

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

FARKLI CİNSEL YÖNELİME SAHİP BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU,
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erkan ALKAN

Ankara
Haziran, 2014

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

FARKLI CİNSEL YÖNELİME SAHİP BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU,
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erkan ALKAN

Danışman

Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN

ANKARA

Haziran, 2014

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ ÇALIŞMASI olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Üye: Doç.Dr. Metin PİŞKİN

Üye: Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

....../...../2014

Prof. Dr. İsmail GÜVEN
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Kendisinden aldığım ilk dersten itibaren benim için hem örnek almam gereken bir birey hem de model almam gereken üretken bir akademisyen olan değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İlhan Yalçın'a emekleri için çok teşekkür ederim. Kendisi bana yapılacak her çalışmada titiz olmayı ve etik değerlere bağlı kalmayı öğretti.

Samsun'un ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin benim için bir yuvaya dönüşmesini sağlayan, bir ebeveyn olarak gördüğüm değerli hocam Prof. Dr. Kurtman Ersanlı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimi tamamlama kadar geçen evrede emeği geçen tüm öğretmenlerime ve hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Tez çalışmam sırasında her türlü kolaylığı sağlayan Kaos-GL yönetimi ve değerli üyelerine teşekkür ederim. Dernek halindeki faaliyetlerinde başarılar diliyorum.

Kendisiyle bir aile kurmayı planladığımız hayat arkadaşım Sinem Hızlı'ya tezime sunduğu katkıları ve tez yazımı süresince gösterdiği sabır için çok teşekkür ederim. Bundan önceki ve bundan sonraki dağınıklıklarım için kendisinden özür dilerim.

Yüksek lisans sürecimde desteklerini esirgemeyen ve evin düzeni konusunda gösteremediğim özene katlanan ev arkadaşlarım Yusuf Polat, Semih Yükseler ve değerli dostum Aykut Aktaş'a teşekkür ederim. Akademik hayatlarında kendilerine başarılar diliyorum.

Hayatımın her aşamasında teşekkürü en çok hak edenler olan annem, babam ve kardeşlerime varlıklarından aldığım destek ve güvenden dolayı teşekkür ediyorum.

ÖZET

FARKLI CİNSEL YÖNELİME SAHİP BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU, STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alkan, Erkan

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İlhan Yalçın

Haziran, 2014, 128 sayfa

Bu araştırmanın genel amacını, farklı cinsel yönelime sahip bireylerin, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları bakımından karşılaştırılması oluşturmaktadır.

Betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama yöntemiyle yapılan çalışmanın araştırma grubunu, İstanbul ve Ankara illerindeki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 474 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2013-2014 akademik yılı bahar yarıyılında toplanmıştır.

Araştırmada öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Yetim (1991) tarafından uyarlaması yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği”; psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Durak (2002) tarafından uyarlaması yapılan “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIR” ve stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlaması yapılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmada yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiz tekniği kullanılmıştır. Ayrıca yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları bakımından homoseksüel ve heteroseksüel bireyler arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA analiz tekniği kullanılmıştır.

Pearson Momentler arpımı Korelasyon Katsayısı analiz tekniği sonucunda, yaşam doyumunun, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarından; kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunun stresle başa çıkma tarzlarından; boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arayışı yaklaşımıyla anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma tarzlarından; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımıyla pozitif yönde anlamlı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Tek Yönlü MANOVA analizi sonucunda, yaşam doyumunun cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuca göre, heteroseksüel bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri homoseksüel bireylere göre daha yüksektir. Psikolojik dayanıklılığın cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tek Yönlü MANOVA analiz tekniği sonucunda, stresle başa çıkma tarzları bakımından heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin farklılaştığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, heteroseksüel bireyler daha çok, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzını kullanmaktadırlar. Homoseksüel bireyler ise daha çok kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım tarzlarını kullanmaktadırlar. Sosyal destek arama yaklaşımı bakımından homoseksüel ve heteroseksüel grubun farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Cinsel Yönelim, Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa ıkma Tarzı

ABSTRACT

A COMPARISON OF LIFE SATISFACTION, COPING STRATEGIES AND RESILIENCE LEVELS OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENT SEXUAL ORIENTATION

Alkan, Erkan

Master of Science, Program of Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Assist. Prof. Dr. İlhan Yalçın

June, 2014, 128 pages

This study aims to compare life satisfaction, resilience and coping strategies of individuals with different sexual orientation.

Correlational screening model in descriptive method is applied to this study. The sample of the study includes 474 students from both state and private universities in Ankara and İstanbul. The data for the study were collected in spring term of 2013-2014 academic year.

‘The Satisfaction with Life Scale’ which was adapted by Yetim (1991) was used to measure students’ life satisfaction levels; ‘Psychological Hardiness IIIR’ which was adapted by Durak (2002) was used to measure students’ resilience levels; ‘Ways of Coping Inventory’ which was adapted by Sahin and Durak (1995) was used to measure students’ coping strategies.

Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to determine correlation coefficient among life satisfaction, resilience and coping strategies. One way MANOVA was utilized to determine if there is any difference among life satisfaction, resilience and coping strategies of homosexuals and heterosexuals.

The results of Pearson Product Moment Correlation Coefficient revealed that there is a positive correlation between life satisfaction and resilience. It is found that there is a positive correlation between life satisfaction and two of coping strategies: self-confident approach and

optimistic approach. No statistically significant correlation was found between life satisfaction and two of coping strategies: submissive approach and seeking social support approach.

Positive correlation was found between resilience and self-confidence approach, optimistic approach and seeking social support approach. There was a negative correlation between resilience and two of coping strategies: helpless approach and submissive approach.

The results of One Way MANOVA revealed that life satisfaction differs significantly in terms of the sexual orientation. It shows that life satisfaction level of heterosexuals are higher than homosexuals' life satisfaction level. It is found that resilience does not significantly differ in terms of the sexual orientation.

It is found that homosexuals and heterosexuals do not differ significantly in terms of coping strategies according to the outcomes of One Way MANOVA. Results show that heterosexuals adopt more optimistic approach and submissive approach whereas homosexuals adopt more self-confident approach and helpless approach. Homosexuals and heterosexuals do not differ significantly in terms of the seeking social support approach.

Keywords: Sexual Orientation, Life Satisfaction, Resilience, Coping Strategies

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç.....	6
1.3. Önem.....	8
1.4. Sınırlılıklar.....	8
1.5. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Cinsel Yönelimle İlgili Kuramsal Bilgiler.....	10
2.2. Eşcinselliğe İlişkin Kuramlar.....	25
2.2.1. Psikanalitik Kuram.....	25
2.2.2. Sosyal Psikolojik Yaklaşımlar.....	29
2.2.3. Biyolojik Yaklaşımlar.....	30
2.2.4. Öğrenme ve Şartlanma Kuramları.....	33
2.2.5. Onarım Terapisi.....	35
2.2.6. Etkileşimsel Yaklaşımlar.....	38
2.3. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Bilgiler.....	40
2.3.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı.....	41
2.3.2. Adaptasyon Kuramı.....	42
2.3.3. Akış Kuramı.....	43

2.3.4. Lazarus ve Folkman Başa Çıkma Modeli.....	45
2.3.5. Azınlık Stresi ve Özel Bir Grup Olarak Eşcinsel Bireyler.....	50
2.4. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Kuramsal Bilgiler.....	53
2.4.1. Pozitif Psikoloji.....	56
2.4.2. Ekolojik Yaklaşım.....	58
2.5. Yaşam Doyumuyla İlgili Kuramsal Bilgiler.....	61
2.6. İlgili Araştırmalar.....	68
2.6.1. Cinsel Yönelime Göre Stres, Depresyon ve Demografik Değişkenlerin İncelendiği Araştırmalar.....	68
2.6.2. Cinsel Yönelime Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin İncelendiği Araştırmalar.....	71
2.6.3. Cinsel Yönelime Göre Yaşam Doyumunun İncelendiği Araştırmalar.....	72
BÖLÜM III.....	74
YÖNTEM.....	74
3.1. Araştırmanın Modeli.....	74
3.2. Çalışma Grubu.....	74
3.3. Veri Toplama Aracı.....	79
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	79
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	79
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	80
3.3.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği - IIIR (PDÖ).....	81
3.4. Verilerin Toplanması.....	82
3.5. Verilerin Analizi.....	83
BÖLÜM IV.....	84
BULGULAR.....	84
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı İlişkiler Var mıdır?.....	84
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Yönelimlerine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?.....	86

BÖLÜM V	94
TARTIŞMA VE YORUM	94
BÖLÜM VI	101
SONUÇ ve ÖNERİLER	101
6.1. Sonuçlar.....	101
6.2. Öneriler.....	102
KAYNAKÇA	105
EKLER	124

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsel Yönelim, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	75
Tablo 2. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsel Yönelim ve Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı.....	77
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu.....	85
Tablo 4. Cinsel Yönelim ile Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Ait N, \bar{X} , Ss Değerleri.....	87
Tablo 5. Cinsel Yönelim Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları.....	90
Tablo 6. Cinsel Yönelim Değişkenine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları.....	91

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Algılanan Cinsel Yönelim Modeli.....	30
Şekil 2. Selye'nin Genel Uyum Modeli.....	43
Şekil 3. Lazarus ve Folkman'ın Stresle Başa Çıkma Modeli.....	49
Şekil 4. Yaşam Değerlendirmesi: Koşul ve Süreç Modeli.....	63

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	124
Ek 2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR.....	125
Ek 3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	126
Ek 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	127
Ek 5. Etik Kurul Karar Örneği.....	128

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Biyolojik bakış açısına göre insan iki temel cinsiyetten biriyle dünyaya gelmektedir. Bunlar kadın ve erkek cinsiyetleridir. Daha sonra birey toplumsal yaşam içerisinde bu temel cinsiyet kimliklerinin ödevlerini sergilemek üzere bir toplumsallaşma sürecine tabi tutulmaktadır. Bireyin bu toplumsallaşma sürecine uyumlu davranış örüntüleri sergilemesi beklenmektedir. Kültürel ve toplumsal yapının bir ürünü olan ve bu bileşenler tarafından da devamlılığı sağlanmaya çalışılan söz konusu bu beklentiler bütünü, toplumsal cinsiyeti meydana getirmektedir. Başka bir ifadeyle, erkek ve kadının söz konusu cinsel kimliklerini yaşayış şekilleri, toplumun kendince doğru bulduğu cinsiyet örüntüleriyle belirlenmekte ve toplum tarafından, söz konusu toplumsal ve kültürel yapı bağlamında birer “kadınlık” ve “erkeklik” üretilmiş olmaktadır (Tezel, 2009). Üretilen “erkeklik” ve “kadınlık”, aile, medya, devlet, ordu, din vb. kurumlar tarafından yeniden üretilerek, toplumsal cinsiyetin devamlılığı sağlanmaktadır (Butler, 1999). Toplumsal cinsiyet bağlamında inşa edilmiş olan bu iki rolün dışında kalan cinsel azınlıklar ise sosyal kabul görmekte zorlanmaktadırlar (Meyer, 2003).

Cinsel yönelim bireylerin toplumsal cinsiyet kalıbından sıyrılarak bağımsız olarak cinsel arzularının imlediği, bir başka deyişle işaret ettiği kişilere yönelmesini betimlemektedir (Butler, 1999). Cinsel yönelimin farkına varan birey yaygın toplumsal cinsiyet yargılarına uygun olsun veya olmasın cinsel arzusunun yöneldiği tarafı seçmektedir.

Cinsel yönelim bireyi karşı cins veya cinsiyete, hemcins veya cinsiyete, her iki cinse veya birden fazla cinsiyete karşı duygusal veya cinsel çekim (veya her ikisini de) hissetmeye yönlendiren kalıcı kişisel bir niteliktir. Bu çekimler genellikle karşıcinsellik (heteroseksüellik), eşcinsellik (homoseksüellik), biseksüellik (her iki cinse de ilgi duyma), altında toplanır;

bununla beraber aseksüellik (diğerlerine olan romantik veya cinsel çekim eksikliği) de bazen dördüncü kategori olarak tanımlanmaktadır (Reiter, 1989). Amerikan Psikoloji Derneği'ne (2008) göre, cinsel yönelim "aynı zamanda bir kişinin bu çekimlere dayanan, davranışlarla ilişkili kimlik hissi ve bu çekimleri paylaşan diğer kişilerden oluşan topluluğa olan üyeliğini de tanımlamaktadır".

Homoseksüel bireyin cinsel yönelimi, kendisi ile aynı cinsiyetteki kişiye yöneliktir (Reiter, 1989). Homoseksüel kavramı da çoğunlukla bir bireyin dışarıdan gözlenebilen davranışı, bireysel veya sosyal kimliğini ve cinsel yönelimini açıklamak için kullanılmaktadır. Günlük konuşma dilinde homoseksüel anlamında kullanılan kelimeler (gey, lezbiyen v.s.) kişinin sosyal kimliği ile kendini cinsel açıdan algılama biçiminin bir birleşimidir (Amanat, 2011). Homoseksüel birey bu yönelimini ilk fark edişinde kabullenmekten kaçabilmektedir. Kendisi için yabancı olan bu durum karşısında verdiği tepki korku ve içe kapanıklık olmaktadır. Toplum tarafından da eşcinsel yöneliminin yadırganacağını ve kendisi için kötü sonuçlara yol açacağını bildiğinden bu yönelimini saklama yoluna gitmek geçici bir rahatlık sağlamaktadır. Birey, daha sonra bastıramadığı dürtülerinin bir eş arayışına yol açmasıyla çaresizlik duygusu yaşamaktadır. Yakın çevresinden kabul görmeye çalışma girişimleri sonuçsuz kaldığında bireyde anksiyete ve engellenmişlik duygusu ortaya çıkmaktadır (Çekirge, 1999). Anksiyete ve engellenmişlik duygusu bireyin yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Mustanski, Chivers ve Bailey, 2002).

Bireylerin yaşam doyumunu düzeylerini arttırarak kendisi ve çevresiyle uyumlu bir yaşantı sürdürmesini sağlamak, günümüz çağdaş toplumlarının üzerinde durduğu önemli konulardan biridir. Hükümetler bu amaç doğrultusunda gerekli ekonomik kaynakları sağlamanın yollarını aramaktadır. Vatandaşların yaşamını sürdürebilmesi için onların beslenme ve çalışma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaktan ayrı olarak, o topraklar üzerindeki bayındırlık ve imar çalışmalarını da yürüterek yaşam kalitesini arttırmayı amaçlamaktadırlar. Bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin, ekonomik kaynaklara ulaşabilmenin yanı sıra birçok psikolojik değişkenle de ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalar cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu

yordamada, psikolojik değişkenlere, örneğin; kişisel eğilimler, yakın ilişkiler ve içinde yaşanan kültürün birey üzerindeki etkisine nazaran daha az etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995)

Son yıllarda yaşam doyumunun ve yaşam kalitesinin cinsel yönelime göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar yapılmıştır (Anderson ve Randlet, 1993; Dominguez-Fuentes ve Hombrados-Mendieta, 2012; Traeen, Martinussen, Vitters ve Saini, 2009). Bu araştırmalarda yaşam doyumunun cinsel yönelime göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular bireyin yaşam doyumunun cinsel yönelimiyle ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Psikoloji ve diğer akademik araştırma alanlarında stresle başa çıkmayla ilgili çalışmalarda önemli ilerlemeler yaşanmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004; Moos, Holahan ve Beutler, 2003). Bu araştırma yelpazesinin önemli bir tarafını da farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşadıkları stres oluşturmaktadır (Chin, 2004). Azınlık gruplar arasında cinsel azınlıklar, bir başka ifadeyle lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüel (LGBT) bireyler strese maruz kalma oranının bir hayli yüksek olduğu bir gruptur. Son yıllarda yapılan araştırmalar gey ve lezbiyen grubun toplumsal yapı içerisinde en çok stres yaşayan gruplardan birini temsil ettiğini göstermiştir (Lewis, Derlega, Griffin ve Krowinski, 2003). Gey ve lezbiyenler arasında stres yaygınlığı, toplumsal yapı içerisinde bu grubun sosyal ve kurumsal destekten (örneğin aile, din, iş hayatı) yoksun olmasının sonucu olarak görülmektedir (Meyer, 2003; Szymanski ve Chung, 2003). Bu sosyal destek sistemlerinden yoksunluğun yanısıra, eşcinsel bireyin bu yönelimini saklama gerekliliği duyması bazı psikolojik bozukluklar yaşamasına sebep olabilmektedir (Meyer 2003; Williamson, 2000). Yapılan araştırmalar eşcinseller arasında anksiyete, depresyon, madde kullanım bozuklukları, duygudurum bozuklukları, yüksek oranda intihar girişimi gibi stres yaratıcı bozuklukların yaygın olduğunu göstermiştir (Cochran, 2001; Lewis, Derlega, Berndt, Morris, ve Rose, 2001; Savin-Williams, 2003).

Genellikle gey ve lezbiyenlerin yaşadığı stres “azınlık stresi (minority stress)” olarak kavramsallaştırılmıştır (Iwasaki ve Ristock, 2007; Kelleher,

2009; Meyer, 1995). Meyer (2003), meta-analiz sonuçlarına dayalı olarak LGBT (lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel) bireylerin yaşadığı azınlık stres ile ilgili ruhsal bozuklukların yaygınlığını açıklayan bir kuramsal çerçeve geliştirmiştir. Bu kuramsal model, genel olarak stres sürecinin içeriğini açıklamaktadır. Buna göre, stres yaşayan LGBT birey, önyargı olaylarını deneyimlemekte (örneğin ayrımcılık, şiddet) ve ret, gizleme, içselleştirilmiş homofobi süreçlerinden geçerek iyileştirici bir stresle başa çıkma stratejisi aramaktadır (Iwasaki ve Ristock, 2007).

Psikolojik bir perspektiften bakıldığında, psikolojik dayanıklılık zor koşullar altında sıkıntı stres ve günlük hayatı olumsuz etkileyen durumlarla başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Psikolojik dayanıklılık başa çıkma beceri, yol ve süreçlerini geliştirmeyi içerir. Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık, zorlu bir yaşantı süreci içerisinde, ortaya çıkan stres veya tehdit edici bir olayı değerlendirerek duygulara odaklanabilme becerisidir (Kobasa, 1979). Bu başa çıkma becerisi, bozulan psikolojik dengeyi yeniden ele alarak öznel iyi oluşu, dolayısıyla da yaşam doyumunu düzenlemeyi sağlamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın genel popülasyon dışında LGBT bireyler arasında yeterince araştırılmamış olması dikkat çekicidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bunun yanında genel popülasyon üzerinde yapılan pozitif psikoloji araştırmaları, LGBT bireyler arasında da stres karşısında gösterilen bu olumlu kişilik özelliğinin araştırılmasına ön ayak olmuştur (Meyer, 2003).

Kosaka'ya (1996) göre psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlılık, denetim ve meydan okuma boyutları, yaşanan stres sonrası ruh sağlığı üzerinde oluşan olumsuz etkileri en aza indirmeye yardımcı olmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin sadece yapacakları davranışı seçmeyi değil, aynı zamanda yapacakları davranışın psikolojik dengeyi yeniden düzenleyeceğini bildikleri ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlanmanın hem içsel hem de dışsal yönü olduğu savunulmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın içsel yönü, bireyin sahip olduğu başa çıkma stratejilerini başvurmasını, dışsal yönü ise bu becerilere uygun uygulama alanları bulabilmesini ifade etmektedir (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler zorluklara meydan okurlar. Bu bireyler, durağan olmaktan çok değişmeye inandıklarından, stresli yaşam durumlarını güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişim için gerekli olan bir fırsat olarak görürler. Yeni yaşantılara açık bireyler stresi, öğrenmeye yönelik kapı aralayıcı bir engel olarak algırlar. İlgili araştırma sonuçları, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin, stres yaratan durumları uyum sağlayıcı bir süreç olarak değerlendirdiklerini ve etkili başa çıkma stratejileri kullanarak uyum bozucu durumların yarattığı olumsuzluklara karşı ruh sağlıklarını koruduklarını ortaya koymaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Yaşam doyumu her kategoriden cinsel yönelime sahip birey için ruh sağlığını korumak ve sürdürmekte olduğu hayatından doyum almak açısından önemlidir. Aynı şekilde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları, bireyin zorlu yaşam koşullarına vereceği olası tepkileri belirlemektedir. Günümüz toplumları bireylerin yaşam doyumunu artırıcı önlemler almakta ve ruh sağlığı alanında bu konu tüm boyutlarıyla incelenmeye çalışılmaktadır. Cinsel yönelimi ne olursa olsun, her bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve stresle başa çıkma biçiminin yaşam memnuniyetiyle ilgili olduğu düşünüldüğünde bu değişkenlerin incelendiği bir çalışmanın yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin bütüncül bir bakış açısı sağlayabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam zorlukları karşısında güçlendirilmesi ve ruh sağlığı açısından koruyucu önlemlerin alınması gerekmektedir. Sonuç olarak, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsel yönelime göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Araştırmanın genel amacı; farklı cinsel yönelime sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu değişkenleri açısından karşılaştırılmasıdır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmaya çalışılmıştır:

- 1- Psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- 2- Bireylerin cinsel yönelimlerine (homoseksüel, heteroseksüel) göre yaşam doyumu düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 3- Bireylerin cinsel yönelimlerine (homoseksüel, heteroseksüel) göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 4- Bireylerin cinsel yönelimlerine (homoseksüel, heteroseksüel) göre stresle başa çıkma yöntemleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Önem

Günümüz dünyasında eşcinsellik sıklıkla incelenen bir araştırma konusudur. Yapılan araştırmalarda lezbiyen ve geylerin, biseksüel ve transseksüel bireylere oranla daha fazla stres yaşadıkları; LGBT bireylerin ise heteroseksüel bireylerden daha fazla stres yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Lewis, Derlega, Berndt, Morris ve Rose, 2001). Benzer bir çalışmada sosyo ekonomik düzeyi düşük LGBT bireylerin sosyo ekonomik düzeyi yüksek bireylere göre daha fazla stres yaşadıkları ve heteroseksüel bireylere göre cinsel doyum düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Kuyper ve Vanwesenbeeck, 2011). Türkiye’de eşcinsellik üzerine yapılan birçok tez çalışmasına karşın eşcinsel bireylerin örnekleme dâhil edildiği çalışmaların sayısının sınırlı olmasından dolayı, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya konu edilen yaşam doyumu değişkeni ilgili literatür incelendiğinde, yaşam doyumunun; kimlik işlevleri, yaşam kalitesi, sanal zorbalık ve intihar gibi değişkenlerle ilişkisini araştıran çalışmalara

rastlanmıştır (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010; Demir, 2011; Dingiltepe, 2009; Soydaş, 2011). Örneklemenin dört farklı ülkeden seçilen bireylerden oluşturulduğu bir çalışmada ise; tüm örneklemelerde, homoseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin heteroseksüel bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (Traeen, Martinussen, Vitterso ve Saini, 2009). Araştırmanın çalışma grubu düşünüldüğünde farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymanın, yaşam doyumuna ilişkin cinsel yönelimler arası bütüncül bir görüş sağlayabileceği düşünülmektedir. Eşcinsel bireylerin yaşadığı ruhsal sorunlar ve bunlarla baş etme biçimleri Türkiye’de yeterince araştırılmamış konulardır. Zamanında müdahale edilmeyen ruhsal sorunların bir süre sonra daha ağır ruhsal problemlere yol açabileceği öngörüldüğünden bu tür araştırmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmaya konu edilen psikolojik dayanıklılık değişkeni, bireyin zorlu yaşam koşulları karşısında kendini yeniden toparlayabilme gücünü ifade etmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Bu karakter özelliğinin, bireyin kendini çeşitli yönlerden algılayış biçimiyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Kobasa, 1979), farklı cinsel yönelime sahip bireyler arasında psikolojik dayanıklılığın incelenmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın cinsel yönelim ayrımı olmaksızın her bireyin ruh sağlığını korunmasında önleyici bir faktör olduğu daha önce yapılan araştırmalarda sıklıkla vurgulanmıştır (Balsam, 2003; Goldstein ve Brooks, 2005; Russel, 2005; Terzi, 2005). Buradan hareketle, psikolojik dayanıklılığın incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Türk PDR-DER) (2011), psikolojik danışmanların; toplumda değişik kesimlerin gereksinim ve sorunlarının farkında olmaya ve çalışmalarında kullandıkları yöntem ve teknikleri onların gereksinimlerine göre uyarlamaya çalışmaları gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca Türk PDR-DER (2011), psikolojik danışmanların, yaş, cinsiyet, din, dil, ırk sosyo-ekonomik düzey, değişik grup ya da kültürlere ait olma, özürlü olma, cinsel yönelim, medeni durum gibi bireysel ve kültürel farklılıkların, verecekleri hizmeti olumsuz olarak etkilememesine özen göstermelerini bir etik ilke olarak belirlemiştir. Psikolojik danışmanlar hizmet

sundukları bireylerin farklı kültürel arka planlarını anlamak için etkin çaba harcamalıdır. Çizilen etik çerçeve kapsamında düşünülecek olursa, farklı cinsel yönelime sahip bireylerin araştırmaya konu edilen değişkenler açısından incelenmesinin, bu yönelime sahip bireyleri tanımada önemli bir kapı aralayıcı olması umulmaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bu iki farklı grubun (homoseksüel-heteroseksüel) çeşitli boyutlarıyla karşılaştırılmasını sağlayarak bütüncül bir bakış açısı kazandıracağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak, çalışmanın bulgularının psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi açısından da önemli olacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmada, Ankara ve İstanbul'da 2013-2014 Öğretim Yılı Bahar yarıyılında üniversite öğrenimine devam eden bireyler araştırma grubunu oluşturmuştur. Bu yüzden araştırma bu bireylerle sınırlıdır. Aynı zamanda bu araştırmada uygulanacak ölçeklerden toplanan verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Cinsel Yönelim (Sexual Orientation): Bireylerin karşı cins veya cinsiyete, hem cins veya cinsiyete, her iki cinse veya birden fazla cinsiyete karşı romantik veya cinsel çekim (veya her ikisini de) hissetmeye yönlendiren kalıcı kişisel bir niteliktir (Strickland, 2001).

Psikolojik Dayanıklılık (Resilience): Kişinin zorlu yaşam koşulları ve stres yaratan durumlarla başedebilme kapasitesidir. Bu çalışmada, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR (PDÖ) ile ölçülmüştür. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzı (Coping with Stress): Bir bireyin stresle başa çıkma konusunda geliştirdiği mekanizmadır. Bu çalışmada, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ile ölçülmüştür. Alt ölçeklerden alınan puanlar stresle başa çıkma biçimini ortaya koymaktadır. Alt ölçeklerden alınan

puanların yüksekliği o alt ölçeğin ölçtüğu stresle başa çıkma tarzının daha sık kullanıldığını göstermektedir.

Yaşam Doyumu (Life Satisfaction): Bireyin yaşamından tatmin olma düzeyi, yaşam doyumu düzeyi olarak tanımlanır. Bu çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile ölçölmüştür. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle cinsel yönelimle ilgili kavramlar açıklanmış, bir cinsel yönelim türü olarak eşcinselliğin tarihsel sürecine ve eşcinselliği açıklayan kuram ve görüşlere yer verilmiştir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma becerileri ve yaşam doyumuna ilişkin kuramsal bilgiler sunulmuştur. Son olarak, yurtdışında ve ülkemizde farklı cinsel yönelime sahip bireylerle yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Cinsel Yönelimle İlgili Kuramsal Bilgiler

Bir disiplin olarak psikoloji bireylerin ve grupların iyi oluşları ve bu iyi oluş hallerini tehdit eden unsurlar üzerine yoğunlaşmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), bu kapsamda 1975 yılından bu yana ruh sağlığı çalışanlarına lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüel bireylerin ruh sağlığını tehdit eden yaftalamalardan kaçınmaları konusunda çağrıda bulunmaktadır. Önyargı ve ayrımcılığın kendini lezbiyen, gey, biseksüel veya transseksüel olarak tanımlayan bireyler üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir (Sakallı-Uğurlu, 2006). Cinsel yönelime ilişkin kuramsal bilgilere geçmeden önce, sıklıkla birbiriyle karıştırılan; cinsiyet, cinsel kimlik ve cinsiyet rolü kavramlarının açıklanmasında fayda olduğu düşünülmektedir.

İnsan Cinselliği

İnsan cinselliği dört bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; biyolojik cinsiyet, cinsel kimlik (psikolojik anlamda erkek ya da kadın olma), cinsel yönelim ve toplumsal cinsiyet rolü, bir başka deyişle kültürel normlara bağlı olarak kadın veya erkek olmaktır (Strickland, 2001).

Biyolojik Cinsiyet

İngilizce “sex” kelimesinin karşılığı olan biyolojik cinsiyet, erkek ve kadın arasındaki cinsellik temelli biyolojik farklılığı ortaya koyan kavramdır. Bu anlamda insanların biyolojik cinsiyetleri kadın cinsel organını (vajina) taşıma veya erkek cinsel organını (penis) taşıma durumuna göre ikiye

ayrılmaktadır (Yaşın-Dökmen, 2004). Bilindiği üzere insan vücut hücrelerinde 23 çift (46 adet), üreme hücrelerinde ise, 23 adet kromozom bulunmaktadır. Cinsiyet kromozomları X ve Y olarak iki tiptir. X dişilik, Y erkeklik kromozomudur. Y kromozomu X kromozomuna baskındır. Kadınlarda cinsiyet kromozom çifti XX, erkeklerde ise XY şeklindedir. Normal koşullarda cinsiyet kromozomlarından biri döllenme sonucu bebeğin cinsiyetini belirlemektedir. Çok nadir durumlarda bebek farklı bir kromozom kombinasyonu ile dünyaya gelebilir ve her iki cinsiyetin de cinsel organını taşıyabilir. Bu cinsiyet türüyle doğanlara ise hermafrodit (erdişi) adı verilmektedir (Strickland, 2001). Hermafroditlerin yumurtalık dokularında XX kromozomları bulunurken, testis hücrelerinde XY kromozomu bulunmaktadır (Budak, 2005).

Cinsel Kimlik

İngilizce karşılığı “*gender identity*” olan cinsel kimlik, erkek veya kadın cinsiyetiyle özdeşleşme duygusu anlamına gelmektedir. Bu duygu bireyin, dış görünüşünde, davranışlarında ve yaşamının diğer yönlerinde kendini göstermektedir. Cinsel kimlik aynı zamanda bireyin kendi bedenini ve benliğini belli bir eşeylik içinde algılayışı, kabullenışı, duygu ve davranışlarının buna uygun biçimlenişidir (Eser, 2008). Biyolojik ve sosyal faktörlerin birleşiminden etkilenecek 2-3 yaşlarında ortaya çıkan cinsel kimlik, ergenlikte kararlı bir hal almaktadır (Strickland, 2001).

Diğer cinsiyet farklılıklarının yanı sıra, erkek ve kız arasındaki biyolojik farklılıklar çocukluk çağında belirginleşmektedir. Kızlar erkeklerden daha hızlı olgunlaşır, fiziksel büyüme hızları erkeklerinkinden daha yüksektir ve sözel ve yazılı anlatım becerileri daha önce gelişir. Erkek çocuklar ise genellikle uzamsal zeka konusunda kızlara oranla daha avantajlıdır. Erkek çocuklar kendileriyle aynı yaştaki kız çocuklarına oranla daha agresiftirler ve fiziksel olarak daha çok gürültülü ve sert oyunları tercih ederler. Çocukların gelişiminde birçok ebeveynin, öğretmeninin ve diğer otorite figürlerinin takındığı genel tavır; erkekleri bağımsızlığa, rekabete ve keşfetmeye yönlendirmek, kız çocuklarını ise duygularını dışa vurmaya, manevi duygularını geliştirmeye ve itaat etmeye yönlendirmektir (Diamant ve McNulty, 1995). Doğumdan sonra

üç yaş, cinsiyet kimliği oluşumunda önemli bir adımdır. Çocuklar bu yaşta genellikle kardeşlerini veya akranlarını gözlemleyerek cinsiyetler arası anatomik farklılıklar hakkında farkındalık kazanmaktadırlar (Strickland, 2001). Fiziksel farklılıklar konusunda farkındalığı başka bir farkındalık izlemekte, çocuk bu aşamada kadınlar ve erkekler arasındaki kültürel farklılıkları kavramaktadır. Bunu da kendisiyle aynı cinsiyete sahip ebeveynle özdeşleşerek ve onu taklit ederek gerçekleştirmektedir (Friedman ve ark., 2004).

Cinsiyet kimliği edinimine ilişkin en bilinen kuram 20.yy'da Sigmund Freud'un formüle ettiği erkeklerde "oedipus karmaşası", kızlarda ise "elektra karmaşası"dır. Bu iki durumda da çocuk kendisine rakip olarak algıladığı hemcins ebeveynini ortadan kaldırma isteği taşımaktadır. Oedipus karmaşasında erkek çocuk annesine karşı ensest arzular beslemekte, babasını ise bu duygularına bir rakip olarak görmektedir. Freud'un kastrasyon korkusu adını verdiği bu çatışmada; çocuk, penisinin babası tarafından kesileceği inancını taşımaktadır. Çocuk bu korkularını, yasak arzularını ve babasına karşı hissettiği duygularını bastırmak zorunda kalmakta ve bu da süperegounun temellerini oluşturmaktadır. Bu kuramın kız çocuklarıyla ilgili açıklamalarında, bir başka deyişle elektra karmaşasında ise kız çocuk kastrasyon korkusuna paralel bir korku içerisindedir. Kız çocuğu, annesini penisini kesmekle suçlamakta, kendisinin sahip olmadığı bu organa babası sahip olduğu için de babasına karşı arzular beslemektedir. Tıpkı erkek çocukta olduğu gibi kız çocuğu da bu korku ve arzularını bastırmak zorunda kalmakta ve aynı cinsiyete sahip olduğu ebeveynle (anne) özdeşleşmektedir (Chodorow, 1978).

Freud'un bu kuramı özellikle feminist çevreler tarafından eleştirilmiştir. Freud'un "kalıtım insanın yazgısıdır" sözünden yola çıkarak, toplumsal cinsiyet rollerinin ve cinsiyet kimliği ediniminin anatomiyle ilgisinin sanıldığı kadar çok olmadığı görüşü savunulmaktadır. Anatominin aksine bu rollerin ve kimliğin aile içindeki kalıp yargılardan ve toplumsal süreçlerden etkilendiği görüşü, Freud'un kuramına karşı çıkanlar tarafından dile getirilmektedir (Chodorow, 1978).

“Cinsiyet sürekliliği” kavramını formüle eden Lawrence Kohlberg ise cinsel kimliği farklı kavramlarla açıklama yoluna gitmiştir. Kohlberg’e göre cinsiyet, bireyin hayatı boyunca değişmeyen ve kararlılık gösteren bir yapıdır. Çocuklar üç yaşındayken kendilerinin ve başkalarının cinsiyetinin farkındadırlar. Ancak yedi yaşına kadar cinsiyetlerini değiştirebilecekleri düşüncesini taşırlar. Yedi yaşına geldiklerinde ise karşı cinsin kıyafetlerini giymenin veya onlar gibi davranmanın cinsiyetlerini değiştiremeyeceğini, yani cinsiyetin kalıcı olduğunu anlarlar. Kohlberg’e göre çocuklar bu aşamaya kadar, kendi cinsiyetinden olanların davranışlarını sistematik olarak taklit etmeye başlamazlar (Strickland, 2001).

Çoğu insan öngörülebilir bir cinsel kimlik gelişimini tamamlarken, bazı insanlar biyolojik cinsiyetleriyle tutarsız bir kimlik geliştirebilirler. Bu durum kızlarda 50000’de 1 erkeklerde ise 20000’de 1 görülmektedir. Cinsiyet karmaşası, transseksüellik veya en genel ismiyle cinsel kimlik bozukluğu olarak adlandırılan bu durum, erken toplumsallaşma ve hormonların ortak etkisiyle ortaya çıkabilmektedir. Cinsel kimlik bozukluğu yaşayan bireyler, yanlış bir bedende hapsedikleri hissine kapılmaktadırlar. Bu bozukluğun belirtileri genellikle, iki ile dört yaş arasında görülmeye başlar. Birçok çocuk hemcinsiyetle oynamayı seçerken, cinsel kimlik bozukluğu yaşayan çocuklar karşı cinsten oyun arkadaşı seçmeyi tercih ederler. Karşı cinsin kıyafetlerini giyme ve onlar gibi davranma bu bozukluğun en tipik göstergeleridir. Bu bozukluğa sahip erkekler makyaj yapmaya ilgi gösterirken, kız çocukları sıradan kadın uğraşlarından sıkılırlar ve daha çok güç ve temas gerektiren oyunlar oynamayı tercih ederler (Golombok ve Robyne, 1994).

Hem kadın hem de erkek transseksüeller gerçekte karşı cinsiyette olduklarına inanırlar ve bu inançlarında ısrarcıdırlar. Zaman zaman bu arzu özel veya kamusal alanda karşı cinsin kıyafetlerini giyme şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bazı durumlarda transseksüeller cinsiyet değiştirme operasyonu ile birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerini değiştirirler ve sonrasında hormon tedavisi görürler. Karşı cinsle bir özdeşleşmenin olmadığı, yalnızca cinsel haz almak amacıyla karşı cinsin kıyafetlerini giyme durumuna ise travestizm adı verilmektedir (Strickland, 2001).

Toplumsal Cinsiyet

Toplumsal cinsiyetin kökenine ve anlamına ilişkin üç ana model bulunmaktadır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır:

Doğal Olarak Toplumsal Cinsiyet: Burada toplumsal cinsiyet, vücudun biyolojik cinsiyetine ve/veya kişilik özelliklerinin erkeksi/kadınsılığına işaret etmektedir. Bu biyolojik temelli açıklama, kişiliğin, arzuların, gereksinimlerin, becerilerin, inançların ve buna benzer durumların hormonlardan, genlerden ya da diğer biyolojik etmenlerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu, toplumsal cinsiyete ilişkin indirgemeci bir bakış açısidir; toplumsal cinsiyetin insanın veya insanın kişiliğinin, doğasının, doğumdan ölüme kadar sabitlenmiş ve durağan bir özelliği olduğu, bağlama veya duruma göre değişmediği anlamına gelmektedir. Buna göre toplumsal cinsiyet, kişinin ne olduğudur (Fox, Priltensky ve Austin, 2001)

Yetiştirilmenin Bir Sonucu Olarak Toplumsal Cinsiyet: Burada toplumsal cinsiyet, tipik olarak erkeksi ve kadınsı veya her ikisinin bir arada bulunduğu androjen kişilik özelliklerine referans vermektedir. Toplumsal cinsiyet, biyolojik cinsiyetin kültürel örtüsüdür; biyolojik altyapıya kültürün eklediğidir. Bu bakış açısına göre toplumsal cinsiyet, içinde yetişilen sosyal çevreden ve cinsiyet rolleriyle ilgili kültürde yer alan yerleşik düşüncelerden etkilenecek bireylerin çok erken yaşta edindikleri bir davranış örüntüsüdür. Çocuklar biyolojik cinsiyetleriyle tanımlanmış bedenleriyle eşleştirilecekleri, kültürel olarak doğru karşılanan ve doğru karşılanmayan arzular, davranışlar, duygu ve inançlar yelpazesini edinirler, sonrasında bu eşleştirmeler birey tarafından kişiliğinin kalıcı bir parçası olarak içselleştirilir. Diğer bir deyişle, toplumsal cinsiyet, bireyin kültürün belirlediği cinsiyet rollerine uygun davranmasıdır (Fox, Priltensky ve Austin, 2001).

Toplumsal Bir Kurgu Olarak Toplumsal Cinsiyet: Toplumsal yapısalcı yaklaşım, toplumsal cinsiyetin doğal ve vazgeçilemez bir olgu olduğunu öne süren bütün düşüncelerden uzaklaşır. Bunun yerine toplumsal cinsiyeti, belirli bir sosyo-kültürel döneme özgü, içsel psikolojik ya da biyolojik süreçlerden ziyade ortak bir kültürel bilgi ve dilin etkisi sonucu oluşan bir

toplumsal yapı olarak görür. Bu yaklaşımın savunularını özetleyen iki kavram bulunmaktadır. Bunlar; “özcülük karşıtlığı” ve “toplumsal sınıflandırma”dır. Özcülük karşıtlığı, toplumsal cinsiyetin bireylerin sahip olduğu biyolojik cinsiyete veya kişiliklerine bağlı kalıcı, değişmez bir özellik olmadığını ifade etmektedir (Yaşın-Dökmen, 2004). Bunun yerine toplumsal cinsiyet kavramını, cinsiyet rollerini öne çıkaran ve vurgulayan, doğal olmayan bir toplumsal sınıflandırma sistemi olarak kuramsallaştırmaktadır. Bu bakış açısına göre, erkeklik ve kadınlık kategorilerinin “dişi” ve “erkek” bedenleri arasındaki biyolojik farktan doğal olarak kaynaklandığı reddedilir; bu kategoriler, toplumun ürettiği toplumsal üretimler olarak görülür. Bu yaklaşıma göre toplumsal cinsiyet neye sahip olunduğu ya da ne olunduğundan ziyade, bireyin ne yaptığıdır (Fox, Piltensky ve Austin, 2001).

Toplumsal cinsiyet, insanların eril ve dişi olarak, anatomiye dayalı bölümlenmesi kapsamında, bu bölümlenmeyle bağlantılı olarak kültürel anlamda örgütlenmiş pratik anlamına gelmektedir. Bu haliyle toplumsal cinsiyet, biyolojik cinsiyetin kültürel normlar açısından yeniden ele alınması olarak görülebilir. Toplumsal cinsiyet farklı kültürlerde, tarihin farklı zamanlarında ve farklı coğrafyalarda kadınlara ve erkeklere toplumsal olarak yüklenen roller ve sorumlulukları da ifade etmektedir. Toplumsal cinsiyet kısaca, sosyal yönden kadın ve erkeğe verilen roller ve sorumluluklar olarak tanımlanmaktadır (Çelik, 2008).

Her birey, verili bir biyolojik cinsiyetle (kız ya da erkek olarak) dünyaya gelmektedir. Hangi kültürde, çağda yaşanırsa yaşansın, kız ya da erkek olarak doğmak, tıpkı ölümlü olmak gibi, biyolojik varlığın bir niteliği olarak görülmektedir. Ancak daha doğum öncesinde kız bebeklerin eşyaları için pembe, erkek bebeklerin eşyaları için mavi rengin tercih edilmesiyle başlayan süreç, erkeklerin ve kadınların yapabileceği işler konusunda da yapay ayrımlar üretmektedir. Bu çerçevede erkek cinsiyeti ile kadın cinsiyeti arasında toplumsal yaşama katılma düzeyi açısından farklılıklar oluşmaktadır. Böylece iki cinsin toplumsal alanda temsiliyetleri farklılaşmakta, kadın cinsiyeti daha çok ev gibi özel alanda kalırken, erkek cinsiyeti dışarıda her türlü kamusal alanda kendini ifade etme fırsatı bulmaktadır. Çalışma

yaşamından siyasete, sivil toplum örgütlenmesinden eğitime kadar her türlü kamusal alanda iki cins temelindeki bu görünümün toplumsal cinsiyet eşitsizliğini oluşturduğu düşünülmektedir (Connel, 1998).

Toplumsal cinsiyetin, biyolojik cinsiyetin kültürel bir yorumu olarak görülmesine tepki gösteren post-feminist sosyologlar, bunun sadece hukuksal bir kavrayış olduğunu savunmaktadırlar. Bu sosyologlardan biri olan Butler'a (1999) göre toplumsal cinsiyet verili bir cinsiyetin üzerine kültürün anlam işlemesi olarak algılanmamalıdır. Toplumsal cinsiyet bunun yanında cinsiyetleri tesis eden üretim mekanizmasının kendisini belirtmektedir. Bu görüşe göre, toplumsal cinsiyetin kültürle olan ilişkisi neyse cinsiyetin de doğayla olan ilişkisinin o olduğu söylenemez. Toplumsal cinsiyet bir yönüyle de "cinsiyetli doğa"nın ya da doğal bir cinsiyetin üretilmesinde ve bunların kültür öncesi bir şeymiş gibi, tarafsızken kültürün gelip üzerinde etkili olduğu bir yüzeymiş gibi tesis edilmesinde kullanılan kültürel bir araçtır. Bu görüşe paralel olarak Foucault (1976), toplumsal cinsiyeti, iktidarın bir etkisi olarak yorumlamıştır. Foucault'a göre toplumsal cinsiyet, güce istinaden, gücün uygulandığı bir alan değildir, tam tersine, güç tasarımı bir sonucu ve aracıdır.

Cinsel Yönelim

Cinsel yönelimin nasıl tanımlanması gerektiği ve cinsel yönelimin ölçümünün mümkün olup olmadığı psikoloji literatüründe süregelen bir tartışma konusudur (Friedman ve ark., 2004). Günümüzde ise cinsel yönelim tanımlanırken, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlara değinilmektedir (Bauer, 2008; Laumann, 1994). Örneğin APA'ya (2008) göre cinsel yönelim erkeğe, kadına veya her iki cinse yönelik duygusal, romantik ve / veya cinsel çekimi ifade eden kalıcı bir niteliktir. Cinsel yönelim, aynı zamanda bir kişinin bu çekimlere dayanan, davranışlarla ilişkili kimlik hissi ve bu çekimleri paylaşan diğer kişilerden oluşan topluluğa olan üyeliğini de tanımlamaktadır. Cinsel yönelim grupları arasındaki farklılıkları ortaya koyan birçok araştırma sonucunda, cinsel yönelimin üç kategori olarak ele alınabileceği görüşü yaygınlık kazanmıştır. Bu kategoriler; homoseksüel, heteroseksüel ve biseksüeldir (Bauer, 2008; Mustanski, Chivers ve Bailey, 2002; Saewyc,

2004). APA (2008), kişinin duygusal, romantik veya cinsel çekiminin karşı cinsiyette kişilere karşı olmasını heteroseksüellik, kendisiyle aynı cinsiyette kişilere karşı olmasını homoseksüellik, her iki cinsiyete karşı da olmasını biseksüellik olarak tanımlamıştır. Cinsel yönelimle ilgili bu sınıflandırmanın çıkış noktası olarak, “kritik sağlık sorunlarıyla daha etkili başedebilmek” olduğu belirtilmektedir (Corliss, Austin, Roberts ve Molnar, 2009). Özellikle de iki önemli sağlık sorunu bu sınıflandırmayı gerektirmektedir. Bu iki sorun cinsel riskler ve taciz ve zorbalıktır. Cinsel riskler, HIV ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardır. Zorbalık ve taciz de bireyin ruhsal sağlığı için tehdit oluşturduğundan önemli bir sorundur (Nansel, Overpeck, Saluja ve Ruan, 2004).

Cinsel yönelimin genel olarak üç boyuttan oluştuğu ifade edilmektedir (Eskin, 2005). Bu boyutlar; cinsel arzu, cinsel davranış ve kimlik hissidir. Bireyin cinsel arzusunun hangi cinsiyetteki bireylere dönük olduğu cinsel arzusunu, cinsel birlikteliği hangi cinsiyetteki bireylerle yaşadığı cinsel davranışını, kendini hangi cinsiyete ait hissettiği ise kimlik hissini oluşturmaktadır.

Cinsel heyecanlanmanın, hayvanlar aleminde biyolojik üreme içgüdüsüne hizmet eden biyolojik işlev ve yapılarda temellenmiş ve insanın psikolojik yaşantısında da merkezi bir yer kapladığı bilinmektedir. Ancak cinsel heyecan öfke, sevinç, üzüntü, şaşırma ve tikslenme gibi ilkel (primitive) duygusal tepkiler kadar erken ortaya çıktığı halde, bu duygular kadar tekdüze değildir. Bilişsel ve öznel bileşenleriyle cinsel heyecan gurur, utanç, suçluluk ve aşağılık duygusu gibi çeşitli tepkilere benzemektedir (Kernberg, 2000). Psikanalitik kuram ve bebekler üzerinde yapılan psikanalitik gözlemler cinsel heyecanın erken dönemde bebek ile temel bakım sağlayıcısı arasındaki ve aile ortamındaki ilişkilerin haz verici deneyimleri bağlamında ortaya çıktığına ve ergenlik ve yetişkinlikte genital duyarlılıkların gelişmesini tamamlayıp merkezi yer tutmasıyla doruğa ulaştığına ilişkin bulgular ortaya koymuştur (Friedman ve Downey, 2008). Erken dönemdeki dokunuşlarda derinin bütün yüzeyinin duyarlılığı, Freud’un erotojenik bölgeler olarak tanımladığı, cinsel heyecan verici nitelikleri ve zihindeki bilişsel izlerle bebeklikten itibaren

şiddetli haz verici duygusal canlanmaya bağlı bilinçdışı fantezi gelişmeleri, özgün bilişsel-duygusal cinsel deneyimiyle üst seviyeye çıkmaktadır. Bir bireyin bilinçli ve bilinçdışı cinsel nesne seçimine özel olarak odaklanması cinsel heyecanı cinsel arzuya dönüştürür. Cinsel arzu, özel bir nesneyle cinsel ilişkiye girme isteğidir. Bireyin seçtiği cinsel arzu nesnesinin kim olduğu, cinsel yöneliminin en önemli belirleyicisi olarak görülmektedir (Kernberg, 2000).

Cinsel davranış, cinsel yönelimin eylem boyutunu oluşturan etmendir. Dolaşım sistemindeki androjen hormonlarının organizmayı harekete geçirecek düzeyde olması, insanın cinsel tepki verebilmesini ve hem eril hem de dişillerde cinsel arzuyu etkilemesini sağlamak için gereklidir. Ancak normal ve normalin üzerindeki hormonal düzeylerde, cinsel arzu ve cinsel davranış hormonlardan büyük oranda bağımsızdır. İnsanlar açısından, cinsel davranışın yönünü belirleyen egemen unsur bilişsel kökenlidir. Diğer bir deyişle, insan büyük oranda, bilinçli olarak cinsel fantezilerinde, cinsel uyarıcıya karşı hazır bekleyişte ve cinsel davranışını ortaya koymada farkındalık sahibidir. Cinsel davranış, duygular ve bilişlerin ortak etkisiyle oluşmaktadır (Kernberg, 2000). İnsan da tıpkı diğer memeliler gibi cinsel uyarılmanın sonrasında bir cinsel davranışta bulunma girişimde bulunmaktadır. Ancak insanın cinsel uyarılması, bireysel farklılıklar gösteren, cinsel fanteziler, anılar ve arzuları içeren genel bir tepkidir. Bu tepki, görece bireyin cinsel yönelimine ve arzu nesnesine özgü dışsal uyarıcı hakkında artan bir farkındalık ve o uyarıcıyı güçlendirme arayışıdır (Bancroft, 1989).

Cinsel yönelimin kararlı bir yapı gösterip göstermediğini belirleyen unsur ise kimlik hissidir. Birey kendisiyle aynı cinsel yönelime sahip popülasyona ilişkin aidiyet hissi geliştirir ve yönelimini içselleştirir. Heteroseksüel bireylerde, toplumsal cinsiyet rolleri ekseninde gelişen cinsel yönelim kimliği, eşcinsel bireylerde daha farklı evrelerden geçerek oluşmaktadır. Eşcinsel yönelime ilişkin kimlik hissinin gelişimi belli aşamalardan oluşmaktadır (Ummak, 2012).

Eşcinsel Yönelime İlişkin Kimlik Hissinin Gelişmesi

Cinsel yönelime ilişkin kimlik hissinin gelişimiyle ilgili modellerin odaklandığı belirli evreler bulunmaktadır. Başar (2010), farklı modellerin ortaya koyduğu ortak ve benzer evrelerden oluşan bir model ortaya koymuştur. Cinsel yönelim kimliği gelişimiyle ilgili bu modelde, her bir evrede yaşanan sorunlar, çatışma alanlarını ve başa çıkma stratejilerini betimlemektedir. Bu sürecin yaşam boyu devam eden ve evrelerin yaş aralıklarıyla sınırlı olmadığı bir model olduğu öne sürülmektedir. Bireyler ergenlikle birlikte bu sürece adım atabilecekleri gibi, gelişimin daha ileri yaşlarında da bu süreçten geçebilmektedirler. Modele ilişkin evreler, tıpkı gelişim evreleri gibi doğrudan kronolojik yaşla ilgili değildir ve evreler arası geçiş mümkündür (Başar, 2010).

Bu modelin ortaya koyduğu ilk evre “duyarlılaşma” evresidir. Genellikle yaşamın ilk yıllarını kapsayan bu evrede bireyin kendi cinsine yönelik ilgisi oldukça belirsizdir, bu nedenle doğrudan bilinç düzeyinde yaşanan bir cinsel yönelimden söz edilemez. Bununla birlikte eşcinsel bireylerin bir kısmı, bu dönemde özellikle toplumsal cinsiyet rollerine uyum sağlama açısından akranlarından farklı olduklarını hissettiklerini belirtmektedirler (Başar, 2010).

Birey, duyarlılaşma evresinden sonra hemcinsine yönelik cinsel ilginin belirmesiyle birlikte “kimlik bocalaması” evresine geçmektedir. Bu dönemde kişinin eşcinsel olma ihtimali ortaya çıkabilmektedir. Duyarlılaşma evresinde başlayan kendini, yaygın toplumsal cinsiyet rollerine aykırı hissediş bu evrede üst düzeye çıkar. Bireyin heteroseksüel cinsel yönelimin hakim olduğu çevresiyle uyumsuzluğu, kaygı ve bunaltıya neden olur. Bu bocalama aşamasında birey yaşadığı duruma genellikle inkar ve baskılama tepkileri verir. Bu aşamaya kadar kendisini de, bir heteroseksüel olarak algılayan birey, yaşadığı içsel çatışmalarla başedebilmek için bu yönelimini görmezden gelme yoluna gidebilir ve bu eğilimi inkâr edebilir. Cinsel arzusunu ve ilgisini tetiklediği için hemcinsiyle olan romantik etkileşimi sınırlandırmaya çalışabilir. Bu arzu ve ilgisinin aksine karşıt tepki geliştirerek, çevresine heteroseksüel olduğunu ispatlama çabaları görülebilir. Baskılama ve tekrar tanımlama stratejilerinin yetersiz kalmasıyla birlikte ilk kez yardım arayışı bu evrede

görülür. En yakınlarından başlayarak uzmanlara danışma ve eşcinsellik hakkında bilgi toplama girişimleri belirgin bir hal alır. Bireyin eşcinselliği henüz tam anlamıyla içselleştiremediği bu evrede, bireyler ruhsal ve bedensel belirtilerle uzman yardımı arayışına girebilirler (Başar, 2010). Çeşitli araştırmalarda, bu dönemde, eşcinsel ergenlerin intihar girişimi ve ölümle sonuçlanan intihar vakalarının heteroseksüel akranlarına oranla daha sık görüldüğü ortaya konmuştur (Russel ve Joyner, 2001; Waidzunas, 2012).

Bireyin hemcinsine yönelik cinsel ilgi ve arzusunun belirgin hale gelmesiyle birlikte “kimlik karşılaştırması” evresine geçilir. Cinsel yönelimin belirginleşmesi, bu evreye kadar bireyin kendisiyle birlikte getirdiğı heteronormatif gelecek tasarımıyla şiddetli bir çatışma yaşamasına yol aar. Bu yönüyle bu evre bir yas sürecine benzetilebilir. Çevreden gelebilecek olumsuz tepkilerden dolayı kişi, çevresini değiştirmeyi veya bütünüyle çevreden kaarmayı bir başa çıkma stratejisi olarak görebilir. “Ben eşcinselim” düşüncesinin iyice belirginleşmesiyle beraber fark edilmemek için yönelimini saklama yolları arayabilir. Buna örnek olarak kıyafet ve davranışları toplumun normlarına uygun şekilde seçmek gösterilebilir. Bu evrede yardım almak için başvuran bir bireye, empatik bir tavırla yaklaşılmalıdır. Bir birey olarak, başka yönleriyle değerli olduğı vurgulanmalı ve cinsel yönelimiyle ilgili otomatik düşünceleri ele alınarak felaket senaryoları tartışılmalıdır (Başar, 2010).

Tecrübe edilmeye başlanan cinsel deneyimler ve bastırılmayan arzuların ardından “kimliğı kabul” evresine geçilir. Bu aşamada birey artık cinsel yönelimi karşısındaki şok ve öfkeyi çözümlemiş ve yönelimini kişiliğinin normal ve geçerli bir parçası olarak görmeye başlamıştır. Artık yüzeysel olmayan eşcinsel ilişki arayışları başlar ve bunlar deneyimlenmeye aalışılır. Bu sayede, önceki evrelerde yer alan saklama stratejileri yerini seçici açılmalara bırakır. Çevreden gelecek tepkileri önceden tahmin etme ve kendini buna hazırlama bu evrede gerakeşir. Bu aşamada talep edilirse ilişki danışmanlığı hizmetinin sağlanması, bireyin bu evrede psikolojik dayanıklılığının artmasına yardımcı olabileceğı belirtilmektedir (Başar, 2010).

Bu evreyi “kimlikten gurur duyma” evresi izler. Öfke ve ötekileştirmeyle baş edebilme bu evrenin en önemli kazanımıdır. Öfkenin ve engellenmişliğin

empatik bir terapötik süreçte ele alınması, bu iki duygunun sağlıklı yollarla ifade edilmesini sağlayabilir. Toplumdan geri çekilme ve yakın çevreyle etkileşimi azaltma çabalarının olumsuz yönlerinin tartışılması ve bireye cinsel yönelimini var edebileceği bir alan sağlamasında yardımcı olmak bu evrede bir psikolojik danışma hedefi olarak ele alınabilir (Başar, 2010).

Başar'a (2010) göre eşcinsel yönelim kimliği gelişiminin son aşaması "kimlik sentezi"dir. Bu evrede eşcinsellik bütünleşmiş bir kendilik içinde çoklu kimlik özelliklerinden biri olarak yerini alır. Eşcinsel ve heteroseksüel kendilikle ilgili çatışmaların son bulması beklendik bir kazanımdır. Toplum eşcinsel/heteroseksüel ikiliği (dikotomisi) ekseninde değerlendirilmez. Bunun yerine, birey eşcinsellerle de heteroseksüellerle de ortak yönleri olduğu gibi farklı özellikleri de olduğunu kabul eder; "onlar ve biz" ayrımı ortadan kalkar. İlişkilerini cinsel yönelimler çerçevesinde değil, destek temelinde düzenler. Kendini ifade etme, otomatikleşmiş bir süreç haline gelir, kendi koşullarına uygun şekilde yaşam boyu devam eder.

Cinsel yönelim kimliğinin gelişim aşamaları belirtildiği üzere, görece belirli yaş aralıklarına ilişkin gelişim görevlerini kapsamaktadır. Bu aşamalarda bazı bireyler kendileriyle aynı cinsiyetteki bireylere, bazı bireylerse kendilerinden farklı cinsiyetteki bireylere karşı cinsel arzu hissetmektedirler. Cinsel arzunun kime dönük olduğu ise bireyin hangi cinsel yönelim kategorisinde yer aldığını belirlemektedir. Bu noktada cinsel yönelim kategorilerine ilişkin bilgilerin sunulması faydalı görülmüştür.

Heteroseksüellik

Heteroseksüellik ya da düz cinsellik, cinsel arzunun karşı cinsin üyelerine yönelik olmasıdır. Heteroseksüellik tanımına uygun cinsel ve/veya duygusal yönelime sahip bireylere ise heteroseksüel adı verilmektedir. Heteroseksüel kelimesi, Latince'de farklı anlamına gelen 'heteros' ile cinsel anlamına gelen 'sexualis' kelimelerinin bir araya getirilmesiyle oluşturulmuştur. İngilizce "heterosexuality" kelimesinin Türkçe karşılığı olarak, kelimenin yazılış ve söyleniş olarak Türkçeleştirilmiş hali olan heteroseksüellik kelimesi ya da durumu açıklamak için üretilmiş Türkçe,

“düzcinsellik”, “zıtcinsellik” ya da “karşıcinsellik” kelimeleri kullanılmaktadır. Heteroseksüellik tanımına uygun davranışlar gösteren bireyleri ifade etmesi amacıyla da “düzcinsel”, “zıtcinsel” ya da “karşıcinsel” kelimeleri kullanılmaktadır (Tezel, 2009). Heterosexual terimi ilk kez 1869 yılında, "homosexual" kelimesinin kullanımından kısa bir süre sonra ve bunun zıttını ifade etmesi amacıyla, Karl Maria Kertbeny tarafından ortaya atılmıştır (Katz, 1960).

Cinsel dürtü veya cinsel arzu, insanın diğer hayvan türleriyle paylaştığı kuvvetli dürtülerdendir. Birçok araştırmacıya göre, çocuklar iki yaşından itibaren kız ve erkekler arasındaki farklılıkları fark etmeye başlarlar. Çocuklar büyüdükçe, anne babalarını ve diğer yetişkinleri gözlemleyerek cinsiyet rolleri ve cinsiyet farklılıkları hakkında bilgi edinirler. Bu süreçte oyun arkadaşlarının tutum ve davranışları ve ilerleyen yaşlarda öğretmenlerinin verdiği bilgiler, bu bilgileri yorumlamalarına yardımcı olur. Zamanla bu cinsiyet kimliği kararlı bir hal almaya başlar ve çocuk erkek mi kız mı olduğunu anlamaya başlar (Strickland, 2001). Bu farkındalıkla birlikte bireyin cinsel arzusunun, karşı cinsiyetten bireylere yönelik olması cinsel yöneliminin heteroseksüel olduğunu gösterir. Evrimsel açıdan bakıldığında zaman soyların devam etmesi için heteroseksüel ilişkilerin varlığının kaçınılmaz olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, günümüz toplumlarında en yaygın kabul gören ve normal kabul edilen cinsel yönelim şekli heteroseksüelliktir, yani bireylerin karşı cinsle yönelmeleridir (Yeşiler, 2010).

Homoseksüellik

Tarih boyunca cinsel yönelimin gelişimi ve kaynağıyla ilgili çeşitli kuramlar öne sürülmüştür. Çoğu bilim insanına göre cinsel yönelim, erken yaşta oluşan, psikolojik, biyolojik ve sosyal faktörlerin etkileşiminden meydana gelmektedir. Cinsel yönelim çoğunlukla, ilk ergenlik döneminde herhangi bir cinsel deneyim olmadan ortaya çıkmaktadır. Bu yönelimin bireyin kendisiyle aynı cinsiyette olan kişilere yönelik olmasına ise eşcinsellik (homoseksüellik) adı verilir (Strickland, 2001).

“Homosexual” terimi ilk defa, Prusya’da aynı cinsiyetten olan bireyler arasındaki ilişkiyi suç sayan ceza kanununa karşı argüman olarak, Avusturya doğumlu Macar yazar, psikolog Karl Maria Kertbeny tarafından 1869 yılında kullanılmıştır. Kendisiyle aynı cinsiyete sahip kişilere karşı cinsel yönelim gösteren er (male) bireyler gey (İng: gay); kendisiyle aynı cinsiyete sahip kişilere karşı cinsel yönelim gösteren dişi (female) bireyler lezbiyen (İng: lesbian) olarak tanımlanmaktadırlar (Strickland, 2001). Bu tanımlama biçiminin, nasıl bir süreçten geçerek oluştuğunu değerlendirebilmek için eşcinselliği toplumsal gelişim süreci içerisinde ele almak gerekmektedir.

Tarihsel Gelişim Süreci İçerisinde Eşcinsellik

Tarihte eşcinsel ilişkilerin yaygın görüldüğü toplumların başında Antik Yunan toplumunun yer aldığı belirtilmektedir. Yunan uygarlığı, eşcinselliğin kurumsallaştığı ve toplumsal nitelik kazandığı ilk uygarlık olması bakımından diğer uygarlıklardan ayrı bir konumda değerlendirilmektedir. Eşcinsel ilişkilerin Yunan toplumunda kurumsallaşması ve toplumsal nitelik kazanmasının sebepleri arasında; gelişmiş meta ekonomi, köleciliğin egemen üretim biçimi haline gelmesi ve sınıf çatışmalarının şiddetlenmesi gösterilmektedir (Okşacan, 2012). Ayrıca Antik Yunan’da ya da Latin dillerinde günümüzde kullanılan çağdaş “homoseksüel” ve “heteroseksüel” ayrımına karşılık gelebilecek herhangi bir kavram ya da terim bulunmamaktadır. Bunun başlıca sebebi bu toplumlarda günümüz batı toplumunda var olan cinsel kategorilerin bulunmaması gösterilmektedir. Antik Yunan toplumunun eşcinselliğin toplumsal tarihi açısından önemli bir yer teşkil etmesinin bir başka sebebi de, günümüzde kadın eşcinselleri tanımlamak için kullanılan “lezbiyen” teriminin, bir Yunanlı şair olan Sappho’nun yaşadığı “Lesbos” adasından gelmesidir (Mondimore, 1999).

Heteroseksüel yönelimin dışındaki cinsel yönelimlerin, toplum tarafından kabul gördüğü ve toplumsal yapının bir parçası olarak kabul edildiği -Antik Yunan toplumundan- başka toplumların da tarihte yer aldığı belirtilmektedir. Bu topluluklardan bazıları arasında Romalılar, Eski Çin’de yaşayan küçük topluluklar, Havai yerlileri, Orta Asya’da yaşayan Çukçeler, İskitler ve on sekizinci yüzyıl ortalarında Güney Amerika’da Fransız kâşif ve

misyonerler tarafından keşfedilen yerliler gibi farklı coğrafyalarda yaşayan farklı toplumlar örnek gösterilmektedir (Tezel, 2009).

Roma İmparatorluğu, bu toplumlar arasında eşcinselliğin yaygın olarak görüldüğü bir medeniyettir. Kölelik temelinde yaşanan eşcinselliğin, görünürde, toplumda yaygınlığını yitirdiği sanılsa da, düzenin egemen sınıfının belirlediği hukuk anlayışıyla, eşcinsellik yasallaşmıştır. Bu düzenleme biçimi yalnızca köle-efendi ilişkisi içerisindeki cinsel hayatı düzenleme özelliğine sahip değildir. Aynı zamanda özgür yurttaşlar arasındaki ilişkinin de eşcinsellik boyutunda yaşanabilmesini sağlamaya yöneliktir (Okşacan, 2012).

Antik Yunan ve Roma İmparatorluğunun ardından orta çağ Avrupa'sında, din, kilise ve toplum tarafından onaylanmayan tüm cinsel yönelimler, Eski Ahit'te Tanrı'nın yok ettiği iki şehirden (Sodom ve Gomora) biri olan Sodom'dan esinlenerek sadomi adıyla anılmaya başlanmıştır (Tezel, 2009). Rönesans dönemiyle birlikte Avrupa'da kilisenin ve dolayısıyla din kurumunun sahip olduğu mutlak hâkimiyetin düşüşe geçmesiyle birlikte pek çok sadomi türü konusunda kilisenin daha önceden uyguladığı yasaklar çözülmeye başlamıştır. Bunların arasında Hristiyan olmayan bireylerle cinsel ilişki kurma yasağı gibi kurallar olsa da eşcinsel cinsel ilişkinin yasak olarak tanımlanması ve cezalandırılması devam etmiştir (Okşacan, 2012).

Eşcinselliğin psikoloji alanında ele alınışı da geçirdiği tarihsel süreç gibi, farklı yorumlamaları beraberinde getirmiştir. Psikoloji kuramlarında eşcinsellik, hastalık-yönelim ekseninde bir tartışma konusu olarak ele alınmıştır. 1886 yılında yayımlanan Richard Freiherr von Krafft-Ebing'in "Psychopathia Sexualis" kitabı batı toplumunda cinsellik ve eşcinsellik konularındaki tartışmaların merkezini bu bağlama kaydırmıştır (Tezel, 2009). Cinsel yaşamın farklı psikopatolojik dışavurumlarını betimlemeye çalışan Ebing'in bu kitabının uzun süre, eşcinselliğin bir hastalık olarak kabul görmesine yol açtığı düşünülmektedir (Mondimore, 1991). Kitapta, yalnızca üremeye yönelik cinselliğin doğal cinsellik olduğu savunulmuştur.

Eşcinsellik tarihsel süreç içinde, farklı kültürlerde birbirinden ayrı tutum ve görüşlerle karşılanmış, bir tartışma konusu olmuştur. Toplumdaki yaygın kanı bu durumun bir çeşit “cinsel sapıklık” olduğu şeklindedir. Bilimsel görüş incelendiğinde ise, cinsel yöneliminin, yıllar içinde ve bugün, batılı sınıflandırma sistemlerinde insan cinselliğinin normal bir formu olarak algılanmaya başlandığı gözlenmektedir (Başar, 2010).

DSM-II’ nin 1968 yılında yayınlanmasından 1973 yılına kadar, bir tür cinsel sapma olarak görülen eşcinsellik, 1973 yılında cinsel istek veya aktivitelerin kendi cinsinden birine yöneltilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Amanat, 2011). Eşcinselliğin psikoloji dünyasında bir süre hastalık olarak kabul edilmesinin ardından 1973 yılında Amerikan Psikoloji Birliği Terminoloji Komitesi eşcinselliğin DSM tanı kitabından çıkarılmasını kararlaştırmıştır. Bunun yanında eşcinselliğin farklı yorumlanış biçimlerini ortaya koyan kuramlar mevcuttur. Aşağıda bu kuramlardan bazıları ele alınmıştır.

2.2. Eşcinselliğe İlişkin Kuramlar

2.2.1.Psikanalitik Kuram

Freud (1905), eşcinselliği cinsel nesneyle ilintili sapmalar başlığı altında incelemiştir. Freud’a göre cinsel dürtünün halktaki kavramının en iyi yorumlanması, insanın, kadın ve erkek olarak iki parçaya bölünmüş olmasıdır; o zamandan beri bu iki cinsiyet aşk yoluyla birleşmeye çalışmaktadır. Kendileri için cinsel nesneleri kadın değil de erkek olan erkekler ve yine cinsel nesneleri kadın olan kadınlar bulunduğunu belirtmiş ve eşcinsel terimi yerine dönüklük (inversion) teriminin kullanımının doğru olduğunu savunmuştur. Freud (1905), dönükler dediği kişilerin, sayıca hayli kalabalık olmalarına karşın, onları tanımanın zor olduğunu belirtmiştir. Bu kişileri üç ayrı tip olarak ele almıştır. Bunlar;

a) Kesin dönükler: Bu kişiler, karşı cinsten kimselere karşı ilgisiz kalanlardır; karşı cins kendilerinde cinsel nefret uyandırmaktadır. Bunlar ancak kendi cinsinden olanı cinsel nesne olarak görmektedirler. Freud (1905), eğer dönük erkekse, bu nefretten dolayı normal cinsel eylemde

bulunma gücüne sahip olamayacağını ya da yapsa bile hiçbir tat alamayacağını ifade etmiştir.

b) Çift yaşayışlı dönükler (psikoseksüel hermafrodizm): Cinsel nesne olarak ayırt etmeksizin cinslerden birini ya da ötekini alanlar bu gruba girer. Freud'a göre bu tip dönüklerde tek yanlı olma karakteri bulunmamaktadır.

c) Fırsat düştüğünde dönük olanlar: Bu tip dönükler, belirli koşullar içinde (özellikle normal cinsel birleşme için gerekli nesneyi bulamazlarsa) ya da taklitçiliğe kapıldıklarından ötürü, kendi cinslerinden bir kimseyi cinsel nesne olarak kabul eder ve cinsel gereksinimlerini giderirler.

Psikanalitik kuramda, eşcinsellerin cinselliklerini algılama biçimlerine yönelik açıklamalar da yer almaktadır. Bu açıklamalara göre eşcinsellerin cinselliklerini algılama biçimleri de yukarıda belirtilen dönüklük tipleri gibi farklılıklar göstermektedir. Kimi eşcinseller, eşcinselliği libidosuna yön verme süreci olarak görürken kimileri de kendi eşcinsellikleri olgusuna karşı isyan halindedirler, bunu da obsesif bir zorlama olarak hissederler (Freud, 1905).

Psikanalistlere göre eşcinselliğin ortaya çıktığı yaşam dönemlerine göre iki tip dönüklük (inversion) tanımlanabilir. Bazı eşcinsellerde cinsel yönelim belleğin erişebileceği kadar uzun bir zaman var olmuş gibi görünürken; kimilerinde ise ergenlikten önce ya da sonra, belli bir zamanda kendini gösterebilmektedir. Freud'a (1905) göre bu cinsel özellik, bütün yaşam boyunca varlığını sürdürebilir ya da bir anda yok olabilir; normal bir evrime doğru, sadece geçici bir süre için kendini gösterebilir. Bunun yanı sıra normal cinsel nesne ile dönük cinsel nesne arasında zaman zaman gelgitler de yaşanabilir.

Freud (1905), eşcinselliğin travmatik bir yaşam olayından sonra da ortaya çıkabildiğini savunmuştur. Freud, uygun (karşı cinsten) cinsel nesneyle yaşanan travmatik bir deneyimden sonra libidonun dönüklüğe yönelmesinin mümkün olduğunu ileri sürmüştür. Freud, en aşırı biçimlerde, tüm dönüklükte, cinsel özelliğin yaşam süresince geç görüldüğü ve kişinin onunla iyi anlaşma halinde yaşadığının kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir.

Freud (1905), çocuğun anneye bir nesne olarak saplantısı sonrasında, kadın figürü ile özdeşleştiğini ve kendisini bir arzu nesnesi olarak seçtiğini, böylelikle narsisistik bir şekilde otoerotik döneme özgü bir nesne seçimi yaptığını, bu seçimin tüm yaşamı boyunca sürdüğü hipotezini ortaya atmıştır. Daha sonra, tarihte biseksüel yönelimiyle bilinen Leonardo Da Vinci'yi analiz ettiği yazısında eşcinsel yönelimin çocuğun anneye güçlü saplantısının bir sonucu olduğunu belirtmiştir. Yine aynı eserinde baba veya onun yerine geçen bir figürün olmayışının cinsel yönelimin belirlenmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir. Baba figürünün yokluğu veya babanın bu figürün özelliklerine yeterince benzememesi daha sonradan, “homoseksöjen baba” tanımını ortaya çıkarmıştır. Baba figürü oedipal çatışmalardan dolayı çift cinsiyetlidir, anne ise çocuk tarafından hem bir penise sahip olarak hem de dişi olarak algılanır (Freud, 1910).

Freud (1920), kadın eşcinselliği konusunda Oedipus karmaşasının sonuçlarını işaret etmiştir. Kız çocuğun babasından sahip olmak istediği çocuğun bir penis eşdeğeri yerine geçmesi, böylece çocuğun kastrasyon korkusunun yarattığı anksiyeteden kurtulduğunu ifade etmiştir. Freud, bebeğe ve bir anlamda penise sahip olmak için babaya yönelen çocuğun, annesinin hamileliğiyle birlikte bir şok yaşadığını, bunun da çocuğun anneyi aşk nesnesi olarak seçmesine yol açtığını iddia etmiştir.

Freud'un eşcinselliği yorumlama biçiminin farklı görüşler içerdiği savunulabilir. Freud'un bunun yanı sıra Amerikalı bir eşcinselin annesine cevap olarak yazdığı mektup, eşcinselliğe ilişkin tutumunu ortaya koymaktadır. Bu mektubunda Freud, eşcinselliğin bir hastalık veya ahlaksızlık olmadığını, insan cinsel yöneliminin bir türü olduğunu belirtmiştir. Eşcinselliğin, cinsel yönelim gelişiminin bir evresinde yaşanan duraklamadan kaynaklandığını ifade etmiştir (Friedman ve Downey, 2008). Freud, öğretisinde yapısal ve biyolojik etkenlere gönderme yaparak eşcinselliği açıklamaya çalışmıştır. Takip eden süreçte eşcinsellik, çoğu psikanalist tarafından perversiyon (sapıklık) sınıflandırılması altında incelenmiştir. Neo-psikanalistler cinsel nesne seçimini, zorunlu olarak cinsiyet kimliğine indirgeyerek, pre-oedipal sapmalara göndermelerde bulunmuşlardır

(Düzyürek, 1997). İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında, ilgili alanyazında psikanalistlerin, eşcinselliği açıklarken Freud'un dürtü kuramını ve çocuk gelişimi modelini kullanma yoluna gittikleri görülmektedir (Strickland, 2001). Bu dönemde Rado, Bergler ve Socarides gibi psikanalistler "normal" gelişimin her zaman heteroseksüellikle sonuçlandığını dillendirmişlerdir. Bu psikanalistler, eşcinselliğin 5 yaş ve öncesinde meydana gelen bir "normal"den sapma travması sonucu oluştuğunu savunmuşlardır (Friedman ve Downey, 2008).

Socarides'e (1981) göre eşcinsellik, yalancı eşcinsellik ve gerçek eşcinsellik olarak ikiye ayrılmaktadır. Gerçek eşcinselliğin, bireyselleşme aşamasında meydana gelen bir bozukluk olduğunu ileri sürmüş; eşcinselliği, pre-oedipal dönemde yaşanan çatışmalara yönelik geliştirilmiş bir uyum olarak tanımlamıştır. Socarides (1981), bu aşamada sorunlarla karşılaşan bireylerin borderline kişilik örüntüsüne sahip olduğunu ileri sürmüştür. Yalancı eşcinselliğin ise oedipal dönemde yaşanan çatışmalardan meydana geldiğini ve narsisistik kişilik bozukluğuyla birlikte görüldüğünü savunmuştur.

Psikoseksüel gelişime ilişkin neo-freudian yaklaşımlar, yaşamın ilk yıllarının cinsel gelişim üzerindeki etkisini vurgulayarak geleneksel psikanalitik görüşlerden ayrılır. Bu yaklaşıma göre anneyle kurulan ilişkiden daha çok, anne-baba-çocuk üçlü ilişkisi cinsel yönelimin gelişiminde etkindir. Libidinal süreçler içerisinde çocuk hem annesinin bedenini hem de babasının bedenini gözlemektedir. Dolayısıyla çocuğun bu gözlem sırasında, aile içinde karşılaştığı tepkiler cinsel yönelimini önemli ölçüde etkilemektedir (Segal, 1979).

Freud'un eşcinsellik hakkındaki açıklamalarından son dönem psikanalistlerinin görüşlerine kadar, psikanalitik kuram incelendiğinde; sapkınlık olarak nitelenen eşcinselliğin zaman içerisinde, cinsel yönelimin doğal bir formu olarak değerlendirilmeye başlandığı gözlenmektedir.

2.2.2. Sosyal Psikolojik Yaklaşımlar

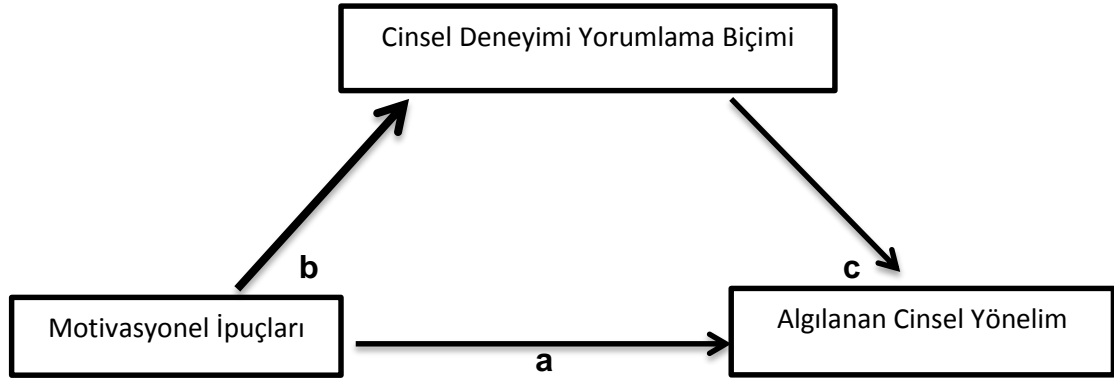
Sosyal psikolojik yaklaşımlara göre, cinsel yönelimin iki önemli yönü vardır. Bunlar; gerçek cinsel deneyimler (örn. çekim, fantezi ve davranış) ve

bu cinsel deneyimlere ilişkin inançlardır (algılanan cinsel yönelim). Bu kavrayış, cinsel yönelimin sadece cinsel deneyimlerle açıklanamayacağı, aynı zamanda bu deneyimlere ilişkin, sosyal bağlamsal, kültürel ve bireysel faktörlerden kaynaklı inançlarla da ilgili olduğu tezinden ortaya çıkmaktadır. Sözü edilen faktörlerin bireyin kendi cinsel yönelimine ilişkin motivasyonel ipuçları oldukları savunulmaktadır. Buna göre bireyler, cinsel deneyimlerini veya cinsel arzularını destekleyebilecek inançlar aramaktadırlar (Preciado, 2013).

Genellikle karşı cinse olan arzu ve deneyim belirginken, kişinin hemcinsine yönelik arzusu muğlaktır (Klein, Sepekoff ve Wolf, 1985; Savin-Williams ve Ream, 2007). Örneğin, cinsel arzusu erkeklere yönelik olan bir liseli kızın, başka bir kıza karşı olan ilgisi muğlaktır. İçinde bulunduğu gelişimin dönemine kadar, gerek ebeveynleri gerekse de sadece heteroseksüel ilişkinin kabul gördüğü çevresinin güçlü etkisi altında olmasının buna sebep olduğu ileri sürülmektedir. Bu anlayışla, erkeklere karşı hissettiği çekimi doğal olarak algılarken hemcinslerine karşı olası cinsel arzusunu bir bunalım veya bir günah olarak yorumlayabilmektedir. Aynı kız öğrenci, üniversiteye gittiğinde cinsel yönelim yelpazesi daha geniş ve eşcinsel ilişkinin desteklendiği bir ortamla karşılaşır, bu noktadan sonra kendi cinselliğini algılayış biçimi de değişebilmektedir (Preciado, 2013).

Preciado (2013), bireyin algıladığı cinsel yöneliminin doğrudan, cinsel arzusunun belirleyici olan güdüleyici ipuçlarıyla ilişkili olduğunu ve bu güdüleyici güçlerin bireyin hâlihazırdaki cinsel deneyimlerini yorumlama becerilerini etkilediğini savunmuştur. Preciado bu amaçla aşağıdaki modeli ortaya atmıştır:

Şekil 1. Algılanan Cinsel Yönelim Modeli*



**Preciado (2013) “A Social Psychological Approach to Sexual Orientation: Theory and Empirical Evidence” isimli doktora tezinden Türkçe’ye çevirilmiştir (ss.36).*

Şekil 1’de görüldüğü gibi a çizgisi cinsel yönelime ilişkin motivasyonel ipuçları ile bireyin algıladığı cinsel yönelim arasındaki ilişkiyi betimlerken, b çizgisiyle anlatılmak istenen cinsel arzuyu ortaya koyan güdüleyicilerin, yaşanan cinsel deneyimin belirleyicisi olduğunu ifade etmektedir. c çizgisi ise bireyin gerçek cinsel deneyiminin, algıladığı cinsel yöneliminin birincil belirleyicisi olduğu tezini öne sürmek için kullanılmıştır.

2.2.3.Biyolojik Yaklaşımlar

Cinsel davranış hakkında sorulabilecek en temel sorulardan biri, cinsel çekimin ve cinsel uyarılmanın doğasının ne olduğudur. Her insanın doğmadan önce, bu çekim ve uyarılmasının doğasını belirleyen bir biyolojik yatkınlığı vardır. Bu yatkınlığın çizdiği cinsel yöneliminin belirginleşmesine giden yol sosyal ve kültürel güçler tarafından şekillendirilmektedir (Strickland, 2001).

Biyolojik yaklaşıma göre, uygun bir cinsel profili tanımlamak için cinselliğin beş yönünü ele almak gerekir. Bunlar cinsel kimlik, cinsel yönelim, cinsiyet kalıpları, cinsiyet mekanizmaları ve üremedir. Bu beş birleşen terimlerin baş harfleriyle formüle edilerek PRIMO (P=gender Patterns,

R=Reproduction, I=sexual Identity, M=sexual Mechanisms, O=sexual Orientation) olarak kısaltılmıştır (Strickland, 2001).

Cinsel yönelim, bireyin cinsel arzu nesnesi olarak kimi/kimleri tercih ettiğini ifade etmektedir. Bireyin, hemcinsini cinsel arzu nesnesi olarak seçtiği durumlar eşcinsellik (homoseksüellik), karşı cinsiyetten birini seçmesi durumu ise karşıt cinsellik (heteroseksüellik) olarak nitelendirilmektedir. Cinsel kimlik (gender identity) ise bireyin, biyolojik cinsiyetiyle özdeşim kurması anlamına gelmektedir. Bu kimlik, toplumsal yapı ve ebeveyn etkisi altında şekillenmektedir (Strickland, 2001).

Cinsiyet kalıpları, toplumun erkek ya da kadın olmaya yüklediği anlamlardır. Cinsiyet kalıpları için kullanılan tanımlayıcı terimler, maskülenlik (erkeklik) ve feminenliktir (kadınsılık). Bunlar davranış kalıplarının fenotipik ifadeleridir. Erkeklik-kızlık ve adamlık-kadınlık sosyal terimlerken, dişi ve eril terimleri biyolojik ifade biçimleridir. Cinsiyet kalıpları bu bağlamda ele alındığında, dişi bir bireyin maskülen, yine eril bir bireyin feminen davranış örüntüleri sergilemesi rastlanır durumlardır (Strickland, 2001).

Cinsel mekanizmalar, cinsel yaşamın önemli yapısal özellikleri açısından, kadın ve erkek arasındaki farkları ifade etmektedir. Bu farklardan en belirgin olanı erkeğin erekte oluşunun, cinsel uyarılma göstergesi olmasına karşın kadın için tek başına vajinal ıslanmanın orgazm belirtisi sayılamamasıdır. Aynı şekilde boşalma erkek için orgazm döngüsünün tamamlanması anlamına gelirken kadın açısından ejakülasyon tek başına kadın orgazmının göstergesi anlamına gelmemektedir. Kadın cinselliğinin erkek cinselliğinden ayrıldığı başka bir nokta ise bazı kadınların hayatları boyunca hiç orgazm yaşamadıkları bulgusudur (Kinsey,1948;1953)

Üreme bu analizin beşinci ve son inceleme alanıdır. Erkeklerin sperm üretmeyi sağlayan testisleri, bir penisleri ve üreme hücreleri vardır. Buna karşılık kadınlarda yumurta üretmeye yarayan yumurtalıklar, rahim ve üreme hücreleri mevcuttur. Hermafroditler (çift cinsiyetliler) hariç her insanın, biyolojik cinsiyetine özgü üreme sistemleri vardır. Bu anlamda kadın ve erkek cinselliği birbirinden ayrılmaktadır (Strickland, 2001).

Çoğu insan için cinselliğin bu beş yönü uyum içindedir. Çoğunlukla biyolojik anlamda eril bir birey, toplum içinde maskülen (erkeksi) davranmakta ve yönelimi karşıt cinsiyete dönük olmaktadır. Yine biyolojik anlamda dişil bir birey, toplum içinde feminen (kadınsı) davranmakta ve arzu nesnesi olarak erkek cinsiyetinden partnerler seçmektedir. Cinselliğe yönelik biyolojik yaklaşımlara göre cinsel çeşitlilik bu beş yönün, farklı kombinasyonlarla oluşturdukları birliktelikten doğmaktadır. Üreme ve cinsiyet mekanizmaları, kombinasyonlar içerisinde genelde sabit ve kararlıyken, cinsel kimlik, cinsel yönelim ve cinsiyet kalıpları görece daha esnek ve değişken olabilmektedir (Strickland, 2001).

Biyolojik yaklaşımların cinsel yönelimi açıklarken kullandıkları yöntemlerden biri de tek yumurta ve çift yumurta ikizleri incelenerek yapılan çalışmalardır. Kallmann (1952) en az biri homoseksüel olan tek ve çift yumurta ikizleriyle yaptığı çalışmasında, tek yumurta ikizlerinden birinin eşcinsel olduğu durumlarda diğersinin de eşcinsel yönelimli olduğunu saptamıştır. Kallman, çift yumurta ikizlerinde ise genel erkek popülasyonuna göre farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Çift yumurta ikizlerindeki cinsel yönelim benzerliğini kullanmak için Kinsey Ölçeğini kullanmıştır. Bu çalışmada, ikizlerin ölçeklerden aldıkları puanlar arasında en fazla iki puanlık farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu durum, kalıtsal yakınlığın artmasıyla birlikte, bir başka deyişle akrabalık bağının güçlenmesiyle, kardeşlerin benzer cinsel yönelime sahip olma olasılıklarının arttığını göstermektedir.

Pillard ve arkadaşları (1982; 1986) yaptıkları boylamsal çalışmada en az bir çocuğun homoseksüel olduğu ailelerle, tüm çocukların heteroseksüel olduğu aileleri incelemişlerdir. Bu çalışmada eğer ailelerden birinde eşcinsel bir çocuk varsa kardeşinin de eşcinsel olma olasılığının %18-%25 arası olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada ailenin tüm üyelerinin heteroseksüel olduğu durumlarda ise 4 yıl sonra cinsel yönelimini homoseksüel olarak tanımlayanların oranının %4 olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir çalışmada, Bailey ve arkadaşları (1993) erkek ve kadın eşcinselliğinde aile faktörünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Her iki cins açısından da benzer bulgular elde edilmiştir. Bir başka çalışmada, ilk çocuğun eşcinsel

olduğu durumlarda, diğer çocuklardan en az birinin de eşcinsel olduğu ailelerin oranının %12-%20 aralığında olduğu, ilk çocuğun heteroseksüel olduğu durumlarda diğer çocuklardan en az birinin eşcinsel olma olasılığının %2 ile %5 arası olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda, eşcinsel yönelimin, genetik yatkınlıktan çok aile etkisiyle güçlü bağlantıları olduğu belirtilmiştir (Pillard, Poumadere ve Carretta, 1982; 1986).

Biyolojik yaklaşımların cinsel yönelimi açıklarken kullandığı yöntemlerden biri de kromozom çalışmalarıdır. En temel biyolojik ilkelerden biri, her davranışın sinir sistemi içinde bazı kodlamalara bağlı olduğudur. Hamer ve arkadaşları (1993), erkek eşcinsellerin ailelerini inceledikleri araştırmalarında, anne tarafından akrabalarında homoseksüel bireylere rastlanırken, aynı kişilerin baba tarafından akrabalarında eşcinsel bireylere rastlanmamıştır. Aynı araştırmanın bir diğer sonucuna göre, anne tarafından eşcinsel akrabası olan 40 homoseksüel erkek kardeşin 33'ünde X kromozomunda bulunan Xq28 geninin ortak olduğu saptanmıştır.

Swaab ve Hofman (1990) beynin, suprakiazmatik çekirdeği olarak adlandırılan bölgesinin, eşcinsel erkeklerde heteroseksüel erkeklere göre yaklaşık olarak 1.7 kat daha büyük olduğunu bulmuşlardır. Merkezi sinir sisteminde yer alan hipotalamik çekirdek bölgesinin incelendiği bir başka çalışmada cinsel disformik çekirdeğin erkek eşcinsellerde heteroseksüel erkeklere oranla daha küçük olduğu saptanmıştır (Swaab ve Fliers, 1985).

Cinsel yönelime ilişkin biyolojik yaklaşımlar incelendiğinde; cinsiyete özgü anatomik farklılıkların, kalıtsal öğelerin, kromozomlarda görülen çeşitliliğin ve beynin cinsiyetle ilgili bölümlerindeki farklılıkların, cinsel yönelimi açıklarken kullanıldığı görülmektedir.

2.2.4.Öğrenme ve Şartlanma Kuramları

Cinsel yönelimi açıklamak, birbiriyle bağlantılı ve karmaşık bileşenleri göz önünde bulundurmayı gerektirmektedir. İnsan ve hayvan davranışları üzerine yapılan incelemelerde, davranışçı kuramcılarının odak noktası cinsel uyarılma modelidir. Bu model, potansiyel cinsel arzu nesnesinin doğasını ve türünü açıklamaktadır. Cinsel uyarılma modeli, dışsal uyaranları ve bu

uyaranlara verilen tepkileri, üreme organlarının aktivitelerini, otonom ve merkezi sinir sisteminde yer alan cinsellikle ilgili yapıları ve duyuşsal-algısal cinsel tepkileri içeren bir sistem olarak tanımlanmaktadır.

Plaud ve Vogeltanz (1991), cinsel uyarılma modelini, alışma ve duyarlılaşma kavramları altında incelemişlerdir. Alışma ve duyarlılaşma, öğrenmenin en temel formları olarak görölmektedir. Sürekli olarak uyarılan duyu organı, uyarıcının şiddetinde ya da özelliğinde bir değışiklik olmadığı takdirde duyarlılığını kaybeder. Bu duruma alışma adı verilmektedir. Organizmanın alıştığı bir uyarıcının şiddetinde veya özelliğinde, bir değışiklik olduğunda daha duyarlı bir hale gelmesine ise duyarlılaşma denmektedir. Şartlanma kuramcılarına göre; cinsel uyarıların sıklığı cinsel aktivasyona, bir başka deyişle duyarlılaşmaya, yokluğu ise cinsel yoksunluğa (aseksüellik), diğeri bir deyişle alışmaya yol açmaktadır.

Radikal davranışçı kuramcılara göre, eşcinsellik birkaç farklı çocukluk çağı model alma örüntüsünün sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, çocuğun hemcins bakım sağlayıcı tarafından kazara cinsel uyarana maruz kalması, karşı cinsten biri tarafından genital uyarı alması sonucu cezalandırılması, aile içi heteroseksüellikle ilgili olumsuz mesajlar, aynı cins ebeveyne karşı aşırı ilgi ve dikkat, karşı cins tarafından cinsel açıdan yeterince uyarılamama ve olumsuz sonuçlanan heteroseksüel ilişki girişimlerinin eşcinselliğe zemin hazırladığı düşünölmektedir. Ancak eşcinsel veya heteroseksüel bireylerin öz yaşam öyküsü incelendiğinde, bu deneyimlerin cinsel yönelimlerini belirlediğine ilişkin bir bulguya rastlanmamıştır (Diamant ve McAnulty, 1995). Bu travmatik deneyimlerin eşcinsellikle sonuçlanabileceği kabul görmese de 1960 ve 1970'lerin başında birçok davranışçı klinisyen, eşcinselliğin tedavi edilebileceğini ilan etmişlerdir (Barlow ve Agras, 1973; Marks ve Gelder, 1967).

Öğrenme kuramcılarını cinsel yönelimi ele alırken toplumsal cinsiyeti ve heteroseksüelliğin özendirilmesini göz ardı ettikleri gerekçesiyle eleştirilmektedirler. Reklam, müzik, televizyon, sinema ve örgütlü diğeri medya organlarında sürekli olarak heteroseksüelliğin iyi, homoseksüelliğin kötü olduğu mesajı verildiği ve bunların birer öğrenme yaşantısı olduğu

düşünüldüğünde, davranışçı kuramcılarının bu durumu göz ardı etmelerinin kabul edilemez olduğu görüşü ortaya çıkmaktadır (Diamant ve McAnulty, 1995).

Sonuç olarak, öğrenme şartlanma kuramcıları cinsel yönelimi aile içi öğrenilmiş cinsiyet kalıpları ekseninde değerlendirmekte, çocuğun temel bakım sağlayıcısının çocuğa karşı tutumunun cinsel yöneliminin önemli bir belirleyicisi olduğunu savunmaktadırlar.

2.2.5.Onarım Terapisi

Onarım Terapisi (Reparative Therapy), istenmeyen eşcinsel duyguların azaltılması veya üstesinden gelinmesinde insanlara yardım etmeyi iddia eden onarıcı terapiyi savunan yaklaşımdır. Amerikalı klinik psikolog Joseph Nicolosi tarafından ortaya atılmıştır. Nicolosi'ye (2008) göre homoseksüelliğin psikiyatrik bozukluklar tanı el kitabından çıkarılması, bilimsel akıl yürütmenin rasyonel süreci sonunda gerçekleştirilmemiştir; aksine bu zamanın ideolojik duruşunun bir dayatması sonucu ortaya çıkmıştır.

Onarım Terapisi, homoseksüelliğin en temelinde cinsiyetle ilgili bir çatışma olduğunu ve homoseksüel eğilimi olan erkek çocukta, genellikle erken çocukluk dönemine kadar uzanan bir cinsiyet yaralanması olduğu çıkarımına dayanmaktadır. Bu durumun, çocuğun kendini, diğer erkek çocuklardan farklı görmesine yol açtığı düşünülmektedir (Nicolosi, 2008).

Onarım terapisi yaklaşımına göre, cinsiyet kimliği problemleri -karşı cinsin kıyafetlerini giyme, sadece karşı cinsin oyunlarını oynama ve aynı cinsten arkadaşların olmaması gibi belirtiler de dahil- bir şeylerin yanlış gidiyor olduğu şeklinde anlaşılmalı ve ona göre tedavi edilmelidir. Okula başlamadan önce bu tür belirtiler gösteren erkek çocukların, ilkokulda mutsuz olmaya, yalnız kalmaya ve soyutlanmaya meyilli oldukları ifade edilmiştir. Bu çocukların, okula başladıklarında evden ayrılmayla birlikte, depresyon ve davranışsal problemler yaşadıkları bu yüzden de okulda hiperaktif çocukların alay konusu ve pedofillerin hedefi oldukları belirtilmiştir. Bu gibi sebeplerden dolayı ergenlikte aynı cinsin çekimine girmeye başladıkları savunulmaktadır.

Eğer ergenlik döneminde homoseksüel aktivitelere bulaşmaya başarlarsa alkole, uyuşturucuya ve fuhuşa bulaşma ihtimallerinin diğer erkek çocuklarına göre daha yüksek olacağı iddia edilmiştir. İntihara kalkışma, cinsel yollarla bulaşan hastalıklarla (AIDS ve HIV gibi) karşılaşma ya da yetişkinlikte ciddi psikolojik problemler yaşamanın da bu çocuklarda daha sık görüldüğü ve bu çocukların küçük bir kısmının ilerde travesti ya da transseksüel olduğu savunulmuştur (Nicolosi, 2008).

Homoseksüelliğin temelinde aynı cinsin dünyasından soyutlanmanın yattığı ifade edilmiştir. Nicolosi'ye (2008) göre, erkek dünyası tarafından dışlanmış olmanın verdiği korku ve incinmişlik kişinin kendisini en çok arzuladığı şeyden, yani maskülenlikten ayırmaya itmektedir. Homoseksüel öncesi evredeki çocuk, kendi cinsinden olanı garip olarak algıladığı için kendi cinsine karşı uyarılma yaşamaktadır. Öte yandan aynı cinsten akranlarını garip ve esrarlı hissetme durumu homoseksüel öncesi evrede baskındır. Efemine erkek çocuklar, “normal” cinsiyet gelişimi gösteren çocuklardan daha fazla şefkat, ilgi ve onaylanmaya ihtiyaç duymaktadırlar.

Nicolosi (2008), “normal” erkek çocukların birbirleriyle aktif ve saldırgan bir biçimde oyun oynadıklarını öte yandan homoseksüel öncesi evrede bulunan çocukların bu oyunlardan korkarak yılgınlık hissettiklerini ve bir kenardan oynayan akranlarını seyrettiklerini belirtmiştir. Bu çocukların, oyunlara katılabilmeyi istedikleri ama kendilerinin farklı olduğunu, hatta diğer erkeklerden daha az erkek olduklarını hissettiklerini savunmuştur. Bu sebeple oyunlara katılmak için kendilerinin yetersiz ve hazırlıksız gördükleri ve bir sonraki aşamada sıklıkla depresif tepkiler ortaya koyduklarını iddia etmiştir. Nicolosi (2008), bu çocukların yalnız ve hayalci tipler olup fantezi dünyasına çekildiklerini ve bazılarının tiyatro ve oyunculuğa aşırı ilgi göstererek başka birisini canlandırma ihtimalinin peşinde koştuklarını belirtmiştir.

Onarım Terapistleri, yetişme dönemindeki bir erkek çocuğun kimlik bilinci ve davranışlarının, gey olmaya “mahkum” olduğu sonucuna varılamayacak kadar çok faktör tarafından şekillendirildiğini ifade etmektedirler. Bu faktörler; kişinin öz bilincini şekillendiren akran ve aile etkilerini, toplumun gey hayat tarzını onaylayıp onaylamamasını, kişinin

hissettiği şekilde davranıp davranamama konusunda aldığı kararları, çocuklukta yaşanan cinsel tacizleri, dini inanışları ve kişiye nasıl yol gösterildiğini kapsamaktadır (Nicolosi, 2008).

Nicolosi'ye (2008) göre, özellikle erkek çocukların eşcinsel yöneliminde etkin olan biyolojik ve çevresel faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri mizaç yatkınlığıdır. Nicolosi, eşcinsel yönelime yatkın erkek çocukların, hassas ve çabuk incinmeye eğilimli olarak doğduklarını savunmaktadır. Bu çocukların, hareketli ve vücut dayanıklılığı gerektiren, birçok erkeğin yarışarak öz farkındalığını geliştirmesine yarayan oyunlardan kaçındıkları ifade edilmektedir. Onarım Terapistleri bu çocukların, aynı zamanda "stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında yapısal olarak savunmasız olduklarından" anne babalarının ters davranışlarına karşı aşırı duyarlı olduklarını savunmaktadırlar. Bu durumun, çocuğun hareketli oyunlardan kaçınmasına da sebep olan mizaç özelliği olduğunu ifade etmektedirler. Nicolosi'ye göre psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bu çocuklar, fiziksel ve duygusal yaralanmalardan sonra kendilerini toparlamada ve saldırganlığa direnmede güçlük çekmektedirler. Onarım Terapistleri, sözü edilen mizaç özelliğine sahip çocukların, babanın ortalarda olmadığı veya bir özdeşim objesi olarak çekici olmadığı, anneninse fazlasıyla ortalıklarda ve duygusal olarak çekici olduğu bir ortama yerleştirilirse, homoseksüel bir eğilim için yüksek bir potansiyel eğilim taşıyacaklarını iddia etmektedirler (Nicolosi, 2008).

Onarım Terapistleri, çocuklarının homoseksüel öncesi eğilimleriyle karşılaştıklarında anne babaların verdiği bazı kalıp tepkiler olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu tepkilerden ilki inkar tepkisidir. Buna göre ebeveyn, çocuğunun durumunu üstesinden gelinebilecek bir gelişim evresi olarak görmektedir. Hein ve Matthews (2010), eşcinsel eğilime sahip çocuğu olan ailelerin yaygın tepkilerinden birinin de kafa karışıklığı olduğunu belirtmişlerdir. Kafa karışıklığı yaşayan ebeveynlerin, yaşanan durumun altında kültürel sebepler olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Hein ve Matthews, anne babaların bir diğer tepkisinin de kaçınma olduğunu, kaçınan

ebeveynlerin, çocuklarının ilgi çekmek için bu tür davranışlar gösterdiğini, bu yüzden bunu göz ardı etmeleri gerektiğini düşündüklerini savunmaktadırlar.

Nicolosi (2008), erkek homoseksüelliğinin nispeten öngörülebilir gelişim evreleri gösterdiğini, lezbiyenliğin ise daha zor öngörülebilir olduğunu belirtmiştir. Buna göre, kadın, yaşamı boyunca lezbiyenlik ve heteroseksüellik arasında gidip gelmeler yaşayabilmektedir. Onarım Terapistlerine göre birçok lezbiyen, cinselliklerini feminist politik çıkarlarının uzantısı bir tercih olarak görmekte ve lezbiyenliğe giden ve en çok rastlanan yolun, hayatta feminenliğe karşı karışık duygular beslemeye yol açan durumlar olduğunu savunmaktadırlar. Bu durumların kadınlara içten içe, “Bir kadın olmak güvenli veya arzu edilebilir değildir” mesajı verdiğini ifade etmektedirler. Lezbiyen bir ilişkide bir kadına kendini iyi hissettiren şeyin, kaybettiği feminenliğiyle bağlantıya geçerek kendini daha dolu hissetmesi olduğu savunulmaktadır (Nicolosi, 2008).

Siegel (Akt: Nicolosi, 2008), lezbiyen danışanlarının şaşırtıcı bir şekilde öngörülebilir olan belli bir kalıba uyduklarını ifade etmiştir. Danışanlar, ortaya çıkmaya başlayan temel kimliklerini kendilerine yabancı olan, katı ve idealize edilmiş davranış biçimlerine hapseden narsist aile sistemleri içinde büyümektedirler. Siegel, narsist aile sisteminin gerilimleri içerisinde anne babalarının beklentilerini karşılamaya çalışan çocuğun, hiçbir zaman kendi ayrı bireyselliğini keşfedemeyeceğini savunmuştur. Bu yaklaşıma göre bu kadınların birçoğu öz kimliklerini oluşturmaya çabalarken belirsizlikler ve kafa karışıklıkları ile mücadele etmişlerdir.

Sonuç olarak onarım terapistleri, eşcinselliğin çocukluk çağı travmatik yaşantılarından, feminist hareketin politize etmesi sonucu kadınların erkeklerle olası ilişkilerden kaçınmasından ve “zayıf” mizaçtan kaynaklandığını ve tedavi edilebilir bir durum olduğunu savunmaktadırlar.

2.2.6.Etkileşimsel Yaklaşımlar

Geleneksel kuramlar, heteroseksüelliği normal gelişimin bir sonucu olarak görürken, eşcinsellik için bir hastalık modeli ortaya koymaktadırlar. Bu kuramların çoğu bir ya da birkaç yapısal anomalinin, eşcinselliğe sebep

olduğunu ima ederken bireyi sosyal ve biyolojik bağlamın dışında değerlendirebilmektedirler. Etkileşimsel kuramlar ise geleneksel yaklaşımın aksine, cinsel yönelimin açıklanmasında birçok faktörün göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmaktadırlar (Diamant ve McAnulty, 1995).

Etkileşimsel yaklaşımlar, cinsel arzunun tüm formlarını hesaba katarken, cinsel davranışa ilişkin kültürel farklılıkları ve cinsiyet kimliğiyle cinsel yönelim arasındaki farkları ortaya koymayı amaç edinmektedirler (Ross 1987, Akt: Diamant ve McAnulty,1995). Etkileşimsel yaklaşımda, biyolojik mekanizmaların ve çevresel etmenlerin ortak etkisinin cinsel yöneliminin belirleyicisi olduğu savunulmaktadır. Bu yaklaşıma göre, insanlar hormonal düzeylerinin yanı sıra, çevresel uyaranlar ve kendi hayal güçleri aracılığıyla cinsel anlamda uyarılabilmektedirler. İnsan cinselliği bu yönüyle hayvan cinselliğinden ayrılmaktadır. Karmaşık bir sosyal çevre içerisinde bilişsel bir varlık olarak insan, cinsel aktivite olmasa bile düşünsel anlamda bir cinsel uyarılma yaşayabilmektedir. Etkileşimsel yaklaşıma göre insan cinselliği ele alınırken tüm bunlar hesaba katılmalıdır (Diamant ve McAnulty, 1995).

Cinsel yönelimi açıklayan kuramlar incelendiğinde, her kuramın kendi metodolojisini ve genel kavramlarını, arzu nesnesiyle kurulan ilişkiyi tanımlarken kullandığı görülmektedir. Psikanalitik kuramda, çocukluğun belli dönemlerinde yaşanan saplantılar cinsel yönelimin belirleyicisi olarak görülürken, davranışçı kuramcılar aile içi öğrenme yaşantılarının eşcinsellik için potansiyel yarattığını savunmuşlardır. Sosyal psikolojik yaklaşımlar, eşcinselliği motivasyonel ipuçlarının tetiklediği bir durum olarak görürken, biyolojik kuramlar cinsel yönelimin genlerle ve biyolojik farklılıklarla olan ilişkisine dikkat çekmişlerdir. Eşcinselliği düzeltilmesi gereken bir bozukluk olarak gören onarım terapisinin aksine etkileşimsel yaklaşımlar, eşcinselliğin sosyal bağlamından koparılmadan incelenmesi gereken bir eğilim olduğu iddiasındadırlar.

2.3. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Bilgiler

Stres kavramı, bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla ele alınmasının yanı sıra ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da kullanılmaktadır (Eryılmaz, 2009). Stres kavramı, Fransızca “estrece” ve Latince “estricio” kelimelerinden türetilmiştir ve kavrama tarihsel süreçte çeşitli anlamlar yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Kavram, 17. yüzyılda “felaket, bela, dert, keder, elem” anlamlarında kullanılırken, 18 ve 19. yüzyıllarda kavram “kişiyeye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanılmıştır (Şahin, 1994). Stres, Fransız Fizyolog Bernard tarafından 1950’lerde tıp alanında, “homeostasiyi bozan uyaranlar” olarak tanımlanmıştır. Strese ilişkin tam anlamıyla kapsayıcı bir tanımlamanın güç olduğu belirtilse de stres en genel anlamıyla; iç ve dış uyaranların, organizma tarafından tehdit edici olarak algılanması sonucunda, psikolojik ve fizyolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir (Dağ, 1990; Köknel, 1998; Lazarus ve Folkman, 1984). Baltaş ve Baltaş (2008), stresi organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamışlardır. Buna göre, tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik tehlike ile karşılaşınca “savaş ya da kaç” tepkisini ortaya çıkarmaktadır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, eğer bu tehlike başa çıkamayacağına inandığı bir tehlikeyse ondan uzaklaşmaya çalışmakta, başa çıkacağına inandığı bir tehlikeyse onunla savaşmaktadır.

Şahin (1994), strese ilişkin tek bir tanım yapmanın zor olduğunu, bu yüzden disiplinler arası uygulanabilirliği olan bir genel kuramsal çerçeve ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Her biri doğrudan stresle ilgili açıklamalar içeren, canlı sistemler yaklaşımı, adaptasyon kuramı, akış kuramı ve Lazarus ve Folkman’ın başa çıkma modelinin bu kuramsal çerçevenin önemli bir kısmını oluşturduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bir özel grup olarak eşcinsellerin yaşadığı stres durumlarını açıklayan azınlık stresi yaklaşımı bulunmaktadır.

2.3.1.Canlı Sistemler Yaklaşımı

Steinberg ve Ritzman (1990), “canlı sistemler yaklaşımı adı altında bir çerçeve önermiştir. Bu yaklaşımda, stresi anlamaya dönük dört kavrama vurgu yapılmaktadır. Bu kavramlar; denge (homeostasis), gerilim (strain), rahatsızlık (distress), uyum süreci (adjustment process) ve incinebilirlik (vulnerability), kavramlarıdır.

Denge (homeostasis), eski Yunanca'da homois (değişmeden) ve stasis (ayakta duran) kelimelerinin birleşmesinden türetilmiştir. Bir canlı sistemde bulunan, kendi kendini ayarlama ve bazı hallerde onarım gücü olan mekanizma ve yetenek olarak tanımlanmaktadır (Strickland, 2001). Tüm sistemler ve alt sistemler için dengenin ne olması gerektiği ya genetik kodlarda mevcuttur ya da öğrenme süreçleri sonucunda oluşmuştur. Genetik kodlarda yer alan denge durumuna örnek olarak, kandaki glikoz oranının 100 birim olması veya hücrelerde yer alan tuz/su oranları gösterilmektedir. Bireyin, zihninde oluşturduğu kendine ve dış dünyaya ilişkin şemalar ise öğrenme süreçlerine örnek kabul edilmektedir (Şahin, 1994). Sözü edilen denge durumlarındaki geçici bozulmaların organizmayı eyleme geçirmeye yönlendirdiği ifade edilmektedir. Canlı sistemin canlılığını sürdürmesinin de bu dengenin bozulmasıyla sağlandığı kabul edilmektedir. Hareketsizlik (atrofi) denilen eylemsizlik halinin ise organizmanın hayatının yok olmasına yol açtığı düşünülmektedir. Canlı sistemler yaklaşımına göre stres; organizmaya giren ve organizmadan çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı veya uyumsuzluğu durumunda iç dengenin bozulduğuna ve yeniden adaptasyon sağlaması gerektiğine ilişkin bir göstergedir (Steinberg ve Reitzman,1990). Yetersizliği ya da aşırılığı sebebiyle stresör işlevi gören maddeler arasında protein, karbonhidrat ve nişasta gibi besinler yer almaktadır. Şahin (1994), vücut ısını belirleyen enerjinin azlığı ve çokluğu ile duyuşsal uyarılmanın dengesizliği, zorlu yaşam koşulları ve sosyal etkileşimin azlığı gibi durumların strese yol açabileceğini belirtmiştir.

Gerilim, stres yaratan uyarının sistem üzerindeki etkisini ifade etmektedir. Bu yönüyle organizma için bir alarm görevi görmektedir. Gerilim sonrası organizma tehlikede olduğu mesajını alarak homeostasiyi yeniden

kurma çabası içine girmektedir. Zorlanma, bu süreçte sistemin harcadığı çaba ve kayıpları ifade etmektedir (Steinberg ve Reitzman,1990).

Rahatsızlık, gerilimin öznel algılanma biçimini tanımlamaktadır. Aynı zamanda gerginlik, sinirlilik, anksiyete ve yas gibi terimlerle de tanımlanan bir süreçtir ve genellikle stres belirtilerini içermektedir. Rahatsızlık, stres yaşayan bireyin bu zorlu yaşantıyı tanımlama biçimidir. Rahatsızlık, bedenin stres karşısında verdiği tepkileri de belirlemektedir ve kan kimyasındaki değişmelere yol açmaktadır (Şahin, 1994).

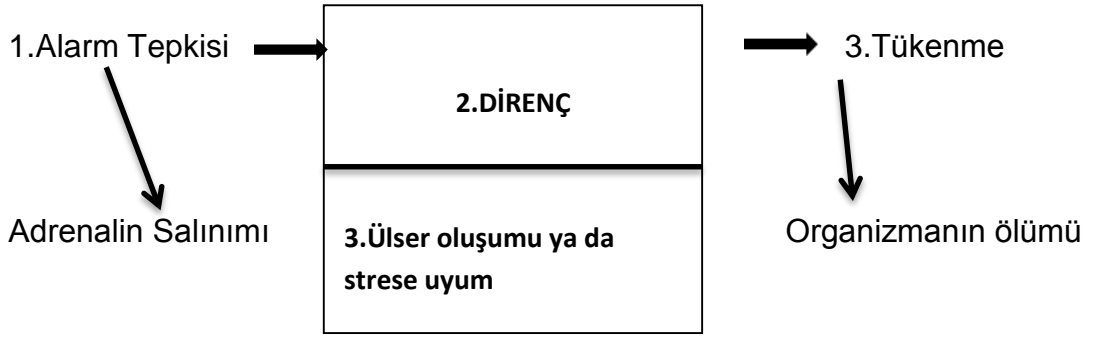
Uyum sağlama süreçleri, organizmayı denge durumuna döndürmek için eyleme geçirilen alt sistem süreçlerini içermektedir. Algılanan zorluğun, basit ya da karmaşık olmasına göre bu süreçler, fizyolojik duygusal, davranışsal veya bilişsel olabilmektedir. İnsan gibi kompleks organizmalarda bu süreçlerin tamamının birlikte yer aldığı düşünülmektedir (Steinberg ve Reitzman,1990). Adaptasyon, bir başka deyişle uyumun stresle başa çıkmada temel amaç olduğunu savunan Hans Selye 1936 yılında Adaptasyon Kuramını ortaya atmıştır.

2.3.2. Adaptasyon Kuramı

Adaptasyon Kuramı (Stres Kuramı), 1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya atılmış, biyolojik temelli bir kuramdır. Bu kurama göre, biyolojik bir sisteme etkide bulunan herhangi bir iç veya dış uyaran (stresör), aynı sistemde otonom bir tepkiye sebep olmaktadır ve böbreküstü bezlerinin Adrenalin salgılamasına yol açmaktadır (Koptagel-İlal, 1991).

Selye (1936), uzun süren şiddetli strese karşı biyolojik tepkileri tanımlayan bir model olan Genel Adaptasyon Sendromunu (GAS) önermiştir. Bu model, Şekil 2'deki gibi formüle edilmiştir.

Şekil 2. Selye'nin Genel Uyum Kuramı*



* Davison ve Nale (2004), *Anormal Psikoloji* adlı kitaptan alınmıştır (ss. 204)

Modelde üç dönem tanımlanmaktadır. Alarm tepkisi adı verilen birinci dönemde stresin eyleme geçirdiği otonom sinir sistemi aktive olmaktadır. Stresin şiddetli olması durumunda adrenal salgı bezleri büyümekte ve timusta atrofi (körelme) meydana gelmektedir. Direnç adı verilen ikinci aşamada, organizma var olan başa çıkma mekanizmalarıyla strese uyum sağlamaya çalışmaktadır. Eğer stres devam eder ve organizma etkili bir şekilde tepki vermezse tükenme denen üçüncü aşamaya geçilmektedir. Bu aşamada organizma ya ölmekte ya da organizmada geri dönüşü olmayan hasarlar meydana gelmektedir (Davison ve Neale, 2004).

Bazı durumlarda ise sistemin içinden veya dışından gelen, dengeyi bozan uyarıcıya sistem, tümüyle yanıt vermeyip, odaklanmış bir bölümüyle cevap vererek, o bölümde bir adaptasyon ile dengeyi kurmaya çalışır. Bu duruma Lokal Adaptasyon Sendromu (L.A.S.) adı verilmektedir. Organizma stres karşısında belli bir organdaki bir işlev bozukluğu ile bozukluğu o odakta toplayabilmekte ve sistemin yaşamını koruyabilmektedir. Burada kişiden kişiye değişen bir organ seçiminden söz edilmektedir (Koptagel-İlal, 1991).

2.3.3.Akış Kuramı

Akış Kuramı, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1965 yılında geliştirilmiş fenomenolojik yaklaşıma dayanan bir kuramdır (Aydın, 2007). Bu kuram insanların, zorlu yaşantılarını nasıl algıladıkları ve yorumladıkları üzerine odaklanmış bir modeldir ve bu yönüyle patolojiden çok, en iyi

yaşantıları, büyümeyi ve gelişmeyi inceleyen Maslow'un kuramıyla uyum halindedir (Parr, Montgomery ve Debell, 1998).

Akış kuramına göre, stresle başa çıkmada en önemli kişisel kaynak, bilinci düzenleme becerisidir. Öyle ki, her türlü yaşam zorluğu beraberinde, bireyin bilincini kontrol etme becerisine bağlı olarak öznel yaşantısı üzerinde olumlu etkilere sahip olabilmektedir. Buna göre travmatik olaylar, temel ve benliğe uygun olmayan seçimleri azaltırken kişiye yeni amaçlar sunabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi'ye (1990) göre stres yaratan durumlara karşı verilen tepkiler, olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumsuz cevap, nevrotik savunma ya da gerileyerek başa çıkma; olumlu yanıtlar ise olgun savunma ve dönüştürerek başa çıkma olarak ifade edilmektedir.

Akış kuramına göre, travmatik bir olayı mücadeleye dönüştürme yeteneği önemli bir başa çıkma stratejisidir. Bu yeteneğe sahip olanlar "hayatta kalanlar" (survivors) olarak adlandırmakta ve bu kişilerin psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları savunulmaktadır. Her insanın, bilinçte bozukluk oluşturabilecek zorlu yaşantılarla karşılaşmasının olası olduğu savunulmaktadır. Kurama göre, bireyin yaşamını yeniden dengeye ulaştırabilmesi için stres yaratan durumu mücadeleye dönüştürebilmesi gerekmektedir (Parr, Montgomery ve Debell, 1998).

Stresi mücadeleye dönüştürebilme becerisi diğer bir anlamıyla stresle başa çıkma yolları üç başlık altında toplanmıştır:

a. Benlik bilincine odaklanmadan kendine güven duyma: Bu başa çıkma stratejisi, bireyin karşısına çıkan zorluklarla baş ederken, kendi kaderini belirleme yeteneğine sahip olduğunu ve bunun için gerekli kişisel kaynaklarının yeterli olduğunu ifade etmektedir. Bu başa çıkma mekanizmasını kullanan birey, çevresiyle çatışmaya girmek yerine, kendisini yaşadığı ortamın bir parçası hissetmektedir ve bu sistem içinde uyum sağlayabilmek için çaba sarf etmektedir. İlişkilerini bir çıkar çatışması olarak değil, bir sosyal destek aracı olarak görmektedir (Aydın, 2007).

b. Dikkati dış dünyaya odaklama: Dikkati çevreye yöneltmeyi zorlaştıran durumlardan birinin, dikkatin tamamen içe odaklanması ve kişinin psişik enerjisinin tüketildiği stres yaratan olaylar olduğu düşünülmektedir. Dikkatini dışarıya odaklamanın stresle başedebilmenin etkin bir yolu olduğu ifade edilmektedir. Çünkü dikkatin açık olması, kişinin nesnel değerlendirme olanağını arttırırken, olası çözümler hakkında fikir üretebilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu aşamada çevreyle kurulan olumlu ilişkiler, yaşananlara anlam katmayı ve bundan güç almayı sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Tehdit olarak algılanan bir yaşantı sonrasında, psişik enerjiyi iç dünyaya yöneltmenin ve bunu bir savunma yöntemi olarak kullanmanın doğuştan gelen bir özellik olduğu savunulmaktadır. Bireyin bu süreçte yaşadığı içsel çatışmaların ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve strese karşı verilen yanıtın esnekliğini ortadan kaldırdığı ifade edilmektedir. Bu durumun olumsuz sonuçlarından birinin de kişinin hayal kırıklıklarıyla başbaşa kalmasına ve kendisini dış dünyadan soyutlamasına yol açması olduğu belirtilmektedir. Bireyin bunun yerine, çevresiyle temasını koparmaması, strese karşı olası çözümleri göz önünde bulundurmasına olanak sağlamaktadır (Parr, Montgomery ve Debell, 1998).

c. Yeni çözümlerin keşfi: Akış kuramına göre, psikolojik dağınıklıkla (psikolojik entropi) başa çıkmak iki önemli stratejiyle gerçekleşmektedir. Bu yollardan birincisi, bireyin amaçlarını gerçekleştirmek için dikkatini engeller üzerinde odaklaması ve bu engelleri ortadan kaldırmasıdır. Bu sayede, adaptasyon yeniden sağlanmaktadır. Birincisiyle ilişkili olan ikinci yöntemdeyse, kişi kendisini de içeren toplam durum üzerinde odaklanmakta ve bu sayede alternatif çözüm yolları aramaya başlamaktadır (Aydın, 2007).

2.3.4.Lazarus ve Folkman Başa Çıkma Modeli

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre başa çıkma; bireyin, zorlayıcı yaşantılar karşısında, kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci ve becerisidir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) modelinde, stres verici bir olay ya da durumla karşılaşan

birey, bu stres uyarıcısının kendisi için bir stres kaynağı olup olmadığına yaptığı birincil değerlendirmeye karar vermektedir. Bireyin yapmış olduğu bu değerlendirme biçimi stres yaratan durumun, zarar, kayıp veya tehdit içerip içermediğinin kişisel olarak saptanması sürecidir. Birincil değerlendirmede stres verici olay açık bir değerlendirmeye yol açmayacak kadar belirsiz olduğunda ise kişinin inançları, değerleri ve toplumsal bağları baş etme biçimini ortaya çıkarmaktadır (Dağ, 1990).

Organizmanın tehdit olarak algıladığı durumlarda birey tüm öz kaynaklarını (kişilik, duygu durum, sosyal destek gibi) kullanarak, karşılaştığı stres yaratan durumla nasıl baş edebileceğini düşünmeye başlamaktadır. Bu duruma ikincil değerlendirme adı verilmektedir. Burada amaç, durumun kontrol edilebilir olup olmadığına karar vermektir. Durumun kontrol edilebilir olup olmaması stresle başa çıkma stratejilerini belirlemektedir. Bireyin, kontrol edilebilir olaylar karşısında probleme odaklanan başa çıkma stratejileri, kontrol edilemeyen durumlarda ise duyguya odaklanan başa çıkma becerileri kullandığı düşünülmektedir. Problem odaklı stratejilerde, doğrudan stres yaratan durumun ortadan kaldırılması amaçlanmakta, duygu odaklı stratejilerdeyse durumun olduğu gibi kabulü ve yaşanan rahatsızlığın hafifletilmesinin yolları aranmaktadır. Ayrıca bu iki başa çıkma stratejisinin birlikte kullanıldığı durumların da mevcut olduğu ifade edilmektedir (Dağ, 1990).

Lazarus ve Folkman'ın Stresle Başa Çıkma Modeli genel hatlarıyla Şekil 3'te yer almaktadır (Beresford, 1994). Bu modelde potansiyel stres yaratıcı durumun, kişiden kişiye farklı algılamalara yol açtığı savunulmaktadır. Olayın hemen ardından ortaya çıkan değerlendirme süreci birincil değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Stresörlere karşı üç tipik algıdan söz edilmektedir; "bu olay benim için önemsiz", "bu olay stres yaratıcı" ve "bu olay benim için olumlu". Önemsiz ve olumlu algılanan durumlarda bireyin gündelik hayatında bir aksaklık yaşanmazken, stres yaratıcı bir durum olarak algılanması kişi için bir tehdit unsuru taşımaktadır.

Bireyin iyi oluş hali için bir tehlike oluşturan durumlarda, iki farklı tepki ortaya çıkmaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre birey ya başına gelen

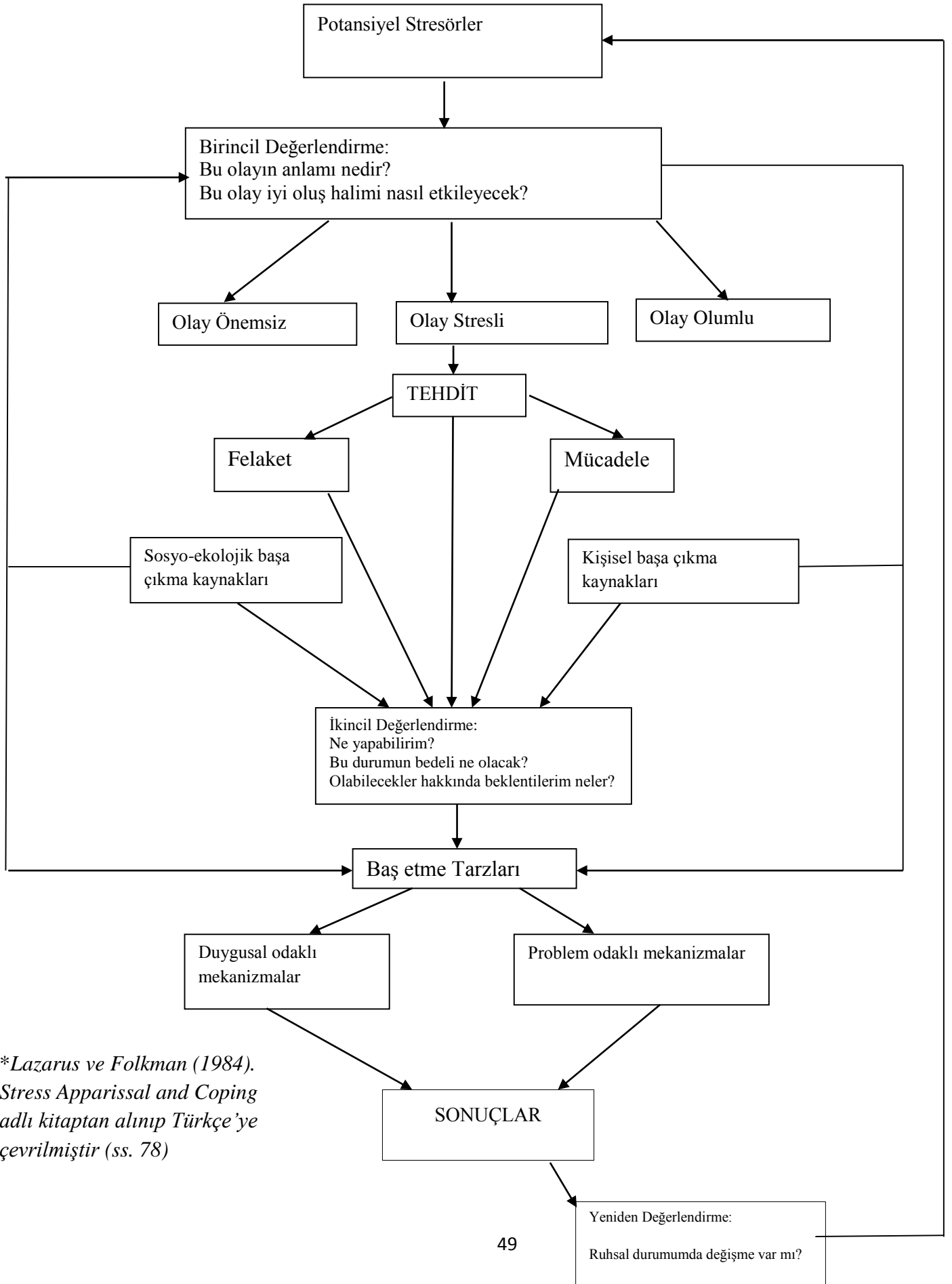
olay hakkında felaket senaryoları kurmakta ya da bu olayla mücadele etme yolunu seçmektedir. Birey, ikincil değerlendirme sürecine geçmeden önce, sosyo-ekolojik ve kişisel kaynaklar devreye girmektedir. Sosyo-ekolojik kaynaklar çevreden algılanan destek ağlarıdır. Aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek bu kaynaklar arasında yer almaktadır. Kişisel başa çıkma kaynakları ise fiziksel sağlık, inanç ve ideoloji, kişisel değerler, beklentiler, daha önce deneyimlenmiş baş etme mekanizmaları ve ebeveynlik becerileridir. Sosyo-ekolojik ve kişisel kaynaklarla birlikte ikincil değerlendirme sürecine geçilmektedir. Bu aşamada, “neler yapabilirim”, “bu durumun bedeli ne olacak”, “olabilecekler hakkında beklentilerim neler” gibi sorulara odaklanılmaktadır. İkincil değerlendirme süreciyle birlikte baş etme tarzları ortaya çıkmaktadır (Beresford, 1994).

Lazarus ve Folkman Model’inde baş etme tarzları daha önce de söz edildiği gibi ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan biri duygu odaklı baş etme tarzıdır. Stres kaynaklı acı ve rahatsızlığı azaltmak ve uyum sürecini kolaylaştırmak için kullanılmaktadır. Bu başa çıkma tarzının somatik düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Uzun ve sıcak bir banyo, keyifli bir yürüyüş, bir sakinleştirici ilaç kullanma, gevşeme egzersizleri gibi örnekler somatik düzeyde duygusal rahatsızlığı ortadan kaldırmaya yönelik çabalar olarak gösterilmektedir. İkinci baş etme tarzı, problem odaklı başa çıkma mekanizmalarıdır. Bu başa çıkma tarzının işlevinin, rahatsızlık yaratan kişisel ve çevresel ilişkilerin değiştirilmesi olduğu düşünülmektedir. Profesyonel yardım alma, bilişsel yeniden yapılandırma, duruma yönelik ilaç kullanımı, kişiler arası çatışmaları giderme gibi yöntemler bu başa çıkma mekanizması kapsamında değerlendirilmektedir (Beresford, 1994; Dağ, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Baş etme tarzları beraberinde bazı sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuçlar olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Örneğin kişinin iyilik halinde bir düzelme veya yeniden dengeyi sağlama olabildiği gibi psişik enerjinin yitimi veya süregelen hale gelebilecek bir duygudurum bozukluğu ortaya çıkabilmektedir. Sonuçların gözden geçirildiği aşamaya ise yeniden değerlendirme denilmektedir. Bu son aşamada birey, ruhsal durumunda bir

iyileşme olup olmadığını, geleceğe ilişkin beklentilerini ve stres yaratan durumun ortadan kalkıp kalkmadığını kontrol etmektedir (Beresford, 1994; Lazarus ve Folkman, 1984).

Şekil 3. Lazarus ve Folkman'ın Stresle Başa Çıkma Modeli*



*Lazarus ve Folkman (1984).
Stress Apparissal and Coping
adlı kitaptan alınıp Türkçe'ye
çevrilmiştir (ss. 78)

2.3.5. Azınlık Stresi ve Özel Bir Grup Olarak Eşcinsel Bireyler

Stresle başa çıkmayla ilgili pek çok çalışma yapılmış olmasına rağmen, bu çalışmalarda toplumsal çeşitliliğe göre farklılıkların yeterince incelenmediği düşünülmektedir (Chin, 2005). Birçok azınlık grup için olduğu gibi eşcinsel bireyler arasında da stres araştırılması gereken bir yaşamsal sorun olarak görülmektedir (Iwasaki ve Ristock, 2007). Farklı cinsel yönelime sahip bireylerle yapılan çalışmalarda, eşcinsel grupların toplum içerisinde stresin en yaygın grup olduğu bildirilmiştir (Lewis ve ark., 2003; Shilo ve Savaya, 2012; Sornberger, Smith, Toste ve Heath, 2013).

Homoseksüel bireyler arasında stresin yaygınlığının sebebi olarak, yetersiz sosyal ve kurumsal destek gösterilmektedir (Meyer, 2003; Szymanski ve Chung, 2003). Buna ek olarak, bu bireylerin cinsel yönelimlerini gizlemek zorunda kalmalarının strese ve diğer sağlık sorunlarına yol açtığı belirtilmektedir (Iwasaki ve Ristock, 2007; Meyer, 2003). Bu sorunlar arasında anksiyete, depresyon, madde kötüye kullanımı ve intihar davranışı gösterilmektedir (Cochran, 2001; Lewis ve ark., 2001; Savin-Williams ve Ream, 2003). Karşılaştıkları ruhsal sorunlar sebebiyle, eşcinsel bireyler birinci dereceden risk grubu içerisinde yer almaktadırlar (Iwasaki ve Ristock, 2007).

Homoseksüellerin yaşadığı stres “azınlık stresi” (minority stress) terimiyle kavramsallaştırılmıştır (Brooks, 1981, DiPlacido, 1998; Iwasaki ve Ristock, 2007; Meyer, 1995). Bu kavramı ilk defa ortaya atan Lindquist ve Hirabayasti (1979), azınlık stresinin; bireyin toplumsal rollerle yaşadığı çatışmalar sonucu, kültürel yaptırım, sosyal önyargı, ayrımcılık ve etiketlenmeye maruz kalmalarıyla ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Iwasaki ve Ristock, 2007).

Meyer (2003), yaptığı meta-analiz sonuçlarına dayalı olarak homoseksüel bireyler arasında görülen stresle ilgili kuramsal bir çerçeve ortaya koymuştur. Buna göre, stres yaşayan eşcinsel birey, önyargıya maruz kalmakta (ayrımcılık ve şiddet gibi), reddetme, gizleme ve içselleştirilmiş homofobi süreçlerinden geçerek stresle başa çıkma stratejisi aramaktadır.

Homoseksüel bireylerin yaşadığı stresin kaynaklarını, bir başka deyişle stresörleri açıklamak için bazı araştırmalar yapılmıştır (Gillow ve David, 1987; Kelleher, 2009; Lewis ve ark., 2003). Bu çalışmalarda eşcinsellere özgü stres yaratan durumlar olduğu ifade edilmiştir. Sözü edilen faktörlerden en dikkat çeken “açılma (coming out)” sürecidir (Robohm, Litzenberger ve Pearlman, 2003; Wong ve Tang, 2004).

Açılma kişinin cinsel yönelimini veya cinsi kimliğini, uygun gördüğü kişilere, "kendi isteğiyle" beyan etmesi anlamına gelmektedir. İngilizce coming out of closet (dolaptan [saklandığı yerden] çıkmak) kavramının kısaltması olan bu terim Türkçe’de de kullanılmaya başlanmıştır. Outing (ortaya çıkarmak), eşcinsel bir bireyin cinsel yöneliminin, "kendi isteği olmaksızın", topluma ifşa edilmesidir. Bu duruma maruz kalmış ünlü kişiler arasında daha önce evlenip baba olmuş, cinsel yönelimi öğrenildiğinde toplum tarafından yargılanmış şarkıcı Elton John ve yazar Oscar Wilde da yer almaktadır. Eşcinseller, heteroseksüel çevrelerden kabul görme ve toplumsal baskılardan mümkün olduğunca kaçınmak amacıyla heteroseksüel davranış sergileyebilmektedirler. Bu durum evlilik dâhil olmak üzere çeşitli heteroseksüel ilişkileri içerebilmektedir. Genellikle evli veya uzun süreli heteroseksüel bir ilişkinin içerisinde olan; cinsel yönelimini, ayrımcılıktan ve reddedilmekten korunmak amacıyla saklayan eşcinsellere “down low” (kaybeden) denilmektedir (Wong ve Tang, 2004).

Açılma fikri ilk defa 1869 yılında Alman eşcinsel hakları avukatı Karl Heinrich Ulrichs tarafından ortaya atılmıştır. Ulrichs (Akt: Robohm, Litzenberger ve Pearlman, 2003), gizlemenin, halkın eşcinsellik hakkındaki önyargılarını yıkmanın önünde büyük bir engel olduğunu savunmuş ve eşcinselleri yönelimlerini açıklamaları konusunda teşvik etmiştir.

Bloch (Akt: Wong ve Tang, 2004), eşcinsellerin, aile üyeleri ve yakınlarına açılmalarının gerekliliği üzerinde durmuştur. Hirschfeld (Akt: Wong ve Tang, 2004), çeşitli siyasal, politik ve sosyal mevkilerdeki binlerce eşcinsel erkek ve kadının açılmasının önemini vurgulamıştır. Bu adımın parlamenterleri ve toplumu eşcinsellik ve eşcinsel hakları lehinde etkileyebilecek önemli bir kilometre taşı olduğunu savunmuştur.

“Açılma” sürecini tanımlayabilmek amacıyla birkaç model hazırlanmıştır. Dank (1971), Coleman (1981), Troiden (1989), Cass (1990) bunlardan bazılarıdır. Bu modellerden en geniş çaplı kabul göreni olan Cass kimlik modeli, Vivienne Cass (1990), tarafından ortaya atılmıştır. Bu model daha önce “açılma” sürecini başarıyla tamamlamış bireylerin yaşadığı 6 farklı aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar: kimlik karışıklığı, kimlik karşılaştırması, kimlik toleransı, kimlik kabulü, kimlik gururu ve kimlik sentezidir.

Eşcinsellerin yaşadığı stresin bir diğer kaynağının, içselleştirilmiş homofobi ve heteroseksizm olduğu düşünülmektedir (Meyer, 2003; Williamson, 2000). Sanders ve Kroll (2000), bu durumun sosyo-kültürel ön yargılardan kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Toplum genelinde homoseksüelliğin, heteroseksüelliğe oranla daha az kabul edilir ve daha az tatmin edici olduğu düşüncesi, bireyi yöneliminden dolayı kendini suçlu ve çaresiz hissetmeye zorlayabilmektedir (Sanders ve Kroll, 2000). İçselleştirilmiş homofobi, eşcinsel bireylerin kendi cinsel yönelimlerine ilişkin olumsuz inanç ve tutumları olarak tanımlanmaktadır (Szymanski ve Chung, 2003).

Araştırmalar, nefret söylemi ve nefret suçlarının eşcinsellere yönelik önyargı ve ayrımcılığı tetiklediğini ve bu kişilerin ruh sağlığına olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Herek, Gills, ve Cogan, 1999; Iwasaki ve Ristock, 2007). Herek, Gillis ve Cogan (1999), 2259 eşcinsel örnekleme yaptıkları bir araştırmada, eşcinsel bireylerin nefret suçuna maruz kalmalarının, ruhsal problemlere yol açıp açmadığını incelemişlerdir. Bu araştırmaya göre, her 5 lezbiyenden biri ve her 4 geyden biri ayrımcılığa maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. Nefret suçuna maruz kalan bireylerin tamamına yakınının, depresyon, sinirlilik, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu yaşadıkları belirtilmiştir.

Lewis ve arkadaşları (2001), geylerde stres kaynağının, taciz ve şiddete maruz kalma olduğunu, lezbiyenlerdeyse stres yaratan durumların daha çok aile baskısından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Szymanski ve Chung’a (2003) göre ise, kadın eşcinseller toplumsal cinsiyet rolü

çatışmalarından ve cinsiyetçilikten dolayı stres yaşarken, geyler daha çok içselleştirilmiş homofobiden dolayı stres yaşamaktadırlar.

Farklı cinsel yönelime sahip bireyler, stresle başa çıkma düzeyleri açısından karşılaştırılırken, etnik köken ve kültürel faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Iwasaki ve Ristock, 2007). Balsam (2003), etnik köken ve kültüre göre algılanan stres faktörlerini incelemiştir. Bu araştırmaya göre tüm kültürlerde, sosyal çevreden kaynaklı homofobik ve ırkçı söylemlerin en belirgin stres kaynağı olduğu vurgulanmıştır. Bunların yanı sıra çalışmalarda, stresle başa çıkmanın en etkin yolunun psikolojik dayanıklılık olduğu ifade edilmektedir (Sanders ve Kroll, 2000).

2.4. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Kuramsal Bilgiler

Yoğun stres yaratıcı ortam ve koşullarda yaşayan insanların veya başlarından önemli ve olumsuz olaylar geçmiş kişilerin hastalıklara yakalanma açısından risk grubunda yer aldıkları bilinmektedir (Şahin, 1994). Bütün bu koşul ve durumlarda olmasına rağmen sağlıklarını koruyabilen bireylerin zorlu yaşantılara karşı daha dirençli oldukları ifade edilmektedir (Yates ve Masten, 2004).

Kobasa'ya (1979) göre psikolojik dayanıklılık; stres yaratan yaşam koşullarına karşı direnç göstermeyi sağlayan bir kişilik özelliğidir. Bu tanımdan hareketle strese dayanıklı bireylerin üç tipik özelliği olduğu ifade edilmiştir. Bunlar değişmeye açıklık, yapılan iş her neyse kişinin kendini o işe verebilmesi ve olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanmadır.

İngilizce “resilience” kelimesinin karşılığı olarak kullanılan psikolojik dayanıklılık, aynı zamanda “psychological hardiness” teriminin karşılığı olarak da kullanılmaktadır. “Resilience” kavramı, yılmazlık (Öğülmüş, 2001), psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006) ve kendini toparlama gücü (Terzi, 2005) olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Türk Dil Kurumu (2012), ise yılmazlık kavramını, bir işten gözü korkup vazgeçmeme durumu olarak tanımlamaktadır. “Psychological hardiness” kavramının karşılığı olarak kullanılan sağlamlık sözcüğü ise daha çok nesneler için kullanılmaktadır. Bir bireye sağlam demek onun güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Voltan

Acar, 2012). Türk Dil Kurumu'nun (2012) tanımına göre sağlamlık; dayanıklı, kolay yıkmaz, bozulmaz, zarar görmemiş; sakatlık veya hastalığı bulunmayan; güvenilir, gerçek, inanılır bir temeli olan anlamlarını taşımaktadır. Voltan Acar'a (2012) göre dayanıklılık; metanet, mukavim ve dayanabilen anlamlarını taşıdığı için psikolojik dayanıklılık kavramını "resilience" sözcüğü daha iyi karşılamaktadır.

Kobasa'nın (1979) psikolojik dayanıklılıkla ilgili görüşleri 670 kişiden oluşan örnekleme yaptığı çalışması üzerine kurulmuştur. Örnekleme alınan kişiler İllionis Belediyesi'nde çalışan, üst ve orta düzey idareci konumunda, üniversite mezunu, 40 ile 49 yaş arasındaki erkek işçilerdir. Kobasa bu çalışmada, örnekleme dâhil kişilerden son üç yıl içerisinde başlarından geçen stresli yaşam olaylarının ve geçirdikleri hastalıkların bir listesini yapmalarını istemiştir. Daha sonra karşılaştırma amaçlı iki grup oluşturulmuştur. Bu gruplardan biri, hem streslerinin yoğunluğu hem de geçirdikleri hastalıklar açısından ortalamanın üstünde puana sahip 200 kişiden oluşmaktadır. İkinci grup ise düşük düzeyde hastalık ve yüksek düzeyde stres puanına sahip 126 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularında, yoğun stresli ve düşük hastalık puanına sahip bireylerin, psikolojik dayanıklılığını tanımlayan üç özelliğin tamamına sahip oldukları belirtilmiştir. Bu özellikler bağlanma, meydan okuma ve denetim özelliğidir. Bu kişilerin çoğunun işlerine tümüyle bağlı, aktif ve sosyal hayatlarında bu özelliklerini koruyan kişiler oldukları ifade edilmektedir (Şahin, 1994; Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde gelişmekte ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde deneyimlerle birlikte zenginleşmektedir (Terzi, 2005). Stresli olayları bir tehdit yerine, becerilerinin sınıandığı bir fırsat olarak algılayan, yaşadığı çevreye tekrar uyum sağlayabilen ve olayların kontrolünü kendi ellerinde tutabilen bireylerin, diğerlerine kıyasla daha sağlıklı bir gelişim gösterdikleri düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, stres yaratan durumları tehdit olarak görmek yerine, bir meydan okuma ve mücadele fırsatı olarak gören kişilerin, başlarına gelen olayları kendi yararına kullanabildikleri ve bu sayede stres düzeylerini azaltabildikleri söylenmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi daha düşük olanlar, stres

yaratan durumlarda kaçmayı yani mücadele etmemeyi seçmektedirler (Şahin, 1994).

Psikolojik dayanıklılık düzeyinde ailenin belirleyici bir rolü olduğu düşünülmektedir. Kobasa, Maddi ve Kahn (1982), psikolojik dayanıklılığı geliştiren aile ortamında, ilişkilerin yaşamı düzenleyici ilkeler üzerine kurulu olduğu ifade etmişlerdir. Sözü edilen aile ortamında ailelerin, her bir aile üyesinin tercihlerine ve kendini ifade etme biçimine saygı duydukları, çocukların sorumluluklar üstlenmesine yardımcı oldukları belirtilmektedir.

Kobasa, Maddi ve Kahn (1982), bağlılığı, yapılan iş veya içinde bulunan ilişkiler ağına yüksek düzeyde uyum gösterebilme eğilimi olarak tanımlamışlardır. Bu özelliğe sahip bireylerin, sürekli yeni yaşam amaçları belirlediklerini ve çevrelerinde olanları bu amaçlar için birer anlam olarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir. Yine bu kişiler, olay ve durumları birer baskı olarak görmek yerine, geleceğe ilişkin amaçlar için birer fırsat olarak değerlendirmektedirler. Kendileri ve çevreleriyle olan ilişkileri bu yüzden kaçma mekanizması üzerine kurulu değil, aktif bir eylemsellik içermektedir. Terzi (2005), bağlılığı kendini bir projeye veya bir amaca adayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Bir gerçeklik faktörü içerisinde yer alan bu özellik, yaşanan stres yaratıcı durumlar karşısında kaçmak yerine denetimi yeniden sağlamayı gerektirmektedir.

Denetim, bireyin yaşamın çeşitli zorlukları ve yükümlülükleri karşısında duygularının ve eylemlerinin çaresizlik yerine olumlu olma eğilimi olarak değerlendirmesidir. Denetim tümüyle naif beklentiler içinde olma anlamına gelmemektedir. Aksine bir gerçeklik duygusu içerisinde, bilgi, beceri, hayal gücü ve seçimler vasıtasıyla olumlu sonuçlara ilişkin inancın korunması anlamına gelmektedir. Bu özellik, yaşanan olayları, dışsal, beklenmedik ve ezici deneyimlerin değil doğal bir davranışın sonucu olarak görmeyi gerektirmektedir. Denetim eğilimine sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir. Stresle başa çıkma açısından, denetim özelliğinin, devam eden bir yaşam planını öne çıkararak, olayların daha tutarlı ve daha az sarsıcı olmasını sağladığı düşünülmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Meydan okuma, değişime olan inancı ve zorluklarla baş etme kararlılığını ifade etmektedir. Meydan okuyan birey için değişim, bir tehdit unsuru değil, geliştirici ve teşvik edici bir fırsat olarak görülmektedir. Alternatif zm yolları denemeyi, kendine güveni ve iyimserliği içermektedir. Meydan okuma karmaşık olayların, akılcı ve faydacı bir bakış açısıyla ele alınmasını ve bu sayede psikolojik dayanıklılığın artmasına ve esnekliğe olanak sağlamaktadır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982; Terzi, 2005).

Lambert, Lambert ve Yamase (2003), psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin taşıdığı bağlılık, denetim ve meydan okuma özelliklerin iki temel olumlu sonucu olduğundan söz etmişlerdir. Bu etkiler, karşılaşılan sorunlara ilişkin olumsuz algıyı değiştirerek stres yönetimine ve stresin olumsuz etkilerini azaltarak bilişsel yeniden yapılandırmaya katkı sağlamalarıdır. Bağlılık yerine geri çekilme, denetim yerine güçsüzlük ve meydan okuma yerine felaketleştirmenin ise yabancılaşmaya yol açtığı ifade edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, özellikle pozitif psikoloji ve ekolojik psikoloji yaklaşımlarında sıklıkla incelenen bir kişilik özelliğidir. Pozitif psikoloji, dezavantajlı gruplarla yapılan psikolojik danışma oturumlarında, ekolojik yaklaşım ise travmatik bozuklukların tedavisinde psikolojik dayanıklılığın önemini vurgulamaktadır.

2.4.1. Pozitif Psikoloji

30 yıldan uzun bir süredir araştırmacılar, ruh sağlığı açısından yüksek risk koşullarında yaşayan çocukların istenmeyen olaylara rağmen nasıl hayatta kalabildiklerini ve olumlu kişilik özellikleri geliştirdiklerini araştırmaktadırlar (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Werner ve Smith, 1982; Yates ve Masten, 2004). Bu kişilik özelliklerinin, stresle başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılık olduğu ifade edilmektedir (Yates ve Masten, 2004).

Pozitif psikoloji kuram ve uygulamacıları, dezavantajlı ocuk, aile ve toplumlar arasında psikolojik dayanıklılığın nasıl geliştiğini anlamak için çalışmalar yapmaktadırlar. Bu alışmalar ekseninde bir psikolojik dayanıklılık

metodolojisi ortaya konulmaktadır (Cicchetti, 1984; Sroufe ve Rutter, 1984). Psikolojik dayanıklılık metodolojisi, tipik ve atipik gelişimi anlamaya dönüktür (Yates ve Masten, 2004).

Yates ve Masten (2004), metodolojiyi anlayabilmek için bazı temel kavramları bilmenin önemine vurgu yapmışlardır. Bu kavramlar birbiriyle karşıt halde bulunan; yeterlik ve zorluk, kişisel kaynaklar ve riskler, önleyici süreçler ve incinebilirliktir. Yeterlik, varlıklar ve önleyici süreçler, psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkilere sahipken, zorluk, riskler ve incinebilirlik olumsuz etkilere sahiptir.

Yeterlik, maddi ve manevi kaynakların adaptif kullanımı, yaşa özgü meydan okuma becerileri ve olumlu sonuçlara ulaşabilme olarak kavramsallaştırılmıştır (Waters, Wippman ve Sroufe, 1979). Psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalarda, olumlu sonuçlara ulaşabilmek, yaşanan topluma, tarihsel zamana ve kültürel beklentilere karşın yaşanan sorunlarla baş edebilme becerisini gösterebilmek olarak değerlendirilmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Bu yeterlik duygusu, bir çocuğun temel bakım sağlayıcısıyla kurduğu güvenli bağlanma ilişkisinden, bir ergen veya genç yetişkinin akademik başarıya ulaşabilmesinden, bir yetişkinin ise doyurucu romantik ilişkisinden veya tatmin edici bir işte çalışmasından kaynaklanmaktadır (Yates ve Masten, 2004).

Zorluk, uyum sağlayıcı işlevleri ve gelişimi bozan ve sekteye uğratan olumsuz deneyimleri ifade etmektedir. Yıkıcı deneyimler, bireyin öz kaynaklarını uyum sağlamak amacıyla kullanmasını engelleyerek, ruh sağlığının bozulmasına yol açmaktadır. Bu deneyimler, doğal afetler gibi akut sebeplerden, çocuk istismarı gibi kronik vakalardan, aile içi geçimsizlik veya politik şiddet gibi çevresel etmenlerden veya beyin tümörü gibi nörolojik rahatsızlıklardan ortaya çıkabilmektedir. Bu travmatik olaylar bireyin gelişimini baltalayarak, uyum sağlama yeteneğini ortadan kaldırabilmektedir (Yates ve Masten, 2004).

Varlıklar, genel popülasyon içerisinde bir bireyin sahip olduğu, olumlu gelişimsel sonuçlar ortaya çıkaran hali hazırdaki kaynakları ifade etmektedir.

İyi bir okulda öğrenim görüyor olmak, problem çözme becerilerine sahip olmak ve demokratik bir aile ortamında yaşıyor olmak bu kaynaklara örnek gösterilmektedir. Varlıklar, kimi zaman kişisel kaynaklar gibi bireysel sermayeden, kimi zamansa diğer insanlarla kurulan ilişkilerden alınan doyum gibi sosyal sermayeden beslenebilmektedir (Yates ve Masten, 2004).

Riskler, istenmeyen gelişimsel problemlere yol açma ihtimali olan olay ve koşulları ifade etmektedir. Erken doğum, yoksul bir semtte büyümek ve radyoaktif maddelere maruz kalmak olumlu gelişim için birer risk faktörü oluşturmaktadır. Risk faktörleri çoğu zaman normal gelişimi sekteye uğratsa da bazı bireyler bu tür sorunların üstesinden gelebilmektedir. Örneğin erken doğumla dünyaya gelen bir çocuk, normal doğumla dünyaya gelen bir çocuğa nazaran gelişimsel anlamda daha iyi bir grafik çizebilmektedir. Gelişimsel anlamda bu farklılığın kaynağının, zorluklara karşı meydan okuma gücü olduğu düşünülmektedir (Yates ve Masten, 2004).

Önleyici süreçler (protective process) ve incinebilirlik (vulnerability), bireysel düzeyde, gelişimsel sonuçlara etki eden değişkenleri yöneten faktörleri ifade etmektedir. Olumlu ebeveyn izlemesi ve aile içi yapıcı kurallar çocuğun risk faktörlerinden korunmasını sağladığı için önleyici süreçlere örnek gösterilmektedir. Öbür yandan, çocuk için zamanla baskı unsuruna dönüşen sıkı bir denetim ve kısıtlayıcı kurallar incinebilirlik faktörüne örnek gösterilmektedir (Yates ve Masten, 2004).

Sözü edilen faktörler ışığında, psikolojik dayanıklılık çalışmalarının üç temel odak noktası olduğu ifade edilmektedir. Bu odak noktalarının; yüksek risk taşıyan yaşam koşullarında olumlu sonuçlara ulaşabilme yeteneği, akut veya kronik stres durumlarında yetkin işlev yeteneği, travmatik olaylar sonrası kendini toparlayabilme gücü olduğu belirtilmektedir (Truffino, 2010).

2.4.2. Ekolojik Yaklaşım

Harvey (1996), bireyin çevresiyle kurduğu iletişiminin travmayla baş edebilmesini kolaylaştırdığını savunarak, psikolojik dayanıklılığı iyileşme süreci içerisinde kendini yeniden toparlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Ekolojik yaklaşıma dayalı bu kuramda psikolojik dayanıklılığı

yüksek bireylerin travma sonrası iyileşme sürecinde hangi özelliklere sahip oldukları incelenmiştir.

Truffino (2010), psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin bazı ayırıcı özellikleri olduğunu ifade etmiştir. Bu özellikler; travmatik deneyimleri hatırlamada kontrol sağlayabilme, bellek ve duyguları bütünleştirebilme gücü, travmayla ilgili duygusal yaşantıları kontrol edebilme, travma belirtilerini kontrol edebilme, gelişmiş özsaygı, düşünce, duygu ve eylemler arasında iç uyum, güvenli ve destekleyici ilişkiler kurabilme, travmanın kendi üzerindeki etkisini anlayabilme, yaşam için olumlu anlamlar geliştirebilme şeklinde sıralanabilir.

Bellek ve bilinç sapmaları travmatik bozuklukların tanımlanmasında merkezi öneme sahiptir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Diğer bir ifadeyle, travmatik yaşantılar bireyin geçmiş yaşantılarını hatırlayabilme ve onları kullanabilme yeteneği üzerinde hasarlara yol açmaktadır. Yaşanan travma, bireyin deneyimleri hakkında belirgin bir bilgi kaybına yol açarak, durum üzerinde anlamlı değerlendirmeler yapabilmesini sekteye uğratmaktadır. Bu yüzden travmatik vakaların terapi sürecine alınmasında, kaybedilen bu yetilerin yeniden kazandırılması amaçlanmaktadır (Harvey, 1996). Travmatik olaylar karşısında bu yetilerini kullanma kapasitesi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir (Truffino, 2010).

Travma yaşayan birçok bireyin, geçmiş anılarını hatırlamada güçlük yaşadıkları ifade edilmektedir. Aynı şekilde bazı bireylerin, terör saldırıları, anksiyete veya öfke karşısında belirli uyarılara karşı aşırı tepkisel davrandıkları ve geçmiş yaşantılarıyla bağlantı kuramadıkları bilinmektedir (Howe, Smajdor ve Stöckl, 2012). Her iki durumda da bellek ve duygulanım bölünmekte, bunun sonucu olarak da psikolojik bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Bu bölünme, bireyin travmatik olaylara ilişkin anılarını yineleyen bir şekilde yaşamasına sebep olmaktadır. Üzücü anıların anımsanması, travma sırasında yaşanan korku, kaygı ve buna benzer duyguların devinimsel olarak deneyimlenmesine sebep olmaktadır (Harvey, 1996). Truffino'ya (2010) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, bellek ve

duygularını, dolayısıyla da bellek ve bilinç bütünlüklerini koruyarak zorlu yaşantılar sonrasında yeniden toparlanabilmektedirler.

Travmaya bağlı duygusal yaşantılar üzerinde kontrol sağlayabilme becerisi, bireyin travmayı olayın ilk etkisine nazaran daha az korku ve tehdit unsuru olarak algılaması anlamına gelmektedir. Travmaya bağlı duygular üzerinde kontrol sağlayabilmek, travma sonrası ortaya çıkan rahatsız edici duyguları tahammül edilebilir bir düzeye indirebilmeyi sağlamaktadır. Bu sayede birey, aşırı yoğun ve şiddetli yaşanan ruh sağlığını bozucu dürtülerini kontrol edebilmektedir (Harvey, 1996). Travmaya bağlı duygularını kontrol edebilen bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek ve stresle başa çıkma tarzlarının sağlıklı olduğu düşünülmektedir (Truffino, 2010).

Travmatik yaşantılar sonrası, kalıcı semptomların hafiflemesi veya birey tarafından daha kontrol edilebilir bir hal alması iyileşme göstergesi olarak kabul edilmektedir (Howe, Smajdor ve Stöckl, 2012). “Flashback” gibi tetikleyicilerin anlaşılabilir ve önlenabilir hale gelmesi uyarılara karşı kontrolün sağlandığını göstermektedir. Kontrol yeteneği gelişmiş, dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler, semptomatik uyarılma devam etse de bununla baş etmek ve etkisini azaltmak amacıyla sağlıklı başa çıkma yolları geliştirebilmektedirler (Harvey, 1996; Truffino, 2010).

Travmatik yaşantıya maruz kalmak bireyin özsaygısı ve kendilik duygusu üzerinde yıkıcı hasarlara sebep olabilmektedir (Terr, 1983). İyileşme sürecinde, bu hasarların ortadan kaldırılması amaçlanmaktadır. Özsaygısı yüksek bireylerin zorlu yaşantılarla başa çıkma becerisi yüksek olduğundan psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir (Truffino, 2010). Özsaygısı yüksek bireylerin, kendilerine zarar veren davranış ve dürtülerini değiştirmede ve travmatik yaşantılar sonrası özbakım ritüellerini devam ettirmede, öz saygısı düşük bireylere oranla daha avantajlı oldukları düşünülmektedir (Harvey, 1996).

Kendini toplumdan soyutlama yoluna gitmek ve yinelenen mağduriyet duygusu karşısında incinebilirlik, travmatik yaşantının kutup noktalarını ifade etmektedir. Travmatik olaylar, kişiler arası şiddet veya güvenilen biri

tarafından ihanete uğrama gibi durumlardan kaynaklanabilmektedir. Bu tür yaşantılar bireyin yeniden güvenilir ve destekleyici ilişkiler kurmasını zorlaştırmaktadır (Ong ve ark., 2006). Travma tedavisinde de mağdurun ilişkisel kapasitesinin yeniden düzenlenmesi ve onarılması amaçlanmaktadır. Bu aşamada, bireyin yeniden güvenli bağlanma ilişkisi kurabilmesini, psikolojik dayanıklılığı ve iyimserlik düzeyiyle ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Harvey, 1996).

Son olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin, travmanın ortaya çıktığı ve tekrarlandığı ortama yeniden uyum sağlayabildikleri ve yaşam için anlamlar oluşturabildikleri düşünülmektedir. Şiddete veya tacize maruz kalma sonrası ortaya çıkan travmatik durumlarda, yeniden kendini toparlayabilmenin ve yeni yaşamsal anlamlar üretebilmenin çok derin ve kişisel bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Rutter, 2006). Bu anlamlar hasar gören kendilik algısının yeniden normale dönmesini sağlayıcı, güç ve şefkat duygularından oluşmaktadır. Anlam arayışı, bireyi yaratıcı çözüm yolları aramak ve sosyal hayata yeniden dönmek konusunda güdüleyici bir role sahiptir. Böylece “neden benim başıma geldi?” sorusunun yerini, kendini ve yaşananları olumlayan bir bakış açısının aldığı ifade edilmektedir (Harvey, 1996).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili kuramsal bilgiler incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşantılara karşı direnç göstermede önemli bir kişilik özelliği olduğu ve bireyin içinde bulunduğu yaşam koşullarından etkilendiği görülmektedir. Zamana, kültüre ve kaynaklara ulaşabilir olmaya bağlı gelişen psikolojik dayanıklılığın, bireyin yaşama uyum sağlamasında rolü olduğu ve ruh sağlığını etkilediği gözlenmiştir.

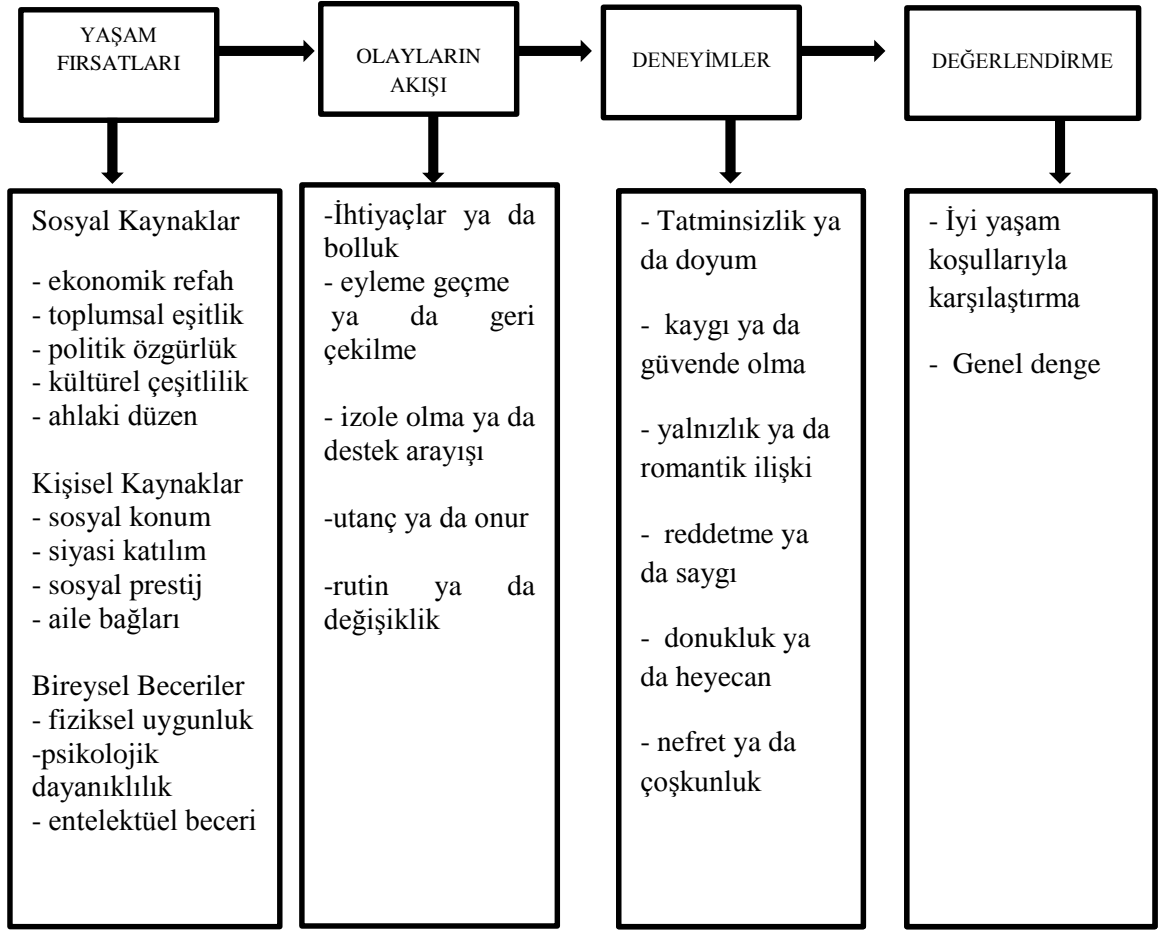
2.5. Yaşam Doyumuyla İlgili Kuramsal Bilgiler

Son yıllarda öznel iyi oluşla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalarda öznel iyi oluşun üç önemli bileşeni olduğu vurgulanmıştır. Bunlar; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumdur (Diener, Emons, Larsen ve Griffin, 1985). İlk iki bileşen, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ifade ederken, yaşam doyumu bilişsel yönünü ifade etmektedir.

Shin ve Jabson (Akt: Diener ve ark., 1985), yaşam doyumunu, bireyin kendi tercihleri üzerinden yaşam kalitesini değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır. Bu değerlendirmenin, bireyin idealize ettiği yaşam standartları ile içinde bulunduğu koşulların karşılaştırılmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Bireyin yaşamdan aldığı doyumun, dışardan dayatılan yaşam koşullarından çok bunları nasıl algıladığıyla ilgili olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, her bireyin sağlık sorunları, ilişkisel sorunlar gibi durumları algılayış biçimi ve bunlara yüklediği anlamlar farklı olabilmektedir (Diener ve ark., 1985).

Veenhoven (1996), yaşam doyumunun, bireysel işlevsellikle ilgili çeşitli bileşenlerden oluştuğunu ifade etmiştir. Kolektif eylem ve bireysel davranış, basit duyuşsal deneyimler ve üst biliş, bireyin istikrarlı özellikleri ve çevre gibi şans faktörleri yaşam doyumunun bileşenleri olarak gösterilmektedir. Bu bileşenlere ilişkin model Şekil 4.'te sunulmuştur.

Şekil 4. Yaşam Değerlendirmesi: Koşul ve Süreç Modeli*



* Veenhoven, R. (1996). *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe* isimli kitaptan alınarak Türkçe'ye çevrilmiştir (ss. 29).

Modelde, bireyin olumlu ve olumsuz deneyimleri üzerinden kendi yaşamına hakim olduğu savunulmaktadır. Bu model, pragmatik felsefenin zevk ve acıyla ilgili doğurgularına dayanmaktadır. Deneyimlerle kastedilen, olayların akışına karşı verilen zihinsel tepkilerdir. Bu deneyimler, evlilik veya göç gibi bireyin hayatında genellikle bir kez gerçekleştirdiği olaylar veya her sabah dişlerini fırçalaması gibi sıradan olaylardan oluşmaktadır. Hayatta meydana gelen olaylar kısmen, olumlu veya olumsuz rastlantılara bağlı olarak gerçekleşebilmektedir (trafik kazaları gibi). Bunun yanı sıra birçok yaşam olayı toplumsal koşullara ve bireysel kapasiteye bağlı olarak gerçekleşmektedir. Örneğin, trafik kazaları her ne kadar rastlantısal olaylar olsa da, iyi organize olmuş toplumlarda bu tür kazalara daha az

rastlanmaktadır. Bundan yola çıkarak, talihsiz olaylara veya tatmin edici olaylara rastlama olasılığının, toplumsal koşullar ekseninde, bireyden bireye değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir (Martin ve Hill, 2013). Bu rastlantıların toplamı ise yaşam şansları olarak adlandırılmaktadır. Mevcut yaşam şansları, köklü sosyal tarih gibi içinde doğulan toplumsal koşulların yanı sıra, bireysel gelişimi ve bireysel kaynakları da içermektedir (Veenhoven, 1996).

Veenhoven (1996), modelin işleyişine ilişkin bir örnek vermiştir. Bu model 4 adımdan oluşmaktadır:

1. Adım: Bir birey, kanunsuz bir toplumda yaşamak, toplumsal statüsünün düşük olması ve gelir seviyesinin düşük olması gibi olumsuz yaşam şanslarına sahip olabilir.

2. Adım: Böyle bir bireyin olumsuz olaylarla karşılaşması olasıdır. Örneğin soyguna maruz kalabilir, aldatılabilir, aşağılanabilir veya dışlanabilir.

3. Adım: Bu olumsuz olaylar, kaygı, kızgınlık veya yalnızlık yaşamasına sebep olabilir.

4. Adım: Bu deneyimlerin akışına bağlı olarak birey, “Karım iyi bir insan değil”, “çoğu zaman mutsuz oluğumu hissediyorum” gibi değerlendirmelerde bulunacaktır. Bu yüzden yaşam doyumu düşük olacaktır.

Yaşam doyumuyla ilgili çalışmalarda bireyin sahip olduğu yaşam fırsatlarına odaklanılmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi yaşam doyumu toplumdan topluma farklılıklar göstermektedir. Ancak bu farklılıkların tek başına yaşam doyumunu açıklayamayacağı ifade edilmektedir. Veenhoven (1996), yaşam doyumu açısından toplumsal farklılıkları incelediği çalışmasında, bu konuda çeşitli bulgulara ulaşmıştır. Toplumsal anlamda kaliteli yaşam koşullarına sahip olmak, yaşam doyumu açısından avantajlı bir konumda bulunulduğuna işarettir. Bu yüzden ekonomik refah düzeyi yüksek ülkeler, yaşam doyumu düzeyinin en yüksek olduğu ülkelerdir. Yine sosyal anlamda daha eşitlikçi toplumlarda yaşam doyumu düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, kişi başına düşen milli gelirin birbirine yakın olduğu ülkelerde yaşam doyumu daha yüksek olan ülkelerin

cinsiyet eşitliği konusunda daha ileri bir noktada olduğu gözlenmiştir. Aynı çalışmada toplumsal eşitsizliğin, bireyleri riskli davranışlara iterek, hayal kırıklarına uğramalarına sebep olduğunu, bu yüzden de yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, ortalama insan hakları ve siyasal özgürlüğün gelişmiş olduğu ülkelerde bireylerin de yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğudur. Özgürlüğün, bireyin yaşam tarzını seçebilmesine olanak sağlayarak, ihtiyaçlarını karşılayabilmesine ve yaşam doyumu düzeyinin yüksek olmasına yol açtığı düşünülmektedir. Ayrıca, okullaşma ve okuryazar oranının yüksek, bilgiye ulaşmanın kolay ve kitle iletişim araçlarının kullanımının yaygın olduğu ülkelerde yaşam doyumu düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Ülkeler arasındaki bu farklılıkların, yaşam doyumu açısından toplumsal farklılıklar, %81 oranında açıkladığı ifade edilmektedir.

Yaşam doyumu düzeyine yönelik araştırmalarda toplumsal koşulların yanı sıra, kişisel kaynaklara da vurgu yapılmıştır. Bu kaynaklardan en önemlisinin sosyal statü olduğu belirtilmektedir. Tatmin olunan bir mesleğe sahip olmak, meslekte yönetici pozisyonunda yer almak ve toplum tarafından saygı görmek gibi avantajların yaşam doyumunu arttırdığı düşünülmektedir (Nickerson ve Nagle, 2004). Bunun yanı sıra, güçlü akrabalık bağlarına sahip olmak, yapıcı ilişkiler kurmak ve çevreyle temas halinde bulunmak yaşam doyumu için belirleyici olabilmektedir. Tüm bu kişisel kaynakların yaşam doyumunu yordadığı düşünülmektedir (Veenhoven, 1996).

Bireysel beceriler, sosyal ve kişisel kaynaklar gibi yaşam doyumunun belirleyicileri arasında yer almaktadır. Örneğin, fiziksel sağlığı iyi ve enerjik bir bireyin yaşam doyumu düzeyi de yüksek olma eğilimdedir. Yaşam doyumu ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılıkla paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra, yaygın inanışın aksine yaşam doyumunun zekâ seviyesiyle yüksek düzeyde bir ilişkisinin olmadığı ifade edilmektedir. Ancak sosyal becerilerin, yaşam doyumunu etkileyebildiğine dikkat çekilmektedir. Bu becerilerin girişkenlik ve empati kurma becerisi olduğu belirtilmiştir. Yine dışa dönük ve kendini açma becerisine sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin içe dönük ve çekingen bireylere oranla daha yüksek olduğu

belirtilmektedir. Yaşam doyumu düzeyi yüksek bireylerin içsel denetim odağına sahip oldukları ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Veenhoven, 1996).

Olayların akışı, yaşam fırsatlarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Veenhoven, 1996). Heady ve Wearing (1992), “Mutluluğu Anlamak” adlı boylamsal çalışmalarında olayların gidişatının bireyden bireye farklılıklar gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bazı insanlar kazalar, aile içi çatışmalar, hastalıklar gibi zorluklarla karşılaşırken, bazı insanlarsa, mutlu bir aileye sahip olmak, işinde terfi almak gibi yaşam doyumunu arttırıcı fırsatlarla karşılaşmaktadır. Bu farklılıklar büyük oranda sözü edilen yaşam fırsatlarından kaynaklanmaktadır. Heady ve Wearing’in (1992) çalışmasında, iyi eğitilmiş ve dışa dönük insanlar için olayların akışının olumlu yönde gerçekleştiği bulunmuştur. Nörotik ve içe dönük insanlardaysa olayların akışı istenmeyen sonuçlar doğurmaktadır. Aynı çalışmada yaşam fırsatlarının ilk sekiz yıl için, olay akışının %35’ini açıkladığı bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda yaşamsal olayların gidişatının, yaşam doyumunu etkilediğini göstermiştir. Ayrıca olayların akışı, kişiler arası yaşam doyumunu farklılıklarının %35’ini açıklamaktadır.

Deneyimler, bireyin yaşam fırsatlarından kaynaklanan olaylara bağlı olarak içinde bulundukları duygudurumu ifade etmektedir. Bireyin karşılaştığı bir olay sonrası, deneyimlediği duyguların acı veya haz temelli olduğu düşünülmektedir. Hazzın ve acının hayatta kalmayla ilgili evrimsel reaksiyonlardan ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bu yüzden bireyin hayatında tehdit unsuru olan olaylar acıya yol açmaktadır (İlhan, 2005). Kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz durumların acı temelli olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde bireyin kendisini güvende hissetmesini sağlayan yaşantıların hazzla yol açtığı düşünülmektedir. Mutluluk, umut, sevgi gibi duygularında haz temelli gerçekleştiği ifade edilmektedir (Veenhoven, 1996).

Veenhoven’a (1996) göre, her birey, deneyimlediği duygulara bağlı olarak yaşamına ilişkin bir değerlendirme de bulunur. Bu değerlendirme, idealize edilen hayatla, şu an içinde bulunulan durumun karşılaştırılmasını

içermektedir. Birey karşılaştırma yaparken beş ana soruya cevap aramaktadır:

1. Ne istiyorum? Bu soru bireyin nelere ihtiyacı olduğuna ilişkin kendi algısını ortaya koymaktadır. Örneğin, bir kişi için yüksek maaşlı bir işte çalışmak hayati bir öneme sahipken, bir başkası için temel ihtiyaç mutlu olabileceği bir aile kurmak olabilir.
2. Nelere sahibim? Bireyin sahip olduğu kazanımlar beklentilerine yön vermektedir. Örneğin, maddi koşulları tatmin edici olan bir birey, saygınlığa ilişkin beklentiler oluşturabilir.
3. Yaşamdan ne bekliyorum? Birey sahip oldukları doğrultusunda beklentiler oluşturmaktır. Bu beklentileri gerçekleştirebileceğine olan inancı ise gerçeklik algısını ortaya koymaktadır.
4. Başka insanlar yaşamım hakkımda ne düşünüyor? Bu soru bireyin kendilik algısının çevresinden gelen geribildirimlerden ne kadar etkilendiği ifade etmektedir.
5. Ne hak ediyorum? Birey eylemleri doğrultusunda neleri hak ettiğine yönelik bir içsel hesaplama süreci yaşar. Bu süreçte doğru veya yanlış kabul ettiği davranışlarının ortaya ne gibi vicdani sorumluluklar çıkardığını düşünür.

Bu birbiriyle ilişkili beş soruya verilen cevapların bireyin yaşam doyumuna ilişkin genel değerlendirmesini ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Yaşamdan aldığı doyum ise o bireyin mutlu olup olmamasına ilişkin öznel algısını, bir başka deyişle öznel iyi oluşunu ifade etmektedir (Michalos, 1985).

Sonuç olarak yaşam doyumuna ilişkin kuramsal bilgiler incelendiğinde, yaşam doyumunun gerek toplumsal, gerekse ailesel koşul ve olanaklardan etkilenen ve bireyin yaşamdan aldığı tatmini belirleyen bir durum olduğu görülmektedir. Bireyin yaşamına ilişkin beklentileri düşünüldüğünde, yaşamdan aldığı doyumun ruhsal problemlerini ve gündelik sorunlarını çözümlemede kritik bir öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır.

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenleri olan yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili olarak, yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu çalışmalar belirlerken, çalışma grubu içerisinde farklı cinsel yönelime sahip bireylerin olması koşulu gözetenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, yurtiçinde bu koşulu sağlayan çalışmaların yurtdışında yapılan çalışmalara göre nispeten daha az sayıda olduğu gözlenmiştir. Araştırmalara ilişkin bulgular araştırmanın bağımsız değişkenleriyle ilişkili başlıklar altında incelenmiştir.

2.6.1. Cinsel Yönelime Göre Stres, Depresyon ve Demografik Değişkenlerin İncelendiği Araştırmalar

Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin stres ve depresyon düzeylerinin incelendiği pek çok araştırma bulunmaktadır. Aşağıda bu araştırmalardan ilgili olanlara yer verilmiştir.

Horowitz, Weis ve Laflin (2001), 11543 bireyden oluşan bir örneklem üzerinde yapmış oldukları karşılaştırmalı (homoseksüel- heteroseksüel) bir çalışmada eşcinsellerin heteroseksüellere göre eğitim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve büyük şehirlerde yaşadıklarını bulmuşlardır. Aynı çalışmada eşcinsel grupta yer alan bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha fazla sosyal faaliyetlerin içinde yer aldıkları bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada homoseksüel bireylerin yaşam kalitesinin, heteroseksüel bireylerin yaşam kalitesine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lewis, Derlega, Brown, Rose ve Henson (2009), 871 kişilik örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada cinsel yönelime göre stres, depresyon, açılma (coming out) ve iyi oluş değişkenlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Örnekleme 445 gey, 276 lezbiyen, 78 biseksüel ve 72 heteroseksüel birey bulunmaktadır. Lezbiyen ve geylerin biseksüel ve transseksüel bireylere oranla daha fazla stres yaşadıkları; LGBT bireylerin ise heteroseksüel bireylerden daha fazla stres yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada açılma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Sandfort, Bakker, Schellevis ve Vanwesenbeeck (2009), farklı cinsel yönelime sahip 9684 kişiden oluşan bir çalışmada, stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmışlardır. Çalışmada erkek heteroseksüellerin problem odaklı başa çıkma yollarını, kadın heteroseksüellerin ise duygusal odaklı başa çıkma yollarını kullandıkları bulunmuştur. Aynı çalışmada, homoseksüel erkeklerin duygusal odaklı başa çıkma yollarını erkek heteroseksüellere göre anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Biseksüel erkeklerin ise duygusal odaklı başa çıkma yolları açısından erkek heteroseksüellerden anlamlı düzeyde farklılık göstermedikleri bulunmuştur.

Mustanski, Garofalo ve Emerson (2010), örneklemin 16-20 yaş aralığında yer alan 246 LGBT bireyden oluştuğu bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada örnekleme alınan bireyler arasında görülen ruhsal bozukluklar incelenmiştir. Katılımcıların üçte birinin herhangi bir ruhsal bozukluk tanısının %17'sini karşıladıkları bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin, %15'inin majör depresyon, %9'unun ise travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterlerini taşıdığı bulunmuştur. Aynı çalışmada, incelenen grubun %31'inin intihar girişiminde bulunduğu saptanmıştır.

Kuyper ve Vanwesenbeeck (2011), yaşları 17 ile 70 yaş arasında değişen 4333 kişiden oluşan bir grup üzerinde yaptıkları çalışmada sosyo ekonomik düzeyi düşük LGBT bireylerin sosyo ekonomik düzeyi yüksek bireylere göre daha fazla stres yaşadıkları ve heteroseksüel bireylere göre cinsel doyum düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, stresin kaynağının özellikle eşcinsel bireyler için yalnız yaşama, içselleştirilmiş homofobi ve olumsuz sosyal tepkiler olduğu belirtilmiştir.

Oswalt ve Wyatt (2011), farklı cinsel yönelime sahip 18-49 yaş aralığında yer alan 27454 bireyden oluşan bir grup üzerinde, stres düzeylerini, akademik başarılarını ve ruh sağlığı bozukluklarını incelemişlerdir. Çalışmada homoseksüel bireylerin heteroseksüel bireylere oranla stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın bir başka sonucu ise, homoseksüel bireylerin heteroseksüel bireylere oranla akademik başarılarının daha düşük olduğudur. Ayrıca, homoseksüel

bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha fazla ruhsal bozukluk yaşadıkları belirlenmiştir.

Bu kısma kadar konuyla ilgili yurtdışında yapılmış olan çalışmalar tarih sırasına göre verilmiştir. Aşağıda ise Türkiye’de konuyla ilgili yapılan çalışmalar tarih sırasına göre sunulmuştur.

Öztürk (1994), erkek homoseksüellerde anksiyete ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik yaptığı çalışmada erkek homoseksüellerin sürekli anksiyete ve depresyon puanlarının erkek heteroseksüellerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Öztürk (1997), kadın homoseksüellerle tekrarladığı araştırmasında kadın homoseksüellerin sürekli anksiyete ve depresyon düzeylerinin kadın heteroseksüellerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yıldız (2003), erkek homoseksüel ve heteroseksüellerin çocukluk çağında duygusal istismar ve ihmale maruz kalmalarının şu anki depresyon seviyeleri üzerine etkisini saptamak amacıyla gerçekleştirilen bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklemi 53’ü homoseksüel, 53 ’ü heteroseksüel olmak üzere toplam 106 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmaya katılan katılımcılardan hayatları boyunca intihar etme düşüncesine sahip olanların %76.2’si (N=32) ve hayat boyu intihar girişiminde bulunanların %80’i (N=16) cinsel yönelimini homoseksüel olarak tanımlamaktadır.

Amanat (2011), farklı cinsel yönelime sahip bir örneklem üzerinde, depresyon ve suçluluk-utanç düzeylerinin cinsel yönelim ve cinsel rollere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 75’i erkek homoseksüel, 75’i erkek heteroseksüel olmak üzere toplam 150 katılımcıdan oluşmuştur. Homoseksüel grubun yaş ortalaması 26.4, heteroseksüel grubun yaş ortalaması ise 25.7’dir. Amanat’ın (2011) yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasının sonucunda erkek homoseksüellerin depresyon ve utanç düzeyleri erkek heteroseksüellerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cinsel yönelim ve cinsiyet rolünün kişilerin depresyon ve utanç düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ancak her iki grupta androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin yüksek düzeyde suçluluk duygularına sahip olduğu saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, stres düzeyinin homoseksüel bireyler arasında heteroseksüellere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ilgili araştırmalar, sosyal kabul, algılanan sosyal destek gibi toplumsal etmenlerin homoseksüel bireylerin iyi oluşları üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir.

2.6.2. Cinsel Yönelime Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin İncelendiği Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık düzeyinin, cinsel yönelime göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan araştırmalardan bazılarına yer verilmiştir. Araştırmaların genellikle transseksüel bireyler üzerinde yapıldığı görülmektedir.

Grossman, D'augelli ve Frank (2011), 55 transseksüel bireyle yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılığın örnekleme dâhil edilen grubun yaşadığı ruhsal problemlere ilişkin toplam varyansın %40 - %55'ini açıkladığını bulmuşlardır. Bu bozukluklardan en yaygın olanların depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu olduğu belirtilmiştir.

Gonzalez, Bockting, Beckman ve Durán (2012), 122 transseksüel kadından oluşan bir örnekleme yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılıkla depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile depresyon arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Buna göre psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir.

Kwon (2013), homoseksüel bireylerin örneklem olarak seçildiği araştırmalara ilişkin bir literatür çalışması yapmıştır. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın LGBT bireylerin ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Aynı çalışmada, bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin en önemli belirleyicisinin sosyal destek olduğu ifade edilmiştir.

Koswic, Palmer ve Kull (2014), 7816 LGBT bireyden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada, LGBT bireyler arasında dışlanmadan kaynaklı riskleri ve bu bireylerin psikolojik dayanıklılık

düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmada yüksek düzeyde dışlanmanın, LGBT bireylerin iyi oluşlarını olumsuz etkilediği ve yüksek düzeyde depresyona yol açtığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada, psikolojik dayanıklılığın iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

İlgili alanyazında Türkiye’de farklı cinsel yönelime sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, LGBT bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ruh sağlıklarını korumaları üzerinde önemli bir değere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmalara göre, zorlu yaşam koşullarıyla sık sık yüzleşmek durumunda kalan eşcinsel bireylerin, ruh sağlığı bozukluklarıyla baş edebilmeleri için, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin önemli bir değişken olduğu görülmektedir.

2.6.3. Cinsel Yönelime Göre Yaşam Doyumunun İncelendiği Araştırmalar

Bu bölümde yaşam doyumu değişkeninin cinsel yönelime göre farklılaşıp farklılaşmadığı gösteren araştırmalara yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu konuda yapılan araştırmaların sınırlılığı göze çarpmaktadır. Ayrıca Türkiye’de eşcinsel bireylerin çalışma grubuna dahil edildiği ve yaşam doyumunun incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Anderson ve Randlet (1993), 132 homoseksüel ve 137 heteroseksüel örneklemden oluşan çalışmalarında, kendini ayarlama ve yaşam doyumu değişkenlerini incelemişlerdir. Araştırmada, heteroseksüellerin yaşam doyumu düzeylerinin homoseksüellerinkinden daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Aynı çalışmada homoseksüellerin kendini ayarlama davranışının heteroseksüellerden daha yoğun olduğu, bu durumda yaşam doyumunu yordadığı belirtilmiştir. Aynı araştırmada, toplumsal baskı nedeniyle kendini sürekli denetim altında tutma ihtiyacı duyan homoseksüel bireylerin, yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Wong ve Tang (2004), 187 gey bireyle yaptıkları çalışmalarında, açılma sürecini, psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu incelemişlerdir. Araştırmada eşcinsel bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğunu

ve algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada, sınırdaki kişilik bozukluğunun bu bireyler arasında yoğun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, homoseksüel bireylerin psikolojik sağlık açısından risk grubunda yer aldıkları ve stresle başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Traeen ve arkadaşları (2009), örneklemin dört farklı ülkeden seçilen 772 üniversite öğrencisinden oluşturulduğu bir çalışmada; tüm örneklerde, homoseksüel bireylerin yaşam kalitelerinin heteroseksüel bireylere göre anlamlı düzeyde farklı (düşük) olduğu bulmuşlardır. Bu ülkeler arasında yaşam kalitesi ölçeğinden alınan puan ortalamalarının sırasıyla Norveç, Küba, Güney Afrika ve Hindistan'a doğru azaldığı görülmektedir. Bir başka deyişle yaşam kalitesi ölçeğinden en yüksek puanların alındığı ülke Norveç en düşük puanın alındığı ülke ise Hindistan'dır.

Domínguez ve arkadaşları (2012), İspanya'da 220 geyden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal desteğin yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada, sosyal desteğin belirleyicisi olarak aileden algılanan desteğin etkisinden söz edilmiştir. Ayrıca, çalışmanın bir diğer bulgusu katılımcıların arkadaşlarından algıladıkları desteğin, ailelerinden algıladıkları destekten daha düşük olduğudur.

Araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunun belirleyicisi olarak sosyal destek ve yaşam kalitesi göze çarpmaktadır. Yaşam kalitesinin yüksek olduğu ülkelerde, ayrımcılığın ve etiketlenmenin az olması, bir azınlık grup olarak eşcinsellerin yaşam doyumunun olumlu bir seyir izlemesine yol açtığı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen işlem yolu ve istatistiksel analiz yöntemleri açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Karasar (2002), ilişkisel tarama modellerini, iki ya da daha çok değişkenin aralarındaki ilişkinin belirlenmek üzere incelendiği modeller olarak tanımlamaktadır. İlişkisel tarama modelinin korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki türü bulunmaktadır. Korelasyon türü araştırma modellerinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve var olan değişimin nasıl olduğu incelenirken, karşılaştırma türünde, en az iki değişken arasında bağımsız değişkene göre gruplar oluşturularak bağımlı değişkene göre gruplar arasında fark olup olmadığı incelenmektedir. Araştırmanın değişkenleri, cinsel yönelim, stresle başa çıkma yolları, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumdur. Bu araştırmada, farklı cinsel yönelime sahip, üniversite öğrenimi görmekte olan homoseksüel ve heteroseksüel bireylerin stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve yaşam doyumlarının ilişkilerinin ve farklılıkların incelenmesi hedeflenmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2013-2004 eğitim-öğretim yılında, Kaos-GL İstanbul ve Ankara şubelerine üye ve aynı zamanda üniversite öğrenimine devam etmekte olan homoseksüel bireyler ve Ankara Üniversitesi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi ile İstanbul Üniversitesi'nde öğrenim gören heteroseksüel bireyler oluşturmaktadır.

Uygulama yapılan öğrenci sayısı 486'dır. Ancak çeşitli nedenlerden dolayı 12 öğrencinin doldurduğu ölçekler geçersiz sayılmıştır. Sonuç olarak çalışma grubuna dâhil edilen öğrenci sayısı 474'tür.

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsel Yönelim, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

			Grup		Toplam
			Homoseksüel	Heteroseksüel	
Cinsiyet	Kadın	N	99	193	292
		%	42.1%	80.8%	61.6%
	Erkek	N	136	46	182
		%	57.9%	19.2%	38.4%
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	N	21	0	21
		%	8.9%	0%	4.4%
	2. Sınıf	N	86	5	91
		%	36.6%	2.1%	%19.2
	3. Sınıf	N	85	149	234
		%	36.2%	62.3%	49.4%
	4. Sınıf	N	43	85	128
		%	18.3%	35.6%	%27
Yaş	17-21	N	117	61	178
		%	49%	26%	37.6%
	22-27	N	84	102	186
		%	35.1%	43.4%	39.2%
	27-47	N	38	72	110
		%	15.9%	30.6%	23.2%

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmadaki toplam öğrenci sayısı 474’tür. Bunların %50.4’ü (N=239) heteroseksüel %49.6’sı (N=235) ise homoseksüel yönelime sahiptir. Kadınlar, çalışma grubunun %61.6’sını (N=292) oluştururken erkekler %38.4’ünü (N=182) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde %4.4’ünün 1. sınıf, %19.2’sinin 2. sınıf, %49.4’ünün 3. sınıf ve %27’sinin 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Tablo 1’de çalışmaya katılan bireylerin yaş aralıklarına ilişkin veriler yer almaktadır. Buna göre, homoseksüel yönelime sahip bireylerin

%49'u (N=117) 17-21 yaşı aralığında, %35.1'i (N=84) 22-27 yaşı aralığında, %15.9'u (N=38) ise 27-47 yaşı aralığında bulunmaktadır. Heteroseksüel grup yaşı değişkeni açısından incelendiğinde, %26'sının (N=61) 17-21 yaşı aralığında, %43.4'ünün (N=102) 22-27 yaşı aralığında ve %30.6'sının (N=72) 27-47 yaşı aralığında yer aldığı görülmektedir. Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan bireylerin yaşı aralığı 17-47 yaşı aralığıdır. Homoseksüel grubun yaşı ortalaması 26.4 iken heteroseksüel grubun yaşı ortalaması 23.2'dir. Cinsel yönelim ayrımı gözetmeksizin tüm grubun yaşı ortalaması ise 24.8'dir.

Tablo 2. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsel Yönelim ve Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

		Grup			
			Heteroseksüel	Homoseksüel	
					Toplam
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	N	79	35	114
		%	33.1%	14.9%	24.1%
	Ortaokul	N	38	34	72
		%	15.9%	14.5%	15.2%
	Lise	N	84	34	118
		%	35.1%	14.5%	24.9%
	Üniversite	N	38	118	156
		%	15.9%	50.2%	32.9%
	Lisansüstü	N	0	14	14
		%	0%	6%	3%
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	N	139	84	223
		%	58.2%	35.7%	47%
	Ortaokul	N	45	22	67
		%	18.8%	9.4%	14.1%
	Lise	N	42	75	117
		%	17.6%	31.9%	24.7%
	Üniversite	N	13	48	61
		%	5.4%	20.4%	12.9%
	Lisansüstü	N	0	6	6
			0%	2.6%	1.3%

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin anne-baba eğitim durumları yer almaktadır. Araştırmaya katılan heteroseksüel bireylerin babalarının, %33.1’inin (N=79) ilkokul mezunu, %15.9’unun (N=38) ortaokul mezunu, %35.1’inin (N=84) lise mezunu ve %15.9’unun (N=38) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Çalışma grubunu oluşturan heteroseksüel bireylerden hiç birinin baba eğitim durumunun lisansüstü olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan homoseksüel bireylerin baba eğitim durumları incelendiğinde çalışmaya katılanların babalarının, %14.9'unun (N=35) ilkokul mezunu, %14.5'inin (N=34) ortaokul mezunu yine %14.5'inin (N=34) lise mezunu, %50.2'sinin (N=118) üniversite mezunu ve %6'sının (N= 14) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan tüm bireylerin cinsel yönelim ayrımı olmaksızın baba eğitim durumlarına ilişkin verilere de yer verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin babalarının, %24.1'i (N=114) ilkokul mezunu, %15.2'si (N=72) ortaokul mezunu, %24.9'u (N=118) lise mezunu, %32.9'unun (N=156) üniversite mezunu ve %3'ünün (N=14) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan bireylerin anne eğitim durumları yer almaktadır. Araştırmaya katılan heteroseksüel bireylerin annelerinin, %58.2'sinin (N=139) ilkokul mezunu, %18.8'inin (N=45) ortaokul mezunu, %17.6'sının (N=42) lise mezunu ve %5.4'ünün (N=13) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Çalışma grubunu oluşturan heteroseksüel bireylerden hiç birinin anne eğitim durumunun lisansüstü olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan homoseksüel bireylerin anne eğitim durumları incelendiğinde çalışmaya katılanların annelerinin, %35.7'sinin (N=84) ilkokul mezunu, %9.4'ünün (N=22) ortaokul mezunu, %31.9'unun (N=75) lise mezunu, %20.4'ünün (N=48) üniversite mezunu ve %2.6'sının (N= 6) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan tüm bireylerin cinsel yönelim ayrımı olmaksızın anne eğitim durumlarına ilişkin veriler de yer almaktadır. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin annelerinin, %47'si (N=223) ilkokul mezunu, %14.1'i (N=67) ortaokul mezunu, %24.7'si (N=117) lise mezunu, %12.9'unun (N=61)'inin üniversite mezunu ve %1.3'ünün (N=13) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmanın çalışma grubu incelendiğinde homoseksüel grubun ebeveynlerinin eğitim durumlarının heteroseksüel gruba göre daha

yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki grupta da anne eğitim düzeyleri baba eğitim düzeylerine göre daha düşüktür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'ndan (EK 1) yararlanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Durak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' (PDÖ) (EK 2), yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Yetim'in (1991) Türkçe'ye uyarladığı 'Yaşam Doyumu Ölçeği' (YDÖ) (EK 3), stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' (SBÇTÖ) (EK 4) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, eğitim düzeyi, yaş, cinsel yönelim ve sosyo ekonomik düzeyle ilgili demografik bilgileri içermektedir.

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Araştırmada, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Diener ve arkadaşları özgün çalışmada ölçeğin güvenirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise $.82$ olarak bulmuşlardır. Ölçek Türkiye'deki popülasyona Yetim (1991, Akt: Yetim, 2001) tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\text{Alpha} = .86$, test-tekrar test güvenirliği $.73$ olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği 5 maddeden oluşan, 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Bireylerden her bir ifadeyi, o ifade de belirtilen durumun kendileri için

ne kadar doğru olduğunu düşünerek “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (7) arasında değişen bir derecelemeyi kullanarak yanıtlamaları istenmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Alpha= .82 olarak bulunmuştur.

3.3.3.Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeğı (SBTÖ)

Araştırmada, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeğı (SBTÖ)” kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus’un “Başıkma Yolları Envanteri”, Stresle Başıkma konusunun incelendiğı araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 30 maddelik, 4’lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçek beş faktörden oluşmaktadır:

1. Kendine güvenli yaklaşım (Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.)
2. İyimser yaklaşım (Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.)
3. Çaresiz yaklaşım (Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.)
4. Boyun eğici yaklaşım (Olanlar karşısında “Kaderim buymuş.” derim.)
5. Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı (Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.)

“İyimser Yaklaşım” alt ölçeğı için elde edilen güvenilirlik katsayıları .68 ile .49 arasında bulunmuştur. Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğı için bu değer .62 ile .80 arasında, Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğı için bu değer .64 ile .73 arasında, Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğı için ise .47 ile .72 arasında bulunmuştur. Son olarak Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeğı için de bu değer .47 ile .45 arasında değiştiğı saptanmıştır.

Dört dereceli Likert tipi bir ölçek olan SBTÖ'nün alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekte toplam 30 madde bulunmaktadır ve alt ölçekler; Kendine Güvenli Yaklaşım (7 Madde), Çaresiz Yaklaşım (8 Madde), Boyun eğici Yaklaşım (6 Madde), İyimser Yaklaşım (5 Madde), Sosyal Desteğe Başvurma (4 madde) olmak üzere 5 tanedir. Her bir maddeye katılma derecesi % 0 (hiç uygun değil) ile % 30 (biraz uygun), % 70 (uygun), % 100 (çok uygun) arasında değişmektedir. Her alt ölçeğe ait maddeler toplanarak ham puanlar elde edilmekte, böylece her öğrencinin 5 alt ölçeğe ait 5 ayrı puanı elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle basa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha sık kullanıldığını göstermektedir.

Bu çalışmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları aşağıda verilmiştir;

1. İyimser Yaklaşım (Alpha = .64)
2. Kendine Güvenli Yaklaşım (Alpha = .78)
3. Çaresiz Yaklaşım (Alpha = .71)
4. Boyun Eğici Yaklaşım (Alpha = .70)
5. Sosyal Desteğe Başvurma (Alpha= .52)

3.3.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – IIIR Maddi ve Kobasa (1994) tarafından geliştirilmiş ve Durak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR, bireyin kendisi ve yaşamına ilişkin inançlarını ifade eden 18 maddeden, bağlanma, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR, 4'lü Likert tipinde ve 0-3 arasında puanlanan bir ölçektir. Ölçek maddeleri (0) hiç doğru değil, (1) biraz doğru, (2) çoğunlukla doğru, (3) çok doğru şeklinde işaretlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği, doğrudan ifadeler ile tersine puanlanan ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin 3, 4, 6, 8, 10 ve 11. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Üç alt boyutun puanlanması ayrı ayrı yapıldıktan sonra genel psikolojik dayanıklılık puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği psikolojik dayanıklılığın azaldığını, ölçekten alınan puanların düşüklüğü ise psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği, psikolojik dayanıklılık kavramının kuramsal tanımına ne denli uyduğunu belirlemek amacıyla Durak (2002) tarafından yapılmıştır. Bu amaçla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen toplam puanın Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt ölçek puanları, Çok Boyutlu Sosyal Destek Algısı Ölçeğinin alt ölçek puanları ve toplam puanı, Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Durumları Envanteri toplam puanı ile korelasyonları incelenmiştir. Bulgular kuramsal beklentiler paralelinde olmuştur; psikolojik dayanıklılık toplam puanı ile stres semptomları ve duygu odaklı başa çıkma arasında negatif bir ilişki, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek algısı ile pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışması Durak (2002) tarafından madde toplam puan korelasyonu ve iç tutarlık katsayısı bulunarak yapılmıştır. 18 maddeden oluşan orijinal ölçeğin 2, 8, 13, 14, 16 ve 18. maddelerinin madde toplam puan korelasyonları .20'nin altında olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .68 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı Alpha = .70 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemine başlanmadan önce Ankara Üniversitesi Etik Kuruluna araştırmanın yapılabilmesi için başvurulmuştur. Etik Kurul onayının ardından ölçeklerin uygulanacağı birimlerle irtibata geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Etik Kurul Karar Örneği Ek (5)'te yer almaktadır. Kaos GL Ankara şubesinde ölçekler araştırmacı tarafından kurumda uygulanmıştır. Kaos GL üyesi olup İstanbul'da ikamet eden bireylere, İstanbul'da düzenlenen 'Homofobiye Karşı Yerel Buluşmalar' etkinliği sonrasında ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Heteroseksüel gruba uygulanan ölçekler, İstanbul Üniversitesi, Ankara Üniversitesi ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde uygulanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırmanın bağımlı değişkenleri yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları, bağımsız değişkeni ise cinsel yönelimdir. Veri toplama işleminden sonra, öncelikle araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden alınan (YDÖ, PDÖ, SBTÖ) puanlar ve kişisel bilgi formunda yer alan bağımsız değişkenlere ait bilgiler her birey için SPSS 17.0-Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programına yüklenmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Daha sonra verilerin analizi işlemine geçilmiş, istatistiksel analiz için SPSS kullanılmıştır.

Analizlerin birinci kısmında sürekli değişkenler (yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları) arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Büyüköztürk'e (2010) göre, Pearson Korelasyon Katsayısı sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılır.

Analizlerin ikinci kısmında Tek Yönlü MANOVA tekniği kullanılmıştır. Birden fazla bağımlı değişkene tek bir bağımsız değişkenin etki ettiği durumlarda Tek Yönlü MANOVA kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Bu amaçla çok yönlü normallik sınanmış ve uç değerler çıkarılmıştır. Normallik sınaması sonucu 443 bireye ait verilerle analizlere devam edilmesi kararlaştırılmıştır. Bu durumun gerekçeleri bulgular kısmında detaylarıyla anlatılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada cevap aranan alt problemlere ilişkin elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgular yer almaktadır. Bulgular alt problemlerin verildiği sıra ile sunulmuştur.

Bulguların sunumunda öncelikle değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini ortaya koymak için kullanılan korelasyon yöntemiyle ilgili sonuçlara yer verilmiştir. İlişkilere ilişkin sonuçların ardından, her bir alt probleme ilişkin cinsel yönelim değişkenine göre bağımlı değişken puanlarının aritmetik ortalaması, standart sapması ve frekans değerleri sunulmuş, daha sonra da tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Bulguların son kısmında cinsel yönelim değişkeninin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını belirlemek için kullanılan çok değişkenli ANOVA (MANOVA) testine ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı İlişkiler Var mıdır?

Bu başlık altında araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsel yönelim ayrımı gözetmeksizin, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. “Kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama yaklaşımı” stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarıdır. Bu yüzden yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık bu beş alt boyutla ayrı ayrı ilişkilendirilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

DEĞİŞKEN	1	2	3	4	5	6	7
1.Yaşam Doyumu	-	.324**	.096*	-.359**	-.058	.260**	.087
2.Psikolojik Dayanıklılık		-	.521**	-.361**	-.111*	.425**	.274**
3. Kendine Güvenli Yaklaşım			-	-.165**	-.142**	.577**	.160**
4. Çaresiz Yaklaşım				-	.420**	-.150**	-.074
5. Boyun Eğici Yaklaşım					-	-.003	-.040
6. İyimser Yaklaşım						-	.069
7. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı							-

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

Tablo 3’de araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri ortaya koyan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre, yaşam doyumunun; psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı ($r = .324$; $p < .01$), kendine güvenli yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .096$; $p < .05$), çaresiz yaklaşım alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ($r = -.359$; $p < .01$) ve iyimser yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .260$; $p < .01$) bir ilişkisi vardır. Yaşam doyumunun, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arayışı yaklaşım alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde bir ilişkisin olmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Bu bulgular, yaşam doyumu düzeyinin artmasıyla birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin ve stresle başa çıkma tarzlarından; kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşımın da arttığını göstermektedir.

Bunun yanı sıra, yaşam doyumu arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı kullanma sıklığının da azaldığı görülmektedir.

Tablo 3 incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın; yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ($r = .324$; $p < .01$), kendine güvenli yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .521$; $p < .01$), çaresiz yaklaşım alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ($r = -.361$; $p < .01$), boyun eğici yaklaşım alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ($r = -.111$; $p < .05$), iyimser yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .425$; $p < .01$) ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .274$; $p < .01$) bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılık arttıkça, yaşam doyumunun ve stresle başa çıkma tarzlarından; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ile çaresiz yaklaşımın azaldığı görülmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Yönelimlerine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasında Anlamlı Farklılık Var mıdır?

Araştırmaya katılan bireylerin cinsel yönelimleriyle; yaşam doyumu düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi açığa çıkarabilmek için cinsel yönelimlerine bağlı olarak bireyler “heteroseksüel” ve “homoseksüel” olmak üzere iki grupta sınıflandırılmış ve bu grupların bağımlı değişkenlere ilişkin N , \bar{X} , S_s değerleri Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Cinsel Yönelim ile Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı Değişken	Cinsel Yönelim	N	\bar{X}	Ss
Yaşam Doyumu	Heteroseksüel	218	26.36	3.72
	Homoseksüel	225	18.42	5.71
Psikolojik Dayanıklılık	Heteroseksüel	218	52.51	4.45
	Homoseksüel	225	53.41	5.38
Kendine Güvenli Yaklaşım	Heteroseksüel	218	20.18	3.42
	Homoseksüel	225	22.08	3.40
Çaresiz Yaklaşım	Heteroseksüel	218	17.08	4.06
	Homoseksüel	225	18.91	4.38
Boyun Eğici Yaklaşım	Heteroseksüel	218	10.96	2.76
	Homoseksüel	225	10.33	2.68
İyimser Yaklaşım	Heteroseksüel	218	11.19	1.61
	Homoseksüel	225	10.75	2.60
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Heteroseksüel	218	12.10	2.11
	Homoseksüel	225	12.06	2.14

Tablo 4’de görüldüğü gibi farklı cinsel yönelime sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları cinsel yönelimlerine göre farklılık göstermektedir. Gözlenen bu farklılıkların manidar olup olmadığını göstermek amacıyla verilere Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Farklı cinsel yönelime sahip üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR (PDÖ) ve Stresle Başa

Çıkma Tarzları (SBTÖ) alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsel yönelim değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini Tek Yönlü MANOVA ile analiz edebilmek için öncelikle MANOVA'ya ilişkin varsayımların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Çünkü MANOVA bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin dikkate alınması (Field, 2005) ve ölçme işlemine karışabilecek I. Tip hatanın kontrol altında tutulması (Bray ve Maxwell, 1982; Stevens, 2009) avantajları ile birlikte pek çok ek şartı da beraberinde getirmektedir (Akbulut, 2010). Tek ve çok değişkenli normallik, uç değerler, doğrusallık, çoklu doğrusal bağıntı ve teklik, varyans-kovaryans matrisinin homojenliği MANOVA'nın uygulanabilmesi için karşılanması gereken varsayımlar arasında gösterilmektedir (Pallant, 2005). Bu nedenle, MANOVA gerçekleştirilmeden önce, verilerin MANOVA'ya ilişkin varsayımları karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir.

İlk olarak elde edilen verilerin tek ve çok değişkenli normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Tek değişkenli normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Kolmogorov-Smirnov testinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($KSZ=.110$, $p<.05$). Verilen normal dağılıma uygun olabilmesi için Kolmogorov-Smirnov testinin istatistiksel açıdan anlamlı olmaması gerekmektedir. Ancak, araştırmadaki katılımcı sayısının fazla olduğu çalışmalarda normalden çok küçük sapmaların bile istatistiksel olarak anlamlı çıkabildiği bilinmektedir (Çetin, İlhan ve Arslan, 2012). Bu durumun sebep olabileceği etkiden kurtulmak ve verilerin normalliğine ilişkin nihai kararı verebilmek için verilere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmesi önerilmektedir. Çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında kalması, puanların normalden önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Araştırmada YDÖ, PDÖ ve SBTÖ alt ölçeklerinin çarpıklık katsayıları birbirine yakın olup çarpıklık katsayıları ± 1 aralığında hesaplanmıştır.

Araştırmada çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiştir. Araştırmada YDÖ, PDÖ ve beş alt boyutlu SBTÖ olmak üzere yedi bağımlı değişken bulunmaktadır. Pearson ve Hartley'e (1958) göre, 7 sürekli

değişkenin bulunduğu bir araştırmada Mahalanobis uzaklığı için kritik değer 24.32'dir. Bu değerın üstündeki Mahalanobis değerleri uç değer olarak kabul edilmektedir (Pallant, 2005).

Araştırmada hesaplanan Mahalanobis değerlerinden 31 tanesinin 24.32 kritik değerini aştığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, analizi olumsuz olarak etkileyecek bu uçdeğerler veri setinden çıkarılmıştır. Bu işlemlerin ardından veri setinde 443 katılımcıya ait veri kalmış ve bu veriler, çok değişkenli normallik ile veri setinde uç değerlerin bulunmaması şartını sağlar hale getirilmiştir.

MANOVA gerçekleştirilmeden önce test edilmesi gereken varsayımlardan biri, bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunup bulunmadığıdır. Bu varsayımının karşılanabilmesi için bağımlı değişkenlerin olası tüm ikili kombinasyonları arasında doğrusal bir ilişki bulunmalıdır (Büyüköztürk, 2010; Pallant, 2005). Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren saçılma diyagramından elde edilen bulgular, bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunması varsayımının karşılandığını ortaya koymuştur.

MANOVA için karşılanması gereken varsayımlardan biri, bağımlı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntının bulunmamasıdır. MANOVA'nın uygulanabilmesi için bağımlı değişkenlerin kuramsal olarak birbirleriyle ilişkili olması gerekmektedir (Field, 2005; Leech, Barret & Morgan, 2005). Öte yandan, bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin çok yüksek olması (.80 ya da .90'nın üzerindeki korelasyon katsayıları) (Pallant, 2005) MANOVA'da sorun yaşanmasına neden olmaktadır (Akbulut, 2010). Bu araştırmada, tüm bağımlı değişkenlerin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde hiçbir ikili ilişkinin .80'in üzerinde olmadığı görülmektedir (Tablo 5). Buna göre, verilerin bağımlı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntının bulunmaması varsayımını karşıladığı söylenebilir.

MANOVA'nın uygulanabilmesi için karşılanması gereken bir diğer varsayım varyans kovaryans matrislerinin homojenliğidir. Bu şartın sağlanıp sağlanmadığı "Box's M" testi ile tespit edilmektedir. Box's M testinin istatistiksel olarak anlamlı olmaması varyans-kovaryans matrislerinin

homojenliği varsayımının karşılandığını, anlamlı olması ise bu varsayımın ihlal edildiğini göstermektedir. Box's M testinin anlamlılığı araştırmadaki katılımcı sayısından önemli ölçüde etkilendiğinden ve katılımcı sayısının fazla olduğu araştırmalarda Box's M testi çok daha kolay anlamlı çıkabildiğinden (Tabachnick ve Fidell, 2007) bu test için anlamlılık ölçütünün .025, .01 (Mertler ve Vannatta, 2010) veya .001 (Pallant, 2005) olarak alınması önerilmektedir. Bu varsayımın karşılanmadığı durumdaysa Wilks' Lambda değeri yerine Pillai's Trace sonucunun kullanılması önerilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu araştırmada Box's M testi için anlamlılık ölçütü .001 olarak alınmıştır. Araştırmada, YDÖ, PDÖ ve SBTÖ değişkenlerinden oluşan bağımlı değişken veri seti için hesaplanan Box's M testine ilişkin anlamlılık değeri, cinsel yönelim için (Box's M=202.28, p=.000<.001) olarak hesaplanmıştır. Bu yüzden değerlendirmede Pillai's Trace değeri kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo.5 Cinsel Yönelim Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Pillai's Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi	η^2
Cinsel Yönelim	.582	86.43	7	435	.000**	.12

**p< .01

Tablo 5'de görüleceği gibi yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (pillai Λ = .582; $F_{(7,435)} = 86.43$, p= .000) değeri, üniversite öğrencilerinin cinsel yönelimlerine göre YDÖ, PDÖ ve SBTÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde cinsel yönelim önemli bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farkın kaynağını saptamak amacıyla analizin bir sonraki aşamasında çok değişkenli ANOVA testi yapılmış, sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Cinsel Yönelim Değişkenine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	df	Kareler Ortalaması	F	p	η ²
Cinsel Yönelim	Yaşam Doyumu	6988.69	1	6988.69	298.19	.000**	.175
	Psikolojik Dayanıklılık	89.57	1	89.57	3.66	.056	.008
	Kendine Güvenli Yaklaşım	401.98	1	401.98	34.43	.000**	.072
	Çaresiz Yaklaşım	370.15	1	370.15	20.68	.000**	.045
	Boyun Eğici Yaklaşım	44.58	1	44.58	6.00	.015*	.013
	İyimser Yaklaşım	22.03	1	22.03	4.64	.032*	.010
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	.167	1	.167	.037	.848	.000
Hata	Yaşam Doyumu	10335.53	441	23.43			
	Psikolojik Dayanıklılık	10791.15	441	24.47			
	Kendine Güvenli Yaklaşım	5148.88	441	11.67			
	Çaresiz Yaklaşım	7892.74	441	17.89			
	Boyun Eğici Yaklaşım	3274.77	441	7.42			
	İyimser Yaklaşım	2090.581	441	4.74			
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1998.573	441	4.53			
Toplam	Yaşam Doyumu	238253	443				
	Psikolojik Dayanıklılık	1254102	443				
	Kendine Güvenli Yaklaşım	203738	443				
	Çaresiz Yaklaşım	152047	443				
	Boyun Eğici Yaklaşım	53524	443				
	İyimser Yaklaşım	55430	443				
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	66706	443				
Düzeltilmiş Toplam	Yaşam Doyumu	17324,221	442				
	Psikolojik Dayanıklılık	10880,727	442				
	Kendine Güvenli Yaklaşım	5550,867	442				
	Çaresiz Yaklaşım	8262,889	442				
	Boyun Eğici Yaklaşım	3319,359	442				
	İyimser Yaklaşım	2112,619	442				
	Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1998,740	442				

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

Tablo 6 incelendiğinde, yaşam doyumu ($F_{(1,443)} = 298.19, p < .001, \eta^2 = .175$), kendine güvenli yaklaşım ($F_{(1,443)} = 34.43, p < .001, \eta^2 = .072$), çaresiz yaklaşım ($F_{(1,443)} = 20.68, p < .001, \eta^2 = .045$), boyun eğici yaklaşım ($F_{(1,443)} = 6.00, p < .05, \eta^2 = .015$) ve iyimser yaklaşım ($F_{(1,443)} = 4.64, p < .05, \eta^2 = .010$) puanlarında heteroseksüel ve homoseksüel üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu ölçeğinde heteroseksüel bireylerin puan ortalaması ($\bar{X} = 26.36$) homoseksüel bireylerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 18.42$) anlamlı olarak daha yüksektir. Bir başka deyişle heteroseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeyleri homoseksüel bireylerden daha yüksektir.

Stresle başa çıkma alt ölçeklerinden alınan puanlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda heteroseksüel bireylerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 20.18$) homoseksüel bireylerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.08$) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu, homoseksüel bireylerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı heteroseksüel bireylere oranla daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Çaresiz yaklaşım alt boyutundan alınan puan ortalamaları göz önüne alındığında homoseksüel bireylerin puan ortalamasının ($\bar{X} = 18.91$) heteroseksüel bireylerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 17.08$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bir başka stresle başa çıkma tarzı olan boyun eğici yaklaşım alt boyutundan alınan puanlar, heteroseksüel bireylerin ($\bar{X} = 10.96$), homoseksüel bireylere ($\bar{X} = 10.33$) oranla bu başa çıkma tarzını daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Son olarak, iyimser yaklaşım puanları incelendiğinde heteroseksüel bireylerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 11.19$) homoseksüel bireylerin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 10.75$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna ek olarak psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Etki büyüklüğü (effect size) araştırma sonucunda bulunan ilişki ya da farkın büyüklüğünü ve yönünü belirlemekte kullanılan standart bir ölçü

değeridir (Başol-Göçmen, 2004). Diğer bir deyişle, etki büyüklüğü karşılaştırılan grup ortalamalarının birbirinden kaç standart sapma farklılaştığının ölçüsüdür (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2007). Cohen'e (1988) göre $\eta^2 = .01$ "küçük", $\eta^2 = .06$ "orta düzeyde" ve $\eta^2 = .14$ ve üzeri bir eta kare değeri ise "büyük" bir etki olarak nitelenmektedir (Akt: Erkuş, 2009). Mevcut çalışmada, bu değer; yaşam doyumu için $\eta^2 = .175$, kendine güvenli yaklaşım için $\eta^2 = .072$, çaresiz yaklaşım için $\eta^2 = .045$, boyun eğici yaklaşım için $\eta^2 = .015$ ve iyimser yaklaşım için $\eta^2 = .010$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre, cinsel yönelimin yaşam doyumu üzerinde yüksek bir etkisi bulunmaktadır. Ayrıca cinsel yönelimin, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım üzerinde orta düzeyde, iyimser yaklaşım üzerinde ise küçük bir etkisi bulunmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde farklı cinsel yönelime sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Başlıklar alt problemlerin sırasına uygun olarak düzenlenmiştir.

5.1. Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı bir alt problem olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıcı yaşam doyumunun, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımla pozitif yönde anlamlı, çaresiz yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yine ilişki analizinde, psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımıyla pozitif yönde anlamlı, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle yaşam doyumu arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Alanyazında, bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Eryılmaz, 2012; Flaherty, 1992; Goldstein ve Brooks, 2005; Gümüşbaş, 2008; Luther ve Zigler, 1992; Masten ve Reed, 2002; Ruther, 2006; Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Toprak, 2014) bulunmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığın hemen her yaş grubunda ve sosyal grupta ilişkili olduğu gözlenmektedir. Örneğin Eryılmaz (2012) üniversite öğrencileriyle, Toprak (2014) lise öğrencileriyle, Gümüşbaş (2008) ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle ve Luther ve Zigler (1992) risk altındaki ergenlerle yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Psikolojik dayanıklılığın, yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu göz önüne alındığında (Diener, Emons, Larsen ve Griffin, 1985), hayatın bütün dönemlerinde bu iki özelliğin birbiriyle ilişkisi olası karşılanabilir. Çünkü güçlü bir karakter özelliği olarak psikolojik dayanıklılık beraberinde yaşam doyumunu, bir başka deyişle içinde bulunulan andan memnun ve tatmin olmayı getirmektedir. Bu noktada, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmalarında ruh sağlığı çalışanları olarak onlara yardımcı olmak, aynı zamanda yaşamdan aldıkları doyumunu arttırmalarını sağlayacağından önemli bir yardım alanı olarak görülebilir. Psikolojik danışmada bireyin kendisini tanıyarak, kendini gerçekleştirme yolunda adımlar atmasına yardımcı olmak temel amaçtır. Sözü edilen kendini gerçekleştirme hedefinin önemli bir parçası da yaşamdan alınan doyumdur. Bu çalışmanın bir bulgusu olan, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olması bu amaç için önemli bir tespit niteliğindedir. Sonuç olarak zorlu yaşam koşullarıyla başetmede gösterilen kararlılık, bir başka deyişle psikolojik dayanıklılık yaşamdan alınan doyumunu arttırmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler yaşamlarından doyum alarak kendini gerçekleştirme yolunda önemli kazanımlar edineceklerdir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu yaşam doyumu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Araştırmada yaşam doyumunun, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımla pozitif yönde anlamlı, çaresiz yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Litaratürde bu bulguya paralel sonuçlara ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Chow, 2005; Clark, 2000; Sahranç, 2007; Yetim, 2003; Yiğit, 2012). Bu araştırmalarda stresle başa çıkma tarzlarından olumlu olanların yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkisi olduğu, stresle başa çıkma tarzlarından olumsuz olanlarla, bir başka deyişle sağlıksız başa çıkma yollarıyla, yaşam doyumunun negatif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Yaşam doyumunun, olumlu ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Chow, 2005; Sahranç, 2007) stres yaratan durumlar karşısında güvenli ve iyimser başa çıkma yollarını kullanan bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Birey, zorlu yaşantılar sonucu içinde bulunduğu strestle başederken bir kişilik

özelliği olarak iyimser bir tavır takındığında, varolan sorunla daha etkin başa çıkmakta, dolayısıyla yaşamından tatmin olmaktadır. Bunun tersi olarak, stres yaratan durumlarda çaresiz bir tutum sergileyen, bir başka deyişle mücadele etmemeyi seçen birey, psikolojik sorunlar yaşamakta ve sosyal çevresine uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Bu araştırmada da görüldüğü üzere çaresiz yaklaşımı sergileyen bireylerin yaşam doyumu düzeyleri düşüktür.

Araştırmada, olumlu bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımıyla pozitif yönde anlamlı, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık kavramı stresle doğrudan ilişkili bir kavramdır. Terzi (2005), psikolojik dayanıklılığı, stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam koşulları karşısında etkin başetme mekanizmaları kullanabilmeyi tanımladığı düşünüldüğünde, bu özelliğin olumlu başa çıkma mekanizmalarıyla pozitif, olumsuz başa çıkma mekanizmalarıyla negatif yönde ilişkisinin olması beklenen bir durumdur. İlgili alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Kitano ve Lewis, 2005; Kurt, 2011; Oktan, 2008).

5.2. Cinsel Yönelime Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Farkın Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın alt problemlerinden biri, çalışmaya katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsel yönelime göre farklılık gösterip göstermediğidir. Bu alt probleme ilişkin bulgular, heteroseksüellerin yaşam doyumunun homoseksüellere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalar, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir (Anderson ve Randlet, 1993; Traaen ve ark., 2009)

Anderson ve Randlet (1993), 132 homoseksüel ve 137 heteroseksüel örneklemden oluşan çalışmalarında, heteroseksüellerin yaşam doyumu düzeylerinin homoseksüellerinkinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada homoseksüellerin kendini ayarlama davranışının

heteroseksüellerden daha yoğun olduğu, bu durumda yaşam doyumunu yordadığı belirtilmiştir. Aynı araştırmada, toplumsal baskı nedeniyle kendini sürekli denetim altında tutma ihtiyacı duyan homoseksüel bireylerin, yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Wong ve Tang (2003), 187 gey bireyle yaptıkları çalışmalarında, bu bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğunu ve algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada, sınırda kişilik bozukluğunun bu bireyler arasında yoğun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, homoseksüel bireylerin psikolojik sağlık açısından risk grubunda yer aldıkları ve stresle başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Homoseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin heteroseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeylerine göre daha düşük olduğu bulgusu yukarıda sözü edilen araştırmalarla desteklenmiştir. Toplumsal anlamda kaliteli yaşam koşullarına sahip olmak, yaşam doyumu açısından avantajlı bir konumda bulunulduğuna işaretler. Bu yüzden ekonomik refah düzeyi yüksek ülkeler, yaşam doyumu düzeyinin en yüksek olduğu ülkeler olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal anlamda daha eşitlikçi toplumlarda yaşam doyumu düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Veenhoven, 1996). Yaşam kalitesinin cinsel yönelime göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği geniş örnekleme sahip bir çalışmada, toplumsal eşitliğinin yaşam kalitesini etkilediği belirlenmiştir (Traaen ve ark., 2009). Sözü edilen çalışmada, Norveç, Hindistan, Küba ve Güney Afrika'da öğrenim gören farklı cinsel yönelime sahip üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri incelenmiştir. Toplam 872 öğrenciden oluşan çalışmada, tüm gruplarda homoseksüel bireylerin yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Görece refah seviyesi daha yüksek olan Norveç'te yaşayan homoseksüel bireylerin yaşam kalitelerinin en yüksek olduğu sonucu ise refah düzeyi yüksek ve toplumsal eşitlik konusunda örnek gösterilen ülkelerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu görüşünü desteklemektedir.

Sonuç olarak homoseksüel bireyler, heteroseksüel bireylerle karşılaştırıldığında yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu

görülmektedir. Bu durumun yaşam kalitesi, sosyal destek ve kendini ayarlama davranışlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşam doyumu düşük homoseksüel bireylerin psikolojik sağlık açısından risk grubunda yer aldıkları anlaşılmaktadır.

5.3. Cinsel Yönelime Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki Farkın Tartışma ve Yorumu

Araştırmada cevap aranan problemlerden biri de katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsel yönelimlerine göre değişip değişmediğidir. Yapılan analiz sonuçlarında, homoseksüel bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek olduğu, ancak bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını bulunmuştur. Cinsel yönelimin konu edinildiği çeşitli araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın her iki grup için de koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmıştır (Koswic, Palmer ve Kull, 2014; Kwon, 2013; Saewyc, 2011; Stieglitz, 2010). Kwon (2013), özellikle eşcinseller için psikolojik dayanıklılığın, karşılaştıkları ayrımcılık ve damgalanma durumları karşısında ruh sağlıklarını korumaları açısından önemli olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak yurtdışında yapılan araştırmalar, eşcinsel bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cochran, Mays ve Sullivan (2003), eşcinsel bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha fazla ruhsal bozukluğu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ruh sağlığını koruyucu faktörlerden biri olarak görülen psikolojik dayanıklılık, bu bireyler için önemli bir kişilik özelliğidir. Toplumdan dışlanma ve damgalanmaya maruz kalan eşcinsel bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, görece bu tür yaftalamalara daha az maruz kalan bireylerden yüksek olmasının beklenir bir durum olduğu belirtilmektedir. Bu durumun nedeni olarak, psikolojik dayanıklılığı arttıran faktörlerden birinin de, olumsuz olaylarla karşılaşma sıklığı olduğu ifade edilmektedir (Kwon, 2013). Saewyc (2011), homoseksüel bireylerin, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek alamadıklarını, bu yüzden yaşam doyumunu da kapsayan iyi-oluş seviyelerinin heteroseksüellere oranla

düşük olduğunu belirtmiştir. Ancak aynı çalışmada ayrımcılık ve reddedilmeye maruz kalan homoseksüellerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın pozitif uyum ve gelişimi ifade ettiği düşünüldüğünde (Russel, 2005), hem eşcinsel bireylerde hem de heteroseksüel bireylerde bu özelliğin, yeni yaşam olaylarına uyum sağlamaları konusunda önemi ortaya çıkmaktadır.

5.4. Cinsel Yönelime Göre Stresle Başa Çıkma Arasındaki Farkın Tartışma ve Yorumu

Araştırmada homoseksüel bireylerle heteroseksüel bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bulgulara göre homoseksüel bireyler heteroseksüel bireylerden daha fazla çaresiz yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarını kullanmaktadırlar. Heteroseksüel bireyler ise homoseksüel bireylere oranla daha fazla, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullanmaktadırlar. Sosyal destek arama yaklaşımı tarzının kullanım sıklığı ise cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Elde edilen bulgular, heteroseksüel bireylerin stres yaratan yaşam olayları karşısında zaman zaman iyimser, zaman zaman ise boyun eğici bir yaklaşım sergilediklerini göstermektedir. Aynı şekilde, homoseksüel bireyler zaman zaman kendine güvenli bir yaklaşım sergilerken bazen de çaresiz bir yaklaşım sergilemektedirler.

Sonuçlar incelendiğinde, olumsuz başa çıkma mekanizmalarından; çaresiz yaklaşımını daha çok homoseksüellerin, boyun eğici yaklaşımı ise heteroseksüellerin kullandığı görülmektedir. Çaresiz yaklaşım, kendini kapana kısılmış gibi hissetmek anlamına gelmektedir ve yaşam doyumunun düşüklüğüne işaret etmektedir. Bu yüzden, yaşam doyumu düzeyi görece daha düşük olan homoseksüel bireylerin bu yaklaşımı kullanması beklenen bir durumdur.

Araştırma bulguları incelendiğinde, olumlu başa çıkma mekanizmalarından; kendine güvenli yaklaşımı daha çok homoseksüellerin, iyimser yaklaşımı ise heteroseksüellerin kullandıkları görülmektedir. İyimser yaklaşım, olaylardan olumlu sonuçlar çıkarmayı, yani yaşam doyumunun yüksek olmasını, işaret ettiğinden yaşam doyumu düzeyi daha yüksek olan

heteroseksüellerin bu başa çıkma tarzını daha çok kullanmaları anlaşılır olmaktadır.

Yurtdışında farklı cinsel yönelime sahip bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırıldığı araştırmalarda, stresle başa çıkma tarzları uyum bozucu ve uyum sağlayıcı mekanizmalar olarak iki başlık altında incelenmiştir (Lewis ve ark., 2005; Sandfort ve ark., 2009; Sornberger ve ark., 2013). Sornberger ve arkadaşları (2013), yaptıkları çalışmada homoseksüellerin heteroseksüellere oranla daha fazla uyum bozucu başa çıkma mekanizmalarını kullandıklarını bulmuşlardır. Bu uyum bozucu stratejilerin, madde kötüye kullanımı, iştahta bozulmalar ve başkalarına karşı saldırganlık olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada uyum sağlayıcı başa çıkma mekanizmaları açısından iki grubun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ancak heteroseksüel grubun daha fazla uyum sağlayıcı mekanizmaları kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Uyum sağlayıcı işlevlerin ise sosyal destek arayışı, müzik dinlemek ve spor yapmak olduğu belirtilmiş, sosyal destek arayışı açısından iki grubun farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, araştırmanın sosyal destek arayışı açısından cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusunu destekler niteliktedir.

Sandfort, Bakker, Schellevis ve Vanwesenbeeck (2009), farklı cinsel yönelime sahip 9684 kişiden oluşan bir çalışmada, stresle başa çıkma tarzlarını karşılaştırmışlardır. Çalışmada erkek heteroseksüellerin problem odaklı başa çıkma yollarını, kadın heteroseksüellerin ise duygusal odaklı başa çıkma yollarını kullandıkları bulunmuştur. Aynı çalışmada, homoseksüel erkeklerin duygusal odaklı başa çıkma yollarını erkek heteroseksüellere göre anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Biseksüel erkeklerin ise duygusal odaklı başa çıkma yolları açısından erkek heteroseksüellerden anlamlı düzeyde farklılık göstermedikleri bulunmuştur.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı, farklı cinsel yönelime sahip öğrencilerin; yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları açısından karşılaştırılmasıdır.

Araştırmada bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

1. Yaşam doyumunun, psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı, stresle başa çıkma tarzlarından; kendine güvenli yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı, çaresiz yaklaşım alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ve iyimser yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır. Yaşam doyumunun, stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arayışı yaklaşımı alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde bir ilişkisi yoktur.

2. Psikolojik dayanıklılığın; yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı, stresle başa çıkma tarzlarından, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır. Psikolojik dayanıklılığın, stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde anlamlı ilişkisi vardır.

3. Yaşam doyumu düzeyi, cinsel yönelime göre anlamlı farklılık göstermektedir. Heteroseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeyleri homoseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir.

4. Psikolojik dayanıklılık düzeyi, cinsel yönelime göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

5. Stresle başa çıkma tarzları cinsel yönelime göre farklılık göstermektedir. Heteroseksüeller homoseksüellere oranla daha fazla, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullanmaktadırlar. Homoseksüeller heteroseksüellere oranla daha fazla çaresiz yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarını kullanmaktadırlar.

6. Cinsel yönelimin, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur.

Sonuçlar kısaca özetlenecek olursa; psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tarzları cinsel yönelime göre anlamlı farklılıklar gösterirken, psikolojik dayanıklılık düzeyi cinsel yönelime göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

6.2. Öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler öncelikle araştırmacılara yönelik, daha sonra alan uygulayıcılarına yönelik olacak şekilde aşağıda belirtilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırmada biseksüel ve transseksüel bireyler çalışma grubuna dâhil edilmemiştir. Bu iki grubun da çalışma grubuna dahil edildiği bir çalışma cinsel yönelim yelpazesinin geniş tutulmasını sağlayarak, daha geniş kapsamlı bir karşılaştırma yapılabilmesini sağlayacaktır.

Araştırmada yalnızca üniversite öğrenimi gören bireylere ilişkin veriler ele alınmıştır. Daha sonraki araştırmalarda, öğrenim durumu farklı bireylerin de incelenmesi yaşam dönemlerine göre karşılaştırma olanağı sunacaktır.

Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri de tek bir eşcinsel derneğe üye eşcinselleri kapsamasıdır. Araştırma da yalnızca Kaos GL üyesi eşcinsellere ulaşılabilmiştir. Farklı derneklerde örgütlenmeyi tercih eden gruplara ulaşarak araştırma grupları zenginleştirilebilir.

Araştırmaya konu edilen değişkenler bireylerin iyi-oluş halleriyle ilişkili üç özellikten oluşmaktadır. Bundan sonraki araştırmalarda kendini gerçekleştirme, benlik saygısı vb. kavramlar incelenerek, bu konudaki literatürün geliştirilmesi sağlanabilir.

Araştırma kurgulanırken yaşanan en önemli sorunlardan biri eşcinsel gruba psikolojik danışma alanının tanıtılması sorunu olmuştur. Araştırmacının

gözlemlerine göre, eşcinsel bireylerin birçoğu ruh sağlığı çalışanlarının kendilerine hasta gözüyle baktığını düşünmektedir. Bu yanlış algı sonucu çalışmaya katılmak istemeyen bireyler olmuştur. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda, araştırmacıların bu önyargıyı dikkate alarak eşcinsellerle iletişime geçmeleri daha olumlu sonuçlar verecektir.

Son olarak eşcinsel bireyler, ülkemiz psikolojik danışma alanı içerisinde yeterince incelenmemiş bireylerdir. Psikolojik danışma araştırmalarının toplumun geneline yayılabilmesi açısından, bu gruba ilişkin araştırmaların çoğaltılması faydalı olacaktır.

Alanda Çalışanlara Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularından biri homoseksüel bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin heteroseksüel bireylere oranla çok düşük olmasıdır. Yaşam doyumunun, ruh sağlığı açısından önemi düşünüldüğünde, eşcinsel bireylerle çalışan ruh sağlığı çalışanlarının bu konu üzerine eğilmesinin olumlu olacağı anlaşılmaktadır. Eşcinsel bir danışanla çalışırken psikolojik danışma oturumlarında yaşam doyumunun da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin her iki cinsel yönelim için de farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın her bireyin, zorlu yaşam koşullarıyla baş etmesinde önemli bir karakter özelliği olduğu bilindiğinde, gerek bireysel psikolojik danışma oturumlarında gerekse grupta psikolojik danışmada, bu özelliğin güçlendirilmesine yardımcı olunabilir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkla ilgili psiko-eğitim grupları açılarak daha fazla kişiye ulaşılabilir.

Cinsel yönelimin ilk fark edildiği yer genellikle okullar olmaktadır. Bu yüzden, okul psikolojik danışmanlarının farklı cinsel yönelimlere sahip bireylerle özel olarak ilgilenmesi, ilerde yaşayacakları sorunlar için önleyici bir faktör olabilir. Bu sayede, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu açısından daha güçlü bir konuma gelmeleri sağlanabilir.

Araştırmada hem homoseksüel hem de heteroseksüel grubun stres yaratan durumlar karşısında sıklıkla, sağlıksız başa çıkma mekanizmaları

kullandıkları bulunmuştur. Özellikle okul psikolojik danışmanlarının, stresle başa çıkma psiko-eğitim gruplarında bireylerin sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının farkına varmalarını sağlamaları, ilerde yaşanabilecek ruh sağlığı problemlerinin önlenmesinde etkili olabilir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları*. İstanbul: Kültür Yayıncılık.
- Amanat, Ç. (2011). *Erkek Homoseksüel ve Heteroseksüellerde Depresyon ve Suçluluk Utanç Düzeyinin Cinsiyet Rolüne Göre Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *DSM-4-TR: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması*. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikoloji Derneği. (APA). (2008). Ağustos 13, 2013 tarihinde <http://www.apa.org/helpcenter/sexual-orientation.aspx> adresinden alındı
- Anderson, L. R., & Randlet, L. (1993). Self-Monitoring and Life Satisfaction of Individuals with Traditional and Nontraditional Sexual Orientations. *Basic and Applied Social Psychology* 14(3), 345-361.
- Aydın, K. B. (2007). *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bailey, S. (1993). The Current Status of Gender Equity Research in American Schools. *Educational Psychologist*, 2(3), 283-339.
- Balsam, K. F. (2003). Trauma, Stress, and Resilience among Sexual Minority Women: Rising like the Phoenix. *Journal of Lesbian Studies*, 7(4), 1-8.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bancroft, J. (1989). *Human Sexuality and Its Problems*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Barlow, D. W., & Agras, W. S. (1973). Fading to Increase Heterosexual Responsiveness in Homosexuals. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 6, 355-366.

- Başar, K. (2010). Eşcinsel Yönelim Kimliği Gelişimi. V. *Uluslararası Homofobi Karşıtı Buluşma: Hastalık'tan İdeolojiye Homofobi* (s. 90-94). Ankara: Kaos GL Yayınları.
- Başol-Göçmen, G. (2004). Meta-analizin Genel Bir Değerlendirmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 209-214.
- Bauer, G. A. (2008). Are Lesbians Really Women Who Have Sex with Women (WSW)? *Methodological Concerns in Measuring Sexual Orientation in Health Research*, 48(3), 383-385.
- Beresford, B. A. (1994). Resources and Strategies: How Parents Cope with the Care of a Disabled Child. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(1), 171-209.
- Bray, J.H. & Maxwell, S.E. (1982). Analyzing and Interpreting Significant Manova. *Review of Educational Research*, 52, 340–367.
- Brooks, V. R. (1981). *Minority Stress and Lesbian Women*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Butler, J. (1999). *Cinsiyet Belası, Feminizm ve Kimliğin Altüst Edilmesi*. (B. Ertür, Çev.) Metis Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Cass, V. C. (1990). The Implications of Homosexual Identity Formation for the Kinsey Model and Scale of Sexual Preference. In D. P. McWhirter, S. A. Sanders, & J. M. Reinsch (Eds.), *Homosexuality/Heterosexuality: Concepts of Sexual Orientation* (pp. 238–266). New York:Oxford University Press.
- Chin, J. (2004). *The psychology of prejudice and discrimination : Racism in America, Ethnicity and Multiracial Identity, Bias Based on Gender and Sexual Orientation, Disability, Religion, Physique, and Other Traits*. Westport: Praeger Publishers.

- Chodorow, N. (1978). *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of Berkeley Press.
- Chow H.P.H. (2005). Life Satisfaction among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150
- Cicchetti, D. (1984). The Emergence of Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55, 1-7.
- Cirhinlioğlu, F. G., ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Clark, L. (2000). *SOS Duygulara Yardım* (Çev: G. Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Cochran, S. D. (2001). Emerging Issues in Research on Lesbians' and Gay Men's Mental Health: Does Sexual Orientation Really Matter? *American Psychologist*, 11(56), 931-947.
- Cochran, S. D., Mays, V. M., & Sullivan, J. G. (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*, 71, 53-61.
- Coleman, E. (1981). Developmental Stages of the Coming Out Process. *Journal of Homosexuality*, 7(2-3), 31-43.
- Connel, R. W. (1998). *Toplumsal Cinsiyet ve İktidar*. (C. Soydemir, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Corliss, H. L., Austin, S. B., Roberts, A. L., & Molnar, B. E. (2009). Sexual Risk in "Mostly Heterosexual" Young Women: Influence of Social Support and Caregiver Mental Health. *Journal of Women's Health*, 18(12), 2005-2010.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper & Row Publishers.

- Çekirge, P. (1999). *Psikososyal Açıdan Eşcinsellik: Yalnızlık Adasının Erkekleri*. İstanbul: Arma Eğitim Gereçleri Yayıncılık.
- Çelik, Ö. (2008). *Ataerkil Sistem Bağlamında Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Benimsenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, B., İlhan, M., ve Arslan, S. (2012). Öğretmen Adaylarının Benimsedikleri Eğitim Felsefelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5 (5), 149-170.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dank, B. (1971). Coming Out in the Gay World. *Journal of Psychiatry*, 34(2), 180-197.
- Davison, G., & Neale, J. (2004). *Anormal Psikolojisi*. (İ. Dağ, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, İ. (2011). Gençlerde Yaşam Doyumu ile Kimlik İşlevleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38).
- Diamant, L., & McAnulty, R. D. (1995). *The Psychology of Sexual Orientation, Behavior, and Identity: A Handbook*. Westport: Greenwood Press.
- Diener, E., Emons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- DiPlacido, J. (1998). Minority Stress among Lesbians, Gay Men, and Bisexuals: A Consequence of Heterosexism, Homophobia, and Stigmatization. In G. M. Herek (Ed.), *Stigma and Sexual Orientation: Vol. 4 Understanding Prejudice Against Lesbians, Gay Men, and Bisexuals*. 138-159. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Domínguez-Fuentes, J., Hombrados-Mendieta, M., & García-Leiva, P. (2012). Social Support and Life Satisfaction among Gay Men in Spain. *Journal of Homosexuality*, 59(2), 241-255.
- Durak, M. (2002). *Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.
- Düzyürek, S. (1997). Eşcinsel bireylerle psikoterapi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 34, 192–213.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Eser, M. (2008). *Ana Babaların Cinsel Kimlik Gelişimiyle İlgili Tutumlarının Çocuğun Cinsel kimlik Kazanmasına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Eskin, M. (2005). Cinsel yönelim. A. Cevizci içinde, *Felsefe Ansiklopedisi* (Cilt 3). Ankara: Babil Yayıncılık.
- Field, A. (2009). *Discovering Statics Using SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.

- Flaherty, M. (1992). Risk and Resilience in Young Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(5), 529-550.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology* (55), 745-774.
- Foucault, M. (1976). *Cinselliğin Tarihi*. (H. U. Tanrıöver, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Fox, D., Priltensky, I., & Austin, S. (2001). *Eleştirel Psikoloji* (G. K. Sevinç, İ. Demirok, & B. Gürsel, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Freud, S. (1905). *Cinsellik Teorisi Üzerine Üç Deneme: Cinsellik Üzerine Öteki Freud Dizisi* (Cilt VIII). (S. Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (1910). *Leonardo da Vinci'nin Bir Çocukluk Anısı: Sanat ve Sanatçılar Üzerine*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Freud, S. (1920). *Bir Kadın Eşcinsellik Olgusunun Ruhsal Kaynakları: Freud Kitaplığı Olgu Öyküleri*. (A. Eğilmez, Çev.) İstanbul: Payel Yayınevi.
- Friedman, M. S., Gold, A. J., Markovic, N., Savin-Williams, R., Huggins, J., & Sell, R. L. (2004). Adolescents Define Sexual Orientation and Suggest Ways to Measure It. *Journal of Adolescence*, 1(27), 303-317.
- Friedman, R. C., & Downey, J. I. (2008). Sexual Differentiation of Behavior: The Foundation of a Developmental Model of Psychosexuality. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 56(1), 147-157.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The Study of Competence in Children at Risk for Severe Psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- Gillow, K. E., & David, L. (1987). Therapy for Male Couples Experiencing Relationship Problems and Sexual problems. *Journal of Homosexuality*, 14, 77-88.

- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-96.
- Golombok, S., & Robyn, F. (1994). *Gender Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Goldstein, S. & Brooks, R. (2005), Why Study Resilience? In S. Goldstein & Robert B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children* (1st. ed.) (3-17). New York: Springer.
- Gonzalez, C. A., Bockting, W. O., Beckman, L. J., & Durán, R. E. (2012). Agentic and Communal Personality Traits: Their Associations with Depression and Resilience among Transgender Women. *Sex Roles*, 67, 528-543.
- Grossman, A. H., D'augelli, A. R., & Frank, J. A. (2011). Aspects of Psychological Resilience among Transgender Youth. *Journal of LGBT Youth*, 8(2), 103-115.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hamer, D., Magnuson, H., & Pattatucci, A. (1993). A Linkage Between DNA Markers on the X Chromosome and Male Sexual Orientation. *American Association for the Advancement of Science*, 261, 321-327.
- Harvey, M. (1996). An Ecological View of Psychological Trauma and Trauma Recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 3-23.
- Heady, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well Being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Hein, L. C., & Matthews, A. K. (2010). Reparative Therapy: The Adolescent, the Psych Nurse, and the Issues. *Journal of Child & Adolescent Psychiatric Nursing*, 23(1), 29-35.

- Herek, G. M., Gills, J. R., & Cogan, J. C. (1999). Psychological Sequelae of Hate Crime Victimization among Lesbian, Gay, and Bisexual Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*(6), 945-951.
- Howe, A., Smajdor, A., & Stöckl, A. (2012). Towards an Understanding of Resilience and its Relevance to Medical Training. *Medical Education, 46*(4), 349-356.
- Horowitz, S. M., Weis, D. L., & Laflin, M. T. (2001). Differences Between Sexual Orientation Behavior Groups and Social Background, Quality of Life, and Health Behaviors. *The Journal of Sex Research, 38*(3), 205-218.
- Iwasaki, Y., & Ristock, J. L. (2007). The Nature of Stress Experienced by Lesbians and Gay Men. *Anxiety, Stress, & Coping, 3*(20), 299-319.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kallmann, F. (1952). Twin and Sibship Study of Overt Male Homosexuality. *American Journal of Human Genetics, 4*(2), 136-146.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeller ve Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Katz, D. (1960). The Functional Approach to the Study of Attitudes. *Public Opinion Quarterly, 24*, 163-204.
- Kelleher, C. (2009). Minority Stress and Health: Implications for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Questioning (LGBTQ) Young People. *Counseling Psychology Quarterly, 4*(22), 373-379.
- Kernberg, O. F. (2000). *Aşk İlişkileri: Normallik ve Patoloji* (3. b.). (A. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: W. B. Saunders.

- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1953). *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Kitano, M. K., & Lewis, R. B. (2005). Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth. *Roeper Review*, 27(4), 200–205.
- Klein, F., Sepekoff, B., & Wolf, T. J. (1985). *Sexual Orientation: A Multivariable Dynamic Process*. *Journal of Homosexuality*, 11, 35–49.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(37), 50-61.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Koptagel-İlal, G. (1991). *Tıpsal Psikoloji*. Ankara: Güneş Yayınevi.
- Kosaka, M. (1996). Relations Between Hardiness and Psychological Stress Response. *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.
- Kosciw, J., Palmer, N., & Kull, R. (2014). Reflecting Resiliency: Openness About Sexual Orientation and/or Gender Identity and Its Relationship to Well-Being and Educational Outcomes for LGBT Students. *American Journal of Community Psychology*. 12 (2), 325-336.
- Köklü, N., Büyüköztürk, S., & Bökeoglu, Ö. Ç. (2007). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. (Geliştirilmiş 2.Baskı) Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Köknal, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan* (4 b.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Kuyper, L., & Vanwesenbeeck, I. (2011). Examining Sexual Health Differences between Lesbian, Gay, Bisexual, and Heterosexual Adults: The Role of Sociodemographics, Sexual Behavior Characteristics, and Minority Stress. *Journal of Sex Research, 48*(2-3), 263-274.
- Kwon, P. (2013). Resilience in Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals. *Personality and Social Psychology Review, 100*(10), 1-13.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Yamase, H. (2003). Psychological Hardiness, Workplace Stress and Related Stress Reduction Strategies. *Nursing and Health Sciences, 5*, 181-184.
- Laumann, E. (1994). A Political History of the National Sex Survey of Adults. *Family Planning Perspectives, 34*, 34-48.
- Lazarus., R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, United States of America: Springer Publishing Company.
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Berndt, A., Morris, L. M., & Rose, S. (2001). An Empirical Analysis of. *Journal of Homosexuality, 1*(42), 63-88.
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Griffin, J. L., & Krowinski, A. C. (2003). Stressors for Gay Men and Lesbians: Leisure Stress, Gay-related Stress, Stigma Consciousness, and Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*(6), 716-729.
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Brown, D., Rose, S., & Henson, J. M. (2009). Sexual Minority Stress, Depressive Symptoms, and Sexual Orientation Conflict: Focus on the Experiences of Bisexuals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(8), 971-992.
- Lindquist, N., & Hirabayashi, G. (1979). Coping with Marginal Situations: The Case of Gay Males. *Canadian Journal of Sociology, 4*, 87-104.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development, 3*(71), 543-562.

- Luther, S. & Zigler, E. (1992). Intelligence and Social Competence Among High-risk Adolescents. *Development and Psychopathology*, 4(2), 287-299.
- Maddi, S. R. & Kobasa, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2), 265-274.
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1967). Transvestism and Fetishism: Clinical and Psychological Changes During Faradic Aversion. *British Journal of Psychiatry*, 113, 711-729.
- Martin, K. D., & Hill, R. (2013). Life Satisfaction, Self-Determination, and Consumption Adequacy at the Bottom of the Pyramid. *Journal of Consumer Research*, 78-91.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. & Reed, M.J. (2002). *Resilience in Development*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Meyer, I. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior*, 1(36), 38-56.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychology Bulletin*, 5 (129), 674–697.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancy Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Mondimore, F. M. (1999). *Eşcinselliğin Doğal Tarihi*. (B. Kılınçer, Çev.) İstanbul: Sarmal Yayınları.
- Moos, R. H., Holahan, C. J., & Beutler, L. E. (2003). Dispositional and Contextual Perspectives on Coping: Introduction to the Special Issue. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1257–1259.

- Mustanski, S., Chivers B., & Bailey, J. M. (2002). A Critical Review of Recent Biological Research on Human Sexual Orientation, *Annual Review of Sex Research*, 2(13), 89–140.
- Mustanski, B. S., Garofalo, R., & Emerson, E. M. (2010). Mental Health Disorders, Psychological Distress, and Suicidality in a Diverse Sample of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youths. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2426-2432.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). "Who Is Happy?". *Psychological Science*, 6,10-19.
- Nansel, T., Overpeck, W., Saluja, G., & Ruan, W. (2004). Cross-national Consistency in the Relationship between Bullying Behaviors and Psychosocial Adjustment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158(8), 730-736.
- Nickerson, A., & Nagle, R. J. (2004). The Influence of Parent and Peer Attachments on Life Satisfaction in Middle Childhood and Early Adolescence. *Social Indicators Research*, 66, 35 -60.
- Nicolosi, J. (2008). *Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi: Yeni Bir Klinik Yaklaşım*. (E. Morgül, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Okşacan, H. E. (2012). *Eşcinselliğin Toplumsal Tarihi* (1. b.). İstanbul: Tekin Yayın Dağıtım.
- Oktan, V., (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L. and Wallace, K.A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions and Successful Adaptation to Stress in Later life. *Journal Personal Social Psychology*, 91, 730-749.

- Oswalt, S. B., & Wyatt, T. J. (2011). Sexual Orientation and Differences in Mental Health, Stress, and Academic Performance in a National Sample of U.S. College Students. *Journal of Homosexuality*, 58(9), 1255-1280.
- Oxford Dictionary of English* (2. b.). (2003). United States of America: Oxford University Press.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık*. 1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. Ankara: (29-30 Mart).
- Öztürk, E. (1994). *Erkek Eşcinsellerde Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, E. (1997). 33. Ulusal Psikiyatri Kongresi. *Kadın Eşcinsellerde Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. İstanbul.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows*. Australia: Australian Copyright.
- Parr, G. D., Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow Theory as a Model for Enhancing Student Resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26.
- Pillard, R., Pouchard, J., & Carretta, R. (1982-1986). A Family Study of Sexual Orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 24, 511-520.
- Plaud, J. J., & Vogeltanz, N. (1991). Behavior Therapy: Lost Ties to Animal Research? *Behavior Therapist*, 14(115), 89-93.
- Preciado, M. A. (2013). *A Social Psychological Approach to Sexual Orientation: Theory and Empirical Evidence*. Doktora Tezi, Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles.
- Reiter, L. (1989). Sexual Orientation, Sexual Identity, and the Question of Choice. *Clinical Social Work Journal* (17), 138-150.

- Robohm, J. S., Litzenberger, B. W., & Pearlman, L. A. (2003). Sexual Abuse in Lesbian and Bisexual Young Women: Associations with Emotional/behavioral Difficulties, Feelings about Sexuality, and the "Coming Out" Process. *Journal of Lesbian Studies*, 7(4), 31-47.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Russel, S., & Joyner, K. (2001). Adolescent Sexual Orientation and Suicide Risk: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 91, 1276-1281.
- Russell, S. T. (2005). Beyond Risk: Resilience in the Lives of Sexual Minority Youth. *Journal of Lesbian and Gay Issues in Education*, 2, 5 - 17.
- Maddi, S. R. and Kobasa, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2), 265-274.
- Mertler, C.A. & Vannata, R.A. (2010). *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation*. Los Angeles: Pyrczak Publishing.
- Saewyc, E. B. (2004). Measuring Sexual Orientation in Adolescent Health Surveys: Evaluation of Eight School-based Surveys. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of The Society For Adolescent Medicine*, 35(4), 1-15.
- Saewyc, E. B. (2011). Research on Adolescent Sexual Orientation: Development, Health Disparities, Stigma, and Resilience. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 256-272.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel-Öz yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlgili Bir Akış Modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Sakallı-Uğurlu, N. (2006). Eşcinsellere İlişkin Tutumlar: Türkiye’de Yapılan Görgül Çalışmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 53-69.

- Sanders, G. L., & Kroll, I. T. (2000). Generating Stories of Resilience: Helping Gay and Lesbian Youth and Their Families. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(4), 433-442.
- Sandfort, T. G., Bakker, F., Schellevis, F., & Vanwesenbeeck, I. (2009). Coping Styles as Mediator of Sexual Orientation-Related Health Differences. *Archives Sexual Behaviour*, 38, 253–263.
- Savin-Williams, R. C. (2003). Who's Gay? Does It Matter? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 4(32), 509-522.
- Savin-Williams, R. C., & Ream, G. L. (2007). Suicide Attempts among Sexual-Minority Male Youth. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(4), 509-522.
- Segal, J. (1979). Coalition Formation in Tetrads: A Critical Test of Four Theories. *Journal of Psychology*, 103(2), 209.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5- 4.
- Selye H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138 (3479), 4-32.
- Shilo, G., & Savaya, R. (2012). Mental Health of Lesbian, Gay, and Bisexual Youth and Young Adults: Differential Effects of Age, Gender, Religiosity, and Sexual Orientation. *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 310-325.
- Socarides, C. (1981). Psychoanalytic Perspectives on Female Homosexuality A Discussion of 'The Lesbian as a 'Single' Woman. *American Journal of Psychotherapy*, 35(4), 510.
- Sornberger, M. J., Smith, N. G., Toste, J. R., & Heath, N. L. (2013). Nonsuicidal Self-Injury, Coping Strategies, and Sexual Orientation. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 571-583.

- Soydaş, D. K. (2011). *Ergenlerde Ebeveyn İzlemesi, Sanal Zorbalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Cinsiyete Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sroufe, L. A., & Rutter, M. (1984). The Domain of Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55, 17-29.
- Steinberg, A., & Ritzmann, R. F. (1990). A Living Systems Approach to Understanding the Concept of stress. *Behavioral Science*, 35(2), 138.
- Stevens, J. P. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. New York: Routledge.
- Stieglitz, K. (2010). Development, Risk, and Resilience of Transgender Youth. *The Journal of The Association of Nurses In AIDS Care: Janac*, 21(3), 192-206.
- Strickland, B. (2001). *The Gale Encyclopedia of Psychology* (2. b.). United States of America: Gale Group.
- Sürücü, M., ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Swaab, D., & Fliers, E. (1985). A Sexually Dimorphic Nucleus in the Human Brain. *Science (New York, N.Y.)*, 228(4703), 1112-1115.
- Swaab, D., & Hofman, M. (1990). An Enlarged Suprachiasmatic Nucleus in Homosexual Men. *Brain Research*, 537(1-2), 141-148.
- Szymanski, D. M., & Chung, Y. B. (2003). Internalized Homophobia in Lesbians. *Journal of Lesbian Studies*, 1(7), 115-125.
- Şah, U. (2009). *Türkiye'deki Gençlerdeki Cinsel Yönelimlere İlişkin Sosyal Temsilleri ve Homofobi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Şahin, N. H. (1994). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston, Pearson Education, Inc.
- Terr, L. (1983). Chowchilla Revisited: The Effects of Psychice Trauma Your Years after a School-bus Kidnapping. *American Journal of Psychiatry*, 140, 25-39.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(6), 77-84.
- Tezel, T. (2009). *Türkiye Sinemasında Eşcinsel Cinsel ve/veya Duygusal Yönelime Sahip Birey ya da Bireylerin Temsili*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Traeen, B., Martinussen, M., Vitters, J., & Saini, S. (2009). Sexual Orientation and Quality of Life Among University Students from Cuba, Norway, India, and South Africa. *Journal of Homosexuality*, 56(5), 655-669.
- Troiden, R. R. (1989). *Gay and Lesbian Identity: A Sociological Analysis*. New York: General Hall.
- Truffino, J. C. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 3(4), 145-151.

- Tümlü, G.Ü. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu (2012): Büyük Türkçe Sözlük. (www.sevde.de/ Buyuk Turkce Sozluk 06/06/2012) adresinden alınmıştır.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (2011). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Çalışanlar için Etik Kurallar*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Genel Merkezi
- Ummak, E. (2012). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Eşcinsellere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Veenhoven R. (1996b): "The Study of Life-Satisfaction", in: W.E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel & B. Bunting eds.): *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*, (Eötvös University Press, Budapest).
- Voltan Acar, N. (2012). *Dictionary of Psychological Counseling and Guidance Terms: English/Turkish*. Ankara: Nobel Yayınları. 1. Basım.
- Waidzunus, T. (2012). Young, Gay, and Suicidal: Dynamic Nominalism and the Process of Defining a Social Problem with Statistics. *Science, Technology & Human Values*, 37(2), 199-225.
- Waters, E., Wippman, J., & Sroufe, L. A. (1979). Attachment, Positive Affect, and Competence in the Peer Group: Two Studies in Construct. *Child Development*, 50, 821-829.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill.
- Williamson, I. R. (2000). Internalized Homophobia and Health Issues Affecting Lesbians and Gay Men. *Health Education Research*, 1(15), 97-107.

- Wong, C., & Tang, C. S. (2004). Coming Out Experiences and Psychological Distress of Chinese Homosexual Men in Hong Kong. *Archives of Sexual Behavior*, 33(2), 149-157.
- Yaşın-Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. L. I. & A. P. içinde, *Positive Psychology in Practice*. New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons.
- Yeşiler, G. N. (2010). *Gençlerde Kişilik Bozuklukları ve Cinsel Yönelim*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam.
- Yetim, Ü. (2003). The Impacts of Individualism/collectivism, Selfesteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction among the Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297-317
- Yıldız, S. (2003). *Erkek Homoseksüel ve Heteroseksüellerin Çocukluk Çağı Duygusal İstismar ve İhmalinin Depresyon Düzeyleri Üzerinde Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, R. (2012). Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları ile Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.

Ek 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler;

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin iyi-oluş düzeyleri ile ilişkili etmenlerin ortaya konmasıdır. Sizden beklenen, sonraki bölümlerde yer alan **tüm cümleleri eksiksiz ve samimi bir şekilde işaretlemenizdir**. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. **Verdiğiniz yanıtlar gizli kalacak** ve sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlarda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmınız, araştırmanın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katıldığınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐

2. Yaşınız (lütfen yazınız):

3. Sınıf düzeyiniz: 1. Sınıf ☐ 2. Sınıf ☐ 3. Sınıf ☐ 4. Sınıf ☐

4. Bölümünüz (lütfen yazınız):

5. Ailenizin aylık geliri (TL):

0-1000 ☐ 1001-2000 ☐ 2001-3000 ☐ 3001-4000 ☐ 4001 TL ve üzeri ☐

6. Annenizin eğitim durumu:

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

7. Babanızın eğitim durumu:

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü ☐

8. Cinsel Yöneliminiz:

Heteroseksüel ☐ Eşcinsel ☐

Ek 2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği IIIR

Kişisel profilinizi doğru yansıtabilmesi için aşağıdaki ifadelere ilişkin görüşlerinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. (Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği)	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Çoğunlukla	Çok doğru
1. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.				
9. Genellikle, insanlar benim söylediklerimi dikkatle dinlerler.				
10. Kendimi özgür bir insan olarak düşünmem, bana sadece hayal kırıklığı yaşatır.				
11. Elimden gelenin en iyisini yapmak hemen her zaman iyi				
17. Çoğu günler, yaşam benim için gerçekten ilginç ve				
18. Bir kişinin iş konusunda heyecanlanabileceğim hayal				

Ek 3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda genel olarak yaşamınız ve yaşamınızın bazı alanlarındaki doyumunuzla ilgili bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen söz konusu ifadeleri size uygunluğu bakımından çarpı (X) işareti koyarak değerlendiriniz.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun değil	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntı olduğunda...</i>	<i>%0</i>	<i>%30</i>	<i>%70</i>	<i>%100</i>
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

Ek 5. Etik Kurul Karar Örneği

Ek 5
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 23/01/2014

Toplantı Sayısı : 161

Karar Sayısı : 984

984-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencilerinden **Erkan Alkan**'ın "Farklı Cinsel Yönelime Sahip Bireylerin Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı tez çalışması kapsamında yapacağı uygulamalara ilişkin 14/01/2014 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Erkan Alkan**'ın "Farklı Cinsel Yönelime Sahip Bireylerin Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı tez çalışması kapsamında yapacağı uygulamaların, araştırma protokolüne uyulması, çalışmada uygulanacak ölçeklerin sahibinden izin alınması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNI DİR
23/01/2014


Aynur AKAY
Genel Sekreterlik
Şube Müdürü