karşılanması bu başlıklar altında değerlendirilmektedir.

Görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık, birçok risk faktörü ve koruyucu faktörden etkilenen bir kavramdır. Literatüre göre risk faktörlerinden bazılarının sosyal destek yokluğu, sosyal izolasyon, düşük sosyoekonomik düzey olduğu görülmektedir. Bireyin maddi yoksunluğu, uygun bir ortamda yaşamını sürdürememesi, olumsuz iklime sahip aile veya arkadaş çevresi, devletin sunduğu imkanlardan yararlanamaması gibi durumları içinde barındıran sosyal dışlanma da bu faktörler ile yakından ilişkilidir. Sosyal dışlanma, bireylerin hayatlarında yer edinen travmatik bir deneyim olarak da nitelendirilmektedir (D'souza, Blatman, Wier ve Patel, 2022). Sosyal dışlanmanın ekonomik, sosyal, siyasal ve kültürel dışlanma gibi birçok boyutu bulunmaktadır. Dışlanmanın her boyutu bireyler için temel haklar açısından birçok konuda dezavantaj yaratmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında bu boyutlardan daha çok ekonomik dışlanma temel alınmakta, diğer boyutların ortaya çıkış sebebinin ekonomiyle ilintili olduğu düşünülmektedir (Yıldırım, 2016). Bu yaygın bakış açısı, kavrama geniş bir pencereden bakılmasını engellemektedir. Bazı araştırmacılara göre dışlanma ve dezavantajlar arasındaki ilişki, içerisinde bir etkileşim barındırır. Buna örnek olarak dışlanma ve yoksulluk arasındaki ilişki gösterilebilir. Birey yoksullaşmaya başladıktan sonra toplum dışına itilip sosyal dışlanmaya maruz kalabilir ya da sosyal dışlanmaya maruz kalan bir birey, bu yaşantıdan dolayı yoksullaşmaya başlayabilir (de Haan, 1998; akt. Jackson, 1999).

Sosyal dışlanmanın sebeplerine bakıldığında literatürde farklı bakış açıları bulunmaktadır. Bu bakış açılarının ayrılmasının temelinde üç nokta vardır: Bireylerin ahlaki değerleri önem taşımakta, farklılığın temelinde insanların bireysel fikirleri rol oynamaktadır. Diğer bir nokta, hakim olan sistemlerin özellikleri ile ilintilidir. Bir başka nokta da toplumdaki ayrımcı ve yargılayıcı tutumun sosyal dışlanmaya zemin hazırlamasıdır (Burchardt, Le Grand ve Piachaud, 2002). Toplumdaki ayrımcı tutum,

birçok grup bağlamında kendini gösterebilmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği nedeniyle çeşitli cinsiyetlere yönelik ayrımcı tutum, düşük gelir nedeniyle sosyoekonomik düzeyi düşük olan yoksul gruba yönelik ayrımcı tutum, dünyanın farklı yerlerinde süren savaşlar nedeniyle mültecilere yönelik ayrımcı tutum sosyal dışlanmanın en çok göze çarpan olgularıdır. Türkiye’de ve dünyanın birçok yerinde toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden muzdarip olan gruplardan biri de LGBTİ+ bireylerdir. LGBTİ+ kavramı ikili cinsiyet/cinsel yönelim/cinsiyet kimliği kategorisi dışında kalan yönelim ve kimlikleri ifade etmekte olup ‘‘lezbiyen’’, ‘‘gay’’, biseksüel’’, ‘‘trans’’ ve ‘‘interseks’’ kelimelerinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Kısaltmadaki ‘‘+’’ işareti, bu kelimeler dışında kalan çeşitliliği sembolize etmektedir (Çelik ve Erciyes, 2021).

LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanmaya maruz kalmalarının temelinde daha çok toplumun yanlış bilgisi ve ön yargısının olduğu söylenebilir. Eşcinselliğin zihinsel bir hastalık olduğu, cinsel yönelim değil de bir tercih olması, özendirilebilecek bir şey olduğu fikri bu yaygın mitler arasındadır (Gedizlioğlu, 2020). Buna benzer düşünceler, bireylerin kafa karışıklığı yaşamasına ve anlamlandıramadıkları şeylere öfke duymasına neden olmaktadır. Kitlesele öfke, daha sonra yasal düzlemde kendini göstermektedir ve bireyler toplumdan dışlanarak sosyal dışlanmaya maruz kalmaktadır. Bu durum sadece Türkiye’de değil, Hollanda gibi kıyasla daha hoşgörölü (Kuyper, 2015) bir tutuma sahip ölkelerde de yaşanmaktadır (Buijs, Hekma ve Duyvendak, 2011). Hoşgörölü olarak nitelendirilen ölkelerde homofobinin, örtük bir şekilde yaşandığı söylenebilir. Ayrımcılığın ve dışlanmanın inkar edilmesi, medyada LGBTİ+ konusuna çok fazla yer verildiğı düşüncesi gibi durumlar örtük homofobi olarak değerlendirilmekte ve ‘‘modern homonegatiflik’’ olarak adlandırılmaktadır (Fry, Grzanka ve Miles, 2020).

LGBTİ+ bireylerin yaşadığı sosyal dışlanmanın göröldüğü alanlardan en önemlilerinden biri iş piyasasıdır. Ekonomik dışlanmanın birçok boyutunun var olduğu bu alanda, LGBTİ+ bireylerin yaşadığı en büyük sorunlardan biri iş hakkı tanınmamasıdır (Zengin Taş, 2019). LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanmaya maruz kaldığı bir başka alan ise sosyal çevre (aile, arkadaşlar, okul vs.) olabilmektedir. Özellikle aileye açılma sürecinde birçok birey, ebeveynleri tarafından reddedilmektedir. Lambdaİstanbul (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada

LGBTİ+ bireylere, açılma sürecinde ailelerin verdiği tepkiler sorulmuş; “Artık çocuğum değilsin”, “Bizi herkese rezil ettin”, “Biz nerde yanlış yaptık?” gibi tepkiler kayda düşülmüştür. Bu tepkiler ilk olarak ailede gözlemlenmekte, daha sonra toplumun geneline yansımaktadır. Bu noktada devreye mekansal dışlanma girmektedir.

Mekansal dışlanmanın birçok boyutundan etkilenen LGBTİ+ bireyler, sağlık alanında da birçok ötekileştirilmeye maruz kalmaktadır (Zengin Taş, 2019). Ötekileştirme ve etiketlemenin yanı sıra sağlık çalışanlarının da LGBTİ+ olgusu konusunda bilgi eksikliği ve homofobik tutumu mevcuttur. Ebelik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin LGBTİ+ bireylere yönelik tutumları incelenmiş ve araştırmanın sonucunda öğrencilerin çoğunun lezbiyen, gay, biseksüel kavramlarını bilip transseksüel kavramını bilmedikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin çoğu eşcinselliğin bir tercih olduğunu, bu tercihin terapi ve tedavilerle değiştirilebileceğini belirtmişlerdir (Mete ve Özerdoğan, 2019).

LGBTİ+ bireylerin maruz kaldığı sosyal dışlanma deneyimleri göz önünde bulundurulduğunda bunların birçok olumsuz sonucunun bulunduğu söylenebilir. Bu bireyler için sosyal dışlanmanın hayatın her alanına etki eden ve bireye, günlük işlevlerini yerine getirmesinde zorluk çıkaran örseleyici yaşantılar bütünü olduğu düşünülebilir. Örseleyici yaşantıların psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığı çeşitli araştırmalarla incelenmiş ve birbirleriyle zıt düşen sonuçlarla karşılaşılmıştır. Çınarbaş ve Doğan’ın (2019) araştırmasına göre travmatik deneyimlerin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi pozitif yönde ve güçlü iken Işık ve Çelik’in (2020) yapmış olduğu araştırmaya göre iki değişken arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ikiliğin sebebinin örseleyici yaşantının dayanıklılığı ortaya çıkaran itici bir güç olduğu, dolayısıyla dayanıklılık ile arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte örseleyici yaşantı, bireyin dayanıklılığı için koruyucu bir faktör bulunmadığında itici bir güç olmaktan ziyade bir risk faktörü haline gelebilir. Dolayısıyla bu çalışmada örseleyici yaşam deneyimlerinden olan sosyal dışlanmanın, psikolojik dayanıklılığı ne yönde yordadığının tespit edilmesi önem arz etmektedir.

Sosyal dışlanmaya maruz kalan bireyler gözlemlendiğinde iki uç durumun ortaya çıktığı gözlemlenmiştir: Birey, dışlanma sonucunda kendisini çevreden izole

edebilmekte ve tamamen soyutlanabilmektedir. Diğer durum ise bireyin, gruba tekrar katılabilme amacıyla olumlu sosyal davranışlarda bulunmasıdır (Williams, Cheung ve Choi, 2000). Aynı zamanda insan, sosyalleşme eğilimine sahip bir canlıdır ve sosyalleşme ihtiyacını gidermek için de faaliyette bulunur. Kendini gerçekleştirmesi buna bağlıdır; birey, sosyal ilgisini eyleme döktüğünde olumlu yönlerini güçlendirmiş olur. Sosyal ilginin eyleme dökülmesiyle özgeci davranışlar ortaya çıkar. Özgeci davranış bireyin içsel motivasyonu ile meydana gelen, herhangi bir kurum veya topluluk için fayda sağlayan, içerisinde bireysel inisiyatif, nezaket, itaat gibi tutumları barındıran davranış olarak tanımlanabilir (Akbaba, 1994). Birey diğer insanlarla etkileşime girmeye, onlara yardım etmeye başladığında kişisel problemlerinden uzaklaşabilir; anlam arayışı yolunda adım atabilir, değerlerini inşa edebilir ve bunların sonucunda bireyin algılanan yeterlik düzeyi yükselir (Midlarsky ve Kahana, 1994). Dolayısıyla özgeci davranışların, bireyin psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir. Özgecilik kavramı yıllarca felsefenin, antropolojinin ve psikolojinin ilgi alanı olmuştur. Bireyin diğerlerine duyduğu şefkat, ondaki yardım etme güdüsünü harekete geçirmektedir. Ayrıca empatik kaygı da özgeci davranışların ortaya çıkmasında bir etken olarak görülür. Kişinin benimsediği etik değerler ve olumlu benlik geliştirme ihtiyacı da özgeciliğin bir sebebi olarak nitelendirilebilir (Yavuzer, 2017).

Özgecilik, bazı kuramsal yaklaşımlar tarafından birçok farklı şekilde değerlendirilmiştir. Psikanalitik kuram, sosyal bilişsel kuram ve pozitif psikolojinin özgeci davranışlara bakış açısı birbirinden farklıdır. Psikanalitik kurama göre süperegonun gelişmesiyle özgeci davranışlar ortaya çıkar. Bireyin mutluluğunun, başkasının mutluluğunu temel alarak oluşması bir savunma mekanizması olarak görülür. İçgüdü enerjileri, patolojik olmayan bir şekilde doyurulmuş olur (Ersevimi, 2008; akt. Ergüner Tekinalp ve Işık, 2020). Sosyal bilişsel kurama göre ise özgeci davranışlar, çevreden öğrenme yoluyla sergilenir; insanın doğuştan getirdiği bir davranış kalıbı yoktur. Bu davranışlar bireyin kendi ahlaki yargılarına göre şekillenir, ödülleriyle pekişir ve cezalarla söner. Pozitif psikolojinin özgeci davranışlara bakış açısı ise bireyin psikolojik iyi oluşunu artırdığı yönündedir. Yapılan araştırmalarda özgeci davranışlarda bulunan kişilerin içsel olarak güçlü hissettiği tespit edilmiştir. Örneğin böbrek bağışlarının yapıldığı bir araştırmada bağış yaptıktan sonra bireylerin benlik

saygısı düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir (Akbaba, 1994). Bu bağlamda bireyin özgeciliğinin, psikolojik iyi oluşun öğelerinden biri olan psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir. Nitekim özgecilik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişkinin tespit edildiği çalışmalar bulunmaktadır (Parmaksız, 2020).

Literatürde yer alan tüm bu bilgiler değerlendirildiğinde özetle şu sonuca varılabilir: Psikolojik dayanıklılık, bireyin maruz kaldığı risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve değişime uğrayabilen bir yapıdır (Gizir, 2007). Sosyal dışlanma, bireyin psikolojik dayanıklılığı için bir risk faktörü olabilirken özgeciliğin koruyucu faktör olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada Türkiye’de sosyal dışlanmaya maruz kalmaları nedeniyle dezavantajlı bir grup haline gelen LGBTİ+ bireyler, örneklem olarak seçilmiştir. Yurt içi literatürde LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma veya özgecilik düzeylerini nicel yöntemle inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca yurt içi literatürde LGBTİ+ bireylerin özgeciliğini nitel yöntemle inceleyen bir çalışma da yer almamaktadır. Bu nedenle bu çalışmada LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma ve özgecilik düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordayıp yordamadığının tespit edilmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma düzeyleri ve özgecilik düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3.Alt Problemler

Bu çalışmanın problem cümlesine bağlı olarak araştırılan alt problemler şunlardır:

1. LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma düzeyleri, psikolojik dayanıklılıklarını yordamakta mıdır?
2. LGBTİ+ bireylerin özgecilik düzeyleri, psikolojik dayanıklılıklarını yordamakta mıdır?

1.4.Sayıtlar

Bu çalışmanın sayıtları şunlardır:

1. Bu araştırmaya katılacak LGBTİ+ bireylerin Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Dışlanma Ölçeği ve Özgecilik Ölçeği’nde bulunan maddeleri dürüst bir şekilde yanıtlayacakları varsayılmaktadır.

2. Bu araştırmada kullanılacak ölçeklerin tüm LGBTİ+ bireylere eşit şartlarda uygulandığı varsayılmaktadır.
3. Bu araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiğı varsayılmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmanın örneklemini cinsel yönelimlerini ve/veya cinsel kimliklerini açık bir şekilde ifade eden LGBTİ+ bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğı, Sosyal Dışlanma Ölçeğı ve Özgeciliğ Ölçeğı'nin ölçebildiğı durumlarla sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Bu çalışmada yer alan kavramların tanımları şunlardır:

1. **LGBTİ+:** İkili cinsiyet/cinsel yönelim/cinsiyet kimliğı kategorisi dışında kalan yönelim ve kimlikleri ifade etmekte olup ‘lezbiyen’, ‘gay’, biseksüel’, ‘trans’ ve ‘interseks’ kelimelerinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Kısaltmadaki ‘+’ işareti, bu kelimeler dışında kalan çeşitliliğı sembolize etmektedir (Çelik ve Erciyes, 2021).
2. **Psikolojik Dayanıklılık:** Mevcut olan risk faktörlerinin, bireyin olumlu adaptasyon göstermesine katkıda bulunan koruyucu faktörlerle önemli etkileşimi ile doğan olgudur (Windle, 1999).
3. **Sosyal Dışlanma:** Bireyin veya toplulukların toplumsal sistemlerden yararlanamaması; ekonomik, kültürel ve/veya sosyal süreçlere tam anlamıyla dahil olamamasıdır (Berkman ve Kumaş, 2021).
4. **Özgeciliğ:** Bireyin herhangi bir çıkarı olmaksızın gerçekleştirdiğı; yardım etme, bağışta bulunma ve görev üstlenmeyi içeren davranıştır (Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013).

1.7.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Psikoloji alanında uzun bir dönem boyunca bireylerin güçlü yönleri ihmal edilirken sıklıkla zayıf yönlerine odaklanılmıştır. Sonraki dönemlerde pozitif psikoloji ortaya çıkmış ve bireylerin iyi oluşunu desteklemek amacıyla güçlü yönlerine vurgu yapmak önemli hale gelmiştir (Ergüner Tekinalp ve Işık, 2020). Pozitif psikolojinin bir ögesi olan psikolojik dayanıklılık, birçok açıdan incelenmiş ve literatürde önemli

bir konumda yer almıştır. Bireylerin psikolojik dayanıklılığını yordayan birçok koruyucu faktör ve risk faktörü, farklı araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, bu faktörlerin birbiriyle etkileşime girmesiyle meydana gelmektedir ve bu etkileşimin sonucunda olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Gizir, 2007). Bireyin psikolojik dayanıklılık potansiyelini sınavabilmesi için başlangıçta zorlu bir yaşam olayıyla karşılaşması gerekmektedir (Kraemer, Kazdin, Offord, Kesler, Jensen ve Kupfer, 1997). Bireyin bu zorlu olaylar karşısındaki mücadelecisi ya da çekimser tutumu, bireyin psikolojik dayanıklılığı hakkında fikir verir. Zorlu olaylar karşısında nasıl bir tutum sergileyeceği, araştırmalarda incelenen koruyucu faktörlerle de ilişkilidir.

Her birey, zorluklar karşısında farklı tepkiler gösterebilir; travmatik deneyimlerde bazı bireyler günlük işlevlerini yerine getirmede zorluk yaşayabilirken bazı bireyler bu deneyimlerin olumsuz etkilerinden daha güçlü bir şekilde sıyrılabilir. Yapılan araştırmalar, zorlu deneyimle karşı karşıya kalan kişi potansiyelini kullanarak olumlu davranışlar açığa çıkarabildiğinde bu zorlu deneyimin birey üzerindeki negatif etkilerinin azaldığını göstermektedir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017; Çınarbaş ve Doğan, 2019). Bu araştırma sonuçlarına dayanarak bireyin psikolojik dayanıklılığının yordanmasında sadece travmatik deneyimlere veya olumsuz yaşam olaylarına bakılmasının yeterli olmadığı düşünülebilir. Pozitif psikolojiden de yararlanılarak bireyin hangi olumlu yönlerinin açığa çıkarıldığında psikolojik dayanıklılığın artırılacağı konusundaki çalışmalara ağırlık verilmelidir. Buradan yola çıkılarak bu araştırmada psikolojik dayanıklılığı yordamada hem bir koruyucu faktörün hem de bir risk faktörünün bağımsız değişken olarak belirlenmesinin işlevsel olacağı düşünülmüştür.

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çok kültürlü yaklaşımın da benimsenmesiyle çalışmaların kültüre bağımlı bir yapıdan, kapsayıcı bir yapıya bürünmesi konusunda önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu ilerlemeler 1960'lı yıllarda insan hakları ile ilgili eylemlerin ortaya çıkmasıyla başlamış (Neville, Worthington ve Spanierman, 2001) ve sonrasında dezavantajlı grupların sorunları ile ihtiyaçları gündeme gelmiştir. Türkiye'de ve dünyanın birçok yerinde LGBTİ+ bireyler fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı ve sosyal ihtiyaçlar açısından dezavantajlı konumdadır (Zengin Taş, 2019; Bradford, Reisner, Honnold ve Xavier,

2013). Buna rağmen psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında özellikle Türkiye’de LGBTİ+ bireylere yönelik kapsayıcı çalışmaların yetersiz olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amaçlarından biri, psikolojik danışma ve rehberlik alanında LGBTİ+ görünürlüğünü artırmak, çok kültürlü psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına katkıda bulunmaktır. Bu nedenle bu çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan LGBTİ+ bireyler oluşturmaktadır.

Literatür incelendiğinde bireylerin psikolojik dayanıklılığını yordamada hem risk faktörlerinin hem de koruyucu faktörlerin araştırılmasına yönelik çalışmalarla karşılaşılmiştir (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Parmaksız, 2020; Gündüz ve Ay, 2021). Psikolojik dayanıklılık açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilen sosyal dışlanma kavramının kapsamına bakıldığında bu kavramın, yurt içi literatürde daha çok dezavantajlı gruplarla çalışılırken incelendiği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda sığınmacı bireyler (Ersoy ve Turan, 2019), yoksul bireyler (Yusufoğlu ve Kızmaz, 2016), LGBTİ+ bireyler (Zengin Taş, 2019), farklı bir etnik kökene sahip bireylerle (Genç, Taylan ve Barış, 2020) yapılan çalışmalar yer almaktadır. Özellikle farklı etnik kökene sahip bireyler ve yoksul bireylerin sosyal dışlanma deneyimleriyle ilgili çalışmalar, nicelik açısından dikkat çekicidir. Dezavantajlı bir grup olan LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma deneyimleriyle ilgili nicel çalışmaların yurt içi literatürde yeterli olmadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanmasını konu alan çalışmalar yapılmış olmasına rağmen bunların, bireylerin doğrudan psikolojik iyi oluşunu artırmaya katkı sağlayacak çalışmalar olmadığı gözlemlenmiş; çalışmaların sadece deneyimleri ve mevcut durumu ortaya koymakla sınırlı olduğu fark edilmiştir (Göregenli, 2011; Karakaya, 2017; Çelik ve Erciyes, 2021). Bununla birlikte yurt dışı literatürde sosyal dışlanma konusunu inceleyen çalışmalara bakıldığında LGBTİ+ bireylerle yapılan çalışmalar (Salas ve Sorn, 2013; Fischer, 2022) yurt içi literatüre kıyasla oldukça fazladır ve bu kavram lisans öğrencileriyle de sıklıkla çalışılmıştır (Shuai, Cai ve Wei, 2024; Baumeister, Twenge ve Nuss, 2002).

Psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilen özgecilik kavramına bakıldığında bu kavramın yurt içinde daha çok lise ve lisans öğrencileri (Özmen, 2019; Aydın Kartal ve Aker, 2020; Kayma ve Çetinkaya Büyükbodur, 2020) ile çalışıldığı gözlemlenmiş, LGBTİ+ bireylerle yapılan bir

çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışı literatürde ise özgecilik kavramının daha çok lisans öğrencileri (Bolatov, Askarova ve Kakhkharova, 2021; Huang, Shi ve Liu, 2018) ve ergenler (Pareek ve Jain, 2012; Han ve Yoo, 2024) ile çalışıldığı; LGBTİ+ bireylerin özgeciliğini konu alan çalışmalarda ise ‘‘LGBTİ+ topluluğuna bağlılık ve topluluk içerisindeki olumlu davranışların’’ özgecilik olarak değerlendirildiği görülmüştür (Lo, Hu, Sungur ve Lin, 2022).

Tüm bu bilgiler ışığında özellikle yurt içi literatürde LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma ve özgeciliklerini inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu ve bu durumun literatürde bir boşluk yarattığı söylenebilir. Bu durum; yurt içi psikolojik danışma ve rehberlik literatüründe LGBTİ+ görünürlüğünü artırmayı, LGBTİ+ bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimlere dikkat çekmeyi, olumlu faktörlerin etkisiyle bireylerin psikolojik dayanıklılığını desteklemeyi önemli hale getirmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın bağımlı değişkeni psikolojik dayanıklılık, bağımsız değişkenleri ise sosyal dışlanma (risk faktörü) ve özgecilik (koruyucu faktör) olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda bu çalışmada LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma ve özgecilik düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ YAYINLAR

Araştırmanın bu bölümünde LGBTİ+ çerçevesinde temel kavramlarla birlikte çalışmanın değişkenleri olan psikolojik dayanıklılık, sosyal dışlanma ve özgecilik hakkında kuramsal çerçeve ve ilgili yayınlar sunulmuştur.

2.1. LGBTİ+ Çerçevesinde Temel Kavramlar

LGBTİ+ kavramı; içinde cinsel yönelim, cinsiyet kimliği, cinsiyet durumu/karakteristiği gibi çeşitli olguları barındırmaktadır. Bu araştırmanın örneklemi LGBTİ+ bireyler olduğu için öncelikle bu kavramların anlaşılması gerekmektedir. Bu bağlamda ilk olarak bu kavramlar tanıtılacaktır.

2.1.1. Cinsiyet ve Cinsiyet Kavramının Gelişim Süreci

Cinsiyet, yaşam deneyimlerinin en önemli parçalarından biridir. Cinsiyet, bireyin kimliğinin oluşmasındaki en önemli özelliklerdendir ve bireyin davranışlarını, toplumdaki rollerini büyük ölçüde etkiler. Cinsiyet kavramı, sadece psikoloji literatüründe değil; aynı zamanda tarih, sosyoloji ve antropoloji alanlarında da kendine yer bulmaktadır. Cinsiyet kavramıyla ilgili çalışmalar, 1967 ve 1982 yılları arasında artmış; cinsiyet farklılıkları, rolleri ve tutumları konularında farklı ve birçok sayıda yayın çıkarılmıştır (Deaux, 1985). İlk olarak kadın psikolojisi ve cinsiyet rolleri konusunda bir ders kitabı yayınlanmıştır (Frieze, Parsons, Johnson, Ruble ve Zellman, 1978; akt. Zosuls, Miller ve Ruble, 2011).

1972 yılında intersekslerle yapılan çalışmalar sonucunda cinsiyet gelişimi sürecinde, biyolojik özelliklerden çok sosyal etkenlerin ön plana çıktığı ve cinsiyet kimliği ile cinsiyet rolleri üzerinde sosyal yapının daha önemli olduğu saptanmıştır. Söz konusu çalışmalarda aynı zamanda “cinsiyet rolü” kavramının toplumsal süreçleri barındırdığı, “cinsiyet kimliği” kavramının ise bireyin kişisel yönünü içerdiği vurgulanmıştır. Maccoby ve Jacklin’in (1974) “The Psychology of Sex Differences” adlı kitabı ise cinsiyetler arasında belirgin farklılıklardan daha çok farklılığın bulunduğu, yelpazenin geniş olduğu konusunda yeni çalışmaların yapılmasına öncülük etmiştir. Ayrıca çocukların cinsiyet gelişiminde rol model alma davranışı üzerine yoğunlaşmış, bu durum da çocukların cinsiyet gelişiminde bilişsel ve sosyal süreçlerin önemi konusundaki çalışmaların artmasını sağlamıştır.

Cinsiyet konusundaki farklılıklara ‘‘maskülen’’ ve ‘‘feminen’’ terimi eklenmiş ve Bem (1974) ve Constantinople (1973) tarafından bireyin psikolojik açıdan uyumlu olabilmesi için androjenliğin -hem feminen hem maskülen özellikleri barındırmak-ideal olduğu savunulmuştur. Huston (1983), ‘‘Child Psychology’’ adlı el kitabında ‘‘Huston Matrix’’ olarak adlandırılan bir cinsiyet atama çerçevesi oluşturmuştur. İlerleyen yıllarda bu matris revize edilmiştir (Ruble, Martin ve Berenbaum, 2006). Revizyona göre cinsiyet atamasında biyolojik cinsiyet, aktiviteler ve ilgiler, kişisel-sosyal özellikler, cinsiyete dayalı sosyal ilişkiler, stil ve sembolik özellikler ve cinsiyetle ilişkili değerler gibi ölçütlere dikkat edilmektedir (Eckes ve Trautner, 2000).

Biyolojik cinsiyet, bireyin üreme organları ve hormonları tarafından belirlenir (Eckes ve Trautner, 2000). Biyolojik cinsiyet, bedensel cinsiyet olarak da tanımlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre birey; erkek, kadın ya da intersektir. Bireyin cinsel organını kaybetmesi sonucunda biyolojik cinsiyeti değişmemektedir. Dolayısıyla sadece cinsel organ değil, kromozom dağılımı da biyolojik cinsiyeti belirlemektedir (Başar, 2013). Bununla birlikte biyolojik cinsiyet/bedensel cinsiyet ifadesi yerine ‘‘doğumda atanan cinsiyet/atanmış cinsiyet’’ ifadesi de olguyu tanımlamak için kullanılabilir. ‘‘Biyolojik cinsiyet’’ ifadesinin transseksüel kimliğinin reddedilmesine zemin hazırladığı, bu nedenle dışlanmayı daha da artırdığına yönelik düşünceler bulunduğu için ‘‘doğumda atanan cinsiyet/atanmış cinsiyet’’ ifadesinin kullanılması uygun görülmektedir (Clarke, 2022).

Aktiviteler ve ilgiler, bireyin cinsiyete dayalı aktivitelere ve ilgilere katılımını ifade eder. Çocuklukta ilgilenilen oyuncak türleri, boş zaman aktiviteleri gibi özellikleri içerir. Kişisel-sosyal özellikler ise bireyin cinsiyete dayalı becerileri ve davranışları gibi özellikleri içerebilir. Cinsiyete dayalı sosyal ilişkiler, bireyin cinsiyete dayalı sosyal ilişkilere katılımını ifade eder. Bireyin çocukluğunda bakım veren kişiyle kurduğu yakınlığı, arkadaşlıkları, aile ilişkileri ve romantik ilişkileri gibi ilişkileri içerebilir. Stil ve sembolik özellikler; bireyin giyim tarzı, konuşma tarzı, yüz ifadeleri ve fiziksel hareketleri gibi özellikleri içerebilir. Cinsiyetle ilişkili değerler, maskülen ve feminen özelliklere değer verilmesini içermektedir (Eckes ve Trautner, 2000).

Çalışmalarda cinsiyetler sadece biyolojik bir bağlamda sınırlandırılmamış, psikososyal ve kültürel faktörler de dahil edilmiştir. Sosyal psikoloji araştırmacıları

tarafından cinsiyetin çok boyutlu bir kavram olduğu ileri sürölmüştür. Bu nedenle cinsiyet kavramı irdelenirken entegre bir yaklaşım kullanılmalı, tek bir boyut ile değerlendirme yapılmamalıdır. Bu entegre yaklaşım, sosyal ve gelişimsel süreçleri içermelidir. Gelişimsel yaklaşım bireylerin cinsiyet rollerinin, davranışlarının ve cinsiyet kavramının nasıl geliştiğini açıklar. Sosyal yaklaşım ise cinsiyetin sosyal yapı, toplum normları, değerler ve toplumsal beklentiler tarafından nasıl oluştuğunu incelemektedir. Bu yaklaşımların ikisini de birleştiren yaklaşım olan entegre yaklaşımda hem sosyal hem gelişimsel süreçler dikkate alınır (Eckes ve Trautner, 2000).

Cinsiyet, gelişimsel ve sosyal süreçleri içeren bir olgu olduğu için bu faktörlerden herhangi biri göz ardı edilmemelidir. Cinsiyet; psikolojik, biyolojik ve sosyal etkenlerin etkileşimi sonucunda gelişir. Bireyin çevresi, cinsiyet kimliği üzerinde belirleyici olabilir. Bu çevre bireyin ailesini, arkadaşlarını, okul ve iş ortamını kapsayabilir. Özetle cinsiyet kimliği, başlangıçta biyolojik özellikler tarafından belirlense de toplumsal etkenler tarafından şekillenmektedir (Eckes ve Trautner, 2000).

2.1.2. Cinsel Farklılık

Şimdiye dek cinsel farklılıklar, psikoloji literatüründe yer bulduğu kadar farklı ideolojilerin de tartışma konusu olmuştur. Cinsel farklılık konusu özellikle psikanaliz başlığı altında incelenmiş, feminist ideolojiye sahip aktivistler tarafından da irdelenmiştir. Psikanalizde Freud ve Lacan'ın görüşleri öncü olup alanda başka çalışmalara yol açmıştır. Feminist aktivistlerden Betty Friedan, Germanie Greer ve Kate Millett gibi isimler Freud ve Lacan'ın görüşlerini biyolojiye indirgemeci ve cinsiyetçi bulmuştur. Bunun sebebi Freud'un Oedipus kompleksi, penis kıskançlığı ve kastrasyon anksiyetesini; Lacan'ın ise babanın sembolik fonksiyonlarını ve fallusu ön plana almasından kaynaklanmaktadır (Wright, 2002). Freud cinsiyet kimliğinin oluşumunun, Oedipus kompleksinin yaşandığı evrede anneyle veya babayla özdeşleşilen duruma göre belirlendiğini savunmuştur. Anneyle özdeşleşen çocuk kadınsı konumda olurken babayla özdeşleşen çocuk, erkeksi konumda olmaktadır (Evans, 1996). Birçok feminist tarafından bu psikanalitik görüşlerin, feminizmin kazanımlarına zarar verdiği düşünülmüştür. Bununla birlikte feminist yazar Juliet Mitchell, Freud ve Lacan'ın görüşlerini olumsuz olarak yorumlamamış; bu teorilerin

cinsel farklılığı biyolojiye indirgemek amacıyla değil, var olan durumun tanımlanması amacıyla ortaya koyulduğunu ileri sürmüştür (Wright, 2002).

Freud ve Lacan'ın psikanalitik görüşlerini eleştiren Klein ve Winnicott, "nesne ilişkileri" adıyla bir kuram ortaya koymuştur. Ortaya koydukları bu kuram, feminist psikanalitik eleştiriler bağlamında önemli olmuştur. Temelde oidipal karmaşa yerine anne ve çocuk arasındaki yakınlık önemsenmiş, kastrasyon yerine bağdan bahsedilmiştir (Wright, 2002). Çağdaş bir yaklaşım ile psikanalitik kurama katkıda bulunulmuştur (Corey, 2015). Nesne ilişkileri kuramı; bireyin bilinçdışını, onunla çocukluk yaşamında ilişki kuran nesnelerin oluşturduğunu ifade eden bir kuramdır. İlk olarak Freud'un kullandığı nesne kavramı; çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan ve çocuğun duygu, düşünce, davranışlarını yönlendirdiği şey olarak olarak tanımlanmıştır. Freud, Oedipus kompleksinin çözülmesini öncelikli olarak görmektedir ancak nesne ilişkileri kuramıyla ilgili çalışmalarda bulunan isimlerden olan Margaret Mahler, çocukluk döneminde anne ile kurulan ilişkiden ayrılıp bireyselleşmeyi daha çok önemsemiştir. Mahler'e göre anne ile çocuk arasındaki bağın tüm evrelerinde olanlar, çocuğun yetişkinlik yıllarına yansımaktadır (Corey, 2015).

Freud'un temellendirmeleri ve nesne ilişkileri kuramı, cinsel farklılıkların oluşumu ve cinsel kimlik kazanımı konusunda indirgemeci olarak görülebilmektedir. Bu durumda cinsel kimliği ne tamamen biyolojiye ne de tamamen kültüre indirgemenin doğru olduğu söylenebilir. Jacques Lacan, bu iki yaklaşımın entegrasyonu olarak cinsel kimlik kazanma sürecini simgesel mantık ile temellendirmiştir (Wright, 2002). Lacan, özdeşleşme ile cinsiyetin belirlenmesini sınırlı bulmuştur. Çalışmaları, cinsiyet edinmeyi salt biyolojiye indirgemekten kurtarmış; her ne kadar etkili olsa da biyolojinin bazı şeyleri belirleyemediğini açıklamıştır. Cinsiyet edinmenin, öznenin fallusa göre aldığı pozisyonla ilintili olduğunu savunmuştur (Aydoğ, 2019). Bir diyagram oluşturmuş, oluşturduğu diyagramda "erkekler" ve "kadınlar" olmak üzere iki ayrı küme belirlemiştir. Bu kümeler iki farklı duruma göre şekillenmiştir: Fallik işleve tabi olmak ve fallik işleve tabi olmamak. Lacan, kadınlığı fallik işlevden (kastrasyon korkusundan) dışlanan bir konum olarak tanımlamıştır (Wright, 2002). Erkeksi konum, tam olarak kastrasyona dahildir; kadınsı konum ise kastrasyona tam olarak dahil değildir. Kastrasyonun dışında olan bir kısım daha vardır ve bu kısım "başka cinsiyet" olarak

adlandırılmaktadır (Monribot, 2013). Lacan, fallusu merkeze alması nedeniyle erkeğin egemenliğini savunduğu yönünde ithamlara maruz kalmıştır ancak oluşturduğu bu diyagram ile biyolojik cinsiyeti erkek olan bir bireyin kendini kadın olarak, biyolojik cinsiyeti kadın olan bir bireyin ise kendini erkek olarak tanımlamasının mümkün olabildiğini açıklamıştır (Wright, 2002).

2.1.3. Toplumsal Cinsiyet

İngilizcede cinsiyet kavramı “cinsiyet (sex)” ve “toplumsal cinsiyet (gender)” olarak iki farklı şekilde dile getirilmektedir. Bu kavramlar sıklıkla birbirinin yerine kullanılmış olsa da anlamsal olarak derin farklılıklara sahiptirler. Cinsiyet (sex) kavramı, bireyin biyolojik özelliklerini kapsamaktadır ve bu biyolojik özellikler bireyin cinsel organı, hormonal yapısı, kromozomlarıyla ilgilidir. Toplumsal cinsiyet (gender) ise daha çok bireyin içinde bulunduğu kültürle ilgilidir; kültürün, bireyin cinsiyetinden beklentilerini ifade etmektedir (Dökmen, 2015). Bireylerin üremeyle ilgili fonksiyonlarından veya bedensel durumlarından bağımsız bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Çelik ve Erciyes, 2021). Bununla birlikte genel olarak toplumun beklentileri, bireylerin bedensel özelliklerine bağlı olarak şekillenmektedir. Doğumda kadın olarak atanan birinden feminen, erkek olarak atanan birinden maskülen davranış ve tutumlar beklenmektedir (Lips, 2005). Bu durum anlaşılabilir ve doğal bir süreçte gerçekleşmektedir. Örneğin kadınların hamile kalması durumunda onlardan annelik rollerinin beklentisi, erkeklerin kadınlardan daha kaslı ve büyük bir vücuda sahip olması sonucunda onların daha güçlü olmasının beklentisi biyolojik özelliklerle ilişkilidir. Bu nedenle “sex” ve “gender” kavramlarını birbirinden bağımsız değerlendirmek zorlaşmaktadır (Lips, 2019).

Bireyler arasındaki cinsiyet farklılıkları “birincil cinsiyet özelliklerine bağlı, ikincil cinsiyet özelliklerine bağlı ve toplumsal cinsiyet özelliklerine bağlı” olmak üzere üç farklı şekilde ele alınmaktadır. Cinsel organlardaki ve hormonlardaki farklılıklar, birincil cinsiyet özelliklerine bağlıdır. Bu farklılıklar, biyolojik farklılıklardır; kadın, erkek ve intersekslerde farklılık gösterirler. İkincil cinsiyet özelliklerine bağlı farklılıkların çeşitliliğini ise genetik faktörler belirler. Bu özelliklere örnek olarak bireyin sesinin kalın veya ince olması, vücuttaki tüy oranı gösterilebilir. Bu özellikler kadın, erkek ve intersekslerde farklıdır ancak genetik ile

şekillendiği için bir erkek daha az tüylü olabilir, bir kadın daha kalın sesli olabilir (Dökmen, 2015).

Toplumsal cinsiyet özelliklerine bağlı farklılıkların çeşitliliğini, bireyin ait olduğu kültür belirler. Ayrıca sadece toplumun kültürel özellikleri, toplumdaki diğer bireylerin beklentisi yeterli değildir; bireyin durumu ne şekilde algıladığı da önemli bir etkidir (Çelik ve Erciyes, 2021). Kültür faktörü, cinsiyetin belirlenmesinde yadsınamaz bir öneme sahiptir. Bebekler, çok erken yaşta cinsiyetler arasındaki ayrımları kolay bir şekilde sezebilirler (Lips, 2019). Altı aylık bir bebek, kadın ve erkek seslerini; dokuz aylık bir bebek, kadın ve erkek fotoğraflarını birbirinden doğru bir şekilde ayırabilir (Martin ve Ruble, 2004).

Çocukların sadece bedensel özelliklere göre değil, bazı öğelerle cinsiyetleri eşleştirme konusunda da ayırım yaptıkları gözlemlenmiştir. Örneğin çocuklara bir çekiç resmi gösterildiğinde bunu erkek resmi ile, bir kurdele resmi gösterildiğinde bunu kadın resmi ile eşleştirdikleri fark edilmiştir. Bunlarla birlikte çocukların, davranış kalıpları ile cinsiyet arasında bir ilişki kurabildikleri görülmüştür. Bu durum psikolojide ödül-ceza sistemi ile açıklanmış; ebeveyn, öğretmen, arkadaşların söylemleri ile çocukların davranışlarını kendi kendilerine düzenlemeye çalıştıkları ifade edilmiştir. Örneğin bir kız çocuğu uysal davrandığı zaman övüldüğünde ya da bir erkek futbol oynarken topa “kız gibi vurduğu” için alaya maruz kaldığında ödül-ceza sistemi devreye girmekte ve çocuk, davranışlarını buna göre sürdürmekte ya da sonlandırmaktadır. Çocuklar bu ödül veya cezalara doğrudan tepki vermezler ancak cinsiyet kalıplarına göre nasıl davranacakları konusunda bunları birer ipucu olarak alırlar (Lips, 2019). Çocuklar daha doğmadan bebek kıyafetleri, oyuncak seçiminde bile toplumsal cinsiyet kalıpları gözetilmekte; ilk aydan itibaren roller aktarılmaya çalışılmaktadır (Çelik ve Erciyes, 2021). Bu öğretme biçimi bebeklikle ve çocuklukla sınırlı kalmamakta, ergenlikte ve yetişkinlikte de devam etmektedir (Lips, 2019).

Şimdiye kadar literatürde cinsiyet kavramı genel olarak “kadın” ve “erkek” olarak kategorize edilse de son yıllarda bu geleneksellik yıkılmaya başlanmıştır. Bazı çalışmalardan, anketlerden edilen bulgulara göre kendini karşı cins olarak tanımlayan, hem kadın hem erkek olarak tanımlayan, kadın veya erkek olarak kategorize edemeyen, cinsiyetini tam olarak belirleyememiş ya da bu kategorilere karşı çıkan insanlar; örneklemin yüzde %35’ini oluşturmaktadır (Joel, Tarrasch, Berman,

Mukamel ve Ziv, 2014). Buna benzer çalıřmalar, cinsiyetin akıřkan olduėu konusundaki dūřūncelere yol açmıř; queer, transgender gibi kavramların ortaya çıkmasını saėlamıřtır.

2.1.4. Cinsiyet Kimliği

Cinsiyet kimliği, bireylerin kendilerine doğumda atanan cinsiyetlerinden bağımsız olarak kendilerini özdeşleştirdikleri cinsiyeti ifade eder. Bireyin kendini ne olarak tanımladığı esastır. Bu nedenle başka bir bireyin gözlemiyle cinsiyet kimliği anlaşılamaz. Araştırmanın odağındaki örneklemdeki ‘‘dūz cinsiyetli, trans kadın, trans erkek, bicinsiyetli, ccinsiyetli, non-binary, sorgulayan, queer’’ ifadeleri, cinsiyet kimliğiyle ilişkilidir (Bařar, 2013). Bu nedenle bu ifadelerin tanımlanması gerekmektedir.

Dūz cinsiyetli, cisgender olarak da adlandırılır. Doėumda atanan cinsiyet ile bireyin kendini tanımladığı cinsiyetin aynı olmasıdır. Örneėin doğumda genital organına bakılarak ‘‘kadın’’ olarak kategorize edilen biri, ileriki dönemde kendini ‘‘kadın’’ olarak ifade ettiğinde dūz cinsiyetli/cisgender olarak tanımlanır (Aultman, 2014). Trans kavramı, trans kadın ve trans erkeklere verilen genel isimdir. Bu kavram, doğumda atanan cinsiyeti ile kendini tanımladığı cinsiyeti rtūřmeyen bireyleri ifade etmektedir. Bireyin atanan cinsiyeti erkek, cinsiyet kimliği kadın ise trans kadın; atanan cinsiyeti kadın, cinsiyet kimliği erkek ise trans erkek olarak adlandırılmaktadır. Trans bir kiři bu adlandırmaya sahip olmak için cerrahi bir operasyon geçirmek zorunda değildir, bunun için sadece beyanı yeterli olmaktadır. Cerrahi bir operasyon geçirip cinsiyetini değiştiren bireyler için ise ‘‘transseksüel’’ ifadesi kullanılmaktadır (Bařar, 2013).

Bicinsiyetli; farklı zamanlarda kendilerini erkek veya kadın olarak tanımlayan, farklı dönemlerde farklı kategori ile kendini özdeşleştiren kişilere verilen isimdir (Bakırcı, 2019). Non-binary ise kendisini kadın veya erkek kategorilerinin herhangi biri ile zdeřleřtirmeyen, ikili cinsiyet kategorisi ile sınırlandırmayan bireylere verilen addır (Schudson ve Morgenroth, 2022). ccinsiyetli; kendisini erkek, kadın veya non-binary kategorisi ile özdeşleştiren ve bu kategoriler arasında geçiş yapan bireyleri tanımlamaktadır. Sorgulayan (gender questioning); cinsiyet kimliği konusunda emin olamayan, kendisini henūz bir kimlik ile zdeřleřtirememiř, sorgulamaya devam eden bireylere verilen isimdir (Bakırcı, 2019).

Cinsiyet kimliğinin oluşmasında biyolojik, psikolojik ve sosyal süreçler yer alır. Cinsiyet kimliği, oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir çünkü bireye dışarıdan bakılarak kolayca algılanamaz. Toplumun büyük bir kısmı, doğumda atanmış cinsiyeti ile kendini özdeşleştirmiş olsa bile bireyin içsel özelliklerini dikkate almadan yapılan atamalar yanılğı içerebilir (Türkiye Barolar Birliği, 2022). Cinsiyet kimliği; daha çok “erkek” ve “kadın” olarak iki kategoriyle ilişkilendirilmektedir ancak bu, non-binary kavramını ihlal etmektedir ve heteronormativiteye karşılık gelmektedir. Non-binary, sadece iki cinsiyetten (kadın ve erkek) ibaret olmamayı; heteronormativite ise ikili cinsiyet rejimini kabul eder. Bu rejimi kabul etmeyen kişilere ise “queer” adı verilir (Kaos GL, 2020). Queer; cinsiyet kimliği kategorilerine karşı çıkan, özellikle ikili cinsiyet düzenini eleştiren, politik bir tutuma sahip bireylere verilen isimdir. Queer kavramı, bireysel değişkenliği ifade etmekte ve heteroseksüellik dışındaki cinsel yönelimleri içermeye amacını taşımaktadır (Başar, 2013). Queer bireylerin temelde karşı çıktıkları düşünce, sadece iki cinsiyet kimliğinin var olarak kabul edilmesi ve bunun heteroseksist bir toplum oluşturmastır (Kaos GL, 2020).

Heteroseksist toplumlarda bireylerin cinsiyetlerini nasıl tanımladıklarından ziyade toplumun değer yargıları ön plana çıkmakta ve bireyleri sınırlandırmaktadır. Bu sınırlandırma, bireyleri psikolojik ve bedensel açıdan dezavantajlı konuma getirebilir. Örneğin cezaevlerindeki trans mahpuslar atandıkları cinsiyete göre konumlandırılırlar. Bundan dolayı özellikle trans kadın mahpusların şiddete maruz kalma ihtimali artmaktadır. Bu şiddet psikolojik boyutta da gerçekleşir, örnek olarak bir trans kadın erkek kıyafetleri giymeye zorlanmakta olabilir (Kaos GL ve Pembe Hayat Derneği, 2017). Bu nedenle cinsiyet kimliğinin geniş bir yelpazede değerlendirilmesi, bireylerin sınırlandırılmaması ve mikro/makro saldırı yapılmaması açısından önemlidir.

2.1.5. Cinsel Yönelim

Cinsel yönelim; herhangi bir cinsiyete veya çeşitli cinsiyetlere yönelik duyulan duygusal, romantik ve/veya cinsel çekimi, cinsel ilgiyi ifade eder. Bu çalışmada örneklem içerisinde olan “lezbiyen, gay, biseksüel, heteroseksüel, panseksüel, poliseksüel, aseksüel” ifadeleri, cinsel yönelimle ilintilidir. Eşcinsel, kendi cinsiyet kimliğinden olan kişilere cinsel olarak ilgi duyan kişileri ifade etmektedir. Cinsel ilgiyle birlikte duygusal ve romantik ilgi de bulunabilir. Lezbiyen, kadın eşcinsel; gay

ise erkek eşcinsel anlamına gelmektedir. Biseksüel ise hem kendi cinsiyet kimliğinden hem de farklı bir cinsiyet kimliğinden olan kişilere karşı duyulan romantik, duygusal veya cinsel ilgi duyan bireylere verilen isimdir. Cinsel yönelim, bireyin kendi cinsiyet kimliğinden olmayan bir bireye yönelik olduğunda ise "heteroseksüel" kavramı ile ifade edilmektedir (Başar, 2013).

Panseksüel kavramı; herhangi bir cinsiyete cinsel, romantik, duygusal olarak ilgi duyan kişileri ifade etmektedir. Panseksüellerin duyduğu ilgi cinsiyetten bağımsız olarak nitelendirilebilir. Poliseksüeller ise panseksüellere benzer olarak farklı cinsiyet kimliklerine ilgi duyan kişilerdir ancak tüm cinsiyet kimliklerine ilgi duymazlar. Duydukları ilgi, cinsiyetten bağımsız olarak nitelendirilemez; panseksüellerden ayrıştıkları nokta bu olarak kabul edilmektedir. Aseksüeller ise hiçbir cinsiyete karşı cinsel ve/veya romantik ilgi duymayan kişilerdir (Bakırcı, 2019).

2.1.6. Cinsiyet Durumu/Karakteristiği

Cinsiyet durumu/karakteristiği, bireylerin doğumda atanan cinsiyetinin ne olduğunu ifade etmektedir. Erkek, kadın ve interseks olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır. Bu kategorilerin ayrışmasında genital organlar, hormonal yapı ve kromozomlar etkilidir. Eril özellikleri taşıyan bireyler erkek, dişi özellikleri taşıyan bireyler kadın, hem eril hem dişi özellikleri taşıyan bireyler interseks olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte ikili cinsiyete (kadın ve erkek) karşı çıkan, cinsiyeti geniş bir spektrumda inceleyen çalışmalar vardır. Bu çalışmalara göre cinsiyet, beş kategoriye ayrılır ve bu kategoriler "erkek, kadın, herm (hem yumurtalık hem testis ile doğanlar), merm (yumurtalık hariç bazı kadın cinsel organları ve testis ile doğan insanlar), ferm (testis hariç bazı erkek cinsel organları ve yumurtalıkları ile doğan insanlar)" olarak adlandırılır. Ayrıca beş cinsiyet de oldukça sınırlayıcıdır, genital organlar baz alınarak yapılan ayırım yanıltabilir; cinsiyet kategorilerini daha geniş bir yelpazede değerlendirmek gerekmektedir (Fausto-Sterling, 2000).

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Her insan hayatında baş edilmesi zor olan, stres içeren durumlarla karşılaşabilir. Bu durumlar, yaşı artmasıyla doğru orantılı olarak artabilir çünkü yaş arttıkça yaşam tecrübesi artar; bu tecrübeler kişi için acı verici olarak hissedilebilir. Örneğin insanlar yaş ilerledikçe yakın arkadaşlarının ölümüne daha fazla tanık olabilirler (Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003). Bazı insanlar bunun gibi stres içeren

durumların üstesinden diğer insanlara göre daha kolay bir şekilde gelebilir. Bazıları ise bunlarla mücadele etmek için yoğun bir çaba harcamak zorunda kalır. Bu farklılığın oluşmasında genetik, kişisel özellikler, çevresel etkenler gibi değişkenler rol oynar. Baş edilmesi gereken stres içeren durumlar uzun vadede de etkisini gösterebilmektedir. Bazı bireyler uzun yıllar boyu psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip olurken diğerleri “travma sonrası büyüme” yaşayıp daha güçlü bireylere dönüşebilirler (Lukas, 1984). Bazı bireyler ise travmatik olay sonrası başlangıçta oldukça iyileşmeye yatkın olarak görünürler ancak sorunlar daha sonra baş gösterebilir. Yaşamdan eskisi kadar keyif alamamak, ani sağlık problemleri bu sorunlar arasında olabilir (Bonanno, 2004).

Travmatik yaşam deneyimlerine terör saldırıları örnek olarak gösterilebilir. Amerika Birleşik Devletleri’nde 11 Eylül 2011 tarihinde gerçekleşen terör saldırısında hayatta kalanlar bu saldırının psikolojik etkileriyle hayatlarının uzun bir döneminde karşılaşmışlardır. Hayatta kalanlardan birinin yaşadıkları şu şekilde dile getirilmiştir: “Teröristlerin amacının ne olduğunu duyduğum anda, tam tersini yapmaya karar verdim. Usame Bin Ladin bizi korkutmak istiyordu. Ona istediğini vermeyecektim... Acı çekmemizi istiyordu. İçimde acıdan eser olmayacaktı.” (Kroft, 2001, akt. Southwick ve Charney, 2023). Bu düşünce tarzının, bireyin iyimserlik yönünü artırdığı söylenebilir. Bununla birlikte bireyin acı veren duygularını, travmatik yasını bastırıp bu travmatik deneyimini sağlıklı bir şekilde yaşayamayacağı da düşünülebilir.

Travmatik deneyimlerin birey üzerindeki etkisi, bireyin yaşadığı zorlu olayları atlatabilmesi psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilişkilidir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık çalışmaları ile bireylerin hangi özellikler sayesinde yaşadıkları travmatik olayın olumsuz etkilerini ortadan kaldırabildikleri ve hangi özellikler nedeniyle bu konuda zorlandıkları incelenmiştir. Bu özellikler risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir.

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Çalışmaların Gelişim Süreci

Psikolojik dayanıklılık kavramı incelenirken daha çok travmatik bir yaşam deneyimine sahip olan bireylerle çalışılmıştır. Çalışmalar, psikolojik danışmanlık alanında çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan zorlu yaşam olaylarının incelenmesiyle yoğunluk kazanmıştır (Gizir, 2007). Bu olaylara uyum sağlama becerisi daha çok çocuk, ergen ve genç yetişkinlerle bağdaştırılmıştır (Fraser, Galinsky

ve Richman, 1999). Murphy'nin (1987) " ocuğun stresle baş edebilmesi; uyum, yeterlik, olumlu gelişme ve umut göstermesi" şeklinde psikolojik dayanıklılık tanımında görüldüğü gibi odak çocuktur. Bu nedenle yaşlı insanların psikolojik dayanıklılıklarının düzeyini inceleyen araştırmaların sayısı oldukça sınırlı kalmıştır (Greene, 2002).

 alışmalar başlangıçta zorlu yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilen bireylerin özelliklerine odaklanmış olsa da daha sonraki dönemlerde psikolojik dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceğı üzerine önleyici çalışmaların yoğunluğu artmıştır (Gizir, 2007). Zorluklara karşın dayanıklı kalma becerisinin özellikle çocuklar tarafından nasıl başarıldığı psikolojinin önemli bir sorusu haline gelmiştir (Greene, 2002). Ek olarak psikolojik dayanıklılık çalışmaları sırasında farklı bir anlayış gündeme gelmiştir. İlk başlarda bireylerin içinde bulunduğu risk faktörlerine daha çok dikkat çekilirken daha sonra bireylerin güçlü yanları vurgulanmaya başlanmıştır (Richardson, 2002).

Psikolojik dayanıklılık kapsamında yapılan çalışmalar, dört ana dalgada değerlendirilebilmektedir. Birinci dalga çalışmaları, kavramın nasıl tanıtılacağını kapsamaktadır. Bu süreçte yapılan çalışmalarda dayanıklılığın nasıl  l   lebileceğini belirlemek amaçlanmaktadır. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin sahip olmayan bireylerden hangi yönlerden farklılaştığı da çalışmaların konusu olmuştur. İkinci dalga çalışmalarında; psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkma süreci ve mekanizmanın yapısı ele alınmış, koruyucu faktörler ve risk faktörleri üzerine çalışılmıştır. Ayrıca olumlu sonuçlar da dikkate alınmış, olumsuz koşullarda bile olumlu durumların nasıl ortaya  ıkabildiğı araştırılmıştır.    nc  dalga çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın güçlendirilip g  lendirilemeyeceğine ve nasıl g  lendirilebileceğine odaklanılmıştır. Bu süreçte  nleme ve müdahale çalışmaları önem arz etmiştir (Wright, Masten ve Narayan, 2013).

   nc  dalga çalışmalarının sonuçları, dördüncü dalga çalışmalarına yön vermesi amacıyla derlenmiştir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili şu sonuçlar, derlemede yer almıştır: Psikolojik dayanıklılık kavramı, tanımının yapılması açısından karmaşıktır. Sabit bir yapıda değildir, çok yönlüdür ve birçok süreçten oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkışında birçok etken rol oynamaktadır. Psikolojik dayanıklılığın tanımı; tarihsel, kültürel, gelişimsel bağlamdan kopuk değildir. Sadece

kişisel özelliklerle sınırlanmamaktadır. Dışsal kaynaklar oldukça önemlidir. Psikolojik dayanıklılığın sadece olağanüstü koşullarda ortaya çıktığı bir yanılgıdır. Bununla birlikte aşırı zorluklarla karşılaşan kişilerde psikolojik dayanıklılık ortaya çıkmayabilir, bu kişilerin durumunda iyileşme gözlemlenmeyebilir. Hiçbir çocuk tam anlamıyla dayanıklı değildir, incinebilirlik her çocukta bulunmaktadır. Çocukluk döneminde karşılaşılan zorluklara sağlıklı uyum gösterilmesi sağlanabilir ancak tehlikelerin engellenmesi ve risklerin kaynağının ortadan kaldırılması daha kolaydır (Masten ve Obradović, 2006). Son olarak dördüncü dalga çalışmalarda ise psikolojik dayanıklılığın yapısı incelenmiş, özellikle genetik etkenlere yoğunlaşmıştır. Genetik etkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu, bireylerin travmatik olay karşısındaki tepkilerinin nasıl farklılaştığı konusunda çalışmalar yapılmıştır (Wright ve diğ., 2013).

2.2.2. Dayanıklılık Kavramı

Dayanıklılık kavramı, Latince'deki "resilire" sözcüğünden türetilmiştir. Resilire; esneklik, geriye dönerek önceki halini tekrar kazanma anlamlarını kapsamaktadır. Bu kelime, İngilizcede "resilience" olarak literatürde yerini almaktadır (Basım ve Çetin, 2011b). Bu kavram sadece psikoloji literatüründe değil; aynı zamanda mühendislik, ekonomi, işletme, mikrobiyoloji alanında da kullanılmaktadır (Topçu, 2017). "Resilience", kelime anlamı olarak sözlüklerde farklı şekilde tanımlanmıştır. Merriam-Webster Dictionary'de (2024) "değişikliklere ve şanssızlıklara hızlı bir şekilde adaptasyon sağlama ve hızlıca iyileşme becerisi", The American Heritage Dictionary'de (2024) "hastalıklardan, değişikliklerden ve şanssızlıklardan çabucak kurtulma" olarak tanımlanan "resilience"; Oxford English Dictionary'de (2024) "kötü bir durumun etkisinden çabucak ya da kolay şekilde kurtulabilme veya bu kötü duruma direnebilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır. Türkçede ise bu kavram, birkaç farklı şekilde literatürde yer bulmaktadır. Dayanıklılık yerine Öğülmüş (2001) ve Gürgen (2006) tarafından "yılmazlık" kelimesi kullanılmıştır. Öğülmüş (2001), yapmış olduğu çalışmada yılmazlığı bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir. Ayrıca bu özelliğe sahip insanlar da "yılmaz" olarak nitelendirilmiştir. Gürgen (2006), bu çalışmayı esas alarak kavramı "yılmazlık" olarak adlandırmayı tercih etmiş ve "Yılmazlık Ölçeği"ni geliştirmiştir. Yalım (2007), Oktan (2008), Dayıoğlu (2008), Gizir (2004), Kararımak ve Siviş Çetinkaya

(2011) tarafından “sağlamlık” kelimesi kullanılmıştır. Terzi (2008) tarafından ise “kendini toparlama gücü” olarak ifade edilmiştir.

Kelime olarak farklılıklar olsa da bu kavramlar arasında anlamsal olarak farklılık yoktur ve birbirinin yerine kullanılabilir. Bununla birlikte kavramın çeşitli şekillerde adlandırılması dezavantaj olarak değerlendirilmiş, bu nedenle tek bir ada indirgenmesi konusunda çalışma yapılmıştır. Basım ve Çetin’in (2011b) yapmış olduğu çalışmaya öğretim üyeleri dahil edilmiş ve kavramla ilgili tanımlar ile yaklaşımları kapsayan bir anket formu kendilerine iletilmiştir. Yedili likert olan bir ölçek ile öğretim üyelerinden “yılmazlık”, “direncilik”, “dayanıklılık”, “güçlülük”, “psikolojik dayanıklılık”, “psikolojik güçlülük”, “psikolojik sağlamlık”, “toparlanma” kavramlarının çalışmalarda anlatılan kavramı ne derece ifade ettiğini puanlamaları istenmiştir. Çalışmanın sonucunda en fazla 161 puan alınabilen bu ankette “psikolojik dayanıklılık” kavramı 121 puan ile en uygun kavram olarak seçilmiştir. Bu nedenle bu araştırma kapsamında da kavramın “psikolojik dayanıklılık” olarak adlandırılması uygun bulunmuştur.

2.2.3. Farklı Tanımlamalarla Psikolojik Dayanıklılık

Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı “uyum sağlamaya veya gelişime yönelik ciddi tehditlere karşın iyi sonuçlar ortaya çıkarabilmeye ilişkin olgular sınıfı” olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte bir bireyin “dayanıklı” olarak nitelendirilebilmesi için iki koşula ihtiyaç vardır: Birey, tehdit altında olmalıdır veya geçmiş hayatında bir tehlikeyle karşılaşmış olması gerekmektedir. Eğer ortada somut bir tehdit, tehlike yoksa dayanıklılık söz konusu değildir (Kraemer ve diğ., 1997). İkinci koşul ise tehdit edici unsura maruz kalma sonucunda bireyin daha sonrasında uyum sağlama bağlamında veya gelişimsel bağlamda olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilmesidir. Bu konuda fikir birliği olmasına rağmen bunların hangi standartlara göre belirlenebileceği konusunda bir fikir birliği tam olarak bulunamamaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Dayanıklılık için farklı etkenlerin ölçüt olarak belirlenebileceği tartışılmıştır. Bu etkenler, dışsal etkenler ve içsel etkenler olarak iki kategoride değerlendirilmektedir. Tartışmalarla birlikte akademik başarı gibi dışsal bir etkenin ve psikolojik iyi oluş gibi içsel bir etkenin veya her ikisinin de ölçüt olarak alınabileceği sonucuna varılabilmektedir (Luthar ve diğ., 2000).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak dirençli çocuklarla çalışılmıştır. Bu çocuklarla çalışılırken iki temel yaklaşım esas alınmıştır: Değişken odaklı yaklaşım ve kişi odaklı yaklaşım. İki yaklaşımın da avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır; bu nedenle araştırmacılar, iki yaklaşımı entegre edebilmektedir. Değişken odaklı yaklaşım; bireyi riskten koruyan, birey ve çevrenin potansiyel özelliklerini irdeleyen, aradaki bağları anlamak amacıyla kullanılan bir yaklaşımdır. İstatistiksel olarak güçlü olmasının yanı sıra bireylerin yaşadığı olumsuz deneyimleri göz ardı edebilme özelliğine sahiptir. Kişi odaklı yaklaşım; dirençli çocuklarla dirençsiz çocukları karşılaştırmayı esas almaktadır. Bu karşılaştırma, bazı kriterler belirlenerek yapılmaktadır (Bergman ve Magnusson, 1997). Ayrıca çok boyutlu bir değerlendirme ortaya koymaktadır ancak değişken odaklı yaklaşımın sunduğu kadar belirli bağlantılar sunmayabilir (Shiner, Tellegen ve Masten, 2001).

Değişken odaklı yaklaşımda, risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanır ancak bu yaklaşımda nedensellik araştırılmaz. Bu yaklaşıma göre müdahale stratejileri önemli rol oynamaktadır ve psikolojik dayanıklılığın yüksek olabilmesi için bireyin yaşamına olabildiğince kaynak eklemek gerekmektedir. Bunun sonucunda koruyucu faktörlerin fazla olmasıyla risk faktörlerinin olumsuz etkisi düşürülmüş olur ve denge sağlanır (Masten, 2001). Bu durum, ‘‘dengeleyici etkiler kavramı’’ olarak adlandırılmaktadır (Masten, Garmezy, Tellegen, Pellegrini, Larkin ve Larsen, 1988).

Uygulanan müdahaleler birkaç şekilde gerçekleştirilebilir: Çocuğun yaşamındaki risk faktörlerinin seviyesi azaltılabilir, koruyucu faktörlerin seviyesi artırılabilir. Ayrıca çocuğun hayatında ebeveynlik gibi önemli olan faktörlere müdahale edilebilir. Örneğin ebeveynlerin yaşamında yoksulluk gibi zorlayıcı bir faktör varsa bu durum, çocuk için de risk faktörü haline gelmektedir. Bu nedenle müdahaleler, dolaylı faktörlere de odaklanıp durumu iyileştirebilmektedir (Masten, 2001). Bu durum, ‘‘müdahaleyi zorlama’’ adıyla kuram haline getirilmiştir (Patterson, Reid ve Dishion, 1992). Bu kurama göre yapılan çalışmalarda boşanmanın ebeveynlik üzerindeki olumsuz etkilerine ve bu olumsuz etkilerin, dayanıklılığa yönelik dolaylı olumsuz etkilerine dikkat çekilmiş (Hetherington, Bridges ve Glendessa, 1998); Forgatch ve DeGarmo’nun (1999) deneysel çalışmasında ise boşanmanın ebeveynler üzerindeki olumsuz etkilerine müdahale edilerek koruyucu faktörler geliştirilmiştir.

Kişi odaklı yaklaşımlar, dayanıklılığı vaka çalışmaları kapsamında incelemektedir. Bu yaklaşımın en büyük dezavantajı kişi odaklı olması nedeniyle genellenebilirlik düzeyinin düşük avantajlı oluşudur. Kişi odaklı yaklaşımı temel alan çalışmalarda yüksek risk faktörü altında bulunan bir gruptan iki farklı alt grup seçilir ve karşılaştırılır (Masten, 2001). Werner ve Smith'in (1982) yapmış olduğu bir çalışmada iki yaşına kadar olan çocuklar arasından bir grup seçilmiştir. Bu çocukların sahip oldukları risk faktörleri, annenin düşük eğitim seviyesine sahip olması ve yoksulluktur. Daha sonra bu çocuklar, on yaşlarında yaşadıkları davranış problemine göre iki alt gruba ayrılmıştır. Daha az davranış problemi geliştirmeleri, zorlu koşullara daha uyumlu oldukları ve dayanıklılıklarının yüksek olmaları ile bağdaştırılmıştır. Daha az davranış problemi geliştiren çocuklar, daha çok davranış problemi geliştiren çocuklarla karşılaştırıldığında olumlu ebeveynlik koşullarında yetiştikleri sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaşları ilerledikçe diğer gruba kıyasla daha yüksek bilişsel test puanına, daha fazla empatiye, daha yüksek olumlu benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Kişi odaklı yapılan çalışmalardaki dezavantaj şudur ki yüksek risk faktörüne sahip dayanıklılığı yüksek ve dayanıklılığı düşük çocuklar karşılaştırılmış olmasına rağmen dayanıklılığı yüksek olup düşük risk faktörüne sahip ve yüksek risk faktörüne sahip çocuklar karşılaştırılmamıştır. Bu nedenle düşük risk faktörü ile yüksek risk faktörüne sahip grupların dayanıklılık yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek mümkün olmamıştır.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan diğer yaklaşımlara bakıldığında zaman Leipold ve Greve'in (2009), kavramı "bireyin kayda değer olumsuz koşullar durumunda hızlı bir şekilde iyileşme ve hatta büyüme göstermesi" olarak tanımladığı görülmüştür. Oluşturulan bu yapıya göre dayanıklılık, dengeleyici bir unsur olarak nitelendirilmektedir. Araştırmacılar, bu nitelendirmeye göre yapılan çalışmalarında hangi psikolojik süreçlerin ve koşulların, psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olduğunu açıklamaya çalışmışlardır.

Masten'in (2001) de belirtmiş olduğu gibi bireyin psikolojik dayanıklılık mekanizması, bir güçlükle karşılaşmadan önce bozulmuş durumdaysa veya sonrasında bozulduysa ve bununla birlikte çevresel yoksunluklar da söz konusuysa ciddi gelişimsel sorunlar ortaya çıkar. Ayrıca bireyin dayanıklı olarak nitelendirilebilmesi için olumsuz bir durumla karşılaşmış ve bunun üstesinden gelmiş olması

gerekmektedir. Leipold ve Greve (2009), dayanıklılığı bir bumeranga benzetip bu düşünceyi şu şekilde ifade etmişlerdir: “Bir bumerang, ileriye doğru atıldığında size geri döner. Eğer geri dönmüyorsa o şey, bumerang değildir. Dayanıklılık da bunun gibidir. Eğer zorlu bir durumun üstesinden gelinemiyorsa bu durumda dayanıklılıktan bahsedilemez.” Bu düşüncenin sonucunda bir karmaşa ortaya çıkmaktadır: “Bir bumerang nasıl olur da atıldıktan sonra geri döner?” sorusuna “Bumerang olduğu için.” şeklinde cevap verilirse “Bir birey nasıl olur da zorlu bir duruma dayanabilir?” sorusuna da “Dayanıklı olduğu için.” şeklinde cevap verilir. Bu durumu Kaplan (1999), psikolojik dayanıklılığın kavramlaştırılmasında bir engel olarak görmüştür. Başka bir deyişle bu şekilde yapılan bir tanım, olguyu açıklamaktan ziyade sadece betimlemektedir. Bu nedenle dayanıklılık kavramının açıklanmasında farklı araştırmacılar tarafından dayanıklılığın unsurları açıklanarak kavramsallaştırma yoluna gidilmiştir (Leipold ve Greve, 2009). Greve ve Staudinger (2006); dayanıklılığın bireysel kaynaklar (örneğin kişisel özellikler), sosyal koşullar (örneğin sosyal destek) ve gelişimsel zorluklar (örneğin engellilik durumu) arasındaki uyumla ortaya çıktığını öne sürmüştür.

Bonanno (2004), psikolojik dayanıklılığı “bir yakının ölümü, şiddet içeren ve hayati risk oluşturan tehlikeli bir durum, büyük derecede yıkıcı olan bir olumsuz deneyim sonucunda normal bir ortamda bulunan bireyin; olumlu duygulanımı sürdürme kabiliyeti, sağlıklı ve istikrarlı bir şekilde psikolojik durumu koruma becerisi” olarak tanımlamıştır. Luthar (2000), psikolojik dayanıklılığı “önemli sıkıntılar altında olumlu bir şekilde uyum sağlamayla sonuçlanan dinamik bir süreç” olarak ifade etmiştir. Dayanıklılığın tanımı yapılırken bunun, bireyin kişisel bir özelliği olmaktan ziyade karşılaşılan zorluklar sonucunda olumlu uyum gösterme durumu olduğu vurgulanmıştır. Rutter (1987), psikolojik dayanıklılığı “bireyin uyumsuz bir sonuçla karşılaşmasına yüksek ihtimal veren tehditlere karşın verdiği tepkiyi iyileştirmeye yarayan koruyucu faktörler” olarak tanımlamıştır.

Başlangıçta psikolojik dayanıklılığın, bireylerin kişilik özelliklerinin bir parçası olduğu var sayılsa da (Jacelon, 1997) farklı araştırmalarda bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının genetik özelliklerle şekillendiği iddia edilmektedir (Block ve Block, 1980). Bununla birlikte gerçekleştirilen çalışmalarla psikolojik dayanıklılık, daha sonradan öğrenilebilen bir özellik olarak görülmeye başlanmıştır (Beardslee ve

Podorefsky, 1998). Psikolojik dayanıklılığın unsurlarının anlaşılmasında da farklı bakış açıları ortaya çıkmıştır. Rutter (1993), daha çok kişisel özelliklere; Hawley ve DeHaan (1996) ailesel faktörlere vurgu yapmıştır. Bu unsurlar genel anlamda üç kategoride değerlendirilmiştir: Aile uyumu ve desteği, kişisel özellikler, dışsal destek. Kişisel özellikler; fiziksel güç, sosyallik, zeka, iletişim becerileri gibi etkenleri kapsarken dışsal destek ise arkadaş çevresi ve iş ortamını kapsamaktadır (Olsson ve diğ., 2003). Ayrıca ele alınan konular arasında psikolojik dayanıklılık süreci (Wolin ve Wolin, 1993) ve psikolojik dayanıklılığın sonuçları (Luthar ve diğ., 2000) yer almaktadır. Oluşturulan modellerin daha çok çevresel faktörlere odaklandığı gözlemlenmektedir.

Yapılan tanımlara ve açıklamalara bakıldığında zaman, psikolojik dayanıklılığın tek bir tanımı olmasa bile tanımlar arasında paralellikler bulunduğu söylenebilmektedir. Ortak noktalar incelendiğinde şu bulgular göze çarpmaktadır: Psikolojik dayanıklılıktan bahsedilebilmesi için bireyin hayatında zorlu bir durumla karşılaşması, bu zorlu durumla baş edebilme yeteneği geliştirmesi, olumlu bir adaptasyon sağlayabilmesi ve yeterli geliştirmesi gerekmektedir. Bütün bu süreç, dinamik bir süreçtir (Gizir, 2007). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasında Windle'in (1999) şu ifadesi kullanılabilir: "Psikolojik dayanıklılık, mevcut olan risk faktörlerinin, bireyin olumlu adaptasyon göstermesine katkıda bulunan koruyucu faktörlerle önemli etkileşimi ile doğan olgudur." Bu nedenle psikolojik dayanıklılık kavramı incelenirken risk faktörlerine, koruyucu faktörlere ve olumlu sonuçlara değinmek gerekmektedir.

2.2.4. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık konusu, özellikle gençler ve çocuklar açısından değerlendirildiğinde önleyici müdahaleler açısından önem taşımaktadır. Araştırmacılar önleyici müdahale modellerini oluştururken bireylerde psikopatolojiye kadar sebebiyet oluşturabilme ihtimali olan risk faktörlerine mi, yoksa direnci güçlendiren koruyucu faktörlere mi odaklanılması gerektiği konusunda tam olarak fikir birliğine varamamışlardır. Bunun nedeni, hangisine odaklanmasının daha işlevsel olacağının ilk zamanlarda belirsiz olmasıdır. Hem risk faktörlerini ortadan kaldırmak hem de risk faktörü ortadan kalkmazsa koruyucu faktörleri geliştirmek mümkündür ancak mekanizmayı anlayıp öncelikleri belirlemek daha işlevsel olabilmektedir.

Bununla birlikte önceliği belirleyip risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri uygulamak bile yeterli olmayabilir çünkü bu aşamada bireysel farklılıklar devreye girmektedir. Örneğin her risk faktörü, bireyde olumsuz sonuçlar meydana getirmeyeceği gibi her başa çıkma stili de her bireye uygun olmayabilmektedir (Rutter, 2017).

Risk faktörü olarak nitelendirilen durumların ardındaki yapıyı anlamak da önem taşımaktadır. Örneğin düşük sosyoekonomik düzeyin ve sosyal açıdan dezavantajlı olmanın mental hastalıklara sahip olma ile ilişkili olduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Bu doğrultuda düşük sosyoekonomik düzeyin ve sosyal dezavantajlılığın bir risk faktörü olduğu düşünülebilir ancak bunlara yol açan faktör, temelde anne babanın yetersiz ebeveynlik becerileri olarak ele alınmıştır (Casaer, de Vries ve Marlow, 1991). Daha somut bir örnek verilmek istenirse doğum sırasındaki ve doğum sonrasındaki risklerden bahsedilebilir. Doğum sırasında gerçekleşen komplikasyonlar çoğu zaman beyinde bir hasara neden olmaz ancak doğum sonrasındaki yetersiz bakım daha ciddi tehlikeler oluşturmaktadır (Rutter, 2017). Bu nedenle neyin doğrudan risk faktörü olduğu açık bir şekilde anlaşılmalıdır.

Yukarıda yapılan açıklamalar doğrultusunda dayanıklılık için bir risk faktörünün var olması gerekmediğine dair bir yanılgı oluşabilir. Bu yanılgıyı ortadan kaldırmak için dayanıklılık tanımına bir koşul daha eklenmelidir: Dayanıklılığı meydana getiren koşulların, birey için mutlaka olumsuz bir sonucu olmalıdır (Rutter, 2017). Dayanıklılık olgusu oldukça karmaşık olduğu için bunun gibi detaylar önemli olmaktadır. Bu bağlamda bu bölümde, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin yapısının anlaşılması amaçlanacak ve bu faktörler derinlemesine açıklanacaktır.

2.2.4.1. Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılığın varlığından bahsedilebilmesi için bireyin mutlaka zorlu bir koşulla karşılaşmış olması gerekir. Bu zorlu koşullar, literatürde tanımlanan risk faktörleri ile ilişkilendirilmektedir. Bu faktörler, istenmeyen bir durumun meydana gelmesine zemin hazırlayan veya bu istenmeyen durumu devam ettirici niteliğe sahip faktörler olmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

Risk faktörlerinin sadece birinin bulunması, psikolojik dayanıklılığa zemin hazırlayabilmek için yeterli olurken birden fazla risk faktörünün bir arada bulunması da araştırmalar kapsamında değerlendirilmiştir. Örneğin toplu bir şekilde değerlendirilen bu faktörler; toplumsal şiddet, düşük sosyoekonomik düzey, yaşanan

çevredeki olumsuz koşullar, anne ile babanın eğitim düzeyi ve ruhsal hastalıkları olarak ele alınmıştır (Luthar, 2006). Çalışmalar sonucunda çocukların tepkilerinin oldukça fazla çeşitlilik gösterdiği; bazılarının ruhsal bozukluk geliştirdiği, bazılarının ise zorlu durumdan daha güçlü bir şekilde kurtulduğu gözlemlenmiştir (Rutter, 2017). Risk faktörleri kimi zaman olumsuz sonuçlara zemin hazırlamakta, kimi zaman ise olumsuz sonuçlarla bir ilişki içerisinde olmaktadır. Risk faktörlerinin birçok çeşitli yönü vardır; bu faktörler genetik veya sosyokültürel temelli olabilir. Risk faktörleri; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri şeklinde kategorize edilebilir (Gizir, 2007).

Bireysel risk faktörlerinden biri, erken doğum olarak kabul edilmektedir. Erken doğum ile dünyaya gelen ve düşük doğum ağırlığına sahip düşük sosyoekonomik düzeyine ait bir aileden gelen 243 çocukla yapılan bir çalışmada, çocukların normal gelişimsel koşulların çok altında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dayanıklılığı düşük çocukların daha az bakım aldığı da bulgular arasındadır (Bradley, Whiteside, Mundfrom, Casey, Kelleher ve Pope, 1994). Olumsuz hayat deneyimleri de psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörü konumundadır. Zorlu yaşam olaylarının psikolojik dayanıklılık için gerekli bir risk faktörü olduğu olduğu çok kez vurgulanmıştır. Bu olaylara karşın olumlu bir uyum gösterebilmek, dayanıklı bireylerin özelliği olarak görülmektedir. Yüksek düzeyde olumsuz deneyimlere maruz kalan çocuklar incelendiğinde koruyucu faktörler sayesinde riskin azaltıldığı ve psikolojik dayanıklılığın sağlandığı tespit edilmiştir. Bu koruyucu faktörlerin yüksek IQ, aile denetimi ve akademik hedefler olduğu görülmüştür (Tiet, Bird, Davies, Hoven, Cohen, Jensen ve Goodman, 1998).

Bireyin kronik rahatsızlığa sahip olması, psikolojik dayanıklılık için bireysel risk faktörü olarak görülmektedir. Hastanın yaşadığı kayıplar, yaşanan fiziksel acılar açısından psikolojik dayanıklılığı anlamlandırmak için kayda değerdir. Kronik rahatsızlık, rahatsızlığın derecesine bağlı olarak bir anlamda ölümle yüzleşme anlamına gelebilmektedir. Bireyin bu olumsuz durumla nasıl başa çıkacağı önem taşımaktadır. Ölümcül bir hastalığa sahip 16 hastayla yapılan bir çalışmada, hastalık bir risk faktörü olarak değerlendirilmiş ve koruyucu faktörün diğer insanlarla kurulan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Nakashima ve Canda, 2005).

Ailesel risk faktörlerinden ilki, ebeveynlerin hastalıkları ile ilişkilidir. Bireyin kendisinin geçirdiği rahatsızlıkların yanında ebeveynlerin yaşadığı rahatsızlıkların psikolojik dayanıklılığa önemli bir etkisi bulunmaktadır. Mental rahatsızlığa sahip bireylerin çocuklarıyla ilgili çalışmalar yapıldığında kayda değer sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan bir çalışmada mental rahatsızlığı olan bir ebeveyne sahip dokuz ila on bir yaşlarındaki 6 çocuk ve 17 gencin çeşitli duygulanımlarda bulunduğu tespit edilmiştir. Küçük çocuklar; ebeveynlerinin sahip olduğu hastalık hakkındaki bilgi eksikliğinden dolayı utanç, kaygı, öfke, üzüntü gibi duygular yaşamıştır. Ayrıca bu duyguların temelinde ebeveynlerinin sıklıkla yaşadığı ruhsal değişimler olduğu da görülmüştür. Çocukların bu olumsuz duygularla başa çıkmasını sağlayan koruyucu faktörlerin arkadaş ve öğretmen desteği olduğu saptanmıştır. Ayrıca bazı çocuklar, sosyal ortamlardan kaçınarak da stresle başa çıkmaya çalışmışlardır (Pölkki, Ervast ve Huupponen, 2005). Bu durumun da ayrı bir risk faktörü olarak ele alınabileceği düşünülebilir çünkü sosyal ortamdan kaçınma, sosyal yeterliğin azalmasına ve dışsal destekten mahrum kalınmasına neden olabilmektedir.

Ebeveynlerin boşanması, ölmesi, tek ebeveynle yaşama gibi durumlar da ailesel risk faktörleri arasındadır. Aileden bir üyenin ölüm veya boşanma yoluyla ayrılması, çocuk için üzücü ve stresli bir yaşam olayıdır. Yas evresi, aile içerisindeki rollerin yeniden düzenlemesi, rutinlerin bozulması gibi durumlar bir kriz kaynağı olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda bu krizin aşılabilmesi için iyimserlik, inanç, duyguları ifade etme, özyeterlik ve özsaygının koruyucu faktör olduğu sonucuna varılmıştır. İyimserlik ve duyguları ifade etme, bireysel özellik olmasına rağmen bütün aile üyelerini etkileme gücüne sahiptir. İnanç ise yaşanan kaybı anlamlandırıp kabullenmeye ve yas sürecinin kolaylaşmasına katkıda bulunmaktadır (Greeff ve Ritman, 2005). Ayrıca bireyin kutsal olarak gördüğü bir varlıktan güç alması da dayanıklılığı artıran bir unsurdur. Çocukluk döneminde şiddete uğramış üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, "kutsal bir güç ile bağlantıda olma" düşüncesinin, öğrencilerin dayanıklılığına katkı sağladığı sonucuna varılmıştır (Howell ve Miller-Graff, 2014). Bununla birlikte inanç her zaman koruyucu bir faktör olmayabilmektedir. Cezalandırıcı bir tutuma sahip olduğu düşünülen tanrı algısı; bireylerde, karşılaştıkları olumsuz olayı hak ettikleri ve olay üzerinde kontrolsüz oldukları düşüncesini oluşturabilmektedir (Pargament ve Lomax, 2013).

Çevresel risk faktörleri konusunda ise yoksulluk, sıklıkla incelenen bir kavram olmaktadır. Düşük sosyoekonomik düzey, bireysel ve toplumsal alanda birçok dezavantaj yaratabilmektedir. Sağlık, eğitim, sosyal ihtiyaçların tam olarak karşılanamaması; bireylerin psikolojik dayanıklılığı açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Ayrıca yoksulluk, bireylerin uygun bir çevrede yaşayamaması durumunu da beraberinde getirebilir. Bu durum, yoksul mahallelerde yaşayan çocukların suça karışmasına veya madde bağımlısı olmasına yol açabilir. Yoksulluk bir risk faktörü olsa da olumsuzluğu azaltan koruyucu faktörler de bulunmaktadır. Düşük gelirli ailelere sahip gençlerle yapılan bir çalışmada dayanıklılığı yüksek olan gençlerin, dayanıklı olmayan gençlere kıyasla öz düzenleme becerisinin yüksek olduğu, aile tarafından daha fazla denetlendiği, yüksek öz saygıya sahip olduğu saptanmıştır (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003). Sosyoekonomik düzeyi düşük ve yüksek ailelere sahip gençlerin karşılaştırıldığı bir çalışmada ise koruyucu faktörün, gençlerin öğretmenlerinin olumlu beklentileri olduğu belirlenmiştir (Schoon, Parsons ve Sacker, 2004). İhmal ve istismar da bir çocuk için oldukça zorlayıcı bir yaşam olup psikolojik dayanıklılık için çevresel bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bir araştırmayla okul çağında istismara uğramış ve istismara uğramamış çocukların psikolojik dayanıklılıkları incelenmiş ve istismara uğramış çocukların psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Çocuklar için koruyucu faktörün ailenin dışındaki bir yetişkinle olumlu bir ilişki kurmak olduğu saptanmıştır (Flores, Cicchetti ve Rogosch, 2005).

Toplumsal travmalar da psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen çevresel risk faktörlerinden biridir. Bu tür travmalar; doğal afetler, salgınlar, savaşlar ve göçleri kapsamaktadır. Bu olayların çıkış kaynağı çoğu zaman kontrol edilemez bir niteliktedir ancak sonrasında koruyucu faktörlerin açığa çıkarılması, büyük ölçüde topluma bağlıdır. Bu olayları yaşayan bireyler; şiddet, yoksulluk, hastalık gibi çeşitli zorlu yaşam deneyimleriyle karşı karşıya kalabilir. Bu riskler; fiziksel risk, gelişimsel risk, psikolojik risk, sağlıkla ilgili risk, korunmayla ilgili risk ve sosyal risk olarak kategorize edilmektedir. Fiziksel risk, bireyin yaralanması ve sakatlanması ile ilişkilidir. Gelişimsel risk, çocuğun eğitim, oyun gibi gereksinimlerinin karşılanamamasını ve sonucunda gelişimsel sorunların ortaya çıkmasını ifade

etmektedir. Yemeğe, suya, temizliğe erişimin sekteye uğraması ise sağlıkla ilgili riskler kapsamında değerlendirilir. Korunmayla ilgili risk, çocuğun afet sırasında kendisine bakım verenlerden uzakta kalması ve tehlikeye açık hale dönüşmesiyle ilişkilidir. Sosyal risk ise bireyin yaşadığı yeri terk etmek zorunda kalması ve yeni ortama uyum sağlamaya çalışmasıyla ilişkili risktir (Selçuk, 2023). Birden fazla risk faktörünün birleşimi, bireyin psikolojik iyi oluşu açısından önemli sorun haline gelmektedir. Bununla birlikte yaşanan travmaların aşılmasında ‘topluluk duygusu, anlam yaratma, umut’ gibi koruyucu faktörler bulunmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir çalışmada 14 erkek mültecinin göç olayı ile başa çıkma stratejileri incelenmiş ve topluluk duygusunun önemli bir rol oynadığı saptanmıştır. Acıları paylaşma ve başkalarına yardım etmek için gerekli olan sorumluluk duygusu, bireylerin hayata tutunmaları için itici bir güç oluşturmuştur (Goodman, 2004).

Bu çalışmanın konusu olan sosyal dışlanma da psikolojik dayanıklılık için hem ailesel hem de çevresel bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Sosyal dışlanma; bireyin ekonomik, sosyal, kültürel süreçlere dahil olamamasıyla ilişkili bir kavramdır (Berkman ve Kumaş, 2021). Sosyal dışlanmayla birlikte birey; iş alanlarına dahil edilmeyerek maddi yönden zayıflayabilmekte, sosyalleşme ihtiyacını karşılayamayıp dışsal destekten mahrum kalabilmektedir. Bu durumların her biri psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörüdür. Ergenlerle yapılan bir çalışmada sosyal dışlanmanın alt boyutu olan ‘görmezden gelinme ve dışlanma’ ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle sosyal dışlanma düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Işık ve Çelik, 2020).

2.2.4.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı anlamak için risk faktörlerinin varlığı önemli olduğu gibi koruyucu faktörlerin varlığı da önemlidir. Bu konuda çalışmalar yapan bilim insanları, olumsuz koşullarla ve risk faktörleriyle başa çıkmaya çalışan çocukların nasıl daha dayanıklı olabileceği üzerine modeller geliştirirken koruyucu faktörleri belirlemeye çalışmışlardır. Başlangıçta literatürde risk faktörlerine, ruh sağlığı bozukluklarına, semptomlara ve tedavilere daha çok yer verilmiş olsa da 20. yüzyılda yapılan çalışmalar ile motivasyon, yeterlik, öz yeterlik gibi kavramlar ön plana

çıkmaya başlamış ve pozitif psikolojinin egemenliği yükselmiştir (Cutuli, Herbers, Masten ve Reed, 2021).

Koruyucu faktörleri açıklamak, bir anlamda risk faktörlerinin açıklanmış olmasına da bağlıdır. Bunun nedeni, çoğu koruyucu faktörün aslında bir risk faktörünün zıttı olduğu düşüncesidir (Rutter, 1990). Örneğin düşük sosyoekonomik düzey risk faktörüysen yüksek sosyoekonomik düzey de bir o kadar koruyucu faktör olarak nitelendirilmektedir (Garnezy ve Masten, 1986). Olumsuz ebeveyn davranışları nasıl risk faktörüysen olumlu ebeveyn davranışları da aynı şekilde koruyucu faktördür (Rutter, 1990). Bununla birlikte bir risk faktörünün her birey için geçerli bir risk faktörü olmadığı detayı da göz ardı edilmemelidir (Rutter, 2017).

Garnezy'ye (1985; akt. Gizir, 2007) göre koruyucu faktörler üç kategoride değerlendirilmektedir: Olumlu kişilik özellikleri, dışsal destek ve aile. Olumlu kişilik özelliklerine sosyallik, öz saygı, öz yeterlik, özerklik örnek olarak verilebilir. Dışsal destek, çocuğun güçlenmesine yardımcı olan dışsal kaynakları ve bu kaynakların kullanılabilirliğini kapsamaktadır. Aile içindeki uyum ise daha az çatışma, ihmalin olmaması ve samimi ilişkiler anlamına gelmektedir. Aile arasındaki olumlu ilişkilerin katkıları birçok çalışma ile desteklenmiştir. Ayrıca annenin olumlu bireysel özelliklerinin çocuğun psikolojik dayanıklılığına katkı sağladığı da belirlenmiştir. Anneler ve çocukları ile yapılan bir çalışmada, annelerin sosyal yetkinliklerinin çocukları için psikolojik dayanıklılık bağlamında koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Conrad ve Hammen, 1993). Ayrıca ailedeki olumlu ilişkiler yeterli seviyede olmasa bile aile üyelerinden sadece biriyle olumlu bir ilişkinin kurulması koruyucu faktör olarak görülmüştür (Jenkins ve Smith, 1990). Bununla birlikte bazı durumlarda kısıtlayıcı aile tutumları da koruyucu faktör olarak değerlendirilebilmektedir. Yapılan bir çalışmada olumsuz çevresel koşullar altında yaşayan çocuklar ve aileleri incelenmiş; çocuklarını takip edip kısıtlayıcı davranışlarda bulunan ailelerin çocuklarının daha az alkol tükettiği, daha az takip eden ailelerin çocuklarının ise aşırı alkol tüketiminden muzdarip olduğu sonucuna varılmıştır (Small, 1995).

Gizir'e (2007) göre koruyucu faktörler, tıpkı risk faktörlerinin kategorize edildiği gibi gruplandırılmaktadır. Bu faktörler; bireysel özellikler, ailesel özellikler ve çevresel özellikler olarak ele alınmaktadır. Literatürdeki tüm çalışmalarla birlikte

bu özellikler; zihinsel/akademik yetenek ve beceriler, zeka, öz saygı, öz farkındalık, öz yeterlik, kolay mizaç, iç kontrol odağı, öz düzenleme, iyimserlik, bilişsel esneklik, yaşama açıklık ve anlam şeklinde kategorize edilmektedir.

Yapılan çalışmalarla birlikte akademik başarı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından bahsedilebilmektedir. Açıköz'ün (2016) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, akademik başarısı yüksek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin akademik başarı düzeyini orta düzeyde etkilediği ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Demir, 2023). Bununla birlikte bilişsel yetenekler ile dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptayan çalışmalar da mevcuttur (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, 2005).

Sternberg ve Williams'a (1998) göre zeka; yaratıcılık, analitik ve pratik problem çözme becerileri ile ilişkidir. Yüksek zeka seviyesine sahip bir birey, zorlayıcı bir durumla karşılaştığı zaman bu problemi nasıl çözeceği konusunda hızlı bir şekilde fikir üretebilir. Analitik yetenekleri ile problemi değerlendirip yaratıcı yeteneklerini kullanarak yeni alternatifler keşfedebilir. Son olarak pratik yetenekleri sayesinde bulduğu çözümleri hayata geçirir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan ergenlerin, düşük olan akranlarına göre daha yüksek zeka seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir (Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garnezy ve Ramirez, 1999). Bireyin kendisi ve çevresindekilerin duygularını fark etme, değerlendirme gibi becerilerini kapsayan (Salovey ve Mayer, 1990) duygusal zeka da koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir çalışmada duygusal zeka ile travmatik büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğu, orta düzeyde duygusal zekaya sahip öğrencilerin zorluklarla daha iyi başa çıkıp gelişebildiği sonucuna varılmıştır (Li, Cao, Cao ve Liu, 2014). Ayrıca öğretmenlerle yapılan bir çalışmada duygusal zekası yüksek olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğu saptanmıştır (Pakiş ve Deniz, 2020). Birbirleriyle ilişkili olan öz saygı ve öz farkındalık da psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri olarak nitelendirilmektedir çünkü öz saygısı ve öz farkındalığı yüksek bireyler güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır. Bu özellikleri esas alarak zorlu durumlarla nasıl baş

edeceklerini bilmeye yatkındırlar (Mandleco ve Peery, 2000). Ayrıca ergenlerle yapılan bir çalışmada ebeveynlerden algılanan duygusal istismarın psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişkide öz yeterliğin koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Arslan ve Balkıs, 2016).

Psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör olarak görülen özelliklerden biri de kolay mizaçtır. Çocuklukta gözlemlenen on sekiz farklı mizaç türü vardır. Tepkisel mizaç; yüksek tepkisellik ve düşük tepkisellik olmak üzere iki boyutta incelenir. Yüksek tepkisellikteki çocuklar, olumsuz hisleriyle başa çıkabilmek için daha çok zamana gereksinim duyarlar. Düşük tepkisellikteki çocuklar ise bir olaya karşı çok az tepki gösterip kendilerini çok az ifade ederler (Selçuk, 2023). Tepkiselliğin bu derece uçlarda olması çocuk ve çevresi için zorlayıcı olmaktadır. Mizaç durumu, psikolojik dayanıklılıkla da ilişkilidir. İstenen seviyede tepkiselliğin var olması; çocuğa olumsuz olaylar karşısında kendisini kontrol edebilme, kendisini açık bir şekilde ifade edebilme fırsatını verir. Dolayısıyla, orta düzeyde tepkisellik psikolojik dayanıklılık bağlamında koruyucu bir faktör haline gelir. Okul öncesi öğrencileriyle yapılmış bir çalışmada “kolay” ve “zor” olmak üzere iki farklı mizaç boyutu bağlamında psikolojik dayanıklılık düzeyi belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda yüksek düzeyde aile çatışmalarına maruz kalan çocuklardan kolay mizaca sahip olanların, zor mizaca sahip olanlardan daha az davranış problemi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda kolay mizaç, koruyucu bir faktör olarak kabul edilmiştir (Tschann, Kaiser, Chesney, Alkon ve Boyce, 1996).

İç kontrol odağı ve öz düzenleme de psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde ve olumlu yönde etkileyebilmektedir. Cappella ve Weinstein’ın (2001) yapmış olduğu bir araştırmada, bir lisede başlangıçta düşük başarı düzeyine sahip ancak çaba gösteren öğrenci grubu ile düşük başarı düzeyine sahip ve sonrasında okulu bırakan öğrenciler karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda akademik açıdan yılmayıp dayanıklı olan öğrencilerin, liseye geçmeden önce iç kontrol odağına sahip olduğu belirlenmiştir. Kontrol duygusu, stres üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kontrol duygusu sayesinde kaygı ile daha kolay mücadele edilebilir. Yapılan çalışmalara göre kontrol duygusu yüksek olan bireylerin daha az sağlık problemi yaşadığı ortaya konmuştur. Bu çalışmaya göre genetik yatkınlığı bulunsada bireyin kontrol duygusu yüksek olduğu

sürece bu genetik yatkınlığın olumsuz etkileri kontrol duygusu sayesinde azaltılabilmektedir (Carlson, Mandell ve Williams, 2004).

Kontrol duygusu, öz düzenleme becerisi ile yakından ilişkilidir. Öz düzenleme; psikolojide ‘yürütücü işlev’ ve ‘çabalı kontrol’ olarak da adlandırılabilir. Dayanıklılığın güçlendirilmesi için esnekliğe, esneklik için ise öz düzenleme becerisine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu beceri, hayat boyu geliştirilebilir (Selçuk, 2023). Yeni Zelanda’da yapılan bir çalışmada katılımcılar, bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar gözlemlenmiş ve verimli bir hayat sürenlerle verimli bir hayat süremeyenler karşılaştırılmıştır. Bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerin ölçüldüğü bu çalışmada şu sonuçlar ortaya çıkmıştır: Verimli bir hayatın en büyük belirleyicisi, öz düzenleme becerisi olmuştur. Bireylerin zeka düzeyi ve gelir düzeyi, belirleyici bir faktör olarak tespit edilmemiştir. Öz düzenleme becerisi yüksek olan bireyler; daha az sağlık sorunuyla karşılaşmış, maddi olarak daha fazla tasarruf yapmış, daha az suça karışmış ve çocuk sahibi olduklarında sıcak ilişkiler kuran ve duyarlı bir ebeveyn tutumu sergilemişlerdir (Moffit, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, Harrington, Houts, Poulton, Roberts, Ross, Sears, Thomson ve Caspi, 2011).

İyimserlik olgusunun da psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. İyimserlik, bireyin olumsuz olaylarda bile olayın olumlu yönlerini görmeye çalışıp olumsuz yönlerden daha az etkilenme becerisiyle ilişkilidir. İyimser bireyler, hayatlarındaki koşullar olumsuz olarak değiştiğinde bile geleceğe karşı pozitif bir bakış açısıyla bakmaya devam etmektedirler (Gillham ve Reivich, 2004). Olumsuz bir faktör olarak sosyoekonomik düzeyi düşük ailelere sahip çocuklarla yapılan bir çalışmada, iyimserlik düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır (Ergün Başak, 2012). İyimser olan bireylerin, iyimser olmayan bireylere göre psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı olduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Ayrıca iyimser bireyler kariyer anlamında daha başarılı, sosyal ilişki konusunda daha yetenekli ve amaçlar konusunda daha azimli olmaktadır (Carver ve Scheier, 2014). Kötümser bireylere bakıldığında ise bu bireyler; stres içeren bir olay karşısında tehdit olarak gördükleri şeyi abartmakta, kendilerini suçlayıp eleştirmekte ve potansiyellerini küçümsemektedirler (Southwick ve Charney, 2023).

Bilişsel esneklik, yaşama açıklık ve anlam da psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir. Bilişsel esneklik kavramı, karşılaşılan olayları bütüncül bir bakış açısı ile değerlendirmek ve farklı seçenekleri düşünebilmek ile ilişkilendirilmektedir. Bilişsel esnekliğin var olması, zorlayıcı durumlara karşı olumlu uyum gösterme ile sonuçlanmaktadır. Yaşama açıklık ise olumsuz koşullara rağmen hayata bağlılığın tükenmemesini, tekrar yıpranabilme ihtimaline karşı olumsuz durumlara gönüllü bir şekilde dahil olmayı ifade etmektedir; bireyin kırılmasına yol açan faktörlere rağmen bunlara göğüs gerebilme cesaretiyle ilintilidir (Selçuk, 2023). Anlam ise insanın en büyük zorluklara katlanabilmesine yardımcı olan bir olgudur. Frankl (2020), toplama kampındaki deneyimlerinden yola çıkarak şunları gözlemlemiştir: İnsan, en zorlu şartlarda bile tutumunu belirleyecek kadar özgürlüğe ve zihinsel bağımsızlığa sahiptir. Bu bağımsızlık, insanın elinden alınamaz ve hayatı anlamlı kılar. Hayat ne kadar anlamlıysa çekilen acı da o kadar anlamlıdır. İnsanın acıyı kabul ediş şekli, ona yaşamını anlamlı kılma fırsatı vermektedir. İnsanın acı çekmeye anlamlı bir nedeni varsa bu acıya karşı dayanıklılık gösterebilir. Dolayısıyla insanın zorlu yaşam deneyimlerine karşı bakış açısı, dayanıklılığın sağlanmasında önemli rol oynamaktadır.

Mevcut çalışmanın konusu olan özgecilik de psikolojik dayanıklılığın önemli bileşenlerindendir. Özgeci motivasyon, bireylerin menfaat beklemeden diğer insanlara yardım etme gönüllüğünü ifade eden bir kavramdır (Amaral ve Pereira, 2012). Özgeci davranış ise bu motivasyonla yerine getirilen, olumlu davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Kesen ve Akyüz, 2016). Dayanıklı bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda bireylerin travma sonrasında kendilerine güç veren şeylerden birinin de değer sistemleri olduğu görülmüştür ve bu değer sistemi, özgeciliği de içermektedir (Southwick ve Charney, 2023).

2.2.5. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik dayanıklılığı anlamak için sadece risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri açıklamak yeterli değildir. Bunların etkileşimleriyle birlikte ortaya çıkan dayanıklılığın nasıl somutlaştırılacağını belirlemek önemlidir. Somutlaştırılan bu özellikler, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik gibi bireyin yeterlik alanlarını ifade etmektedir. Tüm bu özellikler, psikolojik dayanıklılığın olumlu sonuçları olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2007). Olumlu sonuçlar akademik başarı, sosyal yeterlik,

düşük düzeyde duygusal problem, düşük düzeyde davranış problemi ve psikopatoloji yokluğu şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

Akademik başarı; sosyal yetkinlik, motivasyon, problem çözme becerisi, bilişsel esneklik, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş kavramları ile yakından ilişkili bir olgudur (Goodman, Jaffer, Keresztesi, Mamdani, Mokgatle, Musariri ve Schlechter, 2011; Ateş, 2016; Ateş ve Sağar, 2022). Bu kavramların aynı zamanda psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktör olduğu desteklenmiştir. Koruyucu faktörlerin düzeyindeki artış, psikolojik dayanıklılığı olumlu olarak etkilemekte ve bunun olumlu bir sonucu olarak akademik başarı artmaktadır. Ateş ve Sağar'ın (2022) yapmış olduğu bir çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik ve bilişsel esneklik; akademik başarı için anlamlı bir yordayıcı olmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın olumlu bir diğer sonucu da olumlu sosyal davranışlar ve sosyal yeterliktir. Masten ve Reed'in (2002) belirttiğine göre psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrenciler kurallara uygun davranışlar sergilemekte ve antisosyal davranışlar sergilememektedir. Ayrıca sosyal ilişkiler kurma eğilimleri yüksek olmakta, arkadaş edinmeye istekli bulunmakta ve ders dışı faaliyetlere katılmaktadırlar. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi sonucunda ortaya çıkan başka bir sonuç da yaşam tatmini, mutluluk gibi olumlu durumların birey tarafından algılanmasıdır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın gelişimiyle bireylerin uyum sorunları, davranış problemleri, suça karışma düzeyleri oldukça düşük olmakta ve psikopatoloji bulunmamaktadır (Luthar ve Cushing, 1999).

2.2.6. Psikolojik Dayanıklılık Olgusunun LGBTİ+, Toplum ve PDR Bağlamında Değerlendirilmesi

İnsan, hayatı boyunca birçok değişim yaşar. Bu değişimler bazen istendik, bazen istenmedik olabilir. İstendik değişimler de birey için olumsuz durumlara yol açabilir. Örneğin üniversiteyi farklı bir şehirde okumak isteyen bir lise öğrencisi, bu isteği gerçekleştiğinde kendisine güç veren ailesinden ayrıldığı için psikolojik sıkıntılar yaşayabilir (Selçuk, 2023). Yaşamdaki her şeyi öngörebilmek gibi bir durum söz konusu değildir. Bu nedenle sonuçlara hazırlıklı olmak gerekir. Bu hazır oluşun kaynağında psikolojik dayanıklılık yer almaktadır.

Bireyin akademik alanda, iş alanında, sosyal alanda dayanıklı olabilmesi hem kendine hem çevresine katkı sağlar. Örneğin işletmelerde çalışanların yüksek

psikolojik dayanıklılığa sahip olması, çalışma ortamını; düşük kriz, düşük çatışma, yüksek örgüte bağlılık, olumlu örgüt iklimi açısından olumlu yönde etkiler (Ağtaş, 2021). Dayanıklılığı yüksek birey; mutluluk, yaşam doyumu gibi duyguları sıklıkla yaşar ve bunu çevresine yansıtır (Luthar ve Cushing, 1999). Her bir bireyin dayanıklılığı, büyük ölçüde bireyin çevresindeki insanların dayanıklılığından etkilenir. Bu nedenle toplumsal dayanıklılık kavramının öneminden de bahsetmek gerekir (Southwick ve Charney, 2023). Toplumsal dayanıklılığın oluşmasında beş bileşen etkilidir: Yüksek farkındalık, çeşitlilik, entegrasyon, kendini düzenleme ve uyumlanabilirlik (Rodin, 2014).

Yüksek farkındalık; tehlikeli durumları öngörebilme, durum meydana gelmeden önce veya sonra güçlü ve zayıf yönlerini fark edebilme becerisini içermektedir. Yüksek farkındalığa sahip toplumlar; zorlayıcı durumla karşılaşmadan önce önlemler alır ve kriz ortaya çıktığında yönetmeyi kolayca sağlayabilir. Çeşitliliğin fazla olduğu toplumlar; mozaik yapısı sayesinde birçok farklı fikri, kültürü, bilgiyi ve başka öğeleri içinde bulundurur. Dolayısıyla bir aksilikle karşılaşıldığında farklı alternatiflere, fikirlere ihtiyaç duyulursa bu çeşitlilikten yararlanılabilir. Entegrasyonun var olduğu toplumlar; koordinasyonu kolay bir şekilde sağlayabilir. Bilgiler çabucak paylaşılır, problemler hızlı şekilde değerlendirilir ve çözüm bulunur. Yaşanan problem daha sonrasında değerlendirilir ve bir sonraki problem ihtimali için tedbir alınır. Kendini düzenleyebilen toplumlarda kriz yaşandıktan sonra etkileri atlatmak güvenli bir şekilde gerçekleşir. Yüksek kontrol sayesinde toplumun önceki haline dönmesi kolaylaşır. Son olarak uyumlanabilirliği yüksek toplumlarda şartlar değiştiği zaman bunlara uyum sağlamak kolaydır. Bu toplumlar, esneklikleri sayesinde yeni planlar geliştirmede zorlanmaz ve gerekli değişiklikler yapma cesaretini gösterirler (Rodin, 2014).

Toplumda var olan dezavantajlı grupların psikolojik dayanıklılığı da farklı bir bakış açısıyla incelenmesi gereken bir olgudur. Bunun nedeni dezavantajlı grupların, yaşadıkları negatif ayrımcılıklardan dolayı olumsuz deneyimlerle baş etmek zorunda kalmaları ve dayanıklılığın baş etme sürecinde önemli bir faktör olmasıdır. Bununla birlikte heteronormatif dayanıklılık modellerinin, LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığı açısından ne kadar işlevsel olduğu da sorgulanabilir haldedir (Colpitts ve Gahagan, 2016). Örneğin bir psikolojik dayanıklılık modelinde dayanıklılığın gelişimi

için üç etkenin varlığından bahsedilir. Bu etkenler destekleyici ortamlar, koruyucu kişilerarası ilişkiler ve bireysel özelliklerdir. Bu model LGBTİ+ bireyler açısından değerlendirildiğinde destekleyici ortamlar ve koruyucu kişilerarası ilişkilerin sosyal dışlanmadan dolayı yeterli olmadığı söylenebilmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi amacıyla bireysel özelliklere odaklanılacağı için dayanıklılık modellerinin yeniden gözden geçirilmesi işlevsel olabilmektedir. Ayrıca destekleyici ortamlar ve koruyucu kişilerarası ilişkilerin ne tür yöntemlerle LGBTİ+ bireylerin dayanıklılığına katkı sağlayacağı konusunda çalışmalar yapılması da oldukça önemlidir (Smith ve Gray, 2009).

Literatür incelendiğinde doğrudan cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği azınlıklarının dayanıklılığını konu alan kuramsal açıklamalar da bulunmaktadır. Bu açıklamalarda dayanıklılık; azınlığın, yaşadığı stresle başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Meyer, 2003). Azınlık stresine yönelik oluşturulan modeller; damgalama ve negatif ön yargıların, LGBTİ+ bireylerin yaşamlarında sıklıkla deneyimleyeceği olgular olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca yaşanan azınlık stresi; bireylerin depresyon, kaygı bozukluğu, madde bağımlılığı gibi sorunlar yaşamasına veya intihara yönelmesine sebep olabilir (Marshall, Friedman, Stall, King, Miles, Gold, Bukstein ve Morse, 2008). Bu yönüyle genel stres teorisi ile azınlık stres teorisinin ortak bir noktası bulunmaktadır. İki modelde de sosyal desteğin stres konusunda koruyucu rol oynayacağı belirlenmiştir. Modellerin farkı ise azınlık stresi modelinde, azınlığın kimliğinin de önem arz etmesi nedeniyle değerlendirilecek ayrı bir detayın ortaya çıkmasıdır.

Bireyin, cinsel azınlık kimliğiyle özdeşim yaşayıp yaşayamaması hem azınlık stresine uğramasını hem de dayanıklılığını etkilemektedir (Meyer, 2015). Bununla birlikte psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen şey, bireyin cinsiyet kimliğiyle özdeşim yaşayamamasından ziyade uğradığı sosyal dışlanma deneyimleridir (Campbell, Fresán, Adinall, Böhmke, Grobler, Marais, Wilson, Stein, Reed ve Robles, 2018). Azınlık stresi ile baş etmeye çalışan LGBTİ+ topluluğunun dayanıklılık stratejisi sosyal destek iken sosyal izolasyon da yaşanan olumsuzluklara eşlik edebilir. Sosyal izolasyon; bireyin diğerleriyle bağlantı kuramamasını, sosyal ilişkilerinin bozulmasını veya aidiyet hissinin yoksunluğunu tanımlamaktadır ve bu olgunun, psikolojik iyi oluşa yönelik olumsuz etkileri bulunmaktadır (Garcia, Vargas, Clark,

Álvarez, Nelons ve Parker, 2019). Bu olumsuz etkiler, birçok koruyucu faktörün birleşimi ile azaltılabilir. Şimdiye kadar yapılmış çalışmalar, LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığın; LGBTİ+ topluluğuna bağlılık, sosyal destek, dışa dönüklük, düşük düzeyde içsel homofobi, homofobik ortamlardan kaçınma, cinsel kimliğin onaylanması, düzenli bir ilişkide olma gibi koruyucu faktörlerle sağlandığını göstermektedir (Kwon, 2013; Asakura ve Craig, 2014; Higgins, Sharek ve Glacken, 2016; Parmenter ve Galliher, 2024).

Psikolojik dayanıklılık, psikolojik danışma alanında önemli bir olgu olarak ele alınmaktadır. Özellikle travma sonrası stres bozukluklarında olumlu sonuçlar olarak “travma sonrası büyüme” ortaya çıkabilir. Psikolojik dayanıklılığın, travma sonrası büyüme için önemli bir yordayıcı olduğu Karataştan’ın (2021) yapmış olduğu bir çalışmada belirlenmiştir. Çalışmaya göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin travma sonrası büyüme yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca travma sonrası büyüme, travma yaşamış insanların olumlu sosyal davranışları sergilemesinde aracı bir rol oynamaktadır (Doğan, 2015). Dolayısıyla TSSB vakalarında psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinin, travmatik büyüme için olumlu etkiler oluşturabileceği söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar, eğitim ortamında da uygulanabilmektedir. Çocuğun bireysel, eğitsel ve akademik gelişimi için psikolojik dayanıklılık önem arz etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasıyla birlikte çocuğun olumlu sosyal davranışlar geliştirdiği (Masten ve Reed, 2002), akademik başarı kazandığı (Goodman ve diğ., 2011) ve daha az sayıda duygusal problem yaşadığı (Luthar ve Cushing, 1999) araştırmalarla desteklenmiştir. Dolayısıyla çocuğun psikolojik dayanıklılığını desteklemek hem çocuk için hem de okul ve sınıf iklimi için olumlu sonuçlar ortaya çıkaracaktır.

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında kullanılan yaklaşımlar, rehberlik ve psikolojik danışma alanında kullanılabilecek önleyici programların oluşturulmasında yardımcı rol oynamıştır. Çalışmalarda öne çıkan üç farklı yaklaşım vardır: Risk odaklı yaklaşım, nitelik odaklı yaklaşım ve süreç odaklı yaklaşım. Risk odaklı yaklaşım, bireyin bulunduğu çevredeki risk faktörlerinin en az seviyeye indirgenmesini amaçlamaktadır. Nitelik odaklı yaklaşım, risk faktörlerini en az seviyeye indirgemeyi amaçlamakla birlikte bireyin sahip olduğu özellikleri geliştirmeyi, potansiyeli

gerçekleştirmeyi amaçlar. Son olarak süreç odaklı yaklaşımda aile, okul ortamı, toplum gibi dış unsurların psikolojik dayanıklılığı destekleyecek şekilde düzenlenmesi hedeflenmektedir (Masten ve Reed, 2002). Hem psikolojik danışma hem de okul ortamında bu yaklaşımlardan faydalanılması, işlevselliği artıracaktır. Çocuklarda ve ergenlerde psikolojik dayanıklılık sürecinin sekteye uğramasının nedenleri incelendiğinde yoksul ailelere verilen yardımların yetersiz olması ve iyileştirilmeye çalışılmaması görülmektedir (Gizir, 2007). Bu nedenle uygun politikaların geliştirilmesi de önemlidir. Yaşam boyu gelişmeye açık, dinamik bir süreç olan psikolojik dayanıklılık çocukluk döneminden başlayarak beslenirse okulu bırakma, madde bağımlılığı, suç gibi istenmeyen durumlar azalacak ve toplum yapısı daha sağlıklı bir şekilde gelişecektir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Bu doğrultuda geliştirilen koruyucu ve önleyici programların bazıları şunlardır:

- 0-2 yaş bebekler ve ebeveynleri için Doğum Öncesi/ Erken Bebeklik Programı (PEIP): PEIP, düşük sosyoekonomik düzeye ait ailelerdeki annelere yönelik bir programdır. Program, hemşirelerin yaptıkları ev ziyaretleriyle sürdürülmektedir. Programın amacı, annelere eğitim ve aile hizmeti vererek bebeği ve anneyi güçlendirmektir. Programın uygulanması sonucunda gebelikteki zararlı alışkanlıkların (alkol, sigara kullanımı) azaldığı fark edilmiş, anne ile bebek arasındaki ilişki geliştirildiği ve annelerin sağlık merkezine gidişinde sıklık meydana geldiği gözlemlenmiştir.
- Okul öncesindeki çocuklar ve ebeveynleri için Perry Okul Öncesi Projesi: Program; düşük sosyoekonomik düzeye ait ailelerin, akademik başarısızlık riskine sahip olan çocukları için oluşturulmuştur. Okula hazırlanmaları için çocuklara dil, sosyal gelişim, aritmetik eğitim ve okuryazarlık eğitimi verilmektedir. Ayrıca aylık olarak veli toplantıları da gerçekleştirilmektedir. Programın uygulanmasının sonucunda akademik becerilerde bir artış yaşandığı, risk altında olan ve programdan yararlanmayan çocuklarla karşılaştırıldığında programdan yararlanan çocukların daha yüksek zeka seviyesine sahip olduğu, bu çocukların ileriki dönemlerde daha yüksek eğitim seviyelerine eriştiği ve suç oranlarında düşüş yaşandığı görülmüştür.
- 4-18+ yaş çocuklar ve yetişkinler için FRIENDS Programı: Program hem okul ortamında hem klinik ortamda kullanılabilmektedir. Bilişsel davranışçı

müdahaleleri kapsayan bu program, bireylerin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyen depresyon ve kaygı bozukluklarını önlemeyi amaçlamaktadır. Programın uygulanması sonucunda bireylerin kaygı ve depresyon seviyesinde önemli bir azalma fark edilmiş, ayrıca özgüvenleri ve olumlu düşünme becerilerinde önemli bir artış fark edilmiştir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

2.3. Sosyal Dışlanma

Sosyal dışlanma, bireyin veya toplulukların toplumsal sistemlerden yararlanamaması; ekonomik, kültürel ve/veya sosyal süreçlere tam anlamıyla dahil olamaması olarak tanımlanmaktadır ve sosyal bütünleşme kavramının zıttı olarak görülebilmektedir (Berkman ve Kumaş, 2021). Dışlanma; bireyin gelecekte değerlendirebileceği fırsatların elinden alınması, temel ihtiyaçların yeterli bir şekilde karşılanamaması, buna bağlı olarak bireyin ilişkili hakları elde edememesini ifade eden bir süreç olmaktadır (Sapançalı, 2005). Sosyal dışlanmanın temelinde daha çok ekonomik nedenlerin olduğu düşünülmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde sosyal dışlanmanın gerçekleşme ihtimali daha yüksektir çünkü kırsal alanlardaki işsizlik durumundan dolayı kırsaldan kente iç göç başlar ve göç eden bireyler, kent yaşamına ayak uyduramayabilir. Ayrıca kentte yaşayan kesim de göç eden kesime karşı negatif bir tutum sergileyebilir ve onları kabullenemeyebilir. Bu durumlar işsizliği perçinleyip yoksulluğu artırabilir ve yoksulluk da sosyal dışlanmayı artırarak daha olumsuz bir tablonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu şekilde sosyal dışlanma, süreklilik kazanabilir (Gümüş, 2021).

Sosyal dışlanma, tarihte her dönemde örtük veya açık bir şekilde görülmüş; insanın, yaşamının her alanında deneyimlediği veya deneyimleme ihtimalinin bulunduğu bir olgudur. Sosyal dışlanma, özellikle sosyal psikolojinin çalışma alanı olmuştur. Uyma ve itaat etme davranışı, kalabalıklarda doğru bilinen şeyi yapmaktan kaçınma davranışı, reddedilme gibi konularla çalışmalar başlamıştır ve günümüzde de bu konular, araştırmacıların ilgisini çekmeye devam etmektedir. Uyma davranışının bir sebebi de aslında dışlanma korkusudur, eğer birey grubun hakim düşüncesine aykırı bir fikir dile getirirse gruptan atılma durumuyla karşı karşıya gelebilir (Schachter, 1959). Bu nedenle daha önceki dönemlerde bizzat “dışlanma” başlığı ile üzerine

çalışılmamış olsa bile sosyal dışlanma konusu, ‘‘uyma, itaat’’ gibi konular aracılığıyla dolaylı yoldan incelenmiştir (Williams, 2007b).

Özellikle ergenlik döneminde bireyin gelişimsel ödevi kimlik kazanımı olduğu için bu dönemde birey, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmaya çalışmaktadır. Bu süreçte karşılaştığı reddedilmeler, ergeni daha fazla etkileyebilmektedir (Akın, 2015). Yoksulluk, işsizlik, iş gücü piyasasındaki iniş çıkışlar, bulunulan coğrafya, sosyal sorunlar da sosyal dışlanmanın nedenlerinden olabilir (Gümüş, 2021). Ayrıca sosyal dışlanma, maruz kalınan bir faktör olmanın dışında bireyin kendini toplumdan soyutlaması şeklinde gönüllü olarak da gerçekleşebilir ancak bunun ne kadar gönüllü olduğu tartışılmaktadır. Toplum tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilme sonucunda kendini geriye çekmenin pek de gönüllü olduğu söylenememektedir (Barry, 2002).

Özellikle dezavantajlı gruplar, sosyal dışlanmadan muzdarip olmakta ve bunun sert etkileriyle karşılaşmaktadır. Bu gruplar, bulundukları toplumun hakim etnik kökeninden, dininden, ırkından, cinsel yöneliminden ve cinsiyetinden farklı olduğu için dışlanmaya maruz kalabilmektedir. Engel durumu, mülteci olup olmama durumu, sosyoekonomik düzey, düşük eğitim seviyesine sahip olma, yaş gibi faktörler de sosyal dışlanmaya maruz kalma nedenleri arasında gösterilebilir. Yaş bağlamında yaşlı bireyler ile çocuk ve ergenler sosyal dışlanmadan en çok olumsuz etkilenen yaş grupları arasındadır. Birçok farklı gruptan insanın sosyal dışlanmışlık noktasında birleşmesi, yeni bir heterojen bir grup yaratmaktadır. Ayrıca bu gruptaki bireylerin tümünün sadece hukuksal boyuttaki haklardan mahrum kalması, sosyal dışlanma için gerekli bir ölçüt değildir. Birey, halkın çoğunluğu tarafından ötekileştirilmeye maruz kaldığında da dışlanma mağduru olabilir (İslam ve Sharmin, 2011).

Geleneksel yaklaşımlar, dışlanmayı daha çok kamusal alanda ve spesifik olarak ekonomik boyutta ele almaktadır (Kabeer, 2006). Modern yaklaşımlarla birlikte bu algı yıkılıp kapsamlı bir şekilde değerlendirme yapılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda sosyal dışlanmanın, dört temel boyutta değerlendirildiği söylenebilir. Bu boyutlar ekonomik, sosyal, kültürel ve siyasi boyutlardır. Ayrıca bunlar ‘‘birey, ev, sosyal grup, topluluk, ülke ve dünya’’ olmak üzere beş farklı düzlemde ortaya çıkabilir (Dai, 2022). Temel bir şekilde sosyal dışlanma, bireyin bulunduğu sosyal gruptan izole edilmesi ve/veya sosyal haklardan mahrum bırakılması anlamına gelmektedir.

Sosyal dışlanma, dört biçimde kendini gösterebilir; ekonomik alandan dışlanma, iş gücü piyasasından dışlanma, toplumsal alandan dışlanma ve siyasal alandan dışlanma. Ekonomik alandan dışlanma; bireyin mal ve hizmet piyasasından dışlanarak barınma, yemek yeme gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına sebep olmaktadır. İş gücü piyasasından dışlanma; uzun süreli işsizlik, düşük ücretli işe sahip olmak, enformel çalışma durumlarıyla ilişkilidir (Sapancalı, 2005). Toplumsal dışlanma; eğitim hizmetlerinden, sağlık hizmetlerinden, güvenlik hizmetlerinden ve/veya refahtan yoksun bırakılmayı ifade etmektedir. Birey, üretime katılma fırsatı elde edemediği için sosyalliği kısıtlanmakta ve hizmetlerden faydalanması engellenmektedir (Gümüş, 2021). Siyasal alandan dışlanma ise bireyin hukuk kapsamında eşitlik, düşünce özgürlüğü, fırsat eşitliği bakımından dezavantajlı konumda olması anlamına gelmektedir (Sapancalı, 2005).

2.3.1. Sosyal Dışlanma Olgusunun Tarihçesi

Sosyal dışlanmanın tarihteki ilk temsilleri irdelendiğinde ilk olarak milattan önce 5. Yy. Atina'sına gidilmektedir. "Ostrakismos" adının verildiği bir uygulamada yerleşim yerinin sakinleri, belirli bir yerde bir çömlek parçasına ad yazmak üzere toplanmaktalardı. Bu çömlek parçalarına yazılan isimlerin çoğunluğuna göre şehirden uzaklaştırılacak olan kişiler belirlenmekteydi. Şehirden uzaklaştırılan kişilerin de şehre uzun bir süre girememesi sağlanmaktaydı. Bu uygulamanın temel nedeni, şehirde oluşan problemlerin giderilmesini sağlamak olarak kabul ediliyordu. Vatandaşlar, hukuka uymadıkları sürece dışlanma tehdidi ile karşı karşıya kaldıkları için toplumdaki huzuru sağlamak bir nebze kolaylaşabiliyordu (Lang, 1990). Günümüze gelindiğinde de her insan, hayatı döneminde dışlanmaya maruz kalmış veya dışlayan bir grupta bulunmuş olabilir. Toplumlarda dışlanmadan ötürü dezavantajlı grupların bulunması ile Batı Avrupa'da akademik anlamda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmaların politik bir boyutu da bulunmaktadır. Çalışmaların temelinde azınlıklar yer almaktadır ve bu azınlıkların daha çok maddi boyutta yaşadığı problemler, çalışmaların eksenini oluşturmaktadır (Kasapoğlu, 2019). Bu gelişmelerle birlikte bu çalışmaların, araştırmaların ve projelerin sosyal psikoloji alanında yavaş yavaş ön plana çıkmış olması dikkat çekici bir noktadır. Yakın bir dönemde ilgilenilmesinin bir sebebi olarak küresel çapta meydana gelen şiddet olayları öne sürülebilir. (Williams, 2007a). Bu şiddet olaylarının birçoğunun sebebinin

sosyal izolasyon olduğu iddia edilmekte ve bu iddiayı doğrulayacak nitelikte çalışmalar yapılmaktadır (Twenge, 2000). Bunlarla birlikte sosyal dışlanma, sosyal izolasyon veya sosyal reddedilme gibi olumsuz durumların her zaman şiddet olaylarına yol açacağını söylemek doğru olmamaktadır.

2.3.2. Dışlanma Kavramı ve Benzeri Kavramların Birbirleri Arasındaki Farklar

Sosyal dışlanma, psikolojik dışlanma ve sosyal reddedilme kavramları ile eş anlamlı olarak kullanılabilmektedir ancak bazı araştırmacılar bu üç kavramı da birbirinden farklı şekilde değerlendirmektedir. Bu üç kavramı belirli ölçütler belirleyerek birbirinden ayırıştıran Leary (2005), dört temel ölçüt üzerinde durmuştur:

- Reddedilen birey ile kendisini reddeden/reddedenler arasında bir bağlantının var olup olmadığı: Bu bağlamda bireyin, kendisini reddedenler ile arasında reddedilme durumu gerçekleşmeden önce bir ilişkinin var olup olmadığı incelenmektedir. Birey hiçbir temas olmadan mı dışlanmaya maruz kalmıştır; yoksa öncesinde bir temas kurulmuş mudur, buna dikkat edilmektedir.
- Bireyin reddedilmeye maruz kalma sebebinin olumlu veya olumsuz bir özelliğe dayandırılmaması: Bu bağlamda bireyin dışlanma sebeplerine dikkat edilir. Dışlanma sebebi bireyin olumlu özelliklerine mi, olumsuz özelliklerine mi atfedilmektedir; bu bağlamda değerlendirme yapılmaktadır.
- Dışlanan bireye yönelik herhangi bir psikolojik ya da fiziksel açıdan uzaklaşma olup olmaması: Dışlama durumu gerçekleştikten sonra dışlayan ve dışlanan arasında herhangi bir psikolojik ve/veya fiziksel bir uzaklaşma olup olmadığına bakılmaktadır.
- Bireyin tamamen reddedilmesi ya da başkasıyla/başkalarıyla karşılaştırılması durumunda tercih edilebilirliğinin düşük olması: Bu bağlamda dikkat edilen şey; bireyin biriyle/birileriyle karşılaştırılıp da gruptan dışlanma durumu mu olduğu, yoksa herhangi biriyle karşılaştırılmasa bile doğrudan gruptan dışlanması durumu mu olduğudur (Leary, 2005).

Tüm bu boyutlar değerlendirildiğinde psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilme kavramlarının farklılaştığı görülmektedir. Bu boyutlara göre kavramlar, ayırt edici özellikleriyle birlikte farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sosyal dışlanma kavramında ilk olarak dışlayan ve dışlanan grup arasında daha önceden bir bağlantının olup olmadığı belirsizdir (Leary, 2005). Williams (2005, akt. Kandemir,

2011) ise dışlayan ve dışlanan arasında önceden bir bağlantı olması gerektiğini savunmaktadır. Bu bağlantı devam ederken grup, bireyi istemediğini doğrudan ifade etmektedir. Ayrıca Leary (2005) sosyal reddedilmeden farklı olarak bireyin gruptan sosyal dışlanması herhangi bir nedene dayandırılmadığını söylemektedir.

Sosyal reddedilme kavramında, sosyal dışlanmadan farklı olarak bireyin reddedildiğini söyleyebilmek için reddeden grupla arasında önceden bir bağın olması gerekmektedir. Aynı zamanda birey hem kendi çapında gruptan reddedilebilir hem de diğerleri ile kıyaslandıktan sonra istenilmeyen bir üye olarak nitelendirilip reddedilebilir. Ayrıca grup, bireye yönelik tüm ilişkilerini sonlandırabilir ve bunu belli başlı nedenlere dayandırabilir. Özetle sosyal reddedilme, boyutların hepsini kapsayabilir (Leary, 2005). Williams'a (2005, akt. Kandemir, 2011) göre ise sosyal reddedilmede, reddeden ile reddedilen arasında önceden bir bağlantı bulunmamalıdır veya bu bağlantı uzun süreli bir şekilde gerçekleşmemelidir. Bu açıdan psikolojik dışlanma ile bir benzerliği vardır. Sosyal dışlanma ile benzerliği ise ikisinde de bireye istenmediğinin doğrudan ifade edilmesidir. Bu bilgilere ek olarak sosyal dışlanma ve sosyal reddedilmenin bir farkı da şudur ki sosyal reddedilmede bireyin, gruba tekrar kabul edilme isteği bulunmaktadır; sosyal dışlanmada ise birey, gruba tekrar kabul edilmek istemez ve buna yönelik bir çaba harcamaz (Nelson ve diğ., 2009; akt. Kandemir 2011).

Psikolojik dışlanma, sosyal reddedilmenin bir çeşidi olarak nitelendirilmektedir ancak boyutların hepsini kapsamayabilir. Psikolojik dışlanmada dikkat çekilen en önemli şey, bireyin yok sayılmasıdır. Grup, bireyi hem fiziksel hem de psikolojik açıdan kendisinden uzaklaştırır (Leary, 2005). Williams (2007a), psikolojik dışlanmayı tanımlarken grup ile birey arasında dışlamadan önce bir bağlantının olmadığını savunmaktadır. Yok sayılma durumu yine ön plana çıkmaktadır, dışlanan kişiye yönelik bir olumsuz davranış gerçekleşmemektedir. Kişi adeta görmezden gelinmektedir. Dışlanan kişiye doğrudan bir şekilde bu hissettirilmemektedir, daha çok örtük bir şekilde yapılmaktadır. Bu nedenle kişi, dışlanıp dışlanmadığını algılayamayabilir veya dışlanma gerekçesi hakkında fikir yürütemeyebilir (Williams, Govan, Croker, Tynan, Cruickshank ve Lam, 2002).

2.3.3. Evrimsel Açıdan Sosyal Dışlanma Kavramı

Sosyal dışlanma kavramı, tarih boyunca süregeldiğinden ötürü evrimsel açıdan değerlendirilmesi gereken bir olgudur. Evrimsel açıdan bakıldığı zaman sosyal bir gruba dahil olmak bireye avantaj kazandırmıştır, birey gruptan dışlandığı zaman karşılaşacağı zorluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalmıştır (Baumeister ve diğ., 2002). Bununla birlikte sosyal dışlamanın da gruba kazandırdığı avantajlar bulunduğu için evrimsel açıdan önemli bir konuma sahiptir. Bazı hayvan gruplarında fiziksel bir kusuru bulunan hayvanın, gruba zarar vereceği ve uyumu bozabileceği düşünülerek grubun yararı adına gruptan dışlanması gerçekleştirilmektedir. Bu grup üyelerinin dışlanması ile çoğunlukta olan üyelerin yararı gözetilmektedir (Williams, 2007a). Aynı şekilde insan gruplarında da gruba zararı olduğu düşünülen bireylerin, gruptan dışlanmasının olumlu sonuçlar doğuracağına inanılmaktadır. Örneğin engelli bireylerin gruba olumlu bir katkı sağlamadığı düşünüldüğü için, eşcinsel bireyler ve hakim dine bağlı olmayan bireyler grubun dinamiklerini bozduğu için, uyum sağlamakta zorlanan bireyler gruptaki iş birliğini engelledikleri için dışlanmakta; bu durum, grubu tehlikelerden korumaktadır (Major ve Eccleston, 2005). Barner-Barry'ye (1986) göre de dışlanma işlevseldir ve farklı durumlara uyarlanma özelliğine sahiptir. Dışlanması gereken üye, dışlandıktan sonra gruptaki diğer üyeler için daha fazla güvenlik sağlanmakta ve üreme olanağı artmakta; dışlanan üye ise ölmektedir (Gruter ve Masters, 1986).

Şimdiye kadar insanın yaşam koşullarına adaptasyon sağlayabilmesi iki faktör ile mümkün olmuştur ve olmaya devam etmektedir: sosyal grup ve zeka. Bu iki yapı da oldukça karmaşık olarak kabul edilmektedir. Bazı bilim insanları, zekanın insana daha çok avantaj sağladığını savunurken bir kısmı da sosyal grubun, zekadan daha üstün bir faktör olduğunu ileri sürmektedir (Baumeister ve diğ., 2002). Bununla birlikte zekanın ve sosyal yapının etkileşimli olduğu söylenebilir çünkü birey, zekasını işlevsel olarak kullanabilirse sosyal bir gruba girebilmesi kolay bir şekilde gerçekleşebilir. Aynı zamanda sosyal bir gruba dahil olan bireyin, kümülatif bilimsel yeniliklere katkı sağlaması sonucunda zeka açısından olumlu nitelikler kazanacağı savunulabilir. Baumeister ve diğerlerinin (2002) yapmış oldukları deneysel bir çalışmaya göre katılımcıların gruptan dışlanmasalar bile bunun gerçekleşme ihtimalini düşünmeleri bile zeka testinde daha düşük performans göstermelerine yol açmıştır. Bu

çalışma, özellikle muhakeme becerileri ile sosyal bir gruba dahil olma arasında bir etkileşim olduğunu ispatlar nitelikte olmuştur.

2.3.4. Dışlanma Sonucunda Ortaya Çıkan Tepkiler

Sosyal olarak kabul edilme, bireyin birçok avantaj elde etmesine nasıl yardımcı oluyorsa bunun tersi durumunda da birey oldukça dezavantajlı hale gelebilir. Sosyal dışlanmanın etkileri farklı düzlemlerde kendine yer bulabilir. Dışlanmaya maruz kalan bireyler, bunun sonucunda patolojik bir rahatsızlığa sahip olabilir (Williams, 2001). Aynı zamanda sosyal dışlanma, insanların topluma karşı aidiyet duygusunu azaltarak uyumsuz tutum ve davranışlara sebep olabilir (Meng, 2020). Araştırmanın bu kısmında bireylerin sosyal dışlanma sonucunda gösterdikleri fizyolojik, bilişsel, duygusal, davranışsal tepkiler; araştırmacıların ortaya koyduğu kuramlar yardımıyla incelenecektir. Bu kuramlar şunlardır: Williams'ın ihtiyaç tehdidi modeli, sosyal izleme sistemi ve sosyometre teorisi, bilişsel yıkım ve öz düzenlemenin bozulması modeli.

2.3.4.1. Williams'ın İhtiyaç Tehdidi Modeli

Williams (2007b) psikolojik dışlanmayı, bireyin bir grup tarafından görmezden gelinmesi olarak tanımlamıştır. En basit dışlanma örneklerinde bile dışlanmanın başlangıç aşamasında bireylerin acı dolu tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Bu tepkiler, tıpkı fiziksel acıya benzer hisleri taşıyabilir. Tepkilerin temelinde daha çok üzüntü ve öfke bulunmaktadır. Bu tepkilerin nedeni, bireyin temel ihtiyaçlarının tehlikeye girmesidir. Bu ihtiyaçlar "ait olma ihtiyacı, öz saygı ihtiyacı, kontrol ihtiyacı ve varoluş ihtiyacı"dır. Bireyin sosyal dışlanmadan etkilenme durumu birkaç faktöre dayanır. Bunlar; bireyin hangi ihtiyaçlarının engellendiği, bireysel farklılıklar, bireyin kim tarafından dışlandığı, bireyin neden dışlanmaya maruz kaldığı şeklindeki durumlardır. Bu etkenlerin yapısına göre bireyin verdiği tepkiler değişiklik gösterebilmektedir. Williams'ın oluşturduğu modele göre tepkiler, üç aşamada şekillenmektedir: Bunlardan ilki otomatik evredir. Daha sonra yansıtıcı evre gerçekleşir. Son olarak ise bunu vazgeçme evresi izlemektedir (Kasapoğlu, 2019).

Sosyal dışlanmanın etkilerini anlamak için laboratuvar ortamında çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Williams (2007b) bir oyun ile sosyal dışlanmanın etkilerini ortaya çıkarmaya çalışmış, beş binden fazla katılımcıyla çalışarak bazı gözlemler elde etmiştir. Söz konusu olan bu oyun, beş dakika sürmekte ve katılımcıların birbirine top

atması ile gerçekleştirilmektedir. Bu oyunda kendisine daha az top atılan katılımcıların varoluş, kontrol, ait olma ve öz saygı ihtiyacının daha düşük olduğu tespit edilmektedir. Bununla birlikte katılımcıların birbirini görmediği, aynı oyunun çevrimiçi bir ortamda oynandığı “Cyberball (Sanal Top Oyunu)”da da aynı durum gözlenmektedir. Katılımcılar birbirini görmese, tanımasa bile bu ihtiyaçlara yönelik algılanan tehdit duygusu ve kişinin olumsuz duygulanımda bulunması kayda değer olmaktadır (Williams ve Jarvis, 2006). Sanal top oyunu ile yapılan bir çalışmada katılımcıların bir kısmına dışlanma deneyimi yaşatılmış, diğer kısmına dışlanma deneyimi yaşatılmamış ve ardından tümüne belirsizlik içeren sözcükler sunulmuştur. Dışlanma deneyimine sahip olan katılımcıların belirsizlik içeren sözcükleri daha fazla seçtiği gözlemlenmiştir (Güzel ve Şahin, 2018). Bu durum, literatürde yer alan “dışlanan kişilerin neden dışlandığını anlayamama ve bu durumun ne kadar süreceğine ilişkin tahmin becerisini yitirme, belirsizlik hissetme” bilgisi ile örtüşmektedir (Chen, Law ve Williams, 2010).

Sosyal olarak kabul edilme, bulunduğu grupta birey için avantaj yarattığı için evrimsel açıdan değer taşıyan bir konudur (Spoor ve Williams, 2007). Bu nedenle bireyin ihtiyaçları tehdit edildiği anda birey, bu yönde evrimleştiği için reddedilmenin sinyalini erkenden alma yetisine sahiptir (Williams ve Zadro, 2001). Tam olarak bu aşama, otomatik tepkiler evresi olarak adlandırılmaktadır. Otomatik tepkiler evresi, dışlanmanın hissedildiği ilk birkaç dakikayı kapsamaktadır. Bu evrede dışlanan birey, sorunla başa çıkabilmek için hiçbir baş etme mekanizması geliştirememektedir. Sinyal, başlangıçta tıpkı el ateşe dokunduğunda hissedilen acı kadar açık bir şekilde hissedilebilir. Bu açıdan dışlanmanın kim tarafından, ne şekilde gerçekleştiği pek fazla önem taşımamaktadır; her koşulda ilk tepki acı duygusunun yol açtığı bir tepki olmaktadır (Williams, 2007b). Bu aşamada hızlı duygulanımlar meydana gelmektedir. Birey çaresizlik, kıskançlık, hayal kırıklığı, öfke ve utanç hissedebilmektedir (Leary, 2001). Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalarda, katılımcıların otomatik evrede herhangi bir duygusal değişim yaşamadığı tespit edilmiştir (Dewall, Twenge, Gitter ve Baumeister, 2009). Yapılan çalışmalar, dışlanma ile ilgili şu sonuçlara ulaşılmasında yardımcı olmaktadır: Dışlanma sinyali alındığı zaman bu, bireye avantaj sağlar çünkü dışlanmamak için yapması gerekenlerin farkına varabilir ancak birey, bu sinyali tespit

edemezse olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir. Bu sonuç, bazen ölüm ile gruptan uzaklaştırma şeklinde olabilir (Gruter ve Masters, 1986).

Yansıtıcı evre, bireyin yaşadığı dışlanma deneyimini anlamlandırma ve bu deneyime karşı baş etme mekanizmalarını geliştirmeyi kapsayan evredir (Kasapoğlu, 2019). Bu aşama, bireyin engellendiği ihtiyaçlarının tekrar iyileştirilmeye çalışıldığı bir telafi aşaması olarak düşünülebilir. Birey, bu telafiyi sağlamak için üç farklı davranış türü sergileyebilir: Olumlu sosyal davranışlar, olumsuz sosyal davranışlar ve sosyal kaçınmacı davranışlar (Richman ve Leary, 2009). Bu davranışların belirlenmesinde farklı etkenler rol oynayabilir. Yapılan bir çalışmada, sosyal kaygısı yüksek seviyede olan ve sosyal kaygısı normal seviyede olan katılımcıların dışlanma deneyimine verdiği tepkiler ölçülmüştür. Otomatik evrede herhangi bir fark gözlemlenmezken yansıtıcı evrede, sosyal kaygısı yüksek olan katılımcıların olumlu duyguları tekrar hissetme konusunda daha başarısız olduğu tespit edilmiştir (Zadro, Boland ve Richardson, 2006).

Yansıtıcı evrede, bireylerin olumlu sosyal davranışlara yöneldiği birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Dışlanma deneyimine sahip olan insanlar, dışlanmamış insanlara kıyasla yeni girdiği bir gruba daha fazla uyum sağlama gayreti içerisine girmektedir (Williams, Cheung ve Choi, 2000). Birey, dışlandığı için kabul edilme ihtiyacı artmaktadır. Birey, dışlanma deneyiminde bu ihtiyacı engellendiği için bunu yeni grubunda kabul edilerek telafi etme eğiliminde olmaktadır. Bu nedenle birey, kendini kabul ettirmek için daha fazla olumlu eylemde bulunabilir (Williams, 2007b).

Dışlanan kişi, olumsuz sosyal davranışlara örnek olarak saldırgan davranışlarda bulunabilir. Bu saldırgan davranışlar, kontrol ihtiyacını telafi etmenin bir yolu olarak görülmektedir. Toplumsal olaylara bakıldığında bununla ilgili örnekler verilebilir. ABD’de meydana gelen Virginia Tech Katliamı’nda saldırıyı gerçekleştiren kişinin daha önce disiplin cezası alarak geçici olarak gruptan dışlandığı belirlenmiştir (Williams, 2007b). Ayrıca yapılan bir çalışmada dışlanan kişilerin toplumdaki diğer kişilere karşı daha az yardımsever oldukları gözlemlenmiştir (Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco ve Bartels, 2007). Tüm bunların nedeninin, dışlanan kişinin kontrol ihtiyacının engellenmesi sonucunda öfke duyması ve saldırganlık davranışıyla bu kontrolü tekrar ele almak olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda dışlanan kişi kendini görünmez gibi hissettiği için saldırgan eylemlerde

bulunarak var olduğunu ispat etme, diğerlerinde tepki uyandırma çabası gütmektedir. Bu çaba içindeyken gelecekteki olası sonuçları düşünmeden hareket etmektedir. Yapılan bir çalışmada dışlanan kişilerden iki ayrı grup oluşturulmuş ve bu gruba on kez patlama sesi dinletilmiştir. Katılımcıların yarısına bu sesi kontrol edebilme hakkı verilirken diğer yarısı bu haktan mahrum bırakılmıştır. Sonuç olarak dışlanan ve kontrol hakkı elinden alınan katılımcıların, dışlanan ancak kontrol hakkı elinden alınmayan katılımcılara kıyasla beş kat daha fazla saldırgan olduğu tespit edilmiştir (Williams, 2007b).

Vazgeçme evresi, dışlanma evrelerinden sonuncusudur ve uzun süreli bir dışlanmanın var olduğu durumda bu evreye geçilmektedir. Uzun süreli dışlanmadan sonra bireyin baş etme mekanizmaları işe yaramadığı veya zayıfladığı için birey kendini tükenmiş hissedebilir, bu olumsuz durumu kabullenebilir. Kişi çaresizlik, değersizlik, yabancılaşma, yalnızlık gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşayabilir. Bu evrede bulunan birey, sosyal destek arama girişiminde bulunmaz; bunun nedeni daha fazla reddedilmeyle karşılaşmama isteği olarak görülmektedir. Bu durumda olan birey, kendisini istemli bir şekilde diğerlerinden uzaklaştırabilir (Williams, 2007b).

2.3.4.2. Sosyal İzleme Teorisi ve Sosyometre Teorisi

Pickett ve Gardner (2005) tarafından ortaya konan sosyal izleme teorisine göre insanların kendilerine yönelik olumlu ve olumsuz davranışları algılayacak bir mekanizması vardır. Bu mekanizma, tıpkı susuzluk ihtiyacı hissedildiğinde insanın su araması ve suya yönelmesi gibi vücuttaki kritik ihtiyaçları karşılayan homeostatik mekanizma gibidir. İnsan, su ihtiyacı karşılanmadığı zaman nasıl bunu gidermek için çaba harcıyorsa aynı zamanda psikolojik açıdan dışlanmış hissettiğinde de tehlikeye giren aidiyet ihtiyacını karşılamak için çaba harcamaktadır (Solak, 2013).

Sosyal izleme sistemi, bireyin dışlanmayı yaşadığı ilk anda ihtiyaçları gözetir ve bu tehlikeye giren ihtiyaçları sağlamak için bireyin davranışlarını yönlendirir. Bu mekanizma, sadece dışlanma deneyimine yönelik değildir; aynı zamanda çevrenin olumlu tepkilerine karşı da duyarlıdır. Bu sayede birey, sosyal izleme sistemi normal çalıştığı takdirde dışlandıktan sonra davranışlarına yön verebilir; davranışları sonucunda olumlu tepkiler aldıkça tatmin yaşayıp bu davranışları geliştirip uyum sağlayabilir (Pickett ve Gardner, 2005).

Sosyometre teorisi, dışlanmayı evrimsel bir açıdan değerlendirmektedir. Baumeister ve Leary'ye (1995) göre her insanın ait olma ihtiyacı vardır ve bunun nedeni, güvenliğini sağlamaktır. Evrimsel süreçte insanın, bir topluluğa ait olması ile hayatını devam ettirip üremesi mümkün olmaktadır (Bowlby, 1969; akt. Baumeister ve Leary, 1995). Topluluğa ait olmayan üyeler hayatlarını devam ettirecek yeterliliğe sahip olamayıp elenmektedir, bu nedenle bu evrimsel seçilimin sonucunda insanlarda içsel bir mekanizma meydana gelir. Bu mekanizma, sosyometre olarak isimlendirilir ve topluluktan uzaklaştırıldığında duygusal rahatsızlık; topluluğa ait olduğunda ise olumlu duygulanım ortaya çıkarmaktadır. Bu sayede insanlar olumlu duygulanım yaşamak için olumlu sosyal davranışlar sergilemeye güdülenmekte, bu şekilde öğrenme süreci gerçekleşmektedir. Birey, kurduğu ilişkilerde ne kadar tatmin olursa öz saygısı da o ölçüde yükselir; dışlanma yaşadığında ise öz saygısı aynı ölçüde düşer. Bu doğrultuda sosyometre mekanizması, dışlanma deneyiminden kaçınmak için çaba harcamaya yönlendirir (Baumeister ve Leary, 1995).

2.3.4.3. Bilişsel Yıkım ve Öz Düzenlemenin Bozulması Modeli

Williams'ın (2007b) ortaya koyduğu kuram doğrultusunda insanlar, dışlanmayı algıladığı ilk evrede fiziksel bir acıya benzer bir acı hissetmektedir. Bununla birlikte bilişsel yıkım teorisinde bunun aksi savunulmaktadır. Bu teoriye göre insanlar dışlanmayı algıladığı ilk anda donuk bir hale bürünmekte, adeta hissizlik yaşamaktadır (Baumeister ve DeWall, 2005). Hissizliğin yanında bilişsel becerilerde ve öz düzenleme becerisinde önemli ölçüde düşüşler gözlemlenmektedir. Bu durum, şu şekilde açıklanmaktadır: İnsan, topluluk içerisinde hayatta kalabilmek ve topluluğu yönlendirmek için zekaya ihtiyaç duyar ancak topluluktan dışlanmış bir insanın buna ihtiyacı yoktur. Bu nedenle dışlanan bireyde bilişsel becerilerde düşüş yaşanması muhtemeldir (Baumeister ve diğ., 2002).

Birey, dışlanmayı sezdiği ilk anda bunu bir tehdit olarak algılar ve duygularını bastırarak bu tepkiye karşılık verir. Bu durumda bütün çaba, duyguları bastırmaya harcanmış olur ve ileriki evrede yaşanacak karmaşık problemler için önemli olan öz düzenleme sistemi bu evrede yıpranır. Özetle dışlanmanın sezildiği ilk anda otomatik olarak donukluk yaşanır, birey hissizlik yaşar ve öz düzenlemenin kontrollü olarak gerçekleştiği evrelerde başarısızlık ortaya çıkar (Baumeister ve diğ., 2002).

2.3.5. LGBTİ+ Bireylerin Sosyal Dışlanma Deneyimleri ve Deneyimlerin Birey Üzerindeki Etkileri

Sosyal dışlanma, çoğu zaman istemsiz bir süreç olup bireylerin yaşama tam olarak dahil olamamasını ifade etmektedir. Dahil olamamanın sonucunda bireyler bazı haklardan mahrum kalabilmektedir. Bu durum ekonomik, sosyal, politik ve kültürel yönlerden kendini gösterebilir (Gümüş, 2021). Sosyal dışlanmaya maruz kalan bireyler; psikolojik açıdan kendini güçsüz hissetmekte, topluma karşı yabancılık çekmekte, çaresizlik yaşamakta ve toplumla bütünleşmede zorlanmaktadır (Erdoğan ve Köten, 2014). Toplumda azımsanmayacak kadar çok kırılgan grup bulunmaktadır; LGBTİ+ bireyler, engelli bireyler, mülteci bireyler, yaşlı bireyler, kadınlar, çocuklar, yoksul bireyler gibi gruplar kırılgan grup olarak nitelendirilmektedir. Bu bölümde LGBTİ+ bireylerin yaşadığı sosyal dışlanma deneyimlerine dikkat çekilecektir.

2.3.5.1. İntihar Riski

Sosyal dışlanma; bireyleri izolasyon, ötekileştirme gibi olumsuz faktörlere maruz bırakarak dolaylı olarak intihara yönlendirme özelliğine sahiptir. Heteroseksüel ve LGBTİ+ gençlerle yapılan çalışmalar sonucunda LGBTİ+ gençlerin intihar etme olasılığının daha fazla olduğu saptanmaktadır (Erdoğan ve Köten, 2015). İntihar olgusuna sosyolojik bir açıdan bakmak gerekirse intiharın gerçekleşmesinde üç faktör etkili olmaktadır: bireyin yaşadığı toplumun intihara bakış açısı, dışarıdan gelen zorlanmalar, bu faktörlerin bireyin karakteriyle etkileşimi (Şeker, 2019). Durkheim (2013), bir sosyolog olarak intiharın gerçekleşmesinde toplumsal faktörlerin bazı durumlarda ihmal edileceğini savunmuştur. Bunlar psikolojik rahatsızlıklar, tepkisel intiharlar bağlamında değerlendirilebilir. Bununla birlikte hiçbir ruhsal bozukluk ile intihar arasında doğrudan bir ilişki olmadığını iddia etmiştir. Mevsim sıcaklıkları, ırk, alkol bağımlılığını da irdelemiş ve yine bunların intiharla ilişkisi olmadığını savunmuştur. Bunların sonucunda intiharın daha çok toplumsal etkenlerle bağlantılı olduğunu öne sürmüştür.

Durkheim, çalışmalarında topluma aidiyet hisseden bireyler ile aidiyet hissetmeyen bireyler arasında karşılaştırma yapmıştır ve topluma aidiyet hissetmeyen bireylerin intihara daha yatkın olduğu sonucuna varmıştır. Bireyin gruba yabancılaşması ve toplumla bağlarının zayıflaması, intiharın en önemli nedenlerinden biri olmaktadır. Bu nedenle intihar riski, toplumsal dayanışma ile aşılabilecek

sorunlardan biridir. Ekonomik ve sosyal desteğin ayırım gözetilmeden, adaletli bir şekilde sağlandığı toplumlarda intihar sorunu kolaylıkla çözülebilecektir (Şeker, 2019).

İntihar ile cinsel yönelim arasında anlamlı bir ilişkinin saptandığı çalışmalar sonucunda LGBTİ+ bireyler ve intihar konusu önem kazanmaya başlamıştır. Çalışmalara göre LGBTİ+ bireyler, heteroseksüel bireylere göre iki ila yedi kat daha fazla intihar davranışı sergilemektedir. Bu çalışmaların ilki 1970’li yıllarda San Francisco’da gerçekleşmiştir. Bu çalışmaya göre gay ve biseksüel erkeklerin, heteroseksüel erkeklere göre altı kat; lezbiyen ve biseksüel kadınların, heteroseksüel kadınlara göre iki kat daha fazla intihar davranışı sergilediği saptanmıştır (Bell ve Weinberg, 1978). Bu çalışmalar oldukça fazla olmakla birlikte sadece araştırma sonuçlarını sunmakla kalmamış ve bu davranışın sebep olabileceği etkenler yeterince irdelenmemiştir. Dahası bu sebeplerin kökeninde daha çok psikolojik etkenlerin var olduğu savunulmuştur (Erdoğan ve Köten, 2015). Lezbiyen ve gay bireylerle yapılan bir çalışmada intihar düşüncesi bulunan katılımcıların aynı zamanda depresif belirtiler ve kaygı bozukluğu belirtileri gösterdiği saptanmıştır ancak bu belirtilerin ortaya çıkışı, bireylerin yaşadığı zorbalık ve ayrımcılığa dayandırılmıştır (Díaz, Ayala, Bein, Henne ve Marin, 2001). Durkheim’in teorisinden yola çıkarak bu intihar tutumunun toplumla ilgisinin olduğunu düşünmek oldukça doğaldır ve sosyal dışlanmanın, ötekileştirmenin, negatif ayrımcılığın buna yol açabileceği ihtimali mutlaka değerlendirilmelidir (Erdoğan ve Köten, 2015).

Ayrımcılık ve dışlanma; bireyin sağlık, eğitim, barınma gibi en temel haklara erişememesinde olumsuz etkisini göstermektedir. Yapılan bir çalışmaya göre LGBTİ+ bireyler, sağlık çalışanlarının kendilerine karşı olumsuz tutum sergileyeceklerini düşünerek sağlık hizmeti almaktan uzak durmaktadırlar. Katılımcıların %43.2’si hayatında en az bir kez intihar etmeyi düşündüğünü bildirmiştir (Yılmaz ve Göçmen, 2015). LGBTİ+ bireylerin barınma probleminin incelendiği bir çalışmada ise LGBTİ+ gençlerin büyük bir oranının evsiz olduğu ve intihar girişim oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Keuroghlian, Shtasel ve Bassuk, 2014). Amerika’da yapılan bir çalışmaya göre ise ülke genelindeki okullardaki LGBTİ+ öğrencilerin olumsuz durumlarla karşılaştığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin %71.3’ü homofobik yorumlarla karşılaşmaktadır. Öğrencilerin %59’u öğretmen ve okul personeli tarafından

homofobik yorumlara maruz kalmaktadır. Öğrencilerin %91.4'ü bu homofobik yorumlardan dolayı sıkıntı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Kosciw, Greytak, Bartkiewicz, Boesen ve Palmer, 2011). Yaşadığı sözel, fiziksel ve siber zorbalıklardan dolayı öğrencilerin intihar davranışı sergileme ihtimalinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Mayock, Bryan, Carr ve Kitching, 2010). Bu çalışmaların sonucunda görüldüğü gibi sosyal dışlanma ve türevleri, bireyi sadece psikolojik açıdan etkilememekte olup aynı zamanda bireyin yaşama hakkının yitmesine sebep olabilmektedir.

2.3.5.2. Sağlık Hizmetleri

1990 yılına kadar eşcinsellik, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından bir hastalık olarak tanımlanmıştır. 17 Mayıs 1990 tarihinde ise eşcinsellik, 2018 yılında ise trans olma durumu hastalık kategorisinden çıkarılmıştır (Kaos GL, 2021). Tıpta bu şekilde bir kabul olmasına rağmen LGBTİ+ bireyler, toplumun yanlış algıları nedeniyle olumsuz durumlarla karşılaşmaktadır. Cinsel yönelimin kendisi, birey için sağlığını tehdit eden bir unsur değilken toplumun yanlış algısıyla birlikte LGBTİ+ bireyler kırılgan bir grup haline gelmekte, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık açısından zarar görebilmektedirler. Bu nedenle LGBTİ+ bireylerin yaşadığı sağlık sorunlarını, halk sağlığı olarak değerlendirmek önemli olmaktadır (Yalçınoglu ve Önal, 2014).

LGBTİ+ bireyler, kaydedilen önemli gelişmelere rağmen sağlık alanında doğrudan veya dolaylı olarak sınırlandırmalara maruz kalmaktadır. Özellikle yaşlı LGBTİ+ bireylerin odakta olduğu bir çalışmada sağlık alanında yaşadığı problemler şu şekilde bildirilmiştir: Damgalanmaktan, ötekileştirilmekten, ayrımcılıktan korkan LGBTİ+ bireyler, sağlık hizmeti alma olanakları bulunduğu bile korkularından dolayı kendilerini tam olarak ifade edememekte ve yaşadıkları sağlık problemlerini anlatmakta kendilerine ket vurmaktadırlar. Bu durum, kendilerinin yetersiz bir sağlık hizmeti almalarına neden olmaktadır (Soner, 2019). Türkiye’de LGBTİ+ bireylerin sağlık hizmetine erişmesinde birçok hak ihlali gerçekleşmektedir. Bunlar şu şekilde açıklanabilir: Cinsiyet geçişi operasyonlarında estetik açıdan vurdumduymazlık gösterilmektedir. LGBTİ+ bireyler fiziksel ve sözel olarak şiddete maruz kalmaktadır, bu nedenle sağlık hizmeti almaya yanaşmamaktadır. Cinsel yolla bulaşan bir hastalık varsa bunun tahlili yapılırken etiketlenme yaşamaktadır (Karakaya, 2017). Sağlık çalışanlarının LGBTİ+ bireylerle karşılaşma olasılığının da yüksek olduğu

düşünüldüğünde homofobinin azaltılmasına yönelik çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu söylenebilir. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin homofobi düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmada Marmara Bölgesi ile İç Anadolu Bölgesi'nde bulunan iki eğitim kurumu karşılaştırılmış, İç Anadolu Bölgesi'ndeki öğrencilerin homofobi düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni İç Anadolu Bölgesi'ndeki öğrencilerin, LGBTİ+ bireylerle tanışıklık düzeyinin daha az olmasına bağlanabilmektedir. Tanışıklık düzeyi düşük bireylerin daha fazla ön yargıya sahip oldukları düşünülmektedir (Çiçekoglu Öztürk ve Duran, 2022).

Sağlık hizmetlerine erişimde bir başka sorun yaratan durum, kültürel engellerdir. Toplumda heteronormatif bir bakış açısının hakim olması, sağlık dahil birçok alanı olumsuz yönde etkilemektedir (Kayır Öztunalı, 2015). Ayrıca dindarlık, muhafazakarlık gibi faktörler de LGBTİ+ bireylerin ön yargıyla karşılaşma ihtimalini tetiklemektedir (Graham ve diğ., 2011; akt. Yalçın Gürsoy, Özsezer Kaymak ve Tanrıverdi, 2020). Türkiye'deki insanların büyük bir kısmının İslam dinini benimsemesi ve İslam'da eşcinselliğin yasaklanmış olması, Türkiye'deki LGBTİ+ bireylerin önüne toplumsal bir engel olarak çıkmaktadır (Yıldız, 2018).

Bazı sağlık çalışanlarının LGBTİ+ bireyler hakkındaki farkındalıklarının düşük olması veya homofobik olmaları, LGBTİ+ bireylerin sağlık hizmetine ulaşmalarında engelleyici rol oynayabilmektedir (Soner, 2019). Birçok LGBTİ+ sağlık hizmetlerine sorunsuz bir şekilde erişmek için özel hastaneleri tercih etmekte; profesyonel bir hizmet almadan önce arkadaş, eczane, internet gibi bilgi kaynaklarını kullanmaktadır (Güldal, Bozdağ, Çelikkaya ve Günvar, 2019). Bu konuda sağlık çalışanlarının daha duyarlı olması ve kolay bir şekilde uygulanabilecek önerileri dikkate alması beklenmektedir. Örneğin hastanelerde cinsiyetsiz tuvaletlerin bulunması; LGBTİ+ bireylerin bulunduğu odaya hormon terapisi, güvenli cinsel ilişki ile ilgili broşürler koyma, odalarda gökkuşağı bayrağını bulunduran çıkartmalar bulundurma gibi seçenekler sunulabilir (Amerikan Hemşireler Birliği, 2017; akt. Korkmaz ve Aydın Avcı, 2018). Bu önerilerin yerine getirilmesi, etkili olmakla birlikte yeterli olmayacaktır. Yasal anlamda daha kapsamlı uygulamaların gündeme getirilmesi önemlidir. Buna cinsiyet değiştirme operasyonları örnek olarak verilebilir. Trans bireylerin kendilerini özdeşleştiremedikleri bir bedende var olmaları, ruhsal

açından olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu nedenle cinsiyet değiştirme operasyonlarının erişilebilir olması önem arz etmektedir (Konuk, 2021). Operasyonların ücretleri yüksek olduğu için trans bireyler, güvenli olmayan yerlere bu operasyonu yaptırmak için başvurmaktadır. Ayrıca devlet hastanelerinde bu operasyonlar gerçekleştirilse bile alanın uzmanı olan doktorların sayısı çok azdır, bu nedenle talebe karşılık verilememektedir. Bu konuda doktorların duyarlılık göstermesi önem taşımaktadır (Yeşiltepe, 2015).

Madde bağımlılığı, obezite, depresyon, intihar düşünceleri konusunda da LGBTİ+ bireyler risk grupları arasında bulunmaktadır (Soner, 2019). Bununla birlikte HIV yaygınlığı da görülmektedir (Graham ve diğ., 2011; akt. Yalçın Gürsoy ve diğ., 2020). LGBTİ+ bireyler toplum tarafından olumsuz bir şekilde nitelendirildikleri için olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sigara, alkol gibi maddelere yönelebilmektedir. Ayrıca yine bu durumlardan ötürü yeme bozuklukları riski ile karşılaşabilmektedir. Bunlarla birlikte LGBTİ+ bireylerin işsizlikten ötürü ekonomik yeterliliklerinin düşük olması, sağlık sigortası yaptıramamalarına ve sağlık hizmeti alamamalarına neden olmaktadır (The Institute of Medicine, 2011).

Sağlık hizmeti almada zorluk yaşama, endişe ve güvensizlik; zorluk yaşamama ise farkındalık ve özgüven ile ilişkilendirilebilmektedir. Transseksüel bireylerle yapılan bir çalışmaya göre bireylerin, doğumda atanan cinsiyetiyle dış görünüş olarak uyum sağlamadıkları için hastanede bulunanlar tarafından fark edilip ön yargıya uğrayacakları endişesi bulunmaktadır. Ayrıca muayene sırasında kimliğin üzerindeki isim ile kimliğin renklerinin, bireyin cinsiyet kimliğiyle uyuşmama durumu da transseksüel bireylerin endişelerinin bir kaynağı olmaktadır. Transseksüel bireylerin sağlık hizmetleri sırasında bazı haklara sahip olduklarının farkında olmamaları da kendileri için sorun yaratabilmektedir. Örneğin cinsiyet geçiş sürecinde vajinal ultrason yaptıрма zorunluluğu bulunmadığı halde bu konuda zıttı bir algının var olduğu, transseksüel bireylerin bu uygulamadan gönülsüz bir şekilde geçerek ruhsal travma yaşaması karşılaşılan bir durumdur (Karataş ve Buzlu, 2018).

Sağlık hizmetlerinde olağanüstü durumların ortaya çıkışında LGBTİ+ bireylerin yaşadığı olumsuzluklar da kayda değer sorunlar olmuştur. Özellikle COVID-19 pandemisinin yaşandığı dönemde LGBTİ+ bireylerin düzenli olarak aldıkları hizmetler sekteye uğramıştır. Ortaya çıkan problemler beden uyum sürecinde

alınması gereken ilaçlara erişememe, HIV testlerinin alınamaması, psikolojik tedavi sürecinin duraksaması olarak sıralanmaktadır. Bununla birlikte pandeminin, LGBTİ+ bireylerin barınma problemi yaşamasına yol açtığı da söylenebilir. Birçok LGBTİ+ birey şehir değişikliği yaparak kendileri hakkında olumsuz tutumlara sahip olan ailelerinin yanında yaşamak zorunda kalmış, psikolojik açıdan sıkıntı yaşamış ve fiziksel olarak şiddete uğramıştır. Ayrıca pandemi döneminde eğlence sektörünün duraksatılması ile seks işçileri de bundan ekonomik anlamda büyük zarar görmüştür (Genç LGBTİ+ Derneği, 2020). Ayrıca seks işçileriyle yapılan bir çalışmada pandemi döneminde trans kadın ve non-binary katılımcıların tamamının ilaca erişme konusunda sorun yaşadığı sonucuna varılmıştır (Kırmızı Şemsiye Derneği, 2020).

2.3.5.3. Eğitim Hizmetleri

Eğitim konusunda LGBTİ+ bireyleri temelde dezavantajlı hale getiren durumlardan biri, eğitim sistemindeki eksikliklerdir. Örneğin cinsiyet kavramının sadece “erkek” ve “kadın” kategorisine sığdırılması ile intersekslerin varlığı inkar edilmektedir. Bu iki kategorinin dışında bulunan intersekslerin anormal bir özelliğe sahip oldukları algısı, bireylerin tedavi edilmesi gereken hasta kişiler oldukları yanılgısına yol açmaktadır (Pembe Hayat Derneği, Kaos GL, İnterseks Anatolya, ILGA ve OII, 2016). Ayrıca yapılan bir araştırmada Türkiye’deki ders kitapları incelenmiş; cinsel kimlik, cinsel yönelimle ilgili bilgilerin aktarılmadığı ve daha çok heteroseksist bir toplum yapısının vurgulandığı sonucuna varılmıştır (Kaos GL, 2010). Bu tarz bir görmezden gelinme ve inkar edilme durumu, özellikle bireyin kimliğini fark etme aşaması olan ergenlik döneminde önemli ruhsal problemlere neden olabilmektedir. Bunun sonucunda bireyin utanç, suçluluk duyguları baş edilmesi zor hale gelebilmektedir. Ayrıca interseks öğrencilerin erkek ve kadın normlarına uyum sağlamaması, diğer öğrenciler tarafından zorbalığa uğramalarına neden olmakta, psikolojik ve/veya fiziksel şiddete uğrama ihtimallerini artırmaktadır. İnterseks öğrencilerin, “normalleştirme ameliyatı” adı altında yapılan yanlış uygulamalar nedeniyle eğitimlerinin sürekli sekteye uğratılması; hormon terapisi nedeniyle yaşadıkları fiziksel ve ruhsal değişikliklerin akademik açıdan olumsuz etki yaratması, sık karşılaşılan problemler olmaktadır (Pembe Hayat Derneği ve diğ., 2016). Bu sorunlar sadece ergenlik döneminde sınırlı kalmamaktadır. İlkokul döneminde de çocuklardan kadın-erkek rollerinin belirli kalıplara dayandırıldığı davranışlar

beklenmektedir. Bu davranışlar, kıyafetlerin “kız kıyafeti, erkek kıyafeti”; oyunların “kız oyunu, erkek oyunu” şeklinde ayrılması olarak kendini göstermektedir (Uluyol, 2016).

Bireylerin kendilerini ifade etmesine olanak tanıyan, özgür bir düşünce ortamı sunma gayretinde olması gereken üniversitelerde de LGBTİ+ bireylerin içinde bulunduğu durum pek olumlu görünmemektedir. Yurt dışındaki üniversitelerde yapılan çalışmalara bakılıp kıyaslama yapıldığında Türkiye’deki üniversitelerin LGBTİ+ bireylere tutumlarının olumsuz olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin ABD’de bulunan üniversitelerde kampüslerin LGBTİ+ dostu olması için çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların yapılma motivasyonu; kampüslerin LGBTİ+ öğrenciler açısından olumlu bir atmosfere sahip olması, LGBTİ+ öğrencilerin duygusal gelişimini olumlu anlamda etkileyerek akademik açıdan potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmasıdır (Rankin, Weber, Blumenfeld ve Frazer, 2010).

LGBTİ+ öğrencilerin üniversitelerde desteklenmesi birçok şekilde gerçekleşebilir. Cinsiyet kimliği, cinsel yönelim konularında bilgilendirme çalışmaları yaparak üniversite ortamındaki çalışanlar ve öğrenciler bilinçlendirilebilir. Sosyal gruplar kurularak LGBTİ+ öğrencilerin sosyalleşmesi için güvenli bir ortam yaratılıp haklarını savunmaları için fırsat tanınabilir. Ayrımcılık, şiddet olaylarında öğrencilere hukuki destek ve psikolojik danışmanlık hizmeti sağlanabilir. Bunun gibi örnekler yurt dışındaki üniversitelerin bazılarında gerçekleştirilebilmektedir (Yağcıoğlu, 2015). Tüm bunlar Türkiye’deki üniversitelerin tutumları ile kıyaslandığında şu farklar ön plana çıkmaktadır: Üniversite ortamındaki bireylerin bilinçlendirilmesine özen gösterilmemektedir. Bunun sonucu olarak LGBTİ+ olmayan öğrenciler, homofobik tutumlara sahip olmaktadır.

Mete ve Özerdoğan’ın (2018) ebelik bölümü öğrencileriyle yaptığı bir çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin transgender kavramı hakkında bilgi sahibi olmadıkları, %46.2’sinin cinsel yönelimi bir seçim olarak düşündükleri, %51.6’sının cinsel yönelimin bir tedavi ile değişebileceğini belirttikleri sonucuna varılmıştır. Kara’nın (2018) sosyal hizmet bölümü okuyan öğrencilerle yaptığı bir çalışmaya göre homofobik tutum düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı; kadın öğrencilerin %33’ünün, erkek öğrencilerin ise %53.9’unun yüksek homofobik tutum

düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Özpulat, Bulut ve Kör'ün (2017) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir çalışmada ise katılımcıların %43.5'inin "LGBTİ+ bireylerin negatif ayrımcılığa uğramadığını" düşündükleri saptanmıştır. Bunlardan yola çıkarak üniversite düzeyindeki öğrencilerin LGBTİ+ kavramları ile ilgili bilgi eksikliği olduğu, bunun homofobik tutumlara yol açtığı ve çözümün heteronormatif eğitim sisteminden sıyrılması olduğu söylenebilir. Sınırlı sayıda üniversitede LGBTİ+ öğrencilerin resmi olarak öğrenci topluluğu kurmasına izin verilmektedir. Çoğu üniversite yurdunun barınma sisteminde kadın ve erkek olmak üzere iki tip öğrenci yurdu bulunmakta, karma veya cinsiyetsiz yurtların bulunmasına olanak sağlanmamaktadır. Okullarda cinsiyetsiz tuvalet seçeneğinin bulunmaması da başlıca problemlerden biridir.

Psikolojik danışma birimlerinde LGBTİ+ bireylerin yaşadığı problemlere yönelik (transların cinsiyet değiştirme sürecine uyumu) eğitim alan uzmanların sayısı da yeterli olmamaktadır (Yağcıoğlu, 2015). Türkiye'de yaşayan LGBTİ+ bireyler, aldıkları psikolojik destek sonrasında homofobik tutuma sahip ruh sağlığı uzmanlarıyla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Lambdaİstanbul'un (2006) eşcinsel ve biseksüel bireylerle yaptığı bir araştırmada katılımcıların yüzde 55'i psikolojik destek almış, yüzde 29'u heteroseksüel yönelime sahip olmak için baskılanmış, yüzde 22'si ilaç tedavisine zorla ikna edilmeye çalışılmış, yüzde 29'u ise anlattığı sorunların sürekli olarak cinsel yönelimle bağdaştırılması problemiyle karşılaşmışlardır. Bu bağlamda lisans döneminden başlayarak öğrencilere cinsel yönelim, cinsiyet kimliği ifadeleri hakkında nitelikli bir eğitimin verilmesi önemli bir uygulama olacaktır. Kağnıcı'nın (2015) rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada öğrencilere LGBTİ+ odaklı bir film olan "Benim Çocuğum" filmi izletilmiş ve sonuçlar şu şekilde ortaya çıkarılmıştır: 56 öğrenciden 25'i ön yargıya sahip olduğunu belirtmiş, 16'sı bilgi eksikliği bulunduğunu ifade etmiştir. Bir öğrenci heteroseksüellik dışında bir cinsel yönelimin tedavi gerektiren bir hastalık olduğunu düşünmektedir. Bir başka öğrenci ise kavramlara hakim olmadıklarını ve bu konuda eğitime ihtiyaçları olduğunu belirtmektedir. Öğrenciler filmi izledikten sonra bilgi sahibi olduklarını ifade etmiş, empati kurabilmişlerdir. Toplu Demirtaş ve Akçabozan Kayabol'un (2018) yapmış olduğu bir çalışmada LGBTİ+ odaklı bir dernek olan Kaos GL Derneği'nden bir aktivist eğitimci tarafından rehberlik ve psikolojik danışmanlık

bölümü öğrencilerine LGBTİ+ kavramları, LGBTİ+ hakkındaki mitler konulu bir eğitim verilmiş ve araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır: 47 öğrenciden 32'si ilk defa bir LGBTİ+ birey ile karşılaştığını belirtmiş, 46'sı kavramlar hakkında bilgi eksikliğinin bulunduğunu ifade etmiş, 24'ü LGBTİ+ bireylerin deneyimlediği zorluklar hakkında empati yapabildiğini belirtmiştir. Çalışma kapsamında verilen eğitim sonrasında öğrenciler farkındalık kazanmış ve hak savunuculuk bağlamında harekete geçeceklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuçlara bakıldığında rehberlik ve psikolojik danışmanlık eğitiminde bu konunun önemli olduğu açık bir şekilde anlaşılmaktadır. Öğrencilerin bilgi eksikliğinin bulunduğu ve bu eksiklikten kaynaklı olarak empati kurma becerisinde yetersizlikler olduğu açıktır. Bu nedenle teorik ve uygulamalı eğitimler sayıca artmalı ve çıktıları alınmalıdır.

2.3.5.4. Çalışma Hayatında Ayrımcılık

Ayrımcılık, sade bir şekilde “bir grup içerisinde eşit olan kişilere farklı şekilde tutum sergilenmesi” olarak tanımlanmaktadır (Hervey, 1992). Çalışma hayatındaki ayrımcılık ise aynı çalışma ekibi içerisindeki çalışanların; cinsiyet, yaş, engel durumu, etnik köken, din, mezhep, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından farklılık gösterdiği için farklı tutumlara maruz bırakılmasıdır (Özgener, 2014). Çalışma hayatındaki ayrımcılık; dezavantajlı grupları büyük ölçüde etkileyen, bireylere ekonomik ve sosyal açıdan zarar veren bir olgudur. Kadınlar, yaşlı bireyler, engelli bireyler gibi dezavantajlı bireylerin yaşadığı ayrımcılıklar daha önce sıkça araştırma konusu olmuştur. Bununla birlikte cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği yönünden çalışma hayatında yaşanan ayrımcılıklar pek fazla gündeme gelmemektedir (Acar Erdur ve Ozgunlu, 2020). Cinsel yönelim, diğer insanlar tarafından dış görünüşe bakarak anlaşılmayan bir özellik olduğu için sadece cinsel yönelimi farklı olan bireyler bu ayrımcılığa daha az uğrayabilir. Bununla birlikte doğumda atanan cinsiyeti ile kendini tanımladığı cinsiyeti uyuşmayan trans bireyler, görünürlükten dolayı daha fazla ayrımcılığa maruz kalabilir (Doğan, 2015).

Çalışma hayatında ayrımcılık, “doğrudan ayrımcılık” ve “dolaylı ayrımcılık” olmak üzere iki şekilde gerçekleşebilir. Doğrudan ayrımcılık, bireyin doğuştan sahip olduğu veya sonradan edindiği bir özelliği nedeniyle ayrımcılığa uğraması olarak tanımlanır. Örneğin trans bir bireyin cinsiyet kimliğinden ötürü işten çıkarılması, doğrudan ayrımcılığın göstergesidir. Dolaylı ayrımcılık ise herkesin görünürde eşit

şartlarda çalışması ancak bazı şartların, kimi çalışanlar için dezavantaj oluşturması durumudur. Örneğin bir iş başvurusunda resim öğretmeni pozisyonu için belirlenen kriterler arasında sürücü belgesinin olma zorunluluğunun bulunması, dolaylı ayrımcılık olarak değerlendirilebilir (Tokol, 2012).

Türkiye'deki LGBTİ+ bireylerin istihdam konusundaki yasal güvencelerini incelemek için anayasanın şu maddelerine bakılması gerekmektedir: “Çalışma Hakkı” başlıklı 49. Maddede herkesin çalışma hakkına sahip olduğu belirtilmektedir. “Kanun Önünde Eşitlik” başlıklı 10. Maddede; bireylerin dil, cinsiyet, etnik köken, dini ve felsefi görüş açısından eşit olduğu belirtilmekte ancak bu ifadeler arasında cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine yer verilmemektedir. Türk Ceza Kanunu’nun 122. Maddesine bakıldığında ise şu duruma rastlanmaktadır: Bireyin dil, cinsiyet, etnik köken, dini ve felsefi görüş yönünden farklı olması nedeniyle bireye iş verilmesinin engellenmesi cezalandırılmaktadır. Bu maddede de cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği ifadelerine değinilmemektedir. Türk Ceza Kanunu’nun 216. Maddesine bakıldığında halkı kin ve düşmanlığa tahrik ve aşağılamanın bir cezasının bulunduğu belirtilmiştir. Bu olumsuz tutumların dil, cinsiyet, etnik köken, dini ve felsefi görüşü farklı kişilere sergilendiği zaman cezalandırıldığı belirtilse de cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği ifadeleri yer bulmamıştır (Bilir, 2017).

Heteroseksüellikten farklı bir cinsel yönelime sahip olan bireyler, iş başvurularında bulunurken iki farklı tercihte bulunabilir. Bazıları başvurdukları yerlerde cinsel yönelimin önemsenmemesi durumunu dikkate alırlar. Bazıları ise cinsel yönelim nedeniyle ayrımcılığa uğrayacaklarını sezdikleri veya kendilerine başlangıçta bildirildiği için hiçbir şekilde cinsel yönelimlerini belli etmemeye, gizlemeye çalışırlar. Gizleme ihtiyacı; bireyin ayrımcılık, ötekileştirme, değersizleştirme, suçlama gibi tutumlarla karşılaşma korkusundan kaynaklanmaktadır (Bilir, 2017). Cinsel yönelimini gizlemek, olmadığı gibi davranmaya çalışmak bireyde stres yaratabilir. Bu durum hem kişiyi hem iş performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Birey, görevlerine harcayacağı enerjiyi tamamen gizlenmeye yöneltebilir, bunun sonucunda diğerleriyle iş birliği kurma noktasında sıkıntı yaşayabilir (Bilir, 2017). Alay ve Can’ın (2019) yaptığı bir çalışmada heteroseksüel ve eşcinsel çalışanların örgütsel bağlılık, iş tatmini ve kariyer tatmininin cinsel yönelimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmış; eşcinsellerin örgütsel

bağlılık, iş tatmini ve kariyer tatmininin anlamlı derecede az olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca trans çalışanlar, çalışma hayatından uzaklaştırıldığı için ekonomik açıdan da büyük sorunlar yaşamakta ve seks işçiliğine başlayabilmektedirler. İşe alınma kriterlerinde askerlik yapmış olma zorunluluğunun bulunması da kişiler için zorlayıcı bir faktör olmaktadır. Bununla birlikte gay ve trans bireyler, ordu içerisinde istihdam edilememektedir çünkü “homoseksüellik ve transvestizm” psikoseksüel bozukluk kategorisinde değerlendirilmektedir (Bilir, 2017). Askerlik yapmak istemeyen gay ve trans bireyler için ise yeni bir problem alanı ortaya çıkmaktadır çünkü bu kişilerden cinsel yönelimlerini/cinsiyet kimliklerini video, fotoğraf gibi yollarla ispat etmeleri istenmektedir (Karadağ, 2008).

Kamuda çalışan LGBTİ+ bireylerin yaşadıkları sorunlar üzerine odaklanan bir çalışmada, katılımcıların %6.5’unun iş başvurusu süreci ve işe alım sonrasında görünür olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte cinsel yönelimini ve cinsiyet kimliğini gizlemek, ayrımcı tutumdan korunmak için yeterli olmayabilmektedir. Gizlenme ihtiyacının yarattığı tedirginlik de kişinin ağır psikolojik sorunlarla mücadele etmesine yol açmaktadır. Bu nedenle çalışmaya katılan öznelere, öncelikli ihtiyaçlarının yönelim ve kimliklerini ifade edebilmek olduğunu belirtmiştir. Kendilerini gizleyen katılımcıların ayrımcılıkla karşılaşmamasının yanında kendini gizlemeyen katılımcılar ayrımcılıkla karşılaşsa bile bu konuda herhangi bir hukuksal sürece başvurmamışlardır. 92 katılımcıdan 7’si ayrımcılıkla karşılaşmış, biri bu durumu yakınlarıyla paylaşmış, beşi ise herhangi bir girişimde bulunmamıştır. Bir katılımcı ise tutumunu “diğer” seçeneği altında belirtmiştir. Kamu kurumlarında çalışan 92 katılımcıdan 58’i nefret söylemine maruz kaldığını ifade etmiştir (Kaos GL ve Kadir Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma Merkezi, 2022).

2.3.5.5. Cezaevlerinde Ayrımcılık, Nefret Söylemi ve Şiddet

Cezaevlerindeki psikolojik ve fiziksel şiddet korkusundan ötürü çoğu LGBTİ+ birey yönelimini veya kimliğini gizlemek zorunda kalmaktadır. İstismara uğrama, taciz, tecavüz, aşağılanma, ayrımcılığa uğrama gibi faktörler; bu gizlenmenin temelini oluşturmaktadır (Demirbaş, 2016). Kendini gizlemeyen bireyler için de zorlu bir süreç yaşanmaktadır. İlk aşamada kişiler hapisaneye geldiklerinde arama yapılmaktadır. Trans bir kadın, pembe kimlik sahibiyse bir kadın tarafından aranabilir ve bunda sorun

yaşanmaz. Bununla birlikte trans bir kadın, pembe kimlik almadan cinsiyet kimliğini kadın olarak tanımıyorsa araması bir erkek görevli tarafından yapılmaktadır ve erkekler koğuşuna yerleştirilmektedir (Kaos GL ve Pembe Hayat Derneği, 2017).

Cezaevlerinde cinsiyet kimliğinin reddedilmesine yönelik birçok alt boyut bulunmaktadır. Cezaevleri, sadece iki cinsiyete göre tasarlanmıştır; kadın ve erkek cinsiyetinin dışında kalan insanlar için oldukça elverişsizdir. Beyan ettiği cinsiyetten farklı bir koğuşa yerleştirilen trans kadınların, şiddete uğrama riski daha fazla olmaktadır. Ayrıca trans kadınlardan toplum normlarına uyması ve doğumda atanan cinsiyetine göre davranması beklenmektedir. Bu doğrultuda trans kadınların kıyafet, cımbız, makyaj malzemesi gibi ihtiyaçlarının karşılanmadığı; karşılanırsa bile bunların çok yüksek fiyatlar karşılığında elde edildiği belirlenmiştir. Ayrıca “trans bireyleri güvence altına almak, şiddete uğramalarını önlemek” amacıyla bahçeye çıkarmamak, koğuştaki bulundurmamak ve hücreye yerleştirmek gibi uygulamalar da ayrı bir tecrit cezası olarak nitelendirilmektedir. Trans bireylerin çoğu, kimlikleri nedeniyle ailelerinden dışlandıkları için aile ziyaretlerine de çıkamamakta ve bu tecrit uygulamaları tam anlamıyla toplumdaki soyutlaştırmaya yönelik olmaktadır (Kaos GL ve Pembe Hayat Derneği, 2017).

Hapishanedeki trans kadınların, birçok sağlık hakkı da ellerinden alınabilmektedir. Trans kadınlar cinsiyet geçiş aşamasında bulunabilir ve görmeleri gereken hormon tedavileri olabilir. Ayrıca yaşadıkları problemlerden dolayı psikolojik destek almaları gerekebilir. Tüm bu ihtiyaçlara bakıldığında zaman çoğunluğunun yerine getirilmediği gözlemlenmektedir. Cezaevinde bulunan bazı ruh sağlığı uzmanlarının ön yargılı olması, psikolojik destek alınsa bile bu hizmetin kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aynı şekilde ön yargılardan dolayı kişilerin alması gereken hormon tedavileri sağlık hakkı olarak görülmemekte ve önemsizleştirilmektedir. Sonuç olarak tüm bu sorunların giderilmesi adına haklar, yasal güvence altına alınmalı ve hassasiyet gözetilmelidir (Kaos GL ve Pembe Hayat Derneği, 2017).

2.3.5.6. LGBTİ+ Bireylerin Toplumsal Alanda Yaşadığı Diğer Önemli Sorunlar

LGBTİ+ bireyler toplum içerisinde heteroseksüel ve doğumda atanan cinsiyetiyle uyumlu bireylerden daha fazla dezavantajlı konumdadır; bu dezavantajlar, tamamen cinsel yönelimleri ve cinsiyet kimlikleriyle ilişkilidir. Bu durum ilk olarak aile ortamında açığa çıkmaktadır; pek çok genç, kimlikleri ve yönelimleri konusunda

ailelerinden destek görmediği gibi dışlanmaya maruz kalmaktadır (Remafedi, Farrow ve Deisher, 1991). Ailede yaşadığı dışlanmayı, birçok genç okulda telafi etmeye çalışmaktadır ancak eğitim kurumlarında da olumsuz tutumlarla, nefret söylemleriyle karşılaşmaktadırlar. Ailede ve okulda, sosyal destek bulamayan kişiler durum oldukça zorlaşmakta; desteklenecekleri başka bir ortam bulma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır (Mason ve Palmer, 1996). Toplum içindeki yapıya bakıldığında özellikle düşük eğitim seviyesine sahip şehirlerde LGBTİ+ bireylerin homofobik, transfobik söylemlerle karşılaşacağı kolaylıkla tahmin edilebilir. Toplumdaki diğer bireyler, homoseksüelliği veya trans olma durumunu ‘’sapkınca, hastalıklı, günah’’ şeklinde kodladıkları için bu ön yargılarını örtük bir şekilde veya doğrudan dile getirebilmektedir (Kuş Mumcu, 2023). Bu tarz ön yargılar ve kalıplar, afet durumlarında da kendini olumsuz yönde göstermektedir. Afetlerde yardım sunan uzmanların LGBTİ+ bireylere karşı olumsuz tutumu, içinde bulunulan durumu zorlaştırmaktadır. Bunun nedeninin hizmet sağlayan uzmanların LGBTİ+ bireylerin ihtiyaçları konusunda bilgi düzeylerinin düşük olmasıdır (Leonard, Parkinson, Duncan, Archer ve Weiss, 2022). Ayrıca afet sonrasında kurulan tuvaletlerin ikili cinsiyete göre tasarlanması, maddi yardımların ailelere sunulması ve afetlerin LGBTİ+ bireylerin günahları yüzünden gerçekleştiği şeklindeki batıl inançlar da yaşanan problemlerinin kaynağı konumundadır (Dominey-Howes, Gorman-Murray ve McKinnon, 2014).

LGBTİ+ bireyler, diğer insanların çoğunlukla kolay bir şekilde sahip oldukları özgürlüklerden mahrum kalmaktadır. Örneğin heteroseksüel bir kadın-erkek çift için el ele tutuşmak oldukça doğal bir durum olarak görülürken homoseksüel bir çift aynı davranışı sergilediğinde yadırganmakta, hatta bu yadırganma durumundan dolayı davranışı sergilemek için cesaret bulamamaktadırlar. Toplumun bu yargılamaları, bireyde topluma karşı aidiyeti ve bağlılığı zedelemekte; toplum için daha olumsuz bir etken haline dönüşmektedir (Erdoğan ve Köten, 2015). Bununla birlikte toplumun eşcinsellere bakış açısı, bazen de olumsuz bir şekilde gerçekleşmemektedir. Sanat camiasındaki veya medyadaki isimlere bakıldığında Zeki Müren ve Bülent Ersoy örneği göze çarpmaktadır. Bu isimler eşcinsel veya transseksüel olduğunu açık bir şekilde ifade ettikleri halde, toplum tarafından tanınmayan bir LGBTİ+ bireye göre daha az dezavantajlı konumdadır. Bunun sebebi, Müren ve Ersoy’un kimliklerini açık şekilde yaşamaları ancak LGBTİ+ hareketine destek vermemeleri olarak öne

sürülmektedir (Erdoğan ve Köten, 2014). Ayrıca sosyoekonomik durumun da homofobiyle olan ilişkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Türkiye’de yaşayan LGBTİ+ bireylerle yapılan nitel bir çalışmada LGBTİ+ bireylerin statüsü ve geliri yükseldikçe kendilerine yönelik homofobik tutumun azaldığı tespit edilmiştir (Gürer Serin, 2021). Ayrıca medyadaki örtük homofobinin/transfobinin varlığından da bahsedilmelidir. Erkeğin eşcinsel rolünü üstlendiği filmlerde bu karakterler, “tecavüzden hayatta kalan, alay konusu olan, mutsuz bir aileye sahip” kişiler olarak sunulmuştur (Öztek, 2007). Medyadaki bu tarz yönlendirmelerle toplumdaki ön yargılar pekişmekte veya bu yönlendirmeler yüzünden ön yargılar oluşabilmektedir. Bu yönlendirmelerin etki alanı oldukça büyük olmaktadır. Yapılan bir çalışmada LGBTİ+ bireylerin toplu taşımada, sokakta, yeme-içme mekanlarında, eğlence mekanlarında ayrımcılığa maruz bırakıldığına yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Bu ayrımcılık; hakaret, hizmetten mahrum etme, olumsuz bakışlar şeklinde kendini göstermektedir (Göregenli, 2011).

Bireylerin en temel haklarından olan barınma da nefret duygusu nedeniyle ihlal edilebilir hale gelmektedir. Özellikle trans bireyler için problem teşkil eden barınma problemi, sığınma evleri dahil olmak üzere her alanda kendini gösterebilmektedir. Bu nedenle bireyler, seks işçiliğine yönelmekte ve sonucunda birçok cinsel hastalık riskiyle karşılaşabilmektedir (Yu, 2010). Bu durumun özellikle trans bireyler için problem kaynağı olmasının nedeni, Namaste’nin (1996) şu düşüncesiyle ilgilidir: Bireyin eşcinsel olup olmadığı kesin olarak bilinemez ancak cinsiyet kimliği daha görünür bir kavramdır. Bu nedenle bireyler şiddete cinsel yönelimlerinden ziyade cinsiyet kimlikleri nedeniyle uğramaktadır. Toplumsal cinsiyet normlarına uygun olmayan kişiler, toplum tarafından fiziksel veya psikolojik şiddetle cezalandırılmaktadır (Jauk, 2013). Uslu’nun (2022) yaptığı çalışmada trans bireylerle görüşmelerden elde edilen verilere göre kişiler, barınacak yer bulsalar dahi komşuları tarafından olumsuz tavırlarla karşılaşmaktadırlar. Yapılan çalışmada bir katılımcı, kendisine “dönme” diyerek hakaret edildiğini, evine izinsizce girildiğini, sokakta komşuları tarafından sürekli sözlü tacize uğradığını, su vanalarının komşular tarafından kapatıldığını belirtmiştir.

Şehirlerde yaşanan bir başka problem ise güvenlik problemidir. Yasalar ile bireylerin güvence altına alınamaması, bireylerin en temel haklarından biri olan güvenlik ihtiyacını karşılayamamasına neden olmaktadır. Uslu’nun (2022) yaptığı

çalışmada katılımcılardan biri trans bir kadına şiddet uygulandığında cezalandırılmayan kişiler var olduğu sürece kendini güvende hissetmeyeceğini bildirmiştir. Başka bir katılımcı, erkeklerin dikkatini çekmemek ve tecavüzden korktuğu için kendini kısıtlamaya başladığını; geceleri dışarı çıkmayıp ruj sürmediğini ve erkeklerin yoğun olduğu saatlerde toplu taşıma kullanmamaya çalıştığını belirtmiştir. Katılımcılar, toplu taşımada yaşadığı sorunları da dile getirmiştir. Bir katılımcı, otobüs yolculuklarında kimlik istendiğinde konuşmaktan çekindiğini; dış görünüşü ve sesi arasındaki uyumsuzluğun fark edilince insanlar tarafından olumsuz bakışlara maruz kaldığını ifade etmiştir. Başka bir katılımcı otobüs kartı basıldığı zaman ekranda isim görüldüğünden ötürü azarlayıcı bir üslup ile kendisinden kimlik istendiğini bildirmiştir. Böyle bir durumda otobüsteki diğer insanlar kendisine yardımcı olmamıştır ve katılımcı, insanların duyarsızlığından da rahatsız olduğunu belirtmiştir.

LGBTİ+ bireylerin yaşadığı sorunlar barınma gibi en temel ihtiyaçlardan başlayıp yaşamın her alanında gözlemlenebilen sorunlardır. Bu sorunlar, kişinin yaşam hakkını elinden almaya kadar varabilmektedir. Oluşturulan bir nefret suçları raporunda, 2018 yılında karşılaşılan 150 şiddet vakası değerlendirilmiş; katılımcılardan 6'sı cinayete teşebbüsle karşılaşmış, 1 kişi cinayete teşebbüse tanık olmuş, 3 kişi silahla yaralandığını bildirmiş, 4 kişi tecavüze uğramış, 14 kişi cinsel saldırıya uğramış, 2 kişi cinsel saldırıya tanık olmuş, 42 kişi fiziksel şiddete uğramış, 5 kişi fiziksel şiddete tanık olmuştur (Kaos GL, 2018). Yasal güvenceler ve toplumsal farkındalık olmadan bu olayların sona erdirilmesi mümkün değildir. Bu nedenle bu istatistiklerin rapor edilmesi tek başına anlamlı olmamaktadır, şiddet vakalarının gerçekleşmemesi için önemler alınmalıdır.

LGBTİ+ bireylerin yaşadığı sorunları ifade edebilmeleri, kimliklerini özgürce açıklayabilmeleri, dayanışma kurabilmeleri amacıyla düzenlenen Onur Yürüyüşleri; 2013 ve 2014 yıllarında sorunsuz bir şekilde gerçekleştirilmiş ancak 2015 yılından itibaren engellenmeye başlanmıştır. Bu durum barışçıl toplanma ve örgütlenme özgürlüğü ihlal etmekte, bireylerin dayanışma ihtiyacını kırıp dışlanmışlık hissini pekiştirmektedir (17 Mayıs Derneği, 2022). Ankara ilinin Çankaya ilçesinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre 92 katılımcıdan 52'si özgür yaşayacakları varsayımında bulundukları bu ilçede bile kendilerini kısmen güvende hissettiklerini

belirtmiş; 13 kişi kendini güvende hissetmediğini, 1 kişi ise kendini hiç güvende hissetmediğini ifade etmiştir. Bu nedenle LGBTİ+ bireylerin kent hakkını kullanabilmeleri için kent konseyi komisyonlarında LGBTİ+ komisyonlarının da bulunması desteklenmeli, belediyelerde LGBTİ+ çalışanların sayısı artırılmalıdır (17 Mayıs Derneği, 2021).

2.3.6. Sosyal Dışlanma Olgusunun LGBTİ+, Toplum ve PDR Bağlamında Değerlendirilmesi

Türkiye’de ve dünyanın birçok yerinde damgalanma, ayrımcılık, şiddet ve sosyal dışlanmaya uğrayan gruplardan biri LGBTİ+ bireylerdir. Bu olumsuzlukların kaynağını çeşitliliklere saygı duymamak, heteronormatif normları kabul etmek oluşturmaktadır (Kayır Öztunalı, 2015). Başlangıçta toplumdaki bireyler tarafından gerçekleştirilen dışlama süreci; sağlık kurumlarında, eğitim ortamlarında, iş alanlarında, kamusal alanlarda olmak üzere üst bir boyuta taşınabilmektedir. Dışlanmanın sonucunda bireylerin temel haklarına ulaşamaması; depresyon, anksiyete gibi sıkıntı veren deneyimlerle karşılaşması söz konusudur (Çon, 2023; Derli, 2020).

Sosyal dışlanma, çoğunlukla toplumda azınlık durumunda bulunan grupları dezavantajlı hale getirmektedir. Hakim olan kültürden farklı bir konumda olmak, sosyal dışlanmayı ortaya çıkarabilir. Toplumdaki çeşitlilik, kültürü zenginleştirmenin yanında bireyler açısından dezavantaj yaratabilir. Kültürel çeşitlilik, toplum yapılarının bir parçası olan; ırk, cinsiyet, dil, etnik köken, cinsel yönelim, dini inanç, mezhep, sosyal sınıf ve engellilik durumlarını içeren bir olgudur (American Psychological Association- APA, 2018a). Çok kültürlülük (multiculturalism) de temelinde bu durumların olduğu çeşitliliğin teşvik edilmesiyle ilgili bir kavramdır. Aynı zamanda kültürel çoğulculuk (cultural pluralism) olarak da adlandırılır. Bu kavramın karşıtı ise kültürel tekçilik (cultural monism) olarak tanımlanır. Kültürel tekçilik, azınlıkların asimile olması gerektiğini savunan görüştür (APA, 2018b). Sosyal dışlanma, bir anlamda kültürel tekçiliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin çeşitliliklerini, farklılıklarının desteklenmemesi veya engellenmesi; sosyal haklarının elinden alınmaya çalışılması çok kültürlülüğü zedelemekte, birey ve toplum açısından sorun yaratmaktadır. Tüm bu sorunlar, bireyin psikolojik iyi oluşunu etkilediği için psikolojik danışmanlık alanına da yansımakta ve önemli bir konu haline gelmektedir.

Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman ve danışan olmak üzere iki önemli etmen vardır. Psikolojik danışma ortamındaki bu iki kişinin özellikleri; süreci, belirleyici derecede etkilemektedir ve bu özelliklerden en önemli olanlarından biri de kültürel özelliklerdir. Danışan, karşısında kendi kültürüne karşı duyarlı olan ve onun kültürel özelliklerini anlayabilen bir psikolojik danışmana ihtiyaç duymaktadır. Türkiye’de kültürel çeşitliliğin fazla olması sayesinde psikolojik danışmanlar farklı kültürlerle aşinadır ancak bu çeşitliliğe karşı nasıl bir tutumda oldukları, konu hakkında çok az çalışma yapıldığından dolayı belirsizdir (Kağnıcı, 2013).

Psikolojik danışma sürecinde sosyal dışlanmaya maruz kalan gruplarla ve bireylerle çalışırken dikkat edilmesi gereken birçok nokta bulunmaktadır ve hassasiyet gösterilmelidir. Bir psikolojik danışman, öncelikle kendi kültürüne karşı duyarlı bir tutum sergilemelidir. Kültürünü her yanıyla değerlendirebilmeli; kültürlerinin getirdiği ön yargıları, engellemeleri kavrayabilmeli ve olumlu yönleri de bu değerlendirmeye katabilmelidir. Kültürel geçmişi tanımak ve bu geçmişin, şu anda dünya üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunun farkında olmak önemlidir. Bu sayede psikolojik danışman; danışanlarının ırkı, etnik kökeni veya kültürü ile kendi kültürel özellikleri arasındaki farklardan kaynaklanan kaygıyı anlayabilir (Arredondo, Toporek, Brown, Jones, Locke, Sanchez ve Stadler, 1996).

Psikolojik danışmanın kendi kültürünün psikolojik danışma sürecine nasıl yansıdığını bilmesi, danışanlarının bu kültürel özelliklerden nasıl etkilendiklerinin farkında olması faydalıdır. Bu sayede dışlanmanın, ayrımcılığın ve kalıp yargıların psikolojik danışma sürecini nasıl etkilediği kolayca anlaşılabilir. Danışanların ayrımcılığa uğradıkları durumlar net bir şekilde tespit edilebilir ve değerlendirilebilir. Bu farkındalık, danışanla nasıl iletişim kurulacağını bilmeyi sağlar. Örneğin bu farkındalığa sahip bir psikolojik danışman; muhafazakar bir erkek danışanın, kadın psikolojik danışmanla sürekli göz teması kurmaktan rahatsız olacağını bilincindedir (Arredondo ve diğ., 1996). Özetle psikolojik danışmanların; danışanlarının hangi alanda dışlanmaya ve ayrımcılığa maruz kaldığını fark edebilmesi, mikro saldırılardan arınmış bir şekilde iletişim kurabilmesi, danışanının kültürel özelliklerini anlayarak empati kurabilmesi önemlidir. Dolayısıyla sosyal dışlanma olgusunu anlamak, psikolojik danışma sürecinin önemli bir parçasıdır.

2.4. Özgecılık

İnsan, yaşamı boyunca diğer insanlarla etkileşim halindedir. Diğer insanlarla sağlıklı bir şekilde etkileşimde kalabilmek için bireyin sahip olması gereken bazı tutumlar, sergilemesi gereken bazı davranışlar vardır. Bireyin, topluma karşı sergilediği faydalı davranışlar bazen fedakarlık barındırdığı için kendisine zarar verebilir. Örneğin bir savaşta mücadele etmek, bir kazaya engel olmaya çalışırken o kazadan zararlı çıkmak gibi durumlar birey için zararlı olabilir. Bununla birlikte bunun gibi davranışlar, bireyin toplum içinde kabul görmesini sağlar ve bireyin aidiyet hissini pekiştirir. Ayrıca bu davranışların sonucunda kabul edilerek bir gruba ait olmak da bireye birçok açıdan avantaj sağlar. Dolayısıyla bu davranışların uzun vadede bireyin iyi oluşunu desteklediğini söylemek mümkündür (Twenge ve diğ., 2007).

Özgecılık, literatürde “altruizm (diğerkamlık)” ve “yardımsever davranış” olarak da adlandırılabilir. Daha çok etik alanında fikir öne süren filozofların ilgisini çeken özgecılık kavramı, daha kapsamlı şekilde “bireyin, kendisi dışındaki bir bireyin çıkarı için kendisini düşünmeksizin faydalı bir davranış sergilemesi” olarak tanımlanabilir. Bazı araştırmacılar ise kendi çıkarını düşünmemenin imkansız olduğunu savunmaktadır. Ünlü etik filozoflarından olan Kant ise yardımsever davranışların kaynağının ahlaki görev (ödev) ve zorunluluk olabileceğini belirtmektedir (Karadağ ve Mutağcılar, 2009).

Özgecılık; yardım etme, destekleme, paylaşma, bağışlama, iş birliği gibi unsurları içinde barındırırken bencillik, saldırganlık, yıkıcılık, zarar verme gibi unsurların zıttı olarak kabul edilmektedir. Literatürde sıklıkla prososyal davranış kavramı ile bağdaştırılmaktadır ancak özgecılık, prososyal davranışın yalnızca bir boyutu olarak değerlendirilebilir. Prososyal davranış, niteliklerine göre farklı kategorilere ayrılmaktadır. En yüksek niteliğe sahip prososyal davranış türü fedakarlık içermektedir, bireyin davranışı adalet duygusuna dayanmaktadır ve gönüllü olarak yapılmaktadır. Kişinin çıkarı, içsel ödüller olabilir (Bar-Tal, 1982). İçsel ödüle bireyin kendisini erdemli, iyi bir insan olarak görmesi örnek olarak verilebilir (Yavuzer, 2017). Bununla birlikte eğer dışsal bir ödül söz konusuysa fedakarca davranıştan bahsedilemez. Bireyin bu davranışı sergileyebilmesi için empatiye sahip olması, karşısındaki kişinin gereksinimini anlayabilmesi, “farklı davranışlarda bulunabilme” seçeneğinin var olduğunu bilmesi, davranışının sonucunu öngörebilmesi

gerekmektedir (Bar-Tal, 1982). Tanımlanan bu prososyal davranış türü, özgeci davranıştır. Birçok farklı görüşle birlikte sosyal bilimlerde özgeciliğin temel olarak birkaç bileşeni bulunmaktadır: Empati, içselleştirilmiş değerler ve sosyal normlar (Karadağ ve Mutaftçılar, 2009). Bununla birlikte özgeciliğin ortaya çıkması için öz düzenleme becerisi, ahlaki akıl yürütebilme becerisi gibi bazı beceriler de gerekli olmaktadır (Bar-Tal, 1982).

Sosyal bilimlerde özgecilik bağlamındaki çalışmalar derinlemesine incelendiğinde bazı filozofların önce çıkan görüşleri vardır. Thomas Hobbes'un söylemleri, bu çalışmalar için bir başlangıç noktası olarak değerlendirilmektedir. Hobbes, "Leviathan" ismindeki eserinde insanın özgeci motivasyonunun var olmasının imkansız olduğunu dile getirmiştir (Yavuzer, 2017). İnsan, doğası gereği rekabetçi bir yapıya sahiptir; güvenlik ve zafer kazanmak için uğraşır. Hiçbir insan, eğer ortada kendine yönelik bir çıkarı yoksa başka bir insana yardım etmez. Dolayısıyla insanlar arasında sürekli bir mücadele vardır (Hobbes, 2010). Butler (2010) ise bu görüşü reddetmektedir. Kişisel çıkar isteğinin insanın doğasında var olduğunu kabul etmesinin yanı sıra her eylemin bu şekilde açıklanamayacağını savunmaktadır. Batson (1990) da insanın sosyal bir varlık olduğunu reddetmemekle beraber bu sosyalliğin, kişinin kendi çıkarına yaradığını ileri sürmektedir. Böyle bir durumda insanın tam olarak sosyal bir varlık olarak nitelendirilmeyeceğini kabul etmektedir. Sosyal psikologların görüşlerini de temel alarak insanın nihayetinde kendisini önemseydiğini, dolayısıyla bencilliğini yenemeyeceğini savunmuştur. Bu fikre göre özgecilik, hayali bir olgudur. Bununla birlikte özgeciliğin gerçekçi bir zeminde bulunduğunu savunan filozoflar da vardır. Kavramı ilk kez ortaya atan Auguste Comte, özgeciliği "diğerleri için yaşama arzusu" olarak betimlemiştir. Karl Marx özgeciliğin bireyin kendi yeteneklerinden ihtiyaçlarına uzanan bir süreç olduğunu belirtmiştir (Karadağ ve Mutaftçılar, 2009).

2.4.1. Özgeciliğin Unsurları

Özgeci davranışın ortaya çıkmasını gerektiren beceriler, birey yaş aldıkça gelişmektedir. Bundan dolayı yaşı küçük olan çocuklarda bu tür davranışları sergileme ihtimali düşüktür ancak daha basit düzeydeki özgeci davranışları sergileyebilmeleri için bir engel bulunmamaktadır. Bu tür davranışları sergileyebilmek için bazı becerilere ihtiyaç duyulmaktadır (Bar-Tal, 1982). Örneğin davranışının niyetinin

önemini anlamak gerekir; davranışın amacı, başka bir insana yardım etmektir (Wilson ve Sober, 2000). Ayrıca birey; ahlaki akıl yürütme becerilerini kullanabilmeli, davranışının sonucunu ön görebilmeli ve yardım ettiği kişinin gereksinimlerini anlayabilmelidir (Bar-Tal, 1982). Bunlarla birlikte aşağıdaki yer alan unsurlar da özgeci davranışın temel unsurlarını oluşturmaktadır.

2.4.1.1. Öz Düzenleme Becerisi

İnsanlar, çevreden edindikleriyle birlikte kendilerinin oluşturdukları bir sisteme göre de davranış sergileyebilirler. Kendi davranışlarını gözlemler, sistemine göre karşılaştırır, yargıda bulunur ve eğer davranışları uygun değilse bunları düzenlerler (Bandura, 1991). Davranışlarını düzenlerken ahlaki standartlara uyarlar; ahlak, ‘‘zarar vermeme’’ ve ‘‘yardım etme’’ boyutundan oluşur (Bandura, 1999).

2.4.1.2. Empati Kurabilme Becerisi

Empati; bireyin, başka insanların düşünce ve duygularını anlamak için kendisini onun yerine koyup bu düşünce ve duyguları anlamlandırmasıdır (Clarke, 2003). Empati kurma, dört farklı aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada perspektif alma bulunmaktadır (Hatcher, Nadeau, Walsh, Reynolds, Galea ve Marz, 1994). Daha sonra sempati oluşmaktadır. Ardından hayali katılım gerçekleşir, bu aşamada birey olayı kendisi yaşıyormuş gibi algılamaktadır. Son aşamada ise birey empati kurar ve empati kurmanın sonucunda kişisel gerilim ortaya çıkar (Davis, 1983). Özgeci davranışın ele alındığı çalışmalarda özgeciliğin motivasyonunun ne olduğu araştırılmış ve empatik kaygının bir motivasyon kaynağı olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir (Yavuzer, 2017).

2.4.1.3. Gönüllülük/Fedakarlık

Özgecilik kavramı, insanın başka bir insana karşılık beklemeden gönüllü bir şekilde yardım etmesini kapsayan bir kavramdır (Karadağ ve Mutaftçılar, 2009). Bu kavramın kökleri Hipokrat yeminine dayanmakta olup dönemin tıbbi uygulamalarının merkezini oluşturmaktadır. Özgecilik aynı zamanda bireyin risk almasını, fedakarlık yapmasını da içermektedir. Ayrıca sadece insanlarda değil, bazı hayvanlarda da özgeci davranışlar görülebilmektedir. Örneğin yarasalar birkaç gün aç kalırlarsa ölmelerine rağmen yemeklerini paylaşırlar, maymunlar bulaşıcı bir hastalığa sahiplerse diğer maymunlara daha az temasta bulunurlar (Feldman, 2017). Bununla birlikte bu durum psikolojide tanımlanan özgecilik kavramıyla aynı değildir. Hayvanların bilinçsiz bir

şekilde sergilediği özgeci davranışlar, evrimsel özgecilik kavramı ile ele alınmaktadır (Wilson ve Sober, 2000).

2.4.1.4. *Sempati*

Empati ve sempati, birbirinden farklı kavramlar olarak tanımlanmıştır. Empati kuran birey, tarafsız bir tutuma sahiptir ve karşısındaki insanı anlama çabası gütmektedir. Empati, çok fazla bilişsel işleme yapıldığında sempatiye ve kişisel sıkıntıya dönüşebilmektedir (Eisenberg, 2000). Sempati, acı çeken bir insanın durumunu anlamak ve ona acıdığını fark etmektir (Özbek, 2005). Başka bir insanın duygusal durumunu anlamakla ilişkilidir ancak tam olarak tarafsız bir tutum yoktur. Diğer kişinin içinde bulunduğu durum bu nedenle tam olarak kavranamaz. Bununla birlikte o kişi için üzüntü veya endişe duyulabilir. Bu nedenle sempati, fedakarlık içeren davranışlar veya yardım etme davranışı için bir zemin oluşturmaktadır (Eisenberg, 2000). Yapılan çalışmalarda da sempati ve olumlu sosyal davranış arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmakta olup bu görüş desteklenmektedir (Baykut, 2022).

2.4.1.5. *Rol Üstlenme*

Rol üstlenme, aynı zamanda “bakış açısı üstlenme” olarak da adlandırılmaktadır (Karadağ ve Mutaflılar, 2009). Özgeci davranışı gerçekleştiren kişi, yardıma ihtiyacı olan kişinin bakış açısını anlamaktadır. Bu anlayışla birlikte bireyde yardım etme isteği oluşmaktadır (Krebs, 1982).

2.4.1.6. *Perspektif Alma*

Perspektif almanın özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde özgeci davranışlar üzerinde etkisi olmaktadır. Çocuk ve ergen, bulundukları dönemde başka birinin bakış açısını algılama eğilimindedir. Bu durum, bireyi özgeci davranışa teşvik etmektedir (Underwood ve Moore, 1982). Perspektif alma, başkalarının duygularının anlaşılmasına yardımcı bulunarak ona yardım etme durumunu içinde barındırır. Aynı zamanda empatiyi ve sempatiyi beslemektedir. Empati ve sempatinin gelişimi de özgeci davranışların temelinde olduğu için perspektif almanın özgeci davranışları artırdığı söylenebilmektedir (Christiansen, Carlo, Hausmann ve Randall, 2003).

2.4.1.7. *Kendine Değer Verme*

Kendine çok değer veren bireyler ile kendine daha az değer veren bireyler karşılaştırıldığında daha çok değer verenlerin daha özgeci olduğu sonucuna

varılmıştır. Kendine değer vermek, sağlam bir kişisel imajın var olduğu anlamına gelir ve bu da diğer insanlarla olumlu bir iletişim kurmaya zemin hazırlar. Olumlu iletişim aynı zamanda yardım etme davranışını içinde barındırır (Hunt, 1990).

2.4.2. Özgeciliğin Gelişim Süreci

2.4.2.1. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişimle ilgili çalışmalarıyla tanınan Piaget, bireylerin çocukluk döneminde duyularına daha çok bağımlıyken yaş ilerledikçe soyut düşünme becerilere sahip olduğunu ve daha entelektüel meselelerle ilgilenebilecek düzeye ulaştıklarını ifade etmektedir. Zeka, ilerleyici ve sürekli olan dengelenme sürecidir (Onur, 2017). Çocuklar, bilişsel gelişimin ilk aşamalarında özgeci davranış sergilemenin gerekliliği olan bazı becerilerden yoksunlardır. Örneğin seçeneklerin var olduğunu büyük oranda bilemezler ve değerlendiremezler. Sergiledikleri davranışların niyetini anlamlandırabilme konusunda kavrayışları düşüktür. Ayrıca çocuk, benmerkezcidir ve nedensel ilişkileri kavramaktan yoksundur. Bu nedenle çocuk, özellikle özgeci davranışları sergileme noktasında başarısız olabilir. Hayatın ilk on beş yılı bu şekilde sürdürülebilir, daha sonraki evrelerde ise birey, bu yönlerden yeterli hale gelip özgeci davranış sergileme kapasitesine ulaşabilir (Bar-Tal, 1982).

2.4.2.2. Sosyal Perspektif Gelişimi

Sosyal perspektif gelişimi, bireyin başka bir bireye yönelik duygularının ve algılarının gelişimiyle ilgilidir. Diğer insanlarla olan etkileşim ve bazı duygusal unsurlar, sosyal perspektif gelişiminin temelini oluşturmaktadır (Hoffman, 1975). Bu duygusal unsurların en önemlilerinden biri şefkat duygusudur. İnsanın doğasında bencillik olmasına rağmen şefkat duygusu da bulunmaktadır ve bu duygu, yardım etme davranışının ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu duygusal unsurlar, genetik özelliklerin de etkisi altındadır (Yavuzer, 2017).

Sosyal perspektif yaş ile bağlantılıdır çünkü çocukluk döneminde benmerkezcilik hakim olduğu için bencilce davranışların varlığı söz konusudur. Yaş ilerledikçe çocuk, diğer bireylerin varlığını algılamaya başlar ve onların bakış açısını da değerlendirebilir. Bu değerlendirme sonucunda diğer bireylerin gereksinimlerini fark edip tanımlayabilir. Bunun sonucunda o gereksinimi karşılamaya yönelik bir yardımda bulunabilir (Bar-Tal, 1982).

2.4.2.3. Ahlaki Gelişim

Ahlaki gelişim ve özgeci davranış arasındaki ilişki; Piaget, Kohlberg ve Eisenberg'in öne sürmüş olduğu ahlaki gelişim kuramları ile açıklanabilmektedir. Piaget'nin ahlaki gelişimi açıklama biçimi, bilişsel gelişimle bağlantılıdır. Çocuk 2-7 yaş döneminde toplumsal ilişkiler evresinde, 7-12 yaş döneminde somut zeka işlemleri ve ahlaki duygular evresinde, 12 yaş sonrasında ise soyut zeka işlemleri ve topluluğa bağlanma evresinde bulunur (Piaget, 1999).

İki ile yedi yaş arasındaki bir çocuğun davranışları hem zeka açısından hem de duygu açısından değişiklik göstermektedir. Bu durumun kaynağı, dilin ortaya çıkmasıdır. Dil sayesinde toplumsallaşma başlar ve kişiler arasındaki duygular daha kolay paylaşılabılır. Çocuğun ahlaki ilk tutumu, anne babaya itaattir. Çocuk için "iyi" kavramı, anne babanın ne istediğiyle ilgili bir olgudur. Dolayısıyla ilk ahlaki değerlerin kaynağı, kurallar ve saygıdır. Sonraki dönemlerde mantıksal ve soyut işlemlerle beraber özerk bir ahlak bilincine ulaşılabilir (Piaget, 1999). On bir yaşından sonra çocuk, doğruluk ve adalet hakkında derin bir sorgulama yapabilir (Zimbardo ve Gerrig, 2012). Çocuk, yedi ile on iki yaş arasında, özellikle bu dönemin sonlarına doğru bazı gelişmeler yaşar: Bireysel olarak çalışırken odaklanma konusunda başarılı olur, akranlarıyla ortak çalışırken ise iş birliği kurmakta oldukça başarılıdır. Oyunlarda kural koyma davranışında artış olur. Daha küçük yaşlarda ise yardım etme davranışı çok belirgin değildir (Piaget, 1999).

Piaget'nin kuramından esinlenen Kohlberg, altı evreden oluşan bir ahlak gelişimi kuramı tasarlamıştır (Onur, 2017). Bu evrelerin her biri düzen içinde gelişir ve bilişsel gelişimle uyumludur. Kohlberg'e göre yüksek seviyelerde birey kendi çıkarını umursamaksızın toplumun refahını düşünmektedir. "İlkeleşmiş Törelik" adı verilen bu evrede birey; toplumun iyiliğini destekler, adaleti sağlar, evrensel ilkelere bağlı kalır (Zimbardo ve Gerrig, 2012). Ahlaki gelişim kuramına göre birey, en ilkel evrede ödül-ceza sisteminden beslenmektedir. Daha sonra bunu otoriteye uygun davranışlar izlemektedir. Sonraki evrede ahlaki durum otoriteden bağımsız bir şekilde değerlendirilebilir. Son aşamalarda ise birey, toplumsal sözleşme bağlamında diğer insanların huzurunu gözetir ve kendi değer sistemine göre eylemin iyi veya kötü olduğuna karar verebilir. Birey, bu evrelerden hangisinde bulunuyorsa özgeci davranış sergileme durumu ona göre şekillenir. En üst evrede bulunan bir bireyin, özgeci

davranış sergileme ihtimali daha yüksektir. Çocuklar, daha çok ödül-ceza odaklı olduğu ve otoriteye uyum sağladığı için daha az özgeci davranış sergileme eğilimindedir (Bar-Tal, 1982).

Eisenberg (1979), prososyal ahlaki muhakeme evrelerini beş aşamada kategorize etmiştir. İlk evre, hedonistik ve kendine odaklı dönemdir. Bu dönemde benmerkezcilik esastır ve birey sadece kendi çıkarı olduğu sürece yardım davranışını sergilemektedir. İkinci evreye “ihtiyaç odaklı dönem” adı verilir. Bu dönemde yardım edilen kişinin ihtiyaçları odak noktasıdır, birey bu ihtiyaçlara odaklanarak yardım etme davranışı sergiler ancak bunu yapmadığında olumsuz duygulara sahip olmaz. Bir sonraki evre “onay odaklı dönem”dir. Bu dönemde bireyin yardım etme davranışı, çevresine bağlıdır; takdir alındığı sürece yardım davranışı gerçekleşebilir. Bir sonraki döneme “empatik ve geçişsel dönem” adı verilir. Birey bu aşamada yardım etmediğinde olumsuz duygulara sahip olur, suçluluk ve üzüntü duyar. Yardım ettiğinde ise olumlu duygulanım içinde olur. Son evre “içselleştirilmiş dönem” olarak tanımlanır. Bu aşamada birey, yardım etme davranışını kendi içsel değer sistemine göre sergilemektedir.

2.4.2.4. Öz Düzenleme

Özgeci davranışın gelişimine katkı sağlayan süreçlerin şimdiye kadar açıklanan kısmı; bilişsel, sosyal perspektif ve ahlaki becerilerle ilişkilidir ancak bu, özgeci davranışını açıklamak için yeterli değildir. Özgeci davranışını anlamak için sorulması gereken en önemli sorulardan biri de bireyin hangi şartlar altında özgeci davranış sergilediğidir: “Birey dışsal bir ödül yokken veya kendini zorlayıcı bir durumdayken nasıl özgeci davranış sergileyebilir?” Bu sorunun cevabı, öz düzenleme becerisinde saklıdır (Bar-Tal, 1982). Öz düzenleme becerisine sahip bir birey, içinde bulunduğu şartlar kendini ödüllendirmeye imkan vermese bile içsel ödüllerle bunu sağlayabilir (Bandura, 1977). Bu şekilde birey; davranışın sergilenmesinde ve sonrasında olacıklardan kendisini sorumlu tutar, kendi değer sistemini oluşturur ve bunu takip eder. Bu sayede bireyin özgeci davranış sergileme ihtimali yüksek olabilir (Bar-Tal, 1982).

2.4.3. Özgecilik Kavramı ve Benzeri Kavramların Birbirinden Farkları

Özgecilik kavramı, literatürde farklı şekillerde tanımlanabilmekte olup bazı kavramlarla karıştırılabilmektedir. “Diğerkamlık” olarak da tanımlanan özgeciliğin,

literatürde ‘‘yardımseverlik’’, ‘‘fedakarlık’’, ‘‘sosyal davranış’’ gibi kavramların yerine kullanıldığı görülmektedir ve bu durum kavram karmaşası yaratmaktadır. Bu kavramlar, iç içe geçmiş kavramlardır ve şu şekilde açıklanabilir: Sosyal davranış, bireyin diğer tüm varlıklara yönelik olumlu davranışlarını kapsamaktadır. Yardım etme davranışı ise bir sosyal davranış türüdür. Yardım etme davranışı, karşılıklı olup çıkar ilişkisine dayanabilir ancak karşılıklı olmayıp sadece yardım edilen kişinin ihtiyacını karşılama motivasyonu bulunduğu buna ‘‘özgeci davranış’’ denir (Düzgüner, 2019). Bununla birlikte sosyal davranış ve özgeciliğin eş anlamlı olarak kullandığı çalışmalar da bulunmaktadır (İmamoğlu, 1979; Macaulay ve Berkowitz, 1970; akt. Akbaba, 1994). Dolayısıyla kavramları ayırt edebilmek için tanımlamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Sosyal davranış, dört farklı türde kategorize edilmektedir: Özgeci sosyal davranış, onaylayıcı sosyal davranış, duygusal sosyal davranış ve kamusal açık sosyal davranış (Randall ve Carlo, 2002).

2.4.3.1. Özgeci Sosyal Davranış

Özgeci sosyal davranış sergileyen birey, başka bir bireyin iyi oluşuyla daha çok ilgilenmektedir. Bu davranış türünde karşılık bekleme sizin yardım etme davranışında bulunmak esastır. Hatta yardım eden kişiye bir anlamda zarar gelebilir veya sorumluluk yüklenebilir; bu bağlamda özgeci davranış, fedakarlığı da barındırmaktadır (Randall ve Carlo, 2002).

Özgeci sosyal davranışların temelinde içselleştirilmiş normlar ve sempati bulunmaktadır. Bu noktada empati ve sempati arasındaki ilişkiye değinmek gerekir. Empati, bir süre sonra sempatiye yol açabilir; bundan dolayı birey, kaygı ve üzüntü gibi olumsuz duygular yaşayabilir. Birey, bu olumsuz duygulardan kurtulmak için sosyal davranışları araç olarak kullanabilir ancak odak, hala yardıma ihtiyacı olan kişi üzerindedir (Eisenberg ve Fabes, 1998). Olumsuz duygular, kişisel sıkıntılara da yol açabilir ve bu durumda odak, bireyin kendisine döner. Birey, kişisel sıkıntısını ortadan kaldırmak için yardım ediyorsa bu durumda özgeci sosyal davranıştan bahsedilemez çünkü bu noktada bencillik söz konusu olmaktadır (Hoffman, 1991). Bunlarla birlikte bireyin, topluma karşı bir sorumluluğunun olduğunu düşünmesinin özgeci sosyal davranışlara zemin hazırlayacağı da belirtilmektedir (Troyer, Carlo, Eisenberg, Switzer ve Speer, 1991).

Empati ve sempatinin yanı sıra içselleştirilmiş normlar da özgeci prososyal davranışın kaynağını oluşturmaktadır. İçselleştirilmiş normlar, ahlaki muhakeme ve soyut düşünme becerilerinin üst düzeyde olduğu yaşam döneminde kendini gösterebilmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde de içselleştirilmiş normların etkisi görülmektedir (Fabes, Carlo, Kupanoff ve Laible, 1999). Bu normlar, bu dönemlerde içselleştirildiği için köklü bir yapıya sahiptir; bireyin benliğinin bir parçası halindedir. Bu nedenle bu bireyler, yardıma ihtiyacı olan birini gördüğü zaman onun iyiliği için yardım etme davranışı sergilemeye eğilimlidir (Randall ve Carlo, 2002).

Özgecilik ve yardım etme davranışı arasında farklı olan başka noktalar da bulunmaktadır. Eğer koşullar yardım etmeyi zorunlu kılıyorsa ve kaçınması zor bir ortamda bulunuluyorsa yardım etme davranışı sıklıkla sergilenmektedir ancak bu durumda yardım edenlerin fedakarlık gözeterek bu davranışı sergileyip sergilemediği bilinmemektedir. Eğer yardım etmek zorunlu değilken ve kaçınması kolay bir ortamdayken prososyal davranış sergileniyorsa bu noktada özgeci prososyal davranıştan bahsedilebilir. Bu düşünce temel alınarak yapılan deneysel bir çalışmaya göre prososyal davranış için iki faktör belirlenmiştir: düşük/yüksek duygusal sıkıntı ve kaçınması kolay/zor durum. Çalışmanın sonucunda yüksek duygusal sıkıntı yaşayan ve kaçınması zor durumda bulunan katılımcılar %53 oranında prososyal davranış eğilimi göstermiş, düşük duygusal sıkıntı yaşayan ve kaçınması kolay durumda olanlar ise %29 oranında prososyal davranış eğilimi göstermiştir. Sonuç olarak hem duygusal sıkıntı düzeyi hem de ortamın kaçınılacak şartlarda olup olunamaması, prososyal davranış sergileme ihtimalini etkilemektedir (Batson, Bolen, Cross ve Neuringer-Benefi, 1986).

2.4.3.2 Onaylayıcı Prososyal Davranış

Onaylayıcı prososyal davranışla ilgili araştırmalar, genellikle çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Onaylayıcı prososyal davranış sergileme eğiliminde olan çocuklar sıklıkla yetişkinlerden yardım isterler, yaşlılarının yardımlarına çok az olumlu yanıt verirler ve oyuncaklarını korumazlar (Eisenberg, Fabes ve Spinrad, 1981). Bu davranış türünün empati, perspektif alma ve ahlaki muhakeme becerisi ile ilişkisinin olmadığı beklenmektedir (Randall ve Carlo, 2002).

2.4.3.3. Duygusal Prososyal Davranış

Herhangi duygusal bir tetikleyici bulunması durumunda ve bireyin yoğun duygular yaşaması sonucunda sergilediği prososyal davranış, duygusal prososyal

davranış olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yoğun duygular yaşamasının kaynağında birkaç faktör bulunmaktadır. Yaralanmış, ağlayan, çaresiz bir insan görüldüğü zaman bu durum öteki birey için oldukça duygusal bir tetikleyici olabilir ancak yaralansa da bunu belli etmeyen, ağlamayan bir insan görüldüğünde öteki bireyin duygusal yoğunluk yaşaması düşük bir ihtimaldir. Böyle bir durumda bireyin, duygularını harekete geçiren bireye yardım etme olasılığı yüksek olmaktadır. Ayrıca birey ile yardıma ihtiyacı olan birey arasındaki ilişki de önemli bir faktördür. Bireyler arasında benzerlikler bulunması, duygusal bir tetikleyici olabilir ve bu da yardım etme davranışının sergilenme ihtimalini artırabilir (Randall ve Carlo, 2002). Bir insanın yardıma ihtiyacı olduğunu görmek bazı bireyler için strese sebep olurken bazı bireyler için sempati duygusunu oluşturabilir. Sempati duygusu, duygusal prososyal davranış için bir tetikleyici olarak değerlendirilmektedir (Hoffman, 1982).

2.4.3.4. Kamusal Prososyal Davranış

Kamusal prososyal davranışlar, toplumun önünde sergilenen yardım etme davranışlarını içermektedir. Bu davranışlar genel olarak diğerlerinin takdirini ve onayını kazanma ihtiyacı ile ortaya çıkmaktadır (Randall ve Carlo, 2002). Kamusal prososyal davranışların anlaşılabilmesi için yapılan çalışmalarda sergilenen davranışın başka insanlar tarafından görülüp görülmemesi önemli bir değişken olarak belirlenmektedir (Buhrmester, Goldfarb ve Cantrell, 1992). Bu davranışlar daha çok ergenlik döneminde sergilenmektedir çünkü ergenlik döneminde birey için başkalarının onayını almak çok önemli olmaktadır. Bu nedenle onay almanın odakta olduğu ahlaki akıl yürütme şekilleri ve sosyal arzu ile kamusal prososyal davranış arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; yüksek düzeyde ahlaki akıl yürütme şekilleri ve perspektif alma, empati gibi değişkenler ile kamusal prososyal davranış arasında negatif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Randall ve Carlo, 2002).

2.4.3.5. Gizli Prososyal Davranış

Prososyal davranışın gizli bir şekilde sergilendiği ve kimsenin tanık olmadığı prososyal davranışlar, anonim niteliği taşımaktadır. Bu davranış türü, kamusal prososyal davranışın alt bir boyutu olarak kabul edilmektedir (Randall ve Carlo, 2002).

2.4.3.6. Acil Prososyal Davranış

Prososyal davranışın acil bir durum söz konusuken ve kritik şartlar altında sergilendiği davranış türüdür. Bu davranış türü, duygusal prososyal davranışın alt bir

boyutu olarak kabul edilmektedir (Randall ve Carlo, 2002). Bununla birlikte içinde bulunulan durum kritik olduğunda prososyal davranışın sergilenmediği örnekler de vardır ve psikoloji tarihinde önemli bir yer bulmaktadır. New York'ta gerçekleşen Kitty Genovese cinayetinde, çevrede bulunan tanıklar cinayeti izlemekten öteye gitmemiş ve polis çağırma müdahalesinde bile bulunmamışlardır. Araştırmacılar, insanların neden bu kadar kayıtsız kaldığını anlamak için çalışmalar yürütmüşlerdir. Latané ve Darley'in (1970; akt. Zimbardo ve Gerrig, 2012) çalışmasında Kitty Genovese cinayetine benzer bir ortam tasarlanmıştır. Ortamda epilepsi krizi geçiren bir kişi, bir başka kişi ve katılımcı bulunmaktadır. Katılımcı, konuşma sırasında bir kişinin epilepsi krizi geçirdiğine tanık olmaktadır. Katılımcı, bu sırada diğer kişiyle konuşamayacak ve epilepsi krizi geçiren kişi için bir şey yapıp yapılmadığını öğrenemeyecek durumdadır. Deneycilerin gözlemlediği bağımlı değişken, katılımcının epilepsi krizi geçiren kişiyi ne kadar sürede deneycilere bildirdikleridir. Çalışmanın bulgularına göre etrafta ne kadar fazla görgü tanığı varsa insanların kriz durumunu deneycilere bildirmesi o kadar uzun sürmektedir. Ortamda iki kişi bulunuyorken tüm insanlar 160 saniye içerisinde müdahale ederken ortamda çok fazla kişi bulunduğunda katılımcıların %40'ı kriz durumunu bildirmemişlerdir. Bu duruma "sorumluluğun dağılımı" adı verilmektedir. Tanık sayısı fazla olduğunda kritik durumlarda bile insanların prososyal davranış sergileme eğilimleri azalabilmektedir (Zimbardo ve Gerrig, 2012).

Tüm bu bilgiler ışığında özgeci davranış, prososyal davranışın diğer türlerinden açık bir şekilde ayırt edilebilir. Özetle özgeci davranış, herhangi bir bireyden veya toplumdan onay alınma motivasyonu ile gerçekleştirilmez. Davranışın amacı, içsel sıkıntıyı ortadan kaldırmak değildir; yardım edilen kişinin ihtiyacını karşılamaktır. Özgeci davranışı sergileyen birey, bir zarara uğrayacağını bilse bile davranışı sergiler, fedakarlık yapar. Ayrıca özgecilik, prososyal davranışın alt boyutudur. Dolayısıyla her özgeci davranış, prososyal davranış olarak değerlendirilir ancak her prososyal davranış, özgecilik içermeyebilir.

2.4.4. Kuramsal Yaklaşımlarla Özgecilik

2.4.4.1. Psikodinamik Yaklaşım

Sigmund Freud (2018), insanın içgüdüsel olarak bencillığe yöneldiğini ancak bunun narsisizmden farklı olduğunu belirtmiştir. Freud'a göre bencillikte sadece

bireysel avantajla ilgili bir durum vardır ancak narsisizm, libidinal doyumunu da içermektedir. Diğer bir deyişle bencillik, başkalarının isteklerini önemsememekle ilintilidir ancak narsisizmde daha derin bir kendine odaklanma ve benliğini tatmin etme isteği vardır. Bencillikte birey kendi çıkarını gözetebilir ancak narsisizm, özel olduğunu düşünmekle ilgili bir kavramdır. Bununla birlikte her bencil insan narsist değildir ancak narsist insanlar bencilce davranmaya yönelimlidir. Bu noktada özgecilik, bencillikten ve narsisizmden farklıdır, ayrıca bencilliğin karşıtıdır. Özgecilikte libidinal doyum yoktur ve birey sadece kendi çıkarlarına odaklanmaz. Bununla birlikte birey aşık olduğu zaman özgecilik ve libidinal doyum arasında bir ilişki bulunabilir. Aşık olan bir kişinin ilişki kurmak için karşısındakinin ihtiyaçlarını önemsemesi, buna örnek olarak verilebilir.

Bencillik, her insanda bulunan bir içgüdüdür ancak bu içgüdü, özgeciliğe dönüştürülebilir. Çocukluğunda oldukça bencil olan bir birey, yetişkinlik yıllarında oldukça fedakar hale gelebilir. Bunu sağlayan unsurlardan biri de kültürdür. Birey, dışsal zorlamalar sonucunda toplumsal eğilimlere sahip olabilir. Şu anda içsel zorlama sonucunda meydana geldiği düşünülen özgeci davranışların kaynağının başlangıçta dışsal zorlamalar olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Dolayısıyla birey hem bulunduğu toplumun baskıları hem de atalarının kültürel tarihine maruz kalmaktadır ve bireyin davranışları, buna göre şekillenebilmektedir (Freud, 2004).

Anna Freud (2011) ise özgeciliği bir ego savunma mekanizması olarak ele almıştır ve bunu “özgeci vazgeçiş mekanizması” olarak adlandırmıştır. Özgecilik hem yansıtma hem de özdeşleşme mekanizmasını içinde bulunduran bir kavramdır. Bu noktada ilk olarak yansıtma kavramını açıklamak gerekir. Yansıtma; bireyin, egosuna yönelik tehlikeli düşünceleri kendisinden uzaklaştırmasıdır. İlk çocukluk dönemindeki bir çocuğun yansıtma yapması oldukça olağandır; bu dönemde çocuk, kendisine tehlikeli gelmeye başlayan istekleri başka bir çocuğa, hayvana, eşyaya yönlendirebilir. Suçluluk duygusu yaşasa bile öz eleştiri yapmaz, suçunu çevreye yükler ve çevreyi acımasız bir şekilde yargılar. Buna rağmen bu durum, sanıldığı gibi her zaman insan ilişkilerini olumsuz etkileyen bir etken olmamaktadır. Bu noktada “özgeci vazgeçiş” mekanizmasından bahsedilir. Bu mekanizma sayesinde dürtüsel itkilerden diğerlerinin faydası için vazgeçilebilir ve olumlu ilişkiler kurulabilir.

Özgeci vazgeçışı daha açık bir şekilde tanımlamak için şu vaka örnek olarak verilebilir: Çocukluk döneminde güzel kıyafetlerinin ve birçok çocuğunun olmasını takıntılı bir şekilde isteyen, aynı zamanda yaşı kendisinden çok daha büyük olan kişilerin sahip oldukları her şeye sahip olmayı arzulayan bir kadın; terapiye geldiğinde oldukça bakımsız, çocuksuz ve hiç evlenmemiş bir durumdadır. Bu kadın, çocukluk döneminde isteklerinin hemen doyurulmasını talep eden ve bunu çevresi için sorun haline getirmiş bir çocuk olarak tanımlanmaktadır. Yetişkinlik döneminde ise bunun aksine daha az talepkar bir görünüşü vardır. Bu durumda danışanın “bastırma” mekanizmasını kullandığı söylenebilir ancak geçmişteki isteklerini hala onaylaması, bastırmanın olmadığına işarettir. Ayrıca kadın diğer insanların giyimine oldukça olumlu katkılarda bulunur ve arkadaşlarının romantik ilişki kurması konusunda hevesli davranır. Adeta başkalarının hayatı odak noktasıdır. Bu insanlardan uzaklaşmaya çalışmak yerine onlarla özdeşleşmektedir. Danışan, isteklerini her ne kadar kendisi için yasaklamış olsa da aynı istekleri çevresindeki insanlarda gördüğü zaman buna hoşgörüyle yaklaşp destekleyici olmaktadır. Bu konuda harcadığı çaba, özgecilikle bağlantılıdır (Freud, 2011). Bu vakada görüldüğü gibi birey, kendi ulaşamadığı arzularını her zaman saldırgan bir şekilde çevresine yansıtmaz. Ulaşamadıklarına sahip olan birisini gördüğü zaman ona karşı yardım etme davranışında bulunabilir. Bu tür özgeci davranışlarla çevresindeki insanların iyi oluşuna katkıda bulunur ve olumlu ilişkiler kurarak kendisine da fayda sağlayabilir.

Erik Erikson, yaşamın yetişkinlik evresinde insanın temel gücünün ilgi ve sorumluluk olduğunu ifade etmektedir. İnsan yaşamının bu evresi, “üretkenlik” aşaması olarak adlandırılır. Bu kavram; gelecek kuşaklara rehberlik etme, üretme, yaratma, yaratılan şeylere sevgi ile bağlanma ve sorumluluğunu üstlenme gibi anlamları içermektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Bu aşamaya ulaşmanın sonucunda özgecilik ortaya çıkar (Erikson, 1982; akt. Mastain, 2007). Bu aşamada karmaşa meydana gelirse patoloji oluşur ve bu patoloji, “reddedicilik” olarak tanımlanır. Bu durumda kişi benmerkezci bir yapıya bürünür, sorumluluk almaz, yıkıcı davranır ve antisosyal davranışlar gerçekleştirebilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Alfred Adler, psikanalizde vurgulandığı biçimin aksine insanın doğasında bencillikten ziyade ilişki kurma potansiyeli bulunduğunu söylemiştir (Ewen, 2003).

İnsanın doğuştan aşağılık duygusuna ve sosyal ilgiye sahip olduğunu belirtmiş, bu kavramları şu şekilde açıklamıştır: Özellikle yetersiz organla doğan, şımartılmış veya ihmal edilmiş çocuklarda açık bir şekilde aşağılık duygusu görülür (Adler, 2000). Bununla birlikte her insanda doğuştan eksiklik duygusu vardır ve bu oldukça doğaldır. İnsanlar bu aşağılık ya da eksiklik duygularını telafi etmeye çalışarak en önemli becerilerini kazanırlar. Bu yolda harcadıkları çaba “üstünlük çabası” olarak adlandırılır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2007). Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı aşağılık duygusunu telafi etmek için çevresine uyum sağlaması, gerçekleştirdiği ilk yapıcı eylemdir (Adler, 2022). Bu evrensel olguya “sosyal ilgi” adı verilir. Orijinali “Gemeinschaftsgefühl” olan bu olgu; toplumsal duygu, dayanışma duygusu, insanlıkla özdeşleşme anlamlarını kapsamaktadır. İnsan, bu sosyal ilginin beraberinde gelen olumlu sosyal dürtülerle güdülenir ve bencilce çıkarlarından vazgeçip toplumun faydası için çaba harcayabilir; hatta kendisini ikinci plana atıp fedakarlıkta bulunabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Hayatta zorlukların olduğunu farkında olan ve bunlarla mücadele edebilme güçlerinin var olduğunu bilen insanlar, sorunlara kendilerini erkenden hazırlamışlardır; bu sorunlar, aynı zamanda sosyal sorunlardır (Adler, 2000). Ayrıca Adler, bir karakter tipolojisi oluşturmuş ve bunu belirleyen en önemli etkenlerin sosyal ilgi ve etkinlik derecesi olduğunu ifade etmiştir. Sosyal yetkin tip kategorisinde olan insanlar, sosyal ilgisi ve etkinlik derecesi yüksek olan insanlardır. Diğer bir deyişle başka insanlarla bütünlük duygusu içinde olurlar, yaşamsal ödevlerini sosyal sorun olarak nitelendirirler, iş birliği kurmaya ve başkalarının iyiliği için çaba harcamaya isteklidirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Erich Fromm (1994); çalışmalarında ilk olarak bencilliği açıklamış, ardından özgecilik ve nevrotik özgecilik kavramını ele almıştır. Bencil insan yalnızca kendi isteklerini önemser, almaktan keyif duyar, başka insanların ihtiyaçlarına saygı duymaz. Bu noktada bencillik ve özgecilik birbirine zıttır. Bencil insan, başkalarını sevme konusunda zayıf bir yapıya sahiptir. Bununla birlikte bencil olan kişinin, kendini çok fazla sevdiği yanılgısı ortaya çıkabilir ancak aslında bencil kişi, kendisini çok az sever. Üretmekten yoksun olduğu için kendisinden hoşnut değildir ve böyle bir durumda kendini oldukça boş hisseder. Bu nedenle mutsuzdur ve hem kendini hem de başkalarını sevme konusunda başarısızdır. Bu başarısızlık, mutsuzluk, bunalım,

nevrotik özgecilik gibi durumlar; üretkenlik eksikliği ile bağlantılıdır. Nevrotik özgecilik söz konusu olduğunda ise kişi, başkaları için yaşaması ve onlar için fedakarlıkta bulunması nedeniyle oldukça gururludur. Bu nedenle özgeciliğinin arkasında bir benmerkezcilik olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte kişi ne kadar özgeci davranışta bulunursa bulunsun mutlu olamaz ve özgeciliğine rağmen neden mutlu olamadığını anlayamaz. Böyle bir durumda özgeciliğin de diğer sıkıntılar gibi bireyi rahatsız ettiği belirlenirse bu birey, üretkenlik eksikliği ortadan kaldırılarak iyileştirilebilir.

2.4.4.2. *Hümanistik Yaklaşım*

Yardımseverlik/yardım etme davranışı, hümanistik yaklaşımda kendini gerçekleştirme ve doruk deneyimler bağlamında değerlendirilmektedir. Yardımseverlik, kendini gerçekleştiren insanların dünyaya verdikleri bir tepki olarak görülmektedir. Ayrıca her insan, doruk deneyimlerini yaşarken genel olarak bu tutuma sahiptir. Doruk deneyimler; doğruluk, iyilik, bütünlük, canlılık gibi kavramlarla kategorize edilmektedir. Yardımseverlik, iyilik kategorisinde yer almaktadır (Maslow, 1996). İnsan doğuştan iyidir ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahiptir. Kendini gerçekleştiren insanlar; derin bir empati yeteneğine sahiptir, diğer insanların problemlerine karşı duyarlıdır, onlara yardım etme konusunda isteklidir. Bu insanlar bencillik karşısında öfke duyarlar çünkü bencilce bir davranış, bir insana zarar vermektedir ve kendini gerçekleştiren insan, diğer kişinin iyiliği için öfke hissetmektedir. Bununla birlikte bu öfkeye rağmen insanlığı sevmekten vazgeçmezler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Carl Rogers (2011) insanın bencil içgüdülerini ve yaratıcı gücünü, kendini savunmaktan ziyade sorunları çözmek için kullanabileceğini belirtmiştir. Kişisel çıkar ve sempati içeren kaygı gibi birbiriyle çelişen durumlar dengelenirse toplumsal olarak ilerleme kaydedilebilir. İnsanın motivasyonunun kaynağı tek bir pozitif güçtür ve bu, “gerçekleştirme eğilimi” olarak adlandırılır. İdeal bir ortam sağlandığında birey bu eğilimi olumlu bir şekilde kullanarak potansiyelini gerçekleştirebilir. Bu potansiyelin gerçekleştirilebilmesi için insanın olumlu saygıya ihtiyacı vardır, bu nedenle çevreyle samimi ilişkilerin kurulması önemlidir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017).

2.4.4.3. Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Özgecılık üzerine yapılan çalışmalar, başlangıçta daha çok deneysel olarak yürütülmüştür. Bu noktada odak, gözlemlenebilen davranışlar üzerinde olmuştur (Tjeltveit, 2003). Özgeci davranışın anlaşılabilmesi için bu davranışları gerçekleştiren bireylerin hikayeleri dinlenmiş ve gözlemlenmiştir (Mastain, 2007). Davranışçı yaklaşımın öncülerinden olan Skinner (1974), pekiştirme ve modelleme sayesinde bireylerin olumlu sosyal davranış sergileyebileceğini belirtmiştir. Buna göre bu davranışlar, içsel faktörlere kesinlikle bağlanamaz. Birey, koşullanmalar ve cezalar ile özellik edinir; bu özelliklere bağlı olarak davranış sergiler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Dolayısıyla birey, sergilediği davranış sonucunda çevreden olumlu pekiştireç aldığında buna benzer davranışları sergilemeye devam eder (Yıldız, 2021).

Sosyal öğrenme kuramını geliştiren Albert Bandura, Skinner'in radikal davranışçılık yaklaşımına karşı çıkarak bilişsel süreçlerin ve gözlem yapmanın önemini de vurgulamıştır. İnsan davranışlarının sadece çevre değil, içsel etmenler tarafından da belirlendiğini ifade etmiştir. Bu durumu "karşılıklı belirleyicilik" olarak adlandırıp davranışın "insan, çevre ve davranış" arasındaki etkileşimler sonucunda meydana geldiğini belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2017). Bu ilkeye göre çevrenin etkisiyle bireysel özellikler değişebileceği gibi davranışın etkisiyle de çevre değişebilmektedir (Bandura, 1978). Dolayısıyla sosyal öğrenme kuramına göre insan doğuştan özgeci yapıya sahip değildir ve özgeci davranışlar sonradan öğrenilir (Kasapoğlu, 2013).

2.4.4.4. Evrimsel Yaklaşım

Evrimsel yaklaşımda özgecılık "bir yardım etme davranışının, yardım eden kişinin evrimsel uygunluğunu azaltırken yardım edilen kişinin evrimsel uygunluğunu artırması" olarak tanımlanmaktadır (Wilson ve Sober, 2000). Evrimsel perspektife göre özgeci davranış, önemli bir tartışma konusu olmuştur. Yaşamın amacı üremek, genlerini devam ettirmek olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireyin başkaları için kendi yaşamını riske atması başlangıçta rasyonel bir durum olarak görülmemektedir. Bununla birlikte "başkaları" ile kastedilen aile üyeleri olduğunda rasyonellikten bahsedilebilir (Zimbardo ve Gerrig, 2012). Arada genetik bir uyum söz konusuysa özgeci davranışın sergilenme ihtimalinin yüksek olduğu ileri sürülmüş ve bunu destekleyen çalışmalar yapılmıştır. Londra'da ve Güney Afrika'da yapılan deneysel

bir çalışma için seçilen katılımcılara, kardeşleri ve anne babaları (yüzde 50 genetik uyum) için; büyükanne ve büyükbabaları (yüzde 25 genetik uyum) için ve kuzenleri (yüzde 12,5 genetik uyum) için para verileceği söylenmiş ve parayı kazanmanın şartı olarak katılımcının acı veren bir fiziksel pozisyonda kalmasının gerektiği belirtilmiştir. Çalışmaya göre katılımcı, bu pozisyonda ne kadar çok kalırsa o kadar çok para kazanacaktır. Aynı zamanda ne kadar süre kaldığı konusunda bilgi sahibi olamayacaktır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların, genetik uyumla doğru orantılı olarak acıya katlanma sürelerinin daha fazla oldukları saptanmıştır. Sonuç olarak arada genetik bir uyum bulunduğunda insanların özgeci davranış sergilemeleri bu şekilde anlamlandırılabilir (Tunney, Madsen, Gieldman, Plotkin ve Dunbar, 2017).

Evrimsel yaklaşımda sadece genetik uyuma değil, genetik uyumda bulunulmayan insanlara karşı da neden özgeci davranışlar sergilendiği araştırma konusu olmuştur. Bu durum, “karşılıklı özgecilik” kavramıyla açıklanmıştır. Bu kavram, insanların yardımda bulunmalarının karşılığında ileride yardım ettikleri kişilerin kendilerine bir faydasının bulunacağı fikrini barındırmaktadır (Trivers, 1971). Bununla birlikte bireyin yardım etme davranışı sadece bu motivasyonla sınırlı kalmaz, aynı zamanda yardım ettiği sırada çevredekilerin buna tanık olması ve bu sayede bireyin itibar kazanması da güdüleyicidir. Birey, kazandığı itibar sayesinde başka bir zaman toplum tarafından ödüllendirileceğini düşünmektedir (Zimbardo ve Gerrig, 2012).

2.4.5. Özgeciliği Etkileyen Faktörler

Özgeciliği etkileyen faktörler, biyolojik ve çevresel bağlamda incelenmektedir. Yaş, cinsiyet ve mizaç biyolojik faktörler; aile, akran ilişkileri, okul ve kültür ise çevresel faktörler kategorisinde değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmalarda özgeci davranışlardan çok prososyal davranışlar incelenmiştir ancak çalışmaların sonuçları özgecilik bağlamında da değerlendirilebilmektedir çünkü özgecilik, prososyal davranışların bir alt boyutudur. Sergilenen prososyal davranışlar, özgeci motivasyonla sergilenmiş olabilmektedir.

2.4.5.1. Biyolojik Etmenler

Bireyin yaşı, bilişsel gelişimle ve ahlaki gelişimle bağlantılı olarak özgeci davranış üzerinde önemli belirleyicilerden biridir. Çocuklar 0-2 yaş döneminde bilişsel olarak ahlaki yargılamalarda bulunacak potansiyele sahip değildir (Piaget, 1999). Bu

nedenle özgeci davranışların oluşması beklenmemektedir ancak yaş ilerledikçe özgeci davranışlar kendini belli etmeye başlamaktadır. Çocuğun yaşı arttıkça yardım etme davranışı da artmaktadır (Karaman ve Dinçer, 2020). Yapılan bir araştırmada 13-70 aylık çocukların prososyal davranışları incelenmiş ve ilk prososyal davranışın (yardım etme) 14 aylık çocuğun gerçekleştirdiği bir davranış olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yaş gruplarına bakıldığında 13-23 aylık çocuklarda itaatkar prososyal davranışın ve yardım etme davranışının daha sık sergilendiği bulgulanmıştır. Yaş arttıkça bilgilendirme davranışı artış göstermiştir; 13-23 aylık çocuklarda bilgilendirme ve iş birliği davranışına rastlanmamıştır, 48-59 aylık çocuklarda ise en fazla görülen prososyal davranışların iş birliği ve itaatkar prososyal davranış olduğu görülmüştür (Aydın, 2021). Ayrıca yaş ilerledikçe daha yüksek ahlaki seviyelere ulaşılmaktadır. Yapılan bir çalışmada 16 ve 20 yaşındaki gençlerin prososyal davranışları incelenmiş; çalışmanın sonucunda 16 yaşındaki gençlerin prososyal davranışları, ebeveynlerin otoriter tutumları ile; 20 yaşındaki gençlerin prososyal davranışları, özerk değer sistemleri ile ilişkilendirilmiştir (Arnold, Pratt ve Skoe, 2004). Çocukların büyümesi, çevreyle iletişiminin artması anlamına da gelmektedir. Dolayısıyla yaş arttıkça sosyal etkileşim artar ve sosyal becerilerde ilerleme gerçekleşir (Demir, 2021).

Bireyin cinsiyeti de özgeci ve prososyal davranışları üzerinde etkili olabilmektedir. Kız çocuklar, erkek çocuklara kıyasla daha fazla prososyal davranış sergilemektedir (Karaman ve Dinçer, 2020). Bu durumun toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Bağımsızlık, rasyonellik, baskınlık gibi özellikler daha çok maskülenlik ile ilişkilendirilirken duygusallık, sezgisellik gibi özellikler daha çok feminenlik ile ilişkilendirilmektedir (İmamoğlu, 2008). Feminen özelliklerin aynı zamanda özgeci davranışların empati, sempati, fedakarlık gibi unsurlarıyla eşdeğer olduğu kolayca fark edilebilmektedir. Ayrıca aile, çocuklarını yetiştirme noktasında cinsiyete göre farklı tutumlar sergileyebilir; kız çocuklarını daha yardımsever davranışlara, erkek çocuklarını ise bağımsızlığa teşvik edebilir. Dolayısıyla kız çocukların yardımsever ve fedakarca davranışlarının daha fazla takdir edilip pekiştirildiği söylenebilir (Bağcı, 2015).

Özgeci davranışları etkileyen faktörlerden biri olan mizaç; bireyin kalıtsal temelli olan, doğuştan itibaren etkisini gösteren, davranışlara yansımada tutarlılık bulunan, bir davranışı neden sergilediğini ve bir davranışa nasıl tepki vereceğini

gösteren yönelimlerini içeren özellikleridir (Kılıç Atıcı, Yazgan İnanç ve Bilgin, 2019; Altun Nalbant, 2016). Dört farklı mizaç boyutu bulunmaktadır. Bunlardan biri yenilik arayışıdır. Bu boyut; bireylerin dürtüsel karar verme, ödül alma ihtimali olduğunda taşkınlık gösterme, ani sinirlenme gibi davranışlarını kapsayabilmektedir. Diğer bir mizaç boyutu, zarardan kaçınmadır. Bu boyutta yoğun kaçınan davranışlar bulunmaktadır; bunlar kötümser kaygılar, belirsizlikten korkma, yabancılara karşı utangaçlık olarak kendini gösterebilmektedir. Bir diğer mizaç boyutu ödül bağımlılığıdır. Bu boyutun temelinde onay bağımlılığı, sosyal bağlılık ve aşırı duygusallık bulunmaktadır. Son mizaç boyutu, sebat etmedir. Bu boyutta yorgunluk, engellenme vardır ve pekiştirilmeye rağmen davranıştaki süreklilik belirgin olmaktadır (Cloninger, 1987). Tüm mizaç boyutları; genetik açıdan birbirinden bağımsız, genellikle durağan ve kültüre karşı dirençlidir (Arkar, 2008). Yapılan araştırmalar mizacın, olumlu sosyal davranış sergileme sıklığı ile bağlantılı olduğunu desteklemiştir. Eisenberg'in (2000) yapmış olduğu çalışmada heyecan ve sevinç gibi duygular yaşayan bireylerin daha fazla olumlu sosyal davranış sergiledikleri; endişe, hüznün gibi duygular yaşayan bireylerin ise olumsuz duygularıyla baş edebilme becerisine bağlı olarak olumlu sosyal davranış sergileyebildikleri bulgulanmıştır.

2.4.5.2. Çevresel Etmenler

Çocuk, ilk olarak ailede sosyal etkileşim kurmaya ve sosyalleşmeye başlar. Önce anne babayı model alır ve ebeveynlerin ödül-ceza yaklaşımı, özgeci davranışlarla ilişki içerisindedir (Çubukçu, 2019). Ayrıca annenin ve babanın olumlu sosyal davranışları ile çocuğun olumlu sosyal davranışları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Bağcı, 2015; Karaman ve Dinçer, 2020; Salıktutluk, 2017; Genç, 2021). Çocuğun bağlanma stili ile olumlu sosyal davranışlar arasında da önemli bir ilişki bulunmaktadır. Aileleriyle samimi ilişkiler kuran ve bunun sonucunda güvenli bağlanma yaşayan çocuklar, daha fazla olumlu sosyal davranış sergilemektedir (Eisenberg, Fabes ve Spinrad, 2006).

Yardım etme, iş birliği, nezaket içeren davranışlar, okul öncesi dönemde başlar. Bu dönemde davranışları etkileyen faktörlerden biri, akranlarla ve kardeşlerle kurulan ilişkilere (Chadwick, Hay ve Payne, 2004). İlişkilerin pekişmesini sağlayan unsurlardan biri ise oyun becerisinin kazanılması ile akran ve kardeşlerle geçirilen sürenin sıklığının artmasıdır (Gülay, 2009). Kardeş ilişkilerinde önemli olan

faktörlerden biri de yaş faktörüdür. Genellikle yaşı büyük olan çocuk, küçük olan kardeşinden daha bağımsız olması nedeniyle daha fazla deneyim sahibidir. Bu nedenle yardım etme davranışı gibi özgeci davranışları daha fazla sergileme fırsatı bulabilir. Küçük kardeş ise bu olumlu sosyal davranışları fark edip büyük kardeşi rol model alabilir. Model almanın bir başka sebebi de küçük kardeşin aile içerisinde en çok vakit geçirdiği üyenin büyük kardeş olmasıdır (Kılıç Atıcı ve diğ., 2019).

Psikoeğitim programlarının ve okutulan kitapların da çocukların olumlu sosyal davranışları üzerinde etkili olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Uzmen ve Mağden, 2002; Gözün Kahraman, 2012; Bağcı Çetin, 2021). Bağcı Çetin'in (2021) yapmış olduğu çalışmada "Prososyal Davranış Psikoeğitim Programı"nın 5-6 yaş aralığındaki çocuklar üzerindeki prososyal davranışlarda ve paylaşma boyutunda olumlu etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Uzmen ve Mağden'in (2002) çalışmasında ise prososyal davranışlar içeren resimli çocuk kitapları aracılığıyla çocuklara verilen eğitimin sonuçları olarak yardım etme ve paylaşma davranışlarının arttığı tespit edilmiştir. Gözün Kahraman'ın (2012) yaptığı çalışmaya göre ise "Zihin Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programı" 48-60 aylık çocukların prososyal davranışlarını artırmıştır. Bu bağlamda prososyal davranış konulu programların, çocukların olumlu davranışları üzerinde etkisi olduğu açıkça görülmektedir. Ayrıca olumlu okul iklimi de öğrencilerin olumlu sosyal davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir (Serttaş, 2019).

Çevresel etmenlerden biri olan kültür de bireyin özgeciliğini etkileyen önemli faktörlerden biridir. İnsanın en önemli özelliklerinden biri sosyal bir varlık oluşu ve gruplar halinde yaşamasıdır. Grupların birlikte yaşamasını sağlayan en temel unsur, o grubun kültürüdür. Kültür sayesinde bireyin hayatta kalması kolaylaşır. Birey bu kolaylığı elde etmek için ait olduğu gruba karşı faydalı davranışlarda bulunmaya güdülenir çünkü kültürlerin neredeyse hepsi için özgeci davranışlar, sistemi devam ettiren bir niteliğe sahiptir (Twenge ve diğ., 2007).

Bu açıklamalara ek olarak Batson'ın (1994), olumlu sosyal davranışların ortaya çıkışı konusunda ileri sürdüğü ve "İnsanlar neden toplum yararına davranır?" sorusuna cevap olan bir temellendirme vardır. İnsanların bu tür davranışlar sergilemesinde dört temel etken bulunur. Özgecilik bu etkenlerin ilkidir ve diğer araştırmacıların fikriyle örtüşmektedir. Batson'a göre egoizm de olumlu sosyal

davranışları ortaya çıkarır çünkü birey, karşılığında bir çıkarı olacağını tahmin ederek iyilik yapabilir. Kolektivizm de insanları olumlu sosyal davranışa motive eder çünkü bu sayede bireyler ailelerinin, içinde bulundukları toplulukların durumlarını geliştirebilirler. Son olarak ‘‘prensiplilik’’ de olumlu sosyal davranışlar için bir motivasyon kaynağıdır; birey, dininden veya değer sisteminden kaynaklanan prensiplerden ötürü özgeci davranış sergileyebilir.

2.4.6. Özgeciliğin Olgusunun LGBTİ+, Toplum ve PDR Bağlamında Değerlendirilmesi

Özgeci davranış, çocukluk döneminden başlayarak yaşlılık dönemine kadar insanların sergilediği ve hem psikolojik iyi oluş hem toplum üzerinde olumlu etkileri bulunan bir olgu olarak ruh sağlığı alanında önemli yer tutmaktadır. Birey, özgeci davranış sergilendiğinde karşısındaki insana bir hediye vermiş gibi hissetmekte ve bundan mutluluk duymaktadır (Seligman, 2002). Ayrıca bu davranışlar sayesinde birey, topluma uyum sağlayabilmekte ve toplumla önemli bağlar kurabilmektedir (Altıntaş ve Yıldız Bıçakçı, 2017).

Özgeciliğin psikolojik iyi oluş açısından sağladığı faydalar, beş kategoride değerlendirilmiştir: Özgeci davranış sergileyen bireyler, kendi sorunlarından uzaklaşabilme imkanı bulabilir. Bireyin algılanan yeterlik düzeyi yükselebilir. Ruhsal durumda iyileşme görülebilir. Sosyal entegrasyon, toplumdaki özgeci davranışlar sayesinde geliştirilebilir. Birey, eğer bir anlam arayışındaysa özgeci davranışlar sergilemesi onun için anlam arayışına katkı sağlayabilir (Midlarsky, 1991). Yalom (1999) özgeci davranışların, bireyin hayatını anlamlı kılabileceğini ifade etmektedir. Ölümcül hastalığa sahip bireylerle çalıştığında yaşamında bir anlam bulunan kişilerin, ölüm kaygısıyla mücadele ederken daha umutlu bir ruh haline sahip olduğunu gözlemlemiştir. Ölen bir hastasının ömrünün son iki yılında genç kişilere hizmet verdiğini, liseli gençlere uyuşturucunun zararlarını anlattığını ve bunu yaparken tekerli sandalyede olmasına rağmen bedenini zorlayarak fedakarlıkta bulunduğunu fark etmiştir. Diğer hastalarında da benzer durumu gördükten sonra özgeciliğin insan hayatına heyecan ve anlam kattığını doğrulamıştır. Ayrıca özgeciliğin ve içsel amaçlar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin bulunduğu yapılan çalışmalar ile desteklenmiştir; içsel yaşam amaçları, bireyin özgeciliğin düzeyini artırabilmektedir (Ak, 2013).

Bireylerin yaşam kalitesi yükseldikçe toplumsal refah da artar. Bu nedenle özgeci davranış ve toplumsal dayanışma ile ilgili çalışmaların yapılması hem psikoloji hem sosyoloji disiplini için oldukça önemlidir (Jeffries, Johnston, Nichols, Oliner, Tiryakian ve Weinstein, 2006). Psikoloji alanında pozitif psikoloji olgusu benimsenmeden önce ruhsal problemlere, hastalıklı durumlara çok fazla odaklanılmış ve bireyin olumlu yönleri göz ardı edilmiştir (Seligman, 2000). Benzer olarak sosyoloji alanında suç, cinsiyetçilik, etnik çatışma gibi kavramlara odaklanılmış ve olumlu faktörler arka plana atılmıştır (Jeffries ve diğ., 2006). Bu nedenle pozitif psikoloji alanının bir konusu olan özgecilik olgusunun araştırmalara konu olması, birçok disiplin açısından fayda sağlayacaktır.

Birey, özgeci davranışları erken çocukluk döneminde daha çok ailede ve eğitim ortamında öğrenmektedir. Bu bağlamda bu iki ortamda özgeci davranışların model alınması, ödül-ceza yaklaşımı, ebeveynlerin özgeci davranışları oldukça önemlidir (Çubukçu, 2019; Altıntaş ve Yıldız Bıçakçı, 2017). Bu nedenle aileye, öğretmenlere ve okul psikolojik danışmanlarına bazı görevler düşmektedir. Okuldaki öğretmenlerin sınıf içerisinde öğrencilere yönelik olumlu davranışlarda bulunması, olumlu bir iklim yaratarak özgeci davranışları artırabilir (Serttaş, 2019). Okul psikolojik danışmanlarının aileleri olumlu sosyal davranışlar konusunda bilinçlendirmesi de verimli uygulamalar arasında yer alabilir (Altıntaş ve Yıldız Bıçakçı, 2017). Bu uygulamaların geliştirilmesi için özgeciliğin teorik anlamda incelenmesi önem arz etmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışma ve rehberlik alanında özgecilikle ilgili yapılan çalışmalar önemli bir konumda yer almaktadır. Yapılan çalışmalarla özgeciliğin; iyilik hali, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş gibi özelliklerin üzerinde olumlu etkisinin olduğu anlaşılmıştır (Kasapoğlu, 2013; Parmaksız, 2020; Rosli ve Perveen, 2021). Dolayısıyla danışanın iyilik haline katkıda bulunmak için onu özgeci davranışlara teşvik etmek faydalı olabilmektedir. Bu doğrultuda özgecilikle ilgili çalışmaların artması, okulların rehberlik programında özgeci davranışlarla ilgili çalışmaların yer alması önerilebilmektedir.

Eğitim ortamında olduğu gibi psikolojik danışma ortamında da özgecilik, koruyucu ve iyileştirici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğu kuramsal yaklaşımda özgecilik olgusu, birey için faydalı bir unsur olarak görülmektedir. Psikodinamik yaklaşımda bir savunma mekanizması (Freud, 2011), aşağılık

duygusunu telafi etmenin ve toplumla iyi ilişkiler kurabilmenin (Adler, 2022) aracı olarak değerlendirilmekteyken hümanistik yaklaşımda kendini gerçekleştirmenin ve toplumsal ilerlemenin (Rogers, 2011) bir yolu olarak ifade edilmektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışman, psikolojik danışma ortamında yararlandığı yaklaşıma dayanarak danışanın özgeci davranışlarını anlamlandırabilir ve danışanın bu davranışları sergileme konusunda motive edebilir.

LGBTİ+ danışanlarla çalışılırken özgeciliğin farklı bir perspektif ile değerlendirilmesi gerekebilir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde LGBTİ+ bireylerin özgeciliğinin, kendi topluluklarına yönelik bağlılıkları ve bu topluluklarda sergiledikleri davranışlar ile değerlendirildiği gözlemlenmektedir. Bunun sebebinin LGBTİ+ bireylerin özgeciliğinin kaynağının, bağlı oldukları topluluğun haklarının iyi hale gelmesine yönelik motivasyon ve anlam olduğu düşünülmüştür (Lo ve diğ., 2022). Dolayısıyla LGBTİ+ danışanlarla çalışılırken özgeci davranışlar sergileyebilmeleri için onların kendi topluluklarına bakış açısı da değerlendirilmelidir ve benimsedikleri özgeci değerlerin yapısı anlaşılmalıdır. Bu nedenle özgecilik, LGBTİ+ bireylerle psikolojik danışma sürecinde incelenmeye değer bir olgudur.

2.5. Konuya İlişkin Yurt İçinde Yapılan Bazı Çalışmalar

Çalışmanın bu bölümünde araştırma bağlamında irdelenen psikolojik dayanıklılık, sosyal dışlanma ve özgecilik kavramlarını ele alan; yurt içinde yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Yurt içi literatürde psikolojik dayanıklılık, sosyal dışlanma ve özgecilik olmak üzere üç değişkeni birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bazı çalışmalarda üç değişkenden en fazla ikisinin birlikte ele alındığı görülmektedir. Araştırmanın odağı olan LGBTİ+ bireylerle yapılan çalışmalar incelendiğinde ise yurt içi literatürde bir yetersizliğin bulunduğu söylenebilmektedir. Bu nedenle araştırmanın bu bölümünde sıklıkla farklı örneklemelerle yapılan çalışmalara yer vermek durumunda kalınmıştır.

“Psikolojik dayanıklılık” kavramı ile “psikolojik sağlamlık” ve “kendini toparlama gücü” kavramları arasında anlamsal olarak bir fark bulunmamaktadır ve üç kavram da İngilizcede “resilience” kelimesinin karşılığı olarak kullanılabilir (Basım ve Çetin, 2011b). Dolayısıyla bu bölümde psikolojik dayanıklılık kavramına karşılık gelecek şekilde “psikolojik sağlamlık” ve “kendini toparlama gücü” kavramlarını da ele alan çalışmalar bulunmaktadır.

Çon'un (2023) LGBTİ ve heteroseksüellerle yapmış olduğu nicel bir çalışmada katılımcıların psikolojik sağlık, travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, algılanan elde edilebilir destek, sosyal bağlılık ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda iki örneklem için de "travma sonrası büyüme ile algılanan elde edilebilir destek" dışındaki hiçbir değişken için anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik sağlık, algılanan elde edilebilir destek ve sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca heteroseksüel bireylerin psikolojik sağlıklarının LGBTİ+ bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çelik, Sanberk ve Şahin'in (2017) 67 LGB bireyle yapmış olduğu çalışmada LGB bireylerin yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklara yönelik psikolojik dayanıklılıklarının; yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda sosyal yeterlilik ve kendilik algısının, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Diğer alt boyutların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna varılmıştır.

Başar ve Öz'ün (2016) trans erkeklerle yaptığı çalışmada algılanan ayrımcılığın psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığı incelenmiş; çalışmanın sonucunda algılanan ayrımcılığın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca arkadaşlardan alınan sosyal desteğin pozitif dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı da bulgular arasındadır.

LGBTİ+ bireylerin kendini toparlama gücünün algılanan stres, cesaret ve sosyal destek tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada algılanan stresin, kendini toparlama gücünü negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca cesaret ve sosyal desteğin, kendini toparlama gücünü pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır (Üzbe Atalay, 2019).

Ergen öğrencilerle yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılığın, öğretmenler ve akranlarla olan ilişkide yordayıcı bir rolünün olduğu bulunmuştur. Bu tür olumlu etkenlerin, öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal dışlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki

bulgulanmıştır. Özellikle sosyal dışlanmanın “görmezden gelinme” boyutu, psikolojik dayanıklılık için önemli bir belirleyici olmaktadır (Işık ve Çelik, 2020).

Yetişkin bireylerle yürütülen bir çalışmada iyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre iyimserlik ve özgecilik ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olması da araştırmanın bir başka bulgusudur (Parmaksız, 2020).

Özel yetenekli öğrencilerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin aileleriyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerini tahmin etmede önemli bir rolü olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerin çocuğu kabul etmesi ve çocuğa ilgi göstermesi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Yörük Topuz ve Cihangir Çankaya, 2022).

Karataş ve Camadan (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle birlikte yürütülen bir çalışmada psikolojik sağlamlığı yordamada bilinçli farkındalığın rolü incelenmiş ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlığın düzeyini yordamada bilişsel esnekliğin gücüne bakılmıştır. Bu ikisi arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik, anlamlı derecede psikolojik sağlamlığı yordamakta ve öz şefkat bu ilişkide tam aracı rol oynamaktadır (Yelpaze, 2020).

Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz’ın (2017) kanser deneyimine sahip bireylerle yürüttüğü bir çalışmada, travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve ikisi arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Travma sonrası büyüme düzeyi arttıkça bireylerin karşılaştıkları sorunları aşabilme gücü de artmaktadır.

Okul öncesi çocuklarla yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık ile akran zorbalığı davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça akran zorbalığı davranışlarının azaldığı sonucuna varılmıştır (Gün ve Gültekin Akduman, 2021). Saka ve Ceylan’ın (2018) ergen bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada ise psikolojik dayanıklılık düzeyi ile aile yapısı dinamikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmadaki aile yapıları geniş aile, çekirdek aile ve parçalanmış aile olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik

dayanıklılık ve aile yapısının niteliği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çekirdek ailede bulunan ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanı, geniş ve parçalanmış ailede bulunan ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanından yüksek olsa bile bu farkın anlamlı derecede olmadığı tespit edilmiştir.

Çocukluk döneminde psikolojik istismar yaşamış bireylerle çalışılan bir araştırmada psikolojik istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş, bu ilişkide sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunun aracı rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik istismar, sosyal bağlılığı ve aidiyet duygusunu yordamaktadır. Sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Arslan, 2015). Gündüz ve Ay'ın (2021) ortaokul öğrencileriyle yapmış olduğu bir araştırmada ise öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı, zorba ve mağdur olma durumuyla ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin negatif yönde ve düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça zorba ve mağdur olma düzeyi azalmaktadır.

Konya'da yaşayan Suriyeli sığınmacı kadınların sosyal dışlanma deneyimlerine yönelik algıları ile ilgili yapılan nitel bir çalışmada katılımcılar, sosyal yardım bağlamında herhangi bir ayrımcı tutuma maruz kalmadıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılar, toplumsal alanda ötekileştirici tutumlarla yargıldıklarını ifade etmişlerdir (Küçükşen, 2017).

Karabük'te sığınmacı ve göçmen öğrencilerle yüz yüze görüşmelerle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin sosyal dışlanma deneyimleri ve çeteleşme davranışları hakkında veri toplanmıştır. Elde edilen verilere göre öğrencilerin eğitimciler tarafından damgalayıcı bir tutuma maruz kaldığı, bu tutumun öğrencilerin devamsızlık yapmasına ve akademik başarılarındaki düşüşe yansıdığı belirlenmiştir. Rehberlik hizmetlerinin yeterli olmadığı, öğrencilerin uyum sağlayabilmesi için etkili çalışmalar yürütülmediği saptanmıştır (Ersoy ve Turan, 2019).

Farklı etnik kökene sahip bireylerin de sosyal dışlanmaya maruz kalmasıyla ilgili çalışmalar yürütülmüştür. Genç, Taylan ve Barış (2015) tarafından Sakarya ilinde ikamet eden Roman çocuklarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilere göre Roman çocukların maruz kaldığı ayrımcı ve yargılayıcı tutumun akademik başarı bağlamında ne derece etkili olduğu incelenmiştir. Sosyal

dışlanma deneyimi yaşayan Roman çocukların toplumla bütünleşirken sorun yaşadığı ve akademik başarılarının düştüğü gözlemlenmiştir.

Yoksulluk etkeni, sosyal dışlanma deneyimi için bir risk faktörü olmaktadır. Elazığ ilinde ikamet eden, parçalanmış yoksul ailedeki kadınlarla gerçekleştirilen elde edilen verilere göre kadınların %57.5'i sosyal dışlanma nedenlerini yoksul olmakla ilişkilendirirken %26'sı parçalanmış bir aileye sahip olmakla ilişkilendirmiştir. Sosyal dışlanma boyutlarından özellikle sosyal yardımdan yoksun kalmak, katılımcıların belirttiği faktörler arasındadır (Yusufoğlu ve Kızmaz, 2016).

Sığınmacılar ve yoksullar gibi dezavantajlı bir grup olan LGBTİ+ bireylerle de sosyal dışlanma bağlamında çalışmalar yapılmıştır. Lezbiyen, gay, biseksüel ve transseksüel bireylerle yapılan bir çalışmada bu bireylerin sosyal dışlanma deneyimleri nitel araştırma yöntemiyle incelenmiştir. Gay ve transseksüel bireyler, sosyal dışlanmadan olumsuz anlamda daha çok etkilendiklerini belirtmiştir. Biseksüel ve lezbiyenlerin sosyal dışlanma deneyimi daha azdır çünkü bu bireyler cinsel yönelimlerini gizlemeye daha çok eğilimlidir ancak cinsel yönelimi saklamak da sosyal dışlanmanın bir boyutu olarak kabul edilmektedir (Danyeli Güzel ve Özge, 2017).

Ceza infaz kurumunda bulunan LGBT bireylerle yapılan nitel bir çalışmada bu bireylerin sosyal dışlanma deneyimleri, hizmet ihtiyaçları ve cezaevindeki deneyimleri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre bireyler, işe alınmayarak ekonomik dışlanmaya maruz kalmakta ve seks işçiliğine başlamaktadır. Bu bireyler ekonomik olarak zorluk çektikleri için suç işleyerek de maddi ihtiyaçlarını karşıladıklarını bildirmişlerdir. Ekonomik dışlanmayla beraber iş yerinde cinsel yönelimleri nedeniyle taciz edilmekteledir. İş yeriyle birlikte eğitim kurumlarında da dışlanma deneyimi yaşadıklarını belirten bireyler, eğitimciler tarafından seksist sözlere maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Zengin Taş, 2019).

Yetişkin bireylerde yaşam tatmini ve sosyal dışlanma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte sosyal dışlanmanın alt boyutlarına bakıldığında sosyal haklar, maddi yoksunluk ve sosyal katılımcılık ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bayram ve diğ., 2010). Yetişkin bireylerle yapılan başka bir çalışmada benzer olarak yaşam tatmini ve sosyal dışlanma ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal

dışlanmanın alt boyutlarından olan sosyal katılımcılık ile yaşam kalitesi arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Aydemir ve Bayram Arlı, 2020).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada sosyal dışlanma ile saldırganlık arasındaki ilişki incelenmiş, bu ilişkide sosyal yabancıların aracı rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal dışlanma düzeyi arttıkça saldırganlık düzeyi artmaktadır. Sosyal yabancılaşıma, bu ilişkide tam aracı rol oynamaktadır (Çelikkaleli ve Tümtaş, 2017). Bal ve Çalık'ın (2021) Sakarya ilindeki meslek liselerinde okuyan ergenlerle yaptığı başka bir çalışmada ise okul reddi ve sosyal dışlanma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre okul reddi ve sosyal dışlanma arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal dışlanmanın alt boyutlarından olan görmezden gelinme ile dikkat çekme davranışı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca dışlanma deneyimi arttıkça okul dışında teşvik arama davranışı artmaktadır.

Hatun ve Ekşi'nin (2020) lise öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada öğrencilerin değer yönelimleri ve sosyal dışlanma düzeyleri ile akran baskısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre akran baskısı ile sosyal dışlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca değer boyutlarından biri olan öz yönelim ile sosyal dışlanma arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Ergenlerle yürütülen bir çalışmada da sosyal dışlanma, okul öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş; empatik eğilimin bu ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre sosyal dışlanma ve yalnızlık düzeyi ile okul öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır; empatik eğilim, bu ilişkide aracı rol oynamaktadır (Büyükcebeci, 2017).

Kınay'ın (2019) ergen bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada oyun bağımlılığın yordayıcıları olarak saldırganlık, sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda oyun bağımlılığı ile sosyal dışlanma arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Benzer bir çalışma olarak Diyarbakır'da kent merkezinde ve kırsalda lise öğrenimi gören ergenlerle yapılan bir çalışmada sosyal dışlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal dışlanma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Akıllı telefon bağımlılığının alt

boyutlarından olan dayanma ile aşırı kullanım düzeyi ve sosyal dışlanma arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Bağır, 2020).

Elazığ ilinde öğrenim gören lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ebeveyn tutumları ile özgecilik arasındaki ilişki incelenmiş, bu ilişkide empatinin aracı rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre ebeveyn tutumlarından olan demokratik, koruyucu ve otoriter tutum ile özgecilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; empatinin, koruyucu ve otoriter tutum ile özgecilik arasında tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir (Özmen, 2019).

Sağlık alanında da özgecilik ile ilgili çalışmaların sıklıkla yapıldığı gözlemlenmiştir. Nacaroglu'nun (2020) kanser hastalarıyla çalışan profesyonel ve gönüllü iki grupla yaptığı bir çalışmada özgecilik, depresyon düzeyi ve pozitif bilişsel üçlü arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre iki grupta da özgecilik düzeyi ve depresyon düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gönüllü çalışan grubun özgecilik düzeyinin daha yüksek olması da araştırmanın bir başka sonucudur. Her iki grupta da özgecilik ve pozitif bilişsel üçlü arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Ebelik bölümü öğrencileriyle yapılan bir çalışmada empatik eğilim ile özgecilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre empatik eğilim ve özgecilik arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Aydın Kartal ve Aker, 2020). Hemşirelik bölümü öğrencileriyle yapılan bir çalışmada empati ve özgecilik arasındaki ilişki incelenmiş, özgecilik düzeyi ebeveyn eğitim düzeyi ve yakın arkadaş sayısı değişkenleri açısından araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre empati ve özgecilik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ebeveyni okuryazar olmayan ve herhangi bir yakın arkadaşı bulunmayan hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin anlamlı derece düşük olduğu tespit edilmiştir (Avcı, Aydın ve Özbaşaran, 2013).

Timurtaş ve Gemlik'in (2021) yapmış olduğu bir çalışmada COVID-19 teşhisi almış ve almamış bireylerin özgecilik tutumları, açık uçlu altı soru ile nitel araştırma yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre COVID-19 teşhisi alan bireyler, almayanlara kıyasla daha fazla maddi yardımda bulunmuşlardır. COVID-19 teşhisi alan bireyler pandemiyle ilgili önlemleri daha çok dikkate almışlardır. İki

grubun da pandemi döneminde en çok sağlık çalışanları ile empati kurduğu fark edilmiştir.

Sağlık alanındaki lisans öğrencileriyle beraber diğer bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle de bazı çalışmalar mevcuttur. Konya ilindeki üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada aile aidiyeti ve özgecilik arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen bulgulara göre anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Aileyle birlikte zaman geçirme, ailede ortaya çıkan problemlerde bireylerin sahip oldukları tutum, aile üyelerinin duygularını anlama, ailenin yanındayken ağlayabilme değişkenleri ile özgecilik arasında anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Ailede ortaya çıkan sorunlara karşı daha uyumlu davranan öğrencilerde sorumluluk davranışlarının yüksek olduğu fark edilmiştir (Özdemir, Daşbaş ve Kesen, 2020).

Kayma ve Çetinkaya Büyükbodur'un (2020) sosyal hizmet bölümü öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada öğrencilerin özgecilik düzeyleri ile damgalama eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre özgeciliğin alt boyutlarından olan yardım etme ile öğrencilerin yaşları arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır. Özgecilik düzeyi ile damgalama eğilimi arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin çocukluk çağı travmaları ile fedakarlık doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre özgeciliğin alt boyutlarından olan yardım etme ile öğrencilerin yaşları arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır. Araştırmadan elde edilen verilere göre özgecilik düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir; kadınların erkeklerden daha özgeci oldukları tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarından olan fiziksel istismar ve duygusal istismar ile özgecilik düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Balli, 2019).

Karaman ilinde ilkokul, ortaokul ve lise öğretmenleriyle yapılan bir araştırmada öğretmenlerin özgecilik düzeyi ile öğretmen liderliğine yönelik beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilik düzeyi ile liderliğe yönelik algıları arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır. Öğretmenlerin meslektaşlarıyla iş birliği konusundaki beklentileri ve özgeciliğin alt boyutlarından olan sosyal sorumluluk ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Akdoğan, 2021).

Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin mesleki benlik saygısının yordayıcıları olarak değer yönelimleri ve özgecilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre mesleki benlik ve özgeciliğin alt boyutlarından olan sosyal sorumluluk paylaşma arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özgecilik düzeyi arttıkça öğretmenlerin mesleklerine olan olumlu tutum düzeyi de artış göstermektedir. Özgeciliğin alt boyutlarından olan yardımseverlik ile değerlerin alt boyutları olan hazcılık, başarı, uyarılma, evrensellik, güvenlik, uyum ve öz denetim arasında anlamlı derecede pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Dilmaç ve Ekşi, 2012).

Yurtsever'in (2021) okul öncesi öğretmenleriyle yaptığı bir çalışmada empatik eğilim ile çevre bilinci arasındaki ilişki incelenmiş, bu ilişkide özgeciliğin aracı rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre empatik eğilim ile çevre bilinci arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmış, özgeciliğin bu ilişkide tam aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Başerer ve Kısaç'ın (2017) Erzurum ilinde ikamet eden yetişkin bireylerle yaptığı bir çalışmada özgecilik düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen verilere göre yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özgecilik düzeyinin kadınlarda ve yakın arkadaşı fazla olan bireylerde daha yüksek olması da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramının daha çok çocuk ve öğrencilerle, sosyal dışlanma kavramının dezavantajlı gruplarla, özgecilik kavramının ise çeşitli üniversite bölümlerinin öğrencileriyle çalışıldığı gözlemlenmiştir. Çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile sosyal dışlanma arasında negatif yönde bir ilişki, psikolojik dayanıklılık ile özgecilik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6. Konuya İlişkin Yurt Dışında Yapılan Bazı Çalışmalar

Çalışmanın bu bölümünde araştırma bağlamında irdelenen psikolojik dayanıklılık, sosyal dışlanma ve özgecilik kavramlarını ele alan; yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Yurt içi literatürde üç değişkeni birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamış olsa da iki değişkeni birlikte ele alan çalışmalara rastlanmıştır. LGBTİ+ bireylerin yanı sıra birçok farklı örnekleme gerçekleştirilmiş araştırmalara yer verilmiştir.

Transseksüel gençlerle yapılan bir çalışmada psikolojik istismarda psikolojik dayanıklılığın koruyucu rolü incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın boyutları olan benlik saygısı, hakimiyet duygusu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik istismardan etkilenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle duygu odaklı başa çıkma becerisinin önemli bir koruyucu faktör olduğu belirlenmiştir (Grossman, D'augelli ve Frank, 2011).

LGBTQ bireylerle yapılan bir çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yordayıcıları çoklu regresyon analizi ile incelenmiş; aracılık analizi ile bireysel ve toplumsal dayanıklılık kaynaklarının, LGBTQ bireylerin ruh sağlığı sorunlarını azaltmada nasıl bir rol oynadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılığının pozitif yordayıcısının iyimserlik; negatif yordayıcısının kaygı, depresyon ve kaygılı bağlanma düzeyi olduğu tespit edilmiştir. Yüksek iyimserlik düzeyi ile düşük kaygılı/kaçınmacı bağlanma düzeyinin psikolojik sıkıntı ve dayanıklılık arasındaki ilişkide önemli aracı rol oynadığı bulgulanmıştır (Palangi, 2020).

Operasyondan dönen askerlerle yapılan bir çalışmada travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon belirtilerinde psikolojik dayanıklılığın ve sosyal desteğin rolü incelenmiştir. TSSB'ye sahip olan askerlerin psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek düzeyi, TSSB ve depresif bozukluk belirtileriyle negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu belirtileri azalmaktadır (Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley ve Southwick, 2009).

Xing ve Sun'ın (2013) genç bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada riskli karar verme davranışı ile psikolojik dayanıklılık ve olumlu düşünme düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ile olumlu düşünme düzeyi arasında anlamlı derecede pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi ve olumlu düşünme düzeyi ile riskli karar verme arasında da pozitif yönde bir ilişki vardır. Bireylerin psikolojik dayanıklılığı arttıkça riskli olmasına rağmen olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için yüksek getirisi olan durumu tercih etme davranışları artmaktadır.

Ergenler ve yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada öz şefkat düzeyi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, aile ve bilişsel faktörlerin bu ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat

ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkide aile ve bilişsel faktörlerin hem ergenler hem yetişkinler için aracı rol oynadığı belirlenmiştir (Neff ve McGehee, 2010).

Galligan, Critchley ve Armstrong'un (2011) yetişkinlerle yürüttüğü bir çalışmada duygusal zeka ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı derecede pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal öz farkındalık, öz yönetim ve öz kontrolün psikolojik dayanıklılığı yordadığı belirlenmiştir.

Afet yaşamış bireylerle çalışılan bir çalışmada ise afet sonrasındaki zorlu yaşantı deneyiminin düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve sosyal destek düzeyi de incelenen etkenler arasındadır. Araştırma sonuçlarına göre afet sonrası zorlu yaşantı deneyiminin düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, afetten sonraki altı ay içinde TSSB belirtilerinden yalnızca birini göstermek ya da hiçbirini göstermemek olarak tanımlanmış ve bu özelliğe sahip olan bireylerin TSSB'ye sahip olan bireylere kıyasla depresyon eğiliminin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007).

Üniversite öğrencileriyle deneysel yöntem kullanılarak yürütülen bir çalışmada sosyal dışlanmanın bilişsel süreçler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Hayatta yalnız kalma ihtimali olduğu söylenen bireylerde rasyonel düşünmede önemli düşüşler gözlemlenmiştir. Bu düşüşlerde zeka puanı ve lisansüstüne kayıt sınavı puanı baz alınmıştır. Üst düzey mantık ve muhakeme yeteneği gerektiren durumlarda sosyal dışlanmanın olumsuz etkisi görülürken basit bilgi işleme gerektiren durumlarda sosyal dışlanmaya rağmen olumsuz etki gözlemlenmemiştir (Baumeister ve diğ., 2002).

Shuai ve diğerlerinin (2024) Çin'deki lisans öğrencileriyle yapmış olduğu nicel bir çalışmada sosyal dışlanma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın koruyucu rol üstlendiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca Scheffers, Vugt ve Moonen'in (2020) dezavantajlı bir grup olan zihinsel engellilerle yapmış olduğu çalışmada da sosyal dışlanma ile kendini kabul etme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tampon görevi üstlendiği sonucuna varılmıştır.

Twenge, Baumeister, Tice ve Stucke'un (2001) deneysel yöntem kullanarak gerçekleştirdikleri bir çalışmada sosyal dışlanmanın saldırgan davranışlara olan etkisi

incelenmiştir. Bu deneyde bireylere tamamen soyutlanmış kalacakları söylenmiştir. Katılımcılara yapılan bu manipölasyonlar, onların saldırgan davranmalarına neden olmuştur. Dışlanan katılımcılara hakaret edildiğinde katılımcılar, hakaret eden kişi hakkında olumsuz değerlendirmeler yapmıştır. Dışlanmış katılımcıların birbirlerine yönelik saldırgan davranışlarda bulunmadığı, sadece kendilerini dışlayanlara yönelik bu tutumları sergiledikleri tespit edilmiştir.

Eşcinsel erkek ve heteroseksüel erkeklerle yapılan deneysel bir çalışmada sosyal dışlanma deneyiminin çalışma belleğine (working memory) etkisi Cyberball oyunu ile incelenmiş, deneyin sonucunda dışlanan eşcinsel erkeklerin çalışma belleği puanlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Paolini, Giacomanonio, Beest, Baiocco ve Salvati, 2020).

Sosyal dışlanma deneyimlerinin incelendiği nitel bir çalışmada 14 LGBTİ+ birey ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin sonucunda bireylerin yaşadığı sosyal dışlanma deneyimleri başlığında şu alt temalar belirlenmiştir: bifobi (biseksüel bireylere yönelik fobi), afobi (aseksüellere yönelik fobi), transfobi (trans bireylere yönelik fobi), düz mütteliklere yönelik ön yargı (LGBTİ+ haklarını savunan LGBTİ+ olmayan bireylere yönelik ön yargı), beyaz olmayan LGBTİ+ bireylere yönelik ayrımcılık (Parmenter, Galliher ve Maughan, 2020).

Clark ve Kosciw'in (2020) okul sporlarına katılan ve okul sporlarından dışlanmış LGBTİ+ ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada katılım veya dışlanmanın psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcı konumunda olan LGBTİ+ gençlerin iyi oluşunun ve okul aidiyetinin yüksek olduğu sonucuna varılmış, transgender erkeklerin spordan dışlanmış olma düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hindistan'da yapılan bir çalışmada LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanması sonucundaki ekonomik maliyeti tahmin etmek için bir model geliştirilmesi tasarlanmıştır. Çalışmanın sonucunda iş piyasasından dışlanmanın daha düşük verimliliğe ve eğitim ortamından dışlanmanın beşeri sermayeye yönelik verimsiz yatırıma neden olduğu; dışlanma sonucunda sağlık alanında eşitsizliklerin ortaya çıktığı raporlanmıştır (Badgett, 2014).

Fischer'ın (2022) Hollanda'da yaşayan eşcinsel ve heteroseksüel bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada sosyal dışlanmanın dayanıklılık stratejilerini ne şekilde etkilediği araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda eşcinsel bireylerin, heteroseksüel bireylere kıyasla daha fazla arkadaşına ve daha zayıf aile bağlarına sahip oldukları bulgulanmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde eşcinsel bireylerin ailelerinde yaşadıkları dışlanma sonucunda arkadaş çevresi oluşturarak dayanıklılıklarını güçlendirdikleri sonucuna varılmıştır.

Güney Afrika'da 57 transseksüel yetişkin birey ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde sosyal dışlanma deneyimleri ve cinsiyet uyumsuzluğu ile psikolojik sıkıntı ve işlev bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda psikolojik sıkıntı ve işlev bozukluklarının, cinsiyet uyumsuzluğundan ziyade sosyal dışlanma deneyimleri ile anlamlı ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Campbell ve diğ., 2018).

Salas ve Sorn'un (2013) Kamboçya'da 149 lezbiyen, gay ve trans bireyle yapmış olduğu çalışmada sosyal dışlanma deneyimleri anket ve odak grup görüşmeleri aracılığıyla incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda bireylerin ev, okul, iş yeri, kamusal alan ve sağlık kuruluşlarında sosyal dışlanmaya maruz kaldığı bulgulanmıştır. Sosyal dışlanmanın sebeplerinin farkındalık yoksunluğu, kültürel normlar ve dini inançlar olduğu tespit edilmiştir. Ailelerin sosyal dışlanma deneyimlerinde olumsuz rol oynadığı ve bireylerin sosyal destek için arkadaşlarına yöneldiği sonucuna varılmıştır.

Transseksüel bireylerin yaşadıkları mikro saldırı ve sosyal dışlanma deneyimlerinin olumsuz psikolojik durumlara, dışlanmışlık duygusuna, algılanan ilişkiyel değere etkisinin incelendiği bir çalışmada en fazla bildirilen temanın duygusal işleme (%21,57), bunu fiziksel tehdit ve tacizin (%12,42) takip ettiği görölmüştür. Diğer alt temalar ise cinsel patoloji (%9,15), transfobik söylem (%9,15), heteronormatife (%7,84), ailedeki mikro saldırılar (%1,96) olarak ortaya çıkmıştır (Wesselmann, DeSouza, AuBuchon, Bebel ve Parris, 2022).

Twenge, Baumeister, DeWall, Nathan, Ciarocco, Natalie, Bartels ve Michael'ın (2007) yapmış olduğu deneysel bir çalışmada sosyal dışlanma deneyiminin prososyal davranışa etkisi incelenmiştir. Katılımcılara, diğer katılımcıların onları reddettiği söylenerek ve hayatları boyunca yalnız kalacakları fikri dayatılarak sosyal dışlanma deneyimi yaşatılmış ve sonrasında prososyal davranışları gözlemlenmiştir.

Sosyal dışlanma deneyimi yaşayan katılımcıların yardım kuruluşlarına daha az para bağışladıkları ve deneyler için gönüllü olmak istemedikleri, daha az iş birliği yaptıkları ve olumsuz bir durum karşısında daha az yardımsever davrandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada empati duygusunun aracı rolü incelenmiş ve sosyal dışlanmanın, empatik anlama kapasitesini bozarak prososyal davranışları azalttığı sonucuna varılmıştır.

Amerika ve Kanada’da yaşayan 179 LGBTİ+ bireyle yapılan bir çalışmada sosyal hizmet örgütlerinde gönüllü olan LGBTİ+ bireylerin gönüllülük motivasyonu incelenmiştir. Gönüllülük motivasyonunun alt boyutları sosyal bağlar, özgecilik, kişisel gelişim, toplumsal sorumluluk ve hedef topluluğu anlamadır. Çalışmanın sonucunda özgeciliğin, gönüllü olma motivasyonunda en büyük belirleyici olduğu belirlenmiştir (Gates ve Lillie, 2020).

Güney Florida’da yaşayan, cinsel yönelimleri dolayısıyla damgalanma ve ayrımcılığa uğradığını belirten 192 LGBTİ+ yaşlı bireyle yapılan bir çalışmada özgecilik ile yaşam tatmini arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda özgecilik ile yaşam tatmini arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Kahana, Kahana, Bhatta, Ye ve Yu, 2017).

Ng, Schweitzer ve Lyons’un (2015) LGBT bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada iş yerinde bireylerin cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği temelli ayrımcılık beklentisi, özgeci iş değerleri ve değerlere dayalı kariyer tercihleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda LGBT bireylerin, heteroseksüel bireylere kıyasla daha düşük maaş beklentisine sahip oldukları ve özgeci iş değerlerini daha fazla benimsedikleri bulgulanmıştır. Ayrıca özgeci iş değerlerini benimseyen bireylerin kar amacının güdülmediği bir sektörde kariyerini sürdürmeyi tercih ettiği sonucuna varılmıştır.

Lisans öğrencileriyle yapılan deneysel bir çalışmada sosyal bütünleşme ve sosyal mesafenin özgeciliğe etkisi, ‘‘Diktatör Oyunu (Dictator Game)’’ ile incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda sosyal bütünleşme yaşayan katılımcıların daha fazla özgeci davranışta bulunduğu sonucuna varılmıştır (Brañas-Garza, Cobo-Reyes, Espinosa, Jiménez, Kovárik ve Ponti, 2010).

Çin’de lisans öğrencileriyle yapılan deneysel bir çalışmada iki grup oluşturulmuş; bir grupta öğrencilerin öz bildirimine dayalı özgeciliğin, diğer grupta öğrencilerin arkadaşlarının değerlendirmesine dayalı özgeciliğin iyi oluş düzeyine

etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin öz bildirimine dayalı özgeciliğinin, iyi oluşlarını önemli ölçüde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca özgeciliğin ile iyi oluş arasındaki ilişkide öz saygının aracı rol oynadığı; sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerden gelen öğrencilerin özgeci davranışlarının, iyi oluşlarına daha fazla katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte arkadaş değerlendirmesine dayalı özgeciliğin iyi oluş üzerinde bir etkisi bulunmamıştır (Feng ve Guo, 2016).

Tashjian, Rahal, Karan, Eisenberger, Galván, Cole ve Fuligni'nin (2020) 97 ergenle yapmış olduğu deneysel bir çalışmada katılımcıların özgeci davranışlarının psikolojik iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda özgeci davranış sergileyen ergenlerin olumlu duygulanımlarında artış, olumsuz duygulanımlarında ve stres düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir.

Duygusal zeka ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide özgeci davranışın aracı rolünün incelendiği nicel bir çalışmada 412 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda özgeci davranışın, duygusal zeka ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmen aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir (Huang ve diğ., 2018). 16-18 yaş aralığındaki 282 ergenle yapılan nicel bir çalışmada bilişsel ve duygusal empati ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide özgeci davranışın aracılık etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda bilişsel ve duygusal empati ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu; bu ilişkide özgeci davranışın tam aracı rol üstlendiği bulgulanmıştır (Han ve Yoo, 2024). 100 ergenle yapılan nicel bir çalışmada affedicilik ve özgeciliğin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda affediciliğin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamadığı, özgeciliğin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir (Pareek ve Jain, 2012).

Kazakistan'da COVID-19 pandemisinin yaşandığı dönemde 437 tıp öğrencisiyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin özgeci davranışları ile psikolojik refah ve meslek tatminleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda özgeci davranış ile psikolojik refah ve meslek tatmini arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. COVID-19 pandemisinin olumsuz etkileri var olsa da özgeci davranışların yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisinin olduğu yorumu yapılmıştır (Bolotov ve diğ., 2021).

Leontopoulou'nun (2010) çocuklarla yapmış olduğu bir nicel bir çalışmada özgeciliğin; demografik değişkenler, empati ve dayanıklılık tarafından yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda özgeciliğin cinsiyet, etnik köken, empati ve dayanıklılık tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Kız ğrencilerin erkek öğrencilerden daha özgeci olduğu ve Avrupa ülkelerinden gelen öğrencilerin diğer öğrencilerden daha özgeci olduğu bulgulanmıştır.

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramının daha çok travmatik bir yaşantıya sahip bireylerle, sosyal dışlanma kavramının LGBTİ+ bireylerle ve yetişkinlerle, özgecilik kavramının ise ergenlerle ve öğrencilerle çalışıldığı görülmektedir. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde sosyal dışlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde, özgecilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin nasıl toplandığı ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma ile özgecilik düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu araştırmanın bağımlı değişkenini psikolojik dayanıklılık, bağımsız değişkenlerini ise sosyal dışlanma ve özgecilik oluşturmaktadır. Araştırmada keşfedici korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Keşfedici korelasyonel araştırma modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin çözümlenmesini sağlayan bir korelasyonel araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, 18 yaşını tamamlamış lezbiyen, gay, biseksüel, transseksüel, interseksüel ve daha birçok cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine sahip bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya 300 birey katılmıştır. Katılımcıların doğumda atanan cinsiyetleri kadın, erkek ve interseks olmak üzere üç kategoridedir. Katılımcıların tümünün yaşlarının 18 yaş üzeri olduğu ve 50 yaş üzeri katılımcıların da bulunduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim düzeyleri; ilkökul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, lisans öğrencisi, lisans mezunu, yüksek lisans öğrencisi, yüksek lisans mezunu, doktora öğrencisi, doktora mezunu olmak üzere geniş bir yelpazeye sahiptir. Katılımcıların yaşadığı yerler köy, kasaba, küçük şehir, büyük şehir, metropol ve megakentlerdir. Katılımcıların cinsel yönelimlerinin lezbiyen, gay, biseksüel, heteroseksüel, panseksüel, poliseksüel ve aseksüel şeklinde; cinsiyet kimliklerinin ise düz cinsiyetli, trans kadın, trans erkek, bicinsiyetli, üç cinsiyetli, non-binary şeklinde kategorize olduğu gözlemlenmiştir. Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği kategorilerinde ‘‘diğer’’ şeklinde bir seçenek de oluşturulmuştur.

Bu araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme; mevcut olan, ulaşılması kolay ve hızlı bir şekilde gerçekleşen ögelere dayalı olmaktadır (Patton, 2005). LGBTİ+ bireyler, ulaşılması kolay olmayan bir grup olmaları nedeniyle bu yöntemin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistikler

Özellik	Grup	N	%
Atanmış Cinsiyet	Erkek	150	50.0
	Kadın	149	49.7
	İnterseks	1	0.3
Cinsel Yönelim	Lezbiyen	36	12.0
	Gay	73	24.3
	Biseksüel	96	32.0
	Heteroseksüel	17	5.7
	Panseksüel	47	15.7
	Poliseksüel	4	1.3
	Aseksüel	4	1.3
	Diğer	23	7.7
Cinsiyet Kimliği	Düz cinsiyetli	141	47.0
	Trans Kadın	33	11.0
	Trans Erkek	19	6.3
	Bicinsiyetli	7	2.3
	Üç cinsiyetli	4	1.3
	Non-binary	54	18.0
	Diğer	42	14.1
Yaş	18-25	212	70.7
	26-33	64	21.3
	34-41	11	3.7
	42-49	11	3.7
	50 ve üzeri	2	0.7
Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	3	1.0
	Ortaokul	2	0.7
	mezunu		

Lise mezunu	49	16.3
Lisans öğrencisi	145	48.3
Lisans mezunu	68	22.7
YL öğrencisi	11	3.7
YL mezunu	11	3.7
Doktora öğrencisi	3	1.0
Doktora mezunu	4	1.3
Diğer	4	1.3

Yaşanan Yer	Köy	3	1.0
	Kasaba	8	2.7
	Küçük şehir	17	5.7
	Büyük şehir	87	29.0
	Metropol	101	33.7
	Megakent	84	28.0

Tablo 1’de yer alan istatistiklere göre şu bulgular elde edilmiştir: Araştırmaya dahil olan katılımcıların atanan cinsiyeti incelendiğinde kadın olarak atananların (n=150, %=50) ve erkek olarak atananların (n=149, %=49.7) sayılarının birbirlerine neredeyse eşit olduğu görülmektedir. Çalışmaya dahil olan katılımcılardan biri ise interseks (n=1, %=0.3) olarak atanmıştır.

Katılımcıların cinsel yönelimleri incelendiğinde en büyük payı biseksüellerin oluşturduğu (n=96, %=32), bu sırayı gay (n=73, %=24.3) panseksüel (n=47, %=15.7), lezbiyen (n=36, %=12) ve heteroseksüellerin (n=17, %=5.7) takip ettiği görülmektedir. ‘‘Diğer’’ seçeneğini oluşturan katılımcıların cinsel yönelimleri ise şu şekildedir: Jinefilik (n=1, %=0.3), non-binary (n=1, %=0.3), biseksüel+ (n=1, %= 0.3), demiseksüel (n=3, %=1), transseksüel (n=5, %=1.6), homoflexible (n=1, %=0.3), trans (n=5, %=1.6), queer (n=1, %=0.3). Ayrıca örnekleme panromantik olduğunu ancak bunun aseksüellik olarak kabul edilebileceğini belirten (n=1, %=0.3), gay olduğunu düşünen ancak biseksüel olduğuna da ihtimal veren (n=1, %=0.3), interseks olup kadınlara ilgi duyduğunu belirten (n=1, %=0.3) bir katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet kimlikleri incelendiğinde düz cinsiyetlilerin (n=141, %=47) araştırmaya en çok katılan grup olduğu; bu sırayı non-binary (n=54, %=18), trans kadın (n=33, %=11) ve trans erkeklerin (n=19, %=6.3) takip ettiği belirlenmiştir. “Diğer” seçeneğini oluşturan katılımcıların cinsiyet yönelimleri ise şu şekildedir: cinsiyet kimliğini sorgulayan (n=20, %=6.7), queer (n=18, %=6), demigirl (n=1, %=0.3), non-binary trans maskülen (n=1, %=0.3), interseks (n=1, %=0.3). Ayrıca doğduğunda atanan cinsiyetin kadın olmasından rahatsız olmayan ancak cinsiyet kalıpları içerisine girmekten hoşlanmadığını belirten, bununla birlikte kendini tam olarak non-binary olarak tanımlayamayan (n=1, %=0.3), bir katılımcı bulunmaktadır.

Çalışmaya dahil olan katılımcıların yaşları incelendiğinde 18-25 yaş grubunun (n=212, %=70.7) en büyük payı, 50 ve üzeri yaş grubunun (n=2, %=0.7) ise en küçük payı oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşadıkları yerler incelendiğinde en çok metropollerde (n=101, %=33.7) yaşandığı, büyük şehir (n=87, %=29) ve megakentlerde (n=84, %=28) yaşayan katılımcı sayısının ise birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde çalışmaya en çok lisans öğrencilerinin (n=145, %=48.3) katıldığı, bu sırayı lisans mezunları (n=68, %=22.7) ve lise mezunlarının (n=49, %=16.3) takip ettiği belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar arasında eğitim düzeyini MYO mezunu (n=1, %=0.3) ve ön lisans mezunu (n=3, %=1) olarak tanımlayan bireyler bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak verileri elde edebilmek için Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Dışlanma Ölçeği, Özgecilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiş, Basım ve Çetin (2011b) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek; kişisel güç (kendilik algısı ve gelecek algısı), yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar” şeklinde 6 alt boyutlu bir yapıdadır ve 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kendilik algısı boyutu (1,7,13,19,28,31) altı madde, gelecek algısı boyutu (2,8,14,20) dört madde, yapısal stil boyutu (3,9,15,21) dört madde, sosyal yeterlilik boyutu (4,10,16,22,25,29) altı madde, aile uyumu boyutu (5,11,17,23,26,32) altı madde, sosyal kaynaklar boyutu (6,12,18,24,27,30,33) yedi madde ile

ölçülmektedir. Ölçekteki maddeler 1 ve 5 arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 165'tir. Alt boyutlardan alınan yüksek puan, bireyin o alt boyutla ilgili niteliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak belirlenmiştir. Alt boyutların iç tutarlılığı .66 ile .81 arasında değişmektedir. Bu bilgilere göre Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin yeterli niteliklere sahip olduğu ve yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için kullanılabileceği anlaşılmıştır (Basım ve Çetin, 2011b).

3.3.2. Sosyal Dışlanma Ölçeği

Sosyal Dışlanma Ölçeği, Gijssbers ve Vrooman (2007) tarafından geliştirilmiş; Bayram, Sam, Aytaç ve Aytaç (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek; maddi yoksunluk, sosyal haklara ulaşma (kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme/ uygun ev ve güvenli çevre), kültürel entegrasyon ve normlara uyma, sosyal katılımcılık olarak 5 alt boyutlu yapıdadır. Maddi yoksunluk boyutu 8 madde, sosyal haklara ulaşma (kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme) boyutu 5 madde, sosyal haklara ulaşma (uygun ev ve güvenli çevre) boyutu 8 madde, kültürel entegrasyon ve normlara uyma boyutu 5 madde, sosyal katılımcılık boyutu 9 maddeden olmak üzere 35 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekteki maddeler 1 (hiçbir zaman) ve 5 (her zaman) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 35, en yüksek puan 175'tir. Ölçekten elde edilecek puanlar ne kadar yüksek olursa sosyal dışlanma düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Alt boyutların iç tutarlılığı 0.59 ile 0.86 arasında değişmektedir. Bu bilgilere göre Sosyal Dışlanma Ölçeği'nin yeterli niteliklere sahip olduğu ve bireylerin sosyal dışlanma düzeylerini ölçmek için kullanılabileceği anlaşılmıştır (Bayram ve diğ., 2010).

3.3.3. Özgecilik Ölçeği

Özgecilik Ölçeği; Ümmet, Ekşi ve Otrar (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; gönüllü faaliyetlere katılma, travmatik durumlarda yapılan yardım, maddi yardım, yaşlı/hastalara yapılan yardım, yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürecinde yardım olmak üzere 7 alt boyuttan oluşan bir yapıya sahiptir. Toplamda 38 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler 1 (hiçbir zaman) ve 5 (her zaman) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilen

puan ne kadar yüksek olursa özgecilik düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak belirlenmiştir. Alt boyutların iç tutarlılığı 0.65 ile 0.81 arasında değişmektedir. (Ümmet ve diğ., 2013). Bu bilgilere göre Özgecilik Ölçeği'nin yeterli niteliklere sahip olduğu ve bireylerin özgecilik düzeylerini ölçmek için kullanılabileceği anlaşılmıştır.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış bir veri toplama aracıdır. Bu veri toplama aracının uygulanmasının amacı; katılımcıların yaşları, eğitim düzeyleri, yaşadıkları yer, atanan cinsiyetleri, cinsel yönelimleri ve cinsiyet kimlikleri hakkındaki bilgilere ulaşmaktır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasına geçilmeden önce Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna başvurulmuştur. Araştırma için kullanılacak verileri elde edebilmek amacıyla ilgili kuruluşların (üniversite toplulukları, dernekler) yetkililerinden gerekli izinler alınmıştır ve araştırma ile ilgili verilebilecek bilgiler sunulmuştur. Veri toplama süreci; sosyal medya platformlarında LGBTİ+ birey olduğunu belirten katılımcılarla çevrimiçi ortamda, Ankara ve İstanbul'da yaşayan LGBTİ+ bireylerin bazıları ile de yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Uygun bir ortamda, Google Forms aracılığıyla Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Dışlanma Ölçeği, Özgecilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılmanın tamamıyla gönüllülük esasına dayandığı konusunda bilgi verilmiş, dürüst bir şekilde cevaplamaları istenmiş ve verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada bağımsız değişkenler sosyal dışlanma ve özgecilik; bağımlı değişken ise psikolojik dayanıklılıktır. Araştırmadaki bağımsız değişkenler, sürekli değişkenlerdir. Verilerin analiz edilmesi amacıyla SPSS 26.00 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini analiz etmek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Araştırma problemine yanıt bulmak adına veriler, çoklu regresyon analizi yapılarak analiz edilmiştir. Çoklu regresyon yöntemi, bir bağımlı değişkenin değişiminde bağımsız değişkenlerin birinin ya da birden fazlasının katkılarını ayrı ya da toplu bir şekilde inceleyen, yordayıcı değişkenlerin sadece bir bağımlı değişkenle

arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalışan istatistiksel yöntemdir (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008). Elde edilmiş verilerin çoklu doğrusal regresyon analizine uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla normallik, doğrusallık, otokorelasyon, eş varyanslılık varsayımları ve uç değer tespiti uygulanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemine ve alt problemlerine cevap bulmak amacıyla yapılan analizlerin bulguları sunulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenini psikolojik dayanıklılık; bağımsız değişkenlerini ise sosyal dışlanma ve özgecilik oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü tespit edebilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak bağımlı değişkene ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiş; sonrasında değişkenlere ilişkin korelasyon analizinin, daha sonra çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli ön analizlerin bulguları sunulmuştur. Son olarak çoklu doğrusal regresyon analizinin bulguları rapor edilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 2’de bağımlı değişken olan psikolojik dayanıklılığa ve YİPDÖ’nün alt boyutlarına ilişkin puanların frekansları, ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık katsayıları sunulmuştur.

Tablo 2. *Bağımlı Değişkene İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişken	N	Ort. + SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık	300	106.32 ± 17.61	-.062	-.243
Yapısal Stil	300	12.46 ± 3.54	-.130	-.290
Gelecek Algısı	300	12.04 ± 3.96	.111	-.589
Aile Uyum	300	16.56 ± 4.78	-.047	-.419
Kendilik Algısı	300	19.68 ± 4.73	-.184	-.302
Sosyal Yeterlik	300	20.56 ± 4.95	-.383	-.581
Sosyal Kaynaklar	300	25.01 ± 4.95	-.256	-.456

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların aldıkları puanların ortalamalarının sırasıyla şu şekilde olduğu görülmektedir: psikolojik dayanıklılık 106.32; yapısal stil 12.46; gelecek algısı 12.04; aile uyumu 16.56; kendilik algısı 19.68; sosyal yeterlik 20.56; sosyal kaynaklar 25.01.

Tablo 3’te bağımsız değişkenler olan sosyal dışlanma ile özgeciliğe; SDÖ’nin alt boyutlarına (maddi yoksunluk, kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme, uygun ve güvenli çevre, sosyal katılımcılık, kültürel entegrasyon/normlara uyma) ve

ÖÖ'nün alt boyutlarına (gönüllü faaliyetlere katılma, travmatik durumlarda yapılan yardım, maddi yardım, yaşlı/hastalara yapılan yardım, yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürecinde yardım) ilişkin puanların frekansları, ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık katsayıları sunulmuştur.

Tablo 3. *Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişken	N	Ort. + SS	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Dışlanma	300	96.83 ± 22.94	.055	-.728
Maddi Yoksunluk	300	23.22 ± 7.24	.208	-.675
Kurumlardan ve				
Yardımlardan	300	12.14 ± 4.94	.389	-.603
Faydalanabilme				
Uygun Ev ve Güvenli	300	22.40 ± 7.23	.134	-.754
Çevre				
Sosyal Katılımcılık	300	24.13 ± 7.30	.356	-.239
Kültürel				
Entegrasyon/Normlara	300	14.92±4.70	.061	-.645
Uyma				
Özgecilik	300	136.51 ± 29.89	-.585	.032
Gönüllü Faaliyetlere				
Katılım	300	21.90 ± 7.73	-.315	-.782
Maddi Yardım	300	21.01±6.26	-.621	-.384
Travmatik				
Durumlarda Yardım	300	23.96±5.29	-1.137	.983
Yaşlı/Hastaya Yardım	300	13.78±4.32	-.483	-.612
Fiziksel Yardım	300	16.84±5.04	-.545	-.350
Eğitim Sürecinde				
Yardım	300	19.46±4.19	-.942	.594
Yakınlık				
Duygusundan	300	19.55±4.26	-.815	.268
Kaynaklanan Yardım				

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların SDÖ'den aldıkları puanların ortalamalarının sırasıyla şu şekilde olduğu görülmektedir: sosyal dışlanma 96,83; maddi yoksunluk 23.22; kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme 12,14; uygun ev ve güvenli çevre 22,40; sosyal katılımcılık 24,13; kültürel entegrasyon/normlara uyma 14.92. Katılımcıların ÖÖ'den aldıkları puanların ortalamaları ise şu şekildedir: özgecilik 136.51; gönüllü faaliyetlere katılım 21.90; maddi yardım 21.01; travmatik durumlarda yardım 23.96; yaşlı/hastalara yardım 13.78; fiziksel güce dayalı yardım 16.84; eğitim sürecinde yardım 19.46; yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım 19.55.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) katsayısı ile basıklık (kurtosis) katsayısının değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin +1.5 ve -1.5 değerleri arasında yer alması, verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mevcut verilerin analizinde bu değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında yer almasından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği bulgulanmıştır.

4.2. Ön Analizler

Çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli ön şartların sağlanıp sağlanmadığı ön analizler yapılarak test edilmiştir. Bu bölümde bu ön analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4'te otokorelasyon varsayımını test etmek amacıyla Durbin-Watson değerine yer verilmiştir. Durbin-Watson değerinin 2 civarında olması, hataların birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir (Genceli, 2012).

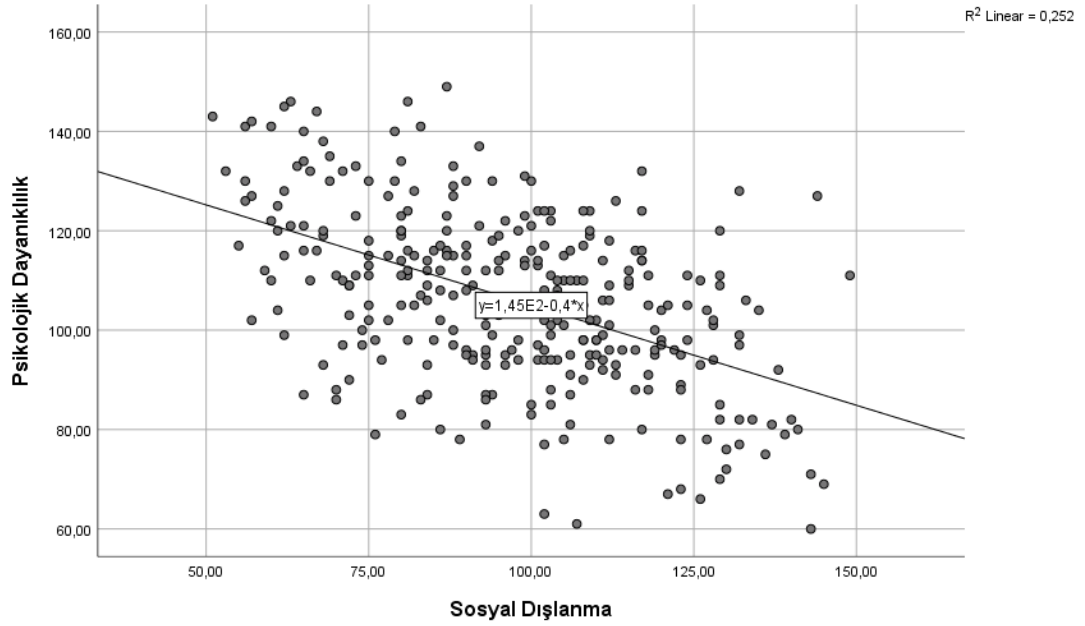
Tablo 4. *Otokorelasyon Varsayımı*

R	R²	Düzeltilmiş R²	Tahminlenen Standart Hata	Durbin-Watson
.592	.351	.346	14.24472	2.100

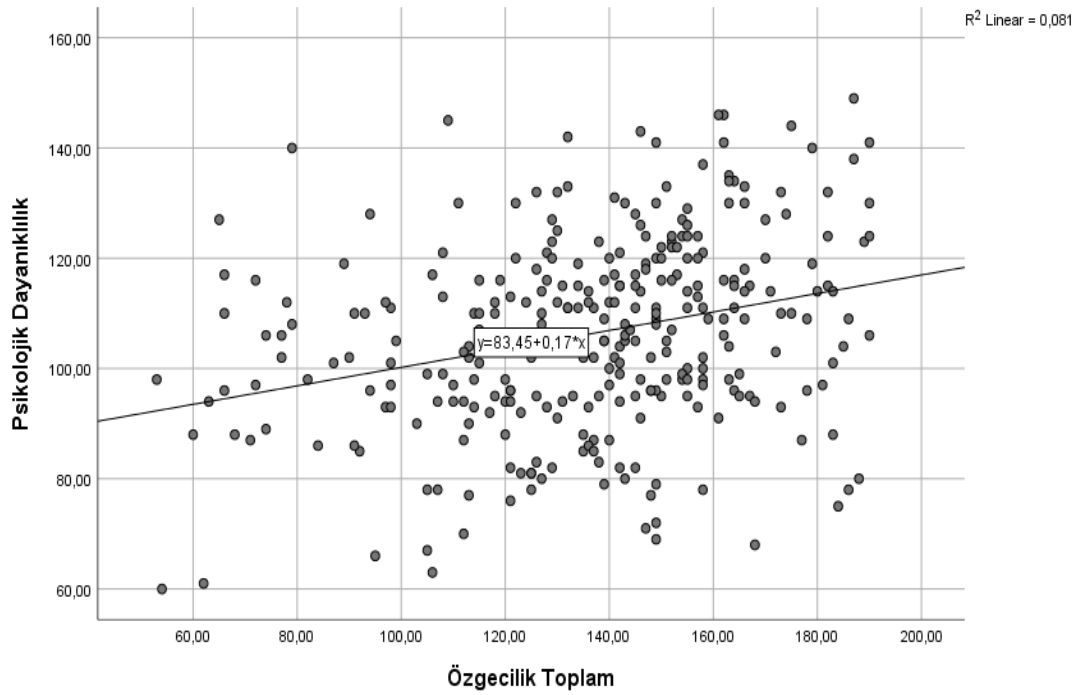
Tablo 4 incelendiğinde Durbin-Watson değerinin 2.100 olduğu görülmektedir. Buna ilişkin olarak hataların birbirinden bağımsız olduğu yorumu yapılabilmektedir.

Şekil 1 ve Şekil 2'de doğrusallık varsayımını test etmek amacıyla saçılım diyagramlarına yer verilmiştir.

Şekil 1. Doğrusallık Varsayımı 1



Şekil 2. Doğrusallık Varsayımı 2



Şekil 1 ve Şekil 2 incelendiğinde değişkenler arasında doğrusal bir ilişki görülmekte ve varsayım doğrulanmaktadır.

Tablo 5’te çoklu bağlantılılık varsayımını test etmek amacıyla VIF değerlerine yer verilmiştir. VIF değerinin 10 ve altında olması, çoklu bağlantılılık sorununun olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2011).

Tablo 5. Çoklu Bağlantılılık Varsayımı

	Tolerans	VIF
Sabit		
Sosyal Dışlanma	.997	1.003
Özgecilik	.997	1.003

Tablo 5 incelendiğinde VIF değerlerinin 10'dan küçük olmasından dolayı çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı görülmektedir.

Tablo 6'da uç değerlerin bulunmaması gerekliliğini test etmek amacıyla Stud. Deleted Residual ve Cook's Distance değerlerine yer verilmiştir. Cook's Distance Maximum değerinin 1'den küçük olması halinde uç değer olmadığı kabul edilmektedir (Cook ve Sanford, 1982).

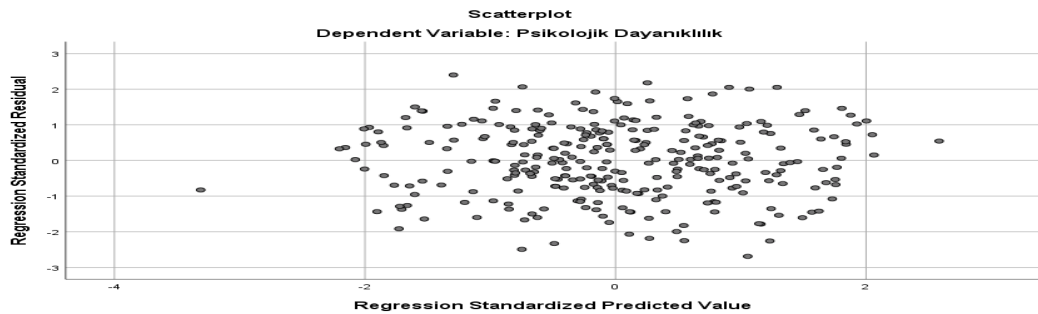
Tablo 6. Uç Değer Tespiti

	Minimum	Maksimum	p	SS	Frekans
Stud. Deleted Residual	-2.729	2.447	.000	1.005	300
Cook's Distance	0.000	0.044	.004	0.006	300

Tablo 6 incelendiğinde Stud. Deleted Residual Maximum değerinin +3,29 ve -3,29 arasında, Cook's Distance Maximum değerinin ise 1'den küçük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla uç değer olmadığı bulgulanmıştır.

Şekil 3'te çoklu doğrusal analizinin yapılabilmesi için gerekli bir ön şart olan eş varyanslılık varsayımına yer verilmiştir.

Şekil 3. Eş Varyanslılık Varsayımı



Şekil 3 incelendiğinde eş varyanslılığın sağlandığı görülmektedir. Tüm bu ön analizlerin sonucunda çoklu doğrusal regresyon analizi için tüm şartların sağlandığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.PD	-												
2. YS	.520**	-											
3. GA	.746**	.464**	-										
4. AU	.544**	.112	.274**	-									
5. KA	.730**	.343**	.612**	.201**	-								
6. SY	.672**	.188**	.354**	.108	.414**	-							
7. SK	.691**	.138*	.318**	.366**	.295**	.469**	-						
8. SD	-.502**	-.240**	-.456**	-.328**	-.355**	-.264**	-.328**	-					
9. MY	-.353**	-.204**	-.364**	-.318**	-.253**	-.091	-.179**	.778**	-				
10. KYF	-.194**	-.118*	-.214**	-.209**	-.103	-.011	-.124	.712**	.504**	-			
11. UEGÇ	-.309**	-.107	-.286**	-.317**	-.228**	-.098	-.173**	.824**	.577**	.552**	-		
12. SKA	-.608**	-.231**	-.433**	-.195**	-.370**	-.560**	-.549**	.624**	.261**	.252**	.377**	-	
13. KE	-.175**	-.159**	-.230**	-.032	-.254**	-.060	.010	.482**	.269*	.255**	.253**	.114*	-

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

PD=Psikolojik Dayanıklılık, YS=Yapısal Stil, GA=Gelecek Algısı, AU=Aile Uyumu, KA=Kendilik Algısı, SY=Sosyal Yeterlik, SK=Sosyal Kaynaklar, SD=Sosyal Dışlanma, MY=Maddi Yoksunluk, KYF=Kurumlardan ve Yardımlardan Faydalanabilme, UEGÇ=Uygun Ev ve Güvenli Çevre, SKA=Sosyal Katılımcılık, KE=Kültürel Entegrasyon/Normlara Uyma.

Tablo 8. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14. Ö	.284**	.185**	.081	.044	.148**	.319**	.310**	.057	.157**	.127*	.065	-.163**	.043
15. GFK	.247**	.149**	.092	.037	.164**	.266**	.239**	.001	.043	.100	.034	-.129**	-.017
16. MYA	.169**	.090	-.017	.038	.073	.201**	.244**	.058	.084	.114*	.058	-.073	.043
17. TDY	.216**	.092	.047	.021	.146**	.302**	.203**	.125*	.216**	.160**	.086	-.095	.101
18. YHY	.201**	.209**	.077	.077	.098	.162*	.174**	.028	.103	.070	.026	-.069	.035
19. FY	.255**	.180**	.089	.043	.140**	.237**	.294**	.032	.162**	.124*	.019	-.198	.048
20. ESY	.244**	.186**	.118*	-.019	.108	.331**	.224**	.058	.182**	.071	.093	-.172**	.039
21. YKY	.283**	.170**	.072	.053	.078	.314**	.388**	.032	.155**	.059	.062	-.211**	.082

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

Ö=Özgecılık, GFK= Gönüllü Faaliyetlere Katılım, MYA= Maddi Yardım, TDY= Travmatik Durumlarda Yapılan Yardım, YHY=Yaşlı/Hastalara Yardım, FY= Fiziksel Güce Dayalı Yardım, ESY=Eğitim Sürecinde Yardım, YKY= Yakınlık Duygusundan Kaynaklanan Yardım.

Tablo 9. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları

	14	15	16	17	18	19	20	21
14. Ö	-							
15. GFK	.859**	-						
16. MYA	.832**	.832**	-					

17. TDY	.809**	.606**	.573**	-				
18. YHY	.746**	.567**	.519**	.579**	-			
19. FY	.791**	.578**	.601**	.520**	.625**	-		
20. ESY	.758**	.559**	.528**	.637**	.468**	.507**	-	
21. YKY	.786**	-.534**	.521**	.660**	.507**	-.655**	.680**	-

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

Ö=Özgecilik, GFK= Gönüllü Faaliyetlere Katılım, MYA= Maddi Yardım, TDY= Travmatik Durumlarda Yapılan Yardım, YHY=Yaşlı/Hastalara Yardım, FY= Fiziksel Güce Dayalı Yardım, ESY=Eğitim Sürecinde Yardım, YKY= Yakınlık Duygusundan Kaynaklanan Yardım.

Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların YİPDÖ, SDÖ ve ÖÖ'den aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyonu ile ölçüldüğü görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir:

Psikolojik dayanıklılık ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma, maddi yoksunluk, sosyal katılımcılık. Psikolojik dayanıklılık ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: özgecilik, gönüllü faaliyetlere katılma, travmatik durumlarda yapılan yardım, maddi yardım, yaşlı/hastalara yapılan yardım, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürecinde yardım ve yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım. Psikolojik dayanıklılık ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme, uygun ev ve güvenli çevre, kültürel entegrasyon/normlara uyma.

Yapısal stil ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: özgecilik, gönüllü faaliyetlere katılma, yaşlı/hastalara yapılan yardım, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürecinde yardım ve yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım. Yapısal stil ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma, maddi yoksunluk, sosyal katılımcılık, kendilik algısı, kültürel entegrasyon/normlara uyma. Yapısal stil ile düşük düzeyde $p < .05$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme.

Gelecek algısı ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma, maddi yoksunluk, sosyal katılımcılık. Gelecek algısı ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme, uygun ev ve güvenli çevre, kültürel entegrasyon/normlara uyma.

Aile uyumu ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma, maddi yoksunluk, uygun ev ve güvenli çevre. Aile uyumu ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: kurumlardan ve yardımlardan faydalanabilme, sosyal katılımcılık.

Kendilik algısı ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma, sosyal katılımcılık. Kendilik algısı ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: özgecilik, gönüllü faaliyetlere katılım, travmatik durumlarda yardım ve fiziksel güce dayalı yardım. kendilik algısı ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: maddi yoksunluk, uygun ev ve güvenli çevre, kültürel entegrasyon/normlara uyma.

Sosyal yeterlik ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: özgecilik, travmatik durumlarda yapılan yardım, eğitim sürecinde yardım ve yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım. Sosyal yeterlik ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal katılımcılık. Sosyal yeterlik ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: gönüllü faaliyetlere katılım, maddi yardım ve fiziksel güce dayalı yardım. Sosyal yeterlik ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma. Sosyal yeterlik ile düşük düzeyde $p < .05$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: yaşlı/hastalara yardım.

Sosyal kaynaklar ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: özgecilik ve yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım. Sosyal kaynaklar ile orta düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: sosyal dışlanma, sosyal katılımcılık. Sosyal kaynaklar ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı pozitif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: gönüllü faaliyetlere katılma, maddi yardım, travmatik durumlarda yapılan yardım, fiziksel güce dayalı yardım ve eğitim sürecinde yardım. Sosyal kaynaklar ile düşük düzeyde $p < .01$ düzeyinde anlamlı negatif yönde ilişki gösteren değişkenler şunlardır: maddi yoksunluk, uygun ev ve güvenli çevre.

4.3. LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Özgecilik Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde ana probleme ve alt problemlere yanıt bulmak adına yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin bulguları yer almaktadır.

Tablo 10. Sosyal Dışlanma ve Özgeciliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Bulgular

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminlenen Standart Hata
	.592 ^a	.351	.346	14.24472

Tablo 11. Sosyal Dışlanma ve Özgeciliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Bulgular

Model	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Regresyon	32528.403	2	16264.201	80.154	.000
Residual	60264.877	297	202.912		
Total	92793.280	299			

Tablo 12. Sosyal Dışlanma ve Özgeciliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	Partial	Part
Sabit	121.498	5.154		23.572	.000		
Sosyal Dışlanma	-.418	.038	-.520	-11.105	.000	-.542	-.519
Özgecilik	.185	.028	.314	6.703	.000	.362	.313

Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık

R=.592 Düzeltilmiş R²=.346 F=80.154 p < .05

Psikolojik Dayanıklılık = 121.498 + (-0.418).Sosyal Dışlanma + 0.185.Özgecilik

Tablo 10, Tablo 11 ve Tablo 12 doğrultusunda regresyon analizi sonucuna göre modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir (F=80.15; p =.00). Düzeltilmiş R² değeri incelendiğinde sosyal dışlanma ve özgecilik düzeyinin, psikolojik dayanıklılık düzeyinin %35'ini açıkladığı saptanmıştır. Sosyal dışlanmanın (β=-.52; p =.00) ve özgeciliğin (β=.31; p =.00) psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma ve özgecilik düzeylerinin psikolojik dayanıklılığı yordama gücüne ilişkin bu araştırmanın bulguları ve literatür ışığında yapılan yorumlar yer almaktadır. Bulgular incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın sosyal dışlanma tarafından anlamlı düzeyde ve negatif yönde, özgecilik tarafından anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordandığı görülmektedir.

5.1.1 LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sosyal dışlanma düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda sosyal dışlanmanın psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla kuramsal çerçevede yer alan çalışmalar doğrultusunda beklenen sonuç ile araştırmanın sonucu arasında bir tutarlılık olduğu söylenebilmektedir. Literatürdeki çalışmalar ve mevcut çalışmanın sonuçları, bu bölümde detaylı olarak sunulmuştur. Yurt içi literatürde LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma düzeyleri ile ilgili nicel bir çalışmaya rastlanmamıştır ve LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığı ile ilgili yapılan çalışmalar (Başar ve Öz, 2016; Çelik ve diğ., 2017) oldukça sınırlıdır. Ayrıca LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığına ilişkin nicel çalışmaların yetersizliği göze çarpmaktadır. Sosyal dışlanmaya uğrayan grupların dayanıklılığını konu alan nicel çalışmalarda ise ergenler, farklı etnik kökene sahip bireyler gibi farklı örneklemelerle çalışıldığı gözlemlenmektedir (Küçükşen, 2017; Ersoy ve Turan, 2019; Bağır, 2020). Bu nedenle LGBTİ+ bireyler dışındaki kırılgan gruplarla yapılan çalışmaların sonuçlarının da değerlendirilmesinin ve mevcut araştırmaya göre yorumlanmasının yararlı olacağı düşünülmüştür.

Mevcut araştırmanın sonucuna göre psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olan sosyal dışlanma; bireylerin veya grupların ekonomik, sosyal, kültürel haklardan yeterince yararlanamamasını ifade eden bir kavramdır (Berkman ve Kumaş, 2021). Bu tanım doğrultusunda sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerin birçok boyut bağlamında dezavantajlı olduğu bilinmektedir. Sosyal dışlanma; maddi yoksunluk, sosyal haklara ve yardımlara ulaşabilme, kültürel entegrasyon ile sosyal katılımıcılık

bağlamında bireylerin dezavantajlı olması ile ilişkilidir (Bayram ve diğ., 2010). Maddi yoksunluk, bu dezavantajların en önemlilerinden biridir çünkü sosyal dışlanmanın kaynağında daha çok ekonomik nedenlerin olduğu düşünülür. Yoksulluk, sosyal dışlanmanın diğer boyutlarına zemin hazırlayabilir (Gümüş, 2021). Bireyin beslenme, giyim, barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamaması bireyin iyi oluşunu oldukça fazla zedelemektedir. Bireyin diğer insanlarla sosyal etkileşiminin çok az olması, uygun ve güvenli bir çevrede yaşayamaması, resmi kurumlar ve yardımlardan faydalanamaması, bulunduğu çevrenin kültürel normlarına uyum sağlayamaması da sosyal dışlanma ile ilişki içerisindedir (Bayram ve diğ., 2010).

Mevcut araştırmanın bağımlı değişkeni olan LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığı ise yurt dışı literatürde yurt içi literatüre kıyasla daha sık çalışılan bir konudur. Yurt dışı literatürde yer alan çalışmalar bütün olarak değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılık; bir özellik, bir sonuç ya da bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Özellikle yaşlı LGBTİ+ bireylerin dayanıklılığını inceleyen çalışmaların odak noktası; bireyin birçok ekonomik eşitsizlikle, ayrımcılıkla ve damgalanmayla karşılaşmasına rağmen ne şekilde dayanıklı kalabildiğini anlamak olmuştur. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalarda dayanıklılık konusu genellikle arka planda kalmıştır (Jurček, Keogh, Sheaf, Hafford-Letchfield ve Higgins, 2022). Literatürdeki dışlanma ve dayanıklılığı ele alan çalışmaların bütünsel olarak değerlendirildiği bir araştırmada dayanıklılığın bizzat kendisini değil, göstergelerini (risk faktörleri ve koruyucu faktörler, yaşam kalitesi, psikolojik refah) ele alan çalışmaların (Truong, Zongrone ve Kosciw, 2020) çoğunlukta olduğu gözlemlenmiştir (Lira ve Morais, 2018). Bu durum, dayanıklılığın LGBTİ+ bireyler bağlamında nadiren çalışıldığını göstermektedir (Jurček ve diğ., 2022). Dolayısıyla mevcut araştırmanın bulgularının tartışılması ve yorumlanması sırasında dayanıklılıkla ilgili kavramların değerlendirilmesi zorunlu hale gelmektedir.

Yapılan bazı nicel çalışmalarda LGBTİ+ bireylerin dayanıklılığını ölçmek için farklı ölçekler kullanılmış olmasına rağmen ruh sağlığının odak haline getirildiği; depresyon, madde kullanımı ve anksiyete düzeylerinin ölçülerek dayanıklılığın operasyonel bir şekilde tanımlandığı da görülmektedir (Cortes, Fletcher, Latini ve Kauth, 2018). Literatürdeki bir başka yetersizlik ise bireysel dayanıklılığa odaklanılması ve kolektif dayanıklılığın ihmal edilmesidir. Bu durum; dayanıklılığın sosyal boyutlarının yeterince irdelenememesine sebep olmaktadır. Oysaki bireylerin

sosyal ortamlarını yeniden yapılandırarak bağ kurması ve bunun sonucunda başarı sağlaması olarak tanımlanan kolektif dayanıklılık, özellikle LGBTİ+ gibi dışlanmış bireylerin dayanıklılığını anlamak ve inşa etmek için anlaşılmaya değer bir kavramdır (Garcia ve diğ., 2019).

Literatürdeki tüm bu yetersizliklere ve karmaşaya rağmen sosyal dışlanmanın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde yordadığı farklı nicel çalışmalarla desteklenmiştir. Başar ve Öz'ün (2016) trans erkeklerle yapmış olduğu çalışmada algılanan ayrımcılığın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Algılanan ayrımcılık, bireyin kendisine ya da içinde bulunduğu gruba yönelik ayrımcılıkların algılanmasını ifade etmektedir ve sosyal dışlanma ile yakından ilişkilidir. Sosyal dışlanma; bireylerin sağlık, eğitim, kültürel alanlarda negatif ayrımcılığa uğramasını içermektedir. LGBTİ+ bireyler, bahsedilen bu alanların tümünde ayrımcılığa uğramaktadır (Karakaya, 2017; Uluyol, 2016; Doğan, 2015). Ayrıca birçok dezavantajlı grup gibi LGBTİ+ bireylerin de içinde bulundukları kültürle bütünleşememeleri, sosyal dışlanma ve ayrımcılığın belirleyicisi olabilmektedir. LGBTİ+ bireyler bağlamında kültürel entegrasyon kaynaklı sosyal dışlanma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Bununla birlikte Pagorek Eshel, Alnabilsy ve Elias'ın (2022) İsrail'de yaşayan genç Arap kadınlarla yaptığı bir çalışmada sosyal dışlanma ve algılanan ayrımcılığın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu grubun da LGBTİ+ topluluğu gibi içinde bulunduğu kültürün hakim normlarının dışında kaldığı, kültürel açıdan dezavantajlı bir grup olduğu düşünüldüğünde sonuçların tutarlı olduğu söylenebilmektedir.

Başar ve Öz'ün (2016) çalışmasının bulguları arasında arkadaşlardan alınan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği sonucuna da varılmıştır. Sosyal destek, ayrımcılık ve dışlanmanın karşısında psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Grossman ve diğerlerinin (2011) trans gençlerle yapmış olduğu bir çalışmada, benzer olarak sosyal desteğin; psikolojik dayanıklılığın depresyon ve içselleştirme problemleri boyutlarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Sosyal dışlanma durumunda birey, çevresine uyum sağlayamadığını veya destek göremeyeceğini düşünerek kendini çevreden izole edebilir. Ayrıca gruba dahil olmaya çalıştığı halde grup tarafından reddedilerek de zorunlu izolasyona maruz kalabilir. Her iki durumun sonucunda birey, ihtiyacı olan sosyal desteği karşılayamaz. Sosyal desteğin yokluğu, sosyal dışlanmanın bir unsuru olarak değerlendirilmektedir (Pierson, 2010). Çevre ile kurulan etkileşimin az olması ya da hiç olmaması, sosyal dışlanmanın sonucunda da meydana gelebilir (Gümüş, 2021) ve psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Bireyin sosyal bir ortamda bulunması, o ortama uyum sağlaması, sosyal becerilerinin yeterli düzeyde olması ise psikolojik dayanıklılık açısından olumlu faktörlerdir (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015; Çoruh, 2020). Sosyal destek yokluğu, aynı zamanda sosyal dışlanmanın bir diğer unsuru olan sosyal katılımcılığı da olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla sosyal desteğin yetersizliği sosyal dışlanmayı pekiştirerek bireyin psikolojik dayanıklılığını negatif yönde yordayabilir. Bu bağlamda Başar ve Öz'ün (2016) çalışması ile mevcut çalışmanın sonuçlarının birbiriyle örtüştüğü söylenebilir.

Genellikle aileleri tarafından ret ile karşılaşan LGBTİ+ bireyler, sosyal destek ihtiyaçlarını “seçtikleri aileler” (arkadaşlar, düz müttefikler -heteroseksüel ve düz cinsiyetli LGBTİ+ hakları savunucuları-) ile gidermeye çalışmaktadır (Bepko ve Johnson, 2000). Bununla birlikte hem aileden kaynaklanan sosyal destek mahrumiyeti hem arkadaş, iş, okul gibi ortamlardan kaynaklanan sosyal destek mahrumiyetinden söz edilebilmektedir. Hatta kimi zaman LGBTİ+ bireyler, LGBTİ+ odaklı topluluklardan da dışlanabilmektedir. Bu dışlanmaların sebebi genellikle etnik köken farklılıkları olabilmektedir. Bu nedenle LGBTİ+ bireyler hem cinsel kimlik hem etnik köken kimliğini bütünleştirme noktasında büyük bir zorlukla karşı karşıya kalmaktadır (Akerlund ve Cheung, 2000). Ayrıca sadece cinsel yönelimleri nedeniyle lezbiyen ve gay topluluklarında dışlanan biseksüel bireyler de bulunmaktadır (McLean, 2008).

Ayrımcılık ve sosyal destek mahrumiyetinin yanında maddi yoksunluk da sosyal dışlanmanın bir unsuru olarak kabul edilmektedir (Pierson, 2010). LGBTİ+ bireylerin yaşadığı maddi yoksunluk kaynaklı sosyal dışlanma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Bununla birlikte Tayvan'da yaşayan maddi açıdan dezavantajlı gençlerle yapılan bir çalışmada sosyal dışlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir

ilişki olduğu tespit edilmiştir (Hsiao, 2021). LGBTİ+ bireylerin yaşadığı yoksulluğu doğrudan inceleyen çalışmaların sayısı pek fazla olmasa da yoksulluğa sebep olan faktörlerin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin LGBTİ+ bireylerin iş piyasasından itilmesinin sonucunda yaşadığı maddi yoksunluk, bireyi birçok alandaki haklardan mahrum bırakmaktadır. Sağlık alanında eşitsizlikler ortaya çıkmakta, bireyin sosyal ortamlara katılması ve güvenli bir çevrede yaşaması zorlaşmaktadır (Badgett, 2014). Tüm bu eşitsizlik ve yoksunluklar, devletin sağladığı imkanlarla da ilişkilidir. Resmi kurumlardan yararlanamamak, sosyal dışlanmanın bir unsuru olarak kabul edilmektedir (Bayram ve diğ., 2010). İrlanda’da yaşayan 55 yaş üzerindeki LGBT bireylerle, karma yöntemle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre resmi destek kaynaklarına erişim, bireylerin psikolojik dayanıklılığını pozitif yönde yordamaktadır (Higgins ve diğ., 2016).

Ayrımcılık kavramına benzer olarak damgalanmanın da sosyal dışlanma ile ilişkisi bulunmaktadır. Damgalanma, sosyal dışlanmanın belirleyicilerinden biridir ve bireylerin özelliklerinin değersizleştirilmesiyle ilgilidir (Liamputtong ve Rice, 2020). Bireyin cinsel kimlik, etnik köken, sağlık sorunu veya herhangi bir azınlığın üyesi olması damgalanmaya sebebiyet verebilmektedir (Doğan, 2023). LGBTİ+ bireylerin yaşadığı damgalanma deneyimlerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordamasıyla ilgili bir araştırma bulunmasa da farklı dezavantajlı gruplarla yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Chi, Li, Du, Tam, Zhao ve Zhao’nun (2016) HIV ile yaşayan ebeveyne sahip çocuklar ile yapmış olduğu çalışmada algılanan damgalanma ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu araştırma, aynı zamanda LGBTİ+ bireyler arasında yaygınlaşan HIV sonucunda ortaya çıkan damgalanma ile ilişkilendirilebilir (Bower, Lewis, Bermúdez ve Singh, 2019) çünkü HIV ile yaşayan bireylerin ailelerinden çok, kendilerinin sosyal dışlanmaya maruz kaldığı aşıkardır. Bu dışlanmanın sebebini insanların enfeksiyona karşı korkusu, HIV’i oluşturan davranışlar ile ilgili ahlaki yargılar oluşturur; bu durumlar sosyal izolasyonu ve sosyal destek yoksunluğunu ortaya çıkarır (Chi ve diğ., 2016). Transseksüel ve non-binary bireylerle yapılan bir çalışmada cinsiyete dayalı damgalanma ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre damgalanma ile psikolojik sıkıntı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın koruyucu

bir rol üstlendiği anlaşılmıştır (Valente, Dworkin, Dolezal, Singh, LeBlanc ve Bockting, 2022).

Souleymanov, Brennan, Logie, Allman, Craig ve Halkitis'in (2020) yapmış olduğu bir çalışmada 44 gay ve biseksüel erkekle derinlemesine görüşmeler yapılmış, çalışmanın sonucunda bireylerin sosyal dışlanma deneyimlerinin birçok farklı boyutta gerçekleştiği gözlemlenmiştir. Bireylerin ahlaki yargılar yüzünden damgalanması, cinsel kimlik ayrımcılığının yanında ırka ve sınıfa bağlı yaşanan ayrımcılık, homofobiye bağlı nefret söylemleri; maruz kalınan sosyal dışlanma deneyimlerinin kaynağını oluşturmaktadır. Tüm bu olumsuz deneyimlere rağmen katılımcıların, psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili söylemleri dikkat çekicidir. Görüşmeler sonucunda sosyal dışlanma deneyimlerinin psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilediği ancak sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin ve güçlü sosyal etkileşimlerin koruyucu bir rol üstlendiği anlaşılmıştır. Yapılan farklı araştırmalarla da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Trans bireylerle yapılan bir çalışmada bireylerin kimliğine yönelik ayrımcılık deneyimlerinin, ruh sağlığı konusunda olumsuz sonuçlara yer açtığı ancak psikolojik dayanıklılığın bu olumsuz sonuçların etkisini azalttığı sonucu elde edilmiştir. Bireylerin kurduğu sosyal bağların ve topluluklara katılımının, bir dayanıklılık geliştirme stratejisi olarak ortaya çıktığı anlaşılmıştır (McCann ve Brown, 2017). Cinsel azınlık damgalanması yaşayan bireylerle Çin'de yapılan çalışmada ise damgalanma ile dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca aileden alınan destek; damgalanma ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta, koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Wang, Lao, Wang ve Zhou, 2022).

Psikolojik dayanıklılığı, bütünüyle bir azınlık grubun zorluklarla karşı direnme stratejisi olarak değerlendiren çalışmalar da mevcuttur (Meyer, 2015; McConnell, Janulis, Phillips, Truong ve Birkett, 2018). Meyer (2015), dayanıklılık kavramını "birey temelli dayanıklılık" ve "topluluk temelli dayanıklılık" olarak ele almış; topluluk temelli dayanıklılığın, sosyal kaynaklar ve topluluğa bağlılık ile ilişkisini vurgulamıştır. Bu bağlamda McConnell ve diğerlerinin (2018) yapmış olduğu çalışma, LGBT topluluğunun dayanıklılığına ilişkin olup bu teoriye örnek oluşturmuştur. Söz konusu çalışmada LGBT bireylerin hem cinsel kimlik hem ırklarından ötürü uğradığı damgalanmaya ve damgalanma sonucunda yaşadıkları stres ile dayanıklılıklarına

odaklanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda siyahi cinsel azınlık erkeklerinin beyaz cinsel azınlık erkeklerine kıyasla daha fazla damgalanmaya maruz kaldığı bildirilmiştir. Dolayısıyla birden çok azınlığın üyesi olmak, sosyal dışlanmayı artırmakta ve psikolojik dayanıklılığın zedelenmesine neden olmaktadır. Ayrıca söz konusu çalışmanın sonucunda göre LGBTİ+ topluluğuyla olan bağlantı, damgalanma ve dayanıklılık arasındaki negatif yönlü ilişkide koruyucu rol üstlenmektedir.

Azınlık grupların sahip olduğu sosyal ağlar, birçok şekilde sosyal dışlanmaya maruz kalmaktadır. Bu dışlanmanın ilk olarak aile ile kurulan bağda görülmesi muhtemeldir. Aile ile uyum, bireyin en yakınındakilerle arasındaki psikolojik uyumu ifade etmekte olup psikolojik dayanıklılık yapısının en önemli parçalarından biridir (Basım ve Çetin, 2011a). Türkiye’de yaşayan LGBTİ+ bireylerin cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerini, aileleriyle pek rahat bir şekilde paylaşmadığı; açılma sürecinde çok fazla zorluk yaşadıkları bilinmektedir. Aileler, çocukları bu bilgiyi kendileriyle paylaştıklarında bunu diğer kişilerden gizleme ve durumu değiştirmeye çalışma eğilimine sahiplerdir (Polat, Yuksel, Discigil ve Meteris, 2005). Bununla birlikte açılma sürecinde yaşanan zorlukların, hayatın ileriki dönemlerinde yaşanacak zorluklara hazırlık sağladığı ve tampon rolü üstlenebileceği de tahmin edilmektedir (Kimmel, 1978). Bu düşünceden hareketle LGBTİ+ bireylerin yaşlandıkça krizle başa çıkmak için beceriler geliştirdiği, psikolojik dayanıklılık konusunda ustalaştığı da “kriz uyumu” denen bir kavramla açıklanmaktadır (Schope, 2005). Bu açıdan bakıldığında mevcut araştırmanın sonucu (sosyal dışlanmanın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde yordaması) ile bu öngörü arasında tutarsızlık bulunduğu düşünülebilir ancak “kriz uyumu” konusunda yapılan çalışmalarda koruyucu faktörlerin dayanıklılığı olumlu etkilemesi durumu ihmal edilmemelidir. Örneğin yaşlı lezbiyenlerle yapılan bir çalışmada aile ile ilişkilerin, kişisel başarıların ve destek kaynaklarının psikolojik dayanıklılığı krize rağmen olumlu yönde etkilediği bulgulanmıştır (Jones ve Nystrom, 2002). Olumlu başa çıkma yöntemleri, psikolojik dayanıklılık için koruyucu faktör niteliğindedir ancak bireyler olumsuz başa çıkma yöntemleri de geliştirebilir. Travma sonrası stres belirtileri, başa çıkma tutumları ile içselleştirilmiş damgalanma arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada travma sonrası stres belirtilerinin ve damgalanma algısının; ailesinde LGBTİ+ bir birey bulunmayan, ekonomik ve sosyal haklardan yararlanmadığını düşünen LGBTİ+

bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ailesinde LGBTİ+ birey bulunmayan bireylerde olumsuz başa çıkma yöntemlerinin daha yaygın kullanıldığı tespit edilmiştir (Derli, 2020).

Ekonomik bağımsızlığını kazanamamış olan LGBTİ+ genç yetişkin bireyler, ailelerinin maruz bıraktığı dışlanmayla birlikte evsizlik riski ile de mücadele etmektedirler. On beş LGBTİ+ genç yetişkin bireyin yaşadığı evsizlik riski ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki, yapılan görüşmelerle incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda üç ana tema ortaya çıkmıştır. Çeşitli planlar yapmak; kurumlar, topluluklar/bireylerden destek almak ve özgeci davranışlarda bulunmak, hedef oluşturup bu hedeflere odaklanmak gibi durum ve etkinlikler psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir (DeChants, Shelton, Anyon ve Bender, 2022). Bu çalışmadan hareketle bireylerin toplumda yaşadığı sosyal dışlanmadan daha önce aile içerisinde bir dışlanma durumu ortaya çıktığı; bu dışlanmanın boyutlarının, bireyin kendini yalnız hissetmesinden barınma gibi temel bir ihtiyacının karşılanamamasına kadar çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. Mevcut çalışmanın örneklemini de daha çok LGBTİ+ genç yetişkin bireyler/ lisans öğrencileri oluşturmuştur. Dolayısıyla bu gençlerin, ekonomik şartlardan ötürü ailelerin yanında kalmak zorunda olduğu ve dışlanma deneyimiyle karşılaştığı; sonucunda psikolojik dayanıklılıklarının zayıfladığı söylenebilir.

Genç yetişkin LGBTİ+ bireylerin yanı sıra evsizlik riski ile karşı karşıya kalan bir başka yaş grubunun üyeleri de yaşlı bireylerdir. Yaşlı transseksüel bireylerle yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının cinsiyet kimliklerinden dolayı yakın arkadaşlarını kaybettikleri, %44'ünün yalnız yaşadığı (düz cinsiyetli ve heteroseksüel yaşlı bireylerde bu oran %18'dir), %40'ının çocukları ile iletişim kurmadığı bulgulanmıştır (Grant, Mottet, Tanis, Harrison, Keisling ve Keisling, 2012). Yaşlı transseksüel bireylerle yapılan çalışmaları inceleyen bir derlemede ise bu yaş grubunun yaşadığı sorunlar, birkaç başlık şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu bireylerin yaşadığı ayrımcılık, damgalanma, bakıcılar tarafından yaşanan istismar, gerçek kimliklerini gizleyerek yaşama zorunluluğu hissetme, bağımsızlığın kaybedilmesi, demansa ilişkin kaygı gibi durumlar ve bu durumlara hazırlıklı olmamaları; psikolojik açıdan zorlayıcı durumlar olup psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte tüm bu zorlayıcı sosyal dışlanma deneyimlerine rağmen yaşlılık

sürecini sağlıklı bir şekilde geçiren transseksüel bireylerle yapılan çalışmalar da bulunmaktadır (Witten, 2014).

Ailede dışlanmaya uğrayan LGBTİ+ bireylerin farklı stratejiler ile dayanıklılıklarının güçlendirilmesi sağlanabilir. Fischer'ın (2022) yapmış olduğu çalışmada Hollanda'da yaşayan homoseksüel ve heteroseksüel bireyler, sahip oldukları sosyal ağların niteliği yönünden karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda homoseksüel bireylerin, heteroseksüel bireylere kıyasla daha geniş bir sosyal ağa sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ağların niteliği incelendiğinde aile ile olan bağların daha az olduğu ve daha fazla arkadaşla sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, azınlık gruba ait olan üyenin aile içindeki sosyal dışlanma ile baş edebilmek için "arkadaşlardan oluşan alternatif bir aile" oluşturduğu ve dayanıklılık stratejisi geliştirdiği hipotezini desteklemektedir. Tüm bunların yanı sıra ailede dışlanmaya uğramayan LGBTİ+ gençlerin aileleri, toplum içinde dışlanmaya maruz kalmakta ve çocuklarının yaşadığı azınlık stresini paylaşmaktadırlar. LGBTİ+ çocuğu olan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda ebeveynlerin de damgalanmaya uğradığı ve stres yaşadığı ortaya çıkmıştır. Bu damgalanma sonucunda ebeveynlerin cinsel azınlık stresinin arttığı ve psikolojik dayanıklılıklarının zayıfladığı tespit edilmiştir (Mackenzie, 2021).

Açılma süreciyle birlikte LGBTİ+ gençlerin sadece ailede dışlanmaya maruz kalmamaktadır, farklı alanlarla da dışlanma yaşanabilmektedir. Görünür olan LGBTİ+ bireylerin aileden sonra akranlar tarafından dışlanmaya maruz kaldığı bilinmektedir. Sosyal dışlanmanın bir başka unsuru da zorbalığa maruz kalmaya dayalı mağduriyettir. LGBTİ+ gençlerle yapılan çalışmalarda dışa dönüklük ile mağduriyet arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle bireyin yüksek dışa dönüklük düzeyi - kimliğini görünür bir şekilde yaşaması-, yüksek mağduriyet düzeyine işaret etmektedir (Chesir-Teran ve Hughes, 2009; Kosciw, Palmer ve Kull, 2014). LGBTİ+ gençler, yaşlılarına kıyasla daha fazla cinsel kimlik kaynaklı tacize ve zorbalığa uğramaktadırlar. Bu mağduriyet yaşantıları; ailede, okulda, akranlar arasında ve topluluklarda meydana gelebilmektedir. Mağduriyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ise anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Woodford, Weber, Nicolazzo, Hunt, Kulick, Coleman, Coulombe ve Renn, 2018; Wike, Bouchard, Kemmerer ve Yabar, 2022).

Güney Amerika'nın kırsal alanında yaşamını sürdüren LGBTQ+ gençlerle yapılan bir çalışmada, mağduriyet deneyimleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ile bireylere sunulan sosyal desteğe odaklanılmıştır. Kırsal alanda yaşayan kesimin daha muhafazakar olup LGBTİ+ hakkında olumsuz ön yargıya sahip olduğu, bundan dolayı mağduriyetin yüksek olacağı varsayılmıştır. Nitel görüşmelerden elde edilen verilere göre mağduriyet deneyimlerinin psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilediği bulgulanmış; sosyal desteğin koruyucu rol üstlendiği tespit edilmiştir (Wike ve diğ., 2022). Bu çalışmada da görüldüğü gibi olumsuzluklara rağmen LGBTİ+ gençlerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı koruyucu unsurlarla sağlanabildiği gözlemlenmektedir. LGBTİ+ gençlerle yapılan başka nicel bir çalışmada bu koruyucu unsurların ne olduğu araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda şehirde yaşayan öğrencilerin, kırsalda yaşayan öğrencilere kıyasla daha düşük mağduriyet düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır. Bunun sebebinin şehirdeki okulların ikliminin daha olumlu olduğu düşünülmüştür. Kırsalda yaşayan öğrenciler ise bu olumlu iklimten yoksun olduğu için dışlanmanın psikolojik dayanıklılığa olumsuz etkisi daha şiddetlidir (Kosciw, Palmer ve Kull, 2014). Dolayısıyla kırsalda yaşayan LGBTİ+ gençlerin dayanıklılığın artırılması amacıyla sosyal destek kaynaklarının geliştirilmesi oldukça önemlidir. Mevcut araştırmada katılımcıların çoğunluğunu büyükşehirde, metropollerde ve megakentlerde yaşayanlar oluştursa da bu şehirlerde de muhafazakar tutumun hakim olduğunu söylemek zor olmayacaktır. Nitekim Ince Yenilmez'in (2021) yapmış olduğu bir derlemede, LGBTİ+ bireylerin yaşadığı ayrımcılığın kaynaklarının "sosyal kurumlar" ve "normlar" olduğu ortaya çıkmıştır. Bu normlar, kırsal alanda daha yaygın olsa da kentlerde de etkisini göstermektedir. Bunun sonucunda mağduriyet ve sosyal dışlanma deneyimlerinin yaşanması daha muhtemel hale gelmektedir. Bu nedenle bu olumsuz deneyimlere sahip olan LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığı, sosyal ağların nitelikli hale getirilmesiyle sağlanabilir. Ayrıca sadece kırsal alanda yaşayan LGBTİ+ bireylerle değil; hem cinsel ve etnik kimliğinden dolayı ayrımcılığa uğrayan LGBTİ+ bireylerle hem de okullarda azınlık stresine maruz kalan LGBTİ+ bireylerle yapılan çalışmalarda sosyal destek önemli bir koruyucu faktör olarak ortaya çıkmıştır (Garrett-Walker ve Longmire-Avital, 2018; Ferbežar, Kopinič ve Gavriloski Tretjak, 2024).

Sosyal dışlanmaya uğramış, toplumdan uzaklaştırılmış azınlık grupların alternatif bir topluluk oluşturmamaları durumunda sosyal katılımcılığın ve sosyal desteğin genellikle düşük seviyede olduğu söylenebilir. LGBTİ+ topluluğu haricinde bu konu bağlamında farklı topluluklarla çalışmalar yapılmıştır. Örneğin hükümlülerle yapılan bir çalışmada bireylerin ceza infaz kurumuna girmeden önce de sosyal açıdan sorunlar yaşadığı, ceza infaz kurumunda bu sorunların daha da arttığı belirlenmiştir. Buradan hareketle hükümlülerin, bulundukları cezaevinde de alternatif bir topluluk oluşturmakta zorlandığı düşünülebilir. Tahliye olan hükümlülerin sosyal destek gördükçe sosyal yaşama daha kolay uyum sağladığı bulgulanmıştır (Özkan, 2019). Psikolojik dayanıklılığın en önemli bileşenlerinden biri, yaşanan zorlu deneyim sonrasında bireyin uyum sağlama becerisidir (Luthar ve diğ., 2000). Söz konusu çalışma, sosyal dışlanma ve psikolojik dayanıklılığın yapısı dikkate alınarak LGBTİ+ bireyler bağlamında da yorumlanabilir. Ailesinde sosyal sorunlar yaşayan ve dışlanmaya uğrayan LGBTİ+ bireylerin, alternatif bir topluluk oluşturmamalarında ya da oluşturdıkları topluluklarda yeniden dışlanmaya uğradıklarında uyum sağlama becerileri olumsuz yönde etkilenebilir; bu durum, psikolojik dayanıklılık ile -kavramın tanımı ve yapısı gereği- doğrudan ilişkilidir.

LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma deneyimleri ile psikolojik dayanıklılıklarını birlikte inceleyen çalışmaların, yurt dışı literatürde önemli bir alan kapladığı söylenebilir ancak yurt içi literatürde aynı durumdan söz edilememektedir. Yurt içi literatürde bu iki kavram, LGBTİ+ bireylerden farklı örneklerle çalışılmıştır; özellikle farklı etnik kökene sahip ve göçmen bireylerle yapılan çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Bu iki grubun da kırılgan grup olduğu düşünüldüğünde çalışmaların sonuçlarının, LGBTİ+ bireyler açısından da değerlendirileceği öne sürülebilir. Örneğin sosyal dışlanmanın unsurlarından biri olan kültürel entegrasyonun sağlanamaması, psikolojik dayanıklılığın unsurlarından biri olan gelecek algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan nitel bir çalışmada Suriyeli sığınmacıların Türkiye’de yaşamak, geleceklerini Türkiye’de sürdürmek istemelerinin bir sebebinin “iki ülkedeki çoğunluğun da kabul ettiği dinin aynılığı” olduğu belirtilmiştir (Apak, 2016). Kültürel çatışmalar ise bireyin bulunduğu yere ait hissedememesine, sosyal bağlarının kopmasına, sosyal destek yoksunluğuna ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık kaynaklarının tükenmesine sebebiyet verebilir.

Bireyin toplumla uyum içinde olması, normlara uyum sağlayabilmesi ise psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilir. Bu açıdan bakıldığında Türkiye’deki toplumun heteronormatif normları ile LGBTİ+ bireylerin normlarının çatıştığı ve bu durumun, psikolojik dayanıklılık için risk faktörü oluşturduğu söylenebilir. Yurt içi literatürde de bu düşünceyi destekleyen bir çalışma bulunmaktadır. Gay, biseksüel ve heteroseksüel bireylerle yapılan bu nicel çalışmada erkeklik ideolojisini daha fazla içselleştiren gay, heteroseksüel ve biseksüel erkeklerin cinsiyet rol çatışmasını daha fazla yaşadığı görülmüştür. Ayrıca bu durumun, bireylerin yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Keskin, 2021).

Tüm bu araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal dışlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu, sosyal dışlanmanın psikolojik dayanıklılığı negatif yönde yordadığı sonucuna varılmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonuçları ile literatürdeki araştırmaların sonuçlarının birbirleriyle örtüştüğü görülmektedir. Ulaşılan sonucun, literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarının incelenmesinden önce kuramsal çerçeve doğrultusunda da beklendiği bir sonuç olduğu söylenebilir: Sosyal dışlanma; bireyleri ve/veya grupları ekonomik, kültürel, sosyal açıdan zorlayarak onların birçok temel hakka ulaşmasına engel olmaktadır. Yoksulluk, sosyal izolasyon, ayrımcılık, güvenli olmayan bir ortamda yaşamak/mekansal izolasyon, iş piyasasından dışlanma, kültürel normlara göre yaşayamamak, okulda zorbalığa maruz kalma gibi koşullar; psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Iwasaki, Mactavish ve Mackay, 2005). Risk faktörleri psikolojik dayanıklılığın oluşmasına başlangıçta zemin hazırlasa da birey, bu zorluklarla başa çıkamadığında veya koruyucu bir faktör bulunmadığında psikolojik dayanıklılık yapısı zedelenmektedir. Bu bağlamda bahsedilen bu koşullar, psikolojik dayanıklılık açısından olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Özetle kuramsal açıklamalar ve literatürdeki araştırma sonuçları ile mevcut araştırmanın sonuçları tutarlı bulunmuştur.

5.1.2. LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Özgecilik Düzeyleri

Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının özgecilik düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda

özgeciliğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda ilgili literatür ışığında beklenen sonuç ve araştırmanın sonucu arasında bir tutarlılık olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, doğuştan var olan bir özellik olmaktan ziyade zaman içinde gelişen süreçleri ifade eden bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılıklarının zayıflama riskiyle karşı karşıya kalan bireyler, bu riskleri dengelemek için zaman içinde koruyucu faktörler geliştirirler (Higgins ve diğ., 2016). Örneğin yardımsever davranış ve benlik saygısının yeterli düzeyde olması, psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri olan sosyal izolasyona karşı koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Preston ve Rew, 2021). Ayrıca içinde bulunduğu kültürün normlarına uyum sağlamakta zorlanan bir bireyin yardım etme davranışı sonucunda topluma entegre olması ve sosyal bağlar kurması kolaylaşır (Brown, Hoyer ve Nicholson, 2012; Altıntaş ve Yıldız Bıçakçı, 2017). Buna benzer birçok örnek, risk faktörü karşısında olumsuz yönde etkilenen psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörler ile yeniden inşa edilebildiğini gösterebilir.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmaların odağı, olumsuz faktörleri azaltmaktan ziyade olumlu faktörleri artırmaya yönelik olmaktadır. Bu çalışmaların sonucunda olumlu faktörler stresle başa çıkma becerisi, duygu düzenleme, iyimserlik, mizah anlayışı ve özgecilik olarak belirlenmiştir (Connor ve Zhang, 2006). Yalnızlık, ekonomik güçlükler, ayrımcılık gibi birçok stres faktörüne karşı olumlu kişilerarası bağlantılar kurmak, iyilik yapmak, sevecenlik gibi faktörler de psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir (Fryburg, 2021). Ayrıca toplulukların üyesi olmak da bağlantı ve ilişki sağladığı için psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısıdır (Lyon Neyer, 2020). Tüm bu koruyucu faktörler, özgecilikle ilişkili olmaktadır (Fryburg, 2021). Hem yurt içi hem yurt dışı literatürde özgeciliğin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Parmaksız, 2020; Jahedi ve Derakhshani, 2020; Şen ve Karadağ, 2024; Shillington, Yates, Jackson ve Tryphonopoulos, 2024). Ayrıca özgeci davranışın gönüllü faaliyetlere katılma, travmatik durumlarda yapılan yardım, maddi yardım, yaşlı/hastalara yapılan yardım, yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım, fiziksel güce dayalı yardım, eğitim sürecinde yardım olmak üzere çeşitli şekillerde ortaya çıktığı bilinmektedir (Ümmet ve diğ., 2013). Bu doğrultuda özgeci motivasyonla gerçekleştirilen bu yardım türlerinin psikolojik dayanıklılığı ne şekilde etkilediğinin belirlenmesi önemlidir.

Yardımseverlik ve özgecilik içeren davranışlar, strese karşı direnci artırarak psikolojik dayanıklılık açısından olumlu etkiler ortaya çıkarmaktadır. Örneğin tehlikeli durumlarda özgeci davranışlarda bulunmak bireyin içinde bulunduğu gruba da faydalar sağlamakta, bireyler arasında bir bağ oluşmasına katkıda bulunmaktadır. ‘‘Tehlikeli durumlar’’ ile anlatılmak istenen polis, asker, itfaiyecilerin içinde bulundukları savaş, doğal afet gibi zorlu koşullar olsa da tehlikeler başka durumlar için de genellenebilir (Charney, 2004; Isaacs, Mota, Tsai, Harpaz-Rotem, Cook, Kirwin ve Pietrzak, 2017). Örneğin sosyal dışlanmaya uğrayan bir grup da ayrımcılık ve damgalanma gibi farklı tehlikelere maruz kalabilir; bu durumda sergiledikleri özgeci davranışlar, grup üyeleri arasında bağlılık oluşturup hem bireysel hem kolektif dayanıklılığa katkıda bulunabilir.

Ötekileştirilme, değersizleştirilme, ayrımcılık ve şiddetle karşılaşma LGBTİ+ bireylerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri yaratabilmektedir (Derli, 2020). Travmatik deneyimlerin sonucunda bireyin başkalarına karşı daha fazla şefkat duyup özgeci davranışlarda bulunması da araştırmalarla desteklenmiştir. Travmatik deneyimden ötürü acı çeken kişi, başkalarının acılarına karşı daha duyarlı olmakta ve bir anlamı olduğunu düşünerek yardım etmeye güdülenmektedir (Lietz, 2011). Örneğin koruyucu bakım altındaki erkek çocuklar ve evsiz yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmada da paylaşımcılığı temel alan davranışların psikolojik dayanıklılığı teşvik ettiği belirlenmiştir (de Bethune ve Linhardt, 2020). Kanseri hastalarıyla yapılan bir çalışmada da özgecilik düzeyinin artmasıyla stresle başa çıkma düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır (Güner, 2023). Sosyal dışlanmanın da travmatik bir deneyim olduğu düşünüldüğünde bireylerin özgeci davranışlarda bulunması ve bu şekilde psikolojik dayanıklılıklarının güçlenmesi oldukça yüksek bir ihtimaldir. Sosyal dışlanmaya uğrayan LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, dışlanmadan dolayı olumsuz etkilenebilir ancak yaşadıkları olumsuz durumun etkileri, özgeci davranışlarda bulunmaları yoluyla azalabilmekte ve psikolojik dayanıklılıkları güçlenebilmektedir.

LGBTİ+ bireylerin özgeciliğini konu alan çalışmaların sayısı hem yurt içi hem yurt dışı literatürde oldukça yetersizdir. LGBTİ+ bireylerin özgecilikleri ile psikolojik dayanıklılıklarını birlikte inceleyen çalışmalar ise yok denecek kadar azdır. Hatta sadece özgecilik değil, pozitif psikoloji çerçevesinde de LGBTİ+ ile ilgili konuların

sınırlı şekilde kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Horne, Puckett, Apter ve Levitt, 2014). Oysaki bireyin, sosyal açıdan desteklendiği bir ortamda bulunması ve buna ek olarak bu ortamda haklarını savunup aktivist bir rol üstlenmesi psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir faktördür (Singh ve McKleroy, 2011). Dolayısıyla LGBTİ+ bireylerin özgeciliği ile ilgili yapılan çalışmalar, literatüre önemli katkılar sağlamaktadır. Sosyal desteğe sahip olan bir bireyin, sosyal ilişkilerinin de kuvvetli olması kolayca anlaşılabilir bir durumdur çünkü birey, çevreden destek gördüğü müddetçe topluma uyum sağlayabilir ve olumlu sosyal davranışlarda bulunabilir.

Özgeci tutumların, toplumda damgalanma ve ayrımcılığa uğramış LGBTİ+ bireylere kıyasla bu olumsuz deneyimlere uğramamış LGBTİ+ bireyler tarafından sergileneceği düşünülmüştür ancak bu doğru olmayabilmektedir. Sosyal dışlanmanın sonucunda saldırgan davranışlar ortaya çıksa bile bazı bireyler, topluma karşı özgeci davranışlarda bulunmaya başlayabilir. Bu şekilde gruba dahil olması kolaylaşabilir. Sosyal dışlanmanın zedelediği dayanıklılık karşısında özgecilik, dengeleyici bir rol üstlenerek dayanıklılığı geliştirmektedir (Williams ve diğ., 2000). Bununla birlikte yaş da önemli bir faktör olarak görülmektedir. Yaş arttıkça normlara uymanın da aynı şekilde arttığı ve bunun sonucu olarak bireyin özgeci davranışlarının, yaşamının son dönemlerinde artıp iyi oluşlarını desteklediği bilinmektedir (Kahana, Bhatta, Lovegreen, Kahana ve Midlarsky, 2013). Yaşlı LGBTİ+ bireylerin gönüllü bir şekilde sosyal faaliyetlere katılım sağlayarak özgeci davranışlar sergilemesi, damgalanma ve ayrımcılığa maruz kalsalar bile dayanıklı bir şekilde yaşlanmalarını olumlu yönde etkilemektedir (Kahana, Kahana, Bhatta ve Ye, 2017).

Farklı örneklerle yapılan çalışmalarda travmatik deneyimlere karşı psikolojik dayanıklılık sağlayan koruyucu faktörlerden birinin de topluluklara katılım olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada travmatik deneyimi olan öğrencilerin topluluklara katılarak anlam inşa ettiği, bunun sonucunda ise psikolojik dayanıklılıklarının güçlendiği sonucuna varılmıştır (Clark Taylor, 2022). LGBTİ+ bireylerin özgeciliğini de kendi topluluklarına yönelik bağlılıklarıyla ve özgeci davranışlarıyla değerlendiren çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu bakış açısıyla birlikte LGBTİ+ bireylerin özgeciliğinin kaynağının, kendi topluluklarının haklarının iyileştirilmesine yönelik motivasyon ve anlam olduğu düşünülmüştür. Lo ve diğerlerinin (2022) LGBTİ+ bireylerle yaptığı nitel bir

çalışmada; örnekleme, Türkiye’deki toplumun LGBTİ+ bireylere yönelik bakış açısını bilen ve deneyimleyen bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılardan birinin zorluklara karşı direnme stratejisi, özgecilik olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcı, cinsel kimlik çeşitliliğinin ahlaki açıdan uygun ve normal olduğunu kabul etmektedir; bu düşüncesine uygun olarak LGBTİ+ bireylerin damgalanma, ayrımcılığa uğrama gibi olumsuz deneyimlerine karşı çıkararak aktivist bir tutum sergilemektedir. Bireyin, oluşturduğu ahlaki değerlerine bağlı kalıp bunlara uygun davranışlar sergilemesinin psikolojik dayanıklılığı artıran bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Özgeci motivasyonla gerçekleştirilen özgeci davranış, bireyin baş etme becerilerini güçlendirerek azınlık stresine karşı dayanıklılık sağlamıştır.

Cinsel azınlıkların dayanıklılıklarına yönelik yapılan çalışmalar, çoğu zaman doğrudan özgeciliği konu almasa da nitel çalışmalarda özgecilik, bir tema olarak ortaya çıkmaktadır. LGBTİQA bireylerin katıldığı bir çalışmada, bireylerin zorlu deneyimler karşısında kendileriyle ilgili neyi takdir ettiği ve iyi oluşlarını nasıl sağladıkları açık uçlu sorularla incelenmiş; psikolojik dayanıklılığın teşvik edilmesinde hangi kaynakların rol oynadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda sosyal kaynakların, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Çalışmadaki sosyal kaynak unsurlarının “başkalarıyla bağlantı kurmak” ve “başkalarına yardım etmek” şeklinde ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Ayrıca “başkalarına yardım etmek” teması; aktivizm, gönüllülük, bakımla ilgili bir mesleği icra etmek ya da anlamlı bir fark yaratmaya hizmet eden bir pozisyonda çalışmak gibi özgecil faaliyetleri içermektedir. Bunun yanı sıra katılımcılara bireylerin, topluluklarına karşı sosyal yardımlarda bulunması ve eğitim vermesi de gönüllülük konusunda tatmin olmalarını sağlamıştır (Edwards, Lev, Obedin-Maliver, Lunn, Lubensky, Capriotti, Garrett-Walker ve Flentje, 2023). Dolayısıyla bireyin özgeci davranışlar sergileyerek sosyal etkileşimlerde bulunması, azınlık stresine ve sosyal dışlanmaya karşı tampon rolü üstlenerek psikolojik dayanıklılık oluşturabilmektedir.

Mevcut araştırmanın değişkeni olan özgecilik, gönüllü faaliyetlere katılımı da içermektedir (Ümmet ve diğ., 2013). Bu bağlamda LGBTİ+ topluluklarına yönelik aktivizm ya da sosyal adalet hareketlerine destek vermek de özgecilik bağlamında değerlendirilebilir. Gönüllü faaliyetlere katılımın psikolojik dayanıklılığı artırdığı farklı araştırmalarla desteklenmiştir. LGBTQ kimliğine sahip bireylerle yapılan bir

çalışmada sosyal adalet hareketlerine destek vermenin, LGBTİ+ toplulukları oluşturmanın ve toplumların faaliyetlerine katılmanın bireylere psikolojik açıdan güç kazandırdığı ortaya çıkmıştır (Horne ve diğ., 2014). Bu bağlamda üniversite kampüslerinde yer alan LGBTİ+ topluluklarının faaliyette olmasının LGBTİ+ gençler için oldukça işlevsel olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte LGBTİ+ toplulukları, yaşlı LGBTİ+ bireylerin de psikolojik dayanıklılığına katkıda bulunmaktadır. İspanya’da 50 yaş üzeri aktivist eşcinsel kadın ve aktivist eşcinsel erkeklerle yapılan bir araştırmada katılımcıların iyi oluşunu yordayan faktörler, yarı yapılandırılmış görüşmeler ile ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Görüşmelerin analiz edilmesinin sonucunda katılımcıların, kendilerinin “iyi ve kendini adanmış bir insan” olarak tanımlanmasını değerli buldukları anlaşılmıştır. Katılımcılar, LGBTİ+ haklarına ve toplumun ilerlemesine yarar sağlamalarının; kendilerinden sonraki nesilleri koruduklarını bilmelerinin kendilerini dayanıklı hissettirdiğini ifade etmişlerdir (Casado, Tavares, Guerra ve Sousa, 2022). Bu duygunun kaynağının, insanın orta ve ileri yaşlarında temel gücünün “üretkenlik” olmasıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Üretkenlik kavramı; gelecek nesillere rehber olma, yaratma, yaratılan şeylere bağlanma ve özgeci davranışlarda bulunma gibi anlamları içermektedir (Yazgan İnanc ve Yerlikaya, 2017). Üretkenlik, yaşamının neredeyse her döneminde ayrımcılık, damgalanma ve dışlanma ile karşılaşan LGBTİ+ bireyler için psikolojik dayanıklılığın inşa edilmesinde önemli bir etken olmaktadır. Damgalanmaya maruz kalan LGBTİ+ bireylerin nasıl dayanıklı olabileceğini araştıran nitel bir çalışmada yaşlı katılımcılardan birkaçı, kendilerinden genç LGBTİ+ bireylere “kendilerini kabul etme” konusunda mentörlük yaparak potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olduklarını belirtmişlerdir. Gençlere yardım etmeleri ise üretkenlik duygularını pekiştirmiş ve psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağlamıştır. Ayrıca bazı katılımcılar HIV/AIDS kuruluşları üyeliklerinden ve gönüllü bir şekilde kan testi yaptıklarından bahsederek özgeci davranışlarda bulunduklarını ifade etmişlerdir (Bower ve diğ., 2019).

Grup psikoterapilerinde de özgeci tutum ve davranışlar yoluyla grup üyelerinin psikolojik dayanıklılıkları güçlendirilebilmektedir (Yalom ve Leszcz, 2005). HIV’e sahip eşcinsel erkeklerle yapılan bir çalışmada bireylerin pozitif psikoloji temelli grup psikoterapisine katılması sağlanmıştır. Bu çalışmada, iki özellikten dolayı (HIV’e

sahip olma ve eşcinsellik) damgalanmaya maruz kalan bireylerin psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinde pozitif psikoloji müdahalelerine odaklanılmıştır. Gruptaki birliktelik duygusu, kabul edilme, birbirlerinden öğrenme gibi yardımseverlikle ilişkili olaylar; grup üyelerinin dayanıklılığın artmasına katkıda bulunmuştur (Yunanto ve Hasanat, 2019). HIV'e sahip eşcinsel erkeklerle yapılan nicel bir çalışmada da başa çıkma davranışı olarak yardım etmenin; gönüllü faaliyetlere, organizasyonlara, topluluklara katılmanın psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır (Kurtz, Buttram, Surratt ve Stall, 2012).

Cinsel azınlıkların özgeci faaliyetlerinin veya özgeci rollerinin psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde etkilediği çalışmalar, çevrimiçi ortamda da gerçekleştirilip benzer sonuçlar elde edilmiştir. Non-binary bireylerle yapılan bir çalışmada; katılımcıların çevrimiçi ortamda olumlu etkileşimler kurmasının, onları daha fazla özgeci davranışta bulunmaları için güdülediği sonucuna varılmıştır. Bu güdünün, bireyin özellikle kendinde iyileşmeyi hissettiği zaman meydana geldiği anlaşılmıştır. Katılımcılardan biri, sergilediği özgeci yardım davranışlarının psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Çevrimiçi ortamda gördüğü bir trans sosyal yardım kuruluşuna katılarak kendi deneyimlerinden öğrendiklerini trans bireylere aktardığını belirtmiştir. Katılımcının intihardan vazgeçirdiği her trans bireyin ismini not ettiği bir defter, zorlu süreçlerin üstesinden gelmesine yardımcı olmuştur (Austin, Craig, Navega ve McInroy, 2020). Zorlu deneyimlere karşı olumlu bir şekilde uyum sağlamak, psikolojik dayanıklılığın tanımı olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001).

Cinsel azınlık gençleri ile yapılan başka bir çalışmada çevrimiçi ortamda karşılaşılan cinsel kimliğe ilişkin olumsuz yorumların, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ne şekilde etkilediği araştırılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen faktörler incelenmiş, katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda bazı temalar ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar, mevcut araştırma ve literatürle uyum içerisindedir. Katılımcıların çevreden aldığı sosyal destek gibi çevrelerine sağladıkları sosyal destek de dayanıklılıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Katılımcılar, akranlarına yardım ettikten sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca topluluklarını savunma konusunda gönüllü olmak da kendilerini psikolojik yönden dayanıklı hissettirmiştir (Craig, Eaton, McInroy,

D'Souza, Krishnan, Wells, Twum-Siaw ve Leung, 2019). Grup psikoterapisi oturumlarının yürütüldüğü bir başka çalışmada ise oturumlar çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiş, grup üyelerini cinsel kimliğe dayalı damgalanma ve ayrımcılığa maruz kalan transseksüel ve çeşitli cinsiyet kimliklerine sahip göçmen bireyler oluşturmuştur. Üyelerin oturumlar sırasında kişilerarası beceriler geliştirmesinin sonucunda daha az kaygılı oldukları ve duygularını daha fazla paylaşmaya açık oldukları gözlemlenmiştir. Koruyucu faktör olan temalardan biri de özgecilik olarak ortaya çıkmıştır. Oturumlar boyunca üyeler, diğerlerinden öneri ve destek almışlardır; ayrıca diğer üyelere öneri ve destek vermişlerdir. Bu süreç, üyelerin güçlü yönlerini geliştirerek dayanıklı hale gelmelerinde ve öz değerlerini kabul etmelerinde oldukça etkili olmuştur (Özgen, Vos, Yağmur ve Sevelius, 2024).

LGBTİ+ bireyler ile yapılan çalışmalarla birlikte diğer örneklerle yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar da LGBTİ+ bireylerin özgeciliği ve psikolojik dayanıklılığı bağlamında önemli fikirler ortaya çıkarabilir. Özellikle LGBTİ+ bireyler gibi dezavantajlı gruplarla yapılan çalışmaların sonucu, bu şekilde değerlendirilebilir. Örneğin Güney Afrika'da maddi açıdan dezavantajlı gençlerle yapılan nitel bir çalışmada bireylerle görüşmeler yapılmış, bu görüşmelerin sonucunda özgeciliğin psikolojik dayanıklılık için önemli bir koruyucu faktör olduğu fark edilmiştir. Bireyler dezavantajlarının farkında olmalarına rağmen fedakarlık içeren davranışlarının, kendilerinin gelişimleri için bir fırsat olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer olarak sosyal dışlanmaya uğradığının farkında olan ve dezavantajlı olduğunu bilen LGBTİ+ bireyler de özgeci davranışlar yoluyla psikolojik dayanıklılıklarının güçleneceğini fark edebilir, bu doğrultuda özgeci davranışlar sergileyebilirler.

Özetle yurt içi ve yurt dışı literatürdeki tüm çalışmalara bakıldığında özgecilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu, özgeciliğin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı sonucuna varılmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonuçları ile literatürdeki araştırmalarının sonuçlarının birbirleriyle örtüştüğü görülmektedir.

5.2 Sonuç

LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sosyal dışlanma ve özgecilik düzeyleri tarafından yordanmasını konu alan bu çalışmada elde edilen bulguların sonuçları özetle şu şekildedir:

1. LGBTİ+ bireylerin sosyal dışlanma düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2. LGBTİ+ bireylerin özgecilik düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sosyal dışlanma ve özgecilik düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını inceleyen bu araştırmada elde edilen bulgulara bağlı olarak araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve psikolojik danışman adaylarına bazı öneriler sunulmaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırma Türkiye’de yaşayan, dolayısıyla benzer kültürel özellikleri paylaşan LGBTİ+ bireyleri kapsayan bir araştırmadır. Diğer ülkelerde yaşayan LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını, sosyal dışlanmalarını ve özgeciliklerini inceleyen çalışmalar yapılarak ortaya çıkan sonuçlar karşılaştırılabilir ve kapsayıcı bilgiler edinilebilir. Bu sayede mevcut çalışmada incelenen değişkenlerin; toplumlar arasındaki kültürel farklar tarafından nasıl etkilendiği daha açık bir şekilde anlaşılabilir.

2. Bu araştırma, nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Özellikle sosyal dışlanma deneyimlerini tam olarak anlayabilmek adına karma desen kullanılarak yeni araştırmalar yapılabilir. Deneysel çalışmalar yapılarak LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesine katkıda bulunulabilir. Psikoeğitim programları, bireyle ve/veya grupla psikolojik danışma oturumlarının düzenlenmesi ve gelişmelerin kaydedilip bilimsel çalışmaya dönüştürülmesi faydalı olabilir. Bununla birlikte LGBTİ+ bireylerin özgeciliğinin nicel olarak incelendiği çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu doğrultuda LGBTİ+ bireylerin özgeciliğinin konu alındığı nicel çalışmaların yapılması da önem arz etmektedir.

3. Bu araştırmada LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığı, heteronormatif dayanıklılık modeline dayanan kuramlar ile değerlendirilmiş; katılımcıların psikolojik dayanıklılığı, heteronormatif dayanıklılık modellerine dayanan bir ölçek ile ölçülmüştür. Literatürde LGBTİ+ bireylerin dayanıklılığına yönelik yapılan çalışmaların yetersizliği nedeniyle araştırmacıların bu konuda çalışmalar yapması ve ölçek geliştirmesi, alana önemli ölçüde katkı sağlayacaktır. Ayrıca LGBTİ+ bireylerin

özgeciliğine yönelik çalışmaların sayısı da oldukça sınırlıdır. Literatürde LGBTİ+ bireylerin özgeciliği; LGBTİ+ topluluklarına bağlı olmaları, topluluk içindeki olumlu sosyal davranışları ile değerlendirilmiştir. Benzer şekilde LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığı doğrudan incelenmektense psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu gibi pozitif psikoloji kavramları ile incelenerek operasyonel şekilde tanımlanmıştır. Bunun yerine çalışmaların doğrudan dayanıklılık ve özgecilik üzerine yapılmasının işlevsel olacağı düşünülmektedir.

4. LGBTİ+ bireylerle bir çalışma yapılmaya karar verildiğinde ulaşılması zor bir örneklem olması açısından veri toplama aşamasına geçilmeden önce LGBTİ+ odaklı derneklerle ve üniversite topluluklarıyla iş birliği kurulması faydalı olabilir. Bununla birlikte sadece dernekler ve topluluklar aracılığıyla sosyalleşen LGBTİ+ bireylerle yapılan çalışmalar güvenilir sonuçlar vermeyebilir. Çeşitli kaynaklardan mahrum olan bireylere de ulaşılması gerekir. Kapsamlı ve büyük kitlelere ulaşılması; örneklem, evreni daha iyi temsil edeceği için yapılacak çalışmaların sonuçlarının daha anlamlı olmasını sağlayabilir.

5.3.2. Psikolojik Danışman Adaylarına ve Psikolojik Danışmanlara Öneriler

1. Özellikle son yıllarda çok kültürlü psikolojik danışma, psikolojik danışma ve rehberlik alanında önemli bir konu haline gelmiştir. Psikolojik danışmanların çalıştıkları kitle, içerisinde oldukça farklı kültürel özelliklere sahip bireyleri barındırabilir. Bu noktada psikolojik danışman ve adaylarının, çalışacakları kitleyi tanımaları önem arz etmektedir. Türkiye’de dezavantajlı gruplar sadece LGBTİ+ bireyler ile sınırlı değildir. Bu nedenle psikolojik danışman ve adaylarının yoksul bireyler, engelli bireyler, kadınlar, göçmen bireyler, yaşlı bireyler, farklı etnik köken ve dine sahip bireylerle ne şekilde çalışabileceğini anlaması önemlidir. LGBTİ+ özelinde değerlendirilecek olursa uygulayıcıların LGBTİ+ temel kavramları hakkında bilgi sahibi olması, farkındalık kazanması ve birlikte çalışma noktasında motive olması gerekmektedir.

2. Psikolojik danışman adaylarının çok kültürlü psikolojik danışma konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. LGBTİ+ özelinde değerlendirilirse derneklerle iş birliği kurularak üniversitelerde atölyeler düzenlenmesi, bireyle/grupla psikolojik danışma dersinde çeşitli cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerine sahip danışmanlarla

psikolojik danışma oturumlarının gerçekleştirilmesi, ders içeriklerinde LGBTİ+ odaklı film ve kitap incelemelerine yer verilmesi faydalı olabilir.

3. Psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarının farkındalık kazandıktan sonra hak savunuculuk bağlamında eylemlerde bulunması önemlidir. Bunun için çalışılan ortamda çeşitli faaliyetler yürütülebilir. Örneğin okul psikolojik danışmanları velilere yönelik bilgilendirici atölyeler düzenleyebilir. Bunun sonucunda LGBTİ+ bireylerin ailelerine açılma süreci ve sonraki süreçler kolaylaşabilir. Üniversitelerde görev yapan psikolojik danışmanlar, LGBTİ+ öğrenciler için daha güvenli bir alan sunmak için bu gruba yönelik grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirebilir. Ayrıca üniversite ortamındaki diğer bireyler için bilgilendirmeler yapılabilir. Çalışma ortamı dışında da yapılacak faaliyetler bulunmaktadır; LGBTİ+ odaklı derneklerin çalışmalarına katılmak bunlardan biri olabilir.

4. LGBTİ+ bireylerin psikolojik dayanıklılığını geliştirebilmek için mevcut araştırmada birçok fikir elde edilmiştir. Sosyal dışlanmanın bir risk faktörü, özgeciliğin ise koruyucu bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda sosyal dışlanmanın azaltılmasına, özgeciliğin artırılmasına yönelik çalışmalarda bulunulabilir. Özgeciliğin artırılması için LGBTİ+ odaklı üniversite topluluklarındaki gönüllü faaliyetlerin teşvik edilmesi ve LGBTİ+ bireylerin sosyal katılımcılığının artırılması yararlı olabilir. Ayrıca LGBTİ+ bireylerin özgeciliği ‘LGBTİ+ topluluğuna bağlılık’ ile değerlendirildiği için psikolojik danışma sürecinde bireylerin, topluluklarına bakış açısı incelenebilir; olumsuz düşünceler varsa bu düşünceler yeniden yapılandırılabilir. Ek olarak psikolojik danışmanın, danışanını LGBTİ+ topluluklarına ve derneklerine yönlendirmesi faydalı olabilir. Sosyal dışlanmanın azaltılabilmesi için ise toplumsal farkındalık kazandırılması ve uygun politikaların oluşturulması esastır. Bu açıdan psikolojik danışmanlar, toplumun her alanında var olarak aktivist bir rol üstlenmeli; hak savunuculuk ve sosyal adalet bağlamında gerçekleştirilen hareketlerde yer almalıdır.

KAYNAKÇA

- 17 Mayıs Derneği, (2021). *Çankaya kent masalları anket/görüşmeler ve çalışma raporu*. <https://www.17mayis.org/images/publish/pdf/cankaya-kent-masallari-31-12-2021.pdf>. Erişim tarihi: 24.01.2024.
- 17 Mayıs Derneği, (2022). *Ayrımcılıktan yoksulluğa: Türkiye’de lgbt+’lar*. <https://www.sivilsayfalar.org/wp-content/uploads/2022/09/ayrimciliktan-yoksulluga-turkiye-de-lgbt-lar-27-09-2022.pdf>. Erişim tarihi: 24.01.2024.
- Acar Erdur, D. ve Ozgunlu, F. (2020). Çalışma yaşamında ayrımcılık: Lgbt+ bireylere yönelik nitel bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 11(2), 479-494.
- Açıkgöz, M. (2016). *Psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı*. K. Şipal (Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2022). *Sosyal duygunun gelişiminde bireysel psikoloji*. H. Özgü (Çev. Ed.). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Ağtaş, E. (2021). Psikolojik dayanıklılık kavramının insan kaynakları yönetimi açısından önemi. V. Yüncü (Ed.). *İşletmelerde dayanıklılık içinde* (s. 123-152). İstanbul: Ekin Yayınevi.
- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Akbaba, S. (1994). Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Akdoğan, A. (2021). *Öğretmenlerin özgeci davranışları ile öğretmen liderliğine yönelik algı ve beklentileri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Akerlund, M. & Cheung, M. (2000). Teaching beyond the deficit model: Gay and lesbian issues among african americans, latinos and asian americans. *Journal of Social of Work Education*, 36(2), 279-292.
- Akın, A. (2015). Ergenler için ostrasizm (sosyal dışlanma ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 895-904.

- Alay, H. K. ve Can, E. (2019). Örgütlerde cinsel yönelim temeline dayalı kimlik: Farklılık iklimi algısı, bireysel ve örgütsel çıktılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(1), 315-324.
- Altıntaş, T. T. ve Yıldız Bıçakçı, M. (2017). Erken çocukluk döneminde prososyal davranışlar. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 57, 245-261.
- Altun Nalbant, A. (2016). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5 yaş çocukların mizaç, sosyal yetkinlik özellikleri ile çaba sarf ederek kendini denetleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Amaral, L. & Pereira, M. (2012). Efeitos do kinesio taping no desporto. Estagio Profissionalizante (Graduando em Fisioterapia) UFP – Fernando Pessoa Üniversitesi.
- American Psychological Association. (2018a). *Multiculturalism*. APA Psikoloji Sözlüğü içinde. <https://dictionary.apa.org/multiculturalism>. Erişim tarihi: 02.04.2024.
- American Psychological Association. (2018b). *Cultural monism*. APA psikoloji sözlüğü içinde. <https://dictionary.apa.org/cultural-monism>. Erişim tarihi: 02.04.2024.
- Apak, H. (2016). Suriyeli göçmenlerin gelecek beklentileri: Mardin örneği. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 125-142.
- Arkar, H. (2008). Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 11, 115- 124.
- Arnold, M. L., Pratt, M. W. & Skoe, E. E. (2004). Care reasoning development and family socialisation patterns in later adolescence: *A longitudinal analysis*. *International Journal of Behavioral Development*, 28(2), 139–147.
- Arredondo, P., Toporek, R., Brown, S. P., Jones, J., Locke, D. C., Sanchez, J. & Stadler, H. (1996). Operationalization of the multicultural counseling competencies. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24(1), 42–78.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 47-58.

- Arslan, G. ve Balkis, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem Davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Asakura, K., & Craig, S. L. (2014). "It gets better" ... but how? Exploring resilience development in the accounts of lgbtq adults. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(3), 253-266.
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022) Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9.
- Aultman, B. (2014). Cisgender. *TSQ: Transgender Studies Quarterly*, 1(1-2), 61–62.
- Austin, A., Craig, S. L., Navega, N., & McInroy, L. B. (2020). It's my safe space: The life-saving role of the internet in the lives of transgender and gender diverse youth. *International Journal of Transgender Health*, 1-12.
- Avcı, D., Aydın, D. ve Özbaşaran, F. (2013). Hemşirelik öğrencilerinde empati-özgecilik ilişkisi ve özgeci davranışın bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2(2), 108-113.
- Aydemir, M. ve Bayram Arlı, N. (2020). Yaşam kalitesini açıklamada sosyal dışlanma ve yaşam tatmininin rolü. *International Journal of Social Inquiry*, 13(2), 447-463.
- Aydın Kartal, Y. ve Aker, S. (2020). Ebelik öğrencilerinin empatik eğilimleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 97-102.
- Aydın, M. Ş. (2021). 13-70 aylık çocuklarda prososyal davranışlar: Doğal gözlem çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(2), 139-147.
- Aydoğ, S. (2019). Lacanyen yaklaşımda cinsiyetlenme ve histeri nevrozu. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 20-40.
- Badgett, M.V. L. (2014). The economic cost of stigma and the exclusion of lgbt people: A case study of india. Washington, D.C.: World Bank Group.

- Bağcı, B. (2015). *Çocuk ve yetişkin prososyallik ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışması ve çocuk ile anne-baba prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Bağcı Çetin, B. (2021). Prososyal davranış psikoeğitim programının okul öncesi dönem 5-6 yaş çocuklarının prososyal davranışlarına, sosyal duygusal uyumuna ve yaşam doyumuna etkisi. Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Bağır, A. (2020). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının sosyal dışlanma (östrasizm) ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bakırcı, Ç. M. (2019). Cinsel kimlik: Biyolojik cinsiyet, cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyet nedir?. *Evrin Ağacı*. <https://evrimagaci.org/s/1470>. Erişim tarihi: 25.11.2023.
- Bal, F. ve Çalık, M. (2021). Ergenlerde okul reddi ve sosyal dışlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4), 1368-1384.
- Ballı, A. (2019). *Bir grup üniversite öğrencisinin çocukluk çağı travmaları ve fedakârlık doyumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1978). The self-system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33, 344-358.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209.
- Bar-Tal, D. (1982). Sequential development of helping behavior: A cognitive-learning approach. *Developmental Review*, 2(2), 101-124.
- Barner-Barry, C. (1986). Rob: Children's tacit use of peer ostracism to control aggressive behavior. *Ethology & Sociobiology*, 7, 281-293.
- Barry, B. (2002). Social exclusion, social isolation, and the distribution of income. J.R. Hills, D. Piachaud, Julian, Le Grand (Ed.). *Understanding social exclusion* içinde (s. 13-29). NY: Oxford University Press.

- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011a). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 3(13), 81-94.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011b). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Başar, K. (2013). Bedensel cinsiyet, cinsiyet kimliği, cinsel yönelim. Ş. Yüksel, N. Yetkin (Ed.), *Bilgilendirme dosyası 10- Eşcinsellik* içinde (s. 13-16). İstanbul: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği.
- Başar, K. ve Öz, G. (2016). Cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerde psikolojik dayanıklılık: Algılanan sosyal destek ve ayrımcılık ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(4), 225-34.
- Başer, Z. ve Kısaç, İ. (2017). Özgeci davranışın psikolojik iyi oluş ve çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi (Erzurum ili örneği). *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(56), 582-594.
- Batson, C. D. (1990). How social an animal? The human capacity for caring. *American Psychologist*, 45(3), 336–346.
- Batson, C. D. (1994). Why act for the public good? Four answers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 603–610.
- Batson, C. D., Bolen, M. H., Cross, J. A. & Neuringer-Benefiel, H. E. (1986). Where is the altruism in the altruistic personality? *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1), 212–220.
- Baumeister, R. F. & DeWall C.N. (2005). The inner dimension of social exclusion: Intelligent thought and self-regulation among rejected persons. K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (Ed.), *The social outcast: ostracism, social exclusion, rejection and bullying* içinde (s. 53-70). NY: Psychology Press.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M. & Ciarocco, N.J. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.

- Baumeister, R. F., Twenge, J. M. & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827.
- Baykut, İ. E. (2022). *Ergenlerin prososyal davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bayram, N., Sam, N., Aytaç, S. ve Aytaç, M. (2010). Yaşam tatmini ve sosyal dışlanma. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(4), 79-92.
- Beardslee, W. R. & Podorefsky, M. A. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *Am J Psychiatry*, 145, 63-69.
- Bell, A. P. & Weinberg, M. S. (1978). *Homosexualities: A study of diversity among men and women*. London: Mitchell Beazley.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162.
- Bepko, C. & Johnson, T. (2000). Gay and lesbian couples in therapy: Perspectives for the contemporary family therapist. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(4), 409-419.
- Bergman, L. A. & Magnusson, D. (1997). A person-oriented approach in research on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 9, 291-319.
- Berkman, K. ve Kumaş, H. (2021). Yoksul bireylerin bakış açısı ile sosyal dışlanma: Denizli ili sevindik mahallesi örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(50), 44-88.
- Bilir, Z. E. (2017). [Bir kitap üzerine inceleme yazısı *Beyaz yakalı eşcinseller işyerinde cinsel yönelim ayrımcılığı ve mücadele stratejileri*.] *Masculinities: A Journal of Identity and Culture*, 6, 139-146.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. WA Collins (Ed.). *Development of cognition, affect, and social relations: Minnesota symposia on child psychology* içinde (s. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Bolatov, A., Askarova, A. & Kakhkharova, D. (2021). Altruistic behavior, personal and psychological well-being of medical students during the covid-19 pandemic in kazakhstan. *Journal of Health Development*, 4(44), 42-49.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologists*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster?: The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682.
- Bower, K. L., Lewis, D. C., Bermúdez, J. M., & Singh, A. A. (2019). Narratives of generativity and resilience among lgbt older adults: Leaving positive legacies despite social stigma and collective trauma. *Journal of Homosexuality*, 1-22.
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65 (2), 346–360.
- Bradford, J., Reisner, S.L., Honnold, J.A., Xavier, J. (2013). Experiences of transgender-related discrimination and implications for health: results from the Virginia transgender health initiative study. *American Journal of Public Health*, 103, 1820-1829.
- Brañas-Garza, P., Cobo-Reyes, R., Paz Espinosa, M., Jiménez, N., Kovárík, J. & Ponti, G. (2010). Altruism and social integration. *Games and Economic Behavior*, 69, 249-257.
- Brown, K. M., Hoyer, R. & Nicholson, M. (2012). Self-esteem, Self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Service Research*, 38(4), 468-483.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162.
- Buhrmester, D., Goldfarb, J. & Cantrell, D. (1992). Self-presentation when sharing with friends and nonfriends. *The Journal of Early Adolescence*, 12(1), 61–79.

- Buijs, L., Hekma, G., & Duyvendak, J. W. (2011). 'As long as they keep away from me': The paradox of antigay violence in a gay-friendly country. *Sexualities, 14*, 632-652.
- Burchardt, T., Le Grand, J. & Piachaud, D. (2002). Introduction. J.R. Hills, D. Piachaud, Julian, Le Grand (Ed.). *Understanding social exclusion* içinde (s. 1-12). NY: Oxford University Press.
- Butler. J. (2010). Human nature and other sermons excerpts from sermon. T. Nadelhoffer, E. Nahmias, S. Nichols (Ed.). *Moral psychology: Historical and contemporary readings* içinde (s.103-110). UK: Wiley-Blackwell.
- Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü. Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, M. M., Fresán, A., Addinall, R. M., Böhmke, W., Grobler, G.P., Marais, A., Wilson, D., Stein, D.J., Reed, G.M. & Robles, R. (2018). Experiences of gender incongruence and the relationship between social exclusion, psychological distress, and dysfunction among south african transgender adults: A field-study for icd-11. *Ann Clin Psychiatry, 30*(3), 168-174.
- Cappella, E. & Weinstein, R. S. (2001). Turning around reading achievement: Predictors of high school students' academic resilience. *Journal of Educational Psychology, 93*(4), 758-771.
- Carlson, S. M., Mandell, D. J. & Williams, L. (2004). Executive function and theory of mind: Stability and prediction from ages 2 to 3. *Developmental Psychology, 40*(6), 1105-1122.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*, 293-299.
- Casado, T., Tavares, J., Guerra, S., & Sousa, L. (2022). Leaving a mark and passing the torch: Intended legacies of older lesbian and gay spanish activists. *Journal of Homosexuality, 70*(10), 2035-2049.

- Casaer, P., de Vries, L. & Marlow, N. (1991). Prenatal and perinatal risk factors for psychosocial development. M. Rutter ve P. Casaer (Ed.). *Biological risk factors for psychosocial disorders* içinde (s. 139–174). Cambridge: Cambridge University Press.
- Chadwick, A., Hay, D. F. & Payne, A. (2004). Peer relations in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, (1), 84-108.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216.
- Chen, Z., Law, A. T., & Williams, K. D. (2010). The uncertainty surrounding ostracism: Threat amplifier or protector? R. M. Arkin, K. C. Oleson, & P. J. Carroll (Ed.), *Handbook of the uncertain self* içinde (s. 291-302). NY: Psychology Press.
- Chesir-Teran, D., & Hughes, D. (2009). Heterosexism in high school and victimization among lesbian, gay, bisexual, and questioning students. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(7), 963-975.
- Chi, P., Li, X., Du, H., Tam, C. C., Zhao, J., & Zhao, G. (2016). Does stigmatization wear down resilience? A longitudinal study among children affected by parental HIV. *Personality and Individual Differences*, 96, 159-163.
- Christiansen, S., Carlo, G., Hausmann, A. & Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23(1), 107-134.
- Clark, C. M. & Kosciw, J. G. (2020). Engaged or excluded: LGBTQ youth's participation in school sports and their relationship to psychological well-being. *Psychology in the Schools*, 1-20.
- Clark Taylor, A. (2022). Recovering through service: Meaning making and resiliency to trauma. *Journal of College and Character*, 23(2), 144-159.
- Clarke, D. (2003). *Pro-social and anti-social behaviour*. NY: Routledge.
- Clarke, J. A. (2022). Sex assigned at birth. *Columbia Law Review*, 122(7), 1821-1898.
- Cloninger, C. R. (1987) A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-588.

- Colpitts, E. & Gahagan, J. (2016). The utility of resilience as a conceptual framework for understanding and measuring. *International Journal for Equity in Health*, 15, 60.
- Connor, K. M. & Zhang, W. (2006). Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness. *CNS Spectrums*, 11(12), 5-12.
- Conrad, M. & Hammen, C. (1993). Protective and resource factors in high and low-risk children: A comparison of children with unipolar, bipolar, medically ill, and normal mothers. *Development and Psychopathology*, 5(4), 593-607.
- Constantinople, A. (1973). Masculinity-femininity: An exception to a famous dictum?, *Psychological Bulletin*, 80, 389-407.
- Cook, R. D. & Sanford, W. (1982). Residuals and influence in regression. New York, NY: Chapman & Hall.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cortes, J., Fletcher, T. L., Latini, D. M., & Kauth, M. R. (2018). Mental health differences between older and younger lesbian, gay, bisexual, and transgender veterans: Evidence of resilience. *Clinical Gerontologist*, 42(2), 162-171.
- Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., D'Souza, S. A., Krishnan, S., Wells, G. A., Twum-Siaw, L. & Leung, V. W. Y. (2019). Navigating negativity: a grounded theory and integrative mixed methods investigation of how sexual and gender minority youth cope with negative comments online. *Psychology & Sexuality*, 11(3), 161-179.
- Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S. & Reed, M. G. (2021). Resilience in development. C.R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards, S.C. Marques (Ed.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 171-188). New York: Oxford University Press.
- Çelikkaleli, Ö. ve Tümtaş, M. S. (2017). Üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanma ile saldırganlık arasındaki ilişkide sosyal yabancılaştırmanın aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(43), 156-175.
- Çelik, B. G. ve Erciyes, J. C. (2021). Toplumsal cinsiyet algısı ve ön yargı: Lgbti+'lara yönelik davranış ve tutumlara yönelik bir çalışma. *Aydın Sağlık Dergisi*, 7(3), 255-275.

- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Şahin, İ. (2017). Türk lgb bireylerin yaşam doyumlarının yordamada psikolojik dayanıklılık. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 1203-1213.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81–92.
- Çınarbaş, D. ve Doğan, F. (2019). Travma sonrası stres ile prososyal davranış arasındaki ilişkide travma sonrası büyümenin rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 15(13), 201-203.
- Çiçekkoğlu Öztürk, P. ve Duran, S. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin homofobik tutumu, empatik becerileri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(2), 208-215.
- Çon, H. Ö. (2023). *Lgbt+ ve heteroseksüel bireylerde travma sonrası büyüme ve ilgili değişkenlerin karşılaştırmalı şekilde incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Çoruh, E. (2020). *Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Çubukçu, A. (2019). *48-72 aylık çocukların prososyal davranışları ile annelerinin prososyal davranışları ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- D'souza, F., Blatman, Z., Wier, S., & Patel, M. (2022). The mental health needs of lesbian, gay, bisexual, and transgender (lgbt) refugees: A scoping review. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 26(4), 341-366.
- Dai, H. (2022). Social exclusion and young people: Perspective of social work aspects. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 221-232.
- Danyeli Güzel, Ö. (2017). *Lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüellerin sosyal dışlanma deneyimleri*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113- 126.

- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support and gender*. Yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- de Bethune, M., & Linhardt, K. (2020). Cultivating resilience through creative altruism with institutionalized youth in foster care. M. Berberian & B. Davis (Ed.). *Art therapy practices for resilient youth: A strengths-based approach to at-risk children and adolescents* içinde (s. 227–251). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Deaux, K. (1985). Sex and gender. *Annual Review of Psychology*, 36, 49-81.
- DeChants, J.P., Shelton, J., Anyon, Y., Bender, K. (2022). “I just want to move forward”: Themes of resilience among LGBTQ young adults experiencing family rejection and housing insecurity. *Children and Youth Services Review*, 139.
- Demir, B. (2021). *Drama etkinliklerinin okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 60-72 aylık çocukların prososyal davranışları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, B. (2023). Psikolojik sağlamlık ile akademik başarı arasındaki ilişkide akademik yılmazlığın aracı etkisi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 52-67.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikolojisi: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştirel ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.
- Demircioğlu, H. ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Demirbaş, H. B. (2016). *Türkiye’de lgbti mahpus olmak*. İstanbul: Ceza İnfaz Sisteminde Sivil Toplum Derneği.
- Derli, E. S. (2020). *Lgbti bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, damgalanma ve başa çıkma arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

- DeWall, C.N., Twenge, J.M., Gitter, S.A. & Baumeister, R.F. (2009). It's the thought that counts: The role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, (1), 45–59.
- Díaz, R. M., Ayala, G., Bein, E., Henne, J. & Marin, B. V. (2001) The impact of homophobia, poverty, and racism on the mental health of gay and bisexual latino men: findings from 3 US cities. *Am J Public Health*, 91(6), 927-32.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin ve özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10(23), 65-82.
- Doğan, E.T. (2015). İşgücü piyasasında cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği ayrımcılığının sosyal politika açısından değerlendirilmesi: Çalışma hayatında ayrımcılık, *Kaos GL Dergisi*, 1, 57-76.
- Doğan, F. (2015). *The mediating role of the posttraumatic growth in the relationship between posttraumatic stress and prosocial behavioral tendencies*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, İ. (2023). Genel perspektiften sosyal dışlanma olgusu. S. Ayas Şarman (Ed.). *Sosyal dışlanma ekseninde görmekten kaçındıklarımız içinde* (s. 1-17). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Dominey-Howes, D., Gorman-Murray, A. & McKinnon, S. (2014). Queering disasters: on the need to account for lgbti experiences in natural disaster contexts. *Gender, Place & Culture*, 21(7), 905-918.
- Dökmen, Z. Y. (2015). *Toplumsal cinsiyet: Sosyal psikolojik açıklamalar*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Durkheim, E. (2013). *İntihar*. Z. İlkelen (Çev.). İstanbul: Pozitif Yayınları.
- Eckes, T., & Trautner, H. M. (2000). *Developmental social psychology of gender: An integrative framework*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Düzgüner, S. (2019). Pro-sosyal davranışlarda diğerkamlığın (özgecilik) tanımı ve konumu. *Bilimname*, 2019(40), 351-373.
- Edwards, O. W., Lev, E., Obedin- Maliver, J., Lunn, M. R., Lubensky, M.E., Capriotti, M.R., Garrett-Walker, J.J., Flentje, A. (2023). Our pride, our joy: An intersectional constructivist grounded theory analysis of resources that promote resilience in sgm communities. *PLoS ONE*, 18(2), 1-23.

- Eisenberg, N. (1979). Development of children's prosocial moral judgment. *Developmental Psychology*, 15(2), 128–137.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., Cameron, E., Tryon, K. & Dodez, R. (1981). Socialization of prosocial behavior in the preschool classroom. *Dev. Psychol.*, 71, 773–782.
- Eisenberg, N. & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. Damon W. & Eisenberg, N. (Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 3: Social, emotional, and personality development* içinde (s. 701-778). Wiley: New York.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. N. Eisenberg (Ed.). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* içinde (s. 646–718). New York: Wiley.
- Erdoğan, B. ve Köten, E. (2014). Yeni toplumsal hareketlerin sınıf dinamiği: Türkiye lgbt hareketi. *Marmara Üniversitesi Siyasal Bilimler Dergisi*, 2(1), 93-113.
- Erdoğan, B. ve Köten, E. (2015). ‘‘As kendini de hepimiz kurtulalım artık’’: Sosyal dışlanmadan intihara lgbt gençler. *Alternatif Politika Dergisi*, 7(1), 143-167.
- Ergün Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Ergüner Tekinalp, B. ve Işık, Ş. (2020). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ersoy, A. ve Turan, N. (2019). Sığınmacı ve göçmen öğrencilerde sosyal dışlanma ve çeteleşme. *Third Sector Social Economic Review*, 54(2), 828-840.
- Evans, D. (1996). *An introductory dictionary of lacanian psychoanalysis*. London: Routledge.
- Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Fabes, R. A., Carlo, G., Kupanoff, K. & Laible, D. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior I: The role of individual processes. *The Journal of Early Adolescence*, 19(1), 5–16.
- Fausto-Sterling, A. (2000). The five sexes, revisited: The varieties of sex will test medical values and social norms. *The Sciences*, 40(4), 18-23.

- Feldman, M.D. (2017). Altruism and medical practice. *Journal of General Internal Medicine*, 32 (7), 719–720.
- Feng, L., & Guo, Q. (2016). Beneficial effect of altruism on well-being among chinese college students: The role of self-esteem and family socioeconomic status. *Journal of Social Service Research*, 43(3), 416-431.
- Ferbežar, N., Kopinič, A., & Gavriloski Tretjak, M. (2024). Elements of minority stress and resilience in lgbtq+ students' experience of education. *Journal of Homosexuality*, 1-24.
- Fischer, M. M. (2022). Social exclusion and resilience: Examining social network stratification among people in same-sex and different-sex relationships. *Social Forces*, 100(3), 1284-1306.
- Flores, E, Cicchetti, D. & Rogosch, F.A. (2005). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated latino children. *Dev Psychol*, 41(2), 338-51.
- Frankl, V. (2020). *İnsanın anlam arayışı*. S. Budak (Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 131-143.
- Freud, A. (2011). *Ben ve savunma mekanizmaları*. Y. Erim (Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (2004). Uygarlık, toplum ve din. E. Kapkın (Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Freud, S. (2018). *Psikanalize giriş dersleri*. S. Budak (Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29–42.
- Fromm, E. (1994). *Kendini savunan insan*. N. Arat (Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Fry, K. M., Grzanka, P. R., Miles, J. R. (2020). Is essentialism essential? Reducing homonegative prejudice by targeting diverse sexual orientation beliefs. *Archived of Sexual Behavior*, 49, 1725-1739.
- Fryburg, D. A. (2021). Kindness as a stress reduction-health promotion intervention: A review of the psychobiology of caring. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 89-100.

- Forgatch, M. S., & DeGarmo, D. S. (1999). Parenting through change: An effective prevention program for single mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 711-724.
- Galligan, R., Critchley, C. & Armstrong, A. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Garcia, J., Vargas, N., Clark, J. L., Magaña Álvarez, M., Nelons, D. A., & Parker, R. G. (2019). Social isolation and connectedness as determinants of well-being: Global evidence mapping focused on lgbtq youth. *Global Public Health*, 1-23.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Garmezy, N. & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500–521.
- Garrett-Walker, J., & Longmire-Avital, B. (2018). Resilience and depression: The roles of racial identity, srxual identity, and social support on well-being for black lgb emerging adults. *Journal of Black Sexuality and Relationships*, 4(4), 1-15.
- Gates, T. G., & Lillie, S. (2020). An exploration of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer volunteerism in north american social service organizations. *Journal of Social Service Research*, 47(3), 303–314.
- Genceli, M. (2012). Durbin-watson testinin irdelenmesi. *Maliye Araştırma Merkezi Konferansları*, (33).
- Genç LGBTİ+ Derneği. (2020). *Covid-19 salgınında lgbti+ topluluğunun durumu*. <https://www.sivilsayfalar.org/wp-content/uploads/2020/09/covid-19-salgininda-lgbti-toplulugunun-durumu.pdf>. Erişim tarihi: 24.01.2024.
- Genç, F. G. (2021). *Annelerin prososyal davranışları ve tutumları ile okul öncesi dönem çocuklarının prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Genç, Y., Taylan H. ve Barış, İ. (2015). Roman çocuklarının eğitim süreci ve akademik başarılarında sosyal dışlanma algısının rolü. *International Journal of Social Science*, 3, 79-97.
- Gedizlioğlu, D. (2015). *Travma yaşayan çocuklara nasıl destek oluruz?* [Broşür].
- Gillham, J. & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146–163.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Glantz, M. D. & Johnson, J. L. (Ed.). *Resilience and development: Positive life adaptations* içinde. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Göregenli, M. (2011). *Türkiye’deki lgbt bireylerin günlük yaşamında maruz kaldığı heteroseksist ayrımcı tutum ve uygulamalar*. Ankara: Ayrıntı Yayınevi.
- Gözün Kahraman, Ö. (2012). Zihin kuramına dayalı eğitim programının 48-60 aylık çocukların bilişsel bakış açısı becerileri ve prososyal davranışları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Grant, J., Mottet, M., Tanis, J., Harrison, J., Keisling, H., Keisling, M. (2012). *Injustice at every turn: A report of the national transgender discrimination survey*. Washington: National Center for Transgender Equality and National Gay and Lesbian Task Force National.
- Greeff, A. P. & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18.
- Greve, W. & Staudinger, U. M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. D. Cichetti ve D. Cohen (Ed.). *Developmental psychopathology* içinde (s. 796–840). New York: Wiley.

- Gruter, M. & Masters, R. D. (1986). Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. *Ethology and Sociobiology*, 7, 149–158.
- Göregenli, M. (2011). *Türkiye’deki lgbt bireylerin günlük yaşamında maruz kaldığı heteroseksist ayrımcı tutum ve uygulamalar*. Ankara: Ayrıntı Yayınevi.
- Gülay, H. (2009). Okul öncesi dönemde akran ilişkileri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 82-93.
- Güldal, D., Bozdağ, S., Çelikkaya, D. ve Günvar, T. (2019). Lgbt bireylerin sağlık hizmeti alma deneyimleri: Niteliksel bir çalışma. *The Journal of Turkish Family Physician*, 10(4), 195-204.
- Gümüş, F. (2021). Sosyal dışlanmanın birey üzerindeki etkileri. A. Arısoy (Ed.), *Dezavantajlı gruplar ve sosyal dışlanma içinde* (s. 57-72). Ankara: Sonçağ Yayıncılık.
- Güzel, H. Y. ve Şahin, D. N. (2018). Belirsizlikle ilişkili düşüncelerin ulaşılabilirliği üzerinde psikolojik dışlanmanın etkisi. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 183-188.
- Grossman, A., D’augelli, A. & Frank, J. (2011). Aspects of psychological resilience among transgender youth. *Journal of LGBT Youth*, 8(2), 103-115.
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177–1196.
- Goodman, S., Jaffer, T., Keresztesi, M., Mamdani, F., Mokgatle, D., Musariri, M., ... Schlechter, A. (2011). An investigation of the relationship between students’ motivation and academic performance as mediated by effort. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 373–385.
- Gün, R. ve Gültekin Akduman, G. (2022). Okul öncesi çocuklarının psikolojik sağlamlıklarının akran zorbalığı davranışları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(1), 107-123.
- Gündüz, B. ve Ay, İ. (2021). Zorba ve mağdur olan ortaokul öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Siirt Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 1(2), 145-162.
- Güner, R. (2023). *Kanserli hastalarda özgecilik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Gürer Serin, S. (2021). *Lgbt bireylere karşı homofobik tutum ve davranışlardaki değişimin lgbt bireylerin sosyo-ekonomik statü seviyelerine bağlı olarak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (2), 45-74.
- Han, S. Y. & Yoo, D. (2024). Effect of adolescents' cognitive and emotional empathy and altruistic behavior on psychological well-being. *Korean Journal of Child Studies*, 45(1), 1-13.
- Hatcher, S. I., Nadeau, M.S., Walsh, I.K., Reynolds, M., Galea, J. & Marz, K. (1994). The teaching of empathy for high school and college students: Testing rogerian methods with the interpersonal reactivity index. *Adolescence*, 29(116), 961-974.
- Hatun, O. ve Ekşi, F. (2020). Lise öğrencilerinde değerler, sosyal dışlanma ve akran baskısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1689-1699.
- Hawley, D. R. & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Fam Process*, 35, 283-298.
- Heppner, P.P, Wampold, B.E. ve Jr. Kivlighan, D.M. (2008). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. D.M. Siyez (Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hervey, T. K. (1992). *Justifications for sex discrimination in employment*. Doktora tezi, Sheffield, Sheffield Üniversitesi.
- Hetherington, E. M., Bridges, M. & Glendessa, M. I. (1998). What matters? What does not? Five perspectives on the association between marital transitions and children's adjustment. *American Psychologist*, 53, 167-184.
- Higgins, A., Sharek, D., & Glacken, M. (2016). Building resilience in the face of adversity: navigation processes used by older lesbian, gay, bisexual and transgender adults living in ireland. *Journal of Clinical Nursing*, 25(23-24), 3652-3664.
- Hobbes, T. (2010). *Leviathan and the elements of law natural and politic*. T. Nadelhoffer, E. Nahmias, S. Nichols (Ed.), *Moral psychology: Historical and contemporary readings* içinde (ss. 97-102). UK: Wiley-Blackwell.

- Hoffman, M. L. (1975). Developmental synthesis of affect and cognition and its implications for altruistic motivation. *Developmental Psychology*, 11, 607-622.
- Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. N. Eisenberg (Ed.). *The Development of Prosocial Behaviour* içinde (s. 281-313). New York: Academic Press.
- Hoffman, M. L. (1991). Empathy, social cognition, and moral action. Kurtines, W. M., Gewirtz, J. L. (Ed.). *Handbook of moral behavior and development* içinde (s. 275-301). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Horne, S. G., Puckett, J. A., Apter, R., & Levitt, H. M. (2014). Positive psychology and lgbtq populations. *Perspectives on the Intersection of Multiculturalism and Positive Psychology*, 7, 189-202.
- Howell, K. H. & Miller-Graff, L. E. (2014). Protective factors associated with resilient functioning in young adulthood after childhood exposure to violence. *Child Abuse Negl*, 38(12), 1985-1994.
- Hsiao, S.C. (2021). Study on the correlations among environmental protective factor of resilience, social Exclusion, and hope of disadvantaged youths. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 74, 7-18.
- Huang, J., Shi, H., & Liu, W. (2018). Emotional intelligence and subjective well-being: altruistic behavior as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(5), 749-758.
- Hunt, M. (1990). *The compassionate beast*. NY: William Morrow and Co.
- Huston, A. C. (1983). Sex-typing. Hetherington, E. M. (Ed.). *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* içinde (s. 387-467). New York: Wiley.
- Ince Yenilmez, M. (2021). Lgbtqia in turkey: The challenges and resilience of this marginalized group. *Sexuality Research and Social Policy*, 18, 440-449
- Isaacs, K., Mota, N. P., Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Cook, J. M., Kirwin, P. D., ... Pietrzak, R. H. (2017). Psychological resilience in U.S. military veterans: A 2-year, nationally representative prospective cohort study. *Journal of Psychiatric Research*, 84, 301-309.

- Islam, M. R. & Sharmin, K. (2011). Social exclusion in non-government organizations' (ngos') development activities in bangladesh. *Sociology Mind*, 1(2), 36-44.
- Işık, Y. ve Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (27), 174-209.
- Iwasaki, Y., Mactavish, J., & Mackay, K. (2005). Building on strengths and resilience: Leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 81-100.
- İmamoğlu, S. (2018). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *J Adv Nurs*, 25, 123–129.
- Jackson, C. (1999). Social exclusion and gender: Does one size fit all?. *The European Journal of Development Research*, 11(1), 125-146.
- Jahedi, R. & Derakhshani, R. (2020). The relationship between empathy and altruism with resilience among soldiers. *Journal of Military Psychology*, 10(40), 57-65.
- Jauk, D. (2013). Gender violence revisited: Lessons from violent victimization of transgender identified individuals. *Sexualities*, 16(7), 807–825.
- Jeffries, V., Johnston, B. V., Nichols, L. T., Oliner, S. P., Tiryakian, E. & Weinstein, J. (2006). Altruism and social solidarity: Envisioning a field of specialization. *The American Sociologist*, 37(3), 67–83.
- Jenkins, J. M. & Smith, M. A. (1990). Factors protecting children living in disharmonious homes: Maternal reports. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 29(1), 60–69.
- Joel, D., Tarrasch, R., Berman, Z., Mukamel, M. & Ziv, E. (2014). Queering gender: Studying gender identity in “normative” individuals. *Psychology & Sexuality*, 5, 291–321.
- Jones, T. C., & Nystrom, N. M. (2002). Looking Back... looking forward: Addressing the lives of lesbians 55 and older. *Journal of Women & Aging*, 14(3-4), 59-76.

- Jurček, A., Keogh, B., Sheaf, G., Hafford-Letchfield, T., Higgins, A. (2022). Defining and researching the concept of resilience in lgbt+ later life: Findings from a mixed study systematic review. *PLoS ONE*, 17(11).
- Kabeer, N. (2006). Poverty, social exclusion and the mdgs: The challenge of ‘durable inequalities’ in the asian context. *IDS Bulletin*, 37(3), 64-78.
- Kağnıcı, D. Y. (2013). Çok kültürlü psikolojik danışma eğitiminin rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarına yerleştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 222-231.
- Kağnıcı, D. Y. (2015). Psikolojik danışman eğitiminde cinsel yönelim olgusunun irdelenmesi: Benim çocuğum filmi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2015, 5(44), 83-95.
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B. & Midlarsky, E. (2013). “Altruism, helping, and volunteering: Pathways to well-being in late life.” *Journal of Aging and Health*, 25(1), 159-87.
- Kahana, B., Kahana, E., Bhatta, T. & Ye, M. (2017). Altruism and life satisfaction among lgbt older adults. A.M. Columbus (Ed.). *Advances in psychology research içinde* (s. 1-13). New York: Nova Science Publishers.
- Kandemir, K. B. (2011). *Psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilmenin tehdit edilen ihtiyaçlar ve dışlanma tepkileri üzerindeki etkileri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kaos GL. (2010). *Eğitimde cinsel kimlik ayrımcılığına son!!!*. Ankara: Kaos GL.
- Kaos GL. (2018). *2017 yılında türkiye’de gerçekleşen homofobi ve transfobi temelli nefret suçları raporu*. Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Kaos GL. (2020). *2019 yılında türkiye’de gerçekleşen homofobi ve transfobi temelli nefret suçları raporu*. Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Kaos GL (2020). *Lgbti+ hakları alanında çeviri sözlüğü*. Ankara: Kaos GL.
- Kaos GL (2021). *Lgbti+ temel kavramlar atölye kolaylaştırıcı kılavuzu*. Ankara: Kaos GL.
- Kaos GL. (2021). *LGBTİ+’ların insan hakları 2020 yılı raporu*. Ankara: Ayrıntı Basımevi.

- Kaos GL. ve Kadir Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma Merkezi. (2022). *Türkiye’de kamu çalışanı lezbiyen, gey, biseksüel, trans, interseks ve artıların durumu 2022 yılı araştırması*. Ankara: Kaos GL.
- Kaos GL. ve Pembe Hayat Derneği. (2017). *Türkiye’de trans kadın mahpuslar*. Ankara: Kaos GL.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. M.D. Glantz ve J.L. Johnson (Ed.). *Resilience and development: Positive life adaptations* içinde (s. 17–83). New York: Kluwer.
- Kara, Y. (2018). Sosyal hizmet öğrencilerinin homofobik tutumlarının belirlenmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 16-27.
- Karadağ, E.ve Mutaçlılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.
- Karadağ, N. (2008). *Cinsel azınlıkların bireysel hakları*. İstanbul: XII Levha Yayınları.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karakaya, S. (2017). *Lgbt bireylerin sağlık bakım deneyimleri ile ilgili görüşleri: Niteliksel çalışma*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Karaman, N. N. ve Dinçer, Ç. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının prososyal davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 639–664.
- Karataş, S. ve Buzlu, S. (2018). Transeksüel bireylerin sağlık hizmeti almada yaşadıkları güçlükler. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 2(2), 70-81.
- Karataş, Z. ve Camadan, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52, 348-370.

- Karataştan, D. (2021). *Suriyeli sığınmacılarda bağlanma biçimlerinin travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kasapoğlu, Ç. (2019). Kısmi dışlanmanın dört temel ihtiyaç ve duygulanım üzerindeki etkilerinin iç-dış grup bağlamında incelenmesi: Lgbti örneği. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kayır Öztunalı, G. (2015). Sosyolojik değerlendirme: LGBT bireyler açısından cinsiyet kimlikleri meselesi. *Eğitim Bilim Toplum*, 13(51), 73-97.
- Kayma, D. ve Çetinkaya Büyükbodur, A. (2020). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin özgecilik özellikleri ile damgalama (stigma) eğilimleri arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 849-873.
- Kesen, M. ve Akyüz, B. (2016). Duygusal emek ve prososyal motivasyonun işe gömülmüşlüğü etkisi: Sağlık çalışanları üzerine bir uygulama. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 233-250.
- Keskin, B. (2021). *Burdens of masculinity among heterosexuals, gays and bisexuals: More masculine, more conflicted, less satisfied*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Keuroghlian, A.S., Shtasel, D. & Bassuk, E. L. (2014). Out on the Street: A public health and policy agenda for lesbian, gay, bisexual, and transgender youth who are homeless. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(1), 66-72.
- Kılıç Atıcı, M., Yazgan İnanç, B. ve Bilgin, M. (2019). *Gelişim psikolojisi: Bebeklik, çocukluk ve ergenlik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kınay, B. (2019). *Ergenlerde oyun bağımlılığının sosyal kaygı, saldırganlık ve sosyal dışlanma ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kırmızı Şemsiye Derneği. (2020). *Covid-19 salgınının seks işçileri üzerindeki etkileri*. <https://dspace.ceid.org.tr/xmlui/bitstream/handle/1/2088/Covid19-Salginin-Seks-Iscileri-Uzerindeki-Etkileri.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Erişim tarihi: 24.01.2024.

- Kimmel, D. (1978) Adult development and aging: a gay perspective. *Journal of Social Issues*, 34, 113-130.
- Kirby, L. D. & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood* içinde (s.10-33). Washington, DC: NASW Pres.
- Konuk, M. (2021). *Lgbti+'ların cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmeti alırken karşılaştığı sorunların tıp etiği açısından analizi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Korkmaz, M. ve Aydın Avcı, İ. (2018). Halk sağlığı hemşirelerinin lgbt bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmelerindeki rolü. *SETSCI Conference Proceedings*, 3, 460-466.
- Kosciw, J. G., Greytak, E. A., Bartkiewicz, M. J., Boesen, M. D. & Palmer, N. A. (2011). *The 2011 national school climate survey: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth in our nation's schools*. New York: GLSEN.
- Kosciw, J. G., Palmer, N. A., & Kull, R. M. (2014). Reflecting resiliency: Openness about sexual orientation and/or gender identity and its relationship to well-being and educational outcomes for lgbt students. *American Journal of Community Psychology*, 55(1-2), 167-178.
- Kraemer, H. C, Kazdin, A. E., Offord, D. R., Kesler, R. C, Jensen, P. S. & Kupfer, D. J. (1997). Coming to terms with the terms of risk. *Archives of General Psychiatry*, 54, 337-343.
- Krebs, D. L. (1982). Prosocial behavior, equity, and justice. J. Greenberg & R.L. Cohen (Ed.). *Equity and justice in social behavior* içinde (s. 261-308), NY: Academic Press.
- Kurtz, S. P., Buttram, M. E., Surratt, H. L., & Stall, R. D. (2012). Resilience, syndemic factors, and serosorting behaviors among hiv-positive and hiv-negative substance-using msm. *AIDS Education and Prevention*, 24(3), 193-205.
- Kuş Mumcu, M. (2023). Hoşgörünün yokluğu: Türkiye’de lgbt bireylere yönelik nefret suçlarına felsefi bir bakış. *Kaygı Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 22(1), 319-339.

- Kuyper, L. (2015). Wel trouwen, niet zoenen: De houding van de Nederlandse bevolking tegenover lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen 2015 (Report number 2015-12). The Netherlands Institute for Social Research.
- Küçükşen, K. (2017). Suriyeli sığınmacı kadınlarda sosyal dışlanma algısı üzerine nitel bir çalışma. *Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2399-2413.
- Kwon, P. (2013). Resilience in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 371-383.
- Lambdaİstanbul. (2006). *Ne yalnız ne de yalnızız! Bir alan araştırması: Eşcinsel ve biseksüellerin sorunları*. İstanbul: Berdan Matbaacılık.
- Lambdaİstanbul. (2010). *'İt iti ısırmaz!'* Bir alan araştırması: İstanbul'da yaşayan trans kadınların sorunları. İstanbul: Punto Baskı Çözümleri Tic. Ltd. Şti.
- Lang, M. L. (1990). *The athenian agora: Ostraka*. NJ: American School of Classical Studies.
- Leary, M. R. (2001). *Interpersonal rejection*. NY: Oxford University Press.
- Leary, M. R. (2005). Varieties of interpersonal rejection. K. D. Williams, J. P. Forgas, W. von Hippel (Ed.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* içinde (s. 35–51). NY: Psychology Press.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L. & Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggress. Behav*, 29, 202–214.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and D-development. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Leonard, W., Parkinson, D., Duncan, A., Archer, F. & Weiss, C. (2022). Under pressure: Developing lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex (LGBTI) inclusive emergency services. *The Australian Journal of Emergency Management*, 37, 52-58.
- Leontopoulou, S. (2010). An exploratory study of altruism in Greek children: Relations with empathy, resilience and classroom climate. *Psychology*, 1(5), 377-385.

- Li, Y., Cao, F., Cao, D. & Liu, J. (2014). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(5), 326–332.
- Liamputtong, P., & Rice, Z. S. (2020). Stigma, discrimination, and social exclusion. P. Liamputtong (Ed.). *Handbook of Social Inclusion: Research and Practices in Health and Social Sciences* içinde (s. 1-17). Switzerland: Springer Nature Switzerland AG.
- Lietz, C. A. (2011). Empathic action and family resilience: A narrative examination of the benefits of helping others. *Journal of Social Service Research*, 37(3), 254-265.
- Lips, H. M. (2005). *Sex and gender: An introduction*. New York: Routledge.
- Lips, H. M. (2019). *Gender the basics*. New York: Routledge.
- Lira, A. N. & Morais, N. A. (2018). Methodological strategies for resilience research in lesbians, gays and bisexuals (lgbs): Integrative review of the literature. *Temas em Psicologia*, 26(3), 1427-1445.
- Lo, C. O., Hu, S.-F., Sungur, H., & Lin, C.-H. (2022). Giftedness, gender identities, and self-acceptance: A retrospective study on lgbtq+ postsecondary students. *Gifted Child Quarterly*, 66(3), 171-187.
- Lukas, E. S. (1984). *Meaningful living: A logotherapy guide to health*. NY: Grove Press.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In: D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Ed.). *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* içinde (s. 739-795). New York: Wiley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Luthar, S. S. & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.). *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 129–160). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Lyon Neyer, S. (2020). Community partnerships: Amplifying participant voice in research. Doktora Tezi, University of Cincinnati, Ohio.

- Maccoby, E. E. & Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford: Stanford University Press.
- Mackenzie, S. (2021). Experiences of gender and sexual minority stress among lgbtq families: The role of community resilience and minority coping. *Sexual and Gender Minority Health*, 21, 181-206.
- Major, B., & Eccleston, C. P. (2005). Stigma and social Exclusion. D. Abrams, M. A. Hogg, & J. M. Marques (Ed.). *The social psychology of inclusion and exclusion* içinde (s. 63-87). London: Psychology Press.
- Mandleco, B. & Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Marshal, M. P., Friedman, M.S., Stall, R., King, K.M., Miles, J., Gold, M. A., Bukstein, O. G. & Morse, J. Q. (2008). Sexual orientation and adolescent substance use: A meta-analysis and methodological review. *Addiction*, 103(4), 546-556.
- Martin, C.L. & Ruble, D. (2004). Children's search for gender clues. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 67-70.
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. H. K. Sönmez (Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mason, A. & Palmer, A. (1996). *Queer bashing: A national survey of hate crimes against lesbians and gay men*. London: Stonewall.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K. & Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29(6), 745-764.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.

- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, & S. Weintraub (Ed.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* içinde (s. 236-256). UK: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094 (1), 13-27.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 74-88). Oxford University Press.
- Mastain, L. (2007). A phenomenological investigation of altruism as experienced by moral exemplars. *Journal of Phenomenological Psychology*, 38(1), 62–99.
- Mayock, P. Bryan, A. Carr, N. & Kitching, K. (2010). *Supporting lgbt lives: A study of the mental health and well-being of lesbian, gay, bisexual and transgender people*. Dublin: GLEN, BeLonG To Youth Service.
- McCann, E., & Brown, M. (2017). Discrimination and resilience and the needs of people who identify as transgender: A narrative review of quantitative research studies. *Journal of Clinical Nursing*, 26(23-24), 4080-4093.
- McConnell, E. A., Janulis, P., Phillips, G. II, Truong, R., & Birkett, M. (2018). Multiple minority stress and lgbt community resilience among sexual minority men. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5(1), 1-12.
- McLean, K. (2008). Inside, outside, nowhere: Bisexual men and women in the gay and lesbian community. *Journal of Bisexuality*, 8(1-2), 63-80.
- Meng, P. (2020). The psychological mechanism of the influence of social exclusion on risk-taking behavior. *Open Journal of Social Sciences*, 8, 146-164.
- Merriam-Webster Dictionary. (2024). Resilience. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>. Erişim tarihi: 02.04.2024.
- Mete, A. ve Özerdoğan, N. (2018). Ebelik bölümü öğrencilerinin lezbiyen, gay, biseksüel, transseksüel (lgbt) hakkında bilgi, görüş ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Journal of Continuing Medical Education*, 28(3), 163-171.

- Mete, A. ve Özerdoğan, N. (2019). Ebelik bölümü öğrencilerinin lezbiyen, gay, biseksüel, transseksüel (lgbt) hakkında bilgi, görüş ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(3), 163-171.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.
- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209–213.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. M. S. Clark (Ed.). *Review of personality and social psychology: Prosocial behavior* içinde. Newbury Park, CA: Sage.
- Midlarsky, E., & Kahana, E. (1994). *Altruism in later life*. Thousand Oaks CA: SAGE Publications.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M. & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108 (7), 2693–2698.
- Monribot, P. (2013). “There is no sexual relation” What does it mean? Clinical consequences of lacan’s formulae of sexuation. *ICLO-NLS Annual Seminar “The Names of the Real in the 21st Century*, Dublin.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. E. J. Anthony & B. J. Cohler (Ed.). *The invulnerable child* içinde NY: The Guilford Press.
- Nacaroglu, Ç. (2020). *Kanser hastalarıyla çalışan iki farklı grupta özgecilik, pozitif bilişsel üçlü ve depresyon oranları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Nakashima, M. & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109–125.
- Namaste, K. (1996). Genderbashing: sexuality, gender, and the regulation of public space. *Environment and Planning D: Society and Space*, 14(2), 221–240.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neville, H.A., Worthington, R. L. & Spanierman, L. B. (2001). Race, power, and multicultural counseling psychology: Understanding white privilege and color-blind racial attitudes. J. G. Ponterotto, J. M. Casas, L. A. Suzuki (Ed.), *Handbook of multicultural counseling* içinde (s. 257-289). London: Sage Publications Ltd.
- Ng, E. S. W., Schweitzer, L., & Lyons, S. T. (2012). Anticipated discrimination and a career choice in nonprofit. *Review of Public Personnel Administration*, 32(4), 332-352.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J.M., Brodrick, D. V. & Sawyer, S. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Onur, B. (2017). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Oxford English Dictionary. (2024). *Resilience*. <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=resilience>. Erişim tarihi: 02.04.2024
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L. & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 129, 52-71.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları bildiriler kitabı* içinde (s. 327-341). Ankara, 29-30 Mart.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özbek, M. (2005). İnsan ilişkilerinde empatinin yeri ve önemi, *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (49), 568-587.
- Özdemir, S. G., Daşbaş, S. ve Kesen, N.F. (2020). Üniversite öğrencilerinin aile aidiyeti ve özgeci davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Konya ili örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(1), 101-111.

- Özgen, M. H., Vos, C.M., Yağmur, Ö., Sevelius, J. (2024). Online group psychotherapy to increase self-acceptance and reduce shame among transgender migrants: An observational report. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 35(1), 8-13.
- Özgener, Ş. (2014). *İş ahlakının temelleri: Yönetmel bir yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özkan, A. B. (2019). *Hükümlülerin sosyal destek algısı ile tahliye sonrası gelecek beklentilerinin ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi, Yalova.
- Özmen, M. (2019). *Anne baba tutumlarının özgecılık ile olan ilişkisinde empatinin aracılık rolü*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Özpulat, F., Bulut, F. Y. ve Kör, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin lgbt bireyler hakkındaki görüşleri. *International Journal of New Trends in Social Sciences*, 1(1), 23-32.
- Öztekin, A. (2007). *Türk sinemasında eşcinsellik*. Ankara: Kaos GL.
- Pagorek Eshel, S., Alnabilsy, R. & Elias, H. (2022). The role of exposure to child abuse, social exclusion, and discrimination in predicting posttraumatic symptoms and resilience among young arab women in israel. *American Journal of Orthopsychiatry*, 92(6), 731-740.
- Pakış, A. K. ve Deniz, E. M. (2020). Farklı branş öğretmenlerinin duygusal zeka yeteneklerinin akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi, *e-Kafkas Araştırmaları Dergisi*, 7, 153-166.
- Palangi, A. (2020). *Resilience factors and mental health among lgbtq adults in canada and the united states*. Doktora tezi, Toronto Üniversitesi, Toronto.
- Paolini, D., Giacomantonio, M., Beast, I., Baiocco, R., & Salvati, M. (2020). Social exclusion lowers working memory capacity in gay-men but not in heterosexual-men. *Applied Cognitive Psychology*, 34(3), 761-767.
- Pargament, K. I. ve Lomax, J. W. (2013). Understanding and addressing religion among people with mental illness. *World Psychiatry*, 12(1), 26-32.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecılık ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.

- Parmenter, J. G., & Galliher, R. V. (2024). Development and initial validation of the lgbtq+ community resilience and inequity scale. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 11(1), 56-68.
- Parmenter, J. G., Galliher, R. V., & Maughan, A. D. A. (2021). Lgbtq+ emerging adults perceptions of discrimination and exclusion within the lgbtq+ community. *Psychology & Sexuality*, 12(4), 289-304.
- Patterson, G. R., Reid, J. B., & Dishion, T. J. (1992). *A social learning approach: Antisocial boys eugene*, OR: Castaglia.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative research*. New York: John Wiley & Sons, Ltd.
- Pembe Hayat Derneği, Kaos GL, İnterseks Anatolya ve ILGA, Oİİ. (2016). *İnterseks bireylerin insan haklarını savunmak*. Ankara: Ayrıntı Basımevi.
- Piaget, J. (1999). *Çocukta zihinsel gelişim*. H. Portakal (Çev. Ed.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Pickett, C. L. & Gardner, W. L. (2005). The social monitoring system: Enhanced sensitivity to social cues as an adaptive response to social exclusion. K. D. Williams, J. P. Forgas, W. von Hippel (Ed.), *The social outcast: ostracism, social exclusion, rejection, and bullying içinde* (s. 213-224). New York, NY, US: Psychology Press.
- Pietrzak, R., Johnson, D., Goldstein, B., Malley, J. & Southwick, S. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and iraqi freedom. *Depression and Anxiety*, 26(8), 745-751.
- Pierson, J. (2010). *Tackling social exclusion*. London: Routledge.
- Polat, A., Yuksel, S., Discigil, A. G., & Meteris, H. (2005). Family attitudes toward transgendered people in turkey: Experience from a secular islamic country. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 35(4), 383-393.
- Pölkki, P., Ervast, S. A. & Huupponen, M. (2005). Coping and resilience of children of a mentally ill parent. *Social Work in Health Care*, 39(1-2), 151-163.
- Preston, A. J. & Rew, L. (2021). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: A systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 1-10.

- Randall, B. A. & Carlo, G. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 31–44.
- Rankin, S., Weber, G., Blumenfeld, W. & Frazer, S. (2010). *State of higher education for lgbt people*, North Carolina: Campus Pride.
- Remafedi, G., Farrow, J. A. & Deisher, R. W. (1991) Risk factors for attempted suicide in gay and bisexual youth. *Pediatrics*, 87(6), 869-875.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
- Richman, L. & Leary, M. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review*, 116(2), 365-83.
- Rodin, J. (2014). *The resilience dividend: Being strong in a world where things go wrong*. NY: PublicAffairs.
- Rogers, C. R. (2011). *Kişi olmaya dair*. S. Budak (Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Rosli, S. N., & Perveen, A. (2021). The relationship between prosocial behavior and psychological well-being among undergraduate students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 276–289.
- Ruble, D. N., Martin, C. L. & Berenbaum, S.A. (2006). Gender development. Damon (Seies Ed.). N. Eisenberg (Ed.). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* içinde (s. 858-932). New York: Wiley.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, S. Weintraub (Ed.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* içinde (s. 181–214). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *J Adolesc Health*, 14, 626-631.
- Rutter, M. (2017). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. Shonkoff J. P ve Meisels S. J, (Ed.).

- Handbook of Early Childhood Intervention içinde* (s. 651-682). Cambridge: Cambridge University Press.
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Salas, V.S. & Sorn, S. (2013). *An exploration of social exclusion of lesbians, gay and transgender persons in families and communities in some areas of cambodia and their ways of coping*. Cambodia: SPCU-CARD Press.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salıktutluk, Y. Z. (2017). *Çocukların prososyal davranışlarının ebeveynlerin prososyal davranışları ve çocuk sevmeye eğilimleriyle ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Sapancalı, F. (2005). *Sosyal dışlanma*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- Schachter, S. (1951). Deviation, rejection, and communication. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46, 190–207.
- Scheffers, F., Vugt, E., & Moonen, X. (2020). Resilience in the face of adversity in adults with an intellectual disability: A literature review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 1-11.
- Schoon, I., Parsons, S. & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383–404.
- Schope, R. D. (2005). Who's afraid of grow- ing old?: Gay and lesbian perceptions of aging. *Journal of Gerontological Social Work*, 45, 23–39.
- Schudson, Z. C. & Morgenroth, T. (2022). Non-binary gender/sex identities. *Current Opinion in Psychology*, 48.
- Selçuk, A. B. (2023). *Çocuktan yetişkine her yaşta psikolojik sağlamlık*. İstanbul: Kronik Kitap.
- Seligman, M. E. P. (2000). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

- Serttaş, Ö. (2019). *Okul ikliminin yordayıcısı olarak öğrencilerin prososyal davranışları ve öğrenci bağlılığı: Lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Shillington, K., Yates, J., Jackson, K. T. & Tryphonopoulos, P. (2024). “It makes me feel good making other people feel good”: How women who experience intimate partner violence bolster their resilience through altruism. *SN Social Sciences*, 4(5).
- Shiner, R., Tellegen, A. & Masten, A. S. (2001). Exploring personality across childhood into adulthood: Can one describe and predict a moving target? *Psychological Inquiry*.
- Shuai, J., Cai, G., & Wei, X. (2024). Social exclusion and social anxiety among Chinese undergraduate students: Fear of negative evaluation and resilience as mediators. *Journal of Psychology in Africa*, 34(1), 44–51.
- Singh, A. A. & McKleroy, V. S. (2011). “Just getting out of bed is a revolutionary act”: The resilience of transgender people of color who have survived traumatic life events. *Traumatology*, 17(2), 34-44.
- Skinner, B. F. (1974). *Science and human behavior*. NY: Macmillan.
- Small, S. A. (1995). Action-oriented research: Models and methods. *Journal of Marriage and Family*, 57(4), 941–955.
- Smith, M. S., & Gray, S. W. (2009). The courage to challenge: A new measure of hardiness in lgbt adults. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 21(1), 73–89.
- Solak, Ç. (2013). *Sosyal dışlama ve dahil olmanın eşleşme süreçlerindeki etkilerinin evrimsel açıdan incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Soner, G. (2019). Yaşlı lgbt bireylerin sağlık sorunları ve hemşirenin rolü. *SETSCI Conference Proceedings*, 4(9), 24-36.
- Souleymanov, R., Brennan, D. J., Logie, C.H., Allman, D., Craig, S. L., Halkitis, P.N. (2020). Social exclusion, resilience and social worker preparedness: Providing services to gay and bisexual men who party-n-play. *The British Journal of Social Work*, 51(8), 3228-3247.
- Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2023). *Psikolojik dayanıklılık: Hayattaki büyük zorluklarla başa çıkma sanatı*. B. Siber (Ed.). İstanbul: İletişim Yayınları.

- Spoor, J., & Williams, K. D. (2007). The evolution of an ostracism detection system. In J. P. Forgas, M. Haselton, & W. von Hippel (Ed.), *The evolution of the social mind: Evolutionary psychology and social cognition* içinde NY: Psychology Press.
- Sternberg, R. J. & Williams, W. M. (1998). *Intelligence, instruction, and assessment: Theory into practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Şeker, A. (2019). Durkheim'in sosyolojisinde intihar ve intiharla mücadelede sosyal hizmetin işlevi. *Mavi Atlas*, 7(1), 90-110.
- Şen, A. Ö., & Karadağ, E. (2024). The effect of altruistic behaviors on psychological resilience and care burden in caregivers. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 10(1), 58-69.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). USA: Pearson Education.
- Tashjian, S. M., Rahal, D., Karan, M., Eisenberger, N., Galván, A., Cole, S. W., & Fuligni, A. J. (2020). Evidence from a randomized controlled trial that altruism moderates the effect of prosocial acts on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 29-43.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- The American Heritage Dictionary. (2024). Resilience. <https://www.ahdictionary.com/word/search.html?q=resilience>. Erişim tarihi: 02.04.2024.
- The Institute of Medicine. (2011). Report on the health of lesbian, gay, bisexual, and transgender (lgbt) individuals. Washington DC: National Institutes of Health.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S. & Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 37(11), 1191-1200.
- Timurtaş, M. ve Gemlik, N. (2021). Covid-19 teşhisi almış ve almamış bireylerin özgecilik tutumları üzerine nitel bir araştırma. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1-17.

- Tjeltveit, A. C. (2006). Psychology's love-hate relationship with love: Critiques, affirmations, and christian responses. *Journal of Psychology and Theology*, 34(1), 8-22.
- Tokol, A. (2012). Sosyal dışlanma ve ayrımcılık. A. İ. Oral ve Y. Şişman (Ed.). *Sosyal politika içinde* (s. 150-172). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Toplu Demirtaş, E. & Akçabozan- Kayabol, N.B. (2018). "Öteki" ile karşılaşmak: Psikolojik danışman eğitiminde lgbti meselesi ve ayrımcılık karşıtı ders. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, 8(51), 107-142.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57.
- Troyer, D., Carlo, G., Eisenberg, N., Switzer, G. & Speer, A. L. (1991). The altruistic personality: In what contexts is it apparent? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 450- 458.
- Truong, N. L., Zongrone, A. D. & Kosciw, J. G. (2020). *Erasure and resilience: The experiences of lgbtq students of color: Black lgbtq youth in u.s. schools*. New York: GLSEN.
- Tschann, J. M., Kaiser, P., Chesney, M. A, Alkon, A. & Boyce, W. T. (1996). Resilience and vulnerability among preschool children: Family functioning, temperament, and behavior problems. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 35(2), 184-192.
- Tunney, R. J., Madsen, E. A., Gieldman, G., Plotkin, H. C., Dunbar, R. I. M., Richardson, J.-M. & McFarland, D. (2007). Kinship and altruism: A cross-cultural experimental study. *British Journal of Psychology*, 98(2), 339-359.
- Türkiye Barolar Birliği (2022). *Hak savunucusu avukatlar için rehber kitap serisi 4*. Ankara: Şen Matbaa.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism. *J. Personal. Soc. Psychol.*, 79, 1007-1021.

- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N.J. & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56-66.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M. & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Uluyol, F. M. (2016). Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelime bağlı zorbalığa maruz kalma, sosyal destek ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19, 87-96.
- Underwood, B. & Moore, B. (1982). Perspective taking and altruism. *Psychological Bulletin*, 91 (1), 143-173.
- Uslu, N. (2022). *Kent hakkı bağlamında transların cinsiyet kimliği deneyimleri: Pakistan-lahor, istanbul karşılaştırması*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Uzmen, S. ve Mağden, D. (2013). Okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden altı yaş çocuklarının prososyal davranışlarının resimli çocuk kitapları ile desteklenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(15), 193-212.
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (altruizm) ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321.
- Üzar Özçetin, Y. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397.
- Üzbe Atalay, N. (2019). *Lgbt bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Valente, P.K., Dworkin, J.D., Dolezal, C., Singh, A. A., LeBlanc, A.J., Bockting, W.O. (2022). Prospective relationships between stigma, mental health, and resilience in a multi-city cohort of transgender and nonbinary individuals in the United States. *Social Psychiatry Psychiatr and Psychiatric Epidemiology*, 57, 1445-1456.

- Wang, Y., Lao, C.K., Wang, Q. & Zhou, G. (2022). The impact of sexual minority S-stigma on depression: The roles of resilience and family support. *Sexuality Research and Social Policy*, 19, 442-452.
- Werner, E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Division of Human Development and Family Studies*, 5, 503-515.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Wesselmann, E. D., DeSouza, E. R., AuBuchon, S., Bebel, C., & Parris, L. (2022). Investigating microaggressions against transgender individuals as a form of social exclusion. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(4), 454-465.
- Wike, T. L., Bouchard, L. M., Kemmerer, A., & Yabar, M. P. (2022). Victimization and resilience: Experiences of rural lgbtq+ youth across multiple contexts. *Journal of Interpersonal Violence*, 37 (19-20).
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. NY: Guilford Press.
- Williams, K. D. (2007a). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
- Williams, K. D. (2007b). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 236-247.
- Williams, K. D., Cheung, C. & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 748–762.
- Williams, K. D., Govan, C. L., Croker, V., Tynan, D., Cruickshank, M. & Lam, A. (2002). Investigations into differences between social- and cyberostracism. *Group Dynamics*, 6 (1), 65-77.
- Williams, K. D. & Jarvis, B. (2006). Cyberball: A program for use in research on ostracism and interpersonal acceptance. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 38, 174-180.
- Williams, K. D., & Zadro, L. (2001). Ostracism: On being ignored, excluded, and rejected. M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection içinde* (s. 21–53). NY: Oxford University Press.

- Wilson, D. S. & Sober, E. (2000). Summary of: ‘‘unto others. the evolution and psychology of unselfish behavior’’. *Journal Of Consciousness Studies*, 7(1- 2), 185-206.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.). *Resilience and Development* içinde (s. 161-176). New York: Springer Science Business Media.
- Witten, T. M. (2014). It’s not all darkness: Robustness, resilience, and successful transgender aging. *LGBT Health*, 1(1), 24–33.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Woodford, M. R., Weber, G., Nicolazzo, Z., Hunt, R., Kulick, A., Coleman, T., Coulombe, S. & Renn, K. A. (2018). Depression and attempted suicide among lgbtq college students: Fostering resilience to the effects of heterosexism and cisgenderism on campus. *Journal of College Student Development*, 59(4), 421-438.
- Wright, E. (2002). *Lacan ve postfeminizm*. E. Kılıç (Çev.). İstanbul: Everest Yayınları.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S. & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. S. Goldstein & R. B. Brooks (Ed.). *Handbook of Resilience in Children* içinde (s. 15-37). Boston: Springer.
- Xing, C. & Sun, J. (2013). The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making. *International Journal of Psychology*, 48(5), 935-943.
- Yağcıoğlu, S. (2015). Queer pedagoji imkanlılığında lgbtti dostu kampüsler. *Eleştirel Pedagoji Dergisi*, 7(37), 43-49.
- Yalçın Gürsoy, M., Özsezer Kaymak, G. & Tanrıverdi, G. (2020). Lgbt bireylerde sağlık hizmeti önündeki kültürel engeller. S. Giray Yakut (Ed.), *Sosyal boyutlarıyla sağlık çalışmaları* içinde (s. 57-109). Çanakkale: Rating Academy.
- Yalçinoğlu, N. ve Önal, A. E. (2014). Eşcinsel ve biseksüel erkeklerin içselleştirilmiş homofobi düzeyi ve sağlık üzerine etkileri. *Turkish Journal of Public Health*, 12(2), 100-112.

- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yalom, I. D. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. Z. İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Book.
- Yavuzer, N. (2017). Bir prososyal davranış kaynağı olarak özgeci motivasyonun ilgili alan yazını ışığında değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(27), 105-126.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yelpaze, I. & Yakar, L. (2020). The relationship between altruism and life satisfaction: Mediator role of cognitive flexibility. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49 (1) , 142-162.
- Yeşiltepe, G. (2015). Lgbt ve hasta hakları. Uzmanlık tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yıldırım, L. (2016). *Sosyal dışlanma karşısında eşcinsel kimliğin kurulumu*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Yıldız, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamın yordayıcısı olarak prososyal davranışlar*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız, S. (2018). “Pembe turizm” üzerine genel bir değerlendirme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 58-74.
- Yılmaz, V. ve Göçmen, İ. (2015). Türkiye’de lezbiyen, gey, biseksüel ve trans bireylerin sosyal ve ekonomik sorunları araştırmasının özet sonuçları. *Türkiye Politika ve Araştırma Merkezi*, 4(6), 94-101.
- Yörük Topuz, İ. ve Cihangir Çankaya, Z. (2022) Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlığının yordayıcıları: Benlik saygısı, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 23(2), 271-294.

- Yu, V. (2010). Shelter and Transitional Housing for Transgender Youth. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 14(4), 340–345.
- Yunanto, T. A. R. & Hasanat, N. U. I. (2019) Group positive psychotherapy improves resilience of gay people living with hiv/aids. *Makara Human Behavior Studies in Asia (MAKARA Hubs-Asia)*, 23(1), 113-124.
- Yurtsever, N. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin empatik eğilimleri ile doğayla ilişki ve çevre bilinci arasındaki ilişkide özgeciliğin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Yusufoğlu, Ö. ve Kızmaz, Z. (2016). Parçalanmış ailelerde yoksulluk ve sosyal dışlanma: Elazığ örneği. *Social Sciences*, 11(1), 27-40.
- Zadro, L., Boland, C. ve Richardson, R. (2006). How long does it last? The persistence of the effects of ostracism in the socially anxious. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 692–697.
- Zengin Taş, E. (2019). Lgbt`lerin sosyal dışlanma yaşantıları, cezaevi süreçleri ve sosyal hizmet ihtiyaçları. Doktora tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Zimbardo, P. G. ve Gerrig, R. J. (2012). *Psikoloji ve yaşam*. G. Sart (Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Zosuls, K. M., Miller, C. F., Ruble, D.N., Martin, C. L. & Fabes, R.A. (2011). Gender development research in sex roles: Historical trends and future directions. *Sex Roles*, 64 (11), 826-842.

EKLER

Ek-1: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	
Çok mutlu	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Yapmakta zorlandığım

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...					
Birbirinden bağımsız					Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...					
Zayıftır					Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...					
Çok fazla güvenmem					Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...					
Belirsizdir					İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...					
Günlük yaşamımda yoktur					Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...					
Benim için zordur					Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...					
Geleceğe pozitif bakar					Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...					
Bana hemen haber verilir					Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken					
Kolayca gülerim					Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:					
Birbirlerini desteklemez biçimde					Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım					
Arkadaşılarımdan/aile üyelerinden					Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır					
Her şeyi umutsuzca gören bir					Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...					
Zordur					Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...					
Bana yardım edebilecek kimse yoktur					Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...					
Baş çıkarmaya çalışırım					Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...					
İşleri bağımsız olarak yapmayı					İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarıma/aile üyeleri ...					
Yeteneklerimi beğenirler					Yeteneklerimi beğenmezler

Ek-2: Sosyal Dışlanma Ölçeği

Demografik Sorular	
1. Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın
2. Yaşınız?	
3. Eğitim durumunuz?	() Diplomasız okur-yazar () İlkokul () Orta/ilköğretim () Lise () Meslek Lisesi () Üniversite () Okur-yazar değil () Diğer
4. Medeni durumunuz?	() Evli () Bekar () Boşanmış () Eşinden ayrı yaşıyor () Eşi vefat etmiş
5. Ne iş yapıyorsunuz?	
6. Ortalama aylık geliriniz ne kadardır?	

	Hiçbir zaman	Ara sıra	Nadir	Sık sık	Her zaman
Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyunuz ve sizi en iyi ifade eden cevabı işaretleyiniz.					
1. Su, elektrik, gaz, telefon gibi zorunlu ödemelerimi güçlüklerle yapıyorum.					
2. Ödenmemiş faturalarım vardır.					
3. Maddi durumum hakkında endişelenirim.					
4. Gelirim giderimle denkleştirmeyi 2 yıl öncesine kıyasla daha zor buluyorum.					
5. Buzdolabı, TV, çamaşır makinesi eskiyince veya bozulursa kolayca yenisini alırım.					
6. Temel ihtiyaçlarımı (yemek, giyecek vb) karşılayamam.					
7. Derneklere üye olmak isterim ancak üyelik aidatı beni düşündürür.					
8. Benim için, kredi almak zordur.					
9. Kamu kurumlarında (hastane, vergi dairesi, nüfus müdürlüğü vb....) kötü muamele ile karşılaşırım.					
10. Kamu kurumlarında (hastane vb) randevu ve tedavi isteklerim çok uzak sürelerle verilir.					
11. Kamu kurumlarında (hastane, vergi dairesi, nüfus müdürlüğü vb....) sorun yaşıyorum.					
12. Kredi ve sigorta müracaatların reddedilir.					
13. Yaranma olacak uygulamalar hakkım olduğu halde sonlandırılır veya hakkım hiç verilmez.					
14. Yaşadığım çevrede olaylar çıkar.					
15. İki yıl içerisinde başka bir yere taşınmayı düşünüyorum.					
16. Yeni bir ev bulmam uzun sürdü ya da uzun sürebilir.					
17. Yaşadığım çevrede komşuluk ilişkileri iyi değildir.					
18. Yaşadığım çevrede kendimi güvende hissetmem					
19. Evde tek başına olmaktan korkarım					
20. Yaşadığım çevrede gürültü vardır					
21. Yaşadığım çevre kirlidir.					
22. Kendimi toplumdan dışlanmış hissedirim.					
23. Eğlenmek için ev dışında faaliyetlere katılırım.					
24. Sosyal ilişki kurabileceğim kişi sayısı çok azdır.					
25. Çok sayıda arkadaşım vardır.					
26. Arkadaşlarımla toplanmayı, birlikte vakit geçirmeyi severim					
27. Sırlarımı paylaşabileceğim arkadaşlarım yoktur, ya da çok azdır.					
28. Arkadaşlarımdan çok az sosyal destek görürüm					
29. Diğer insanlarla olan ilişkilerimde sorun yaşıyorum.					
30. Sağlık sorunlarım nedeniyle diğer insanlarla olan ilişkilerimde sorun yaşıyorum.					
31. Arkadaşımın yararına olacaksa yalancı şahitlik yapıyorum					
32. Yakalanmadığım sürece kanunları çiğnemek sorun değildir					
33. Ücretli olarak çalışanların ek bir işte daha çalışmalarını uygun karşılarım					
34. İşsizlik parası veya sosyal yardım parası alanların ek iş yapmalarını uygun karşılarım.					
35. Başkalarının emekli veya sigorta kamelerini kullanarak ücretsiz muayene olunmasını veya ilaç alınmasını uygun karşılarım.					

Ek-3: Özgeciliik Ölçeği

Özgeciliik Ölçeği

Açıklama: Aşağıda, gündelik yaşamda diğeri insanlara karşılık beklenmeden yapılan çeşitli yardım davranışları sıralanmıştır. Lütfen her bir maddeyi okuduktan sonra; böyle bir durumla karşılaştıysanız ya da karşılaştımanız durumunda verdiğiniz/vereceğiniz tepkiyi uygun olan kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

	GÜNDELİK HAYATIMDA;	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Maddi yetersizliği olan kişilere para yardımında bulunurum					
2	Dershaneye gidemeyen çocukların derslerine yardımcı olurum					
3	Komşu, akraba gibi yakınlarımların ev işlerine yardımcı olurum					
4	Maddi durumu kötü olan kişilere kıyafet yardımında bulunurum					
5	Fazla eşyalarımla ihtiyacı olan kişilerle paylaşırım					
6	Maddi imkânsızlığı olan çocukların çeşitli sınavlara hazırlanmalarına yardımcı olurum					
7	Bir yakınımların işi çıktığında çocukları ile ilgilenirim					
8	Banka, dolmuş gibi yerlerde kuyrukta beklerken yaşlı ya da hastalara sıramı veririm					
9	Arkadaşlarımla okulda kurallara uymadıklarında zarar görmemeleri için onları uyarırım					
10	Elinde alışveriş torbası gibi ağır eşya taşıyan yaşlı/hasta kimselere yardım ederim					
11	Maddi imkânlarımla çerçevesinde hayır kurumlarına bağışta bulunurum					
12	Çeşitli hastalıklarla mücadele amaçlı kurulmuş dernek/vakıfların çalışmalarına destek olurum					
13	İçer kapanık/sessiz arkadaşlarımların sosyalleşmeleri için onları aktivitelerime dahil ederim					
14	Kararsızlık yaşayan arkadaşlarımların doğru karar vermeleri için onlara fikirlerimi sunarım					
15	Topluma hizmet kapsamındaki çeşitli çalışmalara gönüllü olarak katılırım					
16	Ev taşıyan yakınlarımla bu konuda yardımcı olurum					
17	Yakınlarımla yoğun olduğu zamanlarda onların işlerini hafifletmek için yardımcı olurum					
18	Sivil toplum kuruluşlarına üye olarak çeşitli gönüllü faaliyetlere katılırım					

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
19	Bilgilerimi arkadaşlarımla paylaşarak onların genel kültürüne katkı sağlamaya çalışırım					
20	Yaşlı/hasta gibi kimselerin alışveriş gibi işlerine yardımcı olurum					
21	Maddi imkânsızlığı olan çocuklara oyuncak, kitap vb. hediyeler alırım					
22	Yakınlarımla ihtiyacı olduğunda elimden gelen tamir, tadilat gibi işlerine yardımcı olurum					
23	Kazaya uğramış birini gördüğümde hemen yardımına koşarım					
24	Yaşlı/hasta kimselerin faturalarını yatırma gibi işlerine yardımcı olurum					
25	Toplumun güvenliğini sağlamaya yönelik faaliyet gösteren kurumların çalışmalarına destek veririm					
26	Yoksullara/çocuklara yönelik düzenlenen kermes gibi çeşitli etkinliklere katılırım					
27	Zaman problemi olan yakınlarıma yemek yapar ya da alırım					
28	Bir yakınımı kaybetmiş kişileri teselli etmeye çalışırım					
29	Okula yeni gelen öğrencilerin, okula alışmaları için onlara yardımcı olurum					
30	Evini kaybedenlere (evi yanan ya da sel basan gibi) barınmaları için yardım ederim					
31	Yaşlı ya da engelli kişiler, yolda düştüklerinde/yaralandıklarında hemen yardıma koşarım					
32	Misafirlğe gittiğimde ev sahibine etrafı toparlama gibi konularda yardım ederim					
33	Yolda bir hasta ya da kazaya uğramış birini gördüğümde hemen ambulans çağırırım					
34	Haksızlığa uğramış birini gördüğümde haksızlık edene müdahale ederim					
35	Kalabalık otobüslerde eğer otuyorsam arkadaşlarımla çantalarını yanıma alırım					
36	Sokaklarda yaşayan evsizleri, onlara yardım eden kurumlarla iletişime geçerek onların buralara yerleşmelerini sağlarım					
37	Yakınlarımla sabah erken kalkmaları gerektiği zamanlarda ve eğer uyanamıyorlarsa uyandırırım					
38	Arkadaşlarımla ya da yakınlarımla zaman zaman bir araya getirerek dostluk duygularının pekişmesine destek olurum					

Ek-4: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Elif Doğanay tarafından yürütülen "LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Prososyal Davranış Düzeyleri Tarafından Yordanması" başlıklı araştırmaya davet ediliyorsunuz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız, sizin için açık olmayan şeyler varsa ya da daha fazla bilgi isterseniz e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Formu yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır. Size verilen formdaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu araştırmada 18 yaş üzeri, Türkiye'de yaşayan LGBTİ+'ların psikolojik dayanıklılıklarının sosyal dışlanma ve prososyal davranış düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmaktadır. Dolduracağınız ölçme araçları **Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Dışlanma Ölçeği ve Özgeciliğin Ölçeği** olmak üzere üç farklı ölçme aracından oluşmaktadır. Ölçme araçlarına içten cevaplar vereceğinizi umut eder, bilimsel bir araştırmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Okuduklarımı anlıyor ve kabul ediyorum.

- ☐ Evet.

Yaşınız hangi aralıkta bulunmaktadır?

- ☐ 18-25
☐ 26-33
☐ 34-41
☐ 42-49
☐ 50 ve üzeri

Eğitim durumunuzu hangi seçenek açıklamaktadır?

- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Lisans öğrencisi
- ☐ Lisans mezunu
- ☐ Yüksek lisans öğrencisi
- ☐ Yüksek lisans mezunu
- ☐ Doktora öğrencisi
- ☐ Doktora mezunu

Yaşadığınız yer için hangisi uygundur?

- ☐ Köy (2.000'den az nüfusa sahip)
- ☐ Kasaba (2.000-20.000 nüfusa sahip yerleşim birimi)
- ☐ Küçük şehir (20.000-100.000 nüfusa sahip şehir)
- ☐ Büyük şehir (100.000-1.000.000 arası nüfusa sahip şehir)
- ☐ Metropol (1.000.000 ile 10.000.000 arası nüfusa sahip şehir)
- ☐ Megakent (10.000.000'dan fazla nüfusa sahip)

Doğumda size atanmış olan cinsiyet nedir?

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ İnterseks

Cinsel yöneliminiz nedir? ("Diğer" ise lütfen belirtiniz.)

- ☐ Lezbiyen
- ☐ Gay
- ☐ Biseksüel
- ☐ Heteroseksüel
- ☐ Panseksüel
- ☐ Poliseksüel
- ☐ Aseksüel
- ☐ Diğer

Cinsiyet kimliğiniz nedir? ("Diğer" ise lütfen belirtiniz.)

- ☐ Düz cinsiyetli (Doğumda atanan cinsiyetim ile kendimi tanımladığım cinsiyet örtüşmektedir.)

- Trans Kadın (Doğumda atanan cinsiyetimin erkek olmasıyla birlikte kendimi kadın olarak tanımlıyorum.)
- Trans Erkek (Doğumda atanan cinsiyetimin kadın olmasıyla birlikte kendimi erkek olarak tanımlıyorum.)
- Bicinsiyetli (Yaşamımın farklı dönemlerinde farklı kimliklere geçiş yaptım.)
- Üç cinsiyetli (Erkek, dişi ve cinsiyetsiz özellikler arasında geçiş yap maktayım.)
- Non-binary (Kendimi herhangi bir cinsiyet kimliğiyle tanımlamıyorum.)
- Cinsiyet kimliğim konusunda sorgulamaya devam ediyorum.
- Cinsiyet kimliği kategorilerine karşı çıkıyorum.
- Diğer

Ek-5: Ölçeklerle İlgili İzin Alındığına Dair Ekran Görüntüleri

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Merhaba Nejat hocam,

Ben Elif Doğanay. Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.

Ar. Gör. Dr. Elif Ercan danışmanlığında yürütmeyi planladığım

"LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Prososyal Davranış Düzeyleri Tarafından Yordanması" başlıklı

tezim için geliştirmiş olduğunuz "Yetişkinler İçin Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeği"ne ihtiyaç duymaktayım. İzniniz olursa

ölçeğinizi kullanmak istiyorum, ölçeği ve puanlama kriterlerini

gönderebilerseniz çok sevinirim. Çok teşekkür ederim.

Nejat Basım

Alıcı: ben ▼

9 Kas 2022 Çar 16:33 ☆ 😊 ↶ ⋮

Değerli Elif Doğanay,

Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Sosyal Dışlanma Ölçeği

Merhaba Nuran hocam,
Ben Elif Doğanay. Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.
Ar. Gör. Dr. Elif Ercan danışmanlığında yürütmeyi planladığım "LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Prososyal Davranış Düzeyleri Tarafından Yordanması" başlıklı tezim için geliştirmiş olduğunuz "Sosyal Dışlanma Ölçeği"ne ihtiyaç duymaktayım. İzniniz olursa ölçeğinizi kullanmak istiyorum, ölçeği ve puanlama kriterlerini gönderebilirseniz çok sevinirim. Çok teşekkür ederim.

"Prof. Dr. Nuran Bayram Arlı"

Alıcı: ben

9 Kas 2022 Çar 15:43 ☆ 😊 ↩ ⋮

Türkçe diline çevir

Sevgili Elif,

ekte ölçek ve ölçeğe ait tarafımızdan yaptığımız çalışmaları bulabilirsin. Şimdiden çalışmalarında kolaylıklar diliyorum. Herhangi bir şey olursa çekinmeden sorabilirsin.

--
Sevgilerimle

Özgecilik Ölçeği

Merhaba Durmuş hocam,
Ben Elif Doğanay. Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans çalışmamı, psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak sosyal dışlanma ve prososyal davranış düzeyi konusunda yapmak istiyorum. Bu doğrultuda geliştirmiş olduğunuz "Özgecilik Ölçeği"ne ihtiyaç duymaktayım. Gerekli olan izni verip ölçeği ve puanlama kriterlerini gönderebilirseniz çok sevinirim. Çok teşekkür ederim.

Durmuş ümmet

Alıcı: ben

Türkçe diline çevir

Merhaba ölçek ektedir,
çalışmanızda başarılar dilerim

Not: ölçek üniversite öğrencileri ile geliştirildi kendi örnekleminiz için uygun olup olmadığına bakarsınız