

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LEZBİYEN, GEY, BİSEKSÜEL VE TRANS
(LGBT) BİREYLERİN KENDİNİ AYARLAMA VE
MUTLULUK DÜZEYLERİNİN ALGILADIKLARI
SOSYAL DESTEĞE GÖRE İNCELENMESİ**

**İLKE EVRENSEL
15736010**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. FULYA YÜKSEL-ŞAHİN**

**İSTANBUL
2019**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LEZBİYEN, GEY, BİSEKSÜEL VE TRANS
(LGBT) BİREYLERİN KENDİNİ AYARLAMA VE
MUTLULUK DÜZEYLERİNİN ALGILADIKLARI
SOSYAL DESTEĞE GÖRE İNCELENMESİ**

İLKE EVRENSEL
15736010

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 02.07.2019
Tezin Savunulduğu Tarih: 17.06.2019
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur.

Unvan Ad Soyad
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN
Jüri Üyeleri : Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ
Doç. Dr. S. Armağan KÖSEOĞLU

İmza


İSTANBUL
HAZİRAN, 2019

ÖZ

LEZBİYEN, GEY, BİSEKSÜEL VE TRANS (LGBT) BİREYLERİN KENDİNİ AYARLAMA VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞE GÖRE İNCELENMESİ İlke EVRENSEL Haziran, 2019

Bu araştırmada, iki temel problem sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmanın birinci temel probleminde lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından, kendileri için özel olan insanlardan algıladıkları sosyal desteğe ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın ikinci temel probleminde ise LGBT bireylerin Soru Formunda yer alan sorulara ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırma, aşama içi karma model araştırmadır. Nicel ve nitel araştırma yaklaşımları karmalanarak kullanılmıştır. Araştırmaya, 296 LGBT birey katılmıştır. Katılımcı grubuna ulaşmada kartopu ve amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada gerekli verileri elde etmek için “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği)”, “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBÖSDÖ)”, “Kişisel Bilgiler Formu” ve “Soru Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, MANOVA Wilks Lambda (λ) testinden, yüzdelik ve ortalama hesaplarından yararlanılmıştır. Farklılığın nereden kaynaklandığını belirleyebilmek için Diskriminant (Ayrıcı) Analiz Testi kullanılmıştır.

Ayrıca, 296 kişiden tesadüfen seçilmiş olan 20 LGBT bireyin (5 lezbiyen, 5 gey, 5 biseksüel ve 5 trans) soru formuna verdikleri cevapların nitel analizi olarak, betimsel analiz yapılmıştır. Nitel analiz ile birlikte nicel analiz olarak, yüzdelik ve frekans değerleri de hesaplanmıştır.

Araştırmanın birinci temel probleminin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular şöyledir: LGBT bireylerin % 51.5’i düşük algılanan sosyal desteğe sahip iken; %48.5’i ise yüksek algılanan sosyal desteğe sahiptir. LGBT bireylerin % 46.3’ünün kendini ayarlama düzeyi düşük iken; %53.7’sinin ise kendini ayarlama düzeyi yüksektir. LGBT bireylerin % 47.7’sinin mutluluk düzeyi düşük iken; %52.3’ünün ise mutluluk düzeyi yüksektir. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için önemli olan insanlardan algıladıkları sosyal desteğe; lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmaya; eğitim düzeyine; ekonomik gelire ve muhafazakar ya da modern bir çevrede yaşamalarına göre kendini ayarlama ve mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaşa göre LGBT bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuşken; mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Biyolojik cinsiyetlerine göre ise, kendini ayarlama ve mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın ikinci temel probleminin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular ise şöyledir: Soru formunda yer alan sorular, temaları oluşturmuştur. Bu temalar; “LGBT birey olmalarına yönelik düşünceleri ve duyguları; cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini açıkladıkları kişilerin kimler olduğu; bu kişileri seçme nedenleri; maruz kaldıkları olumsuz yaşantılar; şimdi ve geleceğe yönelik yaşadıkları kaygılar; ve LGBTİ+ kuruluşlarından aldıkları destekler”, biçimindedir. LGBT bireylerin % 75 (f=18)’i cinsel yönelim veya cinsiyet kimlikleri hakkında olumlu ifadelerde bulunurlarken (*örneğin; mutluyum*); %25 (f=6)’i olumsuz ifadelerde (*örneğin; suçluyum*) bulunmuşlardır. LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini/cinsiyet kimliklerini açıkladıkları kişiler olarak; %34.48 (f=10) ‘i hem aile hem de arkadaşlar; % 31.03 (f=9)’ü arkadaş; % 27.59 (f=8)’u aile ve akrabalar; %3.45 (f=1)’i okul psikolojik danışmanı; ve %3.45 (f=1)’i eski sevgili olarak belirtmişlerdir. LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini/ cinsiyet kimliklerini bu kişilere açmak isteme nedenleri olarak; % 50 (f=14) ‘si bilinmesini istedikleri için (*örneğin; sevdiğim kişiden saklamak istemedim*); % 50 (f=14)’si olumsuz bir tepkiyle karşılaşmayacaklarını düşündükleri için (*örneğin; homofobik tepki vermeyeceklerini bildiğim için*) cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini bu kişilere açtıklarını belirtmişlerdir. LGBT bireylerin cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra aldıkları tepkiler olarak; %54.84 (f=17)’ünün fiziksel (*örneğin; dövüldüm*) ya da psikolojik şiddet gördüklerini (*örneğin; küfür yedim*); %19.35 (f=6)’inin paylaştıkları kişilerin kendilerinden uzaklaştıklarını (*örneğin; benimle olan arkadaşlıklarını kestiler*); % 6.45 (f=2)’i açıldıkları kişiler tarafından değiştirilmeye çalışıldıklarını (*örneğin; tedavi edilmem söylendi*); ve %19.36 (f=6)’sının da olumsuz bir tepkiyle karşılaşmadıklarını belirtmişlerdir. LGBT bireylerin yaşadıkları kaygıları ile ilgili olarak; % 12.91 (f=4)’inin aileleri ile ilgili kaygıları bulunmakta (*örneğin; ailemin öğrenmesinden kaygılanıyorum*); % 6.46 (f=2)’sının iş yaşamları ile ilgili kaygıları bulunmakta (*örneğin; işimden kovulmaktan korkuyorum*); % 80.63 (f=25)’ünün de özgür yaşam ile ilgili kaygıları (*örneğin; insan gibi yaşayamıyorum*) bulunmaktadır. LGBT bireylerin %45 (f=9)’i LGBTİ+ kuruluşu ile iletişim içerisinde olduklarını; %55 (f=11)’i ise LGBTİ+ kuruluşu ile iletişimde olmadıklarını belirtmişlerdir. LGBTİ+ kuruluşları ile iletişim içerisinde olan bireylerin % 26.67 (f=4)’sinin bu kuruluşlardan bilgi edindiklerini; % 73.33 (f=11)’ünün ise duygusal ve sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın bulguları, ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans, LGBT, Sosyal Destek, Kendini Ayarlama, Mutluluk

ABSTRACT

STUDY OF THE SELF-MONITORING AND HAPPINESS LEVELS OF LESBIAN, GAY, BISEXUAL, AND TRANSGENDER (LGBT) INDIVIDUALS IN TERMS OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT

Ilke EVRENSEL

June, 2019

This study seeks answers to two main problem questions. The first main problem of the study examines the self-monitoring and happiness levels of lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) individuals according to the perceived social support from their families, friends, and loved ones as well as certain personal variables. The second main problem question, on the other hand, analyzes the opinions of LGBT individuals about the questions in the questionnaire. This is an in-phase mixed model research. Qualitative and quantitative research methods are blended. A total of 296 LGBT individuals participated in the study. The “Revised Self-Monitoring Scale (R-SM Scale)”, the “Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)”, the “Multi-Dimensional Perceived Social Support Scale (MPSSS)”, a “Personal Information Form” and a “Questionnaire” were employed to obtain the required study data. Data analysis is based on a MANOVA Wilks Lambda (λ) test as well as percentage and mean calculations. Discriminant Analysis Test was used to identify the source of the difference.

Furthermore, 20 LGBT (5 lesbians, 5 gay men, 5 bisexuals, and 5 transgenders) individuals randomly selected from among a total of 296 individuals were administered the questionnaire and their responses were subjected to descriptive analysis as a qualitative analysis method. In addition to the qualitative analysis, a quantitative analysis was also performed based on percentage and frequency calculations.

The following results were obtained through an analysis of the first main study problem: 51.5% of the LGBT individuals have low perceived social support, while 48.5% have high levels of perceived social support. Self-monitoring levels are low among 46.3% and high among 53.7% of the LGBT individuals. On the other hand, of all the LGBT individuals, 47.7% have low and 52.3% have high levels of happiness. The study results revealed significant differences between the mean self-monitoring and happiness scores of the LGBT individuals according to perceived social support from their families, friends, and significant others; being lesbian, gay, bisexual or transgender; education level; economic income; and living in a conservative or modern social environment. Significant differences were found among the self-monitoring scores of the LGBT individuals in terms of age, while no significant difference was revealed between their happiness scores. Sex, on the other hand, produced no significant difference between their self-monitoring and happiness scores.

An analysis on the second main study problem revealed the following results: The questions found in the questionnaire form the themes, which are “their thoughts and feelings about being LGBT; the people whom they came out to about their sexual orientations/gender identities; the reasons for choosing those particular individuals; their negative experiences; their worries about the present and future; and the support they receive from LGBTI+ organizations”. While 75% (f=18) of the LGBT individuals stated positive opinions on their sexual orientation or gender identity (*i.e., I am happy*), 25% (f=6) expressed negative views (*i.e., I am guilty*). The people that the LGBT individuals were specified as follows: 34.48 % (f= 10) to both their families and friends; 31.03% (f=9) to their friends; 27.59% (f=8) to their families and relatives; 3.45% (f=1) to the psychological counsellors at their schools, and 3.45% (f=1) to their ex-boy/girlfriends. 50% (f=14) of the LGBT individuals came out to these specific people about their sexual orientations/gender identities because they wanted them to know (*i.e.; I did not want to hide it from my loved one*), while the other 50% (f=14) opened up to them as they thought they would not receive a negative reaction (*i.e.; because I know they would not react homophobicly*). As for the reactions they got upon sharing their sexual orientation or gender identity, 54.84% (f=17) stated that they were subject to physical (*i.e., I got beaten*) or psychological violence (*i.e., they swore at me*); 19.35% (f=6) stated that those individuals distanced themselves (*i.e., they stopped being friends with me*); 6.45% (f=2) expressed that those individuals tried to change them (*i.e., I was told that I should receive a treatment*), and 19.36% (f=6) expressed that they received no adverse reaction. In terms of their worries, 12.91% (f=4) of the LGBT individuals have familial concerns (*i.e. I worry that my parents could find out*); 6.46% (f=2) have work-related anxiety (*i.e., I fear being fired*); and 80.63% (f=25) experience worries about living freely (*i.e., I cannot live like a human being*). 45% (f=9) of the LGBT individuals expressed their affiliations with LGBTI+ organizations, while 55% (f=11) have no such affiliations. Of those who are affiliated with such organizations, 26.67% (f=4) stated that they receive information from those organizations and 73.33% (f=11) receive emotional and social support.

The study findings are discussed in the light of the literature and certain suggestions are made.

Keywords: Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, LGBT, Social Support, Self-Monitoring, Happiness

ÖN SÖZ

LGBT, kendilerini lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olarak tanımlayan bireyler için kullanılan bir ifadedir. Alanyazında, LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek kendini ayarlama ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanılamadığı için, alanyazındaki bu boşluğu doldurmak amacı ile bu araştırma yapılmıştır.

İlk olarak yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez sürecinde kendisinden çok şey öğrendiğim, bu tezin ortaya çıkmasında çok büyük katkıları olan, yardımlarını ve desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, kendisi ile çalışma fırsatı bulduğum için çok şanslı hissettiğim, güleryüzlü ve destekleyici tavrı ile her zaman motive olmamı sağlayan ve örnek aldığım çok kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN'e her şey için çok teşekkür ederim.

Tezimin savunma jürüsünde yer alan ve değerli geri bildirim ve katkılarından dolayı değerli hocalarım Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ'a ve Doç. Dr. S. Armağan KÖSEOĞLU'na teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi birikimlerinden ve deneyimlerinden çok şey öğrendiğim Uludağ Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'ndeki tüm kıymetli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tüm bu süreçte yazmakla bitiremeyeceğim sayısız desteklerini sunan, hep yanımda olduklarını hissettiğim canım dostlarım Tuğçe ÖZ'e ve Pürem ALTIPARMAK'a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında yanımda olan, varlıkları ile daha güçlü olmamı sağlayan biricik dostlarım Cihangir TOLAN'a, Sevil DURUSOY'a, Akif GÜLER'e ve Onur BAŞEĞMEZ'e ayrıca teşekkür ederim.

Beni hayatta tutan canım annem ve babama doğduğum andan bu yana bana hep destek oldukları, beni istediklerimin peşinden gitmek konusunda hep cesaretlendirdikleri ve tüm fedakarlıkları için çok teşekkür ederim.

Son olarak herkesin eşit bir şekilde yaşadığı bir dünya için mücadele etmekten vazgeçmeyen herkese çok teşekkür ederim.

Tüm canlıların huzur ve mutluluk içinde yaşadığı bir dünya dileğiyle...

İstanbul, Haziran, 2019

İlke EVRENSEL

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	10
1.2.1. Araştırmanın Birinci Basamağı: Araştırmanın Birinci Temel Problem Sorusu.....	10
1.2.2. Araştırmanın İkinci Basamağı: Araştırmanın İkinci Temel Problem Sorusu.....	11
1.3. Araştırmanın Önemi.....	11
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	15
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.6. Tanımlar	16
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	19
2.1. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Birey Olmak.....	19
2.1.1. LGBT Bireyler İle İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	25
2.1.2. LGBT Bireylere ile İlgili Yurtdışında Yapılan Bazı Araştırmalar.....	29
2.2. Kendini Ayarlama	31
2.2.1. Kendini Ayarlama Becerisi Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri.....	34
2.2.2. Kendini Ayarlama ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	36
2.2.3. Kendini Ayarlama ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	38
2.3. Mutluluk.....	40
2.3.1. Mutluluğun Artırılabilirliğine Yönelik Görüşler	43
2.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	46
2.3.3. Mutluluk ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	54
2.3.4. Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	57
2.4. Sosyal Destek.....	60
2.4.1. Sosyal Destek Kaynakları	62
2.4.2. Sosyal Destek Türleri.....	63
2.4.3. Algılanan Sosyal Destek	65
2.4.4. Sosyal Destek ve Sağlık	65
2.4.5. Sosyal Destek ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	69

2.4.6. Sosyal Destek ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	73
3. YÖNTEM.....	79
3.1. Araştırma Modeli	79
3.2. Çalışma Grubu	80
3.3. Veri Toplama Araçları	82
3.3.1. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği).....	82
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ).....	83
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBÖSDÖ)	84
3.3.4. Kişisel Bilgiler Formu.....	85
3.3.5. Soru Formu	85
3.4. İşlem Yolu.....	86
3.5. Verilerin Analizi.....	87
4. BULGULAR	90
4.1. Araştırmanın Birinci Basamağı: Araştırmanın Birinci Temel Problem Sorusu: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeyleri, Ailelerinden, Arkadaşlarından, Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Aldıkları Sosyal Desteğe ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulgular.....	91
4.1.1. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek, Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeyleri ve Yüzdeliklerine İlişkin Bulgular	91
4.1.2. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular	93
4.1.3. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Biyolojik Cinsiyetlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	103
4.1.4. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Olmalarına Göre LGBT Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	104
4.1.5. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşa Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	106
4.1.6. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Eğitim Düzeyine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	108
4.1.7. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ekonomik Gelirlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	110
4.1.8. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Sosyal Çevrenin Geleneksel-Muhafazakar ya da Modern-Çağdaş Olmasına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular	112
4.2. Araştırmanın İkinci Basamağı: İkinci Temel Problemi: Araştırmanın İkinci Basamağı: Araştırmanın İkinci Temel Problem Sorusu: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Soru Formunda Yer Alan Sorularla Görüşlerine İlişkin Bulgular.....	115

5. TARTIŞMA VE YORUM.....	124
5.1. Araştırmanın Birinci Basamağı: Araştırmanın Birinci Temel Problemi: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ailelerinden, Arkadaşlarından, Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Algıladıkları Sosyal Desteğe ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu ..	124
5.1.1. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek, Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeyleri ve Yüzdeliklerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	124
5.1.2. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	132
5.1.3. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Biyolojik Cinsiyetlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	145
5.1.4. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Olmalarına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	147
5.1.5. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	149
5.1.6. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	150
5.1.7. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ekonomik Gelirlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	152
5.1.8. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Sosyal Çevrenin Geleneksel-Muhafazakar ya da Modern-Çağdaş Olmasına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	154
5.2. Araştırmanın İkinci Basamağı: İkinci Temel Problemi: Araştırmanın İkinci Basamağı: Araştırmanın İkinci Temel Problem Sorusu: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Soru Formunda Yer Alan Sorulara İlişkin Bulguların Genel Tartışma ve Yorumu	158
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	169
KAYNAKÇA	174
EKLER.....	206
Ek 1. Bilgilendirilmiş Onay Formu	206
Ek. 2. Kişisel Bilgiler Formu	207
Ek 3. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA)	208
Ek 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	211
Ek 5. Soru Formu.....	212
Ek 6. Kullanılan Ölçeklerin İzin Yazıları	213
ÖZ GEÇMİŞ.....	214

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler.....	81
Tablo 4.1: Kendini Ayarlama ve Mutluluk Ölçeği Skewness ve Kurtosis Değerleri.....	90
Tablo 4.2: Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Box's M Testi.....	91
Tablo 4.3: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek, Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları ve Yüzdelik Değerleri.....	92
Tablo 4.4: Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	94
Tablo 4.5: Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları.....	96
Tablo 4.6: Algılanan Sosyal Destek (Toplam) İçin Hesaplanan Fonksiyona İlişkin, Kanonik Diskriminant (Ayrırma) Fonksiyon Testi Sonuçları.....	100
Tablo 4.7: Diskriminant Fonksiyonuna İlişkin Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Katsayıları ve Yapı Matrisi.....	102
Tablo 4.8: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Biyolojik Cinsiyetlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	104
Tablo 4.9: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Birey Olmaya Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	105
Tablo 4.10: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları.....	105
Tablo 4.11: Yaşa Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	106
Tablo 4.12: Yaşa Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları.....	107
Tablo 4.13: Eğitim Düzeyine Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	108
Tablo 4.14: Eğitim Düzeyine Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları.....	109
Tablo 4.15: Ekonomik Gelire Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	110

Tablo 4.16:	Ekonomik Gelire Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları.....	111
Tablo 4.17:	Sosyal Çevreye Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları.....	113
Tablo 4.18:	Sosyal Çevreye Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları.....	113
Tablo 4.19:	Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin “Soru Formunda” Yer Alan Sorularla İlgili Görüşlerine İlişkin Bulgular.....	115



KISALTMALAR

ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
G-KAÖ	: Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği
LGB	: Lezbiyen, gey ve biseksüel
LGBT	: Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans
LGBTİ+	: Lezbiyen, gey, biseksüel, trans, interseks ve diğer cinsel yönelim ile cinsiyet kimlikleri
OMÖ	: Oxford Mutluluk Ölçeği



1. GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, kendini ayarlama, mutluluk, algılanan sosyal destek konuları ele alınarak problem durumu açıklanmaktadır. Ayrıca bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar da yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

LGBT ifadesi, kendilerini lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olarak tanımlayan bireyler için kullanılmaktadır (Yalçınoglu ve Önal, 2014; Dworkin ve Pope, 2012). Geçmişten günümüze değin, farklı toplumsal yapılar içinde LGBT bireylere yönelik bakış açıları birbirlerinden farklılıklar göstermektedir. Örneğin; muhafazakar olan toplumsal yapı, heteroseksüel olmayı bir norm kabul ederek, erkek ve kadın için belirli standart roller belirlemektedir. Bu normların ve standart rollerin dışında kalan bireyleri ise kendi içine kabul etmemektedir (Kabacaoğlu, 2015). Öte yandan, heteroseksüel olmayı kesin bir norm olarak görmeyen bazı batı ülkelerinden örneğin; Hollanda, İngiltere, Fransa, Almanya gibi ülkelerde eşcinsel evlilikler dahi gerçekleşebilmektedir (<https://tr.euronews.com>, 2017). Muhafazakar bir toplumsal yapıya sahip olan ülkemizde ise eşcinsellik, birçok insan tarafından kabul edilememekte ve anormal olarak da algılanabilmektedir (Sakallı ve Uğurlu, 2002). Toplumda var olan eşcinsellere yönelik olumsuz tutum ve bilimsel olmayan inanışlar toplumsal kalıp yargılara dayanmakta; sosyal öğrenme yolu ile devamlılığını sürdürmektedir (Duyan ve diğ., 2011). İçinde yaşanan toplumsal yapıya bağlı olarak da, LGBT bireylerin duygusal, sosyal, akademik, kariyer, ekonomik vb. yaşamları da çok yönlü olarak etkilenmektedir.

LGBT ifadesindeki lezbiyen, gey ve biseksüel kavramları, cinsel yönelim olarak açıklanırken; trans kavramı, cinsiyet kimliği olarak açıklanmaktadır (Graham ve diğ., 2011; Joslin-Roher ve Wheeler, 2009). Görüldüğü gibi cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği LGBT çatısı altında ve bir arada ele alınsa da; birbirlerinden farklı olan iki ayrı kavramdır. Cinsel yönelim bireyin cinsel, romantik ve duygusal olarak ilgi

duyduğu cinsiyete işaret etmektedir. Bununla birlikte bireyin kendisini hangi cinsiyette hissettiği ise cinsiyet kimliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Graham ve diğ., 2011; Başar, 2013).

“Lezbiyen” kavramı, kadınlara karşı cinsel, duygusal ve romantik çekim hisseden kadınlar için kullanılmaktadır. “Gey” kavramı, erkeklerin erkeklere karşı cinsel, duygusal ve romantik çekim hissetmeleri olarak açıklanmaktadır. “Biseksüel” kavramı ise hemcinslerine ve diğer cinsiyetteki kişilere karşı cinsel, duygusal ve romantik çekim hisseden bireyler için kullanılmaktadır (Morrow, 2006; Yalçınoglu ve Önal, 2014). Translar, cinsiyet kimlikleri doğdukları anda kendilerine atanan cinsiyetten yani bedensel cinsiyetlerinden farklı olan (Morrow, 2006; Budge ve diğ., 2011; Başar, 2013, 2014; Meier ve Labuski, 2013) ve söz konusu cinsiyet için geleneksel olarak ilişkilendirilen ya da bu cinsiyet için tipik olan özelliklerden önemli ölçüde farklılık gösteren bireylerdir (Bockting, 1999; Budge ve diğ., 2011; Graham ve diğ., 2011). Transerkek biyolojik cinsiyeti kadın, cinsiyet kimliği erkek olan bireylere; transkadın ise biyolojik cinsiyeti erkek, cinsiyet kimliği kadın olan bireylere denilmektedir (Budge ve diğ., 2011; Başar, 2013, 2014; Graham ve diğ., 2011).

Geçmişte, cinselliğin temel olarak üreme ile ilişkilendirilmesinden dolayı üremeye yönelik cinsel ilgi ve davranışlar norm olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle, cinsel kimlik ve davranış bağlamında bu normun dışında kalan durumlar patoloji olarak ele alınmıştır (Başar, 2015). Ancak insan cinselliği sadece üremeye ve soyun devamına yönelik değildir. Bireyler üreme ihtimallerinin olmadığı durum ve şekillerde ya da ürememek adına korunarak da cinsel deneyimler yaşarlar. Cinsellik, yalnızca cinsel eylemden ibaret değildir. Bireyin kendisini cinsel açıdan nasıl gördüğü ve tanımladığı; cinsel açıdan hoşlandığı ya da hoşlanmadığı şeyler gibi birçok konu cinselliğe işaret etmektedir (Başar, 2014). Bununla birlikte cinsiyet ikili bir sistem (kadın ve erkek) halinde tanımlanmış ve bu ikili cinsiyet düzenine uymayan bireyler hastalıklı olarak görülmüştür (Başar, 2015).

LGBT bireyler yıllar boyunca toplum tarafından hasta olarak görülmüştür. LGBT bireylerin hasta olarak kabul edilmesi sadece toplumsal bağlamda kalmamış; tıp ve psikoloji gibi birçok alanda da bu bakış açısı farklılık göstermemiştir. Örneğin, geçmişte yıllar boyunca eşcinsellik tedavi edilmeye çalışılmıştır (Candansayar, 2009; Duyan ve diğ., 2011). Eşcinsel bireyler zorla Psikiyatri Hastanelerine kapatılmış;

rızaları olmadan EKT, elektrik şoku, bilişsel terapi, davranışçı terapi, psikanaliz ve apomorfinle kusturma gibi birçok tedavi yöntemine mecbur bırakılmışlardır (Candansayar, 2009). Bununla birlikte Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı DSM'in (Ruhsal Bozukluklar için Tanı Ölçütleri Kitabı) geçmişine bakıldığında yayınlanan ilk DSM'de eşcinselliğin ve travestiliğin pedofili, fetişizm ve cinsel sadizm ile birlikte "cinsel sapmalar" olarak ele alındığı görülmektedir (APA, 1952). DSM 2'de de bu durum değişmemiştir (APA, 1968). Tüm bunlara karşın Amerikan Psikiyatri Birliği 1973 yılında kimi eşcinsellerin cinsel yönelimlerinden memnun olduklarını; sosyal etkinlik ya da işlevsellikte genel bir bozukluğa ilişkin gerekli ölçütleri karşılamadıklarını kabul ederek eşcinselliğin ruh sağlığı bozukluğu sınıflandırmasından çıkartıldığını ilan etmiştir. Bununla birlikte cinsel yöneliminden memnun olmayan eşcinseller için "cinsel yönelim rahatsızlığı" adı altında yeni bir bölüme yer vermişlerdir. Diğer bir yandan trans bireylere yönelik bir değişiklik yapılmamıştır (APA, 1973).

1980 yılında yayınlanan DSM 3'te trans bireyler "psikoseksüel bozukluklar" bölümünde yer alan "cinsiyet kimliği bozukluğu" sınıflandırmasında incelenmişlerdir. Cinsel yönelimlerinden memnun olmayan bireyler için ise diğer psikoseksüel bozukluklar sınıflandırılmasının altında "egoya uyumsuz eşcinsellik" kategorisi oluşturulmuştur (APA, 1980). DSM 4'de trans bireylerin cinsiyet kimliği bozukluğu olarak incelenmeye devam edildiği görülmektedir (APA, 1994). Ancak, en son yayınlanan tanı kitabı olan DSM 5'te trans bireyler için bozukluk kelimesinin kullanılmamasına karar verilmiştir ve "cinsiyetinden hoşnutsuzluk" adlı yeni bir bölüm oluşturulmuştur (APA, 2013).

Sosyal ortamların ve toplumların belirli normları bulunmaktadır. Bu normlar o topluluğa ya da bireylere neyi, ne zaman ve nasıl yapacakları hakkında bilgi vermektedir. Bireyler o sosyal ortamın normlarına uyum gösteren tutum ve davranışlar sergilediklerinde kabul görürler ve toplumun sosyal onayını almış olurlar (Karaduman, 2010). Heteroseksüelliğin ve cinsiyetinden memnun olmanın norm olarak kabul edildiği toplumlarda, LGBT bireylerin toplumsal normlardan ayrışmaları "öteki" olarak adlandırılan bir statüye sahip olmalarına neden olmuştur (Graham ve diğ., 2011). Birçok LGBT birey toplumun cinselliğe dair normlarına uymamaları nedeni ile aileleri, sosyal çevreleri, iş yaşamları, sağlık hizmetleri gibi birçok alanda ayrımcılık, dışlanma ve sözel ya da fiziksel şiddet ile

karşılaşmaktadırlar (Uribe ve Harbeck, 1992; Mayock ve diğ., 2009; Graham ve diğ., 2011; Kaptan, 2013).

Baskın kültür, sosyal yapılar ve normların tipik olarak azınlık grubunu yansıtmamalarından dolayı cinsel azınlık grubu içerisinde bulunan bireylerin birçok çatışmaya maruz kalması olasıdır (Meyer, 2003). Aile yaşamı için yaptırımın heteroseksüel evlilikler üzerine olması ve eşcinsel evliliklerin yasal olmaması hakim ve azınlık grupları arasındaki bu tür çatışmaya örnek olarak verilebilir.

Meyer (1995, 2003) cinsel azınlık grubuna dahil olan bireylerin azınlık stresi yaşabileceklerini ortaya atmıştır. Bununla birlikte içselleştirilmiş homofobi, ön yargı ve ayrımcılık beklentileri, ayrımcılık deneyimleri ve cinsel kimliğin gizlenmesi/ifşa edilmesi olmak üzere azınlık stresinin 4 bileşenini tanımlamıştır ve bu azınlık stresini ruh sağlığı ile ilişkilendirmiştir. İçselleştirilmiş homofobi özgüvenin azalması, yaşam doyumunun azalması ve depresyonun artması ile (Shidlo, 1994; Stein ve Cabaj, 1996); algılanan ayrımcılık psikolojik sorunlardaki artışlar ile (Mays ve Cochran, 2001); cinsel yönelim temelli mağduriyet yükselen depresyon düzeyleri ve zihinsel sağlık ile (Garnets, Herek ve Levy, 2003), cinsel yönelimin açıklanması aile ile artan çatışmalarla (Lasala, 2000) ve açıklamayamama durumu ise depresyon ile (Lewis ve diğ., 2001) ilişkilendirilmiştir.

Sosyal destek, LGBT bireylerin maruz kaldıkları cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliğine yönelik ayrımcılığa karşı, LGBT bireylerin ruh sağlıkları açısından oldukça önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Friedman ve diğ., 2006; Snapp ve diğ., 2006; Wright ve Perry, 2006; Budge ve diğ., 2011; Graham ve Barnow, 2013; Uluyol, 2016). Yıldırım (2006) sosyal desteği bireyin çevreden aldığı dürüst ve empatik tepki; gördüğü ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik olmak üzere her türlü yardım süreci olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımlamaya göre ise sosyal destek alıcının iyi-oluşunu artırmaya yönelik, en az iki bireyin arasında gerçekleşen ve alıcının veya sağlayıcının algıladığı paylaşımdır (Shumaker ve Brownell, 1984).

Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bakılmaksızın genel popülasyon ile yapılan araştırmalara bakıldığında sosyal desteğin yalnızlık (Rook, 1987; Erdeğer, 2001; Kozaklı, 2006; Kang, Park ve Wallace, 2018), stres düzeyi (Lepore, Evan ve Schneider, 1991; Banaz, 1992; Kahn, Hessling ve Russell, 2003), duygusal

tükenmişlik (Kahn ve diğ., 2006) ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur. Bununla birlikte sosyal destek ile depresyon (Cutrona ve Russell, 1987; Barnett ve Gotlib, 1988; Çakır, 1993; Roberts ve Gotlib, 1997; Eldeleklioğlu, 2006) ve intihara eğilim (Şireli ve diğ., 2015) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Alanyazında algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek olmak üzere 2 farklı kavram olduğu görülmektedir. Alınan sosyal destek gerçekleştirilmiş olan yardım davranışı (Lepore, Evans ve Schneider, 1991) iken; algılanan sosyal destek bireylerin güvenliği bağlar kurduğuna (Barrera, 1986; Kef, 1997), ihtiyaç durumunda diğer insanların destek sağlayacaklarına dair öznel bilişsel algısıdır (Kitamura ve diğ., 1999; Kef, 1997).

Yapılan araştırmalar algılanan sosyal desteğin transların duygusal deneyimlerinde ve baş etme stratejilerinde önemli rol oynadığını (Budge ve diğ., 2011); lezbiyen, gey ve biseksüellerin psikolojik iyi-oluş düzeylerini önemli ölçüde yordadığını (Detrie ve Lease, 2007); gey ve biseksüel erkeklerin HIV enfeksiyonu ile başa çıkma stratejilerini pozitif yönde etkilediğini (Tate ve diğ., 2006); cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini (Başar ve Öz, 2016); lezbiyen, gey ve biseksüellerde güçlü özgüveni yordadığını (Yakusho, 2015); biseksüellerde yaşam doyumunu önemli ölçüde yordadığını (Sheets ve Mohr, 2009) göstermektedir.

LGBT bireyler cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerini açılma sürecine girdiklerinde kimliklerini onaylayan ya da reddeden bir dizi tepkiyle karşı karşıya kalmaktadırlar (D'Augelli, Grossman ve Starks, 2005; Grossman ve diğ., 2005; Polat ve diğ., 2005; Atasoy, 2009; Mayock ve diğ., 2009; Çabuk, 2010; SPoD, 2014; Kabacaoğlu, 2015). Yapılan araştırmalar birçok LGBT bireyin kimi zaman zarar görmeme, sorundan kaçınma, reddedilmeyi engelleme, ayrımcılığa maruz kalmama gibi birçok sebepten dolayı cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini gizleme yoluna gittiklerini göstermektedir (Anderson ve Randlet, 1993; Meyer, 2003; Higa ve diğ., 2004; Mayock ve diğ., 2009; Grossman ve D'Augelli, 2006; Öner, 2015; Danyeli-Güzel, 2017; Demirdizen, Çınar ve Kesici, 2012).

Anderson ve Randlet (1993) kimi bireylerin cinsel kimliklerini sadece zarar görmeyecekleri durumlarda paylaşabileceklerini belirtmişlerdir. Transların otantik

benlik sunumuna ve iletişim şekline sahip olmak istemelerine rağmen, reddedilme ya da işsiz kalma gibi olumsuz deneyimleri engellemek adına cinsiyet kimliklerini ifade edişlerini içinde bulundukları koşullara uyarlama ya da uyarlamama konusunda karar vermek zorunda kaldıkları alanyazında var olan bulgular arasındadır (Levitt ve Ippolito, 2013). Kimi translar sürekli olarak çevrelerinin güvenliğini değerlendirmek zorunda kalabilirler. Tehdit edici bir ortamda bulundukları zaman trans olarak tanımlanmamak ya da güvenliklerini riske atmamak için toplumsal cinsiyet sunumlarını hızlıca ayarlamak durumunda kalabilmektedirler (Griggs, 1998; Levitt ve Ippolito, 2013). LGBT bireylerin cinsel kimliklerini içinde bulundukları sosyal ortamda sunuş şekillerindeki farklılık kendini ayarlama düzeylerindeki farklılığa işaret etmektedir.

Birçok insan için başkalarının onları nasıl algıladıklarını ve değerlendirdiklerini biliyor olmak genellikle önemlidir. Kimi bireyler bu algılamalar ve değerlendirmelere yönelik daha fazla kaygı duymaktadırlar. Snyder (1974) Kendini Ayarlama Teorisi ile bireylerdeki, davranışlarının nasıl değerlendirildiği ve içinde bulunduğu sosyal duruma uygun olup olmadığına duyarlılık ile sözel ya da sözel olmayan ifadeler ve davranışlar gibi kendilerine dair bir izlenim sunan etkenleri ortama nasıl uygun hale getirebileceğine dair farklılıklara dikkat çekmiştir.

Kendini ayarlama bireyin içinde bulunduğu sosyal bir durumdaki hangi ifade veya davranışın uygun olup olmadığını ifade eden ipuçlarını kullanarak davranışlarını gözlemleyip kontrol edebilme ve düzenleyebilme becerisidir (Snyder, 1974). Kendini Ayarlama Teorisi, bireyin içinde bulunduğu sosyal durumda nasıl davranabileceğine karar vermesinde kılavuz olarak kullanabileceği “kendi içsel durumları, tutumları ve eğilimleri” ile “uygun davranışa yönelik kişiler arası veya diğer durumsal ipuçları” olmak üzere var olan iki genel bilgi kaynağına ne ölçüde güvendiği ve bu bilgi kaynaklarını kullanıp kullanmama konusunda bireysel farklılıkların var olduğunu belirtmektedir (Snyder ve Gangestad, 1982; Lennox, 1984).

Kimi bireyler genellikle bulundukları her durum için çağrılan kişi olarak görünmeye çalışmaktadırlar. Bu bireyler, durumsal uygunluğa karşı sosyal ve kişiler arası ipuçları konusunda özellikle hassas ve duyarlıdırlar (Snyder, 1979; Snyder ve Monson, 1975; Snyder ve Gangestad, 1982, 1986; Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983). Sosyal davranışları, belirgin durumdan duruma özgüllük sergilemektedir (Snyder ve Monson, 1975). Aynı zamanda davranışları ile alta yatan tutumlar

arasındaki uyuma bu tarz bireylerde genellikle dūşūktür (Snyder ve Swann, 1976; Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983). Bu bireylere, sosyal etkileşimde yansıttıkları izlenimlerini izlemek ve kontrol etmekle meşgul olmaları, çevrelerinde yer alan sosyal ipuçlarına duyarlı olmaları ve bu sosyal ipuçlarını davranışlarını düzenlemede kılavuz olarak kullanmalarından dolayı kendini ayarlama becerisi yüksek bireyler denmektedir (Snyder, 1979; Snyder ve Monson, 1975; Snyder ve Gangestad, 1982; Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Lennox, 1984).

Kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler ise genellikle buldukları her durumda kendi kişisel eğilimlerini ve tutumlarını sergilemeye çalışmaktadırlar (Snyder ve Gangestad, 1982). Bu bireyler davranışsal uygunluğa dair durumsal ve kişiler arası sosyal ipuçlarına daha az duyarlıdırlar (Snyder ve Monson, 1975). Bunun yerine davranışlarına kendi içsel durumları, tutumları ve eğilimleri rehberlik etmektedir (Snyder ve Swann, 1976; Snyder, 1979; Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Snyder ve Gangestad, 1986).

Alanyazında LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerini inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar kendini ayarlamanın gey ve lezbiyenlerde yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili (Anderson ve Randlet, 1993); lezbiyen ve biseksüellerde psikolojik iyi-oluş ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili (Selvidge, Matthews ve Bridges, 2008) olduğunu göstermektedir. Hetrick ve Martin (1987) eşcinsel ve lezbiyen ergenlerin nasıl giyinileceği, konuşulacağı ve yürünüleceği gibi sosyal ipuçları ile her koşulda davranışlarını sürekli olarak ayarlama yoluna gittiklerini belirtmektedirler. Kirby ve Hay (1997) birçok geyin iş yerinde homofobiye maruz kalmamak adına cinsel yönelimlerini gizleyerek davranışlarını kontrol etmeyi ve düzenlemeyi (kendini ayarlama) tercih ettiklerini ortaya koymuşlardır. Birçok LGBT birey için kendini ayarlama cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini gizlemenin temel yönüdür (Urike ve Harbeck, 1992; Kirby ve Hay, 1997).

Yapılan araştırmalar cinsel yönelimini sürekli olarak gizlemenin bireyin üzerinde bir baskı hissetmesine ve tedirgin olmasına (Levine ve Leonard, 1984; Demirdizen, Çınar ve Kesici, 2012); düşük benlik saygısı hissetmesine, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmasına, ilişkilerinin bozulmasına ve soyutlanmış hissetmesine (Uribe ve Harbeck, 1992) neden olmaktadır. Önyargı ve ayrımcılık, cinsel azınlık grubuna dahil olan bireyleri ruhsağılığı ve mutluluk düzeyi açısından daha kırılgan bir hale

getirmektedir (Rostosky ve diğ., 2009; Wilkinson ve Pearson, 2009; Ueno, Vaghela ve Ritter, 2014).

Mutluluk, bireyin sıklıkla olumlu duygular hissederken olumsuz duyguları daha az hissettiği ve yaşam koşullarından doyum sağladığı anlamına gelmektedir (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004; Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Eryılmaz ve Atak, 2011a). Mutluluk, psikolojide öznel iyi-oluş kavramı ile incelenmektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2011; Eryılmaz ve Atak, 2011a; 2011b).

Yapılan araştırmalar mutlu bireylerin mutlu olmayan bireylere kıyasla daha fazla dışadönük olma eğilimde olduklarını (Coste ve McCrae, 1980; Costa, McCrae ve Norris, 1981; Diener ve diğ., 1992; Headey ve Wearing, 1992; Veenhoven, 1997; Diener ve Seligman, 2002); daha iyimser olduklarını (Dember ve Brooks, 1989; Seligman, 1991; Lyubomirsky, 2001; Gülcan ve Nedim Bal, 2014); daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıklarını (Lyubomirsky ve Ross, 1997; Lyubomirsky, 2001); daha sosyal olduklarını (Diener ve Seligman, 2002; Diener ve Biswas-Diener, 2008); daha az sosyal karşılaştırma yaptıklarını (Lyubomirsky ve Ross, 1997) ve daha çok tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olduklarını (Diener ve Seligman, 2002) göstermektedir.

Cinsel azınlık grubuna dahil olan bireylerin maruz kaldıkları ayrımcılığın olumsuz duygulanımın artmasına neden olduğu birçok araştırma sonucu ile kanıtlanmıştır (Rostosky ve diğ., 2009; Swim, Johnston ve Pearson, 2009; Douglass ve diğ., 2017). Bununla birlikte alanyazında cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine yönelik ayrımcılığın öznel iyi-oluş ile negatif yönde bir ilişki gösterdiğine (van der Star ve Bränström, 2015) ve bu ayrımcılığın azaltılmasının öznel iyi oluşa olumlu yönde etki ettiğine (Suppes, Napier ve van der Toorn, 2019) dair bulgular da bulunmaktadır.

LGBT bireylerin küçük yaştan itibaren çevrelerinden almış oldukları cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerine yönelik olumsuz tepkiler ve yaşamış oldukları olumsuz deneyimler depresyon, anksiyete ve intihara eğilim gibi birçok psikolojik sorunun ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Hershberger ve D'Augelli, 1995; Herrell ve diğ., 1999; Gilman ve diğ., 2001; Higa ve diğ., 2014). Alanyazında birçok araştırma heteroseksüellere kıyasla lezbiyen, gey ve biseksüellerin maruz kaldıkları olumsuz yaşantılardan dolayı madde kullanım bozuklukları, duygulanım bozuklukları ve

intihar gibi çeşitli ruh sağlığı sorunlarını daha fazla deneyimlediklerini göstermiştir (Remafedi ve diğ., 1998; Friedman, 1999; Herrell ve diğ., 1999; Cochran ve Mays, 2000; Mays ve Cochran, 2001; Gilman ve diğ., 2001; Meyer, 2003; Hatzenbuehler, McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2008; Marshall ve diğ., 2011). Translar için de bu durumun değişmediği birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Clements-Nolle ve diğ., 2001; Clements-Nolle, Marx ve Katz, 2006; Nuttbrock ve diğ., 2010).

Bu azınlık stresi ile ruh sağlığı arasındaki negatif ilişkinin destekleyici ebeveynler gibi kişiler arası ilişkiler, ayrımcılık karşıtı okul kuralları gibi politikalar, LGBT çalışmaları yapan kuruluşlar gibi azınlığa özgü baskıların zararlı etkilerine karşı koruma sağlayabilecek mekanizmalar veya alanlar tarafından engellenebileceği ileri sürülmektedir (Snapp ve diğ. 2015). Aile, arkadaşlar ve özel bir kişiyle sosyal açıdan desteklenen ilişkilerin olması bireylere yardım sunulması, ihtiyaç duyduklarında yardım edileceğine dair bilginin verdiği güven hissi ve zorluklarla başa çıkabileceklerine dair umut aşılması açısından bireylerin mutluluk düzeylerine olumlu yönde etki etmektedir (Carr, 2016). Alanyazında LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Snapp ve diğ. (2015) sosyal desteğin LGBT gençlerin öznel iyi-oluş düzeylerin açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte alanyazında sosyal desteğin bireyi stresten koruyucu ve bireyin stresle baş etmesi kolaylaştırıcı bir etkisinin bulunduğu dair birçok araştırma bulunmaktadır (Cassel, 1976; LaRocco vd., 1980; Shumaker ve Brownell, 1984; Cohen ve Wills, 1985; Cohen ve Syme, 1985; Pearson, 1986; Sarason ve Sarason, 2009).

Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bakılmaksızın genel popülasyonla yapılan araştırmalara bakıldığında, algılanan sosyal desteğin öznel iyi-oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu (Nur Şahin, 2010); algılanan sosyal desteğin öznel iyi-oluşu anlamlı düzeyde yordadığını (Saygın, 2008) bulan araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte yapılan birçok araştırma LGBT gençler için aile kabulü ile iyi-oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Doty ve diğ., 2010; Elizur ve Ziv, 2001; Shilo ve Savaya, 2011). Ayrıca sosyal desteğin transların depresyon düzeyleri ile negatif yönde ilişki olması alanyazında var olan bulgular arasındadır (Budge, Andelson ve Howard, 2013).

Yukarıdaki alanyazın araştırmalarında ve açıklamalarında belirtildiği gibi, LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Buradan hareketle, bu araştırmada da LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma iki basamaklıdır. Araştırmada, iki temel problem sorusuna cevap aranmıştır:

1.2.1. Araştırmanın Birinci Basamağı: Araştırmanın Birinci Temel Problem Sorusu

Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından, kendileri için özel olan insanlardan algıladıkları sosyal desteğe ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Belirtilen problem sorusunun /amacın ayrıntılı bir şekilde incelenmesi için aşağıda verilen alt problemlere/amaçlara cevap aranmıştır:

1.2.1.1. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerinin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri ve yüzdeleri kaçır?

1.2.1.2. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için özel olan insanlardan algıladıkları sosyal desteğe göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.1.3. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri biyolojik cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.1.4. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.1.5. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.1.6. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.1.7. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri ekonomik gelire göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.1.8. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2.2. Araştırmanın İkinci Basamağı: Araştırmanın İkinci Temel Problem Sorusu

Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin Soru Formunda yer alan sorulara ilişkin görüşleri nelerdir?

Belirtilen problem sorusunun /amacın ayrıntılı bir şekilde incelenmesi için aşağıda verilen alt problemlere/amaçlara cevap aranmıştır:

1.2.2.1. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olmalarına yönelik düşünceleri ve duyguları nelerdir?

1.2.2.2. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduklarını açıkladıkları kişiler, kimler olmuştur? Bu kişileri seçme nedenleri nelerdir?

1.2.2.3. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) birey olarak, kendilerini açtıklarında, hangi olumsuz yaşantılara maruz kalmaktadırlar?

1.2.2.4. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, şimdi yaşadıkları ve geleceğe yönelik yaşadıkları kaygıları nelerdir?

1.2.2.5. LGBTİ+ kuruluşları ile iletişim halinde olan lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin bu kuruluşlardan aldıkları destekler nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

LGBT ifadesi lezbiyen, gey, biseksüel ve translara atıfta bulunmaktadır. Lezbiyen, gey ve biseksüel olma bireylerin cinsel yönelimi iken, trans olmak ise bireyin cinsiyet kimliğine işaret etmektedir. Cinsel yönelim bireyin cinsel, romantik ve duygusal ilgi ve çekim duyduğu cinsiyet olarak tanımlanmaktadır. Cinsiyet kimliği ise bireyin kendisini hangi cinsiyette hissettiğidir (Graham ve diğ., 2011; Başar, 2013).

Lezbiyen, kadınlara karşı cinsel, romantik ve duygusal çekim ve ilgi hisseden kadınlar için kullanılan bir kavramdır. Gey ise erkeklere karşı cinsel, romantik ve

duygusal çekim ve ilgi hisseden erkekler için kullanılmaktadır. Biseksüel hemcinslerine ve diğer cinsiyetteki kişilere karşı romantik, duygusal ve cinsel çekim ve ilgi hisseden bireyler için kullanılan bir kavramdır (Morrow, 2006; Yalçınoglu ve Önal, 2014). Translar ise, cinsiyet kimlikleri doğdukları anda kendilerine atanan/bedensel cinsiyetlerinden farklı olan (Morrow, 2006; Budge ve diğ., 2011; Başar, 2013, 2014; Meier ve Labuski, 2013) ve toplumsal cinsiyet ifadeleri bedensel cinsiyetleri için beklenenden farklılık gösteren bireylerdir (Budge ve diğ., 2011; Graham ve diğ., 2011).

LGBT bireyler heteroseksüelliğin ve cinsiyetinden memnun olmanın norm olarak kabul edildiği ve her cinsiyete dair kalıplaşmış ve katı toplumsal cinsiyet normlarının bulunduğu toplumlarda, toplumsal normlardan farklılık göstermelerinden dolayı ötekileştirilmişlerdir (Graham ve diğ., 2011). Bu ötekileştirme LGBT bireylerin aile, sosyal çevre, iş yaşamı ve sağlık hizmetleri gibi birçok alanda ayrımcılığa, dışlanmaya ve sözel ya da fiziksel şiddete maruz kalmaları ile kendisini göstermektedir (Uribe ve Harbeck, 1992; Mayock ve diğ., 2009; Graham ve diğ., 2011; Kaptan, 2013; Kabacaoğlu, 2015).

LGBT bireylerin yıllardır yok sayıldıkları ve ayrımcılığa maruz kaldıkları çok açıktır. Hala günümüzde Türkiye’de çok sayıda LGBT birey cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerinden dolayı yaşamlarının birçok alanında sorun yaşamaktadırlar (Polat ve diğ., 2005; Yılmaz ve Göçmen, 2015; Kabacaoğlu, 2015). Yapılan araştırmalar sosyal desteğin maruz kaldıkları cinsiyet kimliği veya cinsel yönelime yönelik ayrımcılık ve yaşadıkları olumsuz deneyimlere karşı LGBT bireylerin ruh sağlıklarını koruyucu önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Friedman ve diğ., 2006; Snapp ve diğ., 2006; Wright ve Perry, 2006; Budge ve diğ., 2011; Graham ve Barnow, 2013; Uluyol, 2016). Türkiye’de yaşayan LGBT bireylerin maruz kaldıkları ayrımcılık, dışlanma, sözel ya da fiziksel şiddetin olumsuz etkilerine karşı algıladıkları sosyal desteğin rolü hakkında sınırlı bilgi bulunmaktadır. Özellikle yurtdışında yapılan araştırmalarda algılanan sosyal desteğin LGBT bireylerin ruh sağlığında olumlu yönde etkilerinin bulunduğu kanıtlanmış olsa da Türkiye’de bu konu hakkındaki araştırmaların yetersizliği dikkat çekmektedir. Bu sebeple LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi açısından yapılan bu araştırmanın alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

LGBT bireylerin iş yaşamı, aile, okul vb. sosyal ortamlarda ayrımcılığa, reddedilmeye ve sözel, cinsel veya fiziksel tacize maruz kaldıkları birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Selek, 2001; Mufioz-Plaza, Quiin ve Rounds, 2002; Kabacaoğlu, 2015). Bununla birlikte birçok LGBT bireyin kimi zaman zarar görmemek, sorundan kaçınmak, reddedilmemek, ayrımcılığa maruz kalmamak adına kendilerini gizlemek zorunda kaldıkları görülmektedir (Hetrick ve Martin, 1987; D'Augelli ve Grossman, 2001; Anderson ve Randlet, 1993; Meyer, 2003; Higa ve diğ., 2004; Mayock ve diğ., 2009; Danyeli-Güzel, 2017; Demirdizen, Çınar ve Kesici, 2012; Yalçınoglu ve Önal, 2014).

LGBT bireyin cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerini gizleyerek davranışlarını içinde bulundukları sosyal durumun beklentilerine göre kontrol etme ve düzenleme (kendini ayarlama) yoluna gittikleri alanyazında var olan bulgular arasındadır (Urike ve Harbeck, 1992; Kirby ve Hay, 1997). Alanyazına bakıldığında gey ve lezbiyenlerde kendini ayarlama düzeyinin yüksek olması ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Anderson ve Randlet, 1993), lezbiyenlerde ve biseksüellerde yüksek düzeyde kendini ayarlama ile pozitif iyi-oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Selvidge, Matthews ve Bridges, 2008) görülmektedir.

Alanyazında LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerini inceleyen sınırlı araştırma bulunmaktadır. Türkiye’de LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. LGBT bireylerin Türkiye gibi heteroseksüelliğin ve ikili cinsiyet sisteminin norm olarak kabul edildiği bir toplumda davranışlarını ve cinsel kimlik sunumlarını ne düzeyde kontrol ve düzenleme yoluna gittikleri hakkında sınırlı bilgi bulunmaktadır. Bu sebeple LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeyleri ve ilişkili olduğu kişisel değişkenlerin incelenmesi ile yapılan bu araştırmanın alanyazına katkıda bulunmakla birlikte gelecekteki araştırmalara kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir.

Özellikle, temel sosyal kurumlarda (iş, aile, din vb.) kabul görmeme, LGBT bireylerin mutluluk düzeylerini genel nüfustan farklı olarak etkileyebileceği (Meyer, 2003; Barringer ve Gay, 2016) için LGBT bireyler önyargı ve ayrımcılıktan dolayı ruh sağlığı problemleri ve düşük mutluluk düzeylerine karşı hassastırlar (Rostosky ve diğ. 2009; Wilkinson ve Pearson, 2009; Higa ve diğ., 2014; Ueno, Vaghela ve Ritter, 2014). Bununla birlikte cinsel azınlık grubuna dahil olan bireylerin maruz kaldıkları

ayrımcılığın olumsuz duygulanımının artmasına (Rostosky ve diğ., 2009; Swim, Johnston ve Pearson, 2009; Douglass ve diğ., 2017) ve öznel iyi-oluş düzeylerinin düşmesine (van der Star ve Bränström, 2015) sebep olmaktadır. Alanyazına bakıldığında LGBT bireylerin mutluluk düzeylerine yönelik araştırmaların cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bakılmaksızın genel popülasyonun mutluluk düzeyleri ile yapılan araştırmalara kıyasla oldukça çok az olduğu görülmektedir (Barringer ve Gay, 2016). Bununla birlikte Türkiye’de yaşayan LGBT bireylerin maruz kaldıkları olumsuz deneyimlerine kıyasla mutluluk düzeyleri hakkında sınırlı bilgi bulunmaktadır. Özellikle Türkiye’de LGBT bireyler ile yapılan araştırmalarda LGBT bireylere yönelik tutumlar (Sadıç ve Beydağ, 2008; Duyan ve diğ., 2011; Sanberk, Çelik ve Gök, 2016; Çabuk, 2010; Çoban, Karaman ve Doğan, 2010; Sakallı-Uğurlu, 2006; Şah, 2012, Ummak, 2012; Ünal, 2018); LGBT bireylerin maruz kaldıkları ayrımcılık (Demirdizen, Çınar ve Kesici, 2012), maruz kaldıkları şiddet (Atasoy, 2009; Selek, 2001; Sözen, 2009), sosyal dışlanma deneyimleri (Danyeli-Güzel, 2017), yaşadıkları sosyal ve ekonomik sorunlar (Yılmaz ve Göçmen, 2015; SPoD, 2014); içselleştirilmiş homofobi (Yalçınoglu ve Önal, 2014); intihar (Yüksel ve diğ., 2017) gibi konulara odaklanılmıştır. Buna karşılık LGBT bireylerin pozitif ruh sağlıklarını inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Başar ve Öz, 2016; Çelik, Sanberk ve Şahin, 2017; Toplu-Demirtaş ve diğ., 2018). LGBT bireylerin maruz kaldıkları olumsuz yaşantıların tespit edilmesinin yanı sıra ne kadar mutlu olduklarının ortaya konulmasının önleyici ve müdahale çalışmaları için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple yapılan bu araştırmanın LGBT bireylerin mutluluk düzeylerinin ve var olan mutluluk düzeylerinin bazı kişisel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi açısından alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir.

Alanyazında kendini ayarlama ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında kendini ayarlama kavramının mizah kullanımı (Turner, 1980), iş performansı (Caldwell ve O’Reilly, 1982), depresyon (Rahaim ve diğ., 1980; Lester, 1990), kendini açma (Tardy ve Hosman, 1982), mesleki özellikler (Ündal, 1996; Öztemel, 2000; Polat ve Umay, 2002), kimlik gelişimi (Oksay, 1998), lider olarak algılanma (Özalp Türetgen, 2006), evlilik uyumu (Tunçelli, 2008), ilişki kalitesi (Goodwin ve Soon, 2001), yaşam doyumu (Anderson ve Randlet, 1993) ve psikolojik iyi-oluş (Selvidge, Matthews ve Bridges, 2008) gibi birçok kavramla ilişkisinin incelendiği

görülmektedir. Bu karşılık kendini ayarlama ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Kimi LGBT bireylerin olumsuz yaşantıya maruz kalmamak adına cinsel kimliklerini gizleme yoluna gittikleri düşünüldüğünde etkileşimde bulundukları insanları destekleyici olarak algılamalarının kendini ayarlama düzeylerinde nasıl bir etkide bulunduğunu ortaya koymanın önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmanın bu sebeple alanyazındaki bu eksikliği gidermesi beklenmektedir.

Meyer'in (2003) cinsel azınlık grubuna dahil olan bireylerin yaşadıkları stresi incelediği Azınlık Stresi Modeli'nden yola çıkarak LGBT bireylerin Türkiye gibi heteronormatif (heteroseksüelliğin norm ve üstün olarak kabul edildiği) kalıpların ve değerlerin baskın olduğu bir toplumda algıladıkları sosyal desteğin mutluluk ve kendini ayarlama düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte yapılan bu araştırma LGBT bireylerin algıladıkları sosyal desteğe göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerini inceleyen ilk araştırmadır. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarının gelecekteki araştırmalara kolaylık sağlayacağı ve alanyazında önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların, “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği”ni , “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”ni, “Oxford Mutluluk Ölçeği”ni, “Kişisel Bilgiler Formu”nu ve “Soru Formu”nu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandırdıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1.5.1. Araştırmanın örneklem grubu İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş ve üstü lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireyler ile sınırlıdır.

1.5.2. Araştırmada elde edilen veriler ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’, ‘Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği’, ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’, ‘Soru Formu’ndan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.5.3. Araştırma, kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Biyolojik Cinsiyet (Sex): Biyolojik cinsiyet, bireyin biyolojik olarak sahip olduğu üreme organına dayanmaktadır (MacLaughlin ve Donahoe, 2004).

Cinsiyet Kimliği: Bireyin kendisini kadın, erkek ya da alternatif bir cinsiyette (genderqueer gibi) hissetmesidir. Bu durum bireyin doğuştan gelen cinsiyeti ile aynı ya da farklı olabilmektedir (APA- American Psychological Association, 2015).

Toplumsal Cinsiyet (Gender):Kadının ve erkeğin sosyal olarak belirlenen rol ve sorumluluklarını ifade eder. Çeşitli durumlar karşısında kadınların ve erkeklerin nasıl davranması gerektiği konusundaki beklentileri içerir. Toplumsal cinsiyet biyolojik unsurlardan ziyade ait olunan kültürdeki kadın ve erkek tanımlamalarını kapsar ve sosyal unsurları içerir. Biyolojik cinsiyetten farklı olarak kültürle şekillenir ve zamanla değişim gösterir (Bozdemir ve Özcan, 2011).

Cinsel yönelim (Sexual Orientation): Cinsel yönelim bireyin cinsel, duygusal ve romantik dürtülerini ve arzularını temsil etmektedir. Herhangi birey sadece erkeklere, sadece kadınlara, hem erkeklere hem de kadınlara ve başka cinsiyet kimliklerindeki diğer insanlara cinsel olarak ilgi duyabilir. Buna göre birey kendini lezbiyen, gey, biseksüel, heteroseksüel, queer, panseksüel veya aseksüel olarak tanımlayabilir (APA- American Psychological Association, 2015).

Heteroseksüel: Heteroseksüel bireyler; karşı cinse duygusal, romantik ve cinsel ilgi duyan bireylerdir (Yalçınoglu ve Önal, 2014).

Eşcinsel: Kendisi ile aynı cinsten olan kişilere karşı cinsel, duygusal ve romantik ilgisi olan bireylerdir (Yalçınoglu ve Önal, 2014).

Panseksüel: Panseksüeller toplumsal cinsiyet ifadesi, cinsiyet kimliği, biyolojik cinsiyette ve cinsel yönelime bakmaksızın diğer kişilere karşı romantik, duygusal ve cinsel çekim ve ilgi hisseden bireylerdir (Rice, 2015). Biseksüellikten ikili cinsiyet düzeninin (kadın ve erkek) reddedilmesi ile farklılık göstermektedir (Morandini, Blaszczyński ve Dar-Nimrod, 2016).

Queer: Baskın toplumsal normlara uymayan cinsiyet kimliği, cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyet ifadelerini kapsayan bir şemsiye terimdir (APA-American Psychological Association, 2015).

LGBTİ: Lezbiyen, gey, biseksüel, trans ve interseks; zaman zaman “cinsel azınlıklar” diye de anılan grup ve kimliklerin tümünü kapsayan terimdir. LGBTİ ifadesinde yer alan L, G ve B harfleri lezbiyenlik, geylik ve biseksüellik olmak üzere üç farklı cinsel yönelimi işaret etmektedir. T harfi transları ve İ harfi ise interseksleri kapsamaktadır.

Lezbiyen (Lesbian): Lezbiyen terimi, kadın eşcinseller için kullanılmaktadır (Yalçınoglu ve Önal, 2014).

Gey (Gay): Gey terimi, erkek eşcinseller için kullanılmaktadır (Yalçınoglu ve Önal, 2014).

Biseksüel (Bisexual): Biseksüellik hem kendi cinsiyetinde hem de diğer cinsiyette olan bireylere duygusal, romantik ve cinsel yönelim içinde olan kadın veya erkekleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Yalçınoglu, Önal, 2014).

Trans (Transgender) : T harfi toplumsal cinsiyet normları dışındaki birçok cinsiyet kimliğini kapsayan trans (transgender) kavramına işaret eder. Translık bir bireyin biyolojik/atanmış cinsiyetinden farklı bir cinsiyet kimliğine sahip olduğunu hissetmesidir (Meier ve Labuski, 2013). Trans, cinsiyet kimliği ya da saçları giyim tarzı, ses tonu gibi faktörlerle cinsiyetlerini ifade ediş biçimleri doğdukları biyolojik cinsiyet ile uyuşmayan bireyler için kullanılan bir kavramdır (Bradford ve diğ., 2013). Transların cinsiyet kimliklerinin biyolojik cinsiyetlerine uymaması ikili cinsiyet sistemine karşı geldiği için bu bireyler geleneksel cinsiyet kalıpları ile karşı karşıya kalırlar. İki cinsiyet sistemi ise cinsiyetin sadece maskülen ve feminen olmak zorunda olduğunu savunan ve bu cinsiyet yapısında değişkenliğe veya sapmaya izin vermeyen sosyal sistemdir (Brown, Maragos, Lee, Davidson ve Dashjian, 2016). Trans bireyler cinsiyet geçiş sürecini tamamlamış ya da tamamlamamış, biyolojik cinsiyetlerine ve görünümlerine bir şekilde müdahale eden bireylerdir (Graham ve diğ., 2011).

Transseksüel: Cinsiyet geçiş süreci için hormon tedavisi ve/veya cerrahi operasyonla cinsiyet kimlikleri ile bedensel cinsiyetlerinin uyumlu olmasını isteyen bireylerdir (Graham ve diğ., 2011)

Travesti: Cinsiyet geçişine yönelik cerrahi operasyon istemeyen, yalnızca dış görünüşlerinde ve davranışlarında yapmış oldukları müdahalelerle cinsiyet kimliklerini ifade eden trans bireyler için travesti terimi kullanılmaktadır (Graham ve diğ., 2011).

Algılanan Sosyal Destek: Algılanan sosyal destek bireyin diğerkleri ile güvenli bağlar kurduğuna (Barrera, 1986; Kef, 1997) ve ihtiyaç duyduğunda diğerklerinin ulaşılabilir olduklarına ve kendisine destek sağlayacaklarına (Kitamura ve diğ.,1999) dair bireyin öznel bilişsel algısıdır (Kef, 1997).

Kendini Ayarlama (Self- Monitoring): Kendini ayarlama bireyin bir durumdaki hangi ifade veya davranışın uygun olup olmadığını ifade eden ipuçlarını kullanarak davranışlarını gözlemleyip kontrol edebilme ve düzenleyebilme becerisidir (Snyder, 1974).

Mutluluk: Mutluluk bireyin sıklıkla olumlu duygular hissederken olumsuz duyguları daha az hissettiği ve yaşam koşullarından doyum sağladığı anlamına gelmektedir (Diener,1984).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla lezbiyen, gey, biseksüel ve trans birey olmak, algılanan sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Her bir kavramdan sonra o kavramla ilgili yapılan araştırmalardan söz edilmiştir.

2.1. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Birey Olmak

“LGBT” ifadesi lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olarak adlandırılan bireyler için kullanılmaktadır. Bu ifadedeki “LGB” cinsel yönelimleri lezbiyen, gey ve biseksüel olan bireylere; “T” harfi ise cinsiyet kimliği trans olan bireylere atıfta bulunmaktadır (Graham ve diğ., 2011; Joslin-Roher ve Wheeler, 2009). Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği birbirlerinden farklı kavramlardır. Cinsel yönelim bireyin cinsel, duygusal ve romantik olarak ilgi duyduğu cinsiyete işaret ederken, cinsiyet kimliği bireyin kendisini hangi cinsiyette hissettiğine işaret etmektedir (Graham ve diğ., 2011; Başar, 2013).

Bireyin cinsel yönelimi bir başkası tarafından tayin edilemez ve kişinin kendi beyanı esas alınmaktadır. Bireyin hangi cinsiyetteki insanlara cinsel, romantik ve duygusal olarak ilgi ve çekim duydukları sorusuna verdiği cevap bireyin cinsel yönelimini belirlemektedir (LeVay, 2010). Bireyin cinsel yönelimi eşcinsel, heteroseksüel, biseksüel, queer, panseksüel veya aseksüel (herhangi bir cinsel çekimin olmaması) olabilir (APA-American Psychological Association, 2015). Lezbiyen terimi kadınlara karşı cinsel ve romantik çekim hisseden kadınlar için, gey ise eşcinsel erkekler için ve biseksüel ise hem kendileri ile aynı cinsiyette hem de farklı cinsiyetteki bireylere karşı romantik, duygusal ve cinsel çekim hisseden bireyler için kullanılmaktadır (Morrow, 2006; Yalçınoglu ve Önal, 2014). Toplumdaki algının aksine eşcinsellik bir hastalık veya bozukluk olmamakla birlikte heteroseksüellik gibi cinsel yönelimlerden biridir. (Başar, Nil ve Kaptan, 2010).

Cinsiyet kimliği bireyin bedensel cinsiyet özelliklerini algılaması ve cinsiyet rolü ile ilişkili olan bir kavramdır (Başar, 2014). Cinsiyet kimliği bireyin kendisini kadın,

erkek ya da alternatif bir cinsiyette hissetmesidir. Bu durum bireyin doğuştan gelen cinsiyeti ile aynı ya da farklı olabilmektedir (APA-American Psychological Association, 2015). Bireyin cinsiyet kimliği kadın ve erkek olabilmek ile birlikte trans, bigender (kendilerini iki cinsiyette tanımlayan bireyler) ya da genderqueer (cinsiyetin geleneksel ikili sınıflandırılmasının reddi) vb. olabilmektedir (Graham ve diğ. 2011).

Toplumdaki bireylerin çoğunun bedensel cinsiyetleri ile cinsiyet kimlikleri arasında bir uyuma görülürken, birçok birey için böyle bir uyuma söz konusu değildir (Budge ve diğ., 2011; Başar, 2013). Translar, cinsiyet kimlikleri doğdukları anda kendilerine atanan cinsiyetten farklı olan (Morrow, 2006; Budge ve diğ., 2011; Başar, 2013, 2014; Meier ve Labuski, 2013) ve söz konusu cinsiyet için geleneksel olarak ilişkilendirilen ya da bu cinsiyet için tipik olan özelliklerden önemli ölçüde farklılık gösteren bireylerdir (Bockting, 1999; Budge ve diğ., 2011; Graham ve diğ., 2011). Bireyin biyolojik cinsiyeti kadın, cinsiyet kimliği erkek olduğu durumlarda transerkek; biyolojik cinsiyeti erkek, cinsiyet kimliği kadın olduğu durumlarda transkadın ifadeleri kullanılmaktadır (Budge ve diğ., 2011; Başar, 2013, 2014; Graham ve diğ., 2011).

Trans (transgender) kavramı kültürel olarak tanımlanmış cinsiyet kategorilerine karşıt olan ve bu cinsiyet normlarının ötesine geçen çeşitli gruplara atıfta bulunan (Bockting, 1999) ve bu bireylerdeki biyolojik cinsiyet ile cinsiyet kimliği arasındaki davranışsal eşitsizliklerin bireydeki içsel deneyimlerini tanımlamak için kullanılan bir çatı kavramdır (Ellis ve Eriksen, 2002). Bireyler bedensel cinsiyetleri ile cinsiyet kimlikleri arasında bir uyumun olmasını isterler (Korell ve Lorah, 2007) ve bu eşitsizlikle ne yaptıkları konusunda birçok farklılık göstermektedirler (Ellis ve Eriksen, 2002). Örneğin, transseksüeller, yanlış cinsiyette doğduklarını ve gerçekte farklı bir cinsiyette olduklarını hissederler ve böylelikle diğer cinsiyet faaliyetlerine ve davranışlarına katılırlar ya da katılmak isterler (Ellis ve Eriksen, 2002; Korell ve Lorah, 2007). Transseksüeller bedensel cinsiyetlerini cinsiyet kimlikleri ile uyumlu hale getirmek için cinsiyet uyum sürecini (hormon tedavisi ve/veya cerrahi operasyon) tercih edebilirler (Ellis ve Eriksen, 2002; Korell ve Lorah, 2007), cinsiyetlerini giyimleri ile ifade etmeyi seçebilirler veya hiçbir şey yapmamayı tercih edebilirler (Korell ve Lorah, 2007).

Kendilerini trans olarak tanımlayan bireyler yanlış cinsiyette olduklarını düşünebilirler ancak bu durum her zaman cerrahi veya hormonal sürecin başlaması isteği ile ilişkili olmayabilir. Örneğin, toplumsal cinsiyet ifadeleri kültürel beklentilerle uyuşmadığı için, doğumda cinsiyetleri kadın olarak atanmış ancak kültürel normlara göre erkeksi faaliyetler, sunumlar ve giyimden keyif alan bir birey kendini trans olarak tanımlayabilmektedir. Bu bireylerin cinsiyet kimlikleri biyolojik cinsiyetlerine uymamakla birlikte vücutlarına sıkışmış hissetmeden veya vücutlarını değiştirmek istemeden kendilerini trans olarak tanımlayabilirler (Meier ve Labuski, 2013). Örneğin travestiler kendilerini karşı cinsle özdeşleştirmişlerdir ancak cerrahi operasyon istekleri bulunmamaktadır ve kimi zaman hormon tedavisi almayı tercih edebilmektedirler. Travestilerde cinsiyet geçiş sürecine yönelik bir istekten ziyade dış görünüş ve cinsiyet ifadelerinde diğer cinsiyete ait özellikler görülmektedir (Graham ve diğ., 2011).

Daha önce de belirtildiği gibi cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği birbirlerinden farklı kavramlardır. Bir bireyin trans olması cinsel yönelimine atıfta bulunmaz. Transların cinsel yönelimleri tıpkı natrans (trans olmayan) bireylerde olduğu gibi heteroseksüel, eşcinsel, biseksüel vb. olabilmektedir (Graham ve diğ. 2011).

Homoseksüel terimi ilk kez 1869 yılında bir hastalık olarak ele alınmıştır ve günümüze kadar da homoseksüellik tedavi edilmeye çalışılmıştır. Özellikle 1950’li ve 1970’li yıllar arasında eşcinselliğin tedavisi için eşcinsel bireyler zorla Psikiyatri Hastanelerine kapatılmışlardır. Bu dönemde eşcinselliği tedavi etmek için bireylerin rızaları olmadan psikanaliz; EKT; elektrik şoku; apomorfinle kusturma; bilişsel terapi ve davranış terapisi gibi yöntemler uygulanmıştır (Candansayar, 2009).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) 1952 yılında yayınladığı ilk DSM’de (Ruhsal Bozukluklar için Tanı kriterleri El Kitabı) eşcinselliği ve travestiliği pedofili, fetişizm ve cinsel sadizm ile birlikte “sosyopatik kişilik bozukluğu” bölümünde “cinsel sapmalar” kategorisinde ele almıştır (APA, 1952). 1968 yılına gelindiğinde Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) DSM-II’yi yayınlamıştır. DSM-II’de ise “kişilik bozuklukları ve belli başlı diğer psikotik olmayan ruhsal bozukluklar” bölümünde “cinsel sapmalar” kategorisi altında eşcinsellik ve travestilik fetişizm, pedofili, teşhircilik, röntgencilik, sadizm, mazoşizm ve diğer sapmalar ile birlikte ele alınmıştır (APA, 1968). Amerikan Psikiyatri Derneği 1973 yılında yayınladığı bir bildirimde DSM-II’deki eşcinsellikle ilgili bölümde düzenleme yapıldığını bildirmiştir. Birçok

eşcinselin cinsel yönelimlerinden memnun oldukları; sosyal etkinlik ya da işlevsellikte genel bir bozukluk göstermedikleri gerekçesi ile eşcinselliğin psikiyatrik bir bozukluğa ilişkin gerekli ölçütleri karşılamadığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, cinsel yönelimlerinden memnun olmayan bireylerin yaşadıkları durum için cinsel sapmalar kategorisi altında “cinsel yönelim rahatsızlığı” adlı yeni bir bölüme yer vermeye karar vermişlerdir. Böylelikle DSM-II’nin 6. baskısı itibari ile eşcinsellik patolojik bir kavram olmaktan çıkmış, cinsel yöneliminden memnun olmayan kişiler cinsel yönelim rahatsızlığı ile incelenmiştir. Buna karşılık travestilik ile ilgili herhangi bir değişiklik yapılmamıştır (APA, 1973).

1980 yılında yayınlanan DSM 3’te ise “psikoseksüel bozukluklar” adında bir bölüm oluşturulmuş ve bu bölüm altında cinsiyet kimliği bozukluğu ele alınmıştır. Cinsiyet kimliği bozukluğu bireyin anatomik cinsiyetine yönelik hoşnutsuzluk ve uygunsuzluk hissetmesi ve genellikle diğer cinsiyet ile ilişkili ısrarlı davranışlar olarak tanımlanmıştır. Cinsiyet kimliği bozukluğunda transseksüellik ve travestiliğe yer verilmiştir. Psikoseksüel bozukluklar bölümünde yer alan diğer psikoseksüel bozukluklar kategorisi altında cinsel yöneliminden memnun olmayan bireyler için “egoya uyumsuz eşcinsellik” ele alınmıştır (APA, 1980).

Cinsiyetinden hoşnutsuzluk (gender dysphoria) bireyin doğumunda kendisine atanan cinsiyetten kaynaklanan hoşnutsuzluğu ifade etmektedir (Fisk, 1974). Bu hoşnutsuzluk Amerikan Psikiyatri Derneği’nin (APA) yayınladığı DSM-4’te bireyin birincil ve ikincil cinsiyet özellikleriyle kalıcı bir rahatsızlık hissetmesi, bireyin toplumsal cinsiyet rolündeki uygunsuzluk hissi, diğer cinsiyet rolünde kesin ve güçlü tanımlama ile diğer cinsiyet rolünde yaşama arzusu olarak cinsiyet kimliği bozukluğu kavramı ile sınıflandırılmıştır (APA, 1994). Buna karşılık bu hoşnutsuzluk DSM-5’te trans kavramına karşılık gelen “cinsiyetinden hoşnutsuzluk” olarak ele alınmıştır. Böylelikle cinsiyet kimliği bozukluğu tanısı yerine cinsiyetinden hoşnutsuzluk tanısı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte DSM 5’te eşcinsellikle ilgili herhangi bozukluk ya da soruna yer verilmemiştir (APA, 2013).

LGBT ifadesi cinsiyet, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği farklı olan bireyleri kapsayan bir çatı terim olarak karşımıza çıkmaktadır. LGBT topluluğuna dahil olan bireylerin birbirlerinden cinsiyet, cinsel yönelim, cinsiyet kimliği, ırk/etnik köken, sosyoekonomik düzey gibi birçok konuda farklılık gösterdiklerinin unutulmaması gerekmektedir. Bununla birlikte her ne kadar kişisel farklılıklar gösterebilirler de cinsel

kimliklerine yönelik ayrımcılık, damgalanma, şiddet ve taciz gibi olumsuz deneyimler açısından birçok ortak tecrübeleri bulunmaktadır (Graham ve diğ., 2011).

Sosyal ortamların ve toplumların belirli normları bulunmaktadır ve bu normlar o topluluğa ait olan bireylere neyi, ne zaman ve nasıl yapacakları hakkında bilgi vermektedir. Bireyler o sosyal ortamın normlarına uyum gösteren tutum ve davranışlar sergilediklerinde kabul görürler ve toplumun sosyal onayını almış olurlar (Karaduman, 2010). LGBT topluluğuna dahil olan bireyler her ne kadar birbirlerinden farklılık gösterebilirler de bu farklı gruplar arasındaki temel ortak payda, toplumun geleneksel cinsiyet rolleri ve beklentilerine yönelik kültürel normları ile ilgili olarak LGBT bireylerin tarihsel olarak marjinalleştirilmiş sosyal statüsüdür. Diğer bir deyişle LGBT bireyler heteronormative (heteroseksüelliğin norm olarak kabul edilmesi) ve cinsiyet normlarından ayrılmaları sebebi ile “öteki” olarak adlandırılan bir sosyal statüyü paylaşmaktadırlar (Graham ve diğ., 2011).

Karaduman 'a (2010) göre kimliğin temel bileşenlerinden biri olan aidiyet duygusu “biz”in tanımlanmasında ortak noktaları belirlemektedir ve böylelikle “öteki” de belirlenmiş olur. Candansayar (2009) ise bir şeyi tanımlamak için ne olmadığını tanımlamanın de gerekli olduğunu, “ben” diyebilmenin “ben olmayanı” tanımlamaktan geçtiği ifade etmiştir. Bu ikili yapıda bireyleri birbirinden farklı kılan “ayrışma” ve bu ayrışmanın tanımlanması için var olan “birlik” bulunmaktadır (Candansayar, 2009). Bahsi geçen “biz” ve “onlar” ayrımı bizden olanlara aynı ya da benzer olumlu özelliklerin, bizden olmayanlara da olumsuz özelliklerin atfedilmesi ile yapılmaktadır (Karaduman, 2010).

LGBT bireylerin “öteki” oluşları, toplumun onların genel sağlık ihtiyaçları gibi birçok konudaki dikkat eksikliğinin altında yatan damgalama, ön yargı, ayrımcılık ve şiddete temel oluşturmaktadır. Kimi LGBT birey için bu “öteki” olma durumunun ırk, etnik köken ve sosyoekonomik düzey gibi birçok eşitsizlik boyutları ile birleşerek daha da karmaşık olabileceği ve birden fazla damgalanmaya neden olabileceği unutulmamalıdır (Graham ve diğ., 2011).

LGB bireyler toplumda var olan genel geçer olarak kabul edilen cinselliğe ilişkin normlara uymamalarından dolayı aileleri, sosyal çevreleri olmak üzere birçok alanda ayrımcılığa, sözel veya fiziksel tacize maruz kalmaktadırlar (Kaptan, 2013). Yapılan birçok araştırma eşcinsellerin heteroseksüellere kıyasla daha fazla intihar

düşündükleri ve daha fazla intihar girişiminde bulunduklarını göstermektedir (Meyer, 2003; Cochran ve Mays, 2000; Remafedi ve diğ., 2002). Eşcinsellerin maruz kaldıkları bu ayrımcılık ve olumsuz deneyimler ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Meyer, 2003).

Meyer (2003) LGB bireylerin maruz kaldıkları ruh sağlığı sorunları ve sosyal stres açısından maruz kaldıkları risk faktörlerinin neler olduğunu ve yaşadıkları stresi hafifletici ve ruh sağlıklarına katkıda bulunacak faktörleri anlamının önemli olduğunu ileri sürmüştür. Lezbiyen, gey ve biseksüellerde heteroseksüellere kıyasla daha fazla ruh sağlığı sorunun görülmesi ayrıştırılmış ve damgalanmış azınlık gruplara dahil olan insanlarda ruh sağlığı sorunlarına yol açabilecek stresli bir ortamın yaratılmış olması ile açıklanmıştır (Friedman, 1999). Meyer (1995) azınlık gruplara dahil olan bireylerin damgalanma ve ayrımcılıktan dolayı yaşadıkları sosyal stresi “azınlık stresi” olarak tanımlamıştır. Azınlık stresi süreci sürekli ya da zaman zaman yaşanan önyargılı olaylar ve koşullar, önyargının tahmin edilmesi, ayrımcılık ve/veya reddedilmenin deneyimlenmesi, içselleştirilmiş homofobi, damgalanmış olan kimliğin gizlenmesi, tüm bunlarla başa çıkma kaynakları ve başa çıkabilmek için harcanan zamanı içermektedir (Meyer, 2003).

LGBT bireylerin giderek daha açık, daha çok kabul gördüğü ve toplumun daha görünür bir parçası oldukları bir dönemde, araştırmacılar LGBT bireylerin sağlık durumları hakkında yeterli bilginin olmadığı gerçeği ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Graham ve diğ., 2011). Alanyazına bakıldığında Türkiye’de LGBT bireyler ile yapılan araştırmalarda LGBT bireylere yönelik olumsuz tutumlar (Sadıç ve Beydağ, 2018; Duyan ve diğ., 2011; Sanberk, Çelik ve Gök, 2016; Çabuk, 2010; Çoban, Karaman ve Doğan, 2010); maruz kaldıkları şiddet (Selek, 2001; Atasoy, 2009; Sözen, 2009), içselleştirilmiş homofobi (Yalçınoglu ve Önal, 2014); yaşadıkları sosyal ve ekonomik sorunlar (Yılmaz ve Göçmen, 2015); sosyal dışlanma deneyimleri (Danyeli-Güzel, 2017) gibi konulara yoğunlaşıldığı görülmektedir.

Yapılan birçok araştırma ile LGBT bireylerin heteroseksüel ve natrans bireylere kıyasla zihinsel sağlık açısından açıkça eşitsizliğe maruz kaldıkları kanıtlanmıştır (Conron, Miniaga ve Landers, 2010; Ryan ve diğ., 2009). LGBT bireylerin yıllar boyunca yok sayılmaları (Yılmaz ve Göçmen, 2015), cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerinden dolayı maruz kaldıkları olumsuz yaşantılar (Kabacaoğlu,

2015; Kaptan, 2013) bu eşitsizliği beslemektedir (Hershberger ve D'Augelli, 1995; Herrel ve diğ., 1999; Gilman ve diğ., 2001; Uluyol, 2016).

2.1.1. LGBT Bireyler İle İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Kabacaoğlu (2015) yapmış olduğu nitel araştırmada gey ve lezbiyenlerin açılma süreçlerini incelemiştir. Elde edilen bulgular gey ve lezbiyenlerin açılma sürecinde yaşadıkları en önemli sorunun toplumda var olan homofobik ve heteroseksist (heteroseksüelliğin üstün ve normal olarak görüldüğü) tutumlar olduğunu göstermektedir. Bireylerin yaşadıkları çevreyi özgürlükçü olarak değerlendirmelerinin bu olumsuz tutumların değiştirmedeği gözlemlenmiştir. Bu olumsuz tutumların gey ve lezbiyenlerde cinsel yönelimlerini kabullenmelerini zorlaştırdığı ve bireylerin cinsel yönelimlerini kabul ettikten sonra cinsel yönelimlerini paylaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte arkadaşlarına açıldıklarında genelde olumlu tepkiler aldıklarını ancak ailelerin genelde olumsuz tepkiler verdikleri gözlemlenmiştir. Gey ve lezbiyenlerin açılma sürecinde en çok desteği arkadaşlarından aldıkları görülmüştür. Ayrıca gey ve lezbiyenlerin cinsel yönelimlerine yönelik taciz, şiddet ve ayrımcılığa maruz kalmış oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Eroğlu (2015) ebeveynlerine açılan ve açılmayan eşcinsellerde psikolojik uyum ile bağlanma düzeylerini incelemiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik uyumun anne-babalarına açılmayan geylerde, anne-babalarına açılan geylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın, lezbiyenlerde ebeveynlere açılan ve açılmayanlar arasında psikolojik uyum açısından bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Lezbiyen ve geyler arasında bağlanma açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, güvenli bağlamanın ebeveynlere açılmayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yalçınoglu ve Önal (2014) gey ve biseksüel erkeklerde içselleştirilmiş homofobinin ne düzeyde olduğu ve ruh sağlığına ne yönde etki ettiğini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda eşcinsel ve biseksüel erkeklerin %57.6’sının arkadaşlarına, %10.1’inin anne-babalarına, %7.6’sının akrabalarına, %6.2’sinin kardeşlerine, %2.5’inin doktor veya öğretmene ilk olarak cinsel yönelimlerini paylaştıkları bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların %45.2’sinin toplumda kendilerini korumak adına cinsel yönelimlerini gizleme yoluna gittikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların %33.3'ü cinsel yönelimlerine yönelik fiziksel travmaya, %50'si en az bir defa cinsel yönelimlerine yönelik sözlü tacize maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Bununla birlikte gey ve biseksüel erkeklerin %21'i cinsel yönelimlerinden dolayı intihar düşüncesinde olduklarını, %26.7'si de intihar girişiminde bulunduklarını belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular katılımcıların %21.9'unda içselleştirilmiş homofobinin bulunduğunu göstermektedir. İçselleştirilmiş homofobisi olan gey ve biseksüel erkeklerin ailelerinin içselleştirilmiş homofobisi olmayanların ailelerine kıyasla anlamlı olarak daha fazla düzeyde LGBTİ bireylere önyargılı oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte içselleştirilmiş homofobisi olan katılımcıların olmayanlara göre anlamlı olarak daha sık cinsel yönelimlerini gizledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca içselleştirilmiş homofobisi olan katılımcıların olmayanlara kıyasla anlamlı olarak daha fazla eşcinselliği günah olarak gördükleri bulunmuştur. Bununla birlikte 25 yaşından küçük olan katılımcıların daha fazla içselleştirilmiş homofobisinin olduğu ve yaşın artması ile içselleştirilmiş homofobinin azaldığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça içselleştirilmiş homofobi riskinin azaldığı bulunmuştur. Cinsel yönelime bakıldığında geylerin biseksüellere göre içselleştirilmiş homofobi açısından daha riskli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Başar ve Öz (2016) cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerde algılanan ayrımcılık ve sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Cinsiyete ve eğitim düzeyine göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında bir farklılık bulunmamıştır. Yaşın artması ile psikolojik dayanıklılığın arttığı fakat aralarında zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşamları boyunca ya da araştırma esnasında ruhsal bozukluk tanısı alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak düşük olduğu saptanmıştır. Kullanılan ölçme araçları olan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan toplam puanları ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden alınan toplam ve alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca algılanan bireye yönelik ayrımcılık ile psikolojik dayanıklılık arasında orta derecede negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Algılanan gruba yönelik ayrımcılık ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Ayrıca algılanan arkadaş desteği ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksel ve diğ. (2017) transseksüel bireylerde intihar düşüncesi ve intihar girişimi sıklığını incelemiştir. Katılımcıların %29.9 'unun (n=42) yaşamları boyunca en az bir defa intihar girişiminde bulundukları, %9.2'sinin (n=13) ise halen intihar düşüncesinde oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların %55.3'ünün (n=78) yaşamları boyunca intihar düşüncelerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca intihar girişimi ya da düşüncesi açısından transerkekler ve transkadınlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların ailelerinin dinsel tutum ve davranışlarına göre intihar düşüncesi ve girişimleri sıklığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte ailelerinin cinsel açıdan katı ve kısıtlayıcı olduğunu belirten katılımcıların, olumlu ve destekleyici bir aile ortamına sahip olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha fazla yaşamları boyunca ve devam eden intihar düşüncesine sahip oldukları bulunmuştur.

Aypar (2014) trans bireylerin ayrımcılık ve dışlanmaya bağlı olarak yaşamış oldukları sorunlar ve bu sorunlar ile baş etme süreçlerini incelemiştir. Transların yaşadıkları sorunların sosyal gözetlenme, dışlanma ve şiddet odaklı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda transların temel haklarından ve sosyal statüden dışlandıkları, geçmişte yaşamış oldukları olumsuz deneyimler yüzünden tetikte oldukları ve ayrımcılık beklentisi içerisinde oldukları, yaşamış oldukları sorunların sağlık, barınma, eğitim ve aileye yönelik olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda transların yaşadıkları sorunlarla destek alma, mücadele etme, güvenli alan oluşturma, zihinsel uzaklaşma ve kaçınma ile baş ettikleri bulunmuştur. Benzer bir araştırmada Danyeli Güzel (2017) lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüellerin sosyal dışlanma deneyimleri ile nasıl baş ettiklerini incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların dışlanmadan kaçınmak için cinsel yönelimlerini veya cinsiyet kimliklerini gizleme yoluna gittikleri bulunmuştur. Elde edilen bulgular gey ve transseksüellerin çoğunluğunun dışlanmadan daha çok etkilendiklerini ortaya koymuştur.

Altinel Baysal (2019) LGBTİ'lerin yaşadıkları sorunlar ve bu sorunların heteronormatif (heteroseksüelliğin norm ve üstün olarak kabul edildiği) yapı ile ne düzeyde ilişkili olduğunu incelemiştir. Araştırma sonucunda LGBTİ bireylerin diğer şiddet türlerine nazaran daha çok psikolojik şiddete maruz kalıkları ve bunun cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini paylaşmaları ile doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca LGBTİ bireylerin destek almak için en çok arkadaşlarına ve

LGBTİ gruplarına ulaşabildiklerini ancak aile desteğine ulaşamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. LGBTİ bireylerin cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerinin ifşa edilmesine yönelik tehdit alma oranlarının önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bu tehdit edilmenin LGBTİ bireylerin yaşam doyumları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki; kendilerine zarar verme ve intihar düşüncesi ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim hayatlarındaki ortama bakıldığında LGBTİ dostu bir ortamın olmadığı, okulda görevli olan kişilerin fobik tutumların bulunduğu ve destek sağlayan bir mekanizmanın olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar, LGBTİ bireylerin cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini paylaşmalarının ardından kendilerine karşı tutumların olumsuz yönde değiştiğini, çalışma hayatında mutsuz olanların mutlu olanlardan sayıca daha fazla olduğunu göstermektedir. Ayrıca arkadaş desteğinin aile desteğine göre daha fazla olduğu ve büyük çoğunluğunun çalışmadığı ve düzenli bir gelirin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte LGBTİ bireylerin kendilerine zarar verme düzeyleri ve intihar düşünceleri ile sağlık, hukuki, eğitim ve sosyal hizmetlerde var olan heteroseksist tutumlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çelik, Sanberk ve Şahin (2017) psikolojik dayanıklılığın LGB bireylerde yaşam doyumunu ne düzeyde etkilediğini incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın alt ölçeklerinden yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu ve sosyal kaynakların yaşam doyumunu yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların sosyal yeterlilik ve kendilik algısının yüksek olmasının yaşam doyumlarının yükselmesine sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Toplu-Demirtaş ve diğ. (2018) Türkiye’de yaşayan LGB bireylerin öz-anlayış düzeylerin algıladıkları sosyal destek ile öznel iyi-oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye ne yönde etki ettiğini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda cinsel yönelim ile öznel iyi-oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Aileden ve kendileri için önemli olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeylerinin öz-anlayış ile pozitif yönde ilişkili olduğu, arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin öz-anlayışla ve öznel iyi-oluş ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz-anlayışın algılanan sosyal destek ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkinin açıklanmasında aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Ailelerinin ve kendileri için önemli olan kişilerin destekleyici olduğunu algılayan katılımcıların daha yüksek düzeyde öz-anlayış

eğilimi gösterdikleri ve böylelikle daha yüksek öznel iyi-oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2. LGBT Bireylere ile İlgili Yurtdışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Miranda ve Storms (1989) gey ve lezbiyenlerde eşcinsel kimlik ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda gey ve lezbiyenlerde cinsel yönelimlerine yönelik olumlu tanımlamalar ile psikolojik uyum arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olumlu eşcinsel kimliğin kendini tanımlama ve cinsel yönelimlerini açılma başa çıkma stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ancak bu başa çıkma stratejilerinin psikolojik uyumla ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Ryan ve diğ. (2010) ergenlik döneminde aile kabulünün LGBT genç yetişkinlerin sağlıkları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. LGBT genç yetişkinlerinde aile kabulünün cinsiyet, cinsel yönelim veya cinsiyet kimliğine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ergenlik döneminde aile kabulünün genç yetişkinlik dönemindeki benlik saygısı, sosyal destek ve genel sağlık durumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte ergenlik döneminde aile kabulünün genç yetişkinlik dönemindeki depresyon, madde kullanımı, intihar düşüncesi ve intihar girişimi için koruyucu bir etki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon, madde kullanımı, intihar düşüncesi ve girişimi ile aile kabulü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cochran, Sullivan ve Mays (2003) cinsel yönelime göre ruh sağlığı sorunlarını incelemişlerdir. Eşcinsel ve biseksüel erkeklerde heteroseksüel erkeklere göre majör depresyon ve panik atak görülme sıklığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lezbiyen ve biseksüel kadınlarda yaygın aksiyete bozukluğunun heteroseksüel kadınlara kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur.

Morrison (2011) eşcinsellerin maruz kaldıkları ayrımcılık ile psikolojik iyi-oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eşcinseller ve lezbiyenler arasında ruh sağlığı durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eşcinsel erkeklerde depresyon ve içselleştirilmiş eşcinsellik karşıtı tutumlar ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca içselleştirilmiş eşcinsellik karşıtı tutumlar ile psikolojik sorunlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte lezbiyenlerde depresyon, içselleştirilmiş

eşcinsellik karşıtı tutumlar ve psikolojik sorunlar ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Lezbiyenlerde içselleştirilmiş eşcinsellik karşıtı tutumlar ile depresyon ve psikolojik sorunlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda en sık maruz kalınan olumsuz yaşantının sözlü taciz olduğu bulunmuştur. Geylerin %55.8'i ve lezbiyenlerin %63.9'u son 12 ay içerisinde en az bir defa sözlü tacize maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Sözlü tacizi sıklık açısından sırasıyla fiziksel saldırı, mülkiyete zarar verilmesi, tükürme ve cinsel taciz takip etmektedir. Eşcinsel erkekler arasında psikolojik sorunlar ile maruz kaldıkları ayrımcılık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca eşcinsel erkeklerde depresyon ile algılanan ayrımcılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lezbiyenlerde ise psikolojik sorunlar ile sözlü olarak tehdit edilme, mülkiyete zarar verilmesi ve cinsel taciz arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Kwon ve Hugelshofer (2010) LGB bireylerde umut düzeylerinin düşmanca iş ortamının olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir etkisinin olup olmadığını incelemişlerdir. Yaşam doyumu ile umut ve iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ancak iş yeri ortamı ile yaşam doyumu, umut ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyete göre yaşam doyumu düzeylerine bakıldığında, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde yaşamlarından doyum sağladıkları bulunmuştur. Bununla birlikte iş ortamının cinsel yönelim konusunda saygı göstererek olumlu ve destekleyici olduğu durumlarda LGB bireylerin yaşam doyumları üzerinde umudun herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık işyerinde cinsel yönelim temelli düşmanca tavrın olduğu durumlarda umut düzeyi yüksek olan LGB'lerin düşük olanlara kıyasla yaşamlarından daha fazla doyum sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Barboza, Dominguez ve Chance (2016) cinsiyet kimliği ya da toplumsal cinsiyet ifadesi nedeniyle fiziksel saldırıya uğramanın translarda intihar riski ile ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Transların %30'unun 13 yaşından itibaren en az bir defa fiziksel saldırıya maruz kaldıkları bulunmuştur. Fiziksel saldırının intihar girişimi üzerindeki etkisinin, cinsiyet kimlikleri ya da toplumsal cinsiyet ifadelerinden dolayı hedef gösterilen bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %38'inin intihar düşüncesi olduğu ve %25'inin de intihar girişiminde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %37'si en az bir defa fiziksel saldırıya maruz kaldıklarını

bildirmişlerdir. Bununla birlikte elde edilen bulgular doğrultusunda intihar riski ile fiziksel taciz arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetlerine yönelik fiziksel saldırıya maruz kalan katılımcıların, cinsiyetlerine yönelik olmayan fiziksel saldırıya maruz kalan ve hiç fiziksel saldırıya maruz kalmayan katılımcılara kıyasla daha fazla intihar girişiminde bulundukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bradford ve diğ. (2013) sağlığın sosyal belirleyici faktörleri ile transların maruz kaldıkları cinsiyet kimliklerine yönelik ayrımcılık deneyimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların %41'inin cinsiyet kimliklerine yönelik ayrımcılığa maruz kaldıkları bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların %31'inin ailesinin cinsiyet kimlikleri ya da toplumsal cinsiyet ifadelerine karşı çok destekleyici ya da hiç destekleyici olmadıkları; %37'sinin lisede arkadaşları, öğretmenleri veya okul yöneticilerinin düşmanca olumsuz tavırlarına maruz kaldıkları; %27'sinin sağlık hizmetlerinde, %22'sinin istihdam alanında ve %9'unun barınmada trans kimliklerine yönelik ayrımcılığa maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Cinsiyet kimliğinin daha genç yaşta fark edilmesi ile ayrımcılık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Eğitim düzeyi ve gelir ile ayrımcılığa maruz kalma arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

2.2. Kendini Ayarlama

Kendini ayarlama (self-monitoring) kavramının Türkiye'de yapılmış birçok araştırmada farklı çeviriler ile kullanıldığı görülmektedir. Örneğin kendini ayarlama kavramını Oksay (1998) "bireyin kendi davranışını kontrol altına alma", Umay (1993) "kendini kurgulama", Polat ve Umay (2002) "kendini gösterim özelliği", Koç (2015) "kendini izleme" ve Aslan Yılmaz (2018) "izlenim ayarlamacılığı" şeklinde Türkçe'ye çevirmişlerdir. Bununla birlikte birçok araştırmada "self-monitoring" kavramı bu araştırmada da olduğu gibi "kendini ayarlama" olarak çevrilmiş ve araştırmalarda bu şekilde kullanılmıştır (Bacanlı, 1990; Öztemel, 2000; Özalp Türetgen, 2006; Tunçelli, 2008; Sesli, 2014; Sesli ve Demir Başaran, 2015; Umur ve Demirtaş, 2016).

Kendini ayarlama kavramının kökleri sunulan benliklerin çeşitliliğine vurgu yapan benlik kuramlarına dayanmaktadır (Synder, 1979; Briggs ve Cheek, 1986). Bireylerin benlik sunumlarını kontrol etmeye çalışmaları ve çalışabilmeleri, sosyal

etkileşimde benlik teorilerinin hepsinin olmasa da çoğunun temel prensiplerinden biridir (Snyder, 1979). Bu açıdan bakıldığında kendini ayarlama kavramının köklerini James'in (1950) birçok sosyal benliğin bulunduğu teorisine, sembolik etkileşimcilerin ortaya koyduğu benliğin toplumsal kökenlerine ve Goffman'ın (1956) ortaya attığı hayatın bir tiyatro sahnesi olduğu metaforuna kadar takip etmek mümkündür (Briggs ve Cheek, 1986). Bu yaklaşımların hepsinde, bireylerin aktif olarak verdikleri izlenimleri özenle düzenleyerek başkalarının kendileriyle ilgili ne düşündüklerini etkilemek için çaba gösterdikleri fikri vardır. Mark Snyder bu geleneğe, bireylerin benlik sunumlarını, ifade edici davranışlarını ve sözel olmayan duygusal gösterimlerini düzenleme ve düzenleyebilme boyutlarında çarpıcı bireysel farklılıklar olduğunu vurgulayarak katkıda bulunmuştur (Snyder, 1974, 1979; Briggs ve Cheek, 1986).

Goffman (1956) sosyal etkileşimi, her insanın bir rolü canlandığı tiyatro performansına benzetmiştir. Buradaki rol kavramını ise bireyin benliğini sunduğu dikkatli seçilmiş sözel ve sözel olmayan davranışlar kümesi olarak ele almıştır. Herhangi bir bireyin sözcüklerinin ve eylemlerinin kamuya açık görünüşleri, her zaman altta yatan inançlar, tutumlar ve niyetlerle ilgili doğru yansımalar ve anlamlı iletişimler olmayabilmektedir. Bunun yerine, bireylerin söyledikleri ve yaptıkları, belirli durumsal bağlamlara uygun izlenimler oluşturmak, doğru zamanda doğru yerde doğru insan gibi görünmek için kasıtlı ve stratejik girişimlerin ürünleri olabilmektedir (Snyder, 1979). Goffman (1956) herhangi bir bireyin başkalarının önüne çıktığı zaman diğerlerinin var olan durumdan aldıkları izlenimlerini kontrol etmeye çalışmaya yönelik birçok dürtüsünün bulunduğunu ileri sürmüştür. Snyder (1979) da buna paralel olarak bireylerin sıklıkla kendilerinin farklı formlardaki görünüşlerini veya bıraktıkları izlenimlerini etkilemek adına çaba harcadıklarını belirtmiştir.

Bireylerin sosyal etkileşim esnasında oluşan imge ve izlenimlerini ne ölçüde kontrol etmeye çalıştıkları ve kişiler arası ilişkilerde böyle stratejik ve pragmatik bir yönelimin benimsenmesinin sonuçlarının ne olduğu soruları kendini ayarlama süreci ile ilgili teorinin temel ilgi alanını oluşturmaktadır (Snyder, 1974,1979; Gangestad ve Snyder, 2000; Leone, 2006). Kendini Ayarlama Teorisi'nin özünde bireylerin dışa vurumcu davranışları, benlik sunumları ve sözel olmayan gösterimlerini kontrol

etmeye çalıştıkları ve çalışabildikleri savı bulunmaktadır (Snyder, 1979; Lennox, 1984).

Snyder (1979) benlik sunumlarının uygunluğunun durumsal veya kişiler arası özelliklerine dair işaretler, içsel durumlar, kişisel eğilimler ve sosyal tutumlar hakkında bilgiyi içeren ve bireyin kendini ayarlama becerisine rehberlik eden bilgi kaynaklarının mevcut olduğunu belirtmiştir. Kendini Ayarlama Teorisi bireyin nasıl davranacağına karar vermede kullanabileceği “bireyin kendi içsel durumları, tutumları ile eğilimleri” ve “uygun davranışa yönelik kişiler arası veya diğer durumsal ipuçları” olmak üzere iki genel bilgi kaynağının olduğunu ileri sürmektedir (Snyder, ve Gangestad, 1982; Lennox, 1984). Bununla birlikte Kendini Ayarlama Teorisi bireyin bu bilgi kaynaklarına ne ölçüde güvendiği konusunda bireysel farklılıkların var olduğunu iddia etmektedir (Lennox, 1984).

Kendini ayarlama, ortaya konulan benliğin değişebilirliğini, yani; çeşitli durumlarda farklı benlikleri ortaya koyabileceğini, bireylerin çeşitli benliklerinin olabileceğini vurgulayan benlik kuramları içinde yer almaktadır. Bireylerin tutarlı, düzenli ve karşılıklı sosyal etkileşime girerek bu etkileşimleri devam ettirebilmeleri için, hem karşılarındaki kişilerin kendilerini ortaya koyuşlarını doğru bir şekilde anlamaları ve yorumlamaları gerekir. Hem de, kendilerini ortaya koyuşlarını iyi düzenlemeleri gerekir. İşte bu kendini anlatıcı davranışları düzenleme ve kontrol etme becerisi, etkili kişiler arası etkileşimin ön şartlarından biridir (Bacanlı, 1990).

Bireylerin bu beceriyi kullanmalarında; yani “kendini ayarlama” becerilerinde farklılıklar vardır. Kendini ayarlamanın çeşitli amaçları vardır. Bu amaçlar şunlardır:

- Bireyin, karşısındakilere o duyguyu daha yoğun yaşıyormuş gibi iletmesi
- Gerçekte hissettiğinden başka bir duygusal durum yaşıyormuş gibi davranması
- İsteğine ve içinde bulunduğu ortama uygun olmayan bir duygusal durumu, kendi isteğine ve ortama uyacak şekilde gizlemesi ve tepkisiz ve ifadesiz görünmesi
- İsteğine ve içinde bulunduğu ortama uygun olmayan bir duygusal durumu gizlemesi ve uygun bir duygusal durumu yaşıyor gibi görünmesi
- Kişinin, hiç bir şey yaşamadığı ama tepkisiz kalmanın uygun olmadığı durumlarda, bazı duygular yaşıyor gibi görünmesi (Snyder, 1974).

2.2.1. Kendini Ayarlama Becerisi Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Selvidge, Matthews ve Bridges (2008) kendini ayarlamanın iki temel unsuru olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan ilki benlik sunumunu değiştirme kapasitesidir. Diğeri ise bireyin diğeri insanların duygularına sözel olmayan ipuçları ile duyduğu farkındalıktır. Sosyal ipuçlarına duyarlılık ve davranışını durumun şartlarına uyarlama becerisinin bireyler arasında değiştiği görülmektedir (Caldwell ve O'Reilly, 1982). Kendini Ayarlama Teorisi bireylerin sosyal imajlar ve toplum önüne çıkış konularında değer verme, oluşturma, geliştirme ve yansıtma dereceleri arasındaki farklılıklarla ilgilenmektedir (Gangestad ve Snyder, 2000). Benlik sunumlarını kontrol etmeye çalışan ve davranışları ile içinde bulunduğu sosyal durumun uyumluluğuna duyarlı olan bireyler için Snyder (1974) kendini ayarlama becerisi yüksek bireyler (high self-monitoring individuals) ifadesini kullanmıştır. Bunun aksine böyle bir çaba içerisine girmeyen ya da girme gereksinimi duymayan bireyler ise kendini ayarlama becerisi düşük (low self-monitoring individuals) bireyler olarak ele alınmışlardır.

Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler davranışlarının içinde bulundukları sosyal duruma uygun olup olmadığını anlamak için, aynı sosyal durum içerisinde bulunan diğeri kişilerin kendilerini nasıl ifade ettiklerine karşı dikkatlidirler. Bununla birlikte kendi sözel ve sözel olmayan davranışlarını içinde bulundukları duruma uygun hale getirmek için kendilerini ifade edişlerini ayarlamak (düzenlemek ve kontrol etmek) amacı ile aynı sosyal durum içerisinde bulunduğu diğeri kişilerden aldığı ipuçlarını kılavuz olarak kullanırlar (Snyder, 1979; Caldwell ve O'Reilly, 1982; Lennox, 1984; Anderson ve Thacker, 1985; Anderson ve Randlet, 1993; Gangestad ve Snyder, 2000; Selvidge, Matthews ve Bridges, 2008). Buna karşılık, kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler uygun benlik sunumu hakkındaki sosyal ipuçları ile daha az ilgilenirler (Snyder ve Monson, 1975; Snyder, 1979; Caldwell ve O'Reilly, 1982; Anderson ve Randlet, 1993). Kendini ayarlama becerisi yüksek bireylerle karşılaştırıldıklarında davranışlarının içinde bulundukları sosyal ortama uyarlanmış olmak yerine duygusal durumları, tutumları ve eğilimlerini yansıttığı görülmektedir (Snyder ve Swann, 1976; Snyder, 1979; Trubisky, Ting-Toomey ve Lin, 1991).

Snyder (1974) Kendini Ayarlama Ölçeği'nden yüksek puan alan bireylerin, düşük puan alanlara göre mutluluk, öfke, korku, şaşırma, iğrenme gibi çeşitli duyguları,

dışa vurumcu davranışlarını hem ses hem de yüz ifadesi kanallarında ifade etmek ve iletmek açısından çok daha iyi olduklarını belirtmiştir. Benlik sunumu için fırsat verildiğinde kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler akranlarının benlik sunumu hakkındaki bilgiyi kendini ayarlama becerisi düşük olan bireylere göre daha sık ve daha uzun süre için göz önünde tutmaktadırlar (Snyder, 1974). Tüm bunların yanı sıra Berscheid ve diğ. (1976) yapmış oldukları araştırmanın sonuçları ile kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin sosyal etkileşimde bulunduğu kişilerin davranışlarından elde ettiği ipuçlarını doğrudan ve basitçe düşünerek kopyalamadıklarını aksine diğer kişilerin davranışlarının altında yatan durumları ayırt etmek için bilişsel/algısal zaman ve çaba harcadıklarını belirtmişlerdir.

Kişisel ilişkiler konusunda yapılan araştırmalar kendini ayarlama becerisi yüksek ve düşük olan bireylerin farklı ilişki yönelimleri benimsediklerini tespit etmişlerdir (Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Snyder ve Simpson, 1984; Snyder ve Smith, 1986). Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler herhangi bir etkinlik için partner seçerken, o etkinlik hakkında bilgili ya da uzman olan kişileri daha çok tercih ederler. Buna karşılık kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler etkinlik için partner seçiminde sevdikleri ve yakından tanıdıkları arkadaşlarını daha çok tercih ederler. Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler farklı etkinlikler için farklı arkadaşlara sahiplerken, kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler etkinlik ne olursa olsun sevdikleri ve yakından tanıdıkları arkadaşları ile vakit geçirme eğilimi göstermektedirler (Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Snyder ve Simpson, 1984; Snyder ve Smith, 1986).

İkili etkileşimlere girerken kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler düşük olan bireylere göre daha çok ilk konuşan olma, sonraki konuşmayı başlatma ve davranışlarını partnerlerine göre uyarlama eğilimindedirler (Ickes ve Barnes, 1977). Bu farklılıkları göz önünde bulunduran Snyder ve Simpson'a (1984) göre kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin flört ilişkisinin başlangıcında yumuşak ve hoş etkileşimi sağlamaları, partnerlerini nispeten hızlı bir şekilde tanımaları ve daha kısa bir sürede partnerleri ile yakınlaşmaları beklenmektedir. Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler, dış görünümünden çok etkilenirler. Daha iyi bir alternatifle karşılaştıklarında daha kolay partner değiştirirler. Özel ve ciddi ilişki kurma konusunda da geri planda kalırlar (Goodwin ve Soon, 2001). Kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler partnerlerinin kişiliği ile daha fazla ilgilenirler.

Partnerlerine daha bağılırlar ve farklı alternatifleri düşünmeye ise daha az isteklidirler (Snyder, Berscheid ve Glick, 1985).

2.2.2. Kendini Ayarlama ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Bacanlı (1990) üniversite öğrencilerinin kendini ayarlama düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kendini ayarlama puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte sosyoekonomik düzey ile kendini ayarlama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak katılımcıların yaşamlarının ilk 15 yılını geçirmiş oldukları yerleşim biriminin kırsal veya şehir olmasına göre kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Ündal (1996) Holland’ın mesleki kişilik tiplerine göre çeşitli değişkenler açısından kendini ayarlama becerisini incelemiştir. Elde edilen bulgular farklı meslek grubunda çalışan bireylerin kendini ayarlama becerilerinin farklı olduğunu göstermektedir. Holland’ın mesleki kişilik tiplerinden girişimci tip ile artistik tip özelliği gösteren bireylerin kendini ayarlama becerisinin en yüksek, geleneksel tipin ise en düşük düzeyde kendini ayarlama becerisine sahip olduğu bulunmuştur. Yaş değişkenine göre, girişimci tip meslek grubunda çalışan bireylerden 35 yaşından büyük olanların 35 yaş ve altı yaşta olanlardan daha düşük kendini ayarlama becerisine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Oksay (1998) kimlik gelişimi ile kendini ayarlama arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ideolojik kimlik alanında kimlik kargaşası ve kimlik arayışı ile kendini ayarlama arasında anlamlı ilişkinin olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda bağımlı kimlik statüsü ile kendini ayarlama arasında negatif yönde anlamlı olmayan düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu, başarılı kimlik statüsü ile kendini ayarlama arasında ise pozitif yönde anlamlı olmayan ve çok düşük bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öztemel (2000) kendini ayarlama becerileri algıları farklı olan öğretmenlerin rehberlik anlayışlarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen bulgular kendini ayarlama becerileri algıları yüksek olan öğretmenlerin rehberlik anlayışlarının düşük olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Polat ve Umay (2002) kendini ayarlama ile matematik öğretmenliği arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında kendini ayarlama becerisi yüksek bireylerin matematik öğretmenliği mesleğinde kendini ayarlama becerisi düşük olan bireylere göre daha başarılı olabilecekleri sonucuna ulaşmışlardır.

Yıldırım ve Bozdoğan (2009) Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin kendini ayarlama düzeylerinde öğrenim gördükleri bölüm ve cinsiyet açısından bir farklılığın olup olmadığını inceledikleri araştırmalarında öğrenim görülen bölüm ve cinsiyet açısından öğrencilerin kendini ayarlama becerilerinin anlamlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004) üniversite öğrencilerinin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerinde İletişim Becerileri Eğitimi'nin bir etkisinin olup olmadığını incelemişlerdir. Yapılan çalışmada İletişim Becerileri Eğitimi'nin iyimserlik ve kendini ayarlama puanlarına pozitif yönde bir etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Özalp Türetgen (2006) kendini ayarlama, öz etkinlik ve dominatlık özelliklerinin cinsiyet değişkeni birlikte lider olarak algılanmanın üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda kendini ayarlamanın lider olarak ortaya çıkmayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yöneticilerin kendini ayarlama becerilerinin astları tarafından lider olarak algılanmalarını sağladığı bulgulanmıştır.

Elmas Çelebi (2018) otantiklik ile korumacı kendini ayarlama arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve bireyciliğin kazanıcı kendini ayarlamayı pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Bununla birlikte toplulukçuluğun kazanıcı kendini ayarlamayı doğrudan olmayarak benlik bilinçliliği üzerinden negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tunçelli (2008) sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış ve almamış kadınların benlik saygısı, öfke, kendini ayarlama ve kaygı açısından farklılık gösterip göstermediklerini incelemiştir. Yapılan çalışmada sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış kadınların, tanı almamış kadınlara göre kaygı ve öfke puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, benlik saygısı ve kendini ayarlama puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Düzgün (2009) evlilik uyumunun kendini ayarlama ve çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda evli bireylerde kendini ayarlama düzeyi ile evlilik uyumu arasında bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Büyükaahin Sunal ve Dönmez (2011) stres ve psikolojik belirtilerin romantik ilişkilerde kendini ayarlama üzerindeki yordayıcı rolünü güncel olarak karşı cinsle romantik bir ilişki içerisinde olan üniversite öğrencileri örnekleminde incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, romantik ilişkiye dair sorunların kendini ayarlama düzeyini önemli derecede yordadığını göstermiştir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınlarda depresyon ve romantik ilişkiye dair sorun düzeyinin kendini ayarlama düzeylerini anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte içinde bulundukları romantik ilişkide düşük düzeyde sorun algılayan katılımcıların kendini ayarlama düzeylerinin yüksek düzeyde sorun algılayanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sesli ve Demir Başaran (2015) lisede öğrenim gören öğrencilerin özerklik ve kendini ayarlama düzeylerinin çeşitli değişkenlerden nasıl etkilendiklerini incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin kendini ayarlama düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği ve özerklik ile kendini ayarlama arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Erkan (2014) dominantlık kişilik özelliğinin girişimcilik eğilimine etkisinde kendini ayarlama ve cinsiyet rolleri algısının bir farklılık yaratıp yaratmadığını araştırmıştır. Çalışmada dominantlık ile girişimcilik arasındaki ilişkide kendini ayarlamanın bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte kendini ayarlamanın girişimcilik eğilimi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

2.2.3. Kendini Ayarlama ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Turner (1980) kendini ayarlamadaki bireysel farklılıklar ile mizah üretimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla kendilerini daha espirili olarak değerlendirdikleri, daha espirili monologlar ürettikleri ve grup katılımcıları tarafından da daha espirili algılandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Tardy ve Hosman (1982) kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin kendini açma davranışlarını, düşük olan bireylere göre daha fazla çeşitlendirdiklerini ve daha esnek oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Rahaim, Waid ve Kenelly (1980) depresyonda olan ve depresyonda olmayan bireylerin dışa vurumcu davranışlarını ve benlik sunumlarını ayarlama (gözlemeleme

ve kontrol) düzeyleri açısından farklılık gösterdiklerini bulgulamışlardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda depresif bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin depresif olmayanlara kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada Lester (1990) depresyon ve intihar girişimi ile kendini ayarlama arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda kendini ayarlama ile depresyon arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte intihar girişiminde bulunan ve bulunmayanların kendini ayarlama puanları arasında bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Caldwell ve O'Reilly (1982) yapmış oldukları araştırmada iş performansı ile kendini ayarlama becerisi arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Bununla birlikte iş performansı ile kendini ayarlama arasındaki ilişkinin statüsü yüksek bir işte çalışanlara kıyasla düşük statülü bir işte çalışanlarda daha güçlü olduğunu bulmuşlardır. Ancak, kendini ayarlamanın meslekler açısından bir farklılık göstermediğini de bulmuşlardır.

Kendini ayarlama becerisinin flört ilişkilerindeki yerini inceleyen Snyder ve Simpson (1984) çalışmalarında 4 farklı araştırmaya yer vermişlerdir. Birinci ve ikinci araştırmalarda mevcut ilişkilerini alternatif partnerlerin lehine değiştirme konusunda kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin istekli, kendini ayarlama becerisi düşük olan bireylerin isteksiz oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Üçüncü araştırmanın sonuçlarına göre bir önceki yıl, kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin partner sayısının kendini ayarlama becerisi düşük olan bireylere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte sabit ve özel flört ilişkileri söz konusu olduğunda ise kendini ayarlama becerisi düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere kıyasla daha uzun süredir partnerleri ile beraber oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Flört ilişkilerinde yakınlığın incelendiği son araştırmada ilişkin uzunluğu ile yakınlık düzeyi arasındaki korelasyonun kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler için daha belirgin olduğu bulunmuştur.

Trubisky, Ting-Toomey ve Lin (1991) kendini ayarlama ile çatışma stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada kendini ayarlamanın yalnızca baskın çatışma stili üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, kendini ayarlama ne kadar yüksek olursa baskın çatışma stilinin kullanımının o kadar yüksek olduğunu bulmuşlardır. Amerika Birleşik Devletleri ve Tayvan örnekleminde elde edilen veriler doğrultusunda sadece baskın çatışma stilinin ABD kültüründe kendini

ayarlama ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiğini Tavyan kültüründe hiçbir çatışma stilinin kendini ayarlama ile anlamlı bir ilişki göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

Anderson ve Randlet (1993) 132 gey ve lezbiyen, 137 heteroseksüellerden elde ettikleri veriler doğrultusunda lezbiyenlerde ve geylerde kendini ayarlamanın yaşam doyumu üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu araştırmışlardır. Elde edilen bulgular kendini ayarlamanın yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu ancak cinsel yönelim açısından bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Selvidge, Matthews ve Bridges (2008) ise lezbiyen ve biseksüel kadınlardan elde ettikleri veriler doğrultusunda yüksek kendini ayarlama becerisi ile psikolojik iyi-oluşun pozitif yönde bir ilişki gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Klein, Snyder ve Livingston (2004) kendini ayarlama ve ön yargı ifadesi arasındaki ilişkiyi heteroseksüel bireylerin homoseksüel çiftlere yönelik tutumları üzerinden incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin, kendini ayarlama becerisi düşük olanlara kıyasla içinde bulundukları grubun homoseksüellere karşı tutumları ile daha fazla tutarlı olma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler içinde bulundukları sosyal grubun homoseksüellere karşı önyargılı olduklarını algıladıkları zaman daha fazla önyargılı ifadede bulunmuşlardır. Buna karşılık kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler içerisinde bulundukları grubun tutumlarından etkilenmemişlerdir.

Crews ve diğ. (2005) kendini ayarlama ile psikolojik danışma performansı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular ile kendini ayarlama becerisi yüksek ve düşük olan psikolojik danışmanlar arasında psikolojik danışma performansında bir farklılık bulunmadığını tespit edilmiştir.

2.3. Mutluluk

Herkesin hayattan istediği şey olarak kabul edilen mutluluk (Fordyce, 1983) tarih boyunca filozoflar tarafından insan eylemi için en iyi ve nihai motivasyon kaynağı olarak düşünülmüştür (Fordyce, 1983; Diener, 1984). Psikoloji alanında yapılan araştırmalarda ise uzunca bir süre mutluluk ve doyum gibi olumlu duygular yerine mutsuzluk ve kaygı gibi olumsuz duygulara daha çok odaklanılmıştır (Diener, 1984; Headey ve Wearing, 1992; Myers ve Diener, 1995). Bu dengesizlik, klinik

psikolojinin patolojiye olan tarihsel vurgusundan kaynaklanmakta ve anormal süreçlerin anlaşılmasının normal süreçleri aydınlatılabileceğine dair inancı ile birleşmektedir (Diener ve Seligman, 2002). 1960'lı yıllardan itibaren yapılan araştırmalarla, kişisel mutluluğun doğası ve görünen nedenlerin yanı sıra yüksek düzeyde mutluluğa ulaşmış bireylerin özellikleri hakkında bilgi birikimi geliştirilmeye başlanmıştır (Fordyce, 1983; Veenhoven, 1997). 1973 yılında Psychological Abstracts International Dergisi mutluluğu bir indeks terimi olarak listelemeye başlamış ve 1974'te Social Indicators Research Dergisi'nde mutluluğa ayrılmış çok sayıda makale yayımlamıştır (Diener, 1984).

Çoğu bireyin makul derecede mutlu olduğunun ancak bazı bireylerin mutluluk seviyesinin diğerlerine göre yüksek olduğunun farkına varılması ve kabul edilmesi araştırmacılara bu eski konu hakkında yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Bu bakış açısı ile birlikte araştırmacılar mutlu insanların kimler olduğu, mutluluğun hangi özelliklerden etkilendiği ve mutluluk düzeyin nasıl artırılabilceği sorularına artan bir ilgiyle odaklanmaya başlamışlardır (Myers ve Diener, 1995; Diener, 2000; Blanchflower ve Oswald, 2004; Doğan, 2013).

Mutluluğun anlamının ne olduğu sorusuna cevap arandığında birçok farklı ifade ile karşılaşılmaktadır. Genellikle geçici bir durum yani dondurma yemek ya da iyi bir film seyretmekten doğan kısa süren bir his olarak düşünülmektedir. Kimisi için para sahibi olmak mutluluktur ve bir başkası için ise Tanrı'ya inanış mutluluğu getirmektedir (Franklin, 2010). Bunun aksine, aslında mutluluk geçici duygu durumundan daha geniş kapsamlı bir kavramdır (Fordyce, 1977; Fordyce, 1983). Erich Fromm (1994) Erdem ve Mutluluk adlı kitabında mutluluğun bireyin tüm kişiliğinin içerisinde bulunduğu durumun ifadesi olduğunun altını çizmiştir. Mutluluğu insanın en büyük başarısı olarak görmüştür ve mutluluğun insan varlığı probleminde karşı bireyin geliştirdiği bir çözüm ve vermiş olduğu bir cevap olduğunu ileri sürmüştür. Mutluluğu bireyin içindeki yaratıcılığın sağlamış olduğu bir başarı olduğunu ifade eden Fromm (1994) mutluluğun sürekli ve bütünleşmiş bir yaşantı olduğunu savunmuştur.

Psikolojide mutluluk öznel iyi-oluş kavramı ile ele alınmıştır (Diener, 1984; Eryılmaz, 2011; Eryılmaz ve Atak, 2011a). Mutluluğun popüler söylemde olduğu kadar akademik alanyazında da birçok anlamı bulunmaktadır. Mutluluk bireyin var olan durumu yorumlamasına bağlı olarak genel bir olumlu duygudurumu, yaşam

doyumunu değerlendirmesi ya da kendisini mutlu eden sebepler anlamına gelebilmektedir. Bazı araştırmacılar mutluluk kelimesini kullanmaya devam ederken (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005; Easterlin, 2003) bazı araştırmacılar ise öznel iyi-oluş kavramını kullanmaktadırlar (Diener, 2006; Eryılmaz, 2011). İlgili alanyazında bu iki kelimenin eşanlamlı olarak kullanıldığı görölmektedir (Diener, 1984; Easterlin, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005).

Diener (1984) mutluluk veya öznel iyi-oluşun tanımlanmasını 3 farklı kategoride incelemiştir. İlk kategoride mutluluk; erdem ya da kutsallık gibi dışsal kriterler tarafından tanımlanmıştır. Normatif tanımlarda mutluluk, öznel bir evre olarak düşünölmünün aksine arzu edilen kaliteye sahip olmak olarak düşünölmektedir (Diener, 1984). Örneęin, bilgiyi eylemin önüne koyan Sokrates iyi ya da doğru eylemi garanti eden erdemin bilgi olduğu ve mutluluk için sadece erdemin yettiği düşünceğinde idi. Sokrates'e göre erdem olan bilgi bireyi mutluluğa ve kendini gerçekleştirmeye götürmektedir. Bu düşünceindeki önemli olan nokta ise erdem olan bilginin mutluluk sağlaması için iyi olması, insanları iyi kılması, insanların yaşamlarını iyileştirmesi gerektiğidir (Cevizci, 2009). Aristoteles (2014) ise mutluluğun herhangi başka bir řey için değil de kendisi için arzulandığını; her eylemin amacının aslında mutluluk olduğunu ifade ederek mutluluğun insani şeylerin en iyisi olduğunun altını çizmiştir. Eylem ve mutluluk ilişkisine değinen Aristoteles, erdeme uygun eylemlerin beraberinde mutluluğu da getirdiğini ileri sürmüştür. İkincisi, sosyal bilimciler, insanların yaşamlarını olumlu olarak değerlendirmelerine yol ačan şeyin ne olduğuna odaklanmışlardır. Öznel iyi-oluşun bu tanımı, yaşam doyumunu olarak isimlendirilmiş ve iyi yaşamın ne olduğunu belirlemek için bireyin kendi standartlarına dayanmaktadır (Diener, 1984). Mutluluęun üçüncü anlamı, terimin günlük söylemde kullanılma şekline en yakın olanıdır ve olumsuz duygulanıma karşı olumlu duygulanımın üstünlüğünü ifade etmektedir (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Bu öznel iyi-oluř tanımı bireyin yaşamının bir döneminde veya řu an deneyimlediği olumlu duyguların altını çizmektedir. Bu tanımlamaya göre mutluluk, bireyin mevcut genel yaşam kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesidir (Veenhoven, 1991; Veenhoven, 1997; Diener ve Diener, 1996). Bu değerlendirme iř yaşamı gibi yaşamın belirli bir alanında değil, bir bütün olarak yaşamın kendisine yöneliktir (Veenhoven, 1997). Olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım bu değerlendirmenin yani öznel iyi-oluşun duygusal bileşenleri iken

yaşam doyumu ise öznel iyi-oluşun bilişsel bileşeni olarak ele alınmaktadır (Veenhoven, 1991; Diener ve Diener, 1996; Eryılmaz ve Atak, 2011a; Doğan ve Eryılmaz, 2012).

Yüksek düzeyde öznel iyi-oluş, bireyin yaşamı hakkındaki olumlu düşüncelerin ve duyguların üstünlüğünü yansıtmaktadır. Öznel iyi-oluşun bilişsel düzeyi; bireyin içindeki, ilişkilerindeki ve diğer alanlardaki öznel doyumlarla beslenen yaşamıyla ilgili genel bir doyumu içermektedir. Öznel iyi-oluşun duygusal düzeyi ise bireyin çoğunlukla süregelen olaylara yönelik olumlu değerlendirmeleri sayesinde öncelikli olarak olumlu duygular hissetmesidir. Daha az mutlu bireyler yaşam koşullarını ve olayları istenmeyen olarak değerlendirirler ve bu nedenle endişe, üzüntü ve öfke gibi hoş olmayan duygular hissetmektedirler (Myers ve Diener, 1995). Bireyin mutluluğu yaşam koşullarından doyum aldığı, sıklıkla olumlu duygular hissederken olumsuz duyguları daha az yaşadığı anlamına gelmektedir (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Eryılmaz ve Atak, 2011a).

2.3.1. Mutluluğun Artırılabilirliğine Yönelik Görüşler

Myers ve Diener (1997) Kuzey Amerika, Avrupa ve Japonya’da boşanma oranlarının 2 kat arttığı, çocuk suçlarından tutuklanmanın 6 kat arttığı, ergen intihar oranının 3 kat arttığı ve depresyon oranının hızla yükseldiği son 40 yılda kendilerini çok mutlu olarak nitelendiren birey sayısının gittikçe azaldığını belirtmişlerdir. Mutlu insanların ben-merkezli ya da bencil olmadıkları; mutlu bireylerin nispeten daha işbirlikçi, hayırsever ve ‘diğer-merkezli’ olma eğiliminde olduklarını (Kasser ve Ryan, 1996; Williams ve Shiaw, 1999) ve mutluluğun bireylere, ailelere ve topluluklara birçok fayda sağladığını gösteren (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) araştırmalar bulunmaktadır. Özetle, mutlu bireylerin hem içsel hem de dışsal faktörlerle gelişen bir birey olma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, bireylerin özellikle temel fiziksel ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra mutluluk düzeylerinin artırılması değerli bir bilimsel hedef olarak karşımıza çıkmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005).

Araştırmacılar, insanların mutluluk veya öznel iyi-oluş düzeylerini etkileyen birçok faktör olduğunu bulmuşlardır. Örneğin; öznel iyi-oluşun demografik özellikler (Diener ve diğ., 1999; Myers, 2000), kişilik özellikleri ve tutumlar (Diener ve Lucas,

1999), cinsiyet (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Diener ve diğ., 1992; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Kangal, 2013; Gülcan ve Nedim Bal, 2014), yaş (Kangal, 2013; Bülbül ve Giray, 2011; Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Oshio ve Kobayashi, 2010; Gerdtham ve Johannesson, 2001; Blanchflower ve Oswald, 2004) gibi çok çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Mutluluğun artırılmasına yönelik iyimser ya da kötümser birçok görüş bulunmaktadır. Mutlulukta sürdürülebilir artışlar gerçekleştirmenin mümkün olmadığına dair birçok görüş bulunmaktadır. İlk olarak, bazı araştırmacılar, genetik özelliklerin mutluluğu etkilediğini; bu nedenle de bireyin mutluluk seviyesinin değiştirilemeyeceğini savunmuşlardır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Bu görüşe göre, bireyin mutluluk seviyesi genetik olarak önceden belirlenmiştir. Kısa vadede bireyin mutluluk seviyesi etkilenebilse de, uzun vadede bireyler her zaman kendi sabit noktalarına geri dönmektedirler (Diener ve diğ., 1999; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Tellegen ve diğ. (1988) ayrı evlerde büyüyen tek yumurta ikizlerinin ayrı ya da beraber büyüyen çift yumurta ikizlerine göre daha fazla benzerlik gösterdiklerini bulmuşlardır. Yapmış oldukları araştırmada genlerin pozitif duygulanımdaki varyansın %40'ını, negatif duygulanımdaki varyansın %55'ini açıklayabileceğini ileri sürmüşlerdir. Buna karşılık Lykken ve Tellegen (1996) ikiz çalışmaları ve evlat edinme çalışmalarına dayanarak mevcut mutluluk düzeyindeki varyasyonun %40 ile %55'inin genler ile açıklanabileceğini ve uzun vadede mutluluğun kalıcılığının %80 gibi yüksek bir orana ulaşabileceğini bulmuşlardır. Tam katsayı ne olursa olsun, büyüklüğü her insan için gerçekten sürekli veya karakteristik bir mutluluk seviyesi olduğunu göstermektedir. Headey ve Wearing (1989) bireylerin iyi ve kötü olayların ortaya çıkmasından sonra eninde sonunda olumlu ve olumsuz etkilerin temel çizgisine geri döndüklerini bulmuşlardır.

Mutluluğun artırılmasının mümkün olmadığına yönelik ikinci yaklaşım insanların yaşam süreleri boyunca istikrarlı olan tutarlı kişilik özelliklerine sahip olduklarını ve dolayısıyla kişinin mutluluk düzeyinin zaman içinde göreceli olarak aynı kaldığı ve durumlar arasında tutarlı olduğunu iddia etmektedir (Diener, 1984). Bahsi geçen kişilik özellikleri, tanım olarak, durumlar arasında ve yaşam süresi boyunca tutarlı olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal komplekslerdir. Dolayısıyla mutlulukta istikrarın bir kısmını oluşturabilmektedir. Bireyler özellikle endişe, aynı konu

üzerinde düşünüp durma ve suçluluk düzeyleri ile birlikte toplumsal bağlılık, coşku ve özgüven düzeylerini aynı zamanda toplumsal bağlılık, coşku ve özgüven düzeylerini aynı derecede sürdürme eğilimindedirler (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005).

Üçüncü bir kötümserlik kaynağı, hedonik adaptasyon (Brickman ve Campbell, 1971) kavramından kaynaklanmaktadır. Evrim ile birlikte insanlar dış koşullara göre ayarlamalar yapmaya hazır hale gelmiştir. Örneğin, insan bedeni soğuğa, sıcağa, çok az suya ve yüksek irtifaya uyum sağlamaya yönelik değişiklikler yapma eğilimindedir (Diener ve diğ., 1999). Benzer şekilde, bu görüş bireylerin çok hızlı bir şekilde değişime adapte olduklarını ve mutluluktaki kazanımların sadece geçici olduğunu savunmaktadır (Kahneman, 1999; Diener ve diğ., 1999). Veenhoven (1991) standartlar değiştiği için, daha iyi veya daha kötü olana yönelik değişikliklerin mutluluğa kısa süreli bir etki edeceğinin altını çizerek mutluluğun kalıcı olarak artırılamayacağını ileri sürmüştür. Uzun vadede yaşam koşullarındaki herhangi bir iyileşme ile birlikte standartların gözden geçirildiğini belirtmiştir. Örneğin, yaşam koşullarının iyileşmesi durumunda standartlar da yükselmektedir. Diğer bir yandan koşullar kötüleştiğinde de standartlar düşürülmektedir. Böylelikle, yeni koşullar geçici olarak insanların daha mutlu ya da daha üzgün olmasına neden olsa da, hızla değişmekte ve bu yeni koşulların mutluluğa etkisi daha sonra hızla azalmakta ya da tamamen ortadan kalkmaktadır. Yaşamının iyileştirici koşulları bireyi her zamankinden daha büyük bir mutluluğa doğru itse de, bireyin güncel yaşam koşullarına uyum sağlaması ile mutluluk düzeyinin başlangıçtaki haline geri döneceği ileri sürülmüştür (Lyubormisky, Sheldon ve Schake, 2005). Örneğin, Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978), piyango kazanan bireylerin 1 yıl sonra ilk kontrollerden daha mutlu olmadığını ve ayrıca son felç kurbanlarının 1 yıl sonrasında beklendiği kadar mutsuz olmadıklarını göstermişlerdir. Hedonik adaptasyon ile ilgili yapılan araştırmalarda Diener ve diğ., (1999) ve Myers (2000) ABD vatandaşlarının kişisel gelirlerinin son 50 yılda iki kattan daha fazla bir artış olmasına rağmen mutluluk düzeylerinin aynı kaldığını bulmuşlardır.

Tüm bu kötümser görüşler mutluluk arayışının boşuna olup olmadığı sorusunu akıllara getirmektedir. Her ne kadar mutluluk düzeyinin artırılamayacağını savunan kötümser görüşler ve kanıtları bulunsa da bir o kadar mutluluğun artırılabilceğini savunan iyimser bakış açıları da bulunmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake,

2005). Bu iyimser görüşlerin ilk kaynağı, bazı araştırmacıların sınırlı ve kısa süreli olmasına rağmen mutluluğu artırma stratejilerinde başarılı olmalarından kaynaklanmaktadır (Fordyce, 1977; Fava, 1999; Sheldon ve diğ., 2002). Mutluluğun artırılabilir olduğunu savunan diğer bir görüşe göre, bazı istemli kontrollere yatkın olabilen pek çok farklı motivasyonel ve tutumsal etken mutluluk ile bağlantılıdır. Olası motivasyonel faktörlere; bireyin çıkarları, güduları ve değerleri ile uyumlu olan (Brunstein, Schultheiss ve Grassman, 1998; Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon ve Kasser, 1995) ve içsel tutarlılığı olan yaşam hedeflerinin başarılı bir şekilde takip edilmesi örnek verilebilir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Potansiyel olarak kontrol edilebilen ve mutluluk ile ilişkili bulunan tutumsal faktörler ise bireyin yaşam durumları hakkında iyimser bir bakış açısı eğilimi (DeNeve ve Cooper, 1998), sosyal karşılaştırmalardan kaçınmaya yönelik eğilimleri ile olumlu öz değerlendirmeleri (Lyubomirsky ve Ross, 1997) ve bireyin yaşamına yönelik iyimserlik veya yeterlilik hissetme eğilimi (Taylor ve Brown, 1988; Scheier ve Carver, 1993) şeklinde örneklendirilebilir.

İyimserlik için üçüncü bir neden, yaşlı insanların daha genç insanlara göre biraz daha mutlu olma eğilimi göstermesidir (Charles, Reynolds ve Gatz, 2001; Diener ve Suh, 1997; Sheldon ve Kasser, 2001). Özellikle, hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalar, yaşlı kişilerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve daha düşük düzeyde olumsuz duygulanım bildirdiklerini göstermiştir. Her ne kadar bu ana etkiler her zaman ortaya çıkmasa da sadece birkaç insanın değil, insanların büyük çoğunluğunun zaman içinde daha mutlu olabilecekleri düşüncesini destekleyecek düzeyde sık gözlemlenmektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005).

2.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

İnsanları neyin mutlu ettiği ve neden bazı insanların diğerlerinden daha mutlu olduğu önemli sorular olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Fisher, 2010). Lyubomirsky, Sheldon ve Schake (2005) mutluluğun belirleyicileri olarak sabit mutluluk noktası, koşullar ve bilinçli aktivite olmak üzere 3 ana faktöre odaklanmışlardır. Sabit mutluluk noktasının bireysel mutluluk farklılıklarının yaklaşık %50'sini kısmen genetik olarak belirlenen kişilik farklılıkları ile etkilediğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte koşulların mutluluğa etkisinin %10 ile sınırlı kaldığını ve bireysel

mutluluk farklılıklarının %40'ının ise bireylerin bilinçli olarak yerine getirdikleri aktivitelerden kaynaklandığını belirtmişlerdir.

2.3.2.1. Sabit Mutluluk Noktası

Sabit mutluluk noktası kısmen kişilik özellikleri (Carr, 2016) ve genetik faktörler ile belirlenen, bireylerin mutluluk seviyelerindeki farklılıkları bu faktörlerle açıklayan bir kavramdır (Easterlin, 2003; Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Sabit mutluluk noktasının genetik olarak belirlendiği ve zaman içerisinde sabit kalmaya devam etmekle birlikte kontrol edilemediği kabul edilmektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Lyubomirsky, Sheldon ve Schake (2005) bireyin süregelen mutluluk seviyesinin kısmen asıl ya da beklenen değer olarak tanımlanan bireyin kendi stabil aralığı olan sabit noktası tarafından belirlendiğini varsaymaktadırlar. Bu varsayım ile uyumlu olarak, ikiz çalışmaları (Lykken ve Tellegen, 1996; Tellegen ve diğ., 1988), uzun vadeli boylamsal çalışmalar (Headey ve Wearing, 1989) ve yaşam olaylarının iyi-oluş üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978) mutluluktaki uzun vadeli istikrarı göstermişlerdir. Örneğin, Lykken ve Tellegen (1996) çift yumurta ikizlerinin 20 yaşındayken ve 30 yaşındayken iyi-oluş düzeylerini değerlendirmişlerdir. Test-tekrar test sonucunda elde edilen korelasyon puanı .50 olarak bulunmuştur. Tek yumurta ikizlerinin mutluluk düzeyleri test-tekrar test korelasyonu ise %80 olarak bulunmuştur. Bu da mutluluğun sabit bileşeninin kalıtsallığının .80 olduğunu göstermiştir. Buna karşılık çift yumurta ikizleri için çapraz korelasyon sıfıra yakın (.07) olarak bulunmuştur. Sabit nokta dışadönüklük, uyarılabilirlik ve olumsuz duygulanım gibi nispeten değişmez içsel, mizaç ile ilişkili ve duygusal kişilik özelliklerini yansıtmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Yapılan çalışmalar mutlu ve mutsuz insanların ayırt edici kişilik özelliklerine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır (Diener ve diğ., 1999). Alanyazına bakıldığında mutluluğu anlamlı düzeyde yordayan en önemli iki kişilik özelliğinin dışadönüklük ve nevroitiklik olduğu görülmektedir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006; Doğan, 2013; Costa, McCrae ve Norris, 1981). Dışadönüklük ve nevroitiklik kişilik özelliklerinin mutluluğu %50'lik bir oranla açıkladığı alanyazında var olan bulgular arasındadır (Myers ve Diener, 1995). Costa ve McCrae (1980) duygusallık, korku, düşmanlık ve dürtüsellik mizaç özelliklerinin düşük düzey mutlulukla ve özellikle yoğun olumsuz duygulanımla; sosyallik ile faal olmanın olumlu özelliklerinin ise yüksek düzeyde mutluluk ve

olumlu duygulanımla ilişkili olduğu hipotezini test etmişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada bu hipotezi doğrulayan bulgular elde etmişlerdir. Buna benzer olarak Costa, McCrae ve Norris (1981) ile Furnham ve Brewin (1990) mutluluk ile dışadönüklük arasında pozitif yönde bir ilişki, nevroitiklik ile de negatif yönde bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca Argyle ve Lu (1990) mutluluk puanlarının dışadönüklük, sosyal aktivitelere dahil olma ve eğlenme ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, Doğan (2013) kişilik özellikleri ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada öznel iyi-oluş ile nevroitiklik kişilik özelliği ile negatif yönde anlamlı bir ilişki; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi-oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bulgulara paralel olarak Eryılmaz (2009) ergen öznel iyi-oluşu ile kişilik özelliklerinden sorumluluk ve dışadönüklüğün pozitif yönde bir ilişki gösterdiğini, duygusal dengesizliğin negatif yönde ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Dışadönük bireyler, sosyal ortama daha iyi uyum sağlama kabiliyeti yüksek bireylerdir. Sıklıkla sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak için girişimde bulunurlar. Dolayısıyla sosyalleşerek daha mutlu olma eğilimindedirler (Diener, Larsen ve Emmons, 1984; Carr, 2016). Dışadönük bireylerin içedönük bireylere göre daha mutlu olduğuna dair birçok bulgu bulunmaktadır (Costa ve McCrae, 1980; Emmons ve Diener, 1985; Headey ve Wearing, 1989; Furnham ve Brewin, 1990).

2.3.2.2. Koşullar

Bireyler genelde düzenli yaşam koşullarının mutluluk ile oldukça ilişkili olduğunu varsaymaktadırlar. Alanyazında evli, destekleyici bir sosyal ağ içerisinde olan, iş sahibi olan, dini veya boş zaman etkinliklerine katılan, daha çok para kazanan (Diener ve diğ., 1993) sosyal ve mesleki statüleri yüksek olan, sağlıklı olduğuna inanan, yoksul ve toplulukçu ülkelerin aksine zengin, demokratik ve bireyci devletlerde yaşayan bireylerin ortalama olarak daha yüksek öznel iyi-oluşa sahip olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır (Fisher, 2010). Tüm bunların yanında temel insani ihtiyaçlar karşılandığında, nesnel yaşam koşullarının mutluluk düzeylerindeki varyansını %8 ile %15 arasında açıkladığı görülmektedir (Diener ve diğ., 1999).

Mutlulukla ilişkili çevresel koşullar, bireyin yaşadığı ulusal, coğrafi ve kültürel bölge ile birlikte yaş, cinsiyet, etnik köken gibi demografik faktörleri içerebilmektedir (Diener ve diğ., 1999). Çevresel faktörler aynı zamanda bireyin kişisel geçmişini yani çocuklukta bir travma yaşaması, otomobil kazası yapmış olması ya da önemli

bir ödüle sahip olmak gibi mutluluğu etkileyebilecek yaşam olaylarını içermektedir. Son olarak, faktörler arasında medeni durum, meslek durumu, iş güvenliği, gelir, sağlık ve dini ilişki gibi yaşam durumu değişkenleri yer almaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Alanyazında en çok dikkat çeken bazı çevresel faktörler aşağıda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Gelir: Mutluluk ile gelir arasındaki ilişki kafa karıştırıcıdır. Zamanında, yüksek gelirli bireyler ortalama olarak daha az gelir sahibi olanlardan daha mutlulardır. Bununla birlikte, yaşam döngüsü boyunca önemli bir gelir artışına rağmen topluluğun mutluluk ortalaması sabit kalmıştır (Easterlin, 2001). Bireyin sahip olduğu gelir; yiyecek, barınma, temiz su ve sağlık hizmetleri gibi temel ihtiyaçların karşılanması açısından mutluluğa katkıda bulunabilmektedir (Diener ve diğ., 1999). Örneğin, Diener ve diğ. (1993) yapmış oldukları deneysel araştırmada daha fazla gelire sahip olan bireylerin nispeten daha mutlu olduklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte Diener, Oishi ve Lucas (2003) ise gelirin maddi durumda küçük artışların önemli bir etkiye sahip olduğunu, çok düşük maddi durum seviyelerinde öznel iyi-oluş ile ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. Bu görüşle paralel olarak Diener ve Biswas-Diener (2002) Calcutta'nın gecekondu bölgelerinde yaşayan katılımcıların gelir ve yaşam doyumları arasında .45 düzeyinde korelasyon bulmuşlardır. Bununla birlikte daha zengin ülkelerdeki insanlar, yoksul ülkelerde yaşayanlardan biraz daha mutlular, ancak bu durum artan gelirin her zaman mutluluğun artmasına eşlik ettiği anlamına gelmemektedir (Myers ve Diener, 1997; Diener ve diğ., 1999; Diener, Tay ve Oishi, 2013).

Bu tutarsızlıklar gelir ve öznel iyi-oluş ilişkisinin gelirin ihtiyaçları karşıladığı ve öznel iyi-oluşu yükselttiği basit bir uyaran ve tepki ilişkisi olmadığı için ortaya çıkmaktadır. Bunun yerine, birçok arabulucu ve ılımlatıcı psikolojik faktör bulunmaktadır (Diener, 2013). Bu karmaşık yapıyı açıklamak için beklenti ve hedef kavramlarının (maddi arzuları) incelenmesi gerekmektedir (Diener ve diğ., 1999). Bireylerin arzuları gelirden daha hızlı yükselebilir ve gelirin artmasına rağmen birey mutlu olmayabilmektedir (Diener, 2013).

Bireyin gelirini nasıl kazandığı, parasını nasıl harcadığı, paraya diğer değerlerden ne kadar çok kıymet verdiği ve geleceğe dair iyimserliği mutluluk ve gelir ilişkisini etkileyebilmektedir (Diener, 2013). Dünyanın dört bir yanından insanların gelir arzularının en zengin ülkelerdeki yaşam koşullarına dayandırdıkları görülmektedir

(Becchetti, Castriota ve Giachin, 2011). Parayı diğer hedeflerden daha yüksek değerde tutan bireyler yaşam standartları hakkında daha az doyum almaktadırlar (Richins ve Dawson, 1992). Gelir düzeyinin yaşam doyumunu olumlu duygulanımdan daha çok etkilediği görülmektedir (Diener ve diğ., 2010). Tüm bunların yanında bazı durumlarda mutluluğun gelir düzeyini artırmaya sebep olabileceği şeklinde karmaşık bir faktör bulunmaktadır.

Materyalistler kazancın kendilerini mutlu etmesini beklese de, materyale yönelik arzunun doyumsuzca olabileceği, yeni kazanca dair hazzın çabucak unutulduğu ve daha fazlasına yönelik bir arzu ile yer değiştirdiği gözlemlenmiştir. Bu bir döngü olarak devam eder ve kaçınılmaz olarak doyumsuzluk ve hoşnutsuzluğa yol açmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971). Bununla birlikte temel ihtiyaçlar karşılandığında uyum süreci devreye girebilir ve bulgular daha karmaşık hale gelebilmektedir (Diener ve diğ., 1999).

Kültür: Yapılan uluslararası yaşam doyum anketleri uluslar arasında tutarlı ortalama puan farklılıkları göstermektedir (Inglehart ve Klingemann, 2000; Veenhoven, 1993). Örneğin, 1958 ve 1987 yılları arasında Japonya'daki yaşam doyum ortalama puanları 10 puanlık ölçekte 6 puan civarında dalgalanma göstermiştir. Diğer bir yandan Danimarka'nın ulusal yaşam doyum puanı 8 değerinde gidip gelmiştir. (Veenhoven, 1993). Amerika Birleşik Devletleri'nde ise uluslararası farklılıklara paralel kültürel farklılıklar gözlenmiştir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Örneğin, Oishi (2001) Avrupa kökenli Amerikalıların Asya kökenli Amerikalılardan daha yüksek düzeyde yaşamlarından doyum sağladıklarını bulmuştur. Okazki (2000) de buna benzer olarak Asya kökenli Amerikalıların Avrupa kökenli Amerikalılardan daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygı deneyimlediklerini gözlemlemiştir. Dolayısıyla uluslar arasında ve ulus içindeki farklı etnik gruplar arasında farklılıkların olduğunu söylemek mümkündür. Özel iyi-oluş düzeylerindeki toplumsal farklılıklar tek bir faktörle değil, birçok farklı faktörle ilişkilendirilmiştir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Lu ve Gilmour, 2004).

Diener ve diğ. (1995) milletler arasında, bu ülkelerdeki ortalama gelir düzeyleriyle önemli ölçüde ilişkili olan büyük çaplı farklılıklar bulmuşlardır. Diener ve Biswas-Diener (2002) ulusların ekonomik refah düzeyleri ile ortalama özel iyi-oluş düzeylerinin arasında .60 ile .70 arasında bir ilişki olduğunu bildiren bir dizi çalışmayı gözden geçirmişlerdir. Diğer bir yandan Diener, Suh ve Lucas (2003)

zengin ülkelerin, insan hakları, eşitlik, uzun ömür ve demokratik yönetim konusunda daha yüksek puanlar alacağını göz önünde bulundurulduğunda toplumların ekonomik refah ve öznel iyi-oluş arasındaki ilişkinin şaşırtıcı olmadığını belirtmişlerdir. Carr (2016) mutluluk ile siyasal baskı ve askeri çatışmanın olmadığı, ekonomik refahın yüksek olduğu, istikrarlı demokrasinin bulunduğu bir ülkede yaşamak ile arasında bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir.

Farklı kültürlerin üyeleri mutluluğun tanımı, doğası, anlamı gibi konularda farklı bakış açılarına sahip olabilmektedirler (Lu ve Gilmour, 2004). Bununla birlikte kültürler, bireyin yaşam doyumu için en önemli gördükleri şeyleri etkilemektedirler (Diener, 2013). Toplumların farklı değer dizilerinin bulunmasından dolayı bu toplumlarda yaşayan bireyler toplumlarının başarısını değerlendirirken farklı kriterleri göz önünde bulundurma eğilimindedirler. Örneğin; bir toplumda eşitlik en önemli değer olabilirken, başka bir yerde ekonomik refaha daha fazla önem verilebilir ya da sevgi en önemli değer olarak görülebilmektedir (Diener ve Suh, 2000). Bununla birlikte toplumsal eşitliğin bulunduğu kültürlerin mutluluk düzeylerinin ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin öznel iyi-oluş düzeyleri bireyci kültürlerde toplumcu kültürlerle göre daha yüksektir (Carr, 2016). Bireyci kültürler bireyin kendisinin, düşüncelerinin, tercihlerinin ve duygularının önemini vurgulayan kültürlerdir (Diener, 2000) ve bu toplumlarda bireyler yaşam doyumu değerlendirmelerinde duygularına daha çok dikkat etmektedirler (Diener, 2013). Bunun aksine toplumcu kültürlerde bireyler grubun arzuları için kendi arzularından feda etmeye razıdır (Diener, 2000) ve sosyal ilişkilerine ve yaşamlarının başarılı olup olmadığı hakkında diğer insanların görüşlerine daha çok dikkat etmektedirler (Diener, 2013). Öz-saygı ve duygusal koşullar bireyci kültürlerde yaşam doyumu ile toplumcu kültürlerde olduğundan daha fazla ilişkilidir (Diener ve Diener, 1995; Diener, 2013). Bireyci ve toplumcu ülkeler farklı iyi-oluş göstergeleri açısından karşılaştırıldığı zaman ilginç bir yapı ortaya çıkmaktadır (Diener, 2000). Bireyci ülkelerdeki yaşam doyumu ortalamaları daha yüksek olmakla birlikte intihar oranları da daha yüksek olma eğilimindedir (Diener, 1996). Benzer şekilde bireyci ülkelerdeki evlilik doyumu oranları daha yüksek iken boşanma oranları da yüksektir. Bununla birlikte bireyci toplumlardaki bireyler koşullarından memnun olduklarını belirtirken bu koşulları daha sık değiştirmektedirler (Diener, 2000). Daha fazla özgürlüğe sahip toplumlardaki bireylerin evliliklerinden veya

işlerinden memnun kaldıklarında devam ettirmeleri mümkünken, memnuniyetsiz oldukları durumları değiştirme olasılıkları daha yüksektir. Toplumcu kültürlerdeki bireylerin ise başkaları uğruna veya normlar nedeniyle kötü evliliklerde veya kötü işlerde kalma olasılıkları daha yüksektir. Bu yüzden boşanma oranları ile iş değişiklikleri oranı düşük olsa da evlilik ve iş doyumu bu kültürlerde ortalama olarak daha düşüktür. Dolayısıyla, toplumcu bir kültürdeki bireylerin görevlerini yerine getirirken, kişisel mutluluklarını feda etmeleri daha fazla muhtemeldir (Diener, 2000). Kültürel uyumun mutluluk üzerinde etkileri bulunduğu yani kültürel normlara uyumlu özelliklere sahip bireylerin daha mutlu olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, çok dindar toplumlarda dindar bireyler, dindar olmayan bireylere göre daha mutlulardır. Diğer bir yandan İsveç gibi daha az dindar toplumlarda dindar olmayan bireylerin az da olsa daha avantajlı olduğu görülmektedir (Diener, 2013). Kültürler arası mutluluk düzeylerinin yapısı da kısmen sosyal destek düzeyleri ile açıklanabilir. Toplumcu kültürlerdeki geniş ailelerin bireylere mutluluğu takip etmede müdahale etme olasılıkları daha yüksektir, ancak aynı zamanda sıkıntılı zamanlarında da daha fazla sosyal destek sağlayabilmektedirler (Diener, 2000).

Yaş: Mutluluk ile yaşın arasındaki ilişki tartışmalıdır (Horley ve Lavey, 1995). Bireyin yaşının mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi, kimi araştırmacılar tarafından (Diener ve Suh, 1997; Wilson, 1967) mutluluğun bireyin yaşamındaki nesnel koşullardan (gelir, sağlık, sosyal destek vb.) etkilendiği ve bu koşulların yaşlandıkça daha kötüye gitme eğiliminde olduğu görüşü ile ele alınmıştır. Buna karşılık Carstensen (1995) ve Lawton (1996) ise mutluluğun duygularımızı düzenleyebilme becerimizden etkilendiği ve bu becerinin yaş ile birlikte gelişim gösterme eğilimde olduğunu belirtmişlerdir. Wilson'a (1967) göre yaş ile mutluluk arasında negatif bir ilişki bulunmakta; genç bireyler yaşlı bireylere göre daha fazla mutlu olma eğilimindedirler. Yaşlı bireylerin huysuz, geçimsiz ve mutsuz olma özellikleri ile genel kullanımda var olan ilişkisinin yanlış olduğu birçok çalışma ile kanıtlanmıştır (Diener ve Ryan, 2009). Birçok araştırma yaşam doyumunun yaş ile birlikte arttığını ya da en azından azalmadığını göstermiştir (Larson, 1978; Horley ve Lavery, 1995; Herzog ve Rodgers, 1981). Kunst, Okma- Keulen ve Veenhoven (1994) 1984-1989 yılları arasında 5 Avrupa ülkesinde, her ülkeden yaklaşık 12.000 katılımcıyı dahil ederek topladıkları veriler doğrultusunda çok yaşlı bireylerin yaşam doyumu

düzeylerinde genelleştirilmiş bir düşüşün olmadığını bulmuşlardır. Horley ve Lavery (1995) 1321 katılımcının yer aldığı kesitsel çalışmalarında mutluluk ile yaş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Diener ve Suh (1997) 43 ülkeden yaklaşık 60.000 kişinin katıldığı bir anket olan Dünya Değerler Anketi II'yi (Dünya Değerler Çalışma Grubu 1994) kullanarak, denge ve diğer yaş etkilerini etkileyen düşüşü daha ayrıntılı olarak incelemişlerdir. Yaşam doyumu düzeylerinin 18 ile 90 yaş arasında neredeyse mükemmel bir düz çizgi oluşturduğunu ve ortalama yaşam doyumu seviyelerinin sabit olduğunu bulmuşlardır. Mutluluğun duygusal bileşenleri olan olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım düzeyleri farklı modeller sergilemişlerdir. Elde edilen veriler doğrultusunda 20 yaşından 80'li yaşlara kadar katılımcılar arasında olumlu duygulanım düzeyinde yavaş ama istikrarlı bir düşüş olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygulanım ise 20'li yaşlardan 60'lara kadar hafif bir düşüş gösterirken 70'li ve 80'li yaşlarda hafifçe yükselmiştir. Duygusal deneyimlerdeki bu genel gerileme bulgusu, yaşla birlikte duygusal yoğunluğun azaldığı (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985) ve daha fazla duygusal kontrol olduğu (Gross ve diğ., 1997) bulguları ile desteklenmektedir. Blanchflower ve Oswald (2004) ise mutluluğun yaş ile birlikte U şeklinde bir yörüngede ilerlediğini ifade etmişlerdir. Gerdtham ve Johannesson (2001) da yaş ve mutluluk arasındaki ilişkinin U şeklinde ve en düşük mutluluk düzeyinin 45- 64 yaş grubunda olduğunu bulmuşlardır.

Sosyal İlişkiler: Aile, arkadaşlar ve özel bir kişiyle sosyal açıdan destekleyici ilişkilerin varlığı bireylere yardım sunarak ve ihtiyaçları olduğunda yardım alabileceklerini bilmenin getirdiği güven ile karşılaşabilecekleri zorluklarla başa çıkabileceklerine dair umut vererek bireyin mutluluk düzeyini artırmaktadır (Carr, 2016). Diener ve Seligman (2002) çok mutlu bireyler üzerine yapmış oldukları araştırmalarında 222 kişilik üniversite öğrencisinden oluşan grubun en mutlu %10'unun en ayırt edici ortak özelliklerinin tatmin edici sosyal yaşamları olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgulardan yola çıkarak olumlu sosyal ilişkilerin yüksek düzeyde mutluluk için gerekli bir koşul olabileceğini belirtmişlerdir. Carr (2016) bu araştırmanın bulgularını arkadaşlıklar kurmanın bireylere sosyal destek sağlaması açısından mutluluk düzeylerini artırdığı şeklinde yorumlamıştır.

2.3.2.3. Bilinçli Aktivite

Bilinçli aktivite bireylerin günlük yaşamlarında yaptıkları ve düşündükleri birçok şeyi içeren geniş bir kategoridir. ‘Bilinçli’ kelimesi ile bireylerin dahil olmayı seçebilecekleri eylemler veya uygulamalar kastedilmektedir. Ayrıca bu bilinçli faaliyetlerin etkin hale gelebilmesi için bireyin bir dereceye kadar çaba göstermesi gerekmektedir. Diğer bir deyişle birey aktiviteyi denemek zorundadır; öyle kendi başına olmamaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Bilinçli aktiviteler, şükran, nezaket, affetmek ve maneviyat üzerine pratik yapmak; otantik hedefleri belirlemek ve takip etmek; sosyal ilişkileri beslemek; akışı deneyimlemek için fırsatlar aramak; meditasyon ve fiziksel egzersiz yapmak gibi eylemleri içermektedir (Fisher, 2010). Seligman (2002) nezaket, şükran, iyimserlik, merak, şakacılık, mizah, açık görüşlülük ve umut gibi karakter erdemlerini geliştirip uygulayarak otantik mutluluğun kolaylaştırıldığını öne sürmektedir. Yakın zamanda uzun vadeli mutluluğu iyileştirmeyi amaçlayan müdahaleleri tasarlayan ve değerlendiren araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir (Fisher, 2010). Seligman ve diğ. (2005) beş basit kendi kendine uygulanan müdahale yönteminin etkililiğini test etmişlerdir. İki yöntemin altı ay sonrasında bireylerin mutluluk düzeyini etkin bir şekilde iyileştirdiğini bulmuşlardır. Bu müdahale yöntemlerinden biri her gün gerçekleşen 3 iyi şeyin yazılmasını ve bir hafta boyunca her birinin nedenlerini ilişkilendirmeyi içermektedir. Bir diğeri ise bireyin haftanın her günü yeni bir şekilde ilgili talimatlarla birlikte kendilerine ait imza güçlerinin değerlendirmesini içermektedir.

2.3.3. Mutluluk ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Eryılmaz ve Ercan (2011) öznel iyi-oluşu cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri üzerinden inceledikleri araştırmanın örnekleme ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik yaş grubunda yer alan 699 katılımcıyı dahil etmişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda yetişkin erkeklerin yetişkin kadınlara göre daha yüksek öznel iyi-oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Diğer bir yandan genç yetişkin ergen ve yetişkin katılımcılara göre daha düşük düzeyde öznel iyi-oluşa sahip oldukları görülmüştür. Kişilik özelliklerine bakıldığında dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ergenlerin öznel iyi-oluş düzeylerini; dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin genç yetişkinlerin öznel iyi-oluş düzeylerini; sorumluluk ve duygusal

dengeşizlik kişilik özelliklerinin ise yetişkinlerin öznel iyi-oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2013) kişilik özellikleri ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öznel iyi-oluşun nevroitiklik kişilik özelliği ile negatif yönde; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte dışa dönüklük kişilik özelliğinin anlamlı bir şekilde pozitif yönde öznel iyi-oluşu yordadığı, nevroitiklik kişilik özelliğinin ise negatif yönde öznel iyi-oluşu yordadığı saptanmıştır.

Eryılmaz ve Atak (2011b) yaşlılık dönemindeki bireylerde kişilik özellikleri, yalnızlık ve algılanan kontrollerden oluşan bir öznel iyi-oluş modeli geliştirmişlerdir ve bu modelin geçerliliğini incelemiştir. Elde edilen veriler geliştirilen model ile uyum göstermiştir. Geliştirilen modelde kişilik özellikleri, algılanan kontrol ve yalnızlığın yaşlı bireylerdeki öznel iyi-oluş düzeyleri üzerindeki etkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmada yaşlı bireylerin duygusal dengeşizlik, sorumluluk ve yalnızlık düzeyleri ile öznel iyi-oluş düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkdoğan ve Duru (2012) 627 üniversite öğrencisinden elde ettikleri verilerle üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanması düzeylerinin öznel iyi-oluş düzeylerini ne derece yordadığını incelenmiştir. Beş temel ihtiyacın karşılanma düzeyine yönelik algılanan doyumun öznel iyi-oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu ulaşılmıştır. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) yapmış oldukları betimsel ve nicel çalışmada Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi-oluş ve psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve lisans programı değişkenleri üzerinden incelemiştir. Elde edilen verilerin doğrultusunda öznel iyi-oluş puanlarına bakıldığında en düşük puan ortalamasının sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören erkek öğrencilerde olduğu görülmüştür. Yapılan çok değişkenli varyans analizi sonucu lisans programı ve cinsiyet açısından öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş puanlarındaki fark anlamlı bulunmuştur. Çalışmanın diğer bulgularından biri ise lisans programı açısından öznel iyi-oluş ve yeterlik ihtiyacı; cinsiyet açısından da öznel iyi-oluş düzeylerinde farklılık olmasıdır. Matematik öğretmenliği öğrencilerinin sınıf öğretmenliği öğrencilerinden ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek öznel iyi-oluş puanları aldıkları görülmüştür. Tüm bu

farklılıkların yanı sıra lisans programı ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Eryılmaz (2011a) lisede öğrenim gören 233 öğrenciden elde ettiği verilerle ergenlerin öznel iyi-oluş düzeyleri ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara doğrultusunda olumlu gelecek beklentisi ile ergenlerin öznel iyi-oluş düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin öznel iyi-oluş düzeylerini %24 oranında açıkladığı tespit edilmiştir.

Şahin ve diğ. (2012) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yapmış oldukları araştırmada umut ve yaşamda anlamın öznel iyi-oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Aynı zamanda elde ettikleri veriler üzerinden öznel iyi-oluşun cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele almışlardır. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin boyutlarından "anlamın varlığı" ve "anlam arayışı" ile umudun, öznel iyi-oluşu anlamlı bir şekilde yordadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Öznel iyi-oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunurken, sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Sapmaz ve Doğan (2012) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Elde edilen veriler doğrultusunda mutluluk ve yaşam doyumu ile iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iyimserliğin mutluluğa ilişkin varyansın %59'unu açıkladığı bulunmuştur. Bu araştırmaya benzer başka bir araştırmada Gülcan ve Nedim Bal (2014) üniversitede öğrenim gören 394 öğrencinin örnekleme oluşturduğu araştırmalarında iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Elde edilen veriler doğrultusunda, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınların erkeklere nazaran daha yüksek mutluluk puanları aldıkları araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Eryılmaz ve Atak (2011a) ergenlerin öznel iyi-oluş düzeylerinin öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında örnekleme 227 lisede öğrenim gören öğrenciden elde ettikleri verileri kullanmışlardır. Elde edilen bulgular ergenlerin öznel iyi-oluş düzeylerinin iyimserlik ve öz saygı ile pozitif yönde anlamlı

ilişkilerin var olduğunu göstermektedir. İyimserlik eğiliminin ergenlerin öznel iyilik düzeylerini %25'lik bir oranla yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toprak (2014) lisede öğrenim gören 477 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik doyumun, mutluluk ve yaşam doyumunu ne derecede yordadığını incelemiştir. Sonuçlar, psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadıklarını göstermektedir. Bununla birlikte sosyo-ekonomik seviyenin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur.

Açıkgöz (2016) Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören 393 öğrenciden elde ettiği verilerle psikolojik sağlamlık ile mizah türleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Mutluluğun mizah türleri ile ilişkisine bakıldığında, mutluluk ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah arasında pozitif bir ilişki; saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.

Kaya ve Demir (2017) üniversitede öğrenim gören 300 öğrenciden elde ettikleri veriler doğrultusunda kendini toparlama gücünün ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluğu ne düzeyde yordadığını incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucu mutluluk ile başa çıkma stratejileri ve kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulguları başa çıkma stratejileri ve kendini toparlama gücünün mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Bununla birlikte mutluluğun cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.4. Mutluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Furnham ve Brewin (1990) 100 kişinin örnekleme dahil edildiği araştırmada mutluluk ile dışadönüklük kişilik özelliği arasında pozitif yönde bir ilişki bulurken, nevrotiklik kişilik özelliği arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Alanyazında bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin Argyle ve Lu (1990) yapmış oldukları araştırmanın sonuçlarına göre mutluluğun dışa dönüklük ile pozitif yönde, nevrotiklik ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal kaygının mutluluk ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular

doğrultusunda ekonomik ve medeni durum ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklerden daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

King ve Smith (2004) yapmış oldukları araştırmada gey ve lezbiyenlerden kendilerinin gelecekte olası en iyi eşcinsel ve heteroseksüel benliklerini hikaye tarzında tasvir etmelerini istemişlerdir. Sonuçlar, kimliğin bir parçası olan ve ümit vadeden gelecek ihtimallerine yapılan yatırımın psikolojik iyi-oluş ile ve zamanla stresin azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, kimliğin bir parçası olmayan gelecekteki yaşam hayalleri ile meşgul olmanın düşük düzeyde iyi-oluş, yüksek düzeyde pişmanlık ve stresle ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen veriler ile gey ve lezbiyenlerin eşcinsel ve heteroseksüel gelecek ihtimallerine bakıldığında öznel iyi-oluş ve açık olmanın eşcinsel gelecek ihtimalinin belirginliği ile pozitif yönde, heteroseksüel gelecek ihtimalinin belirginliği ile negatif yönde ilişkili oldukları görülmektedir.

Gün içerisinde yaşanan heteroseksist (sadece kadın ve erkek arasında yaşanan cinsellik ve romantik ilişki destekleyen tutum, önyargı ve ayrımcılık) güçlüklerin lezbiyen, gey ve biseksüeller üzerindeki etkisini inceleyen Swim, Johnston, Pearson (2009) heteroseksist güçlüklerin endişeli bir ruh halinde olma ve daha fazla öfke ile, heteroseksist olmayan güçlüklerin ise depresif ruh halinde olma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte LGB kimliğinin güçlü olmasının LGB bireyleri heteroseksizmin iyi-oluş üzerindeki olumsuz etkilerine karşı anlamlı bir şekilde korumadığı tespit edilmiştir.

Wienke ve Hill (2009) partneri olan gey ve lezbiyenlerin kendi iyi-oluş düzeylerini evli çiftler; beraber yaşayan, flört eden veya partneri olmayan evli olmayan heteroseksüeller; bekar geyler ve bekar lezbiyenler ile nasıl karşılaştırdıklarını incelemişlerdir. Partneri olan lezbiyen ve geylerin evli olan çiftlerden daha az, cinsel yönelimine bakılmaksızın bekarlardan daha fazla mutlu oldukları bulunmuştur.

Lezbiyen, gey, biseksüel, trans ve queer gençlerin iyi-oluş düzeylerini etkileyen faktörler ve bu faktörlere gençlerin bakış açısının ne olduğunu incelemek için yapılan nitel bir araştırmada Higa ve diğ. (2014) olumlu faktörlerin gençlerin kendi kimlikleri, akran ağları ve LGBTQ topluluğuna katılımı ile olumsuz faktörlerin ise aileler, okullar, dini kurumlar ve topluluk veya mahalle gibi alanlarla ilişkili

olduğunu bulgulamışlardır. LGBTQ gençliğinin daha heteronormatif (heteroseksüelliğin norm olarak kabul edildiği) sosyal ortamlarda (aile, okul, din ve genel topluluk gibi) reddedilme ve taciz gibi olumsuz deneyimleri daha çok yaşar iken, LGBTQ destekleyici ortamlarda bunun daha düşük bir ihtimal olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu LGBTQ kimliklerini olumsuzdan ziyade daha çok olumlu bir faktör olarak gördüklerini bildirmişlerdir. Çoğunluk tarafından bildirilen diğer olumlu faktörler ise akran ağları ve LGBTQ toplulukları veya danışmanları ile olan ilişkilerdir. Bu ilişkilerin arkadaş sahibi olmak ve ihtiyaç duyulduğunda destek almak gibi faydalarının var olduğundan bahsedilmiştir. Destek kaynağı olarak kabul edilen aile, okul ve dini kurumlar gibi alanlar katılımcıların büyük çoğunluğu tarafından olumsuz faktör olarak ifade edilmiştir.

Greene ve Britton (2015) LGBTQ örnekleminde öznel mutluluk ile çocukluk dönemi sıcaklık ve güvenlik, öz anlayış ve kişisel hakimiyet arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Sonuçlar çocukluk dönemindeki sıcaklık ve güvenlik ile ilişkili duygular, öz anlayış ve kişisel hakimiyet ile öznel mutluluk düzeylerini arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan çoklu doğrusal regresyon analizleri sonucu çocukluk dönemi sıcaklık ve güvenlik duygusunun, öz anlayışın ve kişisel hakimiyetin LGBTQ yetişkinlerin öznel mutluluk düzeylerinin yordayıcısı oldukları bulunmuştur.

Barringer ve Gay (2016) dinin LGBT yetişkinlerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgular doğrultusunda dini inancın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılardan Katolik, Agnostik, Ateist veya belirli bir dini görüşü olmayanların mutluluk düzeylerinin ana akım Protestanlara kıyasla daha düşük olduğu bulunmakla birlikte dini hizmetlere katılımın mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olmadığı görülmektedir. Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise evlilik ve ilişki durumunun LGBT yetişkinler arasında mutluluğun önemli bir göstergesi olmamasıdır. Bununla birlikte gelirin dini inançtan bağımsız olarak LGBT yetişkinlerin mutluluk düzeylerini önemli ölçüde etkilediği saptanmıştır.

Douglass, Conlin ve Duffy (2017) LGB'lerde algılanan ayrımcılık ile öznel iyi oluşun 3 bileşeni olan olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen veriler doğrultusunda ayrımcılığın

olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile ilişkili olmadığını ancak olumsuz duygulanım ile anlamlı pozitif yönde bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

2.4. Sosyal Destek

Darwin'den günümüze, sosyal bağlılığın hayatımızdaki katkısı oldukça kabul görmüştür. Günümüzde birçok disiplin insanların neden ve nasıl diğer insanlar için önemli olduklarını ve sosyal ilişkilerdeki mekanizmaları anlamaya önem vermişlerdir (Sarason ve Sarason, 2009). Örneğin; Bowlby (1982) Bağlanma Teorisi ile sosyal bağların kişisel gelişimdeki rolüne değinmiştir. Bağlanmayı, önemli etkileri olan kişiler arası ilişkiler olarak ele alan Bowlby (1982) bağlanma davranışının bireyin yaşamı boyunca önemli olduğuna vurgu yapmıştır. İnsanın bir gruba ya da kendisinden güçlü başka bireylere bağlanmaya eğilimli olduğunu ileri süren Bowlby, yaşamın erken dönemlerinde bir bağlanma şekli olan sosyal desteğin sağlanması durumunda, çocukların özgüven kazandığını, olumsuz duygularla baş edebilmeyi ve başkalarına destek olmayı öğrendiği belirtmiştir.

1970'li yılların başında yapılan çalışmalarda sosyal bağların stresin zararlı etkilerinden korumadaki önemine vurgu yapılmış (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997), sağlığı ve mutluluğu etkileyen bir kavram olarak sosyal destek üzerine yapılan çalışmalar artış göstermiştir (Cohen ve Syme, 1985). 1976 yılında yayınlanan iki makalede sosyal ağların sağladığı yardım ve desteğe odaklanılmıştır. Cassel (1976) ve Cobb (1976) yapmış oldukları araştırmalarda sosyal bağları sınırlı ya da yetersiz olan bireylerin, tatmin edici kişiler arası ilişkilere sahip olan bireylere göre daha fazla hasta olduklarına dikkat çekmişlerdir. Kişiler arası ilişkilerde ihtiyaç duyulan koşulları; yardım etmeye gönüllülük, sevgi, ilgi, beğenilme ve önemseme olarak ele almışlardır. Bu koşulların bireyin benlik algısı, davranışları ve tutumlarında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu iki makalenin ardından sosyal destek ve sağlık arasındaki ilişkiye dair birçok makale yayınlanmıştır. Yapılan araştırmalar sosyal desteğin bireyi stresten koruyucu ve stresle baş etmesini kolaylaştırıcı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir (Cassel, 1976; LaRocco vd., 1980; Shumaker ve Brownell, 1984; Cohen ve Wills, 1985; Cohen ve Syme, 1985; Pearson, 1986; Sarason ve Sarason, 2009).

Sosyal destek kavramına dair alanyazın incelendiğinde birçok tanımlamanın bulunduğu tespit edilmiştir. Cohen ve Syme (1985) sosyal desteği, bireyin diğer

insanlardan sağladığı kaynaklar olarak, Pearson (1986) ise bireyin diğer insanlar tarafından kabul ve saygı görmesi olarak tanımlamışlardır. Eker ve Arkar (1995), sosyal desteği stres altındaki ya da güç durumdaki bireye çevresindeki insanlar (eş, aile, arkadaş) tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım olarak tanımlamışlardır. Yıldırım'a (2006) göre sosyal destek, bireyin çevreden aldığı dürüst ve empatik tepki; gördüğü ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik olmak üzere her türlü yardım sürecidir.

Shumaker ve Brownell (1984) sosyal desteği; alıcının iyi oluşunu artırmaya yönelik, en az 2 bireyin arasında gerçekleşen ve alıcının veya sağlayıcının algıladığı paylaşım olarak tanımlamışlardır. Cobb (1976) sosyal desteği; bireyin sevildiğine, saygı duyulduğuna ve karşılıklı yükümlülüklerin bulunduğu bir ağın üyesi olduğuna inanmasını sağlayan bilgi olarak ele almıştır. Sarason ve diğ. (1983) de yapmış oldukları sosyal destek tanımlamasında bireyin sevildiğini, önemsendiğini ve değer verildiğini bildiğinin; güvendiği diğer insanların varlığına ve bu insanların yardım için hazır bulunduğuna dair var olan algısının altını çizmişlerdir. Tardy (1985) ise sosyal destek kavramına dair yapılmış farklı tanımlamalara yönelmiştir. Çözümün tek bir tanımlama üzerine yoğunlaşmak yerine sosyal destek kavramının ve tanımlarının içerdiği konular üzerine değinmek olduğunu vurgulamıştır. Bu düşünceden yola çıkarak farklı yaklaşımları inceleyip sosyal desteğin 5 boyutunu tanımlamıştır. Bu boyutlar şu şekilde açıklanmıştır:

Yön: Sosyal destek hem alınır hem de verilir. Sosyal desteğin gerçekleştiği bu iki yön arasındaki ayrım açık ve gereklidir.

Eğilim: Sosyal desteğin ulaşılabilirliği, bireyin erişime sahip olduğu desteğin kalitesine ve niceliğine işaret etmektedir.

Tanımlama/Değerlendirme: Bu boyut sosyal desteğin iki farklı yönünü oluşturmaktadır. Sosyal desteğin tanımlanmasını ve bireyin sosyal desteğe dair değerlendirmesini, diğer bir deyişle memnuniyetini ifade etmektedir.

İçerik: Farklı durumlara göre sosyal desteğin içeriğinin değişmesini ifade etmektedir. Örneğin, birine ödünç para verme ile sırtına dokunma farklı içeriğe sahiptir.

Ağ: Sosyal desteğin toplumsal boyutudur ve sosyal sistemi ifade etmektedir.

Kaya (2009) psikolojik çevrenin sosyal desteğin en önemli belirleyicilerinden birisi olduğunu belirtmektedir. Kurt Lewin'in psikolojik çevre kavramını ortaya atan ilk

kişi olduğunu belirten Kaya (2009), sosyal desteğin teorik temelinin Lewin'in Alan Kuramı'na ve davranış tanımına dayandığını belirtmiştir. Sosyal psikolojinin babası olarak anılan Kurt Lewin, davranış ve gelişimin, birbirleriyle karşılıklı etkileşimde olan birey ve çevrenin durumuna bağlı olduğunu ifade etmiştir (Ancona, 1992). İnsan davranışını ya yönlendirilmiş bir eylem ya da duygusal bir ifade olarak ele alan Lewin (1939), davranışı en genel haliyle hem bireyin hem de çevrenin bir işlevi olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte bireyin çevrenin bir fonksiyonu olduğunu, çevrenin de bireyin bir fonksiyonu olduğunu belirtmiştir.

Lewin'in davranış tanımındaki 'çevre' kavramı fiziksel çevreden farklı olan ancak onun içinde yer alan psikolojik çevredir (Yıldırım, 1997). Lewin (1939) psikolojik çevreyi yaşam alanının bir parçası olarak kabul etmiştir. Lewin (1951) yaşam alanı kavramını, birey ve çevreyi birbirine bağlı takımııldızı olduğu bir yer olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte çevrenin bireyi sınırlama işlevi gördüğünü ileri sürmüştür. Yetersizlik ya da sosyal yasaklama gibi fiziksel ve sosyal koşulların, psikolojik alan üzerinde sınırlar yarattığını ve yaşam alanının çeşitliliğini sınırladığını belirtmiştir (Akt.: Ancona, 1992).

Çocuğun erken yaşlarda başka bir kişinin gülümsemesine ve sesine tepki vermeye başladığını, arkadaşça ya da arkadaşça olmayan tavırları algılayabildiğini ve ayırt edebildiğini öne süren Lewin (1939) bireyin erken çocukluktan itibaren davranışlarının sosyal durumu ile her açıdan şekillendiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte bireyin psikolojik çevresindeki değişkenliğin aynı zamanda bireyde de değişkenliğe neden olduğunu ve davranışın bu psikolojik çevrede oluşan değişimleri kapsadığını belirtmiştir. Bireyin sosyal destek sistemi ise bireyin var olan psikolojik çevresinin içinde bulunmaktadır (Yıldırım, 1997).

2.4.1. Sosyal Destek Kaynakları

Sosyal destek, birçok kaynaktan sağlanabilmektedir. Sosyal destek genelde aynı sosyal ağın üyesi olan bireyler arasında oluşmaktadır. Bununla birlikte dikkate alınması gereken istisnai durumlar mevcuttur. Bireyler kimi zaman önemli problemlerini yakınları yerine yabancı kişiler ile paylaşmayı tercih edebilir ve hatta bu kaynaklardan sosyal desteği alabilmektedirler. Destek paylaşımı bireylerin yakın çevresinin yanında bireyle herhangi bir konuda uzman kişi arasında da gerçekteşebilmektedir (Shumaker ve Brownell, 1984). Sosyal destek bireyin ailesi,

arkadaşları, partneri, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplardan sağlanabileceği gibi terapist, doktor, özel eğitim uzmanı gibi uzmanlar tarafından da sağlanabilmektedir (Yıldırım, 1997; Abbey, Abramis ve Caplan, 1985). Sosyal destek etkileşimi süreci genellikle bir tarafın inisiyatif kullanması ile başlamaktadır. Alıcı açıkça destek isteyebilir veya sağlayıcı/sağlayıcılar süreci başlatarak destek sağlayabilirler. Bununla birlikte, alıcılar gelen sosyal destek talebini kabul etmeyebilir veya sağlayıcılar da sosyal destek talebinde bulunmayabilir (Jung, 1987).

2.4.2. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek, gerçek ya da algılanan kişisel problemleri olan ve stresli yaşam olayları deneyimleyen bireyler ile bu bireyler için önemli kişiler arasındaki etkileşimi içerir (Jung, 1987; Thoits, 1995). Bu etkileşimler yoluyla stres altındaki bireye sosyal desteği sağlayan kişiler bilgi, materyal yardımı ve duygusal ilgi gibi stresle baş etmesinde yardımcı olacağı düşünülen çeşitli kaynaklar sunarlar (Jung, 1987). Bu kaynakların ne olduğu yani sosyal desteğin türlerine dair birçok farklı sınıflandırma bulunmaktadır.

House (1981) sosyal destek türlerini 4 ana kategoride sınıflandırmıştır:

1. *Duygusal destek* güven, empati ve sevgi sağlanmasını ve önemsemeyi ifade etmektedir. House (1981) duygusal desteğin, bireylere destek adına soru sorulduğunda ilk düşündükleri destek türü olduğunun da altını çizmiştir.
2. *Araçsal destek* ise ödünç para verme, zaman ayırma gibi bireye yapılan maddi yardım veya araçsal davranışlardır. Araçsal destek ile bireye ihtiyacı olan kaynak verilerek, bireyin sorununu direkt olarak ortadan kaldırmasına yardımcı olunmaktadır.
3. *Bilgi desteği* bireye kişisel problemleri veya çevresindeki problemler ile baş etmesinde yardımcı olacak bilginin sağlanmasıdır. İşe ihtiyacı olan bir bireye nasıl iş bulabileceğini ya da o işteki avantajlar hakkında bilgi vermek bu destek türüne örnektir.
4. *Değerlendirme desteği* geribildirimlerde bulunmayı ifade etmektedir. Değerlendirme desteği, duygusal destekteki etki ya da araçsal destekteki gibi bir yardımdan ziyade bilgi desteğindeki gibi bir bilgi iletimini içermektedir. Bu bilgi ise öz-değerlendirme ile bağlantılıdır. Diğer bir deyişle bireyin öz-

değerlendirmede kullandığı başka insanların sağladığı bilgidir. Bu bilgi ile doğrudan ya da dolaylı olarak bir değerlendirme ortaya çıkabilmektedir.

Barrera ve Ainlay (1983) yapılan birçok farklı sınıflandırmadan yola çıkarak sosyal desteği 6 farklı kategoride sınıflandırmışlardır. Bunlar:

- *Araçsal yardım*; para veya diğer fiziksel objeler gibi somut materyallerin sağlanması,
- *Davranışsal yardım*; fiziksel işgücüne dayalı görevleri paylaşma,
- *Yakın etkileşim*; dinleme, anlaşıldığını hissettirme, saygı duyulduğunu ifade etme, önemsendiğini belli etme gibi geleneksel danışma davranışları,
- *Rehberlik* ; tavsiye verme, bilgi veya talimat önerme,
- *Geribildirim*; bireylere onların davranışları, düşünceleri ya da duyguları hakkında geribildirim verme,
- *Olumlu sosyal etkileşim*; eğlence veya rahatlama için sosyal etkileşimlere katılma şeklindedir.

Cohen ve Wills (1985) ise bireye sağlanan kaynaklar olarak ele aldıkları sosyal desteği saygı desteği, bilgi desteği, sosyal arkadaşlık ve araçsal destek olarak 4 kategoride ele almışlardır:

1. *Saygı desteği* bireyin saygı duyulduğuna ve kabul edildiğine dair bilgisidir. Öz-saygının, bireyin kendi öz değeri ve deneyimleri ile değer gördüğünün ve aynı zamanda herhangi bir zorluk veya kişisel hatalara rağmen kabul edildiğini ifade edilmesi ile geliştiğini belirten Cohen ve Wills (1985), bu bilginin de birey için bir sosyal destek kaynağı olduğunu ifade etmişlerdir. Saygı desteği alanyazınında aynı zamanda duygusal destek, öz-saygı desteği, yakın destek ve dışa vurumcu destek olarak da anılmaktadır.
2. *Bilgi desteği* açıklama, anlama ve problem durumları ile baş etmeye yönelik yapılan yardımları içermektedir. Bilgi desteğini literatürde tavsiye, değerlendirme desteği ve bilişsel rehberlik olarak görmek mümkündür.
3. *Sosyal arkadaşlık* başkaları ile boş zamanlarda ve eğlence aktivitelerinde vakit geçirmeyi kapsamaktadır. Bu şekilde bireyin başkalarıyla ilişki kurma ve iletişim gereksinimi karşılanarak, sorunlardan endişe duyması engellenebilir ya da olumlu duygulanım hissetmelerine olanak sağlanabilir. Bu boyut yaygın destek ve ait olma olarak da adlandırılmaktadır.

4. *Araçsal destek* finansal yardımın, maddi kaynakların ve gerekli hizmetlerin sağlanması gibi somut yardımları içermektedir. Bu şekilde sağlanan yardım, bireyin eğlence ve rahatlamaya yönelik aktivitelere ayırdığını zamanı artırarak araçsal problemlerine direkt çözüm sunmuş olur ve stresin azaltılmasına yardımcı olabilmektedir. Materyal yardımı ve somut yardım olarak da literatürde görmek mümkündür.

2.4.3. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek ile ilgili alanyazında algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek şeklinde iki tür sosyal desteğin varlığı görülmektedir. Eker, Arkar ve Yıldız (2001), sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmaların alınan sosyal destekten ziyade algılanan sosyal desteğe yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Alınan sosyal destek, sosyal desteğin davranışsal yönünü kapsamaktadır. Bireyin, ihtiyacı olan kişiye gönderdiği yardım davranışıdır (Barrera, 1986). Diğer bir deyişle gerçekleştirilmiş olan yardım davranışıdır (Lepore, Evans ve Schneider, 1991).

Algılanan sosyal destek kavramına dair tanımlarda üzerinde durulan nokta ise bilişsel değerlendirmedir. Bu bilişsel değerlendirme; bireyin diğerleri ile güvenilir bağlar kurduğuna (Barrera, 1986; Kef, 1997), ihtiyaç durumunda diğer insanların ulaşılabilir olduğuna ve destek sağlayacaklarına (Kitamura ve diğ., 1999; Kef, 1997) dair bireyin öznel bilişsel algısını içermektedir. Algılanan sosyal destek belirli sosyal ağ özellikleriyle ilişkili olmakla birlikte alıcının kişilik özellikleri ile de ilişkilidir ve kimi zaman alıcının ruhsal durumundan etkilenebilmektedir (Procidano ve Heller, 1983). Thoits (1995), algılanan sosyal desteğin özellikle duygusal boyutunun diğer boyutlarına göre daha fazla ön planda olduğunu belirtmiştir. Eğer birey çevresinden yeterince sosyal destek algılıyorsa; sorununun çözümünde yardımcı olacak, bakış açısını değiştirecek ya da rahatlamasını sağlayacak birinden destek göreceğinden emin olabilmektedir. Böylece, algılanan sosyal destek bireyin var olan durumla baş etmesinde ve umudunu korumasında yardımcı olmaktadır (Eylen, 2001; Şahin-Baltacı, İşleyen ve Özdemir, 2012; Tarhan, 2012).

2.4.4. Sosyal Destek ve Sağlık

Sosyal destek birçok kuramsal bakış açısında ruh sağlığı için önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Kaniasty ve Norris, 2008). House (1981) sosyal desteğin, bireyin içinde bulunduğu stres yaratan durumu daha az stresli olarak algılamalarını

sağlayarak stresin potansiyel etkilerini hafifletebileceğini veya engelleyebileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, var olan durum başlangıçta stresli olarak algılansa bile sosyal desteğin bireyin algıladığı stres eğilimini azaltabileceğini veya ortadan kaldıracılabileceğini ileri sürmüştür. Cassel (1976) sosyal destek kavramını bireyi stresin olumsuz etkilerinden koruyan bir faktör olarak ele almıştır ve sosyal desteğin bireyin sağlığında önemli bir psiko-sosyal faktör olduğunu vurgulamıştır. Sosyal destek eksikliği, bireyin sosyal ağları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu zaman, bireyin psiko-sosyal sağlığını ve mutluluğunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cohen ve Syme, 1985).

Sosyal desteğin sağlığı hangi yönde ve nasıl etkilediği de araştırmacılar tarafından ele alınan farklı bir konudur. Alanyazında kabul gören, sosyal desteğin sağlığı nasıl etkilediğine dair iki farklı model bulunmaktadır. Bu modeller; Temel Etki Modeli ve Koruyucu Tampon Etki Modeli'dir.

Temel Etki Modeli: Bu model, kişinin stres altında olup olmadığına bakılmaksızın, sosyal bağlılığın yararlı olduğunu savunmaktadır (Cohen, 2004; Kawachi ve Berkman, 2001). Geniş sosyal ağların bireylere sabit ve sosyal olarak ödüllendirilmiş roller sağlamaları ve düzenli olarak pozitif deneyimler yaşatmaları sayesinde sosyal desteğin bireyler üzerinde doğrudan faydalı bir etkisi ortaya çıkmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal ağın parçası olan bireyler, genel sağlık davranışlarını etkileyen sosyal kontroller ve akran baskısına tabidirler. Örneğin, sağlıklı sosyal ağlar bireyin sağlıklı yaşaması konusunda olumlu yönde etkide bulunabilmektedir (Cohen, 2004). Diğer bir deyişle bir sosyal ağın parçası olma, sağlıkla ilgili davranışları etkileyebilecek veya bireyin psikolojik veya fiziksel problemleri artırabilecek olumsuz yaşantılardan kaçınmasına yardımcı olabilecek bilgi kaynağı sunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004). Bu tür bir destek, bireye sağladığı pozitif etki, bireyin hayatında ileriye dönük öngörü oluşturmaları, istikrar sağlamaları ve öz-değer ile ilgili farkındalık kazandırması açısından iyi-oluş ile ilişkilendirilebilir. Diğer bir yandan sosyal desteğin yoksunluğu birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek durumların oluşmasına yol açabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Koruyucu Tampon Etki Modeli: Bu model, sosyal bağlantıların stresle baş edebilmek için gerekli olan maddi ve psikolojik kaynakları sağlayarak sağlığa yararlı etkide bulunduğunu ileri sürmektedir (Cohen, 2004). Bu modele göre, sosyal destek, stres altında bulunan bireyi stresin olumsuz etkilerinden koruyan ve bireyin stresle daha

etkili baş etmesini sağlayan bir kaynak olarak tampon görevi görmektedir (Taylor ve diğ., 1986; Thoits, 1995). Bununla birlikte sosyal desteğin stresi tamponlama etkisi bireyin stres altında bulunduğu dönemde etki ederken; stres altında olmayan bireyler için herhangi bir etkisinin olmadığı da belirtilmiştir. Sosyal destek, soruna bir çözüm getirerek var olan sorunun algılanan önemini azaltarak stresi hafifletebilir veya engelleyebilir ve bu şekilde stresli olay ile stresli tepkinin arasına girebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Kawachi ve Berkman, 2001; Cohen, 2004).

Pearson (1986) ise sosyal desteğin gücünün psikolojik danışmada kullanımı ile ilgili görüşlerini belirtmiştir. Psikolojik danışma sürecinde danışanların başa çıkma becerilerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmanın bir yolunun onlara sosyal desteği tanımlama ve kullanma konusunda bilgi vermek ve başa çıkma sürecini kolaylaştıran yararlı ilişkiler ağı oluşturma konusunda yardımcı olmaktan geçtiğini ileri sürmüştür.

Sosyal destek alanında yapılan araştırmaların çoğu araçsal, duygusal, saygı ve maddi destek gibi olumlu yönlerine odaklanmakla birlikte bu sosyal ilişkilerin negatif yönü daha az dikkat çekmiştir (Lincoln, 2000). Bireyin iyi oluşunu artırmaya yönelik olan destekleyici çaba, alıcının ihtiyaçlarına ve sağlayıcının duyarlılığına bağlı olarak (Sarason ve Sarason, 2009) bireyin mutluluğu ve sağlığı üzerine sadece pozitif değil, negatif sonuçlara neden olabilmektedir (Cohen ve Syme, 1985; Shumaker ve Brownell, 1984; Jung, 1984; Jung, 1987). Sağlanan sosyal destek alıcının koşullarına uymadığı zaman bu destekleyici etkileşimlerin potansiyel zararlı etkilerinin bulunduğu altını çizen Shinn, Lehmann ve Wong (1984) Birey-Çevre Uyumu Teorisi'nden yola çıkarak var olan problemi açıklamışlardır. Bu teoriye göre; uyum bireysel koşul ve özellikler ile çevresel özellikler arasındaki uygunluğa bağlıdır. Bu modelin altında yatan temel dayanak, bir etkileşimin etkililiğinin, çevre koşulları ile alıcının bireysel özellikleri ve talepleri arasındaki uygunluğa bağlı olmasıdır. Uyumsuzluk mutlaka destek eksikliği anlamına gelmez; desteğin etkilerinin değişebileceği anlamına gelmektedir. Desteğin kendisi ve sonuçları, alıcının bireysel koşullarına uygun olmalıdır. Bu uyumun önemini ise desteğin miktarı, desteğin zamanlaması, desteğin kaynağı, desteğin yapısı ve desteğin işlevi olmak üzere 5 boyut üzerinden ele almışlardır (Shinn, Lehmann ve Wong, 1984) :

1. Desteğin Miktarı: Özellikle özel ihtiyaçları olan, bir başkasının yardımına gerek duyan kişiler için gerektirdiğinden fazla verilen destek kimi zaman

problemlili olabilmektedir (Shinn, Lehmann ve Wong, 1984). Örneğini; Lawton (1980) yaşıli bireyler için bireyin koşullarına uygun bir şekilde doğru miktar destek ve doğru miktarda da görevin var olduğı bir ortamın bulunması gerektiğini savunmuştur. İhtiyacı olmayan veya iyi durumda olan yaşıli bireylere aşırı destekte bulunmaya çalışma, onların yapabileceğı şeyleri de onlar yerine yapma; bireyin kendisi yetersiz ve bağımlı görmesine neden olabilmektedir. Diğer bir yandan, kimi zaman da çok az destek ihtiyacı olan yaşıli birey için yetersiz kalmak ile beraber birçok zorluk yaratabilmektedir. Unger ve Wandersman (1985) ergen anneler üzerine yaptıkları çalışmada, bebeğinin bakımında büyükannenin çok fazla desteğinin, genç annenin güvenini ve bebeğı ile uyumunu baltalayabileceğini ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak desteğinin işlevsel olabilmesi için önemli olan alıcının ihtiyacı kadar destek sunulmasıdır.

2. Desteğinin Zamanlaması: Birey için en uygun destek türü ve miktarı zamanla değişebilir ve bireyin koşulları ile eş zamanlı olmayabilmektedir. Stresli bir yaşam olayı sırasında sosyal desteğinin etkileri farklı noktalarda değişebilir ve ihtiyaç duyulan sosyal destek farklılık gösterebilmektedir (Shinn, Lehman ve Wong, 1984). Örneğini, ciddi bir hastalığı olan bir kişi başlangıçta duygusal desteğe ihtiyaç duyabilirken, iyileşme tamamlandıktan sonra aşırı bağımlılığı önlemek için desteğinin azaltılmasını isteyebilir (Jung, 1984). Walker, MacBride ve Vachon (1977) eşlerini kaybeden kadınların farklı destek türlerinden sağladıkları faydaları inceledikleri araştırmalarında yastan hemen sonraki süreçte duygusal destek önemli iken, daha sonraki süreçte normal sosyal hayata tekrardan dönme konusunda sağlanan desteğinin daha değerli olduğunu bulgulamışlardır.
3. Desteğinin Kaynağı: Farklı sosyal destek kaynakları, farklı koşullarda çeşitli etkilere neden olabilmektedir. Belirli durumlarda bazı sosyal destek kaynakları diğerlerine göre daha uygun olmaktadır (Shinn, Lehmann ve Wong, 1984). Örneğini; LaRocco ve diğ. (1990) iş stresi ile ilgili olarak iş arkadaşlarından, süpervizörlerden, eşlerden, arkadaşlardan ve akrabalarından gelen desteğı incelemişlerdir. Bireyin işle ilişkili stres yaratan durumlarda öncelikle iş ile ilgili destek kaynakları tarafından etkilendiğini tespit etmişlerdir. Dunkel-Schetter (1984) ise kanser hastalarının sağlık sektöründeki bireylerden aldıkları bilgi ve tavsiyeleri faydalı bulurken; aynı

tavsiyeleri ve bilgileri arkadaşları veya aileleri tarafından sunulduğunda faydasız gördüklerini bulgulamışlardır.

4. Desteğin Yapısı: Sosyal destek ağının yapısının bireyin koşullarına uygunluğu da sağlanan sosyal desteğin etkililiğini etkileyen diğer bir boyuttur. Walker, MacBride ve Vachon (1977) destek ağının yapısının (ağın büyüklüğü, bağların gücü, ağın yoğunluğu, üyelerin homojenliği ve coğrafi/kültürel dağılım) sağlanabilecek işlevleri etkilediğini ileri sürmüşlerdir. Nispeten basit ve değişmeyen bir kimliğin, küçük, güçlü bağların bulunduğu, yüksek yoğunluklu, kültürel olarak homojen olan ve düşük dereceli üye dağılımının olduğu bir ağda en iyi şekilde sürdürüldüğünü ve korunduğunu ifade etmişlerdir. Diğer bir yandan değişime açık ve karmaşık bir kimlik ise daha düşük yoğunluklu, daha geniş, zayıf bağların, kültürel farklılıkların ve üyeler arası dağılımın olduğu bir ağ içerisinde en iyi şekilde korunabileceğini belirtmişlerdir. Yoğun ağlar daha fazla duygusal katılım duygusu yaratsa da daha büyük ve daha heterojen ağlar olağan dışı bir krizde daha fazla duygusal destek sağlayabilmektedir. Bunun sebebi ise bu yapısal özelliklerin başka bir ağ üyesinin benzer bir deneyime sahip olma olasılığını artırmasıdır (Shinn, Lehman ve Wong, 1984).
5. Desteğin İşlevi: Sağlanan sosyal destek işlevsel olarak, alıcının ihtiyaçlarına uyum sağlamalıdır. Bilgi desteği, duygu desteği, araç desteği gibi sosyal destek türleri farklı durumlarda işlevsel hale gelmektedir. Bireyin ihtiyacı olan destek türü sağlanmaz ise, sağlanan destek işlevsiz hale gelebilmektedir. Bir fonksiyona hizmet eden destek başka biriyle çakışabilmektedir. Örneğin; patronu ile ilgili bir probleme sahip olan kişiye, iş arkadaşlarının, eşinin ya da arkadaşlarının sorunun patronun kendisinde olduğu konusunda akıl ya da güvence vermeleri durumunda çalışan kısa vadede kendisini daha iyi hissedebilir ancak bu durum sorunu çözmek için harekete geçmesini engelleyebilir ve uzun vadede zararlı sonuçlara yol açabilmektedir (Shinn, Lehman ve Wong, 1984).

2.4.5. Sosyal Destek ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Çakır ve Palabıyıkoglu (1997) Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubuna 12-22 yaş grubunda yatılı ve yatısız öğrenim gören 960 genç dahil edilmiştir.

Örneklemin 12-14, 15-17 ve 18-22 şeklinde üç yaş grubuna ayrılması ile analizler yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda 12-14 yaş ve 18-22 yaş grubunun aileden algıladığı desteğin en çok, arkadaşlarından algıladıkları desteğin ise en az olduğu bulgulanmıştır. Diğer bir yaş grubu olan 15-17 yaş grubunda bulunan gençlerin en çok algıladıkları desteği diğer önemli bir kişiden olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyo-kültürel düzeylere göre üç grup için de en çok algılanan desteğin aileden olduğu, cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Erdeğer (2001) 363 lise öğrencisinden elde edilen veriler ile lise öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini yalnızlık düzeyleri ve bazı kişisel özelliklere göre incelemiştir. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki bulunduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumlarına ve ailenin gelir durumuna göre sosyal destek düzeylerinin değişmediği bulunmuştur. Akademik başarısı yüksek olan, akrabaları ve kardeşleriyle ilişkilerinden doyum sağlayan ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2004) sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar, sosyal destek ve cinsiyet değişkenlerinin depresyon düzeyini ne derecede yordadığını, 8-11. sınıf öğrencilerinden oluşan 485 öğrencinin bulunduğu bir çalışma grubu üzerinden incelemiştir. Yapılan araştırmada aile desteği, öğretmen desteği ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; arkadaş desteğinin depresyonu anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akın ve Ceyhan (2005) resmi ve özel genel lise öğrencilerinin aileden, arkadaşan ve öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerini incelenmişlerdir. Araştırmanın sonuçları aileden, arkadaşan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olan resmi ve genel lise öğrencilerinin, düşük olanlara göre daha yüksek kendini kabul düzeyine sahip olduğunu göstermiştir.

Kayhan Yardımcı (2007) yapmış olduğu tanımlayıcı ilişkisel çalışmada ilköğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile öz-yeterlik ilişkisini ve etkileyen değişkenleri incelemiştir. Ergenlerde algılanan sosyal desteğin ergenin öz-yeterlik becerilerini etkilediğine dair bulgular elde edilmiştir. Yapılan çalışma sonucu

algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik arasında pozitif yönde, zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çeçen (2008) 521 üniversite öğrencisinden elde ettiği veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini cinsiyet ve anne-baba tutumlarına göre incelemiştir. Elde edilen bulgular öğrencilerin yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermez iken anne baba tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiklerini ortaya koymuştur. Aileden algılanan sosyal destek puanının hem kadın hem de erkek öğrencilerde eşitlikçi anne-baba tutumları ile büyüyen öğrencilerde en yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aileden algılanan sosyal destek puanının en küçük olduğu gruplar ise kadın öğrencilerde baskıcı anne-baba tutumları ve erkek öğrencilerde de tutarsız anne-baba tutumuna sahip ebeyenlerin çocukları olduğu görülmektedir.

Duru (2008) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılık değişkenlerinin rollerini araştırdığı çalışmada farklı bölümlerde öğrenim gören 404 üniversite öğrencisini örneklem grubuna dahil etmiştir. Yapılan analizler sonucunda arkadaş desteği, aile desteği, özel bir kişiden gelen destek ve sosyal bağlılığın, yalnızlıkla negatif yönde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sosyal bağlılık ve sosyal destek düzeyleri artıkça yalnızlık düzeylerinin de azaldığı bulgulanmıştır. Yapılan araştırmada, arkadaş ve özel insan desteği ve sosyal bağlılık, yalnızlığın önemli yordayıcısı olarak görülür iken aile desteğinin yalnızlığı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi (2008) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kaya (2009) yapmış olduğu deneysel çalışmada üniversite adayı ergenlerin anne ve babalarına uygulanan Sosyal Destek Programının eş desteği ve adayın anne ve babasından algıladığı sosyal desteğe etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite adayı öğrencilerin anne ve babalarına yönelik olarak hazırlanan Sosyal Destek Programının öğrencilerin anne-babalarından algıladıkları sosyal destek düzeyini ve eşlerin birbirlerine verdikleri sosyal destek düzeyini artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin de kalıcı olduğu bulunmuştur.

Şencan (2009) öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi ve sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerini; cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim durumu, annenin çalışıp çalışmaması, kardeş sayısı, yakın arkadaşın olup olmaması değişkenlerine göre incelemiştir. Lisede öğrenim gören 678 öğrenciden bilgi toplanan araştırmada, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Esen ve Siyez (2011) ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelemiştir. İnternet bağımlılığını yordayabileceği düşünülen psiko-sosyal değişkenleri ise yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, romantik ilişki, akademik başarı ve cinsiyet olarak belirlemiştir. Örneklem grubuna lisede öğrenim gören 700 öğrenciyi dahil ettikleri araştırmalarından elde edilen bulgulara göre, internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; arkadaş ve özel kişiden algılanan sosyal destek ve algılanan toplam sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Şahin-Baltacı, İşleyen ve Özdemir (2012) Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin, romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarını incelemiştir. Farklı sınıf düzeylerindeki 280 öğrenciden bilgi toplanmıştır. Yapılan araştırmanın bulguları, sosyal paylaşım ağlarını arkadaşları ile görüşmek için kullanan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve etkileşim kaygıları, bu ağları arkadaşları ile görüşmek için kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç; romantik ilişkisi olan öğrencilerin, romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek algılanan sosyal desteğe sahip olması ve etkileşim kaygılarının daha düşük olmasıdır.

Haskan Avcı ve Yıldırım (2014) yüksek düzeyde şiddet eğilimi olan ve olmayan ergenlerde yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyini incelemiştir. Bu çalışmada 899 lise öğrencisi örneklem grubuna dahil olmuştur. Yapılan analiz sonuçları, yüksek düzeyde şiddet eğilimi olan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin yüksek ve sosyal destek düzeylerinin ise düşük olduğunu göstermektedir.

Bayram (2016) algılanan sosyal destek ve öz-yeterlik değişkenlerinin ortaokul öğrencilerinin okula ilişkin mutluluk düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla yapmış olduğu araştırmanın örneklem grubuna 611 ortaokul öğrencisini dahil etmiştir. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ve öz-yeterlik değişkenlerinin okula ilişkin mutluluğun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu değişkenlerin okula ilişkin mutluluğa ait varyansın % 44.8 'ini açıkladığı bulgulanmıştır.

Akeren (2017) ilişkisel tarama modeli kullandığı çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenlik düzeyleri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki betimsel ve yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemine 846 lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerin algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasında anlamlı negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ve güvengenliğin psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bayar (2017) üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları ve algılanan sosyal destek düzeylerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp, yordamadığını araştırmıştır. 587 lisans öğrencisi örneklem grubuna dahil edilmiştir. Kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordarken, kaçınan bağlanmanın ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin öğrencilerin öz-şefkat düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

2.4.6. Sosyal Destek ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Abbey, Abramis ve Caplan (1985) 168 üniversite öğrencisinden elde ettikleri verilerle hangi sosyal destek kaynaklarının duygusal iyi-oluş ile ilişkili olduğunu, sosyal destek ile sosyal çatışma arasındaki ilişkinin ne olduğunu ve en çok hangi sosyal çatışma kaynaklarının duygusal iyi-oluş ile ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Sonuçlar, sosyal destek ve sosyal çatışmanın, katılımcıların kendilerine en yakın olan kişiden bahsettikleri durumlar dışında anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığını göstermektedir. Sosyal destek ve sosyal çatışma, sadece katılımcıların kendilerine en yakın kişi söz konusu olduğunda anlamlı ve negatif yönde bir korelasyon göstermiştir. Sosyal desteğin katılımcıların yaşamlarında bulunan insanlarla ilişkili

olduğunda etki ve yaşam kalitesiyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda sosyal desteğin sosyal çatışmanın etkilerini tamponladığı görülmüştür.

Wan, Jaccard ve Ramey (1996) 512 ebeveynin örneklemini oluşturduğu araştırmalarında 4 sosyal destek türünün (duygusal, bilgi, arkadaşlık ve maddi) ve sağlanan sosyal desteğin kaynaklarının belirlenmesinin ayırt edici geçerliliğine odaklanmışlardır. Çalışmanın sonuçları sosyal desteği kimin sağladığını ayırt etmenin önemini doğrulamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların en çok partnerlerinden destek alma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte evli katılımcıların eşlerinden aldıkları desteğin diğer destek kaynaklarına göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Vanderhorst ve McLaren (2005) yaşlı yetişkinlerin medeni durum, sosyal destek kaynakları ve aidiyet duygularının depresyon düzeylerini ve intihar düşüncelerini ne ölçüde yordadıklarını incelemişlerdir. Daha ağır seviyede depresyon belirtisi bildiren katılımcıların düşük düzeyde sosyal destek ile aidiyet duygusu hissettikleri bulunmuştur. Diğer bir yandan intihar düşüncesi yüksek olan yaşlı yetişkinlerin sosyal destek düzeylerinin ve aidiyet hislerinin önemli ölçüde düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte depresyonu ve intihar düşüncesini anlamlı olarak yordayan tek değişkenin sosyal destek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tate ve diğ. (2006) 64 Afrika kökenli Amerikalı ve 57 beyaz Amerikalı olmak üzere toplam 121 gey ve biseksüel erkek örnekleminde ırk ve sosyal desteğin HIV enfeksiyonu ile başa çıkma ilişkisini incelemişlerdir. Yüksek düzeyde sosyal destek algılayan katılımcılar, düşük sosyal destek alan katılımcılardan daha farklı bir baş etme yöntemi kullanırken; Afrika kökenli Amerikalılar genel olarak daha fazla baş etme stratejisi kullandıklarını bildirmişlerdir. Irk ve sosyal destek arasındaki etkileşimin başa çıkma yöntemleri ile bir ilişkisinin bulunmaması Afrika kökenli ve Beyaz Amerikalı gey ve biseksüel erkekler arasında sosyal destek açısından anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaştırmıştır.

Doty ve diğ. (2010) 18-21 yaş aralığındaki 98 lezbiyen, gey ve biseksüel gencin aileden ve arkadaşlarından aldıkları cinsiyetleri, cinsel yönelimleri ile ilgili ve ilgili olmayan sorunlarına yönelik aldıkları desteğe dair algılarını karşılaştırmıştır. Aile, heteroseksüel arkadaşlar ve heteroseksüel olmayan arkadaşlar olmak üzere üç ilişki

boyutunu incelemişlerdir. Çalışmada aynı zamanda cinsel stres, cinselliğe yönelik destek ve duygusal problemleri arasındaki bağlantı da incelenmiştir. Cinsellikle ilgili stres etkenlerine dair verilen desteğin, diğer problem türlerine verilen destekten farklı olduğu ve ilişkilere göre değişiklik gösterdiği görülmüştür. Katılımcılar özellikle aile üyelerinin cinsellikle ilgili sorunlara diğer türden sorunlardan daha az destek sağladıklarını algılamışlardır. Heteroseksüel arkadaşlar, aile üyelerine göre daha yüksek seviyede cinsel desteği sağlamışlar, ancak yine de cinsellikle ilgili sorunlara diğer türden sorunlardan daha az destek sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Cinsel destek konusunda katılımcıların en çok desteği LGB arkadaşlarından aldıkları bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların LGB arkadaşlarının cinsellikle ilgili veya cinsellikle ilgili olmayan sorunlara eşit derecede destekleyici davrandıkları bulunmuştur. Sonuçlar LGB gençlerin iyi oluşlarının cinsel yönelimleri ya da cinsiyet kimliklerine yönelik stres etmenleri ile başa çıkabilmeleri için sağlanan desteğin ulaşılabilirliğinden etkilenebileceğini göstermektedir. Regresyon analizlerinde, yüksek düzeyde cinselliğe yönelik desteğin, duygusal sorunların azalması ile ilişkili olduğu ve cinsel stresin duygusal sorunlar üzerindeki olumsuz etkilerinden koruduğu bulunmuştur.

Kamen ve diğ. (2014) kanser tanısı almış lezbiyen, gey, biseksüel ve trans hastaları arasında tanı, açılma ve sosyal destek ile ilgili faktörleri ve bu faktörler ile güncel sağlık durumları ile ilgili değerlendirmeleri arasındaki ilişkileri 291 LGBT bireyin bulunduğu örneklem üzerinden araştırmışlardır. Katılımcıların kanser tanısı aldıktan sonraki dönemde destek sağlayıcılarından hangilerine açıldıkları hakkında bilgi toplanmıştır. Kullanılan veri toplama aracında bu destek sağlayıcılarına dair seçenekler ise aile ya da temel bakım sağlayan kişi, hemşire, onkolog, radyolog, cerrah, sosyal hizmet çalışanı ve hastanedeki büro personeli şeklindedir. Çalışmada bilgi toplanan bir diğer konu ise tanı alındığında bu sosyal destek kaynaklarından kimlerin yanlarında bulunduğudur. Katılımcıların %66'sı kanser tanısı aldıklarında yalnızca bir kişinin, % 3'ü ise 4 destek sağlayıcısının da yanlarında bulunduklarını belirtmişlerdir. Cerrahlar %32'lik bir oranla kanser tanısı alındığında hastaların yanında en çok bulunan kişi iken, sosyal hizmet çalışanları ise %2'lik pay ile en az görünen kişiler olmuşlardır. Katılımcıların %79'u kanser süresince destek sağlayan en az biri kişiye açıldıklarını ve %6'sı ise tüm destek sağlayıcılarına cinsel yönelimleri ve/veya cinsiyet kimlikleri açısından açık olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmada katılımcıların bu kişilere nasıl açıldıkları da incelenmiştir. Katılımcılar %52'lik bir oranla en sık heteroseksüel varsayımını düzeltmek için açılmışlardır. Katılımcıların %2'si kendilerinin açılmadıklarını, bir başkasının cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini açıkladıklarını, %15'i ise destek sağlayıcılarının öğrenmek adına soru sorduklarını söylemişlerdir. Katılımcılar, ortalama 2.94 kişinin sosyal destek sağlayıcısı olarak tanı aldıkları süreçte yanlarında bulunduğunu söylemişlerdir. Katılımcıların %3'ü sosyal destek kaynaklarının olmadığını söyler iken sadece bir kişi bu süreçte veri toplama aracında sorulan 7 kişinin de sosyal destek sağlayıcısı olarak yanlarında bulunduğunu belirtmiştir. Arkadaşların en çok işaretlenen seçenek olması (%79, n=229); ebeveynler (%40, n=119) ve romantik partnerlerden (%62, n=179) de daha çok bu süreçte sosyal destek sağlayıcısı olarak algılanması da araştırmanın diğer bulgularından biridir. Katılımcıların büyük çoğunluğu güncel sağlık durumlarının iyi ya da daha iyi olduğunu belirtmişlerdir (%75). Güncel sağlık durumu değerlendirmeleri ile tanı aldıkları dönemdeki sağlık durumları arasında 4 faktörde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunlar; aile, eski partner, partner ve sosyal hizmet çalışanıdır. Tanı alındığı zamanda aile desteğinin bulunmasının güncel sağlığın iyi ya da daha iyi olarak değerlendirilmesinde en güçlü faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Aile desteği gören katılımcıların %83'ü, aile desteği görmeyen katılımcıların %69'u iyi veya daha iyi sağlığa sahip olduklarına dair değerlendirmede bulunmuşlardır. Tanı aldığı dönemde partnerinden destek gören katılımcıların %84'ü güncel sağlık durumlarının iyi veya daha iyi olduğunu belirtirken, partneri bulunmayan katılımcılarda bu oran 69 kişi ile %68'dir. Bunun aksine eski sevgilinin varlığının bireyin güncel sağlığını kötü değerlendirmesine neden olmuştur. Sosyal hizmet çalışanına açılan 7 katılımcının tamamı güncel sağlık durumunu kötü olarak işaretlerken, sosyal hizmet çalışanına açılmayan katılımcıların %67'si iyi ve daha iyi seçeneğini işaretlemişlerdir.

McConnell, Bitkett ve Mustanski (2015) aile, akran ve diğer önemli kişiler olmak üzere 3 sosyal destek türünü ele alarak 16 ve 20 yaşları arasında 232 LGBT gencin bulunduğu analitik bir örnekleme demografik ve ruh sağlığı farklılıkları belirlenen sosyal destek kümelerine göre incelemişlerdir. K-means kümeleme analizi kullanılarak, 3 sosyal destek küme tipleri belirlenmiştir; yüksek düzeyde destek, düşük düzeyde destek ve aile dışı destek. Regresyon analizleri mağduriyeti kontrol ederken, 3 kümedeki bireylerin yalnızlık, umutsuzluk, depresyon, anksiyete,

somatizasyon, genel semptomların şiddeti ve majör depresif bozukluğun belirtileri olmak üzere araştırmaya dahil edilen 7 ruh sağlığı sonucunun 3 kümedeki farklılıklarını göstermektedir. Küme tiplerine göre en büyük farklılık yalnızlıkta görülmüştür, en az yalnız grup yüksek destek kümesindeki bireyler iken aile dışı destek kümesi ve düşük destek kümesi sırayla takip etmektedirler. Hemen hemen tüm ruh sağlığı sorunlarına dair belirtilerde düşük ve aile dışı kümelenmeler arasında hiçbir fark bulunmamışken, yüksek destek alan bireylerde önemli ölçüde farklılık görülmüştür. Araştırma sonuçları LGBT gençler için aile desteğinin önemini ortaya koymuştur. Aile dışı destek kümesinde bulunan bireyler her ne kadar yüksek düzeyde arkadaşan ve diğer önemli kişilerden destek alsalar da ruh sağlığı sonuçlarında yüksek düzeyde sosyal destek alan bireylere göre daha az puan almışlardır. Bununla birlikte aile dışı destek kümesinde bulunan bireyler araştırmada incelenen 7 ruh sağlığı sonucundan 6'sında destek almayan bireylere göre herhangi bir farklılık göstermemişlerdir. Yüksek sosyoekonomik seviyedeki gençlerin neredeyse üçte biri yüksek düzeyde sosyal destek aldıklarını belirtirken; daha düşük sosyoekonomik seviyedeki gençlerin neredeyse dörtte üçü aile dışı ya da düşük destekli kümelere yerleşmişlerdir.

Snapp ve diğ. (2015) yapmışları oldukları kesitsel çalışmada 21-25 yaş aralığındaki 245 LGBT gencin cinsellik ile ilgili sosyal destek düzeylerinin genç yetişkinlikteki uyum düzeyleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Yapmış oldukları çalışma ile sosyal desteğin LGBT gençlerin öznel iyi-oluşu için önemli bir koruyucu faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin, arkadaşların ve toplumun cinsellikle ilgili desteği genellikle genç yetişkinlere uyum için benzersiz ve örtüşen katkılara sahip olduğu bulunmuştur. Cinselliğe özgü destek kaynakları ile ilgili olarak, ergenlik döneminde aile kabulünün, genç yetişkinlerin iyi oluşlarının her göstergesi ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirildiği görülmüştür. Aynı zamanda aileden alınan desteğin diğer destek kaynaklarına kıyasla en güçlü etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlik döneminde cinsel yönelimlerini veya cinsiyet kimliklerini bilen daha çok arkadaşına sahip olan kişilerin yaşam alanı ve LGBT saygı düzeyinde yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Terrell ve Dugger (2018) yapmış oldukları nicel araştırmada güncel veya 5 yıl içerisinde aynı cinsiyetten biriyle ilişki içerisinde bulunan ve kendisini kadın olarak ifade eden kişilerin ruh sağlığı sorunları, sosyal destek ve ilişki doyumu düzeyleri

arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular sağlığı sorunları, sosyal destek ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda ruh sağlığı sorunları ve sosyal desteğin ilişki doyumunda varyansın %26.7'sini açıkladığı bulunmuştur. Sosyal destek ile ilişki doyumu arasında orta derecede pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak, sosyal desteğin ve ruh sağlığı sorunlarının ilişki doyumunun anlamlı bir şekilde yordayıcısı oldukları bulunmuştur.



3. YÖNTEM

Araştırma, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe ve kişisel değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan karma model araştırmasıdır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe ve kişisel değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bir amacı betimlemek, diğer amacı da değişkenler arasındaki ilişkileri bulmaktır. Betimsel araştırmalar, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Önemli olan var olanı değiştirmeden gözlemlemektir (Karasar, 2015).

Bu araştırma nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarının karmalanarak kullanıldığı karma model araştırmadır. Karma model araştırması, araştırma problemini kapsamlı bir şekilde ve çok boyutlu olarak incelemek amacı ile nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018; Gürbüz ve Şahin, 2018). Karma model araştırmalar, nicel ve nitel araştırmalara alternatif olarak farklı bir araştırma yaklaşımı olmamakla birlikte her iki yöntemi de kapsayan bütünleştirici bir araştırma modeli olarak kabul edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Araştırmanın nicel kısmında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini istatistiksel olarak sayısal verilerle belirlemek hedeflenmiştir. Nicel araştırmalar, sayısal verilerin kullanıldığı, kesin ve genelebilir sonuçlar elde etmeyi amaçlayan araştırmalardır. Nicel araştırmalarda genelde sayısal veriler toplanır, istatistiksel ve matematiksel yöntemler ile analiz gerçekleştirilir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Araştırmanın nitel kısmında lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT)

bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Nitel yaklaşımlı araştırmalar, sosyal gerçekliğin ve insan davranışlarının arkasında yatan nedenlerin ortaya konulmasını amaçlayan araştırmalardır. Gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi yöntemlerin kullanıldığı nitel araştırmalar belirli bir ortam ve durum ile ilgili olan araştırmalardır. Nitel araştırmalarda gözlem, mülakat, doküman veya anket yöntemleri kullanılarak toplanan veriler tümevarım yaklaşımı ile analiz edilerek betimsel olarak raporlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Nitel araştırma yönteminde araştırmanın amacına yönelik toplanan veriler birleştirilir, sınıflandırılır, yorumlanır ve sonuçlara ulaşılır. Nitel araştırmalarda analiz yöntemi de niteldir (Arslanoğlu, 2016). Araştırmanın nitel kısmında lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin LGBT bireylerin lezbiyen, gey, biseksüel veya trans olmalarına ilişkin düşünceleri ve duyguları; cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini açıldıkları kişilerin kimler oldukları ve bu kişileri seçme sebepleri; cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini açıldıktan sonra maruz kaldıkları olumsuz deneyimler; lezbiyen, gey, biseksüel veya trans olarak şu an yaşadıkları ve geleceğe yönelik kaygıları; LGBTİ+ kuruluşları ile iletişim içerisinde olanların bu kuruluşlardan aldıkları desteklerin neler olduğu incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerle yürütülmüştür. Katılımcı grubuna ulaşmada kartopu ve amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerindendir. Başlangıçta çalışılmak istenen tipte birkaç olay, araştırmacıyı daha çok olaya götürebilir ve gittikçe daha fazla kişiye ulaşılır. Kartopu örnekleme, araştırma devam ederken eklenen deneklerden oluşur. Bu örnekleme bilinebilir ve ulaşılabilir bir veya birkaç kişi olarak başlar (Büyüköztürk, 2006). Amaçlı örnekleme yöntemi ise, araştırmanın amacına bağlı olarak, belli ölçütleri karşılayan gruplar katılımcı olarak seçilir (Koç Başaran, 2017). Araştırmaya, 296 lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) katılmıştır. Araştırmanın ikinci basamağı için 20 katılımcının (5 lezbiyen, 5 gey, 5 biseksüel ve 5 trans) soru formunda yer alan sorulara verdikleri cevaplar incelenmiştir. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Araştırmanın 1. Basamağı	Nicel Bölüm	
	n	%
Cinsel Yönelim/Cinsiyet		
Kimliği		
Lezbiyen	86	29.1
Gey	100	33.8
Biseksüel	94	31.8
Trans	16	5.4
Biyolojik Cinsiyet		
Kadın	145	49
Erkek	147	49.7
Diğer	4	1.4
Yaş		
18-25	167	56.4
26-33	124	41.9
34-41	5	1.7
Eğitim Durumu		
Lise Mezunu	73	24.7
Üniversite Mezunu	196	66.2
Lisansüstü Mezunu	27	9.1
Ekonomik Gelir		
Düşük	50	16.9
Orta	213	72.0
Yüksek	33	11.1
Sosyal Çevre		
Geleneksel-Muhafazakar	163	55.1
Modern-Çağdaş	133	44.9
Araştırmanın 2. Basamağı		
	Nitel Bölüm	
	n	%
Lezbiyen	5	20
Gey	5	20
Biseksüel	5	20
Trans	5	20

Tablo 3.1.'de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunun %29.1'ini lezbiyen (n= 86), %33.8'ini gey (n=100), %31.8'ini biseksüel (n=94) ve %5.4'ünü trans

(n=16) katılımcılar oluşturmaktadır. Yine tablo 3.1.'de görüldüğü gibi katılımcıların %49'u biyolojik cinsiyetlerini kadın (n=145), %49.7'si biyolojik cinsiyetlerini erkek (n=147) ve %1.4'ü biyolojik cinsiyetleri diğer (n=4) olarak ifade etmişlerdir. Çalışma grubunun %56.4'ünü 18-25 yaş aralığındaki (n=167), %43.9'u 26-33 yaş aralığındaki (n=124) ve %1.7'si 34-41 yaş aralığındaki (n=5) lezbiyen, gey, biseksüel ve trans katılımcılardan oluşmaktadır. Tablo 3.1.'de görüldüğü gibi katılımcıların %24.7'si lise mezunu (n=73), %66.2'si üniversite mezunu (n=196) ve %9.1'i (n=27) lisansüstü mezunudur. Tablo 3.1.'e bakıldığında katılımcıların %16.9'unun ekonomik gelirinin düşük (n=50), %72'sinin ekonomik gelirinin orta (n=213) ve %11.1 'inin ekonomik gelirinin yüksek (n=33) olduğu görülmektedir. Çalışma grubunun %55.1'i (n=163) yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir sosyal çevrede geçirirken, %44.9'u (n=133) yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçirmiştir. Araştırmanın 2. basamağına dahil edilen katılımcıların %20'sini lezbiyen (n=5), %20'sini gey (n=5), %20'sini biseksüel (n=5) ve %20'sini trans (n=5) katılımcılar oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada gerekli verileri elde etmek için “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği)”, “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBÖSDÖ)”, “Kişisel Bilgiler Formu” ve “Soru Formu” kullanılmıştır. Bu ölçekler sırası ile aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği)

“Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama (Revised Self-Monitoring) Ölçeğini Lennox ve Wolfe (1984) tarafından geliştirilmiştir. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin (G-KA Ölçeği) standardizasyonunu, Türetgen Özalp ve Cesur (2006) yapmıştır. Örneklemi üniversite öğrencileri ve çalışan yetişkinler olmak üzere 499 kişi oluşturmuştur. Ölçek, 13 maddeden oluşan, 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Maddelerin toplam puanı, ölçek puanını ifade etmektedir. Ölçekten alınan toplam puan katılımcının kendini ayarlama düzeyini ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerliği sınamak için Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği ile Öz Etkinlik Ölçeği ve diğer bazı yapılarla olan ilişkiler için Eysenck Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Bacanlı (1990)

tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kendini Ayarlama Ölçeği ile psikometrik özellikleri karşılaştırmak üzere Kendini Ayarlama Ölçeği de Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin uygulanmasından bir ay sonra 84 kişiye uygulanmıştır. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin psikometrik özelliklerini sınamak için ilk olarak madde analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu G-KA Ölçeğinin orijinalinde bulunan 13 maddenin toplam korelasyonlarının .33 ve .57 arasında değiştiği ancak 12. maddenin korelasyon değerinin .25 olduğu bulgulanmıştır. Sonuçlar eşik düzeyinin üzerinde olduğu için tüm maddelerin ayırt edici özelliğe sahip olduğu kabul edilmiştir. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği ve Eysenck Kişilik Envanteri'nin dışadönüklük boyutu arasında faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucu 12. maddenin dışadönüklük ile beraber yüklendiği bulunmuştur. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin KMO katsayısı .85 ve Bartlett testi sonucu ise 1524.338 çıkmıştır. Varimax döndürme işlemi uygulandığında sadece 12. maddenin farklı bir faktöre yüksek bir şekilde yüklendiği görülmüştür. Hem bu sonuç, hem en düşük madde- toplam korelasyonuna sahip olması hem de dışadönüklük maddeleriyle beraber yüklenmesi sonucu 12. maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için ise Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin Cronbach alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Aynı zamanda Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin ilk uygulamasının 1 ay sonrasında test-tekrar test uygulaması 91 kişiye yapılmıştır ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Oxford Mutluluk Ölçeği, mutluluğu ölçmek üzere Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 29 maddelik, 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .91 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, zaman açısından daha kolay olması açısından Oxford Mutluluk Ölçeğinin Kısa Formu'nun da psikometrik özelliklerini incelenmişlerdir ve anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin uzun formunun Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme geçerlilik ve güvenirliğinin incelenmesini Doğan ve Sapmaz (2012) yapmıştır. Yapılan çalışmalar Oxford Mutluluk Ölçeğinin Türkçe Formu'nun, özgün formuyla

benzer psikometrik özellikler gösterdiği ve tek faktörlü yapısını koruduğu sonucuna varılmıştır. Mutluluk ölçeğindeki 29 maddeye verilen puanlar toplanarak mutluluk puanı elde edilmektedir.

Ölçeğin dilsel eşdeğerliliğinin sağlanmasından sonra, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için, Oxford Mutluluk Ölçeğinin yapı geçerliliğini incelemek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, toplam varyansın %29.84'unu açıklayan ve öz değeri 8.3 olan bir yapıya ulaşılmıştır. Ölçeğe dair faktör yüklerinin 0.32 ile 0.77 arasında değiştiği sonucu elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları ise ölçeğin tek faktörlü yapısını Türk üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemde korunduğu sonucunu göstermiştir. Katılımcılara Oxford Mutluluk Ölçeği ile birlikte mutluluğu ve iyimserliği ölçen diğer ölçme araçlarından Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Bağıntılı geçerlilik için kullanılan bu ölçme araçları ile Oxford Mutluluk Ölçeğinin korelasyonlarına bakılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeğinin güvenirliğinin incelenmesi ise bileşik güvenirlik, iç tutarlılık ve test yarılama yöntemleri ile yapılmıştır. Ölçeğin bileşik güvenirliği 0.91, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Test yarılama yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı ise 0.86 olarak saptanmıştır. Sonuçlar, Oxford Mutluluk Ölçeğinin psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBÖSDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Percived Social Support) aileden, arkadaşlardan ve özel bir insandan olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal destek düzeyini ölçmek amacı ile Zimer ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddelik, 7'li Likert tipi bir ölçektir. 3 alt boyutu olan bir ölçektir. Alt ölçek yapısı; aile (3., 4., 8. ve 11. maddeler), arkadaşlar (6. , 7., 9., ve 12. maddeler) ve özel bir insandan (1., 2., 5. ve 10. maddeler) alınan algılanan desteği içermektedir. Her bir alt ölçeğe ilişkin maddelerden alınan puanlar kendi içlerinde toplanarak üç ayrı algılanan sosyal destek puanı ve bu puanların toplanması ile de genel bir algılanan sosyal destek puanı elde edilmektedir. Elde

edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin o ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir (Eker ve Arkar, 1995)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik çalışmaları Eker ve Arkar (1995), tarafından yapılmıştır. Psikometrik özellikler bir üniversite örnekleminde ve hastaneye gelen ziyaretçiler, psikiyatri ve böbrek hastaları ve üniversite sağlık merkezine başvuran öğrencilerin yer aldığı dört gruptan oluşan bir hasta örnekleminde araştırılmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik çalışması için Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için Beck Depresyon Ölçeği ve Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin ve alt ölçeklerinin korelasyonları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucu Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt ölçekleri ile kullanılan kaygı ölçekleri arasında anlamlı negatif korelasyonlar elde edilmiştir. Farklı örneklem grupları arasında Beck Depresyon Ölçeği ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt ölçeklerinden elde edilen sonuçlar arasında çıkan korelasyon değerleri -.22 ile -.55 arasında değişmektedir. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt ölçekleri arasında çıkan korelasyon değerleri -.21 ile -.47 arasında elde edilmiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılmış olan, Cronbach Alfa ile bu çalışmada iki farklı uygulama sonucunda 0.80 ve 0.95 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel Bilgiler Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda katılımcıların, biyolojik cinsiyetlerine, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olmalarına, yaş, eğitim, gelir ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olma durumlarına ilişkin sorular vardır.

3.3.5. Soru Formu

Soru Formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. İlk olarak ilgili alanyazın incelenmiştir. Bir sonraki adım olarak ilgili alanyazında yer alan LGBT bireylerle yapılan nitel araştırmalarda (Higa ve diğ., 2004; Kabacaoğlu, 2015) kullanılan

görüşme veya soru formları incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda araştırmanın amacına uygun ve nicel kısmında yer alan değişkenlerle uyumlu olan sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Soru formunun alanyazına katkı sağlayacak bulgular elde edilmesine yardımcı olacak sorulardan oluşmasına dikkat edilmiştir. Son olarak hazırlanan sorular tez danışmanı tarafından kontrol edilmiştir. Soru formu hazırlanırken soruların homofobik/bifobik/transfobik ifadeler içermemesine özellikle dikkat edilmiştir. Formda katılımcıların, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olmalarına yönelik düşünceleri ve duygularına; cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini kimlere açıkladıklarına; hangi olumsuz yaşantılara maruz kaldıklarına; yaşadıkları kaygıların neler olduğuna ve LGBTİ+ kuruluşlarından aldıkları desteklerin neler olduğuna ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.4. İşlem Yolu

Bu çalışmada LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe göre incelenmesi amacı ile veri toplama araçları olarak “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Soru Formu” kullanılmıştır. Bu ölçekleri kullanabilmek için ilgili ölçekleri geliştiren, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olan ilgili kişilerden e-posta yolu ile izin alınmıştır.

Örnekleme ulaşmak için kartopu ve amaçlı örnekleme yolu kullanılmıştır. İlk önce araştırmacının tanıdığı LGBT bireylere ölçekler uygulanmıştır. Bir sonraki adım olarak her görüşülen kişiden çevrelerindeki LGBT bireyleri bu araştırma hakkında haberdar etme ve araştırmacıyla iletişime geçmelerini istemeleri talep edilmiştir. Her görüşülen kişi sayesinde daha fazla LGBT bireye ulaşılmıştır. Araştırma verileri 2017-2019 yılları arasında toplanmıştır.

Ölçekler uygulanmadan önce araştırmacı, araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında katılımcıları bilgilendirmiştir. Katılımcılardan Bilgilendirilmiş Onay Formu ile onayları alınmıştır. Katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılmışlardır. 206 katılımcı ile yapılan görüşmeler katılımcıların kendilerini güvende hissettikleri ve ortak kararlar belirlenen dış mekanlarda yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşme süresi 20-50 dakika arasında değişiklik göstermiştir. Araştırmacı kullanılan ölçek araçlarını yazılı bir şekilde katılımcılara vermiştir ve katılımcılar ölçek araçlarında yer alan soruları görüşme esnasında kendi el yazıları ile doldurmuşlardır.

Bununla birlikte 50 katılımcı yüz yüze görüşmek istemediğini belirtmiştir. Araştırmacı bu katılımcılar için online bir form hazırlamıştır. Katılımcılar formu doldurdıkları anda cevaplar araştırmacı tarafından ölçme araçlarının yazılı bir şekilde yer aldığı forma el yazısı ile geçirilmiştir. Kağıda geçirilen cevaplar online formdan silinmiştir. Ayrıca 40 katılımcı ile Skype uygulaması üzerinden görüntülü konuşularak görüşme yapılmıştır. Bu katılımcılar ile yapılan görüşmeler 30-50 dakika arasında değişen bir sürede gerçekleşmiştir. Katılımcıların onayı alındıktan sonra sorular araştırmacı tarafından okunmuştur ve araştırmacı katılımcıların ifadelerini hiçbir değişiklik yapmadan, olduğu gibi el yazısı ile ölçme araçlarının bulunduğu forma yazmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma, karma model araştırmasından, “aşama içi karma model araştırması”dır. Karma model araştırması, araştırmacının yapmış olduğu araştırmasının bir ya da daha fazla aşaması boyunca hem nicel hem de nitel araştırma yaklaşımlarını karmalayıp kullanmasıdır. Bir taramada çoklu kapalı uçlu ya da nicel tipte maddelerin yanında birkaç açık uçlu nitel tipte maddeleri içeren bir anketin uygulaması buna bir örnektir. Karma model araştırma, aşama içi ve aşama boyunca karma model araştırmalar olarak iki tiptir. Aşama içi karma model araştırma da nicel ve nitel yöntemler araştırmanın bir veya araştırmanın daha fazla aşamasında karmalanır. Açık uçlu (nitel) ve kapalı uçlu (nicel) soruları kapsayan bir anket uygulaması buna en güzel örnektir. Aşama boyunca karma model araştırmada ise nicel ve nitel yaklaşımların en az araştırmanın iki aşamasında karmalanması olayıdır. (Balcı, 2009; Akt: Kırıl ve Kırıl, 2011).

Verilerin analiz aşamasına geçmeden önce, ölçeklerin bir kısmını doldurmamış ya da belirli bir maddeden sonra boş bırakmış olanlar belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her biri için, ilgili ölçeğin toplam madde sayısından en az %10’unun boş bırakıldığı veriler değerlendirilmeden çıkarılmıştır. %10’dan daha az kayıp verinin olduğu durumlarda ise, ilgili alt boyut maddeleri için belirlenen ortalama puan atanmıştır (Yüksel, 2013).

Verilerin çözümlenmesinde SPSS21 Paket Programı’ndan yararlanılmıştır. Öncelikle, bağımsız değişken olan “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”nden elde edilen puanların ortalaması bulunmuştur. Ortalama +/- Standart

Sapma olarak, ortalamanın üzerinde olan puanlar 1 (bir), ortalamanın altında olan puanlar 0 (sıfır) olarak kodlanmıştır. Böylece sürekli değişkenler, süreksiz değişkene çevrilmiştir.

Problemin çözümü için öncelikle “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)”nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Ayrıca; varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box’s M Testi de yapılmıştır (Büyüköztürk, 2002).

LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin algıladıkları sosyal desteğe ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmede Parametrik İstatistik olan MANOVA (Çok Değişkenli Varyans Analizi) tekniğinden yararlanılmıştır. Çünkü MANOVA tekniği bir ya da daha çok faktörden oluşan gruplarda birden fazla bağımlı değişken bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmede kullanılabilir. Grup ortalama puanlarını karşılaştırmak içinse Wilks Lambda (λ) testinden yararlanılmıştır. MANOVA için hesaplanan Wilks Lambda λ değeri anlamlı çıkarsa grupların bağımlı değişken bakımından gözlenen bu farklarının kaynağını yorumlamak için gruplar, her bir bağımlı değişkende ANOVA ile karşılaştırılır (Büyüköztürk, 2002). Ayrıca, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösteren etki büyüklüğü (η^2 /eta kare) değerleri de incelenmiştir. Etki büyüklüğü aldığı değere göre $\eta^2 = 0,01-0,05$ düşük düzeyde etki; $\eta^2 = 0,06-0,13$ orta düzeyde etki ve $\eta^2 = 0,14$ ve üstü değerler yüksek düzeyde etki şeklinde yorumlanır (Cohen, 1988’den aktaran Kutsal ve Bilge, 2012). Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) bireylerin sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluklarına ilişkin yüzdelik değerleri de hesaplanmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Ayrıca, 296 kişiden tesadüfen seçilmiş olan 20 LGBT bireyin (5 lezbiyen, 5 gey, 5 biseksüel ve 5 trans) soru formuna verdikleri cevapların nitel analizi olarak, betimsel analiz yapılmıştır. Soru formunda yer alan sorular, temaları oluşturmuştur. Bu temalar; “LGBT birey olmalarına yönelik düşünceleri ve duyguları; cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerini açıkladıkları kişilerin kimler olduğu; bu kişileri seçme nedenleri; maruz kaldıkları olumsuz yaşantılar; şimdi ve geleceğe yönelik yaşadıkları kaygılar; ve LGBT kuruluşlarından aldıkları destekler”, biçimindedir.

Nitel analizde iç güvenilirliği oluşturmak için, toplanan veriler betimsel bir yaklaşımla sunulmuş; katılımcıların doğrudan alıntılarına yer verilmiştir. Ayrıca, verilerin toplanması ve analizinde hem tezi hazırlayan kişinin hem de tez danışmanının uzlaşması ve birbirini teyit etmesi dikkat edilen diğerk önemli bir nokta olmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Nitel analiz ile birlikte nicel analiz olarak, yüzdelik ve frekans değerkleri de hesaplanmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan problemin çözümü için toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Problemin çözümü için öncelikle “Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA Ölçeği)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)”nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmış ve sonuçları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Kendini Ayarlama ve Mutluluk Ölçeği Skewness ve Kurtosis Değerleri

Değişkenler	n	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Kendini Ayarlama	296	.12	.35
Mutluluk	296	.14	.66

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, Çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakıldığında, Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği için .12, Oxford Mutluluk Ölçeği için .14 olmuştur. Basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında, Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği için .35, Oxford Mutluluk Ölçeği için .66 olmuştur. Herhangi bir veri grubunda çarpıklık ve basıklık değerinin +1, -1 aralığında olmasının normal dağılım için kabul edilebilir düzeyde olmasının yanı sıra, bu değerlerin +2, -2 aralığında olması da genellikle kabul edilebilir bir durum olarak görülmektedir (Cooper Cutting, 2010’dan aktaran Arapkirlioğlu ve Tankız, 2011).

Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeğinden elde edilen puanların varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box’s M Testi de yapılmış ve sonuçları Tablo 4. 2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2: Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Box's M Testi

	Box's M	F	p
Aile SD, Kendini Ayarlama, Mutluluk	15.31	.64	.89
Arkadaş SD, Kendini Ayarlama, Mutluluk	26.91	1.38	.13
Özel İnsan SD, Kendini Ayarlama, Mutluluk	14.65	.72	.79

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, Box’s M Testi sonucunda aileden algılanan sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk için Box’s M = 15.31 ($p > .05$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk için Box’s M = 26.91 ($p > .05$) ve özel bir insandan algılanan sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk için Box’s M = 14.65 ($p > .05$) olarak bulunmuş; varyans-kovaryans eşitliğinin sağlandığı görülmüştür.

4.1. Araştırmanın Birinci Basamağı: Araştırmanın Birinci Temel Problem Sorusu: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeyleri, Ailelerinden, Arkadaşlarından, Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Aldıkları Sosyal Desteğe ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulgular

4.1.1. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek, Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeyleri ve Yüzdeliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerinin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri ve yüzdeleri kaçtır?”, sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için, Lezbiyen, gey, biseksüel, trans (LGBT) bireylerin algıladıkları sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk puan ortalamaları ve yüzdelikleri hesaplanmış ve Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3: Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans (LGBT) Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek, Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları ve Yüzdelik Değerleri

Değişkenler	n	$\bar{X}$	%	
			Düşük	Yüksek
Sosyal Destek(SD)	296	62.96	51.5	48.5
Lezbiyen SD	86	59.78		
Gey SD	100	62.77		
Biseksüel SD	94	66.14		
Trans SD	16	62.50		
Aile SD	296	19.32	53.9	46.1
Lezbiyen	86	18.17		
Gey	100	19.88		
Biseksüel	94	20.61		
Trans	16	14.44		
Arkadaş SD	296	23.46	33.9	66.1
Lezbiyen	86	22.38		
Gey	100	23.15		
Biseksüel	94	24.51		
Trans	16	24.94		
Özel Kişi SD	296	20.15	59.3	40.7
Lezbiyen	86	19.07		
Gey	100	19.77		
Biseksüel	94	21.09		
Trans	16	22.08		
Kendini Ayarlama	296	35.13	46.3	53.7
Lezbiyen	86	32.84		
Gey	100	35.12		
Biseksüel	94	36.66		
Trans	16	38.44		

Tablo 4.3- devam

Değişkenler	n	$\bar{X}$	%	
			Düşük	Yüksek
Mutluluk	296	106.12	47.7	52.3
Lezbiyen	86	99.41		
Gey	100	106.33		
Biseksüel	94	110.57		
Trans	16	114.75		

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin algıladıkları sosyal destek toplam puan ortalaması $\bar{X} = 62.96$; alt boyutları olan aileden algılanan sosyal destek puan ortalaması $\bar{X} = 19.32$ arkadaşlardan algılanan sosyal destek puan ortalaması $\bar{X} = 23.46$ ve kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek puan ortalaması $\bar{X} = 20.15$ ’dir. Kendini ayarlama puan ortalaması $\bar{X} = 35.13$ ve mutluluk puan ortalaması $\bar{X} = 106.12$ ’dir. Ayrıca, Tablo 4.3’te görüldüğü gibi, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin % 51.5’i düşük algılanan sosyal desteğe sahipken; %48.5’i ise yüksek algılanan sosyal desteğe sahiptir. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin % 46.3’ünün kendini ayarlama düzeyi düşük iken; %53.7’sinin ise kendini ayarlama düzeyi yüksektir. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin % 47.7’sinin mutluluk düzeyi düşük iken; %52.3’ünün ise mutluluk düzeyi yüksektir.

4.1.2. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için özel olan insanlardan aldıkları sosyal desteğe göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Aile Sosyal Desteği	Kendini Ayarlama	5427.336	7	775.33	9.36	.00	.38
	Mutluluk	72563.728	7	10366.25	28.20	.00	.64
Wilks' Lambda (Λ)= .339, F hesaplanan (14, 216) = 11.07 p< .00, η^2 = .42							
Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Arkadaş Sosyal Desteği	Kendini Ayarlama	7777.084	7	1111.01	14.32	.00	.49
	Mutluluk	74735.942	7	10676.56	36.99	.00	.72
Wilks' Lambda (Λ)= .252, F hesaplanan (14, 204) = 14.47 p< .00, η^2 = .50							
Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Özel İnsan Sosyal Desteği	Kendini Ayarlama	5587.755	6	931.292	9.37	.00	.42
	Mutluluk	54323.023	6	9053.837	19.04	.00	.59
Wilks' Lambda (Λ)= .396, F hesaplanan (12, 154) = 7.56 p< .00, η^2 = .37							
Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Toplam Sosyal Destek	Kendini Ayarlama	8140.282	7	1162.897	13.29	.00	.49
	Mutluluk	90875.055	7	12982.151	43.42	.00	.76
Wilks' Lambda (Λ)= .222, F hesaplanan (14, 194) = 15.54 p< .00, η^2 = .53							

Tablo 4.4'de görülen MANOVA Wilks' Lambda (Λ) sonuçları, aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de yüksek çıkmıştır (Wilks' Lambda (Λ)= .339, F hesaplanan (14, 216) = 11.07 p< .00, η^2 = .42). Tablo 4.4'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, aileden algılanan sosyal destek düzeylerine göre

lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 9.36, $p < .00$, $\eta^2 = .38$) ve mutluluk (F hesaplanan= 28.20, $p < .00$, $\eta^2 = .64$), puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .38$ ve mutluluk için $\eta^2 = .64$ olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Tablo 4.4’de görülen MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) sonuçları, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeylerine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Wilks’ Lambda (Λ)= .252, F hesaplanan (14, 204) = 14.47 $p < .00$, $\eta^2 = .50$). Tablo 4.4’de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeylerine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 14.32, $p < .00$, $\eta^2 = .49$) ve mutluluk (F hesaplanan= 36.99, $p < .00$, $\eta^2 = .72$), puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .49$ ve mutluluk için $\eta^2 = .72$ olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Tablo 4.4’de görülen MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) sonuçları, kendileri için önemli olan kişilerden algılanan sosyal destek düzeylerine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Wilks’ Lambda (Λ)= .396, F hesaplanan (12, 154) = 7.56 $p < .00$, $\eta^2 = .37$). Tablo 4.4’de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeylerine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 9.37, $p < .00$, $\eta^2 = .42$) ve mutluluk (F hesaplanan= 19.04, $p < .00$, $\eta^2 = .59$), puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .42$ ve mutluluk için $\eta^2 = .59$ olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Tablo 4.4’de görülen MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) sonuçları, aileden, arkadaşlardan ve kendileri için özel olan insanlardan algılanan toplam sosyal destek düzeylerine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Wilks’ Lambda (Λ)= .222, F

hesaplanan $(14, 194) = 15.54$ $p < .00$, $\eta^2 = .53$). Tablo 4.4’de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında algılanan toplam sosyal destek düzeylerine göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 13.29, $p < .00$, $\eta^2 = .49$) ve mutluluk (F hesaplanan= 43.42, $p < .00$, $\eta^2 = .76$) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .49$ ve mutluluk için $\eta^2 = .76$ olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal desteğe göre lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının ortalamaları Tablo 4.5’ de gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları

Algılanan Sosyal Destek	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Aile SD			
Lezbiyen ve SD Yüksek	13	40.69	127.90
Lezbiyen ve SD Düşük	24	27.21	74.25
Gey ve SD Yüksek	20	43.65	132.60
Gey ve SD Düşük	17	29.29	79.35
Biseksüel ve SD Yüksek	20	41.75	128.45
Biseksüel ve SD Düşük	13	29.23	87.08
Trans ve SD Yüksek	3	39.57	124.33
Trans ve SD Düşük	7	32.00	111.86
Arkadaş SD			
Lezbiyen ve SD Yüksek	14	41.79	121.50
Lezbiyen ve SD Düşük	15	20.13	71.47
Gey ve SD Yüksek	22	43.36	129.59
Gey ve SD Düşük	13	27.31	74.85
Biseksüel ve SD Yüksek	30	41.33	128.57
Biseksüel ve SD Düşük	7	27.86	69.14

Tablo 4.5- devam

Algılanan Sosyal Destek	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Trans ve SD Yüksek	8	38.00	126.75
Trans ve SD Düşük	2	34.00	79.00
Özel İnsan SD			
Lezbiyen ve SD Yüksek	6	44.67	127.33
Lezbiyen ve SD Düşük	20	26.00	79.80
Gey ve SD Yüksek	10	44.50	136.30
Gey ve SD Düşük	15	25.33	76.53
Biseksüel ve SD Yüksek	18	41.33	129.00
Biseksüel ve SD Düşük	12	28.58	83.58
Trans ve SD Yüksek	4	38.75	124.00
Trans ve SD Düşük	-	-	-
Toplam SD			
Lezbiyen ve SD Yüksek	11	43.64	124.36
Lezbiyen ve SD Düşük	23	25.04	69.61
Gey ve SD Yüksek	18	45.39	135.06
Gey ve SD Düşük	19	27.90	80.11
Biseksüel ve SD Yüksek	21	43.24	133.91
Biseksüel ve SD Düşük	8	26.75	70.00
Trans ve SD Yüksek	2	39.00	139.00
Trans ve SD Düşük	4	41.50	93.00

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, aileden algılanan sosyal desteği yüksek olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x}=43.65$, $n=20$, biseksüellerin $\bar{x}=41.75$, $n=20$, lezbiyenlerin $\bar{x}=40.69$, $n=13$ ve transların $\bar{x}=39.57$, $n=7$ ’dir. Aileden algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}=32.00$, $n=7$, geylerin $\bar{x}=29.29$, $n=17$, biseksüellerin $\bar{x}=29.23$, $n=13$ ve lezbiyenlerin $\bar{x}=27.21$, $n=24$ ’dür. Tablo 4.5.’de görüldüğü gibi, aileden algılanan sosyal desteği yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel

ve transların kendini ayarlama puan ortalamaları, aileden algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, arkadaşlardan algılanan sosyal desteği yüksek olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x}=43.36$, $n=22$, lezbiyenlerin $\bar{x}=41.79$, $n=14$, biseksüellerin $\bar{x}=41.33$, $n=30$ ve transların $\bar{x}=38$, $n=8$ ’dir. Arkadaşlardan algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}=34.00$, $n=2$, biseksüellerin $\bar{x}=27.86$, $n=7$, geylerin $\bar{x}=27.31$, $n=13$ ve lezbiyenlerin $\bar{x}=20.13$, $n=15$ ’dir. Tablo 4.5.’de görüldüğü gibi, arkadaşlardan algılanan sosyal desteği yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların kendini ayarlama puan ortalamaları, arkadaşlardan algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile lezbiyenlerin $\bar{x}=44.67$ $n=6$, geylerin $\bar{x}=44.50$ $n=10$, biseksüellerin $\bar{x}=41.33$, $n=18$ ve transların $\bar{x}=38.75$ $n=4$ ’dür. Kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile biseksüellerin $\bar{x}=28.58$ $n=12$, lezbiyenlerin $\bar{x}=26.00$, $n=20$, geylerin $\bar{x}=25.33$, $n=15$, ve translar $\bar{x}=00.00$ $n=0$ ’dır. Tablo 4.5.’de görüldüğü gibi, kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların kendini ayarlama puan ortalamaları, kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, toplam algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x}=45.39$, $n=18$, lezbiyenlerin $\bar{x}=43.64$, $n=11$, biseksüellerin $\bar{x}=43.24$, $n=21$ ve transların $\bar{x}=39.00$, $n=2$ ’dir. Toplam algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}=41.50$, $n=4$, geylerin $\bar{x}=27.90$, $n=19$, biseksüellerin $\bar{x}=26.75$, $n=8$ ve lezbiyenlerin $\bar{x}=25.04$, $n=23$ ’dür. Tablo 4.5.’de görüldüğü gibi, toplam algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların kendini ayarlama puan ortalamaları, toplam algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, aileden algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x}=132.60$, $n=20$, biseksüellerin $\bar{x}=128.45$, $n=20$, lezbiyenlerin $\bar{x}=127.90$, $n=13$ ve transların $\bar{x}$

=124.33, n=3,'dür. Aileden algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}$ =111.86, n= 7, biseksüellerin $\bar{x}$ =87.08, n=13 gey bireylerin $\bar{x}$ =79.35, n=17, lezbiyenlerin $\bar{x}$ =74.25, n=24'dür. Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, aileden algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların mutluluk puan ortalamaları, aileden algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5'de görüldüğü gibi, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x}$ =129.59, n=22, biseksüellerin $\bar{x}$ =128.57, n=30, transların $\bar{x}$ =126.75, n=8 ve lezbiyenlerin $\bar{x}$ =121.50, n=14,'dür. Arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}$ =79.00, n=2, geylerin $\bar{x}$ =74.85, n=13, lezbiyenlerin $\bar{x}$ =71.47, n=15 ve biseksüellerin $\bar{x}$ =69.14, n=7'dir. Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların mutluluk puan ortalamaları, arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5'de görüldüğü gibi, kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x}$ =136.30, n=10, biseksüellerin $\bar{x}$ =129.00, n=18, lezbiyenlerin $\bar{x}$ =127.33 n=6 ve transların $\bar{x}$ =124.00, n=4'dür. Kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile biseksüellerin $\bar{x}$ =83.58 n=12, lezbiyenlerin $\bar{x}$ =79.80, n=20, geylerin $\bar{x}$ = 76.53, n=15'dir. Tablo 4.5'de görüldüğü gibi, kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların mutluluk puan ortalamaları, kendileri için özel olan insanlardan algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Toplam sosyal desteği yüksek olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}$ = 139.00, n=2, geylerin $\bar{x}$ =135.06, n=18, biseksüellerin $\bar{x}$ =133.91, n=21 ve lezbiyenlerin $\bar{x}$ =124.36, n=11'dir. Tablo 4.5'de görüldüğü gibi, toplam sosyal desteği düşük olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}$ =93, n=4, geylerin $\bar{x}$ =80.11, n=19, biseksüellerin $\bar{x}$ =70, n=8 ve lezbiyenlerin $\bar{x}$ =69.61, n=23'dür. Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, toplam sosyal desteği yüksek olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların mutluluk puan ortalamaları, algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Farklılığın nereden kaynaklandığını belirleyebilmek için toplam sosyal destek puanları üzerinden Diskriminant (Ayırıcı) Analiz Testi kullanılmıştır. Diskriminant analizinde, her bireyin nicel değişkene ilişkin puanı/puanları olmalıdır. Ayrıca, bu bireylerin grup üyeliğini gösteren sınıflamalı (kategorik) değişkene ilişkin bir değere de sahip olması gereklidir. Diskriminant analizinde, nicel değişkenler yani puanlar, bağımsız değişkenler/ayırıcı değişkenler/yordayıcı değişkenler olarak ifade edilirler. Grup üyeliğini gösteren sınıflamalı (kategorik) değişken ise “bağımlı değişken” ya da “ölçüt değişken” olarak isimlendirilir. Bu durum, MANOVA açısından düşünüldüğünde, tam tersi şeklindedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Algılanan sosyal destek (toplam) için Diskriminant (Ayırıcı) Analizi Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.6.’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Algılanan Sosyal Destek (Toplam) İçin Hesaplanan Fonksiyona İlişkin, Kanonik Diskriminant (Ayırma) Fonksiyon Testi Sonuçları

Fonksiyon	Özdeğer	% Varyans	Kanonik Korelasyon	Wilks’ Lambda	X ²	Sd	p
1	3.12	97.1	.87	.222	15043	14	.00
2	.09	2.9	.29	.91	8.97	6	.18

Tablo 4.6.’da görüldüğü gibi, iki fonksiyon üretilmiştir. Diskriminant analizinde, bir ya da daha fazla sayıda nicel yordayıcı değişkenin/bağımsız değişkenin doğrusal kombinasyonu ile diskriminant fonksiyonu oluşturulur (örtük değişken). Olası fonksiyon sayısı grup (ng) (bağımlı değişken-algılanan sosyal destek) ya da yordayıcı değişken(ler) (p) (bağımsız değişkenler: kendini ayarlama ve mutluluk dikkate alınarak, hangisi daha küçükse ona göre belirlenir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Analizde; 8 grup (algılanan sosyal destek düzeyi: lezbiyen ve algılanan sosyal destek yüksek, lezbiyen ve algılanan sosyal destek düşük, gey ve ve algılanan sosyal destek yüksek, gey ve algılanan sosyal destek düşük, biseksüel ve algılanan sosyal destek yüksek, biseksüel ve algılanan sosyal destek düşük, trans ve algılanan sosyal destek yüksek, trans ve algılanan sosyal destek düşük); 2 yordayıcı değişkenler-bağımsız değişkenler (kendini ayarlama ve mutluluk) vardır. 8-1 (ng-1)=7 ve p=2 olduğundan olası fonksiyon sayısı 2’dir. Diskriminant fonksiyonun ne kadar önemli olduğunun değerlendirilmesinde özdeğer, kanonik korelasyon ve Wilks

Lambda (λ) değerleri dikkate alınır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi, 2 fonksiyon üretilmiştir. Birinci fonksiyonun özdeğeri, 3.12; ikinci fonksiyonun özdeğeri, .09 olup, düşük değerlerdir. Kanonik Diskriminant (Ayırma) Fonksiyon Testinin özdeğeri kesin bir değer olmamakla birlikte .40'dan büyük olması "iyi" olarak kabul edilir (Çakmak ve Gürdal, 2015). Buna göre, algılanan sosyal destek için oluşturulan fonksiyonların iyi bir ayrımcılık sağlamadığı görülmektedir.

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi, diskriminant/ayırma fonksiyonunun kanonik korelasyon değeri birinci fonksiyon için .87; ve ikinci fonksiyon için .29'dur. Kanonik korelasyon, bağımlı değişkene (algılanan sosyal destek düzeyine) göre oluşturulan gruplarla, diskriminant fonksiyonu (yordayıcı değişkenler-bağımsız değişkenler olan kendini ayarlama ve mutluluk) arasındaki ilişkidir. Eğer, kanonik korelasyon sıfırsa, gruplarla fonksiyon arasında ilişki yoktur. Korelasyon ne kadar büyükse ilişki de yüksek olur (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Kanonik korelasyon değerinin karesi, açıklama yüzdesini vermektedir. Yani, kurulan modelde elde edilen birinci diskriminant fonksiyonu, grupların ayrılmasında % 76 oranında; ve ikinci diskriminant fonksiyonu, grupların ayrılmasında % 08 oranında açıklamaktadır. Bu bulgu, diskriminant fonksiyonlarının grupları ayırmada, % 76 oranında etkili olduğu sonucunu göstermektedir.

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi, algılanan sosyal destek düzeyi için üretilen fonksiyonun anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilks Lambda (λ) Testi ve Ki-Kare (X^2) Testi değerleri incelenmiştir. Analiz sonucunda birinci fonksiyon için Wilks Lambda (λ) Testi=.22 ve $X^2=150.43$, $p < .00$ olarak bulunmuştur. Üretilen fonksiyonun Wilks' Lambda Testine yönelik Ki-Kare (X^2) değeri anlamlı çıkmıştır. Yani, fonksiyonun ayırma gücü anlamlı derecede yüksek olup, gruplar bir ayırma fonksiyonu ile ayrılabilirler. Wilks' Lambda değeri açısından bakıldığında ise, Wilks' Lambda değeri ne kadar küçükse, modelin ayırt edicilik gücü, o oranda artar (Siyez ve Kaya, 2011). Burada, Wilks Lambda (λ) Testi=.22 olarak bulunmuş olduğundan, fonksiyonun ayırma skorlarındaki varyansın %22'sini açıklayamadığı görülmektedir. Yine, analiz sonucunda ikinci fonksiyon için Wilks Lambda (λ) Testi=.91 ve $X^2=8.97$, $p > .05$ olarak bulunmuştur. Üretilen ikinci fonksiyonun Wilks' Lambda Testine yönelik Ki-Kare (X^2) değerleri anlamlı çıkmamıştır. Yani, ikinci fonksiyonun ayırma gücü anlamlı derecede değildir. İkinci fonksiyonun Wilks

Lambda (λ) Testi=.91 olarak bulunmuş olduğundan, fonksiyonların ayırma skorlarındaki varyansın %91'ini açıklayamadığı görülmektedir.

Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Fonksiyonu katsayıları, her bir bağımlı değişkenin (algılanan sosyal destek düzeyine) tahmininde, bağımsız değişkenlerin- yordayıcı değişkenin kısmi önemini; yani her bir değişkenin diskriminant fonksiyonuna olan özgün katkısını gösterir. Bu, regresyon analizindeki Beta Katsayısına karşılık gelir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bu amaçla, Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Fonksiyonu Katsayıları ve Yapı Matrisi hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Diskriminant Fonksiyonuna İlişkin Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Katsayıları ve Yapı Matrisi

Faktörler	Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Fonksiyonu Katsayıları		Yapı Matrisi	
	1	2	1	2
Kendini Ayarlama	.08	1.23	.53	.85*
Mutluluk	1.05	.66	.99*	.07

Doğru Sınıflandırma oranı: %37.7

Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Fonksiyonu katsayılarında küçük değerler, düşük katkıyı gösterir. Büyük değerler, büyük katkıyı gösterir (Siyez ve Kaya, 2011). Yapı matrisi ise bağımsız değişkenlerin öneminin değerlendirilmesinde kullanılır. Bu matris, her bir bağımsız değişkenin- yordayıcı değişkenin (kendini ayarlama ve mutluluk) diskriminant fonksiyonu ile korelasyonunu gösterir.

Tablo 4.7’de görülen Standartlaştırılmış Kanonik Diskriminant Fonksiyonu Katsayıları incelendiğinde, birinci fonksiyon üzerinde en yüksek katsayılar sırası ile mutluluk ($SKDFK= 1.05$) ve kendini ayarlamadır ($SKDFK= .08$). İkinci fonksiyon üzerinde en yüksek katsayılar sırası ile kendini ayarlama ($SKDFK= 1.23$) ve mutluluktur ($SKDFK= .66$).

Tablo 4.7’de verilen yapı matrisi sonuçlarına bakıldığında, elde edilen birinci diskriminat fonksiyonu ile en yüksek korelasyonu veren bağımsız değişkenin mutluluk ($YM=.99*$) olduğu; daha sonra kendini ayarlama ($YM=.53$) olduğu görülmektedir. İkinci diskriminat fonksiyonu ile en yüksek korelasyonu veren

bağımsız değişkenin kendini ayarlama ($YM=.85^*$) olduğu; daha sonra mutluluk ($YM=.07$) olduğu görülmektedir.

Buna göre, Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, birinci fonksiyonda toplam sosyal desteği yüksek olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x} = 139.00$, geylerin $\bar{x} = 135.06$, biseksüellerin $\bar{x} = 133.91$ ve lezbiyenlerin $\bar{x} = 124.36$ 'dır. Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, toplam sosyal desteği düşük olan bireylerin mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x} = 93$, geylerin $\bar{x} = 80.11$, biseksüellerin $\bar{x} = 70$ ve lezbiyenlerin $\bar{x} = 69.61$ 'dir. Toplam sosyal desteği yüksek olan transların, geylerin, biseksüellerin ve lezbiyenlerin mutluluk puan ortalamaları, algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Elde edilen ikinci diskriminat fonksiyonu ile en yüksek korelasyonu veren bağımsız değişkenin kendini ayarlama ($YM=.85^*$) olduğu; daha sonra mutluluk ($YM=.07$) olduğu görülmektedir. Buna göre, Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, toplam algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile geylerin $\bar{x} = 45.39$, lezbiyenlerin $\bar{x} = 43.64$, biseksüellerin $\bar{x} = 43.24$ ve transların $\bar{x} = 39.00$ 'dır. Toplam algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x} = 41.50$, geylerin $\bar{x} = 27.90$, biseksüellerin $\bar{x} = 26.75$ ve lezbiyenlerin $\bar{x} = 25.04$ 'dür. Tablo 4.5.'de görüldüğü gibi, toplam algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan gey, lezbiyen, biseksüel ve transların kendini ayarlama puan ortalamaları, toplam algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Ayrıca analiz için doğru sınıflandırma olasılığı da, %37.7'dir.

4.1.3. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Biyolojik Cinsiyetlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri biyolojik cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Biyolojik Cinsiyetlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Biyolojik Cinsiyet	Kendini Ayarlama	295.102	2	147.551	1.54	.22	.01
	Mutluluk	1351.272	2	675.636	1.01	.37	.01

Wilks' Lambda (Λ) = .975, F hesaplanan (4, 584) = 1.88 $p > .05$, $\eta^2 = .01$

Tablo 4.8'de görülen MANOVA Wilks' Lambda (Λ) sonuçları, lezbiyen, gey, biseksüel ve transların biyolojik cinsiyetlerine göre kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, düşük çıkmıştır (Wilks' Lambda (Λ) = .975, F hesaplanan (4, 584) = 1.88 $p > .05$, $\eta^2 = .01$). Tablo 4.8'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, biyolojik cinsiyete göre LGBT bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan=1.54, $p > .05$, $\eta^2 = .01$) ve mutluluk (F hesaplanan= .37, $p > .05$, $\eta^2 = .01$), puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .01$ ve mutluluk için $\eta^2 = .01$ olup düşük düzeyde etki hesaplanmıştır.

4.1.4. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Olmalarına Göre LGBT Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Birey Olmaya Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Lezbiyen	Kendini Ayarlama	847.050	3	282.350	2.99	.03	.03
Gey							
Biseksüel	Mutluluk	6936.77	3	2312.259	3.52	.02	.04
Trans							
Wilks' Lambda (Λ)= .961, F hesaplanan (6, 582) = 1.93 $p > .05$, $\eta^2 = .02$							

Tablo 4.9'da görülen MANOVA Wilks' Lambda (Λ) sonucu, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmaya göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, düşük çıkmıştır (Wilks' Lambda (Λ)= .961, F hesaplanan (6,582) = 1.93 $p > .05$, $\eta^2 = .02$). Ancak, Tablo 4.9'da MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, , lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmaya göre LGBT bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 2.99, $p < .03$, $\eta^2 = .03$) ve mutluluk (F hesaplanan= 3.52, $p < .02$, $\eta^2 = .04$), puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .03$ ve mutluluk için $\eta^2 = .04$ olup düşük düzeyde etki hesaplanmıştır.

Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmaya göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının ortalamaları Tablo 4.10' da gösterilmiştir.

Tablo 4.10: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları

LGBT	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Lezbiyen	86	32.84	99.41
Gey	100	35.12	106.33
Biseksüel	94	36.66	110.57
Trans	16	38.44	114.75

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x} = 38.44$, $n=16$, biseksüellerin $\bar{x} = 36.66$, $n=94$ geylerin $\bar{x} = 35.12$, $n=100$ ve

lezbiyenlerin $\bar{x}=32.84$, $n=86$ 'dır. Tablo 4.10'da da görüldüğü gibi transların kendini ayarlama puan ortalamaları lezbiyen, gey ve biseksüellere göre daha yüksektir.

Yine, Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, mutluluk puan ortalamaları sırası ile transların $\bar{x}=114.75$, $n=16$, biseksüellerin $\bar{x}=110.57$, $n=94$ geylerin $\bar{x}=106.33$, $n=100$ ve lezbiyenlerin $\bar{x}=99.41$, $n=86$ 'dır. Tablo 4.9'da da görüldüğü gibi transların mutluluk puan ortalamaları lezbiyen, gey ve biseksüellere göre daha yüksektir.

4.1.5. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşa Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.11'de gösterilmiştir..

Tablo 4.11: Yaşa Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Yaş	Kendini Ayarlama	2166.928	11	196.993	2.13	.02	.08
	Mutluluk	126699.70	11	1154.516	1.76	.06	.06
Wilks' Lambda (Λ)= .883, F hesaplanan (22, 556)=1.65 $p < .03$, $\eta^2 = .06$							

Tablo 4.11'de görülen MANOVA Wilks' Lambda (Λ) sonuçları, yaşa göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, orta çıkmıştır (Wilks' Lambda (Λ)= .883, F hesaplanan (22,556) = 1.65 $p < .03$, $\eta^2 = .06$). Tablo 4.11'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, yaşa göre LGBT bireylerin kendini ayarlama puanlarının (F hesaplanan= 2.13 $p < .02$, $\eta^2 = .08$) anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuşken; yaşa göre mutluluk puanlarının (F hesaplanan= 1.76 $p > .05$, $\eta^2 = .06$) anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .08$ orta ve mutluluk için $\eta^2 = .06$ olup orta düzeyde etki hesaplanmıştır.

Yaş a göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının ortalamaları Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Yaş a Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları

Yaş	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Lezbiyen 18-25	56	32.21	99.77
Lezbiyen 26-33	30	33.90	99.17
Lezbiyen 34-41	1	38.00	72.00
Gey 18-25	59	33.44	105.58
Gey 26-33	39	36.36	110.26
Gey 34-41	2	52.00	130.00
Biseksüel 18-25	43	34.93	107.21
Biseksüel 26-33	49	38.45	114.43
Biseksüel 34-41	1	42.00	113.00
Trans 18-25	6	36.67	115.83
Trans 26-33	9	38.78	116.67
Trans 34-41	1	46.00	91.00

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, yaş a göre kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile 34-41 yaş aralığında olan geylerin $\bar{x}$ =52.00 (n=2); 34-41 yaş aralığında olan transların $\bar{x}$ =46 (n=1); 34-41 yaş aralığında olan biseksüellerin $\bar{x}$ =42 (n=1); 26-33 yaş aralığında olan transların $\bar{x}$ =38.78 (n= 9); 26-33 yaş aralığında olan biseksüellerin $\bar{x}$ =38.45 (n=49); 34-41 yaş aralığında olan lezbiyenlerin $\bar{x}$ = 38.00 (n=1); 18-25 yaş aralığında olan transların $\bar{x}$ = 36.67 (n=6), 26-33 yaş aralığında olan geylerin $\bar{x}$ =36.36 (n=39), 18-25 yaş aralığında olan biseksüellerin $\bar{x}$ =34.93 (n= 43), 26-33 yaş aralığında olan lezbiyenlerin $\bar{x}$ =33.90 (n=30), 18-25 yaş aralığında olan geylerin $\bar{x}$ = 33.44 (n= 59), ve 18-25 yaş aralığında olan lezbiyenlerin $\bar{x}$ =32.21 (n=56)’dir.Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, 34-41 yaş aralığında olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların kendilerinden yaşça daha küçük olan aynı cinsel yönelim veya cinsiyet kimliğine sahip bireylerden daha yüksek kendini ayarlama puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi, yaşa göre mutluluk puan ortalamaları sırası ile 34-41 yaş aralığında olan geylerin $\bar{x}$ =130.00 (n=2); 26-33 yaş aralığında olan transların $\bar{x}$ =116.67 (n=9); 18-25 yaş aralığında olan transların $\bar{x}$ = 115.83 (n=6); 26-33 yaş aralığında olan biseksüellerin $\bar{x}$ =114.43 (n=49); 34-41 yaş aralığında olan biseksüellerin $\bar{x}$ =113.00 (n=1); 26-33 yaş aralığında olan geylerin $\bar{x}$ =110.26 (n=39); 18-25 yaş aralığında olan biseksüellerin $\bar{x}$ =107.21 (n=43); 18-25 yaş aralığında olan geylerin $\bar{x}$ =105.58 (n=59); 18-25 yaş aralığında olan lezbiyenlerin $\bar{x}$ =99.77 (n= 56); 26-33 yaş aralığında olan lezbiyenlerin $\bar{x}$ =99.17 (n=30); 34-41 yaş aralığında olan transların $\bar{x}$ =91.00 (n=1) ve 34-41 yaş aralığında olan lezbiyenlerin $\bar{x}$ =72.00 (n=1)’dir. Tablo 4.12’de 34-41 yaş aralığında olan geylerin diğer yaş aralığındaki geylerden ; 26-33 yaş aralığında olan transların diğer yaş aralıklarındaki translardan; 26-33 yaş aralığında olan biseksüellerin diğer yaş aralıklarındaki biseksüellerden; 18-25 yaş aralığında bulunan lezbiyenlerin diğer yaş aralıklarındaki lezbiyenlerden daha yüksek mutluluk puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

4.1.6. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Eğitim Düzeyine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.13: Eğitim Düzeyine Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Eğitim Düzeyi	Kendini Ayarlama	4013.251	9	445.917	5.22	.00	.14
	Mutluluk	26982.41	9	2998.046	4.99	.00	.14

Wilks’ Lambda (Λ)= .832, F hesaplanan (18, 570) =3.05 p< .00, η^2 =.09.

Tablo 4.13’de görülen MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) sonuçları, eğitim düzeylerine göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak

farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, orta çıkmıştır (Wilks' Lambda (Λ)= .832, F hesaplanan (18.570) = 3.05 $p < .00$, $\eta^2 = .09$). Tablo 4.13'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, eğitim düzeylerine göre LGBT bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 5.22, $p < .00$, $\eta^2 = .14$) ve mutluluk (F hesaplanan=4.99, $p < .00$, $\eta^2 = .14$) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .14$ ve mutluluk için $\eta^2 = .14$ olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Eğitim düzeylerine göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının ortalamaları Tablo 4.14'de gösterilmiştir.

Tablo 4.14: Eğitim Düzeyine Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları

Eğitim Düzeyi	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Lezbiyen ve Lise Mezunu	28	30.11	92.36
Lezbiyen ve Üniversite Mezunu	52	33.58	101.35
Lezbiyen ve Lisansüstü Mezunu	6	39.17	115.50
Gey ve Lise Mezunu	24	29.71	94.83
Gey ve Üniversite Mezunu	70	36.23	108.57
Gey ve Lisansüstü Mezunu	7	42.00	122.71
Biseksüel ve Lise Mezunu	21	31.19	93.05
Biseksüel ve Üniversite Mezunu	58	36.78	112.62
Biseksüel ve Lisansüstü Mezunu	14	44.79	129.00
Trans ve Üniversite Mezunu	16	38.44	114.75

Tablo 4.14'de görüldüğü gibi, eğitim düzeylerine göre kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile lisansüstü mezunu olan biseksüellerin $\bar{x} = 44.79$ (n=14); lisansüstü mezunu olan geylerin $\bar{x} = 42.00$ (n=7); lisansüstü mezunu olan lezbiyenlerin $\bar{x} = 39.17$ (n=6); üniversite mezunu olan transların $\bar{x} = 38.44$ (n=16); üniversite mezunu olan biseksüellerin $\bar{x} = 36.78$ (n=58); üniversite mezunu olan geylerin $\bar{x} = 36.23$ (n=70); üniversite mezunu olan lezbiyenlerin $\bar{x} = 33.58$ (n=52);

lise mezunu olan biseksüellerin $\bar{x}=31.19$ (n=21); lise mezunu lezbiyenlerin $\bar{x}=30.11$ (n=28) ve lise mezunu olan geylerin $\bar{x}=29.71$ (n=24)'dür. Tablo 4.12'de de görüldüğü gibi lisansüstü mezunu olan lezbiyen, gey ve biseksüellerin kendini ayarlama puan ortalamaları eğitim düzeyleri lise veya üniversite olan lezbiyen, gey, biseksüel ve translardan daha yüksek çıkmıştır.

Yine, Tablo 4.14'de görüldüğü gibi, eğitim düzeylerine göre mutluluk puan ortalamaları sırası ile lisansüstü mezunu olan biseksüel bireylerin $\bar{x}=129.00$ (n=14); lisansüstü mezunu olan geylerin $\bar{x}=122.71$ (n=7); lisansüstü mezunu olan lezbiyenlerin $\bar{x}=115.50$ (n=6); üniversite mezunu olan transların $\bar{x}=114.75$ (n=16); üniversite mezunu olan biseksüellerin $\bar{x}=112.62$ (n=58); üniversite mezunu olan geylerin $\bar{x}=108.57$ (n=70); üniversite mezunu olan lezbiyenlerin $\bar{x}=101.35$ (n=52); lise mezunu olan geylerin $\bar{x}=94.83$ (n=24), lise mezunu olan biseksüellerin $\bar{x}=93.05$ (n=21); ve lise mezunu olan lezbiyenlerin $\bar{x}=92.36$ (n=28) 'dir. Tablo 4.12'de de görüldüğü gibi lisansüstü mezunu olan lezbiyen, gey ve biseksüellerin mutluluk puan ortalamaları lise veya üniversite mezunu olan lezbiyen, gey, biseksüel ve translarınkinden daha yüksek çıkmıştır.

4.1.7. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ekonomik Gelirlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri ekonomik gelire göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.15'de gösterilmiştir.

Tablo 4.15: Ekonomik Gelire Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Ekonomik Gelir	Kendini Ayarlama	7939.093	10	739.909	11.03	.00	.28
	Mutluluk	53758.35	10	5375.835	10.57	.00	.27
Wilks' Lambda (Λ) = .661, F hesaplanan (20.568) = 6.53 $p < .00$, $\eta^2 = .19$							

Tablo 4.15’de görülen MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) sonuçları, ekonomik gelire göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Wilks’ Lambda (Λ)=.661, F hesaplanan (20.568) = 6.53 $p < .00$, $\eta^2 = .19$). Tablo 4.15’de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, ekonomik gelire göre LGBT bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 11.03 $p < .00$, $\eta^2 = .28$) ve mutluluk (F hesaplanan= 10.57, $p < .00$, $\eta^2 = .27$) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için $\eta^2 = .28$ ve mutluluk için $\eta^2 = .27$ olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Ekonomik gelire göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının ortalamaları Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16: Ekonomik Gelire Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları

Ekonomik Gelir	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Lezbiyen ve Gelir Düşük	22	24.46	73.82
Lezbiyen ve Gelir Orta	53	33.66	107.09
Lezbiyen ve Gelir Yüksek	11	45.64	128.00
Gey ve Gelir Düşük	19	24.95	83.74
Gey ve Gelir Orta	70	36.11	107.93
Gey ve Gelir Yüksek	11	46.36	135.18
Biseksüel ve Gelir Düşük	7	34.57	91.00
Biseksüel ve Gelir Orta	76	36.18	111.46
Biseksüel ve Gelir Yüksek	11	41.27	116.91
Trans ve Gelir Düşük	2	38.00	119.00
Trans ve Gelir Orta	14	38.50	114.14

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi, ekonomik gelire göre kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile gelir düzeyi yüksek geylerin $\bar{x}=46.36$ (n=11); gelir düzeyi

yüksek olan lezbiyenlerin $\bar{x}=45.64$ (n=11); gelir düzeyi yüksek olan biseksüellerin $\bar{x}=41.27$ (n=11); gelir düzeyi orta olan transların $\bar{x}=38.50$ (n=14); gelir düzeyi düşük olan transların $\bar{x}=38.00$ (n=2); gelir düzeyi orta olan biseksüellerin $\bar{x}=36.18$ (n=76); gelir düzeyi orta olan geylerin $\bar{x}=36.11$ (n=70); gelir düzeyi düşük olan biseksüellerin $\bar{x}=34.57$ (n=7); gelir düzeyi orta olan lezbiyenlerin $\bar{x}=33.66$ (n=53); gelir düzeyi düşük olan geylerin $\bar{x}=24.95$ (n=19) ve gelir düzeyi düşük olan lezbiyenlerin $\bar{x}=24.46$ (n=22)'dir. Tablo 4.16'da da görüldüğü gibi gelir düzeyi yüksek olan lezbiyen, gey ve biseksüellerin kendini ayarlama puan ortalamaları düşük veya orta gelir düzeyine sahip lezbiyen, gey, biseksüel ve translarınkinden daha yüksek çıkmıştır.

Yine, Tablo 4.16'ya bakıldığında, ekonomik gelire göre mutluluk puan ortalamaları sırası ile gelir düzeyi yüksek olan geylerin $\bar{x}=135.18$ (n=11); gelir düzeyi yüksek olan lezbiyenlerin $\bar{x}=128.00$ (n=11), gelir düzeyi düşük olan transların $\bar{x}=119.00$ (n=2);, gelir düzeyi yüksek olan biseksüellerin $\bar{x}=116.91$ (n=1); gelir düzeyi orta olan transların $\bar{x}=114.14$ (n=14); gelir düzeyi orta olan biseksüellerin $\bar{x}=111.46$ (n=76); gelir düzeyi orta olan geylerin $\bar{x}=107.93$ (n=70); gelir düzeyi orta olan lezbiyenlerin $\bar{x}=107.09$ (n=53); gelir düzeyi düşük olan biseksüellerin $\bar{x}=91.00$ (n=7); gelir düzeyi düşük olan geylerin $\bar{x}=83.74$ (n=19); gelir düzeyi düşük olan lezbiyenlerin $\bar{x}=73.82$ (n=22)'dir. Tablo 4.16'da da görüldüğü gibi gelir düzeyi yüksek olan lezbiyen, gey ve biseksüellerin mutluluk puan ortalamaları gelir düzeyi düşük veya orta olan lezbiyen, gey ve biseksüellerinkinden yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte Tablo 4.16'da gelir düzeyi düşük çıkan transların mutluluk puan ortalamaları gelir düzeyi orta olan translarınkinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.1.8. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Sosyal Çevrenin Geleneksel-Muhafazakar ya da Modern-Çağdaş Olmasına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel-muhafazakar ya da modern-çağdaş olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık

göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için MANOVA Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17: Sosyal Çevreye Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Sosyal Çevre	Kendini Ayarlama	6203.756	7	886.251	11.47	.00	.22
	Mutluluk	57442.47	7	8206.067	16.72	.00	.29
Wilks’ Lambda (Λ)= .692, F hesaplanan (14.574) =8.27 p< .00, η^2 =.17							

Tablo 4.17’de görülen MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) sonuçları, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olma durumlarına göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Wilks’ Lambda (Λ)= .692, F hesaplanan (14.574) =8.27 p< .00, η^2 =.17). Tablo 4.17’de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olma durumlarına göre LGBT bireylerin kendini ayarlama (F hesaplanan= 11.47 p< .00, η^2 = .22) ve mutluluk (F hesaplanan=16.72, p< .00, η^2 =.29), puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendini ayarlama için η^2 = .22 ve mutluluk için η^2 = .29 olup yüksek düzeyde etki hesaplanmıştır.

Yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel-muhafazakar ya da modern-çağdaş olma durumlarına göre LGBT bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk puanlarının ortalamaları Tablo 4.18’de gösterilmiştir.

Tablo 4.18: Sosyal Çevreye Göre Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Puan Ortalamaları

Sosyal Çevre	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Lezbiyen ve Geleneksel Sosyal Çevre	54	29.72	88.50
Lezbiyen ve Modern Sosyal Çevre	32	38.09	117.81

Tablo 4.18-devam

Sosyal Çevre	n	Kendini Ayarlama $\bar{X}$	Mutluluk $\bar{X}$
Gey ve Geleneksel Sosyal Çevre	57	30.75	93.39
Gey ve Modern Sosyal Çevre	43	40.91	123.49
Biseksüel ve Geleneksel Sosyal Çevre	42	32.43	98.76
Biseksüel ve Modern Sosyal Çevre	52	40.08	120.12
Trans ve Geleneksel Sosyal Çevre	10	36.90	110.70
Trans ve Modern Sosyal Çevre	6	41.00	121.50

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olma durumlarına göre kendini ayarlama puan ortalamaları sırası ile yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren transların $\bar{x}$ =41.00 (n=6); yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren geylerin $\bar{x}$ = 40.91 (n=43); yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren biseksüellerin $\bar{x}$ =40.08 (n=52); yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren lezbiyenlerin $\bar{x}$ =38.09 (n=32); yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren transların $\bar{x}$ =36.90 (n=10); yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren biseksüellerin $\bar{x}$ = 32.43 (n=42); yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren geylerin $\bar{x}$ =30.75 (n=57); ve yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren lezbiyenlerin $\bar{x}$ =29.72 (n=54)’dür. Tablo 4.18’de de görüldüğü gibi yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçirdiklerini belirten lezbiyen, gey, biseksüel ve transların kendini ayarlama puan ortalamaları, yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçirdiklerini belirten lezbiyen, gey, biseksüel ve translara göre daha yüksek çıkmıştır.

Yine, Tablo 4.18’de görüldüğü gibi, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olma durumlarına göre mutluluk puan ortalamaları sırası ile yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren geylerin $\bar{x}$ = 123.49 (n=43); yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren transların $\bar{x}$ =121.50 (n=6); yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal

çevrede geçiren biseksüellerin $\bar{x}=120.12$ (n=52); yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçiren lezbiyenlerin $\bar{x}=117.81$ (n=32);, yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren transların $\bar{x}=110.70$ (n=10); yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren biseksüellerin $\bar{x}=98.76$ (n=42); yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren geylerin $\bar{x}=93.39$ (n=57) ve yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir çevrede geçiren lezbiyenlerin $\bar{x}=88.50$ (n=54)'dür. Tablo 4.18'de de görüldüğü gibi yaşamlarının çoğunu modern-çağdaş bir sosyal çevrede geçirdiklerini belirten lezbiyen, gey, biseksüel ve trans bireylerin mutluluk puan ortalamaları, yaşamlarının çoğunu geleneksel-muhafazakar bir sosyal çevrede geçirdiklerini belirten lezbiyen, gey, biseksüel ve translardan daha yüksek çıkmıştır.

4.2. Araştırmanın İkinci Basamağı: İkinci Temel Problemi: Araştırmanın İkinci Basamağı: Araştırmanın İkinci Temel Problem Sorusu: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Soru Formunda Yer Alan Sorularla Görüşlerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin soru formunda yer alan sorulara ilişkin görüşleri nelerdir?”, sorusuna cevap aranmıştır. Cevaba ulaşmak için, LGBT bireylerin sorulara verdikleri cevaplar Tablo 4.19’da gösterilmiştir. Ayrıca, bu cevapların frekansı ve yüzdelikleri de hesaplanmış, Tablo 4.19’da gösterilmiştir.

Tablo 4.19: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin “Soru Formunda” Yer Alan Sorularla İlgili Görüşlerine İlişkin Bulgular

Sorular	Lezbiyen, Gey, Biseksüeller		Translar	
	%	f	%	f
1. Lezbiyen/Gey/Biseksüel/Trans olmanıza yönelik düşünceleriniz ve duygularınız nelerdir? <u>Olumlu bakıyorum.</u> Kendimi seviyorum. (L4) (G1) (G2) (G3) (B3) (B5) (T2) (T5) Cinsel yönelimim ile ilgili bir sorunum yok. (L2) (G3)	60	12	15	3

Tablo 4.19- devam

Sorular	Lezbiyen, Gey, Biseksüeller		Translar	
	%	f	%	f
Kendimden memnunum. (L1) (L3) (G5) Kendimle gurur duyuyorum. (B1) Mutluyum. (G5) (B1)(B2) (T3) <u>Olumsuz bakıyorum.</u> Cinsel yönelimimin böyle olmamasını isterdim. (L5) (B4) Mutsuzum. (G4) Suçluluk hissediyorum. (G4) Bedenimden memnun değilim. (T1) Kendimi çaresiz hissediyorum. (T4)	15	3	10	2
2.Lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduğunuzu açıkladığınız kişiler kimler oldu? <u>Aileme ve akrabalarım açıldım.</u> Aileme açıldım. (B2) (B3) (B4) (B5) (T4) Kuzenim/kuzenlerime açıldım. (L1) (L5) (B1) <u>Arkadaşlarıma açıldım.</u> (L3) (L4) (L5) (G2) (G3) (G4) (B1) (B3) (T4) <u>Hem aileme hemde arkadaşlarıma açıldım.</u> (L1) (L2) (G1) (G5) (B2) (B4) (B5) (T1) (T2) (T5) <u>Okul psikolojik danışmanıma açıldım.</u> Lisedeki okul psikolojik danışmanına açıldım. (G1) <u>Eski sevgilime açıldım.</u> Eski sevgilime açıldım. (T3)	24.14	7	3.45	1
	27.58	8	3.45	1
	24.14	7	10.34	3
	3.45	1		
			3.45	1
2.1.Lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduğunuzu açıkladığınız kişileri seçme nedenleriniz nelerdir? <u>Saklamak istemedim. Paylaşmak istedim.</u>	33.33	7	23.81	5

Tablo 4.19- devam

Sorular	Lezbiyen, Gey, Biseksüeller		Translar	
	%	f	%	f
Onlara yalan söylemek/onlardan saklamak istemedim. (L2) (L4) (G1) (B4) (B5) (T2) (T3) (T5) Sevdiğim/benim için önemli olan insanlar oldukları için paylaşmak istedim. (L1) (L2) (G5) (B4) (T1) (T4) <u>Olumsuz tepki almayacağım için paylaştım.</u> Homofobik/bifobik/transfobik tepki vermeyeceklerini biliyordum. (L3) (G2) (G3) (B1) (B3) (T2) Anlayışla karşılayacağını veya karşılayacaklarını bildiğim için açıldım. (L5) (G4) (B1) Destek olmalarını beklediğim insanlar oldukları için açıldım. (G1) (G3) (T4) Güvendiğim insanlar oldukları için açıldım. (B3) Bilgisine güvendiğim bir kişi olduğu için ondan bilgi almak için onunla paylaştım. (G1)	38.10	8	4.76	1
3. Lezbiyen/gey/biseksüel/trans olarak kendinizi açmanız sonrasında, hangi olumsuz yaşantılara maruz kalıyorsunuz?” <u>Benden uzaklaştılar.</u> Öğrendikten sonra benimle arkadaşlığını bitiren insanlar oldu. (B2) Ailemle ilişkilerimiz zayıfladı. (L2) Ailemle görüşmüyorum. (B4) (T2) (T5) Ailem ilk öğrendiğinde şok geçirdi ve inkar ettiler. (L1) <u>Fiziksel/Psikolojik şiddet gördüm.</u> Ailemden şiddet gördüm. (T3) (T5) İş yerimde cinsel yönelimimden dolayı sorun yaşıyorum. (G3)	16	4	8	2
	32	8	16	4

Tablo 4.19- devam

Sorular	Lezbiyen, Gey, Biseksüeller		Translar	
	%	f	%	f
Üniversitede dersime giren öğretim üyesinin transfobik tepkilerine maruz kaldım. (T2) Sapık olduğumu söyleyenler oldu. (T1) Cinsiyet kimliğimden dolayı işten kovuldum ve işe alınmadım. (T3) Yargılayıcı bir üslupla cinselliğimi sorgulayan bir şekilde cinsellik içerikli sorulara maruz kaldım. (L1) (G1) (G2) Hangi pavyonda çalıştığımı sorarak beni aşağılamaya çalıştılar. (T1) Geçici bir şey olduğunu söyleyerek küçümseyen insanlar oldu. (L5) Sözel tacize (hakaret, küfür, laf atma vb.) maruz kaldım. (G1) (G2) Kafamın karışmış olduğunu söyleyen insanlar oldu. (B1) Öğrendiklerinde garipseyen ve anlam veremediklerini söyleyen insanlar oldu. (G5) (B2) Yok sayıldığım ortamlar oldu. (T2) <u>Beni değiştirmeye çalıştılar.</u> Ailem bana tedavi olmayı teklif etti. (L1) Kimi insanlar maskülen olmamı bekliyorlar (L1) <u>Olumsuz bir tepkiyle karşılaşmadım.</u> Olumsuz bir yaşantım olmadı. (L3) (L4) (G4) (B3) (B5) (T4)				
4. “Lezbiyen/gey/biseksüel/trans olarak şimdi yaşadığınız ve geleceğe yönelik kaygılarınız nelerdir?” <u>Aile İle İlgili Kaygılarım</u> Ailemin öğrendikten sonra yanımda durmamasından korkuyorum. (B1) Ailemin öğrenmesinden korkuyorum. (L5)	13.64	3	4.55	1

Tablo 4.19- devam

Sorular	Lezbiyen, Gey, Biseksüeller		Translar	
	%	f	%	f
Ailemle görüşmüyor oluşumuz beni kaygılandırıyor ve onlarla barışamamaktan korkuyorum. (B4) (T4)				
<u>İşle İlgili Kaygılarım</u>	4.55	1	4.55	1
Cinsel yönelimimden dolayı işten kovulmaktan korkuyorum. (G3)				
Cinsiyet kimliğimden dolayı işe alınmaktan/iş yerinde sorun yaşamaktan korkuyorum. (T1)				
<u>Özgür Yaşamakla İlgili Kaygılarım</u>	54.55	12	18.18	4
Aile kuramamaktan korkuyorum. (L1) (G5) (B2)				
Özgürce/istediğim hayatı yaşayamamaktan korkuyorum. (L2) (L5) (B5)				
Gizli saklı yaşamak ve bu şekilde yaşamaya devam etme düşüncesi beni kaygılandırıyor. (B3)				
İnsan gibi yaşayamamaktan korkuyorum. (T2)				
Cinsel yönelimimden dolayı sorun yaşamaktan kaygı duyuyorum. (B2)				
Mutluluk olamamaktan korkuyorum. (G4)				
Anayasal haklarımızın olmaması beni kaygılandırıyor. (L1) (L3) (G1) (G5)				
Hayatıma müdahale edilmesinden korkuyorum. (G3)				
Homofobinin/bifobinin/transfobinin/baskının/linç eğilimin artıyor oluşundan ve daha fazla artmasından kaygılanıyorum. (L1) (L3) (L4) (G1) (B3)				
Öldürülmekten korkuyorum. (T3) (T5)				
Zarar görmekten korkuyorum. (G1) (T4)				
Cinsiyet uyum sürecine başlayamamaktan korkuyorum. (T4)				

Tablo 4.19- devam

Sorular	Lezbiyen, Gey, Biseksüeller		Translar	
	%	f	%	f
5. Herhangi bir LGBTİ+ kuruluşu ile iletişim içerisinde misiniz?				
<u>Evet</u> (L1) (L2) (G1) (G2) (B2) (B5) (T1) (T2) (T3)	30	6	15	3
<u>Hayır</u> (L3) (L4) (L5) (G3) (G4) (G5) (B1) (B3) (B4) (T4) (T5)	45	9	10	2
5.1. Eğer, iletişim halinde iseniz, bu kuruluşun size sağladığı destekler nelerdir?				
<u>Bilgi edinmemi sağlıyorlar.</u> Yeni şeyler öğreniyorum/bilgi ediniyorum. (G2) (B5) Onlar sayesinde daha bilinçli biri haline geldiğimi düşünüyorum. (B2) Cinsiyet uyum süreci hakkında bilgi verdiler. (T1)	25	3	8.33	1
<u>Duygusal ve Sosyal Destek Sağlıyorlar</u> Dayanışma ruhu/bir arada olmak bana iyi geliyor. (L1) (G1) (B5) Aileme açılma sürecinde bana çok destek oldular. (L2) Psikolojik destek sağlıyorlar. (B5) (T3) Onların varlığı ile daha güçlü hissediyorum. (T2) Onların yardımları sayesinde kendimden vazgeçmedim. (G2) Yalnız olmadığımı hissediyorum. (B5) Sosyalleşme fırsatı sunuyorlar. (B5) Destek veren insanların var olması beni güvende hissettiriyor. (T5)	41.67	5	25	3

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi lezbiyen, gey, biseksüel ve translardan bazıları 2. soru (f=36), 2.1. soru (f=21) ve 3. soruya (f=25) birden fazla cevap vermişlerdir. Verilen cevapların frekans ve yüzdeleri bu değerler üzerinden hesaplanmıştır.

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/ trans/ interseks olmalarına yönelik düşünceleri ve duygularına ilişkin olarak şu bulgulara ulaşılmıştır: LGBT bireylerin %75 (f=15)’i olumlu ifadeler belirtmişlerdir. Bu ifadelerden örnekler şunlardır: *“kendimi seviyorum”, “cinsel yönelimim ile ilgili bir sorunun yok”, “kendimden memnunum”, kendimle gurur duyuyorum”, “mutluyum”*. LGBT bireylerin %25 (f=5)’i olumsuz ifadeler belirtmişlerdir. Bu ifadelerden örnekler şunlardır: *“cinsel yönelimimin böyle olmamasını isterdim”, “mutsuzum”, “suçluluk hissediyorum”, “bedenimden memnun değilim”, “kendimi çaresiz hissediyorum”*.

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi, LGBT bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduklarını açıkladıkları kişilerin kimler olduğu; ve bu kişileri seçme nedenlerine ilişkin olarak şu bulgulara ulaşılmıştır: LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini / cinsiyet kimliklerini açıkladıkları kişiler olarak; %34.48 (f=10) ‘i hem aile hem de arkadaşlar; % 31.03 (f=9)’ü arkadaş; % 27.59 (f=8)’u aile ve akrabalar; %3.45 (f=1)’i okul psikolojik danışmanı; ve %3.45 (f=1)’i eski sevgili olarak belirtmişlerdir.

Tablo 4.19’da LGBT bireylerin bu kişileri seçme sebeplerine bakıldığında ise, bireylerin %57.14 (f=12)’si saklamak istemedikleri ve paylaşmak istedikleri için seçmiş oldukları kişilere lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduklarını açıkladıklarını belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: *“onlara yalan söylemek/onlardan saklamak istemedim”, “sevdiğim/benim için önemli olan insanlar oldukları için paylaşmak istedim”*. LGBT bireylerin %42.86 (f=9)’si olumsuz bir tepki almayacakları için seçmiş oldukları kişilere lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduklarını açıkladıklarını belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: *“homofobik/bidobik/transfobik tepki vermeyeceklerini biliyordum”, “anlayışla karşılayacağını/karşılayacaklarını bildiğim için açıldım”, “destek olmalarını beklediğim insanlar oldukları için açıldım”, “bilgisine güvendiğim bir kişi olduğu için ondan bilgi almak için onunla paylaştım”, “güvendiğim insanlar oldukları için açıldım”*.

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi, LGBT bireylerin lezbiyen/gey/biseksüel/trans olarak kendilerini açtıklarında maruz kaldıkları olumsuz yaşantılara ilişkin şu bulgulara ulaşılmıştır: LGBT bireylerin %48 (f=12)’i cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra fiziksel/psikolojik şiddet gördüklerini belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: *“ailemden şiddet gördüm”, “üniversitede dersime giren öğretim üyesinin*

transfobik tepkilerine maruz kaldım”, “sapık olduğumu söyleyenler oldu”, “yargılayıcı bir üslupla cinselliğimi sorgulayan bir şekilde cinsellik içerikli sorulara maruz kaldım”, “cinsiyet kimliğimden dolayı işten kovuldum ve işe alınmadım”, “iş yerimde cinsel yönelimimden dolayı sorun yaşıyorum”, “hangi pavyonda çalıştığımı sorarak beni aşağılamaya çalıştılar”, geçici bir şey olduğunu söyleyerek küçümseyen insanlar oldu”, “sözel tacize (hakaret, küfür, laf atma vb.) maruz kaldım”, “kafamın karışmış olduğunu söyleyen insanlar oldu”, “öğrendiklerinde garipseyen ve anlam veremediklerini söyleyen insanlar oldu”, “yok sayıldığım ortamlar oldu”. LGBT bireylerin %24 (f=6) cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini paylaştıkları kişilerin kendilerinden uzaklaştıklarını belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: “öğrendikten sonra benimle arkadaşlığını bitiren insanlar oldu”, “ailemle ilişkilerimiz zayıfladı”, “ailemle görüşmüyorum”, “ailem ilk öğrendiğinde şok geçirdi ve inkar ettiler”. LGBT bireylerin %24 (f=6)’ü cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra herhangi bir olumsuz yaşantıya maruz kalmadıklarını belirtmişlerdir. LGBT bireylerin %4 (f=1)’ü cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini paylaştıkları kişiler tarafından kendilerinin değiştirilmeye çalışıldıklarını belirtmiştir. Bu ifadeler şunlardır: “ailem bana tedavi olmayı teklif etti”, “kimi insanlar maskülen olmamı bekliyorlar”.

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin lezbiyen/gey/biseksüel/trans olarak şu an yaşadıkları ve geleceğe yönelik kaygılarına ilişkin şu bulgulara ulaşılmıştır: LGBT bireylerin %72.73 (f=16)’ü özgür yaşam ile ilgili kaygıları olduğunu belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: “aile kuramamaktan korkuyorum”, “özgürce/istediğim hayatı yaşayamamaktan korkuyorum”, “gizli saklı yaşamak ve bu şekilde yaşamaya devam etme düşüncesi beni kaygılandırıyor”, “insan gibi yaşayamamaktan korkuyorum”, “cinsel yönelimimden dolayı sorun yaşamaktan korkuyorum”, “anayasal haklarımızın olmaması beni kaygılandırıyor”, “homofobinin/bifobinin/transfobinin/baskının/linç eğiliminin artıyor oluşundan ve daha fazla artmasından kaygılanıyorum”, “öldürülmekten korkuyorum”, “zarar görmekten korkuyorum”, “mutlu olamamaktan korkuyorum”, “hayatıma müdahale edilmesinden korkuyorum”, “cinsiyet uyum sürecine başlayamamaktan korkuyorum”. LGBT bireylerin %18.19 (f=4)’i aileleri ile ilgili kaygılarının olduğunu belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: “ailemin öğrenmesinden korkuyorum”, “ailemin öğrendikten sonra yanımda durmamasından korkuyorum”, “ailemle

görüşmüyor oluşumuz beni kaygılandırıyor ve onlarla barışamamaktan korkuyorum". LGBT bireylerin %9.10 (f=2)'u iş yaşamları ile ilgili kaygıları olduğunu belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: *"cinsel yönelimimden dolayı işten kovulmamaktan korkuyorum", "cinsiyet kimliğimden dolayı işe alınmamaktan/iş yerinde sorun yaşamaktan korkuyorum"*.

Tablo 4.19'da görüldüğü gibi lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin herhangi bir Lgbti+ kuruluşu ile iletişim içerisinde olup olmadıklarına ilişkin şu bulgulara ulaşılmıştır: LGBT bireylerin %55 (f=11)'i herhangi bir Lgbti+ kuruluşu ile iletişimde olmadıklarını belirtir iken, %45 (f=9)'i herhangi bir Lgbti+ kuruluşu ile iletişimde olduklarını belirtmişlerdir.

Yine Tablo 4.19'da görüldüğü gibi herhangi bir LGBTİ + kuruluşu ile iletişim içerisinde olan LGBT bireylerin bu kuruluşlardan almış oldukları destek ile şu bulgulara ulaşılmıştır: LGBTİ+ kuruluşu ile iletişim içerisinde olan LGBT bireylerin %66.67 (f=8)'si bu kuruluş ya da kuruluşlardan duygusal ve sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: *"dayanışma ruhu/bir arada olmak bana iyi geliyor", "aileme açılma sürecinde bana çok destek oldular", "onların varlığı ile daha güçlü hissediyorum", "psikolojik destek sağlıyorlar", "onların yardımları sayesinde kendimden vazgeçmedim", "yalnız olmadığımı hissediyorum", "sosyalleşme fırsatı sunuyorlar", "destek veren insanların var olması beni güvende hissettiriyor"*. LGBTİ+ kuruluşu ile iletişim içerisinde olan LGBT bireylerin %33.33 (f=4)'ü bu kuruluş ya da kuruluşlar sayesinde bilgi edindiklerini belirtmişlerdir. Bu ifadeler şunlardır: *"yeni şeyler öğreniyorum/bilgi ediniyorum", "onlar sayesinde daha bilinçli biri haline geldiğimi düşünüyorum", "cinsiyet uyum süreci hakkında bilgi verdiler"*.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın ilk basamağını oluşturan lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından, kendileri için özel olan insanlardan algıladıkları sosyal desteğe ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular tartışılmıştır. Daha sonra, araştırmanın ikinci basamağı lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin soru formunda yer alan sorulara ilişkin görüşlerine ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.1. Araştırmanın Birinci Basamağı: Araştırmanın Birinci Temel Problemi: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ailelerinden, Arkadaşlarından, Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Algıladıkları Sosyal Desteğe ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

5.1.1. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek, Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeyleri ve Yüzdeliklerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerinin algılanan sosyal destek, kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri ve yüzdeleri kaçtır?”, sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin % 51.5’inin düşük algılanan sosyal desteğe ve %48.5’inin ise yüksek algılanan sosyal desteğe sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan sosyal destek bireyin diğerleri ile güvenli bağlar kurduğuna (Barrera, 1986; Kef, 1997) ve ihtiyaç duyduğunda diğerlerinin ulaşılabilir olduklarına ve kendisine destek sağlayacaklarına (Kitamura ve diğ.,1999) dair bireyin öznel bilişsel algısıdır (Kef, 1997). Bireyin çevresinden yeterince sosyal destek algılaması stres yaratan zorlu bir süreçte var olan durumun potansiyel zararlarını yeniden tanımlamasına yardımcı olacak ya da baş etme konusundaki becerisini

güçlendirmeye yönelik kaynakları sağlayacak (Cohen ve Wills, 1985), sorununun çözümünde yardımcı olacak, o konu ile ilgili bakış açısını değiştirecek veya rahatlamasını sağlayacak birinden destek göreceğinden emin olduğu anlamına gelmektedir (Thoits,1995). Destek olacak birilerinin olduğuna dair bu algı, bireyin içinde bulunduğu stres yaratan durumu daha az stresli algılamasını sağlayarak bu stresin olası olumsuz etkilerini hafifletebilme veya engelleyebilmek (House, 1981) ile birlikte bireyin bu stres yaratan durumla baş etmesinde ve umudunu korumasında yardımcı olmaktadır (Eylen, 2001; Şahin-Baltacı, İşleyen ve Özdemir, 2012; Tarhan, 2012).

İlgili alanyazına bakıldığında sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel sağlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Cassel, 1976; Cobb, 1976; Leavy, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Kessler, Price ve Wotman, 1985; Kahn, Hessling ve Russell, 2003; Kaniasty ve Norris, 2008; Doğan, 2016). Genel olarak, olumlu sosyal ilişkilerin eksikliği stres veya depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlara neden olabilmektedir. Bu psikolojik durumlar da en nihayetinde ya doğrudan hastalığa yatkınlığı etkileyen fizyolojik süreçler yoluyla ya da hastalık ve ölüm riskini artıran davranış kalıpları yoluyla fiziksel sağlığı etkileyebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin sağlıkları ve iyi-oluş düzeylerinin de beraberinde yüksek olduğu alanyazında var olan bulgular arasındadır (Cohen ve Wills, 1985; Sarason, Sarason ve Pierce, 1990; Pierce, Sarason ve Sarason, 1991). Yapılan araştırmalar sosyal desteğin, bireyi stresin olası olumsuz etkilerinden koruyucu ve bireyin stresle baş etmesini kolaylaştırıcı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir (Cassel, 1976; LaRocco, House ve French, 1980; Cohen ve Hoberman, 1983; Shumaker ve Brownell, 1984; Cohen ve Wills, 1985; Cohen ve Syme, 1985; Pearson, 1986; Kahn, Hessling ve Russell, 2003; Sarason ve Sarason, 2009). Sonuç olarak algıladıkları sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireyler çevresel strese maruz kalmanın olumsuz psikolojik etkilerine, algıladıkları sosyal destek düzeyleri düşük olan bireylere göre daha dirençlidirler (Cohen ve Wills, 1985; Lepore, Evans ve Schneider, 1991).

Sosyal destek ile yalnızlık (Rook, 1987; Erdeğer, 2001; Kozaklı, 2006; Kang,Park ve Wallace, 2018), intihara eğilim (Şireli ve diğ., 2015), stres düzeyi (Lepore, Evans ve Schneider, 1991; Banaz, 1992; Kahn, Hessling ve Russell, 2003), depresif belirtiler (Şireli ve diğ., 2015), duygusal tükenmişlik (Kahn ve diğ., 2006) ve depresyon

(Cutrona ve Russell, 1987; Barnett ve Gotlib, 1988; Çakır, 1993; Roberts ve Gotlib, 1997; Eldeleklioğlu, 2006) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Diğer bir yandan sosyal destek bireylerin öznel iyi-oluş düzeylerine (Çevik, 2010), öznel değerlendirmelerine, başa çıkma stratejilerinin seçimlerine ve benlik saygılarına olumlu yönde etki etmektedir (Thoits, 1986).

Yapılan araştırmalar LGBT gençler ve yetişkinler için fiziksel ve ruhsal sağlık açısından açıkça bir eşitsizlik olduğunu göstermektedir (Conron, Miniaga ve Landers, 2010; Ryan ve diğ., 2009,2010). Uzun yıllar boyunca yok sayılmış olan LGBT'ler toplumsal kesmin her alanında var olmuştur. Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim temelli ayrımcılıktan dolayı LGBT'ler yaşamlarını sürdürebilmek için en temel alanlarda bile ciddi sorunlar yaşamaktadırlar (Yılmaz ve Göçmen, 2015). Kabacaoğlu (2015) yapmış olduğu nitel araştırmada eşcinsellerin cinsel yönelimlerinden dolayı taciz, şiddet ve ayrımcılığa maruz kaldıklarını ortaya koymuştur. LGBT'lerin küçük yaştan itibaren cinsiyet kimliği veya cinsel yönelimlerinden dolayı çevrelerinden aldıkları olumsuz tepkiler ve maruz kaldıkları olumsuz deneyimler depresyon, anksiyete ve intihara eğilim gibi birçok psikolojik soruna davetiye çıkartmaktadır (Hershberger ve D'Augelli, 1995; Herrell ve diğ., 1999; Gilman ve diğ., 2001; Uluyol, 2016).

Yapılan bazı araştırmalar heteroseksüeller ile karşılaştırıldıklarında gey, lezbiyen ve biseksüellerin madde kullanım bozuklukları, duygulanım bozukları ve intihar gibi birçok ruh sağlığı sorunları ile daha fazla yüz yüze geldiklerini göstermektedirler (Remafedi ve diğ., 1998; Friedman, 1999; Herrell ve diğ., 1999; Cochran ve Mays, 2000; Mays ve Cochran, 2001; Gilman ve diğ., 2001; Meyer, 2003; Hatzenbuehler, McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2008; Marshall ve diğ., 2011). Bununla birlikte genel popülasyona karşılık trans bireylerde depresyon, anksiyete ve intihar gibi stresle ilişkili ruh sağlığı sorunlarının yaygınlık oranının daha yüksek olması alanyazında bulunan bulgular arasındadır (Clements-Nolle ve diğ., 2001; Nuttbrock, Rosenblum ve Blumenstein, 2002; Clements-Nolle, Marx ve Katz, 2006; Nuttbrock ve diğ., 2010). Bu noktada tüm bu bulgular damgalanmanın, ön yargının ve ayrımcılığın, azınlık gruplara mensup bireylerde ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilecek stresli bir sosyal ortam yaratması ile açıklanabilir (Friedman, 1999).

LGBT'lerin maruz kaldıkları cinsiyet kimliği ve/veya cinsel yönelim temelli ayrımcılık ile olumsuz deneyimlerin karşısında sosyal destek, LGBT'lerin ruh

sağlıkları açısından oldukça önemli bir koruyucu faktördür (Friedman ve diğ., 2006; Snapp ve diğ., 2015; Wright ve Perry, 2006; Budge ve diğ., 2011; Graham ve Barnow, 2013; Uluyol, 2016). Örneğin, Detrie ve Lease (2007) LGB katılımcılardan elde ettikleri verilerle yapmış oldukları araştırmada algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi-oluş alt ölçeklerini önemli ölçüde yordadığı sonucunu bulmuşlardır. Buna benzer olarak Meyer (1995; 2003) LGB yetişkinler için sosyal desteğin cinsel yönelimlerinden kaynaklanan azınlık stresinin etkisini tamponlayan bir güç kaynağı olduğunu tespit etmiştir. Budge ve diğ. (2011) yapmış oldukları araştırmada sosyal desteğin transların duygusal deneyimlerinde ve baş etme stratejilerinde önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tate ve diğ., (2006) yüksek düzeyde sosyal destek algılayan gey ve biseksüel erkeklerin HIV enfeksiyonu ile başa çıkma stratejilerinin düşük düzeyde sosyal destek algılayanlara göre farklılık gösterdiğini bulgulamışlardır. Diğer bir yandan Başar ve Öz (2016) cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerde algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yakushko (2015) da bu bulgulara paralel olarak sosyal desteğin LGB’lerde güçlü özgüveni yordadığını bulmuştur.

Bu araştırmada LGBT’lerin yarısından fazlasının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. LGBT’lerin ailelerine, arkadaşlarına veya paylaşmak istedikleri diğer kişilere açıldıkları zaman aldıkları olumsuz tepkiler, toplum tarafından hala sapık, hasta vb. olarak görülmeleri gibi etkenlerden dolayı algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük çıkmış olabileceği düşünülmektedir. LGBT bireylerin algıladıkları sosyal desteğin cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği temelli ayrımcılığın yol açtığı stresle baş edebilmelerinde ve bu ayrımcılık kaynaklı ruh sağlığı sorunlarının azalmasındaki önemi LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerine yönelik çalışmaların daha fazla olması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre LGBT bireylerin % 46.3’ünün kendini ayarlama düzeyi düşük iken; %53.7’sinin ise kendini ayarlama düzeyi yüksektir. Kendini ayarlama kavramı, sosyal durumlarda beklentilere uymak için davranışı ayarlama ve düzenleme becerisinde ve istekliliğindeki bireysel farklılıklara dikkat çekmektedir (Gangestad ve Synder, 1985).

Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin sosyal davranışların uygunluğu hakkında kaygı duyma, önemli ipuçlarına duyarlılık ve öz-düzenleme olmak üzere üç temel ayırt edici özellikleri bulunmaktadır (Briggs, Cheek ve Buss, 1980). İlgili

alanyazına bakıldığında kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin kendilerini ifade edici davranışlarının içinde bulundukları durum ve sosyal ağa uygun hale getirmek için içinde bulundukları sosyal durumdaki mesajlara dikkat ettikleri görülmektedir (Snyder, 1979; Caldwell ve O'Reilly, 1982; Lennox, 1984; Anderson ve Randlet, 1993; Gangestad ve Snyder, 2000). Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler içinde bulundukları sosyal ortamda mevcut olan ipuçlarını, kendilerine olumlu sonuçlar verecek bir izlenim sunmak için uygun davranışı göstermek için kullanılmaktadırlar (Gangestad ve Snyder, 2000; Selvidge, Matthews ve Bridges, 2008).

Kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler ifade edici davranışlarını durumsal olarak uygun görünmeye yönelik kasıtlı girişimlerle kontrol etmezler. Bunun yerine ifade edici davranışları işlevsel olarak kendi içsel tutumlarını, duygularını ve eğilimlerini yansıtmaktadır (Gangestad ve Snyder, 2000). İçinde bulundukları durumdan ya da sosyal ağdan gelen benlik sunumunun nasıl olabileceğine dair sosyal ipuçları ile kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylere kıyasla daha az ilgilenmektedirler (Snyder ve Monson, 1975; Snyder, 1979; Caldwell ve O'Reilly, 1982; Anderson ve Randlet, 1993). Clinton ve Anderson (1999) diğerlerinin ifade edici davranışlarına duyarlılığın algılanan kontrol düzeyinin yüksek olması durumunda duygusal yalnızlık ile anlamlı ve negatif yönde bir ilişki gösterdiğini; kişisel sunumu düzenleme becerisinin de sosyal yalnızlıkla anlamlı olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

ABD'de yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre trans kadınların ayrımcılığa maruz kalma ihtimalinin natrans (trans olmayan) heteroseksüel beyaz insanlara kıyasla iki kat daha fazla olduğu, hatta beyaz olmayan trans kadınlar için ise bu oran 2.5 kat arttığı bulunmuştur (National Coalition of Anti-Violence Programs, 2011). Transların toplumsal reddedilme veya işsizlik ile birlikte daha da kötüleşebilecek azınlık stresini sınırlandırmak için cinsiyet kimliklerini ifade edişlerini uyarlama veya uyarlamamaya karar vermek zorunda kaldıkları alanyazında var olan bulgular arasındadır (Levitt ve Ippolito, 2013).

Anderson ve Randlet (1993) gey, lezbiyen ve heteroseksüel katılımcılarla yapmış oldukları çalışmada kendini ayarlamanın yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Selvidge, Matthews ve Bridges (2008) lezbiyen ve biseksüel kadınlar için kendini ayarlama becerisinin psikolojik iyi-oluşu

pozitif yönde anlamlı olarak etkilediğini bulmuşlardır. Kirby ve Hay (1997) birçok eşcinsel erkeğin cinsel yönelimlerinin açığa çıkmasının ortaya çıkarabileceği sonuçlardan korktukları için kamusal ve özel rolleri yansıtmaya yoluna gittiklerini ifade etmişlerdir. Kendini ayarlamanın kişiler arası ilişkiler ve iletişim için önemli olduğunu belirten Hetrick ve Martin (1987) başkaları için bilinçsizce ve otomatik olarak yapılan davranışların düzenlemesi durumunun bireyin farklı ve aşağılık olduğuna dair inancını güçlendirmeye hizmet ettiğini ileri sürmüşlerdir. Bununla birlikte bireyin kendini çok fazla ayarlama yoluna gitmesi durumunda başkalarının tepkilerinin izlenmesinin çarpıtabileceğini veya ihmal edilebileceğini belirtmişlerdir.

Hetrick ve Martin (1987) eşcinsel ve lezbiyen ergenlerin gizlenmeyi en çok kullandıkları başa çıkma stratejisi olduğunu ve nasıl giyinileceği, konuşulacağı, yürünüleceği gibi bilgi kaynakları ile her koşulda davranışlarını sürekli olarak ayarlama yoluna gittiklerini belirtmektedirler. Meyer (1995) ABD’de yaşayan birçok eşcinsel erkek için sürekli olarak davranışlarını düzenlemenin onlarda psikolojik olarak gerginlik yarattığını bulmuştur. Bununla birlikte kimileri için kendini ayarlama o kadar çok yapılmış oluyor ki artık olağan hale geldiği için fark edilememektedir. Aynı zamanda birçok gey özellikle iş yerlerinde homoseksüel oldukları belli etmeyecek şekilde davrandıkları ve diğer yerlerde kendileri gibi oldukları için çift hayat yaşadıklarını düşünmektedirler (Kirby ve Hay, 1997).

Levitt ve Ippolito (2013) yapmış oldukları araştırmada 16 trans katılımcıdan 11’inin diğerleri tarafından reddedilme veya şiddete maruz kalma olasılığını en aza indirmek için davranışlarını sürekli olarak düzenlemekten bahsettiklerini bildirmişlerdir. Aynı araştırmada 5 katılımcı yoğun sosyal gözlemler yoluyla cinsiyetlerin kişisel tarzlarındaki ince detayları ve diğerlerinin algılayışlarını etkileyebilecek bağlamsal faktörleri öğrendiklerini belirtmişlerdir.

Bu araştırmada LGBT’lerin yarısından fazlasının kendini ayarlama düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu LGBT bireylerin yarısından fazlasının içinde bulundukları sosyal durumdan gelen sosyal ipuçlarına karşı duyarlı oldukları, davranışlarını ve benlik sunumlarını bu sosyal ipuçlarını kılavuz alarak düzenleme yoluna gittikleri anlamına gelmektedir. Bununla birlikte LGBT’lerin olası olumsuz tepkiler, ayrımcılık, şiddet vb. durumlardan kendilerini korumak adına sosyal ipuçlarına duyarlı olma ve içinde bulunan duruma uyum gösterme eğilimlerinden dolayı kendini ayarlama düzeylerinin yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Kendini ayarlamanın sosyal ilişkilerdeki önemi LGBT bireylerin kendini ayarlama becerilerini inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

LGBT bireylerin % 47.7'sinin mutluluk düzeyi düşük iken; %52.3'ünün ise mutluluk düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk bireyin sıklıkla olumlu duygular hissederken olumsuz duyguları daha az hissettiği ve yaşam koşullarından doyum sağladığı anlamına gelmektedir (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004; Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Eryılmaz ve Atak, 2011a).

Mutluluk, bireyin ve toplumların yaşam kalitesinin bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Lyubomirsky, Tucker ve Kasri (2001) mutluluğun ve yüksek süregelen pozitif duygulanım düzeylerinin evliliğin kalitesi, gelir, yaratıcılık ve verimlilik açısından yarar sağladığını gösteren kanıtlar ortaya koymuşlardır. Mutlu bireyler kişisel alışkanlıkları ile olayları mutsuz bireylerden daha farklı yorumlamaktadırlar. Örneğin, mutlu ve mutsuz bireylerin yaptıkları veya reddettikleri hem önemsiz hem de egoyu tehdit edici seçimlere farklı tepkiler gösterdikleri görülmektedir (Lyubomirsky ve Ross, 1999).

Yapılan araştırmalara bakıldığında mutlu bireylerin mutlu olmayan bireylere göre daha iyimser oldukları (Dember ve Brooks, 1989; Seligman, 1991; Lyubomirsky, 2001; Gülcan ve Nedim Bal, 2014), daha fazla dışadönük olma eğiliminde oldukları (Costa ve McCrae, 1980; Costa, McCrae ve Norris, 1981; Diener ve diğ., 1992; Headey ve Wearing, 1992; Veenhoven, 1997; Diener ve Seligman, 2002), daha az nevrotik özellikler gösterdikleri (Costa, McCrae ve Norris, 1981; Diener ve Seligman, 2002) ve daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları (Lyubomirsky, Ross ve 1997; Lyubomirsky, 2001) görülmektedir. Bununla birlikte mutlu bireyler daha sosyal (Diener ve Seligman, 2002; Diener ve Biswas-Diener, 2008) olmak ile birlikte daha az sosyal karşılaştırma yapmaktadırlar (Lyubomirsky ve Ross, 1997) ve daha çok tatmin edici sosyal ilişkiler içerisinde bulunmaktadırlar (Diener ve Seligman, 2002).

Mutlu bireylerin olumlu yaşam sonuçlarına ve olumlu olaylara daha olumlu ve yoğun tepki gösterdikleri, olumsuz yaşam olaylarından etkilenmelerinde daha kısa düşüşler yaşadıkları ve hatırlanan yaşam deneyimlerini mutsuz bireylerden daha olumlu yorumladıkları görülmektedir (Seidnitz ve Diener, 1993; Lyubomirsky ve Tucker,

1998). Mutlu bireyler, yukarıda bahsedilen özellikleri ile kendilerini mutluluğu kolaylaştıran ortamlara veya ilişkilere seçici olarak yöneltebilmektedirler. (Fisher, 2010).

Alanyazına bakıldığında genel ve özellikle heteroseksüel ve natrans (trans olmayan) popülasyonun mutluluk düzeyleri üzerine yapılan araştırmalara kıyasla LGBT'lerin mutluluk düzeyleri ile ilgili yapılan araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Barringer ve Gay, 2016). Özellikle, temel sosyal kurumlarda (yani iş, aile, din) kabul görmeme, LGBT bireylerin mutluluk düzeylerini genel nüfustan farklı olarak etkileyebilmektedir (Meyer, 2003; Barringer ve Gay, 2016). Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından azınlık gruba giren bireyler önyargı ve ayrımcılığa bağlı olarak daha zayıf zihinsel sağlığa ve daha düşük mutluluk düzeylerine karşı hassastırlar (Rostosky ve diğ. 2009; Wilkinson ve Pearson, 2009; Ueno, Vaghela ve Ritter, 2014). Ayrımcılığın olumsuz duygulanımın artması ile ilişkili olduğu birçok araştırma ile tespit edilmiştir (Rostosky ve diğ., 2009; Swim, Johnston ve Pearson, 2009; Douglass ve diğ., 2017). Bununla birlikte van der Star ve Bränström (2015) yapmış oldukları araştırmada cinsellik temelli ayrımcılığın öznel iyi-oluş üzerinde önemli derecede olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ve LGB'lerde kendini kabulün öznel iyi-oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Bununla birlikte eşcinsel ve biseksüel erkeklerde genel olarak cinsel azınlıklara yönelik ayrımcılığın azaltılmasının, öznel iyi-oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Suppes, Napier ve van der Toorn, 2019).

Alanyazında LGBT'lerin mutluluk düzeyleri ile üzerine yapılan sayılı çalışmalardan bir diğeri ise Barringer ve Gay'in (2016) LGBT yetişkinlerin dini inançlarının mutluluk seviyeleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmadır. Bu araştırmada mensup olunan dini inancın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu ancak dini hizmetlere katılımın LGBT yetişkinlerin mutluluk düzeylerini önemli ölçüde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın katılımcılarından kendilerini Katolik, Agnostik, Ateist ve herhangi bir dini görüşü olmayan olarak tanımlayanların ana akım Protestanlara göre daha düşük mutluluk seviyeleri bildirdikleri görülmektedir. Buna karşın Higa ve diğ. (2014) LGBTQ gençliğinin dini kendi iyi-oluşları açısından olumsuz bir faktör olarak ele aldıklarını saptamışlardır. Yapılan bu araştırmada cinsel yönelimi ile ilgili dini inanç topluluklarından gelen olumsuz mesajlar (günahkar oldukları, Tanrı'nın onlardan nefret ettiği, cehenneme gidecekleri

gibi), ibadet yerlerinde maruz kaldıkları taciz gibi olumsuz yaşantıların LGBTQ bireylerin iyi-oluşları açısından olumsuz faktörlerden biri olduğu bulgulanmıştır.

Bu araştırmada LGBT'lerin yarısından fazlasının mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. İyimserlik düzeyleri, içinde bulundukları koşullara adapte olma durumları, olumlu duygulanımları, mutluluk algıları ve beklentileri gibi faktörlerin etkisiyle LGBT'lerin yarısından fazlasının mutluluk düzeylerinin yüksek olmuş olabileceği düşünülmektedir. Mutluluğun herkesten tarafından arzu edilen bir şey olduğu ve yaşam kalitesini gösteren ölçütlerden biri olduğu düşünüldüğünde, bu konunun sadece heteroseksüel ve natrans (trans olmayan) bireyler için değil de toplumun parçası olan her birey için söz konusu olan önemi LGBT bireylerin mutluluk düzeylerine yönelik çalışmaların daha fazla olması gerektiğini göstermektedir.

5.1.2. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Kendileri İçin Özel Olan İnsanlardan Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için özel olan insanlardan aldıkları sosyal desteğe göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için önemli olan kişilerden algıladıkları sosyal desteğe göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan LGBT bireylerin, kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına, algılanan sosyal destek ve kendini ayarlama ilişkisi açısından bakıldığında; algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeyleri yüksek çıkmıştır. Sosyal destek alıcının iyi-oluşunu arttırmaya yönelik, en az iki bireyin arasında gerçekleşen ve alıcının veya sağlayıcının algıladığı paylaşımdır (Shumaker ve Brownell, 1984). Alanyazında algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek olmak üzere iki farklı kavram bulunmaktadır. Alınan sosyal destek gerçekleştirilmiş olan yardım davranışı olarak tanımlanmaktadır (Lepore, Evans ve Schneider, 1991). Algılanan sosyal destek ise

bireyin diğerkleri ile güvenli bağlar kurduğuna (Barrera, 1986; Kef, 1997) ve ihtiyaç duyduğunda diğerklerinin ulaşılabilir olduklarına ve kendisine destek sağlayacaklarına (Kitamura ve diğ.,1999) dair bireyin öznel bilişsel algısıdır (Kef, 1997).

Sosyal destek bireyin ailesi, arkadaşları, partneri, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik gruplar, dinsel gruplar ve etnik gruplar tarafından sağlanabilmek ile birlikte terapist, doktor, özel eğitim uzmanı gibi uzmanlar tarafından da sağlanabilmektedir (Yıldırım, 1997; Abbey, Abramis ve Caplan, 1985). Sosyal destek bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir (Cassel, 1976; Cobb, 1976; Leavy, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Kessler, Pierce ve Wotman, 1985; Kahn, Hessling ve Russell, 2003; Kaniatsy ve Norris, 2008; Doğan, 2010). Sosyal destek bireyi stresin olası olumsuz etkilerinden korumak ile birlikte bireyin stresle baş etmesini kolaylaştırmaktadır (Cassel, 1976; LaRocco, House ve French, 1980; Cohen ve Hoberman, 1983; Shumaker ve Brownell, 1984; Cohen ve Wills, 1985; Cohen ve Syme, 1985; Pearson, 1986; Kahn, Hessling ve Russell, 2003; Sarason ve Sarason, 2009). Bununla birlikte sosyal destek cinsel azınlık grubuna dahil olan bireylerin deneyimledikleri azınlık stresinin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktördür (Meyer, 2003).

Kendini ayarlama ise bireyin içinde bulunduğu sosyal bir durumdaki hangi ifade veya davranışın uygun olup olmadığını ifade eden ipuçlarını kullanarak davranışlarını gözlemleyip kontrol edebilme ve düzenleyebilme becerisidir (Snyder, 1974). Kendini Ayarlama Teorisi'ne göre bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamda nasıl davranacağına karar vermesinde kılavuz olarak kullanabileceği iki tür bilgi kaynağı bulunmaktadır. Bunlar; “bireyin kendi içsel durumları, tutumları ve eğilimi” ve “uygun davranışa yönelik kişiler arası veya diğerk durumsal ipuçları” olarak belirlenmiştir. Kendini Ayarlama Teorisi bireylerin bu bilgi kaynaklarına ne ölçüde güvendikleri ve bu bilgi kaynaklarından hangisini davranışlarını düzenlemede kullandıkları ile ilgilenmektedir (Snyder ve Gangestad, 1982; Lennox, 1984; Snyder, 1974).

Yapılan araştırmalar kendini ayarlama becerisi yüksek ve düşük olan bireylerin sosyal etkileşimlerinde farklı davrandıklarını göstermektedir (Turner, 1980; Schaffer, Smithe ve Tomarelli, 1982; Snyder, Gangestad ve Simpson, 1983; Ickes ve Barnes, 1997; Ickes, Reidhead ve Patterson, 1986; Mehra ve diğ., 2001; Cheng ve Chartrand, 2003).

Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireyler sözel ve sözel olmayan davranışları ile diğerlerinde bırakmış oldukları kişisel izlenimin içinde bulundukları sosyal ortama uygunluğu ile ilgili kaygı duyarlar. Bununla birlikte davranışlarının uygun olup olmadığını anlamak için içinde bulundukları sosyal ortamdaki diğer kişilerin kendilerini nasıl ifade ettiklerine dikkat ederler ve sosyal ipuçları toplarlar. Bu sosyal ipuçlarını sözel ve sözel olmayan davranışlarını sosyal ortama uygun hale getirmek için kılavuz olarak kullanırlar (Snyder, 1979; Caldwell ve O'Reilly, 1982; Lennox, 1984; Anderson ve Thacker, 1985; Anderson ve Randlet, 1993; Gangestad ve Snyder, 2000; Selvidge, Matthews ve Bridges, 2008).

Kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler ise sözel ve sözel olmayan davranışları ile diğer kişilerde bırakmış oldukları izlenimin içinde bulundukları sosyal ortama uygunluğu daha az ilgilidirler. Böylelikle diğerlerinden gelen sosyal ipuçlarına karşı dikkatli değildirler (Snyder ve Monson, 1975; Snyder, 1979; Caldwell ve O'Reilly, 1982; Anderson ve Randlet, 1993).

LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yüksek olması çevrelerindeki diğer insanların ihtiyaç durumunda kendilerine yardım edeceklerine (Carr, 2016; Kitamura ve diğ., 1999; Kef, 1997), diğer insanlarla güvenli bağlar kurduklarına (Barrea, 1986; Kef, 1987) ve diğerleri tarafından kabul edildiklerine (Sarason, Sarason ve Pierce, 1990) dair algılarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Böyle bir sosyal çevrede LGBT bireyler güçlü sosyal bağlara sahiptir. Diğer kişilerle güçlü bağlara sahip olan LGBT bireylerin destekleyici olarak algıladıkları sosyal ortamdaki kişilerin düşüncelerini güvenilir olarak algılamalarına sebep olmuş olabilir. Dolayısıyla içinde bulundukları sosyal ortamdaki diğer kişilerden aldıkları sosyal ipuçlarını davranışlarını düzenlemede güvenilir bir kaynak olarak kabul etmeleri olasıdır. Bu sebeple LGBT bireylerin davranışlarını kontrol etme ve düzenlemede (kendini ayarlama) aynı sosyal ortam içerisinde bulundukları diğer kişilerden gelen sosyal ipuçlarını kullanmalarından dolayı kendini ayarlama becerileri yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Bireyler için sosyal ilişkiler önemlidir ve diğer kişilerle ilişki kurma veya etkileşim içerisinde olmaya ihtiyaç duyarlar (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Yapılan araştırmalar algılanan sosyal desteğin yalnızlık (Erdeğer, 2001; Kozaklı, 2006; Rook, 1987; Kang, Park ve Wallace, 2018) ile negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bireyin var olan ilişkilerini yakın, içten ve güvenilir olarak

algılaması sosyal bağlılık hissini güçlendirmektedir (Lee, Dean ve Jung, 2008). Diğer bir deyişle bireyin yüksek düzeyde sosyal destek algılaması etkileşimde bulunduğu diğer kişilerle güvenli bağlar kurduğu anlamına gelmektedir (Barrera, 1986; Kef, 1997).

Duru (2008) yapmış olduğu araştırmada sosyal bağlılık ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Sosyal bağlılık hissi yüksek olan bireyler ise farklı sosyal ortamlara kolaylıkla katılırlar ve içinde bulundukları sosyal ortama rahatça uyum sağlarlar (Lee ve Robbins, 1998). Bağlılık hissi, bireylerin içinde bulundukları sosyal durumlarda düşünceleri, duyguları ve davranışlarına kılavuzluk etmektedir (Detrie ve Lease, 2007).

Sarason ve diğ. (1985) algıladıkları sosyal destek düzeyleri farklı olan bireylerin diğer kişilere karşı farklı davranışlar gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Yapmış oldukları araştırmada sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla diğerleri tarafından daha uyumlu olarak değerlendirildiklerini bulmuşlardır. Etkileşimde oldukları kişiler algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyleri düşük olan bireylere kıyasla daha cana yakın ve daha yetkin olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Bu araştırma katılımcıların cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerine bakılmaksızın yapılmıştır. LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerindeki farklılıklarının sosyal ilişkilerine nasıl yansıdığını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır.

Kendini ayarlama becerisi yüksek olan bireylerin özelliklerine bakıldığında davranışlarını düzenlemede “uygun davranışa yönelik kişiler arası veya diğer durumsal ipuçlarını” bilgi kaynağı olarak kullandıkları görülmektedir (Snyder ve Gangestad, 1982; Lennox, 1984). Sonuç olarak güvenli bağlar kurduklarına inandıkları bir sosyal çevrede LGBT bireylerin diğerlerinden almış oldukları sosyal ipuçlarına güvenmiş ve davranışlarını düzenlemede kılavuz olarak kullanmış olabilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın bu sonucu ile güvenli bağların var olduğu ve LGBT bireylerin kendilerini ait hissettikleri bir sosyal çevrede, uyumlu bir kişisel izlenim bırakmak adına davranışlarını kontrol ve düzenleme (kendini ayarlama) stratejileri geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Alanyazında kendini ayarlama ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Ancak, Bacanlı

(1990) araştırmanın bu sonucu ile benzer olarak çevresinden olumlu destek almış kişilerin bu desteğin sürdürebilmesi adına kendini ayarlama stratejileri geliştirebileceklerini ifade etmiştir. Bu açıklamadan yola çıkarak algılanan sosyal destek düzeyi yüksek çıkan LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin yüksek çıkmasının var olan sosyal desteğin azalmaması ya da daha da yüksek olması amacı ile sosyal destek kaynaklarından gelen sosyal ipuçları ile sözel ve sözel olmayan davranışların kontrol ve düzenlenmesinden (kendini ayarlama) kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

LGBT bireylerin algıladıkları sosyal desteğin yüksek olması cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerinden dolayı maruz kaldıkları olumsuz yaşantıların yol açtığı ruh sağlığı sorunlarına karşı daha dirençli olmalarına yardımcı olmaktadır (Friedman ve diğ., 2006; Snapp ve diğ., 2015; Wright ve Perry, 2006; Budge ve diğ., 2011; Graham ve Barnow, 2013; Uluyol, 2016). Böylelikle sosyal desteğin beraberinde getirmiş olduğu avantajları ve kolaylıkları kaybetmemek adına LGBT bireylerin sözel ve sözel olmayan davranışlarını içinde bulundukları sosyal ortama uygun olarak kontrol ve düzenleme (kendini ayarlama) yoluna gitmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Bu araştırmada algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu LGBT bireylerin içinde bulundukları sosyal ortamlardan yeterince sosyal destek algılamadıklarında sözel ve sözel olmayan davranışlarını diğerlerinden gelen sosyal ipuçları ile düzenlemek yerine kendi tutum ve eğilimlerini ortaya koyduklarını göstermektedir.

Kendini ayarlama becerisi düşük olan bireyler diğerlerine sunmuş oldukları izlenimin içinde bulundukları sosyal ortamın uygunluğuna dair pek kaygı duymazlar (Snyder, 1974; Snyder ve Monson, 1976). Algılanan sosyal desteğin düşük olması ile LGBT bireylerin umut ve sosyal bağlılık düzeylerinin düşmüş olabileceği ve böylelikle diğerlerinde bırakmış oldukları izlenimleri hakkında daha az kaygı duymuş olabilecekleri düşünülmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olması LGBT bireylerin çevrelerindeki insanların düşüncelerine daha az güvenmelerine neden olabilir. Böylelikle LGBT bireylerin kendi tutum ve eğilimlerini davranışlarını düzenlemede daha güvenilir bir kaynak olarak kullanmış olabilecekleri düşünülmektedir.

Sarason ve diğ. (1987) sosyal desteğin sadece alınan sosyal destekten doyum sağlamaktan ibaret olmadığını, bireyin sevildiğine ve değer verildiğine dair algısını da içerdiğini belirtmişlerdir. Diğer bir deyişle sosyal destek algısı bireyin diğerleri tarafından kabul edildiğini hissetmesi anlamına gelmektedir (Sarason, Sarason ve Pierce, 1990). Lee ve Robbins (1998), bireylerin kendilerini reddetmeyen ve yakın olarak gördükleri kişilerle uzun süreli ve doyum sağladıkları ilişkiler içerisinde olmaları sosyal bağlılık düzeylerini artırabileceğini belirtmişlerdir.

Detrie ve Lease (2007) LGB gençlerde algılanan sosyal desteğin sosyal bağlılık ile pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Sosyal bağlılık bireyin sosyal dünyasına yönelik içsel bir yakınlık ve aidiyet duygusunu yansıtır (Lee ve Robbins, 1998). Bağlılık hissi, bireylerin içinde bulundukları sosyal durumlarda düşünceleri, duyguları ve davranışlarına kılavuzluk etmektedir (Detrie ve Lease, 2007). Bağlılık hissinin düşük olması, bireyin diğerlerine güvenmesini zorlaştırır (Detrie ve Lease, 2007; Duru, 2008). Bu durum ise bireyin sosyal bağlılığını güçlendirecek fırsatları kaçırmaya neden olur (Detrie ve Lease, 2007). Aidiyet duygusu bireyin bir gruba ait olma, diğerleri için önemli olduğunu hissetmesi, ortak bir amacın paylaşılması ve bir arada olmanın gerektirdiği koşulların sağlanması adına önemli bir faktördür (Duru, 2008). Heteroseksüelliğin norm ve üstün olarak kabul edildiği bir sosyal çevrede LGBT bireyler kendilerini ayrılmış hissedebilmeleri olasıdır (Detrie ve Lease, 2007). Saewyc ve diğ. (2009) yapmış oldukları araştırmada biseksüel ergenlerin ailelerine ve okullarına bağlılık düzeylerinin heteroseksüel akranlarına kıyasla daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Tüm bu açıklamalardan yola çıkarak algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan LGBT bireylerin kendilerini içinde bulundukları sosyal ağlara yeterince bağlı hissetmemelerinden dolayı içinde bulundukları sosyal ağın kendilerinden bekledikleri şekilde bir izlenim bırakma konusunda motive olmadıkları söylenebilir.

Yapılan araştırmalar algılanan sosyal destek ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Cutrona ve Russell, 1987; Barnett ve Gotlib, 1988; Çakır, 1993; Roberts ve Gotlib, 1997; Eldeleklioğlu, 2006). Bununla birlikte Rahaim, Waid ve Kenelly (1980) ise depresyonda olana bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin depresyonda olmayan bireylere göre anlamlı olarak daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Bu sonucu depresif kişilerin, diğer kişilerin kendilerini ifade edişleri ile daha az ilgili olmaları, kendilerini ifade edişleri hakkında daha az endişe

duyabilmeleri ve kendilerini ifade edişlerini daha az kontrol edip düzenleme yoluna gidebilecekleri ile ilişkilendirmişlerdir.

Bu araştırmanın algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin düşük olduğuna dair sonucu alanyazında var olan bazı açıklamalar ve sonuçlar ile uyuşmamaktadır. şöyle ki, bireyin kendi tutumlarının toplumsal açıdan istenmez ya da sapkın olduğunun söylendiği, bireyin kendi tutum ve eğilimleri yerine içinde bulunduğu sosyal ortamın beklentilerine göre bir izlenim sunması gerektiğini ifade eden bir sosyal evre bireyin kendini ayarlama stratejilerini kullanmasına teşvik edici bir evre olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte başkalarının ne düşündüğünün önemli olduğu, grup normları ile uyumlu olmanın ve toplumun kendisi hakkında nasıl bir değerlendirme yaptėını önemsemenin önemli olduğu bir evre de bireyin kendini ayarlama becerisinin yüksek olmasını teşvik etmektedir (Snyder, 1979; Snyder ve Swann, 1976). Bu noktada heteroseksüelliğin ve cinsiyetinden memnun olmanın norm olarak kabul edildiği ve üstün olarak görüldüğü bir çevrenin LGBT bireylerin kendilerini ayarlama düzeylerinin yüksek olmasına sebep olduğunu söylemek mümkündür.

Yapılan araştırmaların bazılarında cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliğini gizlemenin LGBT bireylerin kendini ayarlama becerilerinin bir yönü olarak ele alındėı görülmektedir (Uribe ve Harbeck, 1992; Kirby ve Hay, 1997). Birçok LGBT birey kimi zaman zaman görmemek, sorundan kaçınmak, reddedilmemek, ayrımcılığa maruz kalmamak gibi birçok sebepten dolayı cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini paylaşmama ya da gizlemeyi tercih etmektedirler (Anderson ve Randlet, 1993; Meyer, 2003; Higa ve diğ., 2004; Mayock ve diğ., 2009; Grossman ve D’Augelli, 2006;  ner, 2015; Danyeli Güzel, 2017; Demirdizen, ınar ve Kesici, 2012). LGBT bireylerin cinsel kimliklerini içinde bulundukları sosyal ortamda sunuş şekillerindeki farklılık kendini ayarlama düzeylerindeki farklılığa işaret etmektedir.

Levitt ve Ippolito (2013) yapmış oldukları araştırmada transların reddedilme ya da işsiz kalma gibi olumsuz deneyimlerden kaçınmak için cinsiyet kimliklerini ifade ediş tarzlarını içinde bulundukları sosyal ortama göre düzenleme ya da düzenlememe konusunda karar vermek zorunda kaldıklarını bulmuşlardır. Bazı translar zarar görmemek adına sürekli olarak içinde bulundukları sosyal ortamın güvenliğini değerlendirmek zorunda kalabilirler. Eğer içinde bulundukları ortamı cinsiyet

kimliklerine yönelik tehdit edici bir ortam olarak algıarlarsa cinsiyet kimliklerinin anlaşılmaması ya da güvenliklerini tehlikeye atmamak için toplumsal cinsiyet sunumlarını ayarlamayı tercih edebilirler (Griggs, 1998; Levitt ve Ippolito, 2013). Birçok lezbiyen ve gey, cinsel yönelimlerinin öğrenilmesi sonrası oluşabilecek olası olumsuz sonuçlardan korktukları için kendilerini ayarlayarak içinde bulundukları sosyal ortamın kendilerinden beklediği şekilde davranmaktadırlar (Kirby ve Hay, 1997; Hetrick ve Martin, 1987). Bununla birlikte Hetrick ve Martin (1987) eşcinsel ve lezbiyen ergenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal ipuçları ile nasıl giyinileceği, konuşulacağı veya yürünüleceği gibi konular hakkında bilgi topladıkları ve bu ipuçları doğrultusunda davranışlarını sürekli olarak ayarladıklarını bulmuşlardır. Bahsedilen araştırma sonuçları ve açıklamalar LGBT bireylerin destekleyici olmayan bir çevrede zarar görmemek adına davranışlarını kontrol ve düzenleme (kendini ayarlama) yoluna gittiklerini göstermektedir.

Pastarna (2015) güçlü aile desteğinin cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliğini açık yaşamının önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca cinsel kimliklerini açık yaşayan LGBT bireylerin sosyal destek düzeyleri cinsel kimliklerini daha az kişi ile paylaşanlara kıyasla daha yüksek olduğu alanyazında bulgulanmış sonuçlar arasındadır (Jordan ve Deluty, 1998).

Tüm bunların yanı sıra LGBT bireylerin kendini ayarlama becerilerinin cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliğini gizleme ile sınırlı olmadığı unutulmamalıdır. LGBT bireyler tıpkı cinsel azınlık grubuna dahil olmayan bireyler gibi sosyalleşirler ve LGBT bireylerin içinde bulundukları her sosyal ortamda cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerini gizlemeleri gerekmez. Bu durum kendini ayarlama becerisini kullanmadıkları anlamına da gelmemektedir. LGBT bireyler de tıpkı herkes gibi sunmuş oldukları kişisel izlenimlerinin içinde bulundukları sosyal ortama uygunluğuna dikkat edebilirler. Aynı zamanda sözel ve sözel olmayan davranışlarını o sosyal ortama uygun hale getirmek için çaba gösterebilirler.

LGBT bireylerin sunmuş oldukları kişisel izlenimi içinde bulundukları sosyal ortama uygun hale getirmelerinin sadece cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimlikleri ile sınırlı olmadığının gözden kaçırılmaması gerekir. Bu sebeple LGBT bireylerin kendini ayarlama becerilerini daha detaylı ve farklı boyutları ile inceleyen araştırmaların yapılması bu konuda daha net açıklamalar getirilmesine yardımcı olacaktır.

Araştırmada LGBT bireylerin aileden, arkadaşlardan ve kendileri için özel insanlardan algıladıkları sosyal desteğe göre mutluluk düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan sosyal destek bireyin diğerleri ile güvenli bağlar kurduğuna (Barrera, 1986; Kef, 1997) ve ihtiyaç duyduğunda diğerlerinin ulaşılabilir olduklarına ve kendisine destek sağlayacaklarına (Kitamura ve diğ.,1999) dair bireyin öznel bilişsel algısıdır (Kef, 1997). Algılanan sosyal desteğin yüksek olması bireyin stresli bir durum karşısında var olan sorunun çözümünde kendisine yardımcı edecek, stres yaratan duruma yönelik bakış açısını değiştirecek veya rahatlamasını sağlayacak birilerinin var olduğundan emin olduğu anlamına gelmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Thoits, 1995). Algılanan sosyal destek bireyin stresle baş etmesini kolaylaştırmak ile birlikte bireyin umudunu korumasına yardımcı olur (Eylen, 2001; Şahin- Baltacı, İşleyen ve Özdemir, 2012; Tarhan, 2012).

Sosyal destek bireyi, yaşadığı stresin olası olumsuz etkilerinden korur ve bireyin stresle baş etmesini kolaylaştırır (Cassel, 1976; LaRocco, House ve French, 1980; Cohen ve Hoberman, 1983; Shumaker ve Brownell, 1984; Cohen ve Wills, 1985; Cohen ve Syme, 1985; Pearson, 1986; Kahn, Hessling ve Russell, 2003; Sarason ve Sarason, 2009). Sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin sağlıkları ve iyi-oluş düzeylerinin de yüksek olduğu birçok araştırma sonucu ile ortaya konmuştur (Cohen ve Wills, 1985; Sarason, Sarason ve Pierce, 1990; Pierce, Sarason ve Sarason, 1991).

Mutluluk ise bireyin sıklıkla olumlu duygular hissederken olumsuz duyguları daha az hissettiği ve yaşam koşullarından doyum sağladığı anlamına gelmektedir (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004; Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005; Eryılmaz ve Atak, 2011a). Yapılan araştırmalar mutlu bireylerin mutsuz bireylere kıyasla daha tatmin edici ilişkilerde bulunduklarını (Diener ve Seligman, 2002), daha sosyal olduklarını (Diener ve Seligman, 2002; Diener ve Biswas-Diener, 2008) ve daha iyimser olduklarını (Dember ve Brooks, 1989; Seligman, 1991; Lyubomirsky, 2001; Gülcan ve Nedim Bal, 2014) göstermektedir.

Mutluluk bireyin genetik olarak belirlenen kişilik farklılıkları, koşulları (gelir, kültür vb.) ve bilinçli olarak yapmış oldukları aktivitelerden etkilenmektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schake, 2005). Yapılan araştırmalar mutluluğun dışadönüklük ve

nevrotiklik kişilik özelliklerinden etkilendiğini göstermektedir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006; Doğan, 2013; Costa, McCrae ve Norris, 1981). Alanyazına bakıldığında mutlu bireylerin mutsuz bireylere göre daha dışadönük olma eğiliminde oldukları (Costa ve McCrae, 1980; Costa, McCrae ve Norris, 1981; Diener ve diğ., 1992; Headey ve Wearing, 1992; Veenhoven, 1997; Diener ve Seligman, 2002) ve daha az nevrotik özellikler gösterdikleri (Costa, McCrae ve Norris, 1982; Diener ve Seligman, 2002) görülmektedir.

Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan LGBT bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. LGBT bireylerin yüksek düzeyde sosyal destek algılıyor olmaları her koşulda kendilerine yardım edecek ve yanlarında olacak insanların varlığından emin oldukları anlamına gelmektedir. Yalnız olmadıklarına dair bu algı toplumda LGBT bireylere yönelik olumsuz tutum ve davranışların karşısında daha dirençli olmalarına yardımcı olarak mutluluk düzeylerinin yüksek olmasına sebep olmuş olabilir. Bununla birlikte LGBT bireylerin yüksek düzeyde sosyal destek algılıyor olmaları kendilerini güvende hissetmelerine ve geleceğe yönelik umutlu olmalarına sebep olarak mutluluk düzeylerinin yüksek olmasına katkıda bulunmuş olabileceği düşünülmektedir.

Carr (2016) aile, arkadaşlar ve özel bir kişiyle sosyal açıdan destekleyici ilişkilerin varlığı bireylere yardım sunarak ve ihtiyaçları olduğunda yardım alabileceklerini bilmenin getirdiği güven ile karşılaşabilecekleri zorluklarla başa çıkabileceklerine dair umut vererek bireyin mutluluk düzeyini arttırdığını belirtmiştir. Algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin, çevresel strese maruz kalmanın olası olumsuz etkilerine karşı algılanan sosyal destek düzeyleri düşük olan bireylere kıyasla daha güçlü oldukları birçok araştırma sonucu ile kanıtlanmıştır (Cohen ve Wills, 1985; Lepor, Evans ve Schneider, 1991). Alanyazında LGBT bireylerin maruz kalmış oldukları cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerine yönelik ayrımcılık ve olumsuz deneyimlerin karşısında algılanan sosyal destek desteğin ruh sağlıkları açısından oldukça önemli bir faktör olduğu birçok araştırma sonucu ile ortaya konmuştur (Friedman ve diğ., 2006; Snapp ve diğ., 2006; Wright, Perry, 2006; Budge ve diğ., 2011; Graham ve Barnow, 2013; Uluyol, 2016).

Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bakılmaksızın genel popülasyon ile yapılan birçok araştırmada aileden algılanan sosyal destek ile depresyon (Eldeleklioğlu, 2006), anksiyete, algılanan ruh sağlığı problemleri arasında negatif ilişki (Banaz,

1992) bulunurken; öznel iyi-oluş (Gülaçtı (2010), stresle başa çıkabilme becerisi (Demirtaş, 2007; Yamaç, 2009) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Gülaçtı (2010) yapmış olduğu araştırmada aileden algılanan sosyal desteğin öznel iyi-oluşu yordadığını ancak arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin öznel iyi-oluşun yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gallegher ve Vella- Brodrick (2008) aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin öznel iyi-oluşun bileşenlerinden yaşam doyumu ile olumsuz duygulanımı anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuşlardır. Bununla birlikte Tarhan (2012) algılanan sosyal desteğin umudu yordadığını bulmuştur.

Abbey, Abramis ve Caplan (1985) yapmış oldukları araştırmada sosyal desteğin sosyal çatışmanın etkilerine karşı bireyi koruyucu bir özelliğinin olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte bireylerin yaşamlarında bulunan kişilerden sosyal destek gelmesinin bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Lezbiyen, gey, biseksüel ve transların pozitif ruh sağlığı gelişimi hakkında patolojik konulara göre daha az şey bilinmektedir. Alanyazına bakıldığında LGBT'lerin sosyal destek veya mutluluk düzeyleri üzerine yapılan araştırmaların Meyer (1995; 2003)'ün Azınlık Stres Modeli'ni temel alan bir yaklaşımla yapıldıkları görülmektedir (Shilo ve Savaya, 2011; Snapp ve diğ., 2015; Douglass ve diğ., 2017). Meyer (1995, 2003) içselleştirilmiş homofobi, ön yargı ve ayrımcılık beklentileri, ayrımcılık deneyimleri ve cinsel kimliğin gizlenmesi/ifşa edilmesi olmak üzere azınlık stresinin 4 bileşenini tanımlamıştır ve bu azınlık stresini ruh sağlığı ile ilişkilendirmiştir. İçselleştirilmiş homofobi özgüvenin azalması, yaşam doyumunun azalması ve depresyonun artması ile (Shidlo, 1994; Stein ve Cabaj, 1996); algılanan ayrımcılık psikolojik sorunlardaki artışlarla (Mays ve Cochran, 2001); cinsel yönelim temelli mağduriyet yükselen depresyon düzeyleri ve zihinsel sağlık ile (Garnets, Herek ve Levy, 2003), cinsel yönelimin açıklanması aile ile artan çatışmalarla (Lasala, 2000) ve açıklamayamama durumu ise depresyonla (Lewis ve diğ., 2011) ilişkilendirilmiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi, cinsel azınlık gruplarına dahil olan bireylerin cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerinin sosyal olarak kabulünün sosyal desteğin önemli bir bileşeni olduğu ifade edilmektedir (Hershberger ve D'Augelli, 1995; Elizur ve Ziv, 2001; Shilo ve Savaya, 2011). Bu azınlık stresi ile ruh sağlığı

arasındaki negatif ilişkinin destekleyici ebeveynler gibi kişiler arası ilişkiler, ayrımcılık karşıtı okul kuralları gibi politikalar, LGBT çalışmaları yapan kuruluşlar gibi azınlığa özgü baskıların zararlı etkilerine karşı koruma sağlayabilecek mekanizmalar veya alanlar tarafından tamponlanabileceği ileri sürülmektedir (Snapp ve diğ. 2015). Bu noktada aileden, arkadaştan veya özel bir insandan algılanan sosyal desteğin LGBT'lerin öncelikle ruh sağlıkları üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Alanyazında LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Snapp ve diğ. (2015) sosyal desteğin LGBT gençlerin öznel iyi-oluş düzeylerinin açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte mevcut birçok çalışma, LGBT gençler için aile kabulü ile iyi-oluş düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Doty ve diğ., 2010; Elizur ve Ziv, 2001; Shilo ve Savaya, 2011).

Polat ve diğ. (2005) ailenin transseksüel üyesine verdiği tepkilerin açıkça toplumun tutumunun bir yansıması olduğunu ve sosyal normları rahatsız eden, toplum tarafından onaylanmayan bireylerin yakınlarının genellikle bu konu hakkında bilgisiz olduklarını ve bu yüzden destek sağlayamadıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte fark etme anında aile içinde problemlerin olmasının olumsuz duyguların öngörücüsü olduğunu ifade etmişlerdir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde LGB ergen ve genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, aile kabulü ve desteğinin bireyin cinsel yönelimine dair öz- kabulünü anlamlı bir şekilde olumlu yönde etkilediğini ve iyi- oluş üzerinde arkadaş desteğine kıyasla en güçlü olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Shilo ve Savaya, 2011). Ayrıca Sheets ve Mohr (2009) biseksüel üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada arkadaşlardan ve aileden alınan desteğin yaşam doyumunu önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Kamen ve diğ. (2014) kanser tanısı almış LGBT bireylerle yapmış oldukları araştırmada LGBT bireylerin tedavi sürecinde en çok desteği arkadaşlarından aldıklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte güncel sağlık durumun iyi ya da daha iyi olarak değerlendirmelerinde aile desteğinin en güçlü faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte McConnell, Bitkett ve Mustanski (2015) LGBT

gençlerde aile desteğinin varlığının ruh sağlığı sorunlarında önemli bir koruyucu faktör olduğunu bulmuşlardır. Snapp ve diğ. (2015) ergenlik döneminde aile kabulünün, LGBT bireylerin genç yetişkinlik döneminde iyi-oluş düzeyleri ile olumlu yönde ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek düzeyleri düşük olan LGBT bireylerin mutluluk düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olması ihtiyaç durumunda kendilerine yardım edecek ve güvenli bağlar kurduklarına inandıkları birilerinin olduğuna dair algılarının yeterli düzeyde olmadığı anlamına gelmektedir. Bu durum da LGBT bireylerin kendilerini yalnız ve korumasız hissetmelerine neden olmuş olabilir. Kendilerini yalnız ve korumasız hissetmeleri geleceğe yönelik umutsuzluğa kapılmalarına, daha az iyimser olmalarına ve maruz kaldıkları stres yaratan durumlarla baş etmelerinde zorluk yaşamalarına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan LGBT bireylerin mutluluk düzeylerinin düşük çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olması ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Ancak, olumlu sosyal ilişkilerin yetersiz oluşunun depresyon ve stres gibi birçok olumsuz ruh sağlığı sorununa neden olduğu bilinmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Cassel, 1976; Cobb, 1976).

Ergenlik döneminde yüksek düzeyde ebeveyn reddi deneyimlemiş LGBT yetişkinlerde reddedilmeyen veya düşük düzeyde bir reddedilme deneyimleyen akranlarına göre 8.4 kat daha fazla intihar girişimi, 5.9 kat daha fazla yüksek depresyon bildirme sıklığı, 3.4 kat daha fazla bir oranla yasadışı uyuşturucu kullanma ve riskli cinsel davranışlar olasılıkları olduğu alanyazında var olan bulgular arasındadır (Ryan ve diğ., 2009). Benzer şekilde, cinsel yönelimlerini belirttikten sonra ebeveynlerinin duygusal ve sosyal destek sağlamadığını düşünen lezbiyen, gey ve biseksüel (LGB) yetişkinlerde, depresyon ve madde kullanım oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Rothman ve diğ., 2012).

McConnell, Bitkett ve Mustanski (2016) LGBT gençler için aileden alınan sosyal desteğin önemine vurgu yapan bulgular elde etmişlerdir. Ailesi dışındaki kişilerden

destek alan LGBT gençlerin genel olarak yüksek sosyal destek düzeyine sahip gençlere göre daha fazla ruh sağlığı sorunları ile uğraşmak zorunda kaldıklarını bulmuşlardır.

Yapılan birçok araştırma homofobi sebebi ile eşcinsel ilişkideki bireyler heteroseksüel evlilik içerisinde olan bireylere kıyasla ailelerinden daha az destek aldıklarını ortaya koymuştur (Green, 2004; Kurdek, 1988, 2004; Peplau ve Fingerhut, 2007). Bununla birlikte gey ve lezbiyen çiftler ilişki kaliteleri ile ilişkili sosyal desteği göz önüne aldıklarında arkadaşlarını ailelerinden daha sık ve önemli sosyal destek kaynakları olarak algıladıkları bulunmuştur (Kurdek, 1988; Green, 2000; Elizur ve Mintzer, 2003).

İsrail’de yapılan bir araştırmada geylerin arkadaşlarını ailelerinden daha destekleyici olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Elizur ve Mintzer, 2003). Levitt ve Ippolito (2013) yapmış oldukları araştırmada trans katılımcıların çoğunun olumlu tıbbi ve zihinsel sağlık hizmeti sağlayıcılarının sınırlı oluşunun stresli olabilecek bir şey olarak tanımladıklarını bulmuşlardır.

LGBT bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen sınırlı sayıda bir araştırmaya rastlanılmıştır. Algılanan sosyal desteğin LGBT bireylerin ruh sağlıklarında önemli bir koruyucu faktör olması göz önünde bulundurulduğunda, var olan sosyal destek algısının mutluluk düzeylerini hangi yönde etkilediğini inceleyen araştırmaların yapılmasının alanyazındaki bu boşluğu doldurması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Biyolojik Cinsiyetlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri biyolojik cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin biyolojik cinsiyetlerine göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın sonucuna, biyolojik cinsiyet ve kendini ayarlama açısından bakıldığında ülkemizde, toplumsal cinsiyet normları hala, katı bir biçimde var olmaya devam etmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin diğerleri ile iletişimde

bireylerin davranışlarının uygunluğuna dair ipuçlarından biri olduğu düşünülmektedir. Örneğin, bireyin içinde bulunduğu sosyal durum ve etkileşimde bulunduğu diğer kişiler kendilerince bireyin biyolojik cinsiyetinden dolayı davranışlarının nasıl olması gerektiğine dair farklı beklentilerde bulunabilir. Bu noktada, kadın, erkek ve cinsiyetlerini diğer olarak belirten LGBT bireylerin kendini ayarlama davranışları, birbirine benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın bu bulgusu; alanyazında yer alan sınırlı sayıdaki araştırma sonuçları (Bacanlı, 1990; Anderson ve Randlet, 1993; Öztemel, 2000; Altıntaş, Aşçı ve Özenir, 2007; Yiğitoğlu, 2009; Koç, 2015; Sesli ve Demir Başaran, 2015; Erden, 2016) ile tutarlık göstermektedir. Buna karşılık Day ve diğ. (2002), Frazier ve Fatis (1980), erkeklerin kendini ayarlama becerisinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Aslan Yılmaz (2016) bu bulguya paralel olarak, erkeklerin romantik ilişkilerde daha yüksek kendini ayarlama becerisine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Ayrıca, bu araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin biyolojik cinsiyetlerine göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Araştırma bulgusu ile doğrudan bağlantılı olan Barringer ve Gay'in (2016) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, biyolojik cinsiyetin, LGBT bireylerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığını bulunmuştur. Ayrıca, bu araştırmanın bulgusu ile cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bakılmaksızın genel popülasyonla yapılan birçok araştırmadaki biyolojik cinsiyet ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına dair sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir (Tuzgöl-Dost, 2004, 2010; Saygın, 2008; Cihangir-Çankaya, 2009; Şahin, 2011; Şahin ve diğ. 2012; Cheach ve Tang, 2013; Cheng, Smith, 2015; Chui ve Wong, 2015; Kaya ve Demir, 2017).

Diğer yandan, ilgili alanyazında biyolojik cinsiyetlerine göre bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu araştırmalar da (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Kangal, 2013; Gülcan ve Nedim Bal, 2014) bulunmaktadır. Bu araştırmaların bazılarında, erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduğu (Diener ve diğ., 1992; Lucas ve Gohm, 2000); bazılarının da ise kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Kangal, 2013; Gülcan ve Bal, 2014) bulunmuştur. Ayrıca, Eryılmaz ve Ercan (2011) 26-45 yaş aralığında olan erkeklerin

kadınlara göre, daha yüksek düzeyde öznel iyi-oluşa sahip olduklarını bulmuşlardır. Inglehart (2002) ise yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, 45 yaşın altındaki kadınların erkeklerden daha mutlu olduklarını; ancak 45 yaşın üstündeki kadınların erkeklere göre daha az mutlu olduklarını bulmuştur. Cenkseven ve Akbaş (2007) ise cinsiyetin öznel iyi-oluşun yordayıcılarından biri olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Anderson ve Randlet (1993) gey ve lezbiyenlerde cinsel yönelime bakılmaksızın biyolojik cinsiyeti kadın olanların erkek olanlardan daha fazla yaşam doyumu puanı aldıkları sonucuna ulaşmışlardır.

5.1.4. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Olmalarına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmaya göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Transların kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, lezbiyen, gey ve biseksüellere göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır.

Alanyazında, LGBT bireylerin lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmalarına göre kendini ayarlama düzeylerini inceleyen araştırmalara rastlanılamamış olsa da; transların kendini ayarlama düzeylerinin yüksek çıkması bulgusu ile alanyazındaki bazı açıklamalar uyumaktadır. Şöyle ki; sosyal ortam içinde bulunan bazı kişiler, translarla etkileşime girdiğinde belirgin bir rahatsızlık hissi gösterebilmektedirler (Schilt ve Connell, 2007). Hatta; sözlü taciz, fiziksel saldırı veya cinsel taciz nedeniyle translara zarar verebilmektedirler (Bettcher, 2007; Halberstam, 2005). Bu nedenle translar, çevrelerinin güvenliğini sürekli olarak değerlendirmek zorunda kalırlar. Tehdit edici bir ortamda bulundukları zaman da, trans olarak tanımlanmamak için toplumsal cinsiyet sunumlarını hızlıca ayarlamak durumunda kalabilmektedirler (Griggs, 1998). Yani, kendini ayarlayabilirler. Çünkü, kendini ayarlama düzeyleri yüksek olan bireyler, karşısındaki kişide kendileri için olumlu sonuçlar doğuracak bir izlenim bırakmak kaygısı ve çabası içine girerler.

Trans bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek çıkması bulgusu, alanyazındaki açıklamalar ve araştırmalarla ise uyuşmamaktadır. Şöyle ki; Şili’de yapılan araştırmalar transkadınların, geyler ve lezbiyenlere oranla, en az ayrıcalıklı olanlar, en çok damgalananlar, en çok ayrımcılık ve mağduriyete maruz kalanlar olduğunu göstermektedir (Delgado ve Castro, 2014; Barrientos ve diğ. 2010). Özellikle transkadınlar olmak üzere transların genellikle sosyal olarak mahallerden, ailelerden ve diğer sosyal yapılardan dışlandıkları görülmektedir (Pinto, Melendez, Spector, 2008). Bu bulgulara benzer olarak ABD Ulusal Şiddetle Mücadele Programları Koalisyonu (National Coalition of Anti-Violence Programs) 2011 yılında yayınladıkları 2010’da Birleşik Devletler’de Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans, Queer ve HIV ile Enfekte Olanlara Karşı Nefret Şiddeti (Hate Violence Against Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer and HIV-Affected) adlı raporda ABD’deki 17 anti-şiddet örgütünden elde ettikleri veriler doğrultusunda trans kadınların genel LGBT popülasyonun içinde özel bir riskle karşı karşıya kaldıkları sonucuna ulaştıklarını bildirmişlerdir. Trans kadınların LGBTQ topluluklarının %8.6’sını oluşturmalarına rağmen 2010’da bu topluluklardaki toplam cinayet mağdurlarının %44’ünün trans kadınlar olduğu görülmektedir. Yasal belgeler doğum cinsiyetine göre işaretlendiği için translar isteksizce “dışa vurulabilir” olmaktadır ve bu nedenle, kimliklerini sunmaları gereken durumlarda ayrımcılığa karşı korumasız kalabilmektedirler (Taylor, 2007). Trans kadınların olumsuz sosyal durumları daha fazla sosyal görünür oluşları ile birlikte eşcinsel erkekler ve lezbiyelerle karşılaştırıldıklarında maruz kaldıkları daha ağır damgalanma ile açıklanmaktadır (Delgado ve Castro, 2014).

Bununla birlikte Barrientos ve diğ. (2016) natrans (trans olmayan) gey erkekler ve transkadınlar ile yapmış oldukları araştırmada iki grup için de cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği fark etmeksizin ayrımcılığa maruz kalmanın mutluluğu önemli düzeyde olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Bununla birlikte Anderson ve Randlet (1993) lezbiyen, gey ve heteroseksüellerde cinsel yönelime göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Mohr ve Jackson (2016) biseksüel katılımcıların lezbiyen ve geylere kıyasla cinsel yönelimlerini başkalarına sunma olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Anderson ve Randlet (1993) kendini ayarlayanın gey ve lezbiyenlerde

heteroseksüellere kıyasla yaşam doyumu ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olacağına dair araştırmanın hipotezini desteklemeyen bulgulara ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, transların mutluluk düzeylerinin yüksek çıkmış olması bulgusu yukarıda açıklandığı gibi alanyazındaki araştırmalarla uyuşmamaktadır. Trans bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek çıkması bulgusu, sahip oldukları benlik algısından, kendini ayarlama becerisinden, sosyal destek kaynaklarına sahip olmasından, eğitim düzeyinden, gelirden, iyimserlikten vb. birçok faktörden kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir.

5.1.5. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, yaşa göre LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 34-41 yaş aralığında olan lezbiyen, gey, biseksüel ve transların kendini ayarlama düzeylerinin en yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, araştırmanın sonucunda, yaşa göre LGBT bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Alanyazında yaş ile kendini ayarlama arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bazı araştırma sonuçları kendini ayarlama ile yaş arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır (Reifman, Klein ve Murphy, 1989; Koç, 2015). Farklı yaş gruplarındaki bireylerin farklı gelişimsel özellikler göstermelerinden dolayı (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı, 2007) LGBT bireylerin yaşlarına göre kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda, yaşa göre LGBT bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Cheach ve Tang (2013) bu araştırmanın bulgularına benzer olarak mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını bulmuşlardır. Buna karşılık alanyazında birçok araştırmada mutluluk ile yaş arasında negatif veya pozitif yönde bir ilişkinin olduğunun bulunduğu görülmektedir. Kangal (2013) yaşa göre mutluluk düzeylerinin farklılık gösterdiğini bulduğu araştırmasında 45-54 yaş aralığındaki bireylerin en az mutluluk yüzdesine sahip iken, 65 yaş ve üstü

bireylerin en mutlu kişiler oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bülbül ve Giray (2011) mutluluk ile yaş arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Gülcan ve Nedim Bal (2014) genç yetişkinler ile yapmış oldukları araştırmada yaş düzeyi arttıkça mutluluk puan ortalamalarının düştüğünü bulmuşlardır.

Japonya'nın nüfus temelli anket verilerini kullanarak, Oshio ve Kobayashi (2010), genç bireylerin kendilerinden yaşça büyüklere kıyasla daha fazla mutlu olma eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Bir yandan, Gerdtham ve Johannesson (2001), yaş ve mutluluk arasında U şeklinde bir ilişki bulmuşlardır. Bu U-şeklinin ise 18-34 yaşları ile ≥ 60 yaşları arasındakilerin, 35-64 yaşları arasındakilere göre daha mutlu hissetme eğiliminde oldukları anlamına gelecek şekilde olduğunu tespit etmişlerdir. Blanchflower ve Oswald (2004) da mutluluğun yaş ile birlikte 40 yaşının tabanda olduğu U şeklinde bir yörüngede ilerlediğini ifade etmişlerdir. Bu U-şekli ilişkisi, Frey ve Stutzer (2002) ve Peiro (2006) tarafından da kanıtlanmıştır. Diğer yandan, Howell ve diğ. (2006), yaş ve mutluluğun tersine U şekli ile ilişkili olduğunu, yani bireylerin mutluluk düzeylerinin 50 yaşında maksimum seviyeye ulaşacağını, daha sonra da düşeceğini tespit etmişlerdir. Douglass ve diğ. (2017) yapmış oldukları araştırmada yaş ile olumsuz duygulanım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

5.1.6. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin eğitim düzeylerine göre kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lisansüstü mezunu olan lezbiyen, gey ve biseksüellerin kendini ayarlama düzeyleri en yüksek çıkmıştır.

İlgili alanyazında eğitim düzeyi ile kendini ayarlama arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak, meslek ile kendini ayarlama arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar vardır.

Araştırma bulgusu ile doğrudan ilişkili olan ve farklı bulunan araştırma sonucunda, eğitim düzeylerine göre bireylerin kendini ayarlama düzeylerinde anlamlı bir

farklılığın olmadığını sonucuna ulaşılmıştır (Koç, 2015). Araştırmada farklı eğitim düzeyine sahip bireylerin kendini ayarlama düzeyleri arasındaki farklılık anlamlı olarak bulunmamış olsa da; ilkökul ve ortaokul mezunlarının en yüksek, üniversite ve lisansüstü mezunlarının en düşük kendini ayarlama puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur. Ündal (1996) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, Holland'ın meslek kişilik tipleri olan “girişimci”, “sosyal”, “artistik”, “aydın”, “geleneksel” ve “gerçekçi” tip meslek gruplarında çalışan bireylerin kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Girişimci ve artistik tip meslek gruplarında çalışan bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin sosyal, aydın, gerçekçi ve geleneksel tip meslek gruplarında çalışan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulguları doğrultusunda araştırmaya dahil edilen meslek gruplarındaki katılımcıların kendini ayarlama düzeylerinin mesleğin isteyerek seçilip seçilmemesi, meslekten memnun olup olunmaması ve mesleki kıdeme göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık Bacanlı (1990) kendini ayarlama düzeyinin öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Araştırmanın sonucunda LGBT bireylerin eğitim düzeylerine göre mutluluk düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Lisansüstü mezunu olan lezbiyen, gey ve biseksüellerin kendini ayarlama düzeyleri en yüksek çıkmıştır. Araştırmanın bu bulgusu cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bakılmaksızın genel popülasyonla yapılan birçok araştırma sonucu ile uyushmaktadır (Campbell, 1981; Witter ve diğ., 1984; Oswald, 1997; Easterlin, 2001; Bülbül ve Giray, 2011; Cheach ve Tang 2013). Örneğin, Campbell (1981) 1957 ile 1978 yılları arasında ABD’de toplanan veriler doğrultusunda eğitimin öznel iyi-oluşu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Witter ve diğ. (1984) yetişkinlerde öznel iyi-oluş ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları meta-analiz çalışmada eğitim ile yetişkinlerde öznel iyi-oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte bu ilişkinin kadınlarda erkeklere kıyasla ve yaşlılarda genç yetişkinlere kıyasla daha güçlü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Eğitim açısından, yüksek eğitilmiş bireylerin, düşük eğitilmiş bireylerden daha mutlu oldukları birçok araştırmanın sonucu olarak bulunmuştur (Oswald, 1997; Gredtham ve Johannesson, 2001; Subramanian ve diğ., 2005; Tokuda ve Inoguchi, 2008). Buna

karşılık, Howell ve diğ. (2006), eğitimin iyi-oluş ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Diener ve diğ. (1993), eğitim ve öznel iyi-oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Bununla birlikte Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) eğitim ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkinin çoğunun, eğitimin mesleki statü ve gelir ile ilişkisinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Eğitim, bireylerin hedeflerine doğru ilerleme kaydetmelerine veya çevrelerindeki değişikliklere adapte olmalarına katkı sağlayarak bireylerin öznel iyi-oluş düzeylerine katkıda bulunabilmektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Easterlin (2001) eğitim sisteminin bireyleri daha yüksek ve daha düşük gelirli eğrilerde karakterize edilen iki farklı yaşam döngüsü izine yönlendirdiği için eğitim düzeyi daha yüksek olanların yaşam döngüsü boyunca eğitim düzeyi düşük olanlara kıyasla daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Diğer bir yandan eğitim düzeyi bireylerin beklentilerini değiştirebilmektedir. Clark ve Oswald (1994) yapmış oldukları araştırmada yüksek düzeyde eğitilmiş bireylerin işsiz kaldıklarında daha düşük eğitim düzeyindeki bireylere göre daha fazla stresli oldukları bulmuşlardır. Dolayısıyla eğitim karşılamayan beklentilerin olması durumunda öznel iyi-oluş ile etkileşime girebilmektedir (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Barringer ve Gay (2016) yapılan bu araştırmanın bulgularının aksine eğitim düzeyinin LGBT'lerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Görüldüğü gibi alanyazında eğitim düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe mutluluk düzeyinin yükselmesi bulgusunun, yeterlik algısının yükselmesinden, gelirin artmasından, sosyal çevrenin geniş olmasından vb gibi olanakların artmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.7. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Ekonomik Gelirlerine Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, ekonomik gelirlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin ekonomik gelirlerine göre kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık

bulunmuştur. Gelir düzeyi yükseldikçe, kendini ayarlama ve mutluluk düzeyinin arttığı bulunmuştur.

Araştırma sonucuna gelir ve kendini ayarlama açısından bakıldığında; alanyazında, LGBT bireyler üzerinde yapılmış olan bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Ancak, genel popülasyonla yapılmış olan araştırma sonuçlarında farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin; Bacanlı (1990) kendini ayarlama ile sosyoekonomik düzey arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte farklı sosyoekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarının kendini ayarlama becerisinde farklı rollerde olabileceklerini ileri sürmüştür. Bacanlı'ya (1990) göre üst sosyoekonomik düzeyde ekonomik imkanlar ve kültürel düzeyler bireylerin kendini ayarlama becerisinin yüksek olmasına; alt sosyoekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarının kendini ayarlama becerisinin düşük olmasına yöneltebilmektedir. Koç (2015) yetişkinlerle yapmış olduğu araştırmada bu araştırmanın bulgularının aksine kendini ayarlama düzeylerinin sosyoekonomik düzeye göre önemli derecede anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Yiğitoğlu (2009) ise farklı iş kollarında çalışan yetişkinlerle yapmış olduğu araştırmada gelire göre kendini ayarlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.

Bu araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin mutluluk düzeylerinin ekonomik gelirlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Alanyazında, gelirle mutluluk ilişkisini inceleyen araştırma bulguları farklılık göstermektedir. Ancak, ağırlıklı olarak birçok araştırma sonucu, gelirin mutluluk ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur (Oswald, 1997; Gredthamand ve Johannesson, 2001; Howell ve diğ., 2006). Gelir, bireyin yiyecek, barınma, temiz su ve sağlık hizmetleri gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması ile mutluluğa katkı sağlayabilmektedir (Diener ve diğ., 1999). Gülcan (2014) ailenin sosyo-ekonomik durumu arttıkça genç yetişkinlerin mutluluk puan ortalamalarının artış gösterdiğini bulmuşlardır. Buna karşılık Argyle ve Lu (1990) ekonomik gelir ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuşlardır. Cheach ve Tang (2013) bu bulguyla paralel olarak gelir ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diener (1984) gelir ile mutluluk arasındaki ilişkinin sosyal karşılaştırmalardan etkilendiğini belirtmiştir.

SPoD'un (2014) Türkiye'de yaşayan LGBTİ'lerin sosyal ve ekonomik sorunlarını araştırdığı çalışmada katılımcıların %8.9'unun aylık gelirlerinin temel ihtiyaçlarını

karşılamadığı ve %26.2'sinin aylık gelirlerinin temel ihtiyaçlarını zor karşıladığı görülmektedir. Hartzell ve diğ. (2009) yılında yayınladıkları raporda Kaliforniya'da yaşayan 646 trans katılımcının %23'ünün yoksulluk sınırının altında yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Grant ve diğ. (2010) çalışan translar arasında intihar girişiminde bulunma yüzdesi %37 iken, çalışmayan translar arasında bu yüzdeliğin %51 olduğunu tespit etmişlerdir. Orta sosyo-ekonomik seviyedeki transların tıbbi prosedürleri finanse etmekte veya ayrımcılık eylemine karşı yasal başvuruda bulunma konusunda zorluk çekmelerine karşılık, düşük sosyo-ekonomik seviyedeki translar tıbbi prosedürleri veya yasal savunmayı göz önünde bulundurma lüksleri bile olmayabilmektedir (Hale, 2007). Barringer ve Gay (2016) LGBT bireylerde ailelerinin gelirinin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuşlardır. Tüm bunlardan yola çıkarak LGBT'lerin özellikle temel ihtiyaçlarını karşılamaları konusunda kolaylık sağlaması açısından ekonomik gelirin LGBT'ler için mutluluğu etkileyen bir faktör olduğu düşünülmektedir.

5.1.8. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Sosyal Çevrenin Geleneksel-Muhafazakar ya da Modern-Çağdaş Olmasına Göre Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin kendini ayarlama ve mutluluk düzeyleri, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel-muhafazakar ya da modern-çağdaş olmasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusunun cevabı aranmıştır. Araştırmanın sonucunda, LGBT bireylerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel-muhafazakar ve modern-çağdaş olmasına göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Modern-çağdaş sosyal çevre ve kendini ayarlama açısından bakıldığında, modern bir sosyal çevrede yaşayan LGBT bireylerin kendini ayarlama düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Modern-çağdaş bir sosyal çevrede farklılıklara saygı duymayı ve bireysel farklılıklara karşı hassas davranmayı öğrenmiş olabilirler. Böylelikle içinde bulundukları sosyal ortamda herhangi birini incitecek, ayrıştıracak veya dışlayacak bir davranış sergilemekten kaçınmak için davranışlarını kontrol ve

düzenleme (kendini ayarlama) yoluna gitmiş olabileceklerinden dolayı kendini ayarlama düzeyleri yüksek çıkmış olabilir. Bununla birlikte modern-çağdaş bir sosyal çevrede diğerleri tarafından sevmek, takdir edilmek, desteklenmek gibi elde edilen sosyal kazançları kaybetmemek adına LGBT bireylerin diğer kişilerde kendilerine olumlu sonuçlar getirebilecek bir izlenim bırakma konusunda (kendini ayarlama) motive olmuş olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın bu bulgusu kendini ayarlama becerisi düşük ve kendini ayarlama becerisi yüksek birey olmaya teşvik eden çevre tanımlamaları ile uyuşmamaktadır (Snyder, 1979; Snyder ve Swann, 1976). Şöyle ki; bireyin davranışları üzerinde düşünmesini ve değerlendirme yapmasını teşvik eden, bireyin eylemleri ile ilgili sorumluluğu alması ve davranışlarının sorumluluğunun kendisinde olduğunu hissettiren, bireyin davranışlarının farkında olmasına ve öz-farkındalığı arttıran, bireyin davranışının uygun olup olmadığını düşünmesine fırsat, bireyin inandığı gibi davranmasını gerektiği bir norm olarak kabul eden çevreler bireyin kendini ayarlama becerisi düşük bir birey olmasına teşvik eden sosyal çevreler olarak tanımlanmıştır.

Bireyi kendini ayarlama becerisi yüksek olmaya teşvik edebilen sosyal çevre ise; bireyin o ortamda ortaya konması gereken davranışlarla ilgili ipuçlarına ulaşabildiği çevreler, bireyin içsel durumlarının belirsizleştirildiği, bireyin o durumda ne yaşadığını ve hissettiğini zihninde açık bir şekilde tanımlayamadığı çevreler, bireyin kendi tutumlarının toplumsal açıdan kabul edilemez ya da sapkınlık olarak görüldüğü ve kendi gerçek tutumlarını ortaya koyması yerine, duruma göre bir izlenim bırakmasını söyleyen çevreler, başkalarının ne düşündüğüne dair bireyi duyarlı hale getiren ve nasıl davranıldığını dikkat edilmesi gerektiğini söyleyen çevreler, grup normları ile uyum içinde olmayı ve toplumun kendisini nasıl değerlendirdiğine dikkat etmesi gerektiğini söyleyen ve bireyin diğerlerinde bıraktığı izlenim düzenlemesini söyleyen sosyal çevreler olarak tanımlanmıştır(Snyder, 1979; Snyder ve Swann, 1976). Bu noktada LGBT bireylerin nasıl bir sosyal çevrede yaşadıklarının kendini ayarlama becerelerinde önemli faktör olduğunu söylemek mümkündür.

Alanyazında kendini ayarlama ile yaşamın çoğunun geçirildiği sosyal çevre arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Yapılan araştırmalar kendini ayarlama ile kültür arasındaki ilişkiye yönelmişlerdir. Büyükşahin (2009) Türkiye gibi toplumcu kültürlerde bireylerin diğer insanların

düşünceleri ile daha fazla ilgilendikleri ve benlik sunumları hakkında daha fazla endişe duyduklarını belirtmiştir. İngiliz ve Çin örneklemeleri ile yapılan bir araştırmada İngilizlerin Çinli katılımcılardan daha fazla kendini ayarlama becerisine sahip oldukları bulunmuştur (Goodwin ve Soon, 1994). Bununla birlikte, aynı araştırmada kendini ayarlama ile ilişki kalitesi arasında İngiliz örnekleminde negatif yönde bir ilişki görülürken, Çin örnekleminde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Gudykunst ve diğ. (1987) yapmış oldukları araştırmada Birleşmiş Devletler (The U.S.) örnekleminde yer alan katılımcılarının kendini ayarlama puanlarının Japonya ve Kore örneklemindekilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte Japonya ve Kore örneklemelerinin arasında kendini ayarlama puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Çoban, Güney Karaman ve Doğan'ın (2010) öğretmen adayları ile yapmış oldukları araştırmada cinsel yönelim konusuna büyük şehirde yetişen katılımcıların ilçede yetişen katılımcılara kıyasla daha hoşgörülü olduklarını bulmuşlardır. Sosyal çevreden yüksek düzeyde ayrımcılığa maruz kalmalarından dolayı LGBT bireylerin kimi zaman içinde bulundukları çevredeki sosyal ipuçlarına daha fazla duyarlı olma ve davranışlarını düzenleme eğilimine gidebilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte davranışlarını içinde bulundukları sosyal çevreye düzenlemeleri LGBT bireylerin kimi zaman cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini gizlemelerine sebep olabilmektedir (Hetrick ve Martin, 1987; D'Augelli ve Grossman, 2001). Tüm bunlar göz önünde bulunduğunda yaşamın çoğunun geçirildiği sosyal çevrenin bireyi ne ölçüde kabul ettiği, ne ölçüde kendisi olmaya teşvik ettiği gibi birçok faktör doğrultusunda kendini ayarlama becerileri açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Tüm bunların yanı sıra LGBT bireylerin modern-çağdaş bir sosyal çevrede yaşamaları her zaman geleneksel-muhafazkar bir sosyal çevreye kıyasla cinsel yönelim ve /veya cinsiyet kimliklerine yönelik daha kabul edici bir tutum ile karşılaşacakları anlamına gelmeyebilir. LGBT bireylerin yaşadıkları sosyal çevrenin modern ve geleneksel olmasının ne düzeyde kabul gördüklerine göre karşılaştırıldığı ve bu durumun kendini ayarlama düzeylerine ne yönde etki ettiği inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın sonucunda LGBT bireylerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olmasına göre mutluluk düzeylerinin anlamlı bir

farklılık gösterdiği bulunmuştur. Geleneksel bir sosyal çevrede yaşayan LGBT bireylerin, cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerinden dolayı daha fazla ayrımcılığa maruz kalması söz konusu olacaktır. Diğer yandan, modern bir sosyal çevrede yaşayan LGBT bireyler, daha hoşgörülü olan insanlarla birlikte yaşadıkları için daha mutlu olmaları beklenen bir sonuçtur.

Alanyazında mutluluk ile sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olması ile ilişkisi yerine mutluluk ile kültür arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Bireyci kültürler, bireyin ve onun düşüncelerinin, tercihlerinin ve duygularının önemini vurgulayan kültürlerdir (Diener, 2000) ve bu toplumlarda bireyler yaşam doyumu değerlendirmelerinde duygularına daha çok dikkat etmektedirler (Diener, 2013). Bunun aksine toplumcu kültürlerde bireyler grubun arzuları için kendi arzularından feda etmeye razıdır (Diener, 2000) ve sosyal ilişkilerine ve yaşamlarının başarılı olup olmadığı hakkında diğer insanların görüşlerine daha çok dikkat etmektedirler (Diener, 2013).

Lee ve Seligman (1997) yapmış oldukları çalışmada Çin kökenli Amerikalılar tarafından sergilenen iyimserlik düzeyinin Çinli grubundan daha güçlü olduğunu bulmuşlardır. Bu noktada bireyci ve toplumcu kültürlerde mutluluk açısından bir farklılık olduğu söylenebilir.

Kültürel uyumun mutluluk üzerinde etkileri bulunduğu yani kültürel normlara uyumlu özelliklere sahip bireylerin daha mutlu olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, çok dindar toplumlarda dindar bireyler, dindar olmayan bireylere göre daha mutlulardır. Diğer bir yandan İsveç gibi daha az dindar toplumlarda dindar olmayan bireylerin az da olsa daha avantajlı olduğu görülmektedir (Diener, 2013).

Ballenger (2012) yapmış olduğu çalışmada LGB gençler için sosyal çevrenin önemine dikkat çekmiştir. Yapılan bu çalışmada lezbiyen, eşcinsel ve biseksüel gençler arasında destekleyici bir sosyal çevrenin olmamasının intihar riskini %20 arttırdığını bulunmuştur. Levitt ve Ippolito (2013) translarla yapmış oldukları çalışmada katılımcıların bazen yetkin bir sağlık kuruluşu bulmadan önce kapsamlı bir araştırma yapmak ve rahatsız edici deneyimlere katlanmak zorunda kaldıklarını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte bu araştırma büyük şehirler dışında yaşayan translar için daha problematik olma eğilimindedir. Daha küçük şehirler ya da muhafazakar kültürde yaşayan translar en iyi ihtimalle doktorları trans cinsiyet

kimliği konusunda bilgilendirmek zorunda kalmakla birlikte en kötü ihtimalle sağlık hizmetlerini reddetmişlerdir. Tüm bu görüşlerin ve bulguların, bu araştırmanın LGBT bireylerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri çevrenin geleneksel veya modern olma durumuna mutluluk puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiğine dair bulgusunu desteklediği düşünülmektedir.

5.2. Araştırmanın İkinci Basamağı: İkinci Temel Problemi: Araştırmanın İkinci Basamağı: Araştırmanın İkinci Temel Problem Sorusu: Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Soru Formunda Yer Alan Sorulara İlişkin Bulguların Genel Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ikinci basamağında, “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin Soru Formunda yer alan sorulara ilişkin görüşleri nelerdir? ” sorusuna cevap aranmıştır. İlk olarak “Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin lezbiyen/gey/biseksüel/trans olmalarına yönelik düşünceleri ve duyguları nelerdir?” sorusuna cevap aranmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda; LGBT bireylerin %75’inin cinsel yönelim ya da cinsiyet kimlikleri hakkında olumlu ifade bulunurken, %25’inin olumsuz ifade bulundukları sonucuna ulaşılmıştır. Lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/ trans olmalarına yönelik düşünceleri ve duygularına ilişkin olarak şu açıklamaları yapmışlardır: “kendimi seviyorum”, “cinsel yönelimim ile ilgili bir sorunun yok”, “kendimden memnunum” “kendimle gurur duyuyorum.”, “mutluyum”, “cinsel yönelimimin böyle olmamasını isterdim”, “mutsuzum” “suçluluk hissediyorum”, “bedenimden memnun değilim”, “kendimi çaresiz hissediyorum”.

Araştırmanın sonucunda LGBT’lerin büyük çoğunluğunun cinsel yönelimleri ya da cinsiyet kimliklerine yönelik olumlu ifade bulunmaları cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliklerini kabul ettikleri ve cinsel kimlikleri ile barışık oldukları anlamına gelmektedir. McGregor ve diğ. (2001) yapmış oldukları araştırmada cinsel yönelim hakkındaki olumlu düşüncelerin varlığının eşcinsellerde yüksek öz-saygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Higa ve diğ. (2014) bu araştırmanın bulgularına benzer olarak LGBTQ bireylerin cinsel yönelim veya cinsiyet kimlikleri hakkında olumsuz ifadelere kıyasla daha

fazla olumlu ifadelerde bulunduklarını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte aynı araştırmada katılımcıların 4'te birinin ise olumsuz ifadeye bulunduklarını gözlemlenmiştir.

Yapılan bu araştırmada LGBT bireylerin dörtte birinin cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerine yönelik olumsuz ifadeye bulundukları sonucuna ulaşılmıştır. Yaşanılan olumsuz deneyimler, toplumdaki LGBTİ+'lara bakış açısı ve içselleştirilmiş homofobi/bifobi/transfobi, yaşanan olumsuz deneyimler gibi faktörlerin LGBT bireylerin cinsel yönelim veya cinsiyet kimlikleri hakkında olumsuz ifade bulunmalarına sebep olduğu düşünülmektedir.

İçselleştirilmiş homofobi psikolojik iyi-oluşu (McGregor ve diğ., 2001) ve öz-saygıyı (Nicholson ve Long, 1990; McGregor ve diğ., 2001) olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar içselleştirilmiş homofobinin algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olması ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Nicholson ve Long, 1990; Ross ve Rosser, 1996; McGregor ve diğ., 2001). Başar (2014) içselleştirilmiş homofobinin eşcinsel bireylerde cinsel yönelimi açılma sürecinin başlangıcında yoğun bir bunalmışlık hissi, kafa karışıklığı, huzursuzluk ve uyum güçlüğü yaşamasına neden olabileceğini belirtmiştir.

İçselleştirilmiş bifobi biseksüellerin kimlik gelişimi, kendini tanımlama veya açılma sürecinde psikolojik olarak stres altında hissetmelerine neden olmaktadır (Boccone, 2016). İçselleştirilmiş bifobinin biseksüellerin psikolojik iyi-oluşlarını olumsuz yönde etkilediği alanyazında var olan bulgular arasındadır (Sheets ve Mohr, 2009; Brewster ve diğ., 2013).

Yalçınoglu ve Önal (2014) gey ve biseksüel erkeklerle yapmış oldukları araştırmada katılımcıların %21.9'unda içselleştirilmiş homofobinin olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte içselleştirilmiş homofobisi olan katılımcıların ailelerinin, içselleştirilmiş homofobisi olmayan katılımcıların ailelerinden anlamlı olarak daha yüksek düzeyde LGBTİ bireylere karşı önyargılı oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Bu süreçte bireyin cinsel yönelimini ve/veya cinsiyet kimliğinin tedavi edilmesi söz konusu olamaz. Çünkü bireyin lezbiyen, gey, biseksüel veya trans olması tedavi edilebilecek bir durum değildir. Yüksel'in (2013b) de belirttiği gibi cinsel yönelim bir seçim değildir ve değiştirelemez. Bugüne kadar cinsel kimliğin tedavi edilmesini amaçlayan yaklaşımların hiçbiri bireyin varlığını değiştirmede etkili olamamıştır.

Yüksel (2013a) LGB bireylere eşcinselliği olumlayan terapi yaklaşımı ile bir psikolojik yardım sunulması gerektiğini belirtmiştir. Bu terapi yaklaşımında LGB bireyler cinsel yönelimlerini yok etmeye teşvik edilmez, aksine bireyin kendisini kabul etmesine yardımcı olmak amaçlanır. Eşcinselliği olumlayan terapi yaklaşımı kimseyi eşcinsel olmaya özendirmez, bireyin kendisini olduğu hali ile kabul etmesine yardımcı olur (Yüksel, 2013a).

Yüksel ve diğ. (2017) translarla çalışırken terapistlerin bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamdan ne düzeyde etkilendiği; ne tür ayrımcılık veya şiddete maruz kaldığı; maruz kaldığı olumsuz deneyimlerin kendisini kabulünü, benlik algısı, özgüvenini ne düzeyde etkilediği; içselleştirilmiş homofobinin kendisinde nelere neden olduğu ve bireyin ayrımcılıkla baş ederken nasıl stratejiler kullandığı gibi durumları ortaya çıkarmaları ve bu konular üzerine çalışmaları gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

Araştırmada sonucunda LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini/cinsiyet kimliklerini hem ailelerine hem de arkadaşlarına, arkadaşlarına, ailelerine ve akrabalarına, okul psikolojik danışmanına ve eski sevgiliye açıkladıkları bulunmuştur. Bununla birlikte bu kişileri seçme nedenlerinin ise bilinmesini istemeleri ve olumsuz tepki ile karşılaşmayacaklarını düşünmeleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduklarını açıkladıkları kişilerin kimler olduğuna ilişkin açıklamaları LGBT'lerin cinsel yönelimlerini paylaştıkları kişileri *“hem aileleri hem de arkadaşları”, “arkadaş/arkadaşları”, “aileleri ve akrabaları”, “okul psikolojik danışmanı”, “eski sevgilileri”* olarak belirttiklerini göstermektedir. Bununla birlikte lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüel (LGBT) bireylerin, lezbiyen/gey/biseksüel/trans olduklarını açıkladıkları kişileri seçme sebeplerine ilişkin açıklamaları şu şekildedir: *“onlara yalan söylemek/onlardan saklamak istemedim”, “sevdiğim/benim için önemli olan insanlar oldukları için paylaşmak istedim”, “homofobik/bifobik/transfobik tepki vermeyeceklerini biliyordum”, “anlayışla karşılayacağını/karşılayacaklarını bildiğim için açıldım”, “destek olmalarını beklediğim insanlar oldukları için açıldım”, “bilgisine güvendiğim bir kişi olduğu için ondan bilgi almak için onunla paylaştım”, “güvendiğim insanlar oldukları için açıldım”.*

SPoD'un (2014) yapmış olduğu çalışmada LGBTİ katılımcılardan %38.5'inin cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini ailelerinden bir veya birden fazla kişiye açıkladıkları tespit edilmiştir. Yalçinoğlu ve Önal (2014) gey ve biseksüel erkeklerin cinsel yönelimlerini ilk paylaştıkları kişilerin kimler olduğunu araştırmışlardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda cinsel yönelimlerini ilk paylaştıkları kişiler olarak, eşcinsel ve biseksüel erkeklerin %57.6'sının arkadaşlarını, %10.1'inin anne-babalarını, %7.6'sının akrabalarını, %6.2'sinin kardeşlerini ve %2.5'inin doktor veya öğretmen olarak seçtikleri bulunmuştur.

LGBT bireyler destek almak, saklı yaşamamak gibi birçok nedenden dolayı çevrelerindeki insanlara açılmaktadırlar. Yapılan bu araştırmada LGBT'lerin bilmelerini istedikleri insanların yanı sıra olumsuz tepki almayacaklarını düşündükleri insanlara da açıldıkları bulunmuştur. Birçok LGBT birey kimi durumda da zarar görmeme, herhangi bir sorunun çıkmaması, reddedilmeyi deneyimlememe, ayrımcılığa maruz kalmama gibi birçok sebepten dolayı cinsel yönelimlerini veya cinsiyet kimliklerini gizleme yoluna gitmektedirler (Meyer, 2003; Higa ve diğ., 2004; Aypar, 2014; Yalçinoğlu ve Önal, 2014; Danyeli-Güzel, 2017). Higa ve diğ. (2004) LGBTQ gençlerin iyi-oluşlarını etkileyen olumsuz faktörleri inceledikleri araştırmada LGBTQ gençlerin ruh sağlıklarını etkileyen olumsuz faktör olarak en çok toplumdan veya belirli bir kişiden cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliklerini saklamaktan bahsettiklerini tespit etmişlerdir. Yalçinoğlu ve Önal (2014) gey ve biseksüel erkeklerin %45.2'sinin kendilerini korumak adına cinsel yönelimlerini gizledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Göregenli (2009) kültürel ve sosyal normların farklı cinsel yönelimleri sapınlık olarak gördüğünü ve dışladıklarını belirtmiştir. Görüldüğü gibi böyle bir sosyal ortamda LGBT birey için cinsel yönelimlerini ya da cinsiyet kimliklerini paylaşmak pek kolay olmamaktadır.

Araştırma sonucunda LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini/cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra fiziksel/psikolojik şiddete maruz kaldıkları, paylaştıkları kişi ya da kişilerin onlardan uzaklaştıkları, açıldıkları kişilerden tarafından değiştirilmeye çalışıldıkları bulunmuştur. Bununla birlikte LGBT bireylerin bir kısmının (%19.36) cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra herhangi bir olumsuz tepki ile karşılaşmadıkları bulunmuştur.

Araştırmada, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) birey olarak, kendilerini açtıklarında, hangi olumsuz yaşantılara maruz kaldıklarına ilişkin açıklamaları şu şekildedir: *“ailemden şiddet gördüm”, “üniversitede dersime giren öğretim üyesinin transfobik tepkilerine maruz kaldım”, “sapık olduğumu söyleyenler oldu”, “yargılayıcı bir üslupla cinselliğimi sorgulayan bir şekilde cinsellik içerikli sorulara maruz kaldım”, “cinsiyet kimliğimden dolayı işten kovuldum ve işe alınmadım”, “iş yerimde cinsel yönelimimden dolayı sorun yaşıyorum”, “hangi pavyonda çalıştığımı sorarak beni aşağılamaya çalıştılar”, “geçici bir şey olduğunu söyleyerek küçümseyen insanlar oldu”, “sözel tacize (hakaret, küfür, laf atma vb.) maruz kaldım”, “kafamın karışmış olduğunu söyleyen insanlar oldu”, “öğrendiklerinde garipseyen ve anlam veremediklerini söyleyen insanlar oldu”, “yok sayıldığım ortamlar oldu”, “öğrendikten sonra benimle arkadaşlığını bitiren insanlar oldu”, “ailemle ilişkilerimiz zayıfladı”, “ailemle görüşmüyorum”, “ailem ilk öğrendiğinde şok geçirdi ve inkar ettiler”, “olumsuz bir tepkiyle karşılaşmadım.”, “ailem bana tedavi olmayı teklif etti”, “kimi insanlar maskülen olmamı bekliyorlar.”*

LGBT’lerin cinsel yönelimlerini ve/veya cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra aile, iş yaşamı, psikolojik/fiziksel şiddet, değiştirilmeye çalışma konularında birçok sorunla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Yapılan birçok araştırma geylerin, lezbiyenlerin, biseksüellerin ve transların cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliği temelli olumsuz yaşantılara, nefret suçlarına ve hak ihlallerine maruz kaldıklarını göstermektedir (Atasoy, 2009; Çabuk, 2010; Kabacaoğlu, 2015; Kaos-GL, 2017; SPoD, 2014). Birçok LGBT ailelerine açıldıklarında olumsuz tepki ile karşılaşmaktadır. Bununla birlikte sadece aile değil LGBT’lerin temas içerisinde oldukları diğer kişiler tarafından da olumsuz deneyimlere maruz kaldıkları görülmektedir. Özellikle aile bağlamında bakıldığında, bu araştırmanın ve daha önce bahsi geçen birçok araştırmanın sonuçlarında olduğu gibi algılanan sosyal destek LGBT’lerin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Yalçınoglu ve Önal (2014) yapmış oldukları araştırmada gey ve biseksüel erkeklerin %33.3’ünün cinsel yönelimlerine yönelik fiziksel travmaya, %50’sinin en az bir defa cinsel yönelimlerine yönelik sözel tacize maruz kaldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Altınel Baysal (2019) LGBTİ bireylerin cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimliklerini paylaşmaları ile diğer şiddet türlerine kıyasla daha çok psikolojik şiddete maruz kaldıklarını bulmuştur.

Transların çoğunun ailelerine cinsiyet kimliklerini açıldıklarında cinsiyet kimliklerini değiştirmeye zorlama, sözel ve fiziksel şiddet, şok ve inkar gibi olumsuz tepkilerle karşılaştıkları alanyazında var olan bulgular arasındadır (Grossman ve diğ., 2005; Polat ve diğ., 2005).

Grossman ve diğ. (2005) trans gençlerin %50'sinin cinsiyet kimliklerini paylaştıktan annelerinden olumlu tepki aldıklarını bulmuşlardır. Aynı araştırmada katılımcıların %63'ünün cinsiyet kimliklerini babaları ile ilk paylaştıkları anda olumsuz tepki aldıkları bulunmuştur. Bununla birlikte Aypar (2014) transların cinsiyet kimliklerinden dolayı aileleri ile ilişkilerinde; sağlık, eğitim ve barınma konularında sorun yaşadıklarını bulmuştur.

Grant ve diğ. (2010) ABD'de 7.000'nin üzerinde trans katılımcılarla yapmış oldukları anket sonuçlarına dayanan bir rapor yayınlamışlardır. Bu raporda katılımcıların %41'inin intihar girişiminde bulunduklarını ve zorbalık, taciz, sınır dışı edilme veya cinsel/fiziksel saldırı öyküsünün bu riski önemli ölçüde %51'e yükselttiğini bildirmişlerdir. Hartzell ve diğ. (2009) yapmış oldukları çalışmayı yayınladıkları rapora göre 646 katılımcının beşte birinin kendilerini trans olarak tanımlanmaya başladıktan sonra evsiz kaldıklarını bildirmişlerdir. Bununla birlikte 646 trans katılımcının %70'inin cinsiyet kimliklerinden dolayı iş yerinde tacize maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. D'Augelli ve Hershberger (1993) yapmış oldukları araştırmada lezbiyen, gey ve biseksüellerin neredeyse yarısının cinsel yönelimlerini paylaştıktan sonra arkadaşlarını kaybettiklerini bulmuşlardır. Kabacaoğlu'nun (2015) yapmış olduğu araştırmada gey ve lezbiyenlerin neredeyse tamamının cinsel yönelimlerini paylaştıktan sonra şiddet, taciz ve ayrımcılığa maruz kaldıkları herhangi bir olay yaşadıkları görülmektedir. Bununla birlikte en çok yaşanan şiddet türünün ise sözel taciz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eşcinsellerin sağlık hizmeti aldıkları zaman birçok homofobik ve heteroseksist tutum ve davranışlarla karşı karşıya kaldıklarının tespit edildiği araştırmada Çabuk (2010) bu tarz tutum ve davranışların kimi zaman hekimler tarafından açıkça yargıda bulunma veya taciz şeklinde kendini göstermekle birlikte kimi zaman da örtük bir şekilde oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Birleşik Krallık Hükümet Eşitlik Birimi (UK Government Equalities Office) 2018 yılında Ulusal LGBT Araştırması Raporu'nu (The National LGBT Survey Report) yayınlamıştır. Yayımlanan bu raporda LGBT bireylerin genel popülasyona kıyasla

yaşamlarından daha az doyum aldıkları görülmektedir. Yapılan araştırmada LGBT bireylerin %70'inin hemcinsleri olan partnerleri ile kamusal alanda el ele tutuşmaktan çekindikleri bulunmuştur. Lezbiyen, gey ve biseksüellerin %76'sının ailelerinden bazı insanlarla ve aynı evi paylaştıkları insanlarla cinsel yönelimlerini paylaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık transkadınların %59'unun ve transerkeklerin %56'sının olumsuz tepkilerden korktukları için cinsiyet kimliklerini açık yaşamadıkları bulunmuştur. Katılımcıların %26'sının sözel taciz , %14'ünün cinsel yönelimlerinin rızaları olmadan ifşa edilmesi, %6'sının fiziksel ve cinsel taciz ile tehdit edilme, %2'sinin fiziksel şiddet ve %2'sinin cinsel şiddet şeklinde olumsuz yaşantılara maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada LGBT'lerin neredeyse dörtte birinin açılma sürecinde olumsuz tepki ile karşılaşmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna benzer olarak Türkiye'de LGBTİ'lerle yapılmış olan bir araştırmada 2875 kişinin %22'sinin ailesine açıldıktan sonra olumsuz tepki almadıkları bulunmuştur (SPoD, 2014). Araştırmanın bu bulgusu bir önceki soru olan cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini paylaştıkları kişileri seçme nedenleri ile yorumlanabilir. Birçok katılımcı olumsuz tepki almayacağını düşündüğü kişilerle cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini paylaşmışlardır. Olumsuz tepki almayan LGBT'lerin hem yaşadıkları sosyal çevre hem de paylaştıkları kişilerin cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği konularına bakış açıları gibi etkenlerin devreye girmiş olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar eşcinseller ile sosyal temas içerisinde olan bireylerin homofobi düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir (Sakallı ve Uğurlu, 2001; Anderssen, 2002; Hefner ve diğ., 2015; Uğurlu, 2013; Serbes, 2017). Şah (2012) de bu bulgulara paralel olarak LGBT bireylerle tanışıklık düzeyi arttıkça homofobinin düştüğünü tespit etmiştir. Bu noktada LGBTİ+ dostu politikalar ve toplumu bilgilendirici çalışmaların yapılmasının LGBT bireylerin maruz kaldıkları olumsuz deneyimleri önlemede önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda LGBT bireylerin aileleri, iş yaşamları ve özgür yaşam ile ilgili kaygılarının olduğu bulunmuştur. Araştırmada lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin, şimdi yaşadıkları ve geleceğe yönelik yaşadıkları kaygılarına ilişkin ilişkin açıklamaları şu şekildedir: *“aile kuramamaktan korkuyorum”, “özgürce/istediğim hayatı yaşayamamaktan korkuyorum”, “gizli saklı yaşamak ve bu şekilde yaşamaya devam etme düşüncesi beni kaygılandırıyor”, “insan gibi*

yaşayamamaktan korkuyorum”, “cinsel yönelimimden dolayı sorun yaşamaktan korkuyorum”, “anayasal haklarımızın olmaması beni kaygılandırıyor”, “öldürülmekten korkuyorum”, “zarar görmekten korkuyorum”, “mutlu olamamaktan korkuyorum”, “hayatıma müdahale edilmesinden korkuyorum”, “homofobinin/bifobinin/transfobinin/baskının/linç eğiliminin artıyor oluşundan ve daha fazla artmasından kaygılanıyorum”, “cinsiyet uyum sürecine başlayamamaktan korkuyorum”, “ailemin öğrenmesinden korkuyorum”, “ailemin öğrendikten sonra yanımda durmamasından korkuyorum”, “ailemle görüşmüyor oluşumuz beni kaygılandırıyor ve onlarla barışamamaktan korkuyorum”, “ailemin öğrenmesinden korkuyorum”, “ailemin öğrendikten sonra yanımda durmamasından korkuyorum”, “ailemle görüşmüyor oluşumuz beni kaygılandırıyor ve onlarla barışamamaktan korkuyorum”. “cinsel yönelimimden dolayı işten kovulmamaktan korkuyorum”, “cinsiyet kimliğimden dolayı işe alınmamaktan/iş yerinde sorun yaşamaktan korkuyorum”.

Yapılan bu araştırmanın bulguları LGBT bireylerin aileleri ile ilgili kaygılarının olduğunu göstermektedir. Higa ve diğ. (2004) LGBTQ gençlerle yapmış oldukları araştırmada gençlerin aileleri hakkında bahsederken olumsuz faktörleri olumlu faktörlerden daha çok belirttiklerini tespit etmişlerdir. Bununla birlikte bu olumsuz faktörlerden en çok bahsi geçen ise aileleri tarafından reddedilmeyi deneyimlemenin ya da reddedilmekten korkmanın olduğu gözlemlenmiştir. D’Augelli ve Hershberger (1993) LGB gençlerle yapmış oldukları araştırmada LGB gençlerin %29’unun evde fiziksel veya sözel şiddete maruz kalmaktan korktuklarını bulmuşlardır.

Bu araştırmada LGBT bireylerin iş yaşamı ile kaygılarının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. D’Augelli ve Hershberger (1993) LGB gençlerin %27’sinin cinsel yönelimlerinden dolayı işlerini kaybetmekten korktuklarını tespit etmişlerdir. Demirdizen, Çınar ve Kesici (2012) 25 LGB birey ile yapmış oldukları araştırmada LGB’lerin iş yerlerinde ayrımcılığa maruz kaldıklarını ve bir kısmının bu ayrımcılıkla yüz yüze gelmemek ve işten atılmamak için cinsel yönelimlerini gizlediklerini bulmuşlardır. Çalıştıkları iş ortamında cinsel yönelimlerini veya cinsiyet kimliklerini paylaşmış olan LGBT bireylerin gizleyenlere kıyasla daha fazla fiili ayrımcılığa maruz kaldıkları görülmektedir (Doğan, 2015).

Levitt ve Ippolito (2013) yapmış oldukları araştırmada az sayıda trans katılımcının acil tıbbi yardıma ihtiyaç duyma konusunda yoğun korku yaşadıklarını

belirtmişlerdir. Kabacaoğlu (2015) gey ve lezbiyenlerde açılma sürecini incelediği araştırmada katılımcıların devlet baskısına maruz kalma; toplum baskısına maruz kalma; aile baskısına maruz kalma; işten atılma, işe alınmama ve mobbinge maruz kalma; aile kuramayacak ya da çocuk sahibi olamayacak olma konularında kaygı ya da korku yaşadıklarını bildirmiştir.

Araştırmada LGBT bireylerin büyük çoğunluğunun özgür yaşam ile kaygıların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kaygıların özgürce yaşayamamak, gizli saklı yaşamak ve bu şekilde yaşamaya devam etmek, cinsel yönelimden dolayı sorun yaşamak, anayasal hakların olmaması, fobik davranışları/baskının/linç eğilimin artması, öldürmek, zarar görmek, hayatına müdahale edilmesi gibi kaygıları içerdiği bulunmuştur. LGBT bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşantılarda da bahsedildiği gibi LGBT bireyler yaşamlarının birçok alanında olumsuz yaşantılara, nefret suçlarına ve hak ihlallerine maruz kalmaktadırlar (Atasoy, 2009; Çabuk, 2010; Kabacaoğlu, 2015; Kaos-GL, 2017; SPoD, 2014). Tüm bunlar bir arada değerlendirildiğinde LGBT bireylerin doğrudan maruz kaldıkları ya da hikayelerini duydukları olumsuz yaşantıların bu kaygılara sebep olmuş olduğu görülmektedir. Aynı zamanda maruz kalınan tüm bu olumsuz deneyimlerin karşısında LGBT bireylerin kaygılarının pek de yersiz olmadığını söylemek mümkündür.

Yapılan bu araştırmada katılımcıların yarısından fazlasının herhangi bir LGBTİ+ kuruluşu ile iletişim içerisinde olmadıkları bulunmuştur. Herhangi bir LGBTİ+ kuruluşu ile iletişimde olmamanın fişlenme ve afişe olma gibi birçok konuya dair var olan kaygıdan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bu bulgusuna benzer olarak Kabacaoğlu'nun (2015) gey ve lezbiyenlerde açılma sürecini incelediği nitel araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların büyük çoğunluğunun herhangi bir kuruluş ile iletişimde olmadıkları bulunmuştur. Buna karşın, D'Augelli ve Hershberger (1993) yapmış oldukları araştırma lezbiyen, gey ve biseksüellerin %70'inin en az ayda bir defa olmak üzere LGB topluluğu etkinliklerine (yemek, parti ve grup etkinlikleri) katılım gösterdiklerini bulmuşlardır.

Araştırma sonucunda LGBT bireylerin LGBTİ+ kuruluşlarından bilgi edindikleri ve bu kuruluşlardan duygusal ve sosyal destek aldıkları bulunmuştur. LGBT kuruluşları ile iletişim halinde olan lezbiyen, gey, biseksüel ve trans (LGBT) bireylerin bu

kuruluşlardan aldıkları desteklere ilişkin açıklamaları şu şekildedir: *“dayanışma ruhu/bir arada olmak bana iyi geliyor”, “aileme açılma sürecinde bana çok destek oldular”, “onların varlığı ile daha güçlü hissediyorum”, “psikolojik destek sağlıyorlar”, “onların yardımları sayesinde kendimden vazgeçmedim”, “yalnız olmadığımı hissediyorum”, “sosyalleşme fırsatı sunuyorlar”, “destek veren insanların var olması beni güvende hissettiriyor”, “yeni şeyler öğreniyorum/bilgi ediniyorum”, “onlar sayesinde daha bilinçli biri haline geldiğimi düşünüyorum”, “cinsiyet uyum süreci hakkında bilgi verdiler”.*

Verilen cevaplar LGBT’lerin bu kuruluşlardan sosyal ve duygusal destek aldıklarını ve bu kuruluşlar sayesinde bilgi edindiklerini göstermektedir. Snapp ve diğ. (2015) LGBT topluluğunun LGBT bireyler için önemli bir sosyal destek kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda LGBT topluluğundan gelen sosyal desteğin LGBT bireylerin yaşam koşulları, öz-saygı ve LGBT kimliklerine saygı düzeylerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan başka bir araştırmada LGBT gençlerin LGBT topluluğu ile iletişimde olma sayesinde sosyalleştikleri ve cinsel yönelim ve/veya cinsiyet kimlikleri ile ilgili bilgi edindikleri bulunmuştur (Nesmith, Burton ve Cosgrove, 1999).

Yapılan araştırmalar benzer insanlara bağlılık duygusunun lezbiyen, gey ve biseksüellere yalnız olmadıklarını hatırlatma, stresle başa çıkma konusunda sosyal destek sağlama ve daha olumlu sosyal karşılaştırmalar yapmaları konusunda yardımcı olabileceğini göstermektedir (Crocker ve Major, 1989; Lewis ve diğ., 2006; Smith ve Ingram, 2004).

Günümüzde Türkiye’de LGBTİ+ hareketi daha görünür haldedir. Birçok sivil toplum örgütü LGBTİ+ bireylere yönelik çalışmalar yapmaktadırlar. Örneğin, bu derneklerden biri olan KAOS-GL (2019) çalışma alanlarını “insan hakları programı ve çalışma grubu”, “medya-iletişim programı ve çalışma grubu”, “akademi çalışmalar grubu”, “homofobi karşıtı ağ”, “feminist çalışma grubu” “bölgesel ağ çalışma grubu”, “eğitim çalışma grubu”, “sendikal çalışma grubu”, “avukat ağı”, “homofobi karşıtı ruh sağlığı çalışma grubu”, sosyal hizmet çalışma grubu”, “sağlık çalışma grubu”, “kent ve barınma hakkı çalışma grubu” olarak belirlemiştir.

İstanbul'daki LGBTİ+ derneklerinden biri olan SPoD'un (Sosyal Politikalar Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim Çalışmaları Derneği) web sitesinde “hukuk ve adalet erişim”, “psikososyal destek”, “ekonomik ve sosyal haklar”, “siyasi katılım”, “akademi”, “sosyal hizmet”, “fikir kültür sanat çalışmaları” alanlarında çalışmalar yaptıkları görülmektedir. Burada bahsedilmeyen çok sayıda LGBTİ+ kuruluşu, üniversite toplulukları bulunmaktadır ve hepsi LGBTİ+ bireyler için önemli birer destek kaynağıdır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde önce araştırma sonuçlarına bağlı olarak ulaşılan sonuçlara ve daha sonra araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda LGBT bireylerin %51.5'inin düşük algılanan sosyal desteğe, %48.5'inin yüksek algılanan sosyal desteğe sahip oldukları bulunmuştur. Kendini ayarlama düzeyleri açısından LGBT bireylerin %53.7'sinin kendini ayarlama düzeyi yüksek iken %46.3'ünün kendini ayarlama düzeyi düşüktür. LGBT bireylerin %52.3'ünün mutluluk düzeyi yüksek iken, %47.7'sinin mutluluk düzeyi düşüktür.

Elde edilen bulgular doğrultusunda LGBT bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve kendileri için önemli olan kişilerden algıladıkları sosyal desteğe; lezbiyen, gey, biseksüel ve trans olmaya; eğitim düzeyine; ekonomik gelire ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin muhafazakar veya modern olma durumuna göre kendini ayarlama ve mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşa göre LGBT bireylerin kendini ayarlama puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuşken; mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Biyolojik cinsiyetlerine göre ise, kendini ayarlama ve mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın ikinci temel basamağında soru formunda yer alan sorular “LGBT birey olmalarına yönelik düşünceleri ve duyguları; durumlarını açıkladıkları kişilerin kimler olduğu; bu kişileri seçme nedenleri; maruz kaldıkları olumsuz yaşantılar; şimdi ve geleceğe yönelik yaşadıkları kaygılar; ve LGBT kuruluşlarından aldıkları destekler” şeklinde temaları oluşturmuştur. LGBT bireylerin % 75 (f=18)'i cinsel yönelim veya cinsiyet kimlikleri hakkında olumlu ifadelerde bulunurlarken (*örneğin; mutluyum*); %25 (f=6)'i olumsuz ifadelerde (*örneğin; suçluyum*) bulunmuşlardır.

LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini/cinsiyet kimliklerini açıkladıkları kişileri; %34.48 (f=10) 'i hem aile hem de arkadaşlar; % 31.03 (f=9)'ü arkadaş; % 27.59 (f=8)'u aile ve akrabalar; %3.45 (f=1)'i okul psikolojik danışmanı; ve %3.45 (f=1)'i

eski sevgili olarak belirtmişlerdir. LGBT bireylerin cinsel yönelimlerini / cinsiyet kimliklerini bu kişilere açmak isteme nedenleri olarak; % 50 (f=14) ‘si bilinmesini istedikleri için (örneğin; sevdiğim kişiden saklamak istemedim); % 50 (f=14)’si olumsuz bir tepkiyle karşılaşmayacaklarını düşündükleri için (örneğin; homofobik tepki vermeyeceklerini bildiğim için) açtıklarını belirtmişlerdir.

LGBT bireylerin cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerini paylaştıktan sonra aldıkları olumsuz tepkilere bakıldığında LGBT bireylerin %54.84 (f=17)’ü fiziksel (örneğin; dövüldüm) ya da psikolojik şiddet gördüklerini (örneğin; küfür yedim); %19.35 (f=6)’i paylaştıkları kişilerin kendilerinden uzaklaştıklarını (örneğin; benimle olan arkadaşlıklarını kestiler); % 6.45 (f=2)’i açıldıkları kişiler tarafından değiştirilmeye çalışıldıklarını (örneğin; tedavi edilmem söylendi); ve %19.36 (f=6)’sı da olumsuz bir tepkiyle karşılaşmadıklarını belirtmişlerdir.

LGBT bireylerin % 12.91 (f=4)’inin aileleri ile ilgili kaygıları (örneğin; ailemin öğrenmesinden kaygılanıyorum); % 6.46 (f=2)’sının iş yaşamları ile ilgili kaygıları (örneğin; işimden kovulmaktan korkuyorum); % 80.63 (f=25)’ünün de özgür yaşam ile ilgili kaygıları (örneğin; insan gibi yaşayamıyorum) bulunmaktadır.

LGBT bireylerin %45 (f=9)’i LGBTİ kuruluşu ile iletişim içerisinde olduklarını; %55 (f=11)’i ise LGBTİ kuruluşu ile iletişimde olmadıklarını belirtmişlerdir. LGBT kuruluşları ile iletişim içerisinde olan bireylerin % 26.67 (f=4)’sinin bu kuruluşlardan bilgi edindiklerini; % 73.33 (f=11)’ünün ise duygusal ve sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın bu sonuçlarına yönelik öneriler şu şekildedir:

- Bu araştırma LGBT bireylerin algıladıkları sosyal desteğe göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi açısından ilk araştırmadır. Araştırmanın bulguları ile karşılaştırılabilecek farklı örneklemelerde ve farklı istatistiksel analizlerle inceleyen başka araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Alanyazında kendini ayarlama ile algılanan sosyal destek, biyolojik cinsiyet, gelir, eğitim düzeyi, sosyal çevrenin ilişkisinin incelendiği araştırma sayısının sınırlı olmasından dolayı alanyazına katkı sağlaması açısından bu değişkenlerin incelendiği daha fazla araştırmanın yapılması önerilmektedir.

- LGBT bireylerin özellikle mutluluk olmak üzere pozitif ruh sağlıkları inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebeple yeni araştırmacıların bu konulara yöneltmeleri önerilmektedir.
- Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerine yönelik araştırma sayısının önemli ölçüde sınırlı olduğu görülmüştür. LGBT bireylerin ruh sağlıklarının ne durumda olduğunun ortaya konulması ve yapılabilecek önleyici ve müdahale çalışmalarının hız kazanması açısından cinsel yönelim ve cinsiyet kimlikleri ile ilgili daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.
- Bu araştırmada LGBT bireylerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri sosyal çevrenin geleneksel veya modern olmasına göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazınında yaşamın çoğunun geçirildiği sosyal çevrenin geleneksel ya da modern olmasına göre kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu ile karşılaştırılabilecek farklı örneklem gruplarında ve farklı istatistiksel analiz yöntemlerinin kullanıldığı başka araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Araştırmanın katılımcılarını lezbiyen, gey, biseksüel ve translar oluştırmaktadır. İnterseks ve diğer cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerine sahip bireyler ile bu araştırmaya benzer çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 18 yaşından büyük LGBT bireyler ile yürütülmüştür. Alanyazına katkı sağlaması açısından özellikle daha küçük şehirler olmak üzere farklı şehirlerde ve farklı yaş aralığındaki LGBT bireylerle bu çalışmaya benzer araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- LGBT bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunların üzümünde etkili olabilmek ve gerçekten yardım edebilmek için ruh sağlığı çalışanlarının cinsel yönelim ve cinsiyet kimlikleri konularında bilgi edinmeleri ve LGBT bireylere yönelik önyargıları ile kalıplaşmış düşüncelerinden arınmaları önerilmektedir.
- Araştırmanın sonucunda LGBT bireylerin yarısından fazlasının algıladıkları destek düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. LGBT’ler için

algılanan sosyal desteğin ne anlam ifade ettiği ve LGBTİ+’lar hakkında bilgilendirme çalışmaları (broşur, seminer vb.) yapılması önerilmektedir.

- Bu alışmada LGBT bireylerin cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliklerini paylaştıkları kişilerden birinin ise okul psikolojik danışmanı olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırma her ne kadar yetişkin örnekleminde yapılmış olsa da birçok LGBT birey çocuklukta ya da ergenlik döneminde cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliklerinin farkına vardıkları için bu noktada okul psikolojik danışmanının desteğinin onemine dikkat edilmelidir. Bu noktada okul psikolojik danışmanları kendilerini homofobi/bifobi/transfobiden arındırmakla birlikte LGBTİ+ konuları ve danışmanları ile nasıl bir süreç ilerletebileceği konusu hakkındaki bilgilerini genişletmelidir.
- Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri’nce yürütülen LGBTİ+ konuları ile ilgili seminerler ve rehberlik çalışmaları yürütülebilir. Böylelikle niversite öğrencilerin fobik davranış ve düşünce kalıplarının esnemesi ve bu konu hakkında bilgi sahibi olmaları ile çevrelerinde bulunan LGBTİ+ bireylere karşı daha anlayışlı, hořęrl ve kabul edici davranmaları sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu tarz kabul edici ve hořęrl davranış ve tutumların LGBT’lerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir.
- LGBT’lerin geçmişte ya da şu an deneyimledikleri olumsuz yaşantılar ile baş etmelerine yardımcı olacak psiko-eğitim ve bireyle psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
- Bu araştırmada kendini ayarlama ve mutluluk düzeylerinin ekonomik gelir, sosyal evre, eğitim düzeyi, cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliğine ve algıladıkları sosyal desteğe göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu noktada LGBT’lere kariyer danışmalığı hizmeti verilebilir, iş olanakları sağlanabilir, toplumun daha bilinçli olması için bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmanın sonucunda LGBT’lerin büyük çoğunluğunun zgr yaşam ile kaygıları olduğu bulunmuştur. Bu noktada LGBT dostu politikaların gündeme gelmesi gerektiği düşünülmektedir. LGBT’lerin cinsel yönelim veya cinsiyet kimliklerinden dolayı ayrımcılığa maruz kalmasına hizmet

etmeyecek bir siyasi ortamın LGBT'lerin bu kaygılarının azalmasında önemli bir etken olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple LGBTİ+ dostu bir siyasi ortamın oluşturulması önerilmektedir.

- Ülkemizde ne yazık ki cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği kavramları anayasal korumalara dahil edilmemiştir. LGBTİ+'ların maruz kaldıkları birçok hak ihlali ve nefret suçları gibi konular LGBTİ+'ların yasal olarak korunmasının önemine dikkat çekmektedir. Bu noktada LGBTİ+'ların yasal olarak tanınması sahip oldukları haklara eşit şekilde ulaşmalarını kolaylaştıracaktır. Bununla birlikte anayasada LGBTİ+'ların tanınması toplumun baskın düşüncelerinin esnemesine ve böylelikle LGBTİ+'lara yönelik daha farklı tutumlar sergilemelerine sebep olacağı düşünülmektedir. Tüm bunlardan yola çıkılarak LGBTİ+'ların anayasal olarak tanınması ve haklarının verilmesi önerilmektedir.
- LGBTİ+ kuruluşları Türkiye'deki LGBTİ+ hareketinde önemli bir rol oynamaktadırlar. Bu araştırmada da görüldüğü gibi LGBTİ+ kuruluşlar birçok destek sağlamaktadır. Daha fazla LGBTİ+ kuruluşunun oluşturulmasının politikacılar tarafından desteklenmesi ve var olan kuruluşların devamlılığı için finansal yardımların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbey, Antonia, David J. Abramis, and Robert D. Caplan. 2010. Basic and Applied Social Psychology Effects of Different Sources of Social Support and Social Conflict on Emotional Well-Being. **Basic and Applied Social Psychology**. c. 6. s. 2: 111–129.
- Açıkgöz, Mustafa. 2016. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akeren, İhsan. 2017. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvengenlik ile Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, Y. Dilek, Esra Ceyhan. 2005. Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. **Sosyal Bilimler Dergisi**. s. 2: 69-88.
- Akın, Ayşe, Simge Demirel. 2003. Toplumsal Cinsiyet Kavramı ve Sağlığa Etkileri. **Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**. c. 25. s. 4: 73-82.
- Altinel Baysal, Gözde. 2019. LGBTİ'lerin İkili Cinsiyet Düzeni İçerisindeki Varolma Durumlarının Çok Yönlü Olarak Ele Alınması ve Sosyal Hizmet Gereksinimlerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, Atahan, F. Hülya Aşçı, B. Tolga Özenir. 2007. Benlik Sunumunun Cinsiyete ve Egzersiz Davranışı Parametrelerine Göre İncelenmesi. **Hacettepe Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 18. s. 2: 91-99.
- Ancona, Deborah. 1992. The Classics and the Contemporary: A New Blend of Small Group Theory. Working Paper. The Massachusetts Institute of Technology Sloan School.
- Anderssen, Norman. 2002. Does Contact with Lesbians and Gay Lead to Friendlier Attitudes? A Two Year Longitudinal Study. **Journal of Community and Applied Social Psychology**. c. 12. s. 2: 124-136.
- Anderson, Lynn R., Lori Randlet. 1993. Self-Monitoring and Life Satisfaction of Individuals With Traditional and Nontraditional Sexual Orientations. **Basic and Applied Social Psychology**. c. 14. s. 3: 345-361.

- Anderson, Lynn R., James Thacker. 1985. Selfmonitoring and Sex As Related to Assessment Center Rating and Job Performance. **Basic and Applied Social Psychology**. c. 6. s. 4: 345-361.
- APA- American Psychological Association. 2015. Key Terms and Concepts in Understanding Gender Diversity and Sexual Orientation Among Students. <https://www.apa.org/pi/lgbt/programs/safe-supportive/lgbt/key-terms.pdf>. [04.04.2019]
- APA- American Psychiatric Association. 1952. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. Washington: American Psychiatric Association.
- _____. 1968. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders II**. Washington: American Psychiatric Association.
- _____. 1973. Homosexuality and Sexual Orientation Disturbance: Proposed Change in DSM-II, 6th Printing, page 44 Position Statement (Retired). https://pages.uoregon.edu/eherman/teaching/texts/DSM-II_Homosexuality_Revision.pdf [19.04.2019]
- _____. 1980. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III**. Washington: American Pscyhiatric Association.
- _____. 1994. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV**. Washington: American Pscyhiatric Association.
- _____. 2013. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5**. Washington: American Pscyhiatric Association.
- Argyle, Michael, Luo Lu. 1990. Happiness and Social Skills. **Personality and Individual Differences**. c. 11. s. 12: 1255-1261.
- Aristoteles. 2014. **Nikomakhos'a Etik**. çev. Furkan Akderin. İstanbul: Say Yayınları.
- Arslandoğlu, İbrahim. 2016. **Bilimsel Yöntem ve Araştırma Teknikleri**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aslan Yılmaz, Hanzade. 2019. Romantik İlişkilerde İzlenim Ayarlamacılığı ve Özbilinç: Yatırım Modeli Üzerine Bir İnceleme. **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 20. s. 36: 391-423.
- Aypar, Görkem. 2014. İstanbul'da Yaşayan Transların Dışlanma, Ayrımcılık ve Ötekileştirme Deneyimleri ve Baş Etme Süreçleri. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atasoy, Sevil. 2009. LGBTİ'lere Yönelik Şiddet. **Anti-Homofobi Kitabı: Uluslararası Homofobi Karşıtı Buluşma**. ed. Ali Erol. Ankara: Kaos-GL: 57-64.
- Bacanlı, Hasan. 1990. Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Banaz, Mürvet. 1992. Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ballenger, James C. 2012. The Social Environment and Suicide Attempts in Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. **Pediatrics**. c. 1. s. 27: 896-903.
- Barboza, Gia Elise, Silvia Dominguez, Elena Chance. 2016. Physical Victimization, Gender Identity and Suicide Risk Among Transgender Men and Women. **Preventive Medicine Reports**. s. 4: 385–390.
- Barnett, Peter A., Ian H. Gotlib. 1988. Psychosocial Functioning and Depression: Distinguishing Among Antecedents, Concomitants, and Consequences. **Psychological Bulletin**. c. 104. s. 1: 97-126.
- Barrera, Manuel. 1986. Distinctions Between Social Support Concepts, Measures, and Models. **American Journal of Community Psychology**. c. 14. s. 4: 413-445.
- Barrera, Manuel, Sheila L. Ainlay. 1983. The Structure of Social Support: A Conceptual and Empirical Analysis. **Journal of Community Psychology**. c. 11. s. 2: 133-143.
- Barrientos, Jaime, Jimena Silva, Susan Catalan, Fabiola Gomez, Jimena Longueira. 2010. Discrimination and Victimization: Parade for Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Pride in Chile. **Journal of Homosexuality**. c. 57. s. 6: 760–775.
- Barrientos, Jaime, Manuel Cardenas, Fabiola Gomez, Monica Guzman. 2016. Gay Men and Male-to-Female Transgender Persons in Chile: An Exploratory Quantitative Study on Stigma, Discrimination, Victimization, Happiness and Social Well-Being. **Sexual Orientation and Transgender Issues in Organizations**. ed. Thomas Köllen. İsviçre: Springer International Publishing: 253-270.
- Barringer, Mandi N., David A. Gay. 2016. Happily Religious: The Surprising Sources of Happiness Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Adults. **Sociological Inquiry**. c. 87. s. 1: 75-96.
- Başar, Koray. 2013. Bedensel Cinsiyet, Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim. içinde Bilgilendirme Dosyası-10: Eşcinsellik. ed. Şahika Yüksel, Nesrin Yetkin. İstanbul: CETAD.
- _____. 2014. Farklı Yönleri ile Cinsel Kimlik: Bedensel Cinsiyet, Cinsiyet Kimliği, Cinsiyet Rolü ve Cinsel Yönelim. **Toplum ve Hekim**. c. 29. s. 4: 245- 251.
- _____. 2015. Tanımlama ve Sınıflandırma Çabaları: Tarihsel Seyir ve Biyolojik Perspektif. I. LGBTİ Ruh Sağlığı Sempozyumu Konuşma Özetleri, 5-6 Aralık 2015. İstanbul: 3-4.

- Başar, Koray, Gökhan Öz. 2016. Cinsiyetinden Hoşnutsuzluğu Olan Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık: Algılanan Sosyal Destek ve Ayrımcılık ile İlişkisi. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 6. s. 27: 1-10.
- Başar, Koray, Mahmut Şefik Nil, Seven Kaptan. 2010. Eşcinsellikle İlgili Yaygın Yanlışlar, Bilimsel Doğrular. **Anti-Homofobi Kitabı-2**. ed. Ali Erol, Nevin Öztop. Ankara: Kaos-GL: 68-77.
- Bayar, Öznur. 2017. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayram, Emine. 2016. Ortaokul Öğrencilerinin Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Yeterlik. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Becchetti, Leonardo, Stefano Castriota, Elena Giachin. 2011. Beyond the Joneses: Inter-Country Income Comparisons and Happiness. **ECINEQ, Society for the Study of Economic Inequality**. Working Papers 189.
- Berscheid, Ellen ,William Graziano, Thomas Monson, Marshall Dermer. 1976. Outcome Dependency: Attention, Attribution, and Attraction. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 34. s. 5: 978-989.
- Bettcher, Talia Mae. 2007. Evil Deceivers and Make-Believers: On Transphobic Violence and The Politics of Illusion. **Hypatia**. c. 22. s. 3: 43–65.
- Biswas-Diener, Robert, Ed Diener, Maya Tamir. 2004. The Psychology of Subjective Well-Being. **Daedalus**. c. 133. s. 2: 18-25.
- Blanchflower, David G., Andrew J. Oswald. 2004. Well-Being Over Time in Britain and the USA. **Journal of Public Economics**. c. 88. s. 7-8: 1359– 1386.
- Bockting, Walter O. 1999. From Construction to Context: Gender Through The Eyes of The Transgendered. **SIECUS Report**. c. 28. s. 1:3–7.
- Bowlby, John. 1982. **Attachment And Loss Volume I: Attachment**. 2. bs. New York: Basic Books.
- Bozdemir, Nafiz, Sevgi Özcan. 2011. Cinselliğe ve Cinsel Sağlığa Genel Bakış. **Turkish Journal Of Family Medicine and Primary Care**. c. 5. s. 4: 37-46.
- Bradburn, Norman M. 1969. **The Structure of Psychological Well-Being**. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradford, Judith, Sari L. Reisner, Julie A. Honnold, Jessica Xavier. 2013. Experiences of Transgender-Related Discrimination and Implications for Health: Results From the Virginia Transgender Health Initiative Study. **American Journal of Public Health**. c. 103. s. 10: 1820–1829.

- Brickman, Philip, Campbell, Donald T. 1971. Hedonic Relativism and Planning the Good Society. **Adaptation-Level Theory: A Symposium**. ed. Mortimer H. Appley. Cambridge: Academic Press: 287-302.
- Brickman, Philip, Dan, Coates, Ronnie Janoff-Bulman. 1978. Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 36. s. 8: 917-927.
- Briggs, Stephen R., Jonathan M. Cheek, Arnold H. Buss. 1980. An Analysis of the Self-Monitoring Scale. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 38. s. 4: 679-686.
- Brown, Chris, Amy Maragos, Rebekah Lee, Breezie Davidson, Lauren T. Dashjian. 2016. Female to Male Transsexuals: Giving Voice to Their Experience. **Journal of LGBT Issues in Counseling**. c. 10. s. 1: 16–39.
- Brunstein, Joachim C., Oliver C. Schultheiss, Ruth Grassmann. 1998. Personal Goals and Emotional Well-Being: The Moderating Role of Motive Dispositions. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 75. s. 2: 494-508.
- Budge, Stephanie L., Jill L. Adelson, Kimberly A. S. Howard. 2013. Anxiety and Depression in Transgender Individuals: The Roles of Transition Status, Loss, Social Support, and Coping. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 81. s. 3: 545-557.
- Budge, Stephanie L., Sabra L. Katz-Wise, Esther N. Tebbe, Kimberly A. S. Howard, Carrie L. Schneider, Adriana Rodriguez. 2011. Transgender Emotional and Coping Processes: Facilitative and Avoidant Coping Throughout Gender Transitioning. **The Counseling Psychologist**. c. 41. s. 4: 601-647.
- Bülbül, Şahamet, Selay Giray. 2011. Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. **Ege Akademik Bakış**. c. 11. s. Özel Sayı I: 113-123.
- Büyüköztürk, Şener. 2002. **Veri Analizi El Kitabı**. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükaşahin, Ayda. 2009. Impact of Self Monitoring and Gender on Coping Strategies in Intimate Relationships Among Turkish University Students. **Sex Roles**. c. 60. s. 9-10: 708-720.
- Büyükaşahin Sunal, Ayda, Ali Dönmez. 2011. Self-Monitoring In Romantic Relationship: Stres and Psychological Symptoms. **Eğitim ve Bilim**. c. 36. s. 162: 149-158.
- Caldwell, David F., Charles A. O'Reilly. Boundary Spanning and Individual Performance: The Impact of Self-Monitoring. **Journal of Applied Psychology**. c. 67. s. 1: 124-127.
- Campbell, Angus. 1981. **The Sense of Well-Being in America**. ABD: McGraw-Hill Book Company.

- Candansayar, Selçuk. 2009. Bir Ötekileştirme Pratiği Olarak Cinselliğin Tıbbileştirilmesi ve Eşcinsellik. **Anti-Homofobi Kitabı: Homofobi Karşıtı Buluşma**. ed. Ali Erol. Ankara: Kaos-GL: 69-72.
- Cassel, John. 1976. The Contribution of the Social Environment to Host Resistance. **American Journal of Epidemiology**. c. 104. s. 2: 107-123.
- Carr, Alan. 2016. **Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi**. çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carstensen, Laura L. 1995. Evidence For a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. **Current Directions in Psychological Science**. c. 4. s. 5: 151–156.
- Cenkseven, Fulya, Turan Akbaş. 2007. Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 27: 43-65.
- Cevizci, Ahmet. 2009. **Felsefe Tarihi**. İstanbul: Say Yayınları.
- Charles, Suzan T., Chandra A. Reynolds, Margaret Gatz. 2001. Age-Related Differences and Change in Positive and Negative Affect Over 23 Years. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 80. s. 1: 136-151.
- Cheng, Z., & Smyth, R. (2015). Sex and Happiness. **Journal of Economic Behavior and Organization**. c.112. s. 1: 26–32.
- Chui, Wing Hong, Mathew Y. H. Wong. 2015. Gender Differences in Happiness and Life Satisfaction Among Adolescents in Hong Kong: Relationships and Self-Concept. **Social Indicators Research**. c. 125. s. 3: 1035-1051.
- Cihangir-Çankaya, Zeynep. 2009. Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 7. s. 3: 691-711.
- Clementes-Nolle, Kristen, Rani Marx, Mitchell Katz. 2006. Attempted Suicide Among Transgender Persons. **Journal of Homosexuality**. c. 51. s. 3: 53-69.
- Clements-Nolle, Kristen, Rani Marx, Guzman, Robert Guzman, Mitchell Katz. 2001. HIV Prevalence, Risk Behaviors, Health Care Utilization, and Mental Health Status of Transgender Persons in San Francisco: Implications For Public Health Intervention. **American Journal of Public Health**. c. 91. s. 6: 915-921.
- Clinton, Monique, Lynn R. Anderson. 1999. Social and Emotional Loneliness: Gender Differences and Relationships With Self-Monitoring and Perceived Control. **Journal of Black Psychology**. c. 25. s.1: 61-77.
- Cochran, Susan D., J. Greer, Sullivan, Vickie M. Mays. 2003. Prevalence of Mental Disorders, Psychological Distress, and Mental Health Services Use Among Lesbian, Gay, and Bisexual Adults in The United States. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 71. s. 1: 53-61.

- Cochran, Susan D., Vickie M. Mays. 2000. Lifetime Prevalence of Suicide Symptoms and Affective Disorders Among Men Reporting Same-Sex Sexual Partners: Results From NHANES III. **American Journal of Public Health**. c. 90. s. 4: 573-578.
- Cohen, Sheldon. 2004. Social Relationships and Health. **American Psychologist**. c. 55. s. 8: 676-684.
- Cohen, Sheldon, Harry M. Hoberman. 1983. Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress'. **Journal of Applied Social Psychology**. c. 13. s. 2: 99-125.
- Cohen, Sheldon, S. Leonard Syme. 1985. Issues in The Study and Application of Social support. **Social Support and Health**. ed. Sheldon Cohen, S. Leonard Syme. San Diego: Academic Press: 3-22.
- Cohen, Sheldon, Thomas Ashby Wills. 1985. Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis. **Psychological Bulletin**. c. 98. s. 2: 310-357.
- Costa, Paul T., Robert R. McCrae. 1980. Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 38. s. 4: 668-678.
- Costa, Paul T., Robert R. McCrae, Arthur H. Norris. 1981. Personal Adjustment to Aging: Longitudinal Prediction from Neuroticism and Extraversion. **Journal of Gerontology**. c. 36. s. 1: 78-85.
- Conron, Kerith J., Matthew J. Mimiaga, Stewart J. Landers. 2010. A Population-Based Study of Sexual Orientation Identity and Gender Differences in Adult Health. **American Journal of Public Health**. c. 100. s. 10: 1953-1960.
- Crews, Judith, Michael R. Smith, Marlowe H. Smaby, Cleborne D. Maddux, Edil Torres-Rivera, John A. Casey, Steve Urbani. 2005. Self-Monitoring and Counseling Skills: Skills-Based Versus Interpersonal Process Recall Training. **Journal of Counseling and Development**. c. 83. s. 1: 78-85.
- Cutrona, Carolyn E., Daniel W. Russell. 1987. The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. **Advances in Personal Relationships**. s. 1: 37-67.
- Çabuk, F. Duygu. 2010. Tıp Öğrencileri ve Hekimlerin Eşcinsellik Hakkındaki Tutumları ve Gey ve Lezbiyenlerin Sağlık Hizmeti Deneyimleri. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
- Çakır, H. Yelda. 1993. 12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çokyönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, Yelda, Refia Palabıyıkoglu. 1997. Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. **Kriz Dergisi**. c. 5. s. 1: 15-24.

- Çeçen, A. Rezzan. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 6. s. 3: 415-431.
- Çelik, Metehan, İsmail Sanberk, İrem Şahin. 2017. LGB Bireylerin Yaşam Doyumlarını Yordamada Psikolojik Dayanıklılık. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 13. s. 3: 1203-1213.
- Çevik, Nesrin. 2010. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çoban, Aysel Esen, Neslihan Güney Karaman, Türkan Doğan. 2010. Öğretmen Adaylarının Kültürel Farklılıkları Yönelik Bakış Açılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi**. c. 10. s. 1: 125-131.
- D'Augelli, Anthony R., Arnold H. Grossman. 2001. Disclosure of Sexual Orientation, Victimization, and Mental Health Among Lesbian, Gay, and Bisexual Older Adults. **Journal of Interpersonal Violence**. c. 16. s. 10: 1008-1027.
- D'Augelli, Anthony R., Arnold H. Grossman, Michael T. Starks. 2005. Parents' Awareness of Lesbian, Gay, and Bisexual Youths' Sexual Orientation. **Journal of Marriage and Family**. c. 67. s. 2: 474-482.
- Danyeli Güzel. 2017. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Transseksüellerin Sosyal Dışlanma Deneyimleri. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Day, David V., Deidra J. Schleicher, Amy L. Unckless, Nathan J. Hiller. 2002. Self-Monitoring Personality at Work: A Meta-Analytic Investigation of Construct Validity. **Journal of Applied Psychology**. c. 87. s. 2: 390-401.
- Delgado, Jaime B., Manuel C. Castro. 2014. Construction and Validation of a Subjective Scale of Stigma and Discrimination (SISD) for the Gay Men and Transgender Women Population in Chile. **Sexuality Research and Social Policy**. c. 11. s.3: 187-198.
- Dember, William N., Judith Brooks. 1989. A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. **Bulletin of the Psychonomic Society**. c. 27. s. 4: 365-366.
- Demirdizen, Derya, Sidar Çınar, Mehmet Rauf Kesici. 2012. İşyerinde Cinsel Yönelim Ayrımcılığı: LGB Bireylere Yönelik Bir Alan Çalışması. **IV. Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu Bildiriler, 18-19 Ekim 2012**. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: 311-330.
- Demirtaş, Ayşe Sibel. 2007. İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- DeNeve, Kristina M., Harris Cooper. 1998. The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. c. 124. s. 2: 197-229.
- Detrie, Pamela M., Suzanne H. Lease. 2007. The Relation of Social Support, Connectedness, and Collective Self-Esteem to the Psychological Well-Being of Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. **Journal of Homosexuality**. c. 53. s. 4: 173-199.
- Diener, Ed. 1984. Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. c. 95. s. 3: 542-575.
- _____. 2000. Subjective Well-Being The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 34-43.
- _____. 2013. The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. **Perspectives on Psychological Science**. c. 8. s. 6: 663-666.
- Diener, Ed, Carol Diener. 1996. Most People Are Happy. **Psychological Science**. c. 7. s. 3: 181-185.
- Diener, Ed, Ed Sandvik, Larry Seidlitz, Marissa Diener. 1993. The Relationship Between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute?. **Social Indicators Research**. c. 28. s. 3: 195-223.
- Diener, Ed, Ed Sandvik, Randy J. Larsen. 1985. Age and Sex Effects for Emotional Intensity. **Developmental Psychology**. c. 21. s. 3: 542-546.
- Diener, Ed, Ed Sandvik, William Pavot, Frank Fujita. 1992. Extraversion and Subjective Well-Being in a U.S. National Probability Sample. **Journal of Research in Personality**. c. 26. s.3: 205-215.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh. 1997. Measuring Quality Of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. **Social Indicators Research**. c. 40. s. 1-2: 189–216.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. **Psychological Bulletin**. c. 125. s. 2: 276-302.
- Diener, Ed, Katherine Ryan. 2009. Subjective Well-Being: A General Overview. **South African Journal of Psychology**. c. 39. s. 4: 391–406.
- Diener, Ed, Louis Tay, Shigehiro Oishi. 2013. Rising Income and the Subjective Well-Being of Nations Singapore Management University. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 104. s. 2: 267-276.
- Diener, Ed, Marisa Diener. 1995. Cross- Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 68. s. 4: 653-663.

- Diener, Ed, Martin E. P. Seligman. 2002. Very Happy People. **Psychological Science**. c. 13. s. 1: 81-84.
- Diener, Ed, Randey J. Larsen, Robert A. Emmons, 1984. Person x Situation Interactions: Choice of Situations and Congruence Response Models. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 47. s. 3: 580-592.
- Diener, Ed, Robert Biswas-Diener. 2002. Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. **Social Indicators Research**. c. 57. s. 2: 119-169.
- _____. 2008. **Happiness: Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth**. Malden: Blackwell Publishing.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, Richard E. Lucas. 2003. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. **Annual Review of Psychology**. c. 54. s. 1: 403-425.
- Diener, Ed, Weiting Ng, James Harter, Raksha Arora. 2010. Wealth and Happiness Across The World: Material Prosperity Predicts Life Evaluation, Whereas Psychosocial Prosperity Predicts Positive Feeling. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 99. s. 1: 52-61.
- Doğan, Elif Tuğba. 2015. İşgücü Piyasasında Cinsel Yönelim ve Cinsiyet Kimliği Ayrımcılığın Sosyal Politika Açısından Değerlendirilmesi. **Çalışma Hayatında Ayrımcılık**. ed. Yıldız Tar. Ankara: Kaos-GL: 57-77.
- Doğan, Tayfun. 2013. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. **Doğuş Üniversitesi Dergisi**. c. 14. s. 1: 56-64.
- Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. 2012. Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. **Ege Akademik Bakış**. c. 12. s. 3: 383-389.
- Doğan, Tayfun, Fatma Sapmaz. 2012. Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**. s. 25: 297-304.
- Doğan, Türkan. 2016. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Ve İyi Hali. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 30: 30-44.
- Doty, Nathan Daniel, Brian L. B. Willoughby, Kristin M. Lindahl, Neena M. Malik. 2010. Sexuality Related Social Support Among Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. *Journal of Youth and Adolescence*. c. 39. s. 10: 1134-1147.
- Douglass, Richard P., Sarah E. Conlin, Ryan D. Duffy. 2017. Examining Moderators of Discrimination and Subjective Well-Being Among LGB Individuals and University of Florida. **Journal of Counseling Psychology**. c. 64. s.1: 1-11.

- Dunkel-Schetter, Christine. 1984. Social Support and Cancer: Findings Based on Patient Interviews and Their Implications. **Journal of Social Issues**. c. 40. s. 4: 77-98.
- Duru, Erdinç. 2008. Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 23. s. 61: 15-24.
- Duyan, Veli, Tarık Tuncay, Çağrı Sevin, Ercüment Erbay. 2011. Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eşcinselliğe Yönelik Tutumları: Bir Atölye Eğitiminin Etkileri. **Toplum ve Sosyal Hizmet**. c. 22. s. 2: 7-18.
- Düzgün, Gökçen. 2009. Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dworkin, Sari H., Mark Pope. 2012. Introduction. **Casebook for Counseling Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Persons and Their Families**. ed. Sari H. Dworkin, Mark Pope. ABD: American Counseling Association: IX-XIII.
- Easterlin, Richard A. 2001. Income and Happiness: Towards a Unified Theory. **The Economic Journal**. c. 111. s.473: 465-484.
- . 2003. Explaining Happiness. **Proceedings of the National Academy of Sciences**. c. 100. s. 19: 11176-11183.
- Eker, Doğan, Haluk Akar. 1995. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 10. s. 34: 45-55.
- Eker, Doğan, Haluk Arkar, Hülya Yıldız. 2001. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 12. s. 1: 17-25.
- Eldeleklioğlu, Jale. 2006. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 6. s. 3: 727-752.
- Elizur, Yoel, Michael Ziv. 2001. Family Support and Acceptance, Gay Male Identity Formation, and Psychological Adjustment: A Path Model. **Family Process**. c. 40. s. 2: 125-144.
- Elizur, Yoel, Arlette Mintzer. 2003. Gay Males' Intimate Relationship Quality: The Roles of Attachment Security, Gay Identity, Social Support, and Income. **Personal Relationships**. c. 10. s. 1: 411-435.
- Ellis, Kelly M., Karen Eriksen. 2002. Transsexual and Transgenderist Experiences and Treatment Options. **The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families**. c. 10. s. 3: 289- 299.
- Elmas Çelebi, Pınar. 2018. Kültürel Eğilimlerin Otantiklik ve Kendini Ayarlama Üzerindeki Etkisi: Benlik Bilinçliliğinin Aracı Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Emmons, Robert A., Ed Diener. 1985. Personality Correlates of Subjective Well-Being. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 11. s. 1: 89-97.
- Erdeğer, Nuray. 2001. Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erden, A. Dilruba. 2016. Kendini İzleme Tarzı, Yakın İlişkilerde Yaşanan Kaygı ve Algılanan Eş Davranışlarının Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkan, Nurgün. 2014. Dominantlık Özelliğinin Girişimcilik Eğilimine Katkısında Kendini Ayarlama ve Cinsiyet Rollerinin Algısının Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, Doğa. 2015. Ebeveynlerine Açılan ve Açılmayan Lezbiyen ve Gey Bireylerde Psikolojik Uyum ve Bağlanmanın Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, Ali. 2009. Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- _____. 2011a. Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**. s. 24: 209-215.
- Eryılmaz, Ali, Hasan Atak. 2011a. Ergen Öznel İyi Oluşunun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi ile İlişkisinin İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 10. s. 37: 170-181.
- _____. 2011b. Ailesiyle Yaşayan Yaşlılarda Mutluluk Modeli. **Nöropsikiyatri Arşivi**. c. 48. s. 4: 227-233.
- Eryılmaz, Ali, Leyla Ercan. 2011. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 36: 139-151.
- Esen, Erol, Diğdem M. Siyez. 2011. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.4. s. 36: 127-138.
- Eylen, Berrin. 2001. Bilgi Verici Danışmanlığın Kansere Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fisher, Cynthia D. 2010. Happiness at Work. **International Journal of Management Reviews**. s.1: 384-412.
- Fava, Giovanni A. 1999. Well-Being Therapy: Conceptual and Technical Issues. **Psychotherapy and Psychosomatics**. c. 68. s. 4: 171-179.
- Franklin, Samuel S. 2010. **The Psychology of Happiness**. Cambridge: Cambridge University Press.

- Frazier, Robert B., Michael Fatis. 1980. Sex Differences in Self-Monitoring. **Psychological Reports**. c. 47. s. 2: 597-598.
- Fromm, Erich. 1994. **Erdem ve Mutluluk**. 2. bs. çev. Ayda Yörük. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fordyce, Michael W. 1977. Development of a Program to Increase Personal Happiness. **Journal of Counseling Psychology**. c. 24. s. 6: 511-521.
- _____. 1983. A Program to Increase Happiness: Further Studies. **Journal of Counseling Psychology**. c. 30. s. 4: 483-498.
- Friedman, Mark S., Gary F. Koeske, Anthony J. Silvestre, Wynne S. Korr, Edward W. Sites. 2006. The Impact of Gender-Role Nonconforming Behavior, Bullying, and Social Support on Suicidality Among Gay Male Youth. **Journal of Adolescent Health**. c. 38. s. 5: 621-623.
- Friedman, Richard C. 1999. Homosexuality, Psychopathology, and Suicidality. **Archives of General Psychiatry**. c. 56. s. 10: 887-888.
- Furnham, Adrian, Chris R. Brewin. 1990. Personality and Happiness. **Personality and Individual Differences**. c. 11. s. 10: 1093-1096.
- Gallagher, Emma N., Dianne A. Vella-Brodrick. 2008. Social Support and Emotional Intelligence as Predictors of Subjective Well-Being. **Personality and Individual Differences**. c. 44. s. 7: 1551-1561.
- Gangestad, Steven W., Mark Snyder. 2000. Self-Monitoring: Appraisal and Reappraisal. **Psychological Bulletin**. c. 126. s. 4: 530-555.
- Garnets, Linda D., Gregory M. Herek, Barrie Levy. 2003. Violence and Victimization of Lesbians and Gay Men: Mental health consequences. **Psychological Perspectives on Lesbian, Gay, and Bisexual Experiences**. 2.bs. ed. Linda Garnets, Douglas Kimmel. New York: Columbia University Press: 188-206.
- Gerdtham, Ulf-G, Magnus Johannesson. 2001. The Relationship Between Happiness, Health, and Socioeconomic Factors: Results Based on Swedish Microdata. **Journal of Socio-Economics**. c. 30. s. 6: 553-557.
- Gilman, Stephen E., Susan D. Cochran, Vickie M. Mays, Michael Hughes, David Ostrow, Ronald C. Kessler. 2001. Risk of Psychiatric Disorders Among Individuals Reporting Same-Sex Sexual Partners in the National Comorbidity Survey. **American Journal of Public Health**. c. 91. s. 6: 933-939.
- Goffman, Erving. 1956. **The Presentation of Self in Everyday Life**. Edinburgh: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.
- Goodwin, Robin, Adrian Pang Yew Soon. 1994. Self-Monitoring and Relationship Adjustment: A Cross-Cultural Analysis. **The Journal of Social Psychology**. c. 134. s. 1: 35-39.

- Graham, James M., Zoe B. Barnow. 2013. Stress and Social Support in Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples: Direct Effects and Buffering Models. **Journal of Family Psychology**. c. 27. s. 4: 569-578.
- Graham, Robert, Bobbie A. Berkowitz, Robert Blum, Walter O. Bockting, Judith Bradford, Brian de Vries, Robert Garofalo, Gregory Herek, Elizabeth A. Howell. 2011. **The Health of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender People: Building a Foundation for Better Understanding**. Washington: Institute of Medicine.
- Grant, Jamie, Lisa A. Mottet, Justin Tanis, D. Min, Jody L. Herman, Jack Harrison, Mara Keisling. 2010. **Findings of a study by the National Center for Transgender Equity and the National Gay and Lesbian Task Force**. National Transgender Discrimination Survey Report on health and health care. Washington: National Center for Transgender Equality/National Gay and Lesbian Task Force. https://cancer-network.org/wpcontent/uploads/2017/02/National_Transgender_Discrimination_Survey_Report_on_health_and_health_care.pdf. [15.04.2019]
- Green, Robert-Jay. 2000. Lesbians, Gay Men, and Their Parents'': A Critique of Lasala and The Prevailing Clinical "Wisdom." **Family Process**. c. 39. s. 2: 257-266.
- _____. 2004. Risk and Resilience in Lesbian and Gay Couples: Comment on Solomon, Rothblum, and Balsam (2004). **Journal of Family Psychology**. c. 18. S.2: 290-292.
- Greene, Darrell C., Paula J. Britton. 2015. Predicting Adult LGBTQ Happiness: Impact of Childhood Affirmation, Self-Compassion, and Personal Mastery. **Journal of LGBT Issues in Counseling**. c. 9. s. 3: 158-179.
- Griggs, Claudine. 1998. **S/He Changing Sex and Changing Clothes**. Oxford: Berg Publishers.
- Gross, James J., Laura L. Carstensen, Monisha Pasupathi, Jeanne Tsai, Carina Götestam Skorpen, Angie Y. C. Hsu. 1997. Emotion and Aging Experience, Expression, and Control. **Psychology and Aging**. c. 12. s. 4: 590-599.
- Grossman, Arnold H., Anthony R. D'Augelli, Tamika Jarrett Howell, Steven Hubbard. 2005. Parent' Reactions to Transgender Youth' Gender Nonconforming Expression and Identity. **Journal of Gay and Lesbian Social Services**. c. 18. s. 1: 3-16.
- Gudykunst, William B., Seung-Mock Yang, Tsukasa Nishida. 1987. Cultural in Self-Consciousness and Self-Monitoring. **Communication Research**. c. 14. s. 1: 7-34.
- Gülaçtı, Fikret. 2010. The Effect of Perceived Social Support on Subjective Well-Being. **Procedia Social and Behavioral Sciences**. c. 2. s. 2: 3844-3849.

- Gülcan, Aynur. 2014. Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gülcan, Aynur, Pervin Nedim Bal. 2014. Genç Yetişkinlerdeki İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. **Asya Öğretim Dergisi**. c. 2. s. 1: 41-52.
- Gündoğdu, Rezzan, Yasemin, Yavuzer. 2012. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 12. s. 23: 115 – 131.
- Gürbüz, Sait, Faruk Şahin. 2018. **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Halberstam, Judith. 2005. **In a Queer Time and Place: Transgender Bodies, Subcultural Lives**. New York: New York University Press.
- Hale, C. Jacob. 2007. Ethical Problems With the Mental Health Evaluation Standards of Care for Adult Gender Variant Prospective Patients. **Perspectives in Biology and Medicine**. c. 50. s. 4: 491-505.
- Hartzell, E., Frazer, M. S., Wertz, K. and Davis, M. (2009). **The State of Transgender California: Results from the 2008 California Transgender Economic Health Survey**. Transgender Law Center: San Francisco, CA. <https://transgenderlawcenter.org/wp-content/uploads/2012/07/95219573-The-State-of-Transgender-California.pdf>. [20.04.2019]
- Haskan Avcı, Özlem, İbrahim Yıldırım. 2004. Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 29. s. 1: 157-168.
- Hatzenbuehler, Mark L., Katie A. McLaughlin, Susan Nolen-Hoeksema. 2008. Emotion Regulation and Internalizing Symptoms in A Longitudinal Study of Sexual Minority and Heterosexual Adolescents. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. c. 49. s. 12: 1270–1278.
- Headey, Bruce, Alex Wearing. 1992. **Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being**. Melbourne: Longman Cheshire.
- Hefner, Veronica, Torri Galaviz, Victoria Morse, Rachel-Jean C. Firchau, Cassi Basile, Rachel Todd, Frances Naude, Zashya Nitzkowski-Bautista. 2015. Refusing to Tolerate Intolerance: An Experiment Testing the Link Between Exposure to Gay-Related Content and Resulting Attitudes and Behaviors. **Sexuality and Culture**. c. 19. s. 4: 864–881.
- Herrell, Richard, Jack Goldberg, William R. True, Visvanatan Ramakrishnan, Michael Lyons, Seth Eisen, Ming T. Tsuang. 1999. Sexual Orientation and Suicidality. **Archives of General Psychiatry**. c. 56. s. 10: 867-874.

- Hershberger, Scott L., Anthony R. D'Augelli. 1995. The Impact of Victimization on the Mental Health and Suicidality of Lesbian, Gay, and Bisexual Youths. **Developmental Psychology**. c. 31. s. 1: 65-74.
- Herzog, Anna Regula, Willard L. Rodgers. 1981. The Structure of Subjective Well-Being in Different Age Groups. **Journal of Gerontology**. c. 36. s. 4: 472-479.
- Hetrick, Emery S., A. Damien Martin. 1987. Developmental Issues and Their Resolution for Gay and Lesbian Adolescents. **Journal of Homosexuality**. c. 14. s. 1-2: 25-43.
- Higa, Darreli Marilyn J. Hoppe, Taryn Lindhorst, Shawn Mincer, Blair Beadnell, Diane M. Morrison, Elizabeth A. Wells, Avry Todd, Sarah Mountz. 2014. Negative and Positive Factors Associated with The Well-Being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and Questioning (LGBTQ) Youth. **Youth and Society**. c. 46. s. 5: 663-687.
- Hills, Peter, Michael Argyle. 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for The Measurement of Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences**. s. 33: 1073–1082.
- Horley, James, J. John Lavery. 1995. Subjective Well-Being and Age. **Social Indicators Research**. c. 34. s. 2: 275-282.
- House, James S. 1981. **Work Stress and Social Support**. Boston: Addison-Wesley.
- Howell, Colleen J., Ryan T. Howell, Kurt A. Schwabe. 2006. Does Wealth Enhance Life Satisfaction for People Who Are Materially Deprived? Exploring the Association Among Orang Asli of Peninsular Malaysia. **Social Indicators Research**. c. 76. s. 3: 499-524.
- Ickes, William, Richard D. Barnes. 1977. The Role of Sex and Self-Monitoring in Unstructured Dyadic Interactions. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 35. s. 5: 315-330.
- Ickes, William, Mary Anne Layden, Richard D. Barnes. 1978. Objective Self-Awareness and Individuation: An Empirical Link. **Journal of Personality**. c. 46. s. 1: 146-161.
- Inglehart, Ronald, Hans-Dieter Klingemann. 2000. Genes, Culture, Democracy, and Happiness. **Culture and Subjective Well-Being**. ed. Ed Diener ve Eunkook M. Suh. ABD: The MIT Press: 165-183.
- “İtalya’da Eşcinsel Çiftlere ‘Medeni Birliktelik’ Hakkı” **Euronews**. 13 Temmuz 2017. <https://tr.euronews.com/2017/07/13/italyada-escinsel-ciftlere-medeni-birliktelik-hakki> [05.05.2019]
- James, William. 1950. **The Principle of Psychology Vol I**. ABD: Dover Publications.

- Jordan, Karen M., Robert H. Deluty. 1998. Coming Out for Lesbian Women. **Journal of Homosexuality**. c. 35. s. 2: 41-63.
- Joshlin-Roher, Emily, Darrell P. Wheeler. 2009. Partners in Transition: The Transition Experience of Lesbian, Bisexual, and Queer Identified Partners of Transgender Men. **Journal of Gay and Lesbian Social Services**. c. 21. s. 1: 30-48.
- Jung, John. 1984. Social Support and Its Relation to Health: A Critical Evaluation. **Basic and Applied Social Psychology**. c. 5. s. 2: 143-169.
- _____. 1987. Toward a Social Psychology of Social Support. **Basic and Applied Social Psychology**. c. 8. s. 1-2: 57-83.
- Kabacaoğlu, Gökhan. 2015. Gey ve Lezbiyenlerde Açılma Süreci: Nitel Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kahn, Jeffrey H., Robert M. Hessling, Daniel W. Russell. 2003. Social Support, Health, and Well-Being Among The Elderly: What is The Role of Negative Affectivity?. **Personality and Individual Differences**. c. 35. s. 1: 5-17.
- Kahn, Jeffrey H., Kimberly T. Schneider, Theresa M. Jenkins-Henkelman, Laura L. Moyle. 2006. Emotional Social Support and Job Burnout Among High-School Teachers: Is It All Due To Dispositional Affectivity?. **Journal of Organizational Behavior**. c. 27. s. 6: 793-807.
- Kahneman, Daniel. 1999. Objective Happiness. **Wellbeing: The Foundations of Hedonic Psychology**. ed. Daniel Kahneman, Ed Diener, Norbert Schwarz . New York: Russell Sage Foundation: 3-25.
- Kamen, Charles S., Marilyn Smith-Stoner, Charles E. Heckler, Marie Flannery, Liz Margolies. 2014. Social Support, Self-Rated Health, and Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Identity Disclosure to Cancer Care Providers. **Oncology Nursing Forum**. c. 42. s. 1: 44-51.
- Kang, Hyun-Wook, Meungguk Park, Juliane Pooock Wallace (Hernandez). 2018. The Impact Of Perceived Social Support, Loneliness, and Physical Activity On Quality Of Life In South Korean Older Adults. **Journal of Sport and Health Science**. c. 7. s. 2: 237-244.
- Kangal, Ayça. 2013. Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 12. s. 44: 214-233.
- Kaniasty, Krzysztof, Fran H. Norris. 2008. Longitudinal Linkages Between Perceived Social Support and Posttraumatic Stress Symptoms: Sequential Roles of Social Causation and Social Selection. **Journal of Traumatic Stress**. c. 21. s. 3: 274-281.
- Kaptan, Seven. 2013. Eşcinseller ve Ruh Sağlığı: Ruhsal Hastalıklar. **Bilgilendirme Dosyası-10: Eşcinsellik**. ed. Şahika Yüksel, Nesrin Yetkin. İstanbul: CETAD: 44-46.

- Karaduman, Sibel. 2010. Modernizmden Postmodernizme Kimliğin Yapısal Dönüşümü. **Journal of Yasar University**. c. 17. s. 5: 2886-2899.
- Kasser, Tim, Richard M. Ryan. 1996. Further Examining The American Dream: Differential Correlates of İntrinsic and Extrinsic Goals. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 22. s. 3: 280-287.
- Kawachi, Ichiro, Lisa F. Berkman. 2001. Social Ties and Mental Health. **Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine**. c. 78. s. 3: 458-467.
- Kaya, Mehmet. 2009. Üniversite Adaylarının Anne-Babalarına Uygulanan Sosyal Destek Programının Eş Desteği ve Adayın Anne-Babadan Algıladığı Desteğe Etkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, Özgür Salih, Eyüp Demir. 2017. Kendini Toparlama Gücü Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü. **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. s. 33: 18-33.
- Kayhan Yardımcı, Figen. 2007. İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ile Öz-Yeterlik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kef, Sabina. 1997. The Personal Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents. **Journal of Visual Impairment and Blindness**. c. 91. s. 3: 236-244.
- Kessler, Richard C., Richard H. Price, Camille B. Wortman. 1985. Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes. **Annual Reviews of Psychology**. c. 36. s.1: 531-572.
- King, Laura A., Nathan Grant Smith. 2004. Gay and Straight Possible Selves: Goals, Identity, Subjective Well-Being, and Personality Development. **Journal of Personality**. c. 75. s. 5: 967-994.
- Kirby, Stewart, Iain Hay. 1997. (Hetero)sexing Space: Gay Men and “Straight” Space in Adelaide, South Australia. **The Professional Geographer**. c. 49. s.3: 295-305.
- Kitamura, Toshinori, Nobuhiko Kijima, Kyoko Watanabe, Yoshie Takezaki, Eriko Tanaka. 1999. Precedents of Perceived Social Support: Personality and Early Life Experiences. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**. c. 53. s. 6: 649-654.
- Klein, Olivier, Mark Snyder, Robert W. Livingston. Prejudice on the Stage: Self-Monitoring and the Public Expression of Group Attitudes. **British Journal of Social Psychology**. s. 43: 299–314.
- Koç, Mustafa. 2015. Demografik Özellikler ile Kendini İzleme Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 18. s. 34: 133-157.

- Koç Başaran, Yağmur. 2017. Sosyal Bilimlerde Örneklem Kuramı. **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c. 5. s. 47: 480-495.
- Korell, Shannon Chavez, Peggy Lorah. 2007. An Overview of Affirmative Psychotherapy and Counseling with Transgender Clients. **Handbook of Counseling and Psychotherapy with Lesbian, Gay Bisexual, and Transgender Clients**. 2. bs. ed. Kathleen J. Bieschke, Ruperto M. Perez, Kurt A. DeBord. Washington: American Psychological Association: 271-288.
- Kozaklı, Hatice. 2006. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurdek, Lawrence A. 1988. Perceived Social Support in Gays and Lesbians in Cohabiting Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 54. s. 3: 504-509.
- _____. 2004. Are Gay and Lesbian Cohabiting Couples Really Different from Heterosexual Married Couples?. *Journal of Marriage and Family*. c. 66. s. 4: 880-900.
- Kutlu, Mustafa, Seher Balcı, Müge Yılmaz. 2004. İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi. **13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004**. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi: 1-8.
- Kwon, Paul, Daniela S. Hugelshofer. 2010. The Protective Role of Hope for Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals Facing a Hostile Workplace Climate. **Journal of Gay and Lesbian Mental Health**. c. 14. s. 1: 3-18.
- Lasala, Michael C. 2000. Gay Male Couples: The Importance of Coming Out and Being Out to Parents. **Journal of Homosexuality**. c. 39. s. 2: 47-71.
- LaRocco, James M., James S. House, John R. P. French. 1980. Social Support, Occupational Stress, and Health. **Journal of Health and Social Behavior**. c. 21. s. 3: 202-218.
- Larson, Reed. 1978. Thirty Years of Research on the Subjective Well-being of Older Americans. **Journal of Gerontology**. c. 33. s. 1: 109-125.
- Lawton, Carol A. 1996. Strategies For Indoor Wayfinding: The Role Of Orientation. **Journal of Environmental Psychology**. c. 16. s. 2: 137-145.
- Leavy, Richar L. 1983. Social Support and Psychological Disorder: A Review. **Journal of Community Psychology**. c. 11. s. 1: 3-21.
- Lee, Richard M., Brooke L. Dean, Kyoung-Rae Jung. 2008. Social Connectedness, Extraversion, and Subjective Well-Being: Testing A Mediation Model. **Personality and Individual Differences**. c. 45. s. 5: 414-419.

- Lee, Richard M., Steven B. Robbins. 1998. The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity. **Journal of Counseling Psychology**. c. 45. s. 3: 338-345.
- Lee, Yueh-Ting, Martin E. P. Seligman. 1997. Are Americans More Optimistic Than the Chinese?. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 23. s. 1: 32-40.
- Lennox, Richard. 1984. Self-Monitoring, Shyness, and Sociability. **Social Behavior and Personality**. c. 12. s. 2: 199-201.
- Leone, Christopher. 2006. Self-Monitoring: Individual Differences in Orientations to The Social World. **Journal of Personality**. c. 74. s. 3: 633-658.
- Lepore, Stephen J., Gary W. Evans, Margaret L. Schneider. 1991. Dynamic Role of Social Support in the Link Between Chronic Stress and Psychological Distress. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 61. s. 6: 899-909.
- Lester, David. 1990. Self-Monitoring, Depression And Suicidal Ideation. **Psychological Reports**. c. 67. s. 2: 410.
- LeVay, Simon. 2011. **Gay, Straight and the Reason Why: The Science Of Sexual Orientation**. New York: Oxford University Press, Inc.
- Levine, Martin P., Robin Leonard. 1984. Discrimination against Lesbians in the Work Force. **Journal of Women in Culture and Society**. c. 9. s. 4: 700-710.
- Levitt, Heidi M., Maria R. Ippolito. 2013. Being Transgender: Navigating Minority Stressors and Developing Authentic Self-Presentation. **Psychology of Women Quarterly**. c. 38. s. 1: 46-64.
- Lewin, Kurt. 1939. Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods. **American Journal of Sociology**. c. 44. s. 6: 868-896.
- Lewin, Kurt. 1951. **Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers**. ed. Dorwin Cartwright. New York: Harper & Brothers Publishers.
- Lewis, Robin J., Valerian J. Derlega, Andrea Bernd, Lynn M. Morris, Suzanna Rose. 2001. An Analysis of Stressors for Gay Men and Lesbians. **Journal of Homosexuality**. c. 42. s. 1: 63-88.
- Lewis, Robin J., Valerian J. Derlega, Eva G. Clarke, Jenny C. Kuang. 2006. Stigma Consciousness, Social Constraints, and Lesbian Well-Being. **Journal of Counseling Psychology**. c. 53. s. 1: 48-56.
- Lincoln, Karen D. 2000. Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Well-Being. **Social Service Review**. c. 74. s. 2: 231-252.
- Lu, Luo, Robin Gilmour. 2004. Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Oriented Swb. **Journal of Happiness Studies**. c. 5. s. 1: 269-291.

- Lykken, David, Auke Tellegen. 1996. Happiness Is A Stochastic Phenomenon. **Psychological Science**. c. 7. s. 3: 186-189.
- Lyubomirsky, Sonja. 2001. Why Are Some People Happier Than Others?: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. **American Psychologist**. c. 56. s. 1: 239-249.
- Lyubomirsky Sonja, Kennon M. Sheldon, David Schkade. 2005. Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable Change. **Review of General Psychology**. c. 9. s. 2: 111–131.
- Lyubomirsky, Sonja, Lee Ross. 1997. Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 73. s. 6: 1141-1157.
- Lyubomirsky, Sonja, Kari L. Tucker. 1998. Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events. **Motivation and Emotion**. c. 22. s. 2: 155-186.
- Lyubomirsky, Sonja, Kari L. Tucker, Fazilet Kasri. 2001. Responses To Hedonically Conflicting Social Comparisons: Comparing Happy and Unhappy People. **European Journal of Social Psychology**. c. 31. s. 5: 511-535.
- Lyubomirsky, Sonja, Laura King, Ed Diener. 2005. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. **Psychological Bulletin**. c. 131. s. 6: 803-855.
- MacLaughlin, David T., Patricia K. Donahoe. 2004. Sex Determination and Differentiation. **New England Journal of Medicine**. c. 350. s. 4: 367-378.
- Marshall, Michael P., Laura J. Dietz, Mark S. Friedman, Ron Stall, Helen A. Smith, James McGinley, Brian C. Thoma, Pamela J. Murray, Anthony R. D’Augelli, David A. Brent. 2011. Suicidality and Depression Disparities Between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review. **Journal of Adolescent Health**. c. 49. s. 2: 115–123.
- Mayock, Paula, Audrey Bryan, Nicola Carr, Karl Kitching. 2009. **Support LGBT Lives: A Study of The Mental Health and Well-Being of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender People**. Dublin: National Office for Suicide Prevention.
- Mays, Vickie M., Susan D. Cochran. 2001. Mental Health Correlates of Perceived Discrimination Among Lesbian, Gay, and Bisexual Adults In The United States. **American Journal of Public Health**. c. 91. s. 11: 1869-1876.
- McConnell, Elizabeth A., Michelle A. Birkett, Brian Mustanski. 2015. Typologies of Social Support and Associations with Mental Health Outcomes Among LGBT Youth. **LGBT Health**. c. 2. s. 1: 55-61.
- McGregor, Bonnie A., Charles S. Carver, Michael H. Antoni, Sharlene Weiss, Susan E. Yount, Gail Ironson. 2001. Distress and Internalized Homophobia Among

- Lesbian Women Trated For Early Stage Breast Cancer. **Psychology of Women Quarterly**. c. 25. s. 1: 1-9.
- Mehra, Ajay, Martin Kilduff, Daniel J. Brass. 2001. The Social Networks of High and Low Self-Monitors: Implications for Workplace Performance. **Administrative Science Quarterly**. c. 46. s. 1: 121-146.
- Meier Stacey Colton, Christine M. Labuski. 2013. The Demographics of the Transgender Population. **International Handbook on the Demography of Sexuality. International Handbooks of Population**. 5. bs. ed. Amanda K. Baumle. Dordrecht: Springer: 289-327.
- Meyer, Ilan H. 1995. Minority Stress and Mental Health in Gay Men. **Journal of Health and Social Behavior**. c. 36. s. 1: 38-56.
- _____. 2003. Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. **Psychological Bulletin**. c. 129. s. 5: 674-697.
- Miranda, Jeanne, Michael Stroms. 1989. Psychological Adjustment of Lesbians and Gay Men. **Journal of Counseling and Development**. c. 68. s. 1: 41-45.
- Mohr, Jonathan J., Skyler D. Jackson, Raymond L. Sheets. 2006. Sexual Orientation Self-Presentation Among Bisexual-Identified Women and Men: Patterns and Predictors. **Archives of Sexual Behavior**. c. 46. s. 5: 1465-1479.
- Morandini, James S., Alexander Blaszczynski, Ilan Dar-Nimrod. 2016. Who Adopts Queer and Pansexual Sexual Identities? **The Journal of Sex Research**. c. 54. s. 7: 911-922.
- Morrison, Melanie A. 2011. Psychological Health Correlates of Perceived Discrimination among Canadian Gay Men and Lesbian Women. **Canadian Journal of Mental Health**. c. 30. s. 2: 81-98.
- Morrow, Deana F. 2006. Sexual Orientation and Gender Identity Expression. **Sexual Orientation and Gender Identity in Social Work Practice**. ed. Deana Morrow, Lori Messinger. New York: Columbia University Press: 3-18.
- Mufioz-Plaza, Corrine, Sandra C. Quiin, Kathleen A. Rounds. 2002. Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Students: Perceived Social Support in the High School Environment. **The High School Journal**. c. 85. s. 4: 52-63.
- Myers, David G. 2000. The Funds, Friends, and Faith of Happy People. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 56-66.
- Myers, David G., Ed Diener. 1995. Who is Happy?. **Psychological Science**. c. 6. s. 1: 10-19.
- _____. 1997. The science of happiness. **The Futurist**. c. 31. s. 5: 1-7.
- National Coalition of Anti-Violence Programs. 2011. Hate Violence Against Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and HIV-Affected Communities

in The United States 2010. https://avp.org/wp-content/uploads/2017/04/2011_NCAVP_HV_Reports.pdf. [05.04.2019]

- Nesmith, Andrea A., David L. Burton, T. J. Cosgrove. 1999. Gay, Lesbian, and Bisexual Youth and Young Adults. **Journal of Homosexuality**. c. 37. s. 1: 95-108.
- Nicholson, William D., Bonita C. Long. 1990. Self-Esteem, Social Support, Internalized Homophobia, and Coping Strategies of HIV+ Gay Men. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 58. s. 6: 873-876.
- Nur Şahin, Gülin. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Nuttbrock, Larry, Sel Hwahng, Walter Bockting, Andrew Rosenblum, Mona Mason, Monica Macri, Jeffrey Becker. 2010. Psychiatric Impact of Gender-Related Abuse Across the Life Course of Male-to-Female Transgender Persons. **The Journal of Sex Research**. c. 47. s. 1: 12-23.
- Oishi, Shigehiro. 2001. Culture and Memory for Emotional experiences: On-line vs. Retrospective Judgments of Subjective Well-Being. **Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering**. c. 61. s. 10-B: 5625-5630.
- Okazaki, Sumie. 2000. Asian American and White American Differences on Affective Distress Symptoms: Do Symptom Reports Differ Across Reporting Methods?. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c. 31. s.5: 603–625.
- Oksay, Gültür. 1998. Davranışı Kontrol Altına Alma (Self-Monitoring) ile Kimlik Gelişimi Arasındaki İlişki. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 2. s. 10: 13-22.
- Oshio, Takashi, Miki Kobayashi. 2010. Income Inequality, Perceived Happiness, and Self-Rated Health: Evidence From Nationwide Surveys in Japan. **Social Science and Medicine**. c. 70. s. 9: 1358–1366.
- Oswald, Andrew. 1997. Happiness and Economic Performance. **The Economic Journal**. c. 107. s. 445: 1815-1831.
- Öner, Aysun. 2015. **Beyaz Yakalı Eşcinseller, İş Yerinde Cinsel Yönelim Ayrımcılığı ve Mücadele Stratejileri**. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Özalp Türetgen, İlknur. 2006. Kendini Ayarlama, Öz Etkinlik ve Dominantlık Özellikleri ile Birlikte Cinsiyet Değişkenlerinin Lider Olarak Algılanmadaki Etkisinin Deneysel ve Alan Çalışmalarında İncelenmesi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özalp Türetgen, İlknur, Sevim Cesur. 2006. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği'nin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. **Türk Psikoloji Yazıları Dergisi**. c. 9. s. 17: 1-17.

- Öztemel, Kemal. 2000. Kendini Ayarlama Becerilerini Algılamaları Farklı Öğretmenlerin Rehberlik Anlayışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pastrana, Antonio Jay. 2015. Being Out to Others: The Relative Importance of Family Support, Identity and Religion For LGBT Latina/os. **Latino Studies**. c. 13. s. 1: 88–112.
- Pearson, Judith E. 1986. The Definition and Measurement of Social Support. **Journal of Counseling and Development**. c. 64: 390- 391.
- Peplau, Letitia Anne, Adam W. Fingerhut. 2007. The Close Relationships of Lesbians and Gay Men. **Annual Review of Psychology**. c. 58: 405-424.
- Pierce, Gregory R., Irwin G. Sarason, Barbara R. Sarason. 1991. General and Relationship-Based Perceptions of Social Support: Are Two Constructs Better Than One?. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 61. s. 6: 1028-1039.
- Polat, Aslıhan, Şahika Yüksel, Aysun Genç Dişçigil, Handan Meteris. 2005. Family Attitudes Toward Transgendered People in Turkey: Experience From A Secular Islamic Country. **International Journal of Psychiatry in Medicine**. c. 35. s. 4: 383-393.
- Polat, Zeynep Sonay, Aysun Umay. 2002. Kendini Gösterim Özelliğinin Öğretmenlik Mesleği ile İlişkisi. **Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi**. s.23: 198-204.
- Procidano, Mary E., Kenneth Heller. 1993. Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Three Validation Studies. **American Journal of Community Psychology**. c. 11. s. 1: 1-24.
- Rahaim, Sara, Lewis R. Waid, Kevin J. Kennelly, Ann Stricklin. 1980. Differences in Self-Monitoring of Expressive Behavior in Depressed and Nondepressed Individuals. **Psychological Reports**. s. 46: 1051–1056.
- Reifman, Alan, Jill G. Klein, Sheila T. Murphy. 1989. Self-Monitoring and Age. **Psychology and Aging**. c. 4. s. 2: 245-246.
- Remafedi, Gary, Simone French, Mary Story, Michael D. Resnick, Robert Blum. 1998. The Relationship between Suicide Risk and Sexual Orientation: Results of a Population-Based Study. **American Journal of Public Health**. c. 88. s. 1: 57-60.
- Rice, Kim. 2015. Pansexuality. **The International Encyclopedia of Human Sexuality, Hoboken**. ed. Patricia Whelehan, Anne Bolin. New Jersey: Wiley-Blackwell: 861–1042.
- Richins Marsha L., Scott Dawson. 1992. A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation. **Journal of Consumer Research**. c. 19. s. 3: 303-316.

- Roberts, John E., Ian H. Gotlib. 1997. Temporal Variability in Global Self-Esteem and Specific Self-Evaluation as Prospective Predictors of Emotional Distress: Specificity in Predictors and Outcome. **Journal of Abnormal Psychology**. c. 106. s. 4: 521-539.
- Rook, Karen S. 1987. Social Support Versus Companionship: Effects on Life Stress, Loneliness, and Evaluations by Others. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 52. s. 6: 1132-1147.
- Rostosky, Sharon S., Ellen D. B. Riggall, Sharon G. Horne, Angela D. Miller. 2009. Marriage Amendments and Psychological Distress in Lesbian, Gay, and Bisexual (LGB) Adults. **Journal of Counseling Psychology**. c. 56. s. 1:56-66.
- Ross, Michael W., B.R. Simon Rosser. 1996. Measurement and Correlates of Internalized Homophobia: A Factor Analytic Study. **Journal of Clinical Psychology**. c. 52. s. 1: 15-21.
- Rothman, Emily R., Mairead Sullivan, Susan Keyes, Ulrike Boehmer. 2012. Parents' Supportive Reactions to Sexual Orientation Disclosure Associated With Better Health: Results From a Population-Based Survey of LGB Adults in Massachusetts. **Journal of Homosexuality**. c. 59. s. 2: 186-200.
- Ryan, Caitlin, David Huebner, Rafael M. Diaz, Jorge Sanchez. 2009. Family Rejection as a Predictor of Negative Health Outcomes in White and Latino Lesbian, Gay, and Bisexual Young Adults. **Pediatrics**. c. 123. s. 1: 346-352.
- Ryan, Caitlin, Stephen T. Russell, David Huebner, Rafael Diaz, Jorge Sanchez. 2010. Family Acceptance in Adolescence and the Health of LGBT Young Adults. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing**. c. 23. s. 4: 205-213.
- Saewyc, Elizabeth M., Yuko Homma, Carol L. Skay, Linda H. Bearinger, Michael D. Resnick, Elizabeth Reis. 2009. Protective Factors in the Lives of Bisexual Adolescents in North America. **American Journal of Public Health**. c. 99. s. 1: 110-117.
- Sakalı, Nuray, Ozanseven Ugurlu. 2002. Effects of Social Contact with Homosexuals on Heterosexual Turkish University Students' Attitudes Towards Homosexuality. **Journal of Homosexuality**. c. 42. s. 1: 53-62.
- Sapmaz, Fatma, Tayfun Doğan. 2012. Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 8. s. 3: 63-69.
- Sarason, Irwin G., Barbara R. Sarason. 2009. Social Support: Mapping The Construct. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 26. s. 1: 113-120.
- Sarason, Irwin G., Barbara R. Sarason, Edward N. Shearin, Grefory Pierce. 1987. A Brief Measure of Social Support: Pratical and Theoretical Implications. **Journal of Social and Personal Relationships**. c. 4. s. 4: 497-510.
- Sarason, Barbara R., Irwin G. Sarason, T. Anthony Hacker, Robert B. Basham. 1985. Concomitants of Social Support: Social Skills, Physical Attractiveness, and Gender. **Journal of Personality and Social Psvchology**. c. 49. s. 2: 469-480.

- Sarason, Barbara R., Irwin G. Sarason, Gregory R. Pierce. 1990. **Social Support: An Interactional View**. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Saygın, Yeliz. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1993. On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. **Current Directions in Psychological Science**. c. 2. s. 1: 26-30.
- Schilt, Kristen, Cathrine Connell. 2007. Do Workplace Gender Transitions Make Gender Trouble?. **Gender, Work and Organization**. c. 14. s. 6: 596-618.
- Seidlitz, Larry, Ed Diener. 1993. Memory for Positive Versus Negative Life Events: Theories for The Differences Between Happy and Unhappy Persons. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 64. s. 4: 654-664.
- Selek, Pınar. 2001. Ülker Sokak: Bir Alt Kültürün Dışlanma Mekanı. Doktora Tezi. Mimar Sinan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seligman, Martin E. P. 2002. **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**. New York: Free Press.
- Seligman, Martin E. P., Tracy A. Steen, Nansook Park, Christopher Peterson. 2005. Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. **American Psychologist**. c. 60. s. 5: 410-421.
- Selvidge, Mary M., Connie R. Matthews, Sara K. Bridges. 2008. The Relationship of Minority Stress and Flexible Coping to Psychological Well Being in Lesbian and Bisexual Women. **Journal of Homosexuality**. c. 55. s.3: 450-470.
- Serbes, Fatma. 2017. LGBT Bireylerde Sosyal Temas Biçimleri, Otoriterlik, Sosyal Baskınlık Yönelimi, İlişkisel Benlik ve Sistemi Meşrulaştırmanın Homofobiyle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sesli, Çiğdem. 2014. Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Değer Yönelimleri ve Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sesli, Çiğdem, Semra Demir Başaran. 2015. Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 2. s. 39: 21-41.
- Sheets, Raymond L., Jonathan J. Mohr. 2009. Perceived Social Support From Friends and Family and Psychosocial Functioning in Bisexual Young Adult College Students. **Journal of Counseling Psychology**. c. 56. s. 1: 152-163.
- Sheldon, Kennon M., Andrew J. Elliot. 1999. Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 76. s. 3: 482-497.
- Sheldon, Kennon M., Tim Kasser. 1995. Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 68. s. 3: 531-543.

- Sheldon, Kennon M., Tim Kasser, Kendra Smith, Tamara Share. Personal Goals and Psychological Growth: Testing an Intervention to Enhance Goal Attainment and Personality Integration. **Journal of Personality**. c. 70. s. 1: 5-28.
- Shidlo, Ariel. 1994. Internalized homophobia: Conceptual and Empirical Issues in Measurement. **Psychological Perspectives On Lesbian And Gay Issues, Vol. 1. Lesbian and Gay Psychology: Theory, Research, and Clinical Applications**. ed. Beverly Greene, Gregory M. Herek. California: Sage Publications: 176-205.
- Shinn, Marybeth, Stanley Lehmann, Nora W. Wong. 1984. Social Interaction and Social Support. **Journal of Social Issues**. c. 40. s. 4: 55-76.
- Shumaker Sally A., Arlene Brownell. 1984. Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. **Journal of Social Issues**. c. 40. s. 4: 11-36.
- Snapp, Shannon D., Ryan J. Watson, Stephen T. Russell, Rafael M. Diaz, Caitlin Ryan. 2015. Social Support Networks for LGBT Young Adults: Low Cost Strategies for Positive Adjustment. **Family Relations**. c. 64. s. 3: 420-430.
- Snyder, Mark. 1974. Self-Monitoring of Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. c. 30. s. 4: 526-537.
- _____. 1979. Self-Monitoring Processes. **Advances in Experimental Social Psychology**. s. 12: 85- 128.
- Snyder, Mark, Dave Smith. 1986. Personality and Friendship: The Friendship Worlds of Self-Monitoring. **Friendship and Social Interaction**. ed. Valerian J. Derlega and Barbara A. Winstead. New York: Springer-Verlag: 63-80.
- Snyder, Mark, Ellen Berscheid, Peter Glick. 1985. Focusing on the Exterior and the Interior: Two Investigations of the Initiation of Personal Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 48. s. 6: 1427-1439.
- Snyder, Mark, Jeffery A. Simpson. 1984. Self-Monitoring and Dating Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 47. s. 6: 1281-1291.
- Snyder, Mark, Steve Gangestad. 1982. Choosing Social Situations: Two Investigations of Self-Monitoring Processes. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 43. s. 1: 123-135.
- Snyder, Mark, Steve Gangestad, Jeffery A. Simpson. 1983. Choosing Friends as Activity Partners: The Role of Self-Monitoring. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 45. s. 5: 1061-1072.
- Snyder, Mark, Thomas C. Monson. 1975. Persons, Situations, and The Control of Social Behavior. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 32. s. 4: 637-644.
- Snyder, Mark, William B. Swann. 1976. When Actions Reflect Attitudes: The Politics of Impression Management. *Journal of Personality and Social Psychology*. c. 34. s. 5: 1034-1042.
- SPoD- Sosyal Politikalar Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim Çalışmaları Derneği. 2014. Türkiye’de LGBTİ bireyleri Sosyal Ve Ekonomik Sorunları Araştırması 2014. <http://spod.org.tr/TR/Detay/59/3/turkiyede-lgbti-bireyleri-sosyal-ve-ekonomik-sorunlari-arastirmasi-2014> [15.04.2019]

- Stein, Terry S., Robert P. Cabaj. 1996. Psychotherapy with Gay Men. **Textbook of Homosexuality and Mental Health**. ed. Robert P. Cabaj, Terry S. Stein. Arlington: American Psychiatric Association: 413-432.
- Subramanian, Subu V., Daniel Kim, Ichiro Kawachi. 2005. Covariation in the Socioeconomic Determinants of Self Rated Health and Happiness: A Multivariate Multilevel Analysis of Individuals and Communities in the USA. **Journal of Epidemiology and Community Health**. c. 59. s. 8: 664-669.
- Suppes, Alexandra, Jaime L. Napier, Jozanneke van der Toorn. 2019. The Palliative Effects of System Justification on the Health and Happiness of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Individuals. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 45. s. 3: 372-388.
- Swim, Janet K., Kristen Johnston, Nicholas B. Pearson. 2009. Daily Experiences with Heterosexism: Relations Between Heterosexist Hassles and Psychological Well-Being. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c. 28. s. 5: 597-629.
- Şah, Umut. 2012. Eşcinselliğe, Biseksüelliğe ve Transseksüelliğe İlişkin Tanımlamaların Homofobi ve LGBT Bireylerle Tanışıklık Düzeyi ile İlişkisi. **Psikoloji Çalışmaları Dergisi**. c. 32. s. 2: 23-49.
- Şahin, Gülin Nur. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, Mustafa, Betül Aydın, Serkan Volkan Sarı, Sezen Kaya, Havva Pala. 2012. Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamların Rolü. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 20. s. 3: 827-836.
- Şahin-Baltacı, Hülya, Fatma İşleyen, Serap Özdemir. 2012. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları ve Sosyal Ağ Kullanımlarına göre Etkileşim Kaygısı ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 8. s. 2: 25-36.
- Şencan, Begüm. 2009. Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şireli, Özlem, Mehmet Çolak, Yavuz Orak, Naime Sakınç. 2015. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İntihar Olasılığı ile İlişkisi. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**. c. 22. s. 2: 97-106.
- Tardy, Charles H. 1985. Social Support Measurement. **American Journal of Community Psychology**. c. 13. s. 2: 187-202.
- Tardy, Charles H., Lawrence A. Hosman. 1982. Self-Monitoring and Self-Disclosure Flexibility: A Research Note. **Western Journal of Speech Communication**. c. 46. s. 1: 92-97.
- Tarhan, Sinem. 2012. Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordlanması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylor, Shelley E., Jonathon D. Brown. 1988. Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. **Psychological Bulletin**. c. 103. s. 2: 193-210.

- Taylor, Shelley E. Roberta L. Falke, Steven J. Shoptaw, Rosemary R. Lichtman. 1986. Social Support, Support Groups, and the Cancer Patient. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 54. s. 5: 608-615.
- Tate, David C., Jacob J. Van Den Berg, Nathan B. Hansen, Arlene Kochman, Kathleen J. Sikkema. 2006. Race, Social Support, and Coping Strategies among HIV-Positive Gay and Bisexual Men. **Culture, Health and Sexuality**. c. 8. s. 3: 235-249.
- Tellegen, Alike , Thomas J. Bouchard, Kimerly J. Wilcox, Nancy L. Segal, David T. Lykken, Stephen Rich. 1988. Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 54. s. 6: 1031-1039.
- Terrell, Kassie R., Suzanne M. Dugger. 2018. Exploring the Relationship Among Mental Health Concerns, Social Support, and Relationship Satisfaction in Female Same-Sex Couples. **Journal of LGBT Issues in Counseling**. c. 12. s. 1: 51-65.
- Terzi, Şerife. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 29: 1-11.
- Thoits, Peggy A. 1986. Social Support as Coping Assistance. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. c. 54. s. 4: 416-423.
- _____.1995. Stress, Coping, and Social Support Processes: Where are We? What Next?. **Journal of Health and Social Behavior**. Extra Issue: 53- 79.
- Tkach, Chris, Sonja Lyubomirsky. 2006. How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness- Increasing Strategies and Well- Being. **Journal of Happiness Studies**. c. 7. s. 2: 183–225.
- Tokuda, Yasuharu, Takashi Inoguchi. 2008. Trust in the Mass Media and the Healthcare System, Interpersonal Trust and Self-Rated Health: A Population-Based Study in Japan. **Asian Journal of Epidemiology**. c.1. s.1: 29-39.
- Toprak, Handan. 2014. Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toplu-Demirtaş, Ezgi, Gülşah Kemer, Amber L. Pope, Jeffry L. Moe. 2018. Self-Compassion Matters: The Relationship Between Perceived Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being Among LGB Individuals in Turkey. **Journal of Counseling Psychology**. c. 65. s. 3: 372-382.
- Trubisky, Paula, Stella Ting-Toomey, Sung-Ling Lin. 1991. The Influence of Individualism-Collectivism and Self-Monitoring On Conflict Styles. **International Journal of Intercultural Relations**. c. 15: 65-84.
- Tunçelli, Bilge. 2008. Sınır Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendini Ayarlama ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turner, Robert G. 1980. Self-Monitoring and Humor Production. **Journal of Personality**. c. 48. s. 2: 163-172.

- Tuzer, Verda. 2003. Eşcinsellik, Travestilik, Transseksüellik. **Geylerin ve Lezbiyenlerin Sorunları ve Toplumsal Barış için Çözüm Arayışları Kaos-GL Sempozyumu, 23-24 Mayıs 2003**. Ankara: 7-11.
- Tuzgöl-Dost, Meliha. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- _____. 2010. Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. **Eğitim ve Bilim**. c. 35. s. 158: 75-89.
- Türetgen Özalp, İlknur, Sevim Cesur. 2006. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. **Türk Psikoloji Yazıları**. c. 9. s. 17: 1-17.
- Türkdoğan, Turgut, Erdinç Duru. 2012. Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılansının Rolü. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c. 12. s. 4: 2428-2446.
- Ueno, Koji, Preeti Vaghela, Lacey J. Ritter. 2014. Sexual Orientation, Internal Migration, and Mental Health During The Transition to Adulthood. **Journal of Health and Social Behavior**. c. 55. s. 4: 461-481.
- Uğurlu, Ozansever. 2013. Prejudice Against Homosexuality and Locus of Control. **Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences**. c. 10. s. 1: 1-12.
- Uğurlu-Hakim, Necla. 1999. Homoseksüelliğin; Psikolojik, Sosyal ve Hukuksal Yönü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- UK Government Equalities Office. 2018. **The National LGBT Survey Report**. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/722314/GEO-LGBT-Survey-Report.pdf [09.05. 2019].
- Uluyol, Fatma Mahperi. 2016. Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelime Bağlı Zorbalığa Maruz Kalma, Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişki. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. c. 19. s. 2: 87-96.
- Umay, Aysun. 1993. Matematik Problemlerini Çözmede Bazı Kişilik Özelliklerinin Etkisi. **Eğitim ve Bilim**. c. 17. s. 87: 60-66.
- Umur, Zeynep, Hasan Demirtaş. 2016. Aday Öğretmenlerin Örgütsel Sosyalleşmeleri İle Kendini Ayarlama Becerileri Arasındaki İlişki. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 24. s. 1: 163-182.
- Ündal, Aysun. 1996. Kendini Ayarlama Becerisinin Holland'ın Mesleki Kişilik Tiplerine Göre Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Unger, Donald G., Lois Pall Wandersman. 1985. Social Support and Adolescent Mothers: Action Research Contributions to Theory and Application. **Journal of Social Issues**. c. 41. s. 1: 29-45.
- Uribe, Virginia, Karen M. Harbeck. 1992. Addressing the Needs of Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. **Journal of Homosexuality**. c. 22. s. 3-4: 9-28.

- Van der Star, Arjan, Richard Bränström. 2015. Acceptance of Sexual Minorities, Discrimination, Social Capital and Health and Well-Being: A Cross-European Study Among Members of Same-Sex and Opposite-Sex Couples. **BMC Public Health**. c. 15. s. 1: 812-823.
- Vanderhorst, R. K. Susan McLaren. 2005. Social Relationships as Predictors of Depression and Suicidal Ideation in Older Adults. **Aging and Mental Health**. c. 9. s. 6: 517-525.
- Veenhoven, Ruut. 1997. Advances in Understanding Happiness. **Revue Québécoise de Psychologie**. c. 18. s. 2: 29-74.
- Veenhoven, Ruut. 1993. **Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992**. Rotterdam: Erasmus University Rotterdam.
- Walker, Kenneth N., Arlene MacBride, Mary L. S. Vachon. 1977. Social Support Networks and The Crisis of Bereavement. **Social Science and Medicine**. c. 11. s. 1: 35-41.
- Wan, Choi K., James Jaccard, and Sharon L. Ramey. 2006. "The Relationship Between Social Support and Life Satisfaction as A Function of Family Structure. **Journal of Marriage and the Family**. c. 58. s. 2: 502-513.
- Wienke, Chris, Gretchen J. Hill. 2009. Does the "Marriage Benefit" Extend to Partners in Gay and Lesbian Relationships? Evidence From a Random Sample of Sexually Active Adults. **Journal of Family Issues**. c. 30. s. 2: 259-289.
- Wilkinson, Lindsey, Jennifer Pearson. 2009. School Culture and The Well-Being Of Same- Sex-Attracted Youth. **Gender and Society**. c. 23. s. 4: 542-568.
- Williams, Steve , Wong Tze Shiaw . 1999. Mood and Organizational Citizenship Behavior: The Effects of Positive Affect on Employee Organizational Citizenship Behavior Intentions. **The Journal of Psychology**. c. 133. s. 6: 656-668.
- Wilson, Warner. 1967. Correlates of Awowed Happiness. **Psychological Bulletin**. c. 67. s. 4: 294-306.
- Witter, Robert A., Morris A. Okun, William A. Stock, and Marilyn J. Haring. 1984. Education and Subjective Weil-Being: A Meta-Analysis. **Educational Evaluation and Policy Analysis Summer**. c. 6. s. 2: 165-173.
- Wright, Eric R., Brea L. Perry. 2006. Sexual Identity Distress, Social Support, and the Health of Gay, Lesbian, and Bisexual Youth. **Journal of Homosexuality**. c. 51. s. 1: 81-110.
- Yakusho, Oksana. 2005. Influence of Social Support, Existential Well-Being, and Stress Over Sexual Orientation on Self Esteem of Gay, Lesbian, and Bisexual Individuals. **International Journal for the Advancement of Counselling**. c. 27. s. 1: 131-143.
- Yalçınoğlu, Nilgöl, Ayşe Emel Önal. 2004. Eşcinsel ve Biseksüel Erkeklerin İçselleştirilmiş Homofobi Düzeyi ve Sağlık Üzerine Etkileri. **Türkiye Halk Sağlığı Dergisi**. c. 12. s. 2: 100-112.

- Yamaç, Önder. 2009. Üniversite Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazgan İnanç, Banu, Mehmet Bilgin, Meral Kılıç Atıcı. 2007. **Gelişim Psikolojisi**. 2. bs. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, Ali, Hasan Şimşek. 2018. **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**. 11. bs: Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, İbrahim. 1997. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliliği ve Geçerliliği. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. s. 13: 81-87.
- _____. 2004. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu. **Eğitim Araştırmaları Dergisi**. c. 17. s. 5: 221-236.
- _____. 2006. Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. s. 30: 258-267.
- Yıldırım, Kasım, Aykut Emre Bozdoğan. 2009. Öğretmen Adaylarının Kendini Ayarlama Psikolojilerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Durum Çalışması. **Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 10. s. 3: 129-134.
- Yılmaz, Emel, Ela Yılmaz, Fatoş Karaca. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Güncel Tıp Dergisi**. c. 12. s. 2: 71-79.
- Yılmaz, Volkan, Göçmen, İpek. 2015. Türkiye’de Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Bireylerin Sosyal ve Ekonomik Sorunları Araştırmasının Özet Sonuçları. <https://spf.boun.edu.tr/sites/spf.boun.edu.tr/files/T.pdf>. [30.03.2019]
- Yiğitoğlu, Zeliha. 2009. İzlenim ayarlamacılığı ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksel, Şahika. 2013a. Eşcinsel Kişilerle Psikoterapi ve Kimliği Olumlayan Tedaviler. **Bilgilendirme Dosyası-10: Eşcinsellik**. ed. Şahika Yüksel, Nesrin Yetkin. İstanbul: CETAD: 76-80.
- Yüksel, Şahika, Banu Aslantaş Ertekin, Mine Öztürk, Pervin Sevda Bıkmaz, Zerrin Oğlağı. 2017. Klinikte İhmal Edilen Bir Konu: Transseksüel Bireylerde İntihar Riski. **Nöropsikiyatri Arşivi**. c. 54. s. 1: 28-32.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onay Formu

YÜKSEK LİSANS TEZ ARAŞTIRMASI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Tez Konusu:“ Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans (LGBTİ) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre İncelenmesi”

“Bu araştırmayı yürüten İlke Evrensel araştırmanın amacı, süresi, ne yapmam istendiği hakkında ayrıntılı sözlü ve yazılı bilgi vermiştir. Araştırmayla ilgili her soruyu kendisine sorabildim. Cevapları ve bana verilen bilgiyi anladım. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım. Bu araştırma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı; yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum”

Katılımcının İmzası ya da Parafı:

Araştırmayı yapan ben İlke Evrensel, araştırma sırasında etik ilkelere uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Adres: Yıldız Teknik Üniversitesi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

E-Posta:

Tarih:

Araştırmacının İmzası:

Ek. 2. Kişisel Bilgiler Formu

YÜKSEK LİSANS TEZ ARAŞTIRMASI

Değerli katılımcılar, bu ölçekler araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece Yüksek Lisans Tez çalışmasının amacına uygun olarak kullanılacaktır. Bu nedenle ölçeğe adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Lütfen her bir maddeyi atlamadan işaretleyiniz. İlgi ve katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

İlke Evrensel, Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.

Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin, Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU
Biyolojik Cinsiyetiniz: Kadın:() Erkek:() Diğer (yazınız) _____
Aşağıdaki Kavramlardan Hangisi Sizi Tanımlar? Lezbiyen () Gey () Biseksüel() Trans () İnterseks()
Yaşınız: 18-25 yaş() 26-33 yaş() 34-41 yaş() 42 ve üzeri yaş ()
Eğitim Düzeyiniz Nedir?: Okuma-Yazması Yok () İlkokul:() Ortaokul:() Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
Gelir Seviyenizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?: Düşük:() Orta: () Yüksek:()
Yaşamınızın Çoğunluğunu Geçirdiğiniz Sosyal Çevreyi Ağırlıklı Olarak Nasıl Değerlendirirsiniz? Geleneksel-Muhafazakar () Modern-Çağdaş ()

Ek 3. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (G-KA)

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ KENDİNİ AYARLAMA ÖLÇEĞİ(G-KA)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (X) işareti koyunuz. Lütfen işaretsiz ifade bırakmayınız.

İfadeler	Kesinlikle doğru (5)	Genellikle doğru (4)	Doğru sayılır ancak bazı istisnalar var. (3)	Yanlış sayılır ancak bazı istisnalar var. (2)	Genellikle yanlış (1)	Kesinlikle yanlış (0)
1)Sosyal durumlarda başka bir şeyin istendiğini hissettiğimde, davranışımı değiştirme yeteneğim vardır.						
2)İnsanların gerçek duygularını gözlerinden doğru olarak okuyabilirim.						
3)Vermek istediğim izlenime bağlı olarak insanların karşısına çıkma biçimimi kontrol etme yeteneğim vardır.						
4)Biriyle konuşurken, karşımdakinin yüz ifadesindeki en ufak değişikliğe bile duyarlıyım.						
5) Diğer insanların duygu ve isteklerini anlama konusunda sezgisel güçlerim vardır.						
6) İnsanlar inandırıcı bir şekilde gülseler bile, bir şakayı kötü bulduklarını anlayabilirim.						
7)Sergilediğim imajın işe yaramadığını hissettiğimde, bunu kolaylıkla işe yarar başka bir imajla değiştiririm.						
8)Söylediğim bir şeyin uygunsuz olduğunu, dinleyenin gözlerinden anlayabilirim.						
9) Davranışlarımı farklı insanlara ve farklı ortamlara uyacak şekilde değiştirme konusunda sorun yaşarım.						
10) Davranışımı, içinde bulunduğum herhangi bir ortamın gereklerini karşılayacak şekilde ayarlayabildiğimi fark ediyorum.						
11) Eğer birisi bana yalan söylüyorsa, bunu o kişinin davranışlarından hemen anlarım.						
12) Ortamın gerektirdiklerini bildikten sonra davranışlarımı buna göre düzenlemek benim için kolaydır.						

Ek 4. Oxford Mutluluk Ölçeği

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (X) işareti koyunuz. Lütfen işaretsiz ifade bırakmayınız.

İfadeler	Kesinlikle katılıyorum (6)	Katılıyorum (5)	Çok Az Katılıyorum (4)	Biraz katılmıyorum (3)	Katılmıyorum (2)	Kesinlikle katılmıyorum (1)
1) Kendimden hoşnut değilim.						
2) Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.						
3) Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.						
4) Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.						
5) Nadiren dinlenmiş olarak uyanırım.						
6) Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.						
7) Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.						
8) Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.						
9) Hayat güzeldir.						
10) Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.						
11) Çok gülen birisiyim.						
12) Hayatımda her şeyden oldukça memnunum.						
13) Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.						
14) Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.						
15) Çok mutluyum.						

İfadeler	Kesinlikle Katlıyorum (6)	Katlıyorum (5)	Çok Az Katlıyorum (4)	Biraz Katılmıyorum (3)	Katılmıyorum (2)	Kesinlikle Katılmıyorum (1)
16)Çevremdeki güzellikleri fark ederim.						
17) Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.						
18) Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.						
19) Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.						
20) Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.						
21) Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.						
22) Genellikle neşeli ve sevinçliyim.						
23) Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.						
24) Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.						
25) Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.						
26) Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.						
27) Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.						
28) Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.						
29) Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.						

Ek 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (X) işareti koyunuz. Lütfen işaretsiz ifade bırakmayınız.

İfadeler	Tamamen Uygun (7)	Uygun (6)	Biraz Uygun (5)	Kararsızım (4)	Biraz Uygunsuz (3)	Uygunsuz (2)	Kesinlikle Uygunsuz (1)
1) Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin; partner, akraba, komşu, doktor) var.							
2) Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin; partner, akraba, komşu, doktor) var.							
3) Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.							
4) İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin; annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.							
5) Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin; partner, akraba, komşu, doktor) var.							
6) Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.							
7) İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.							
8) Sorunlarımı ailemle (örneğin ; annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.							
9) Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
10) Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin; partner, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
11) Kararlarımı vermede ailem (örneğin; annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.							
12) Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

Ek 5. Soru Formu

SORU FORMU

1) Lezbiyen/Gey/Biseksüel/Trans/ İnterseks olmanızla ilgili düşünceleriniz ve duygularınız nelerdir, yazınız.

2) Lezbiyen/Gey/Biseksüel/Trans/ İnterseks olduğunuzu açıkladığınız kişiler kimler oldu? Bu kişileri seçme nedenleriniz nelerdir, yazınız.

3) Lezbiyen/Gey/Biseksüel/Trans/ İnterseks birey olarak, kendinizi açmanız sonrasında, hangi olumsuz yaşantılara maruz kalıyorsunuz, yazınız.

4) Lezbiyen/Gey/Biseksüel/Trans/ İnterseks birey olarak, şimdi yaşadığınız ve geleceğe yönelik kaygılarınız nelerdir, yazınız.

5) Herhangi bir LGBTİ+ kuruluşu ile iletişim içerisinde misin? Eğer, iletişim halinde iseniz, bu kuruluşun size sağladığı destekler nelerdir, yazınız.

Ek 6. Kullanılan Ölçeklerin İzin Yazıları

Gözden geçirilmiş kendini ayarlama Ölçeği

Gelen Kutusu x

x print share



ilke evrensel <ilkeevrensel@gmail.com>

2 May 2017 Sal 13:50

☆ ↩ ⋮

Alıcı: ilknuroz@istanbul.edu.tr

Merhaba Hocam,

Ben İlke Evrensel, Yıldız Teknik Üniversitesi'nde PDR bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Bu dönem tezim için araştırma yürütüyorum. Araştırmada kullanmak istediğim ölçeklerden biri Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği. Sizden izin almak için bu maili atıyorum. Eğer izniniz olursa araştırmamda kullanmak istiyorum. İyi çalışmalar.



İLKNUR ÖZALP TÜRETGEN <ilknuroz@istanbul.edu.tr>

2 May 2017 Sal 14:00

★ ↩ ⋮

Alıcı: ben

merhabalar. elbette kullanabilirsiniz. başarılar dilerim...

2 May 2017 13:50 tarihinde "ilke evrensel" <ilkeevrensel@gmail.com> yazdı:

↩ Yanıtla

➡ Yönlendir

Oxford mutluluk ölçeği

Gelen Kutusu x

x print share



ilke evrensel <ilkeevrensel@gmail.com>

2 May 2017 Sal 13:18

☆ ↩ ⋮

Alıcı: dogantayfun@msn.com

Merhaba,

Ben İlke Evrensel ve Yıldız Teknik Üniversitesi PDR bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Bu dönem tezimi yazıyorum ve Oxford Mutluluk Ölçeği de kullanmak istediğim ölçeklerden biri. Sizden izin almak için bu maili atıyorum. İzniniz olursa araştırmamda kullanmak istiyorum. İyi çalışmalar, iyi günler.



Tayfun Doğan <dogantayfun@msn.com>

2 May 2017 Sal 14:04

★ ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek formuna kişisel web sayfamdan ulaşabilirsiniz.

www.tayfundogan.net

Samsung Galaxy akıllı telefonumdan gönderildi.

Çok boyutlu algılanan destek ölçeği

Gelen Kutusu x

x print share



ilke evrensel <ilkeevrensel@gmail.com>

2 May 2017 Sal 13:26

☆ ↩ ⋮

Alıcı: haluk.arkar@ege.edu.tr

Merhabalar Hocam , nasılsınız?

Ben İlke Evrensel, Yıldız Teknik Üniversitesi PDR bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Bu dönem tezim için araştırma yapıyorum ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği de kullanmak istediğim ölçeklerden biri. İzin almak için bu maili atıyorum. Eğer izniniz olursa araştırmamda kullanmak isterim. İyi günler, iyi çalışmalar.



haluk arkar <haluk.arkar@ege.edu.tr>

8 May 2017 Pzt 11:52

★ ↩ ⋮

Alıcı: ben

Sayın İlke Evrensel,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

ÖZ GEÇMİŞ

Adı- Soyadı: İlke EVRENSEL

Doğum Tarihi: 01.08.1992

E-mail: ilkeevrensel@gmail.com

Eğitim Bilgileri:

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Uludağ Üniversitesi	2011-2015
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Yıldız Teknik Üniversitesi	2015-2019

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan bildiriler:

Evrensel, İlke, Fulya Yüksel-Şahin. 2019. Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans (LGBT) Bireylerin Kendini Ayarlama ve Mutluluk Düzeylerinin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre İncelenmesi. (Özet Bildiri). Balkan 1. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, 5-7 Nisan 2019, Edirne.