

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LGBT+ VE HETEROSEKSÜEL BİREYLERDE TRAVMA SONRASI
BÜYÜME VE İLGİLİ DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRMALI
ŞEKİLDE İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

HİLAL ÖZDEN ÇON

AMASYA
Ağustos – 2023

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LGBT+ VE HETEROSEKSÜEL BİREYLERDE TRAVMA SONRASI
BÜYÜME VE İLGİLİ DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRMALI
ŞEKİLDE İNCELENMESİ

Hazırlayan
Hilal Özden ÇON

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANAĞAOĞLU

AMASYA – 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Hilal Özden ÇON tarafından hazırlanan “LGBT+ VE HETEROSEKSÜEL BİREYLERDE TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE İLGİLİ DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRMALI ŞEKİLDE İNCELENMESİ” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 28/07/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

İmza

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANAĞAOĞLU

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. 28/07/2023

.....

Doç. Dr. Hasan YERKAZAN

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Tezimin içerdiki yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

28/07/2023

Hilal Özden ÇON

İmza

ÖZET

LGBT+ VE HETEROSEKSÜEL BİREYLERDE TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE İLGİLİ DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRMALI ŞEKİLDE İNCELENMESİ

Hilal Özden ÇON

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ağustos/2023

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nihan, OSMANAĞAOĞLU

Travmatik yaşantılar genellikle gerçekleştirmelerini takip eden süreçte ortaya çıkan sıkıntı verici duygu ve düşüncelerle veya oluşabilecek psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir. Travmatik deneyimin ardından gerçekleşebilecek olumlu değişimler ise görece daha kısıtlı üzerinde durulan bir konudur. Travmatik olayın ardından sıkıntı verici deneyimler yaşansa da bireyin çeşitli yaşam alanlarında travma öncesindeki durumuna göre daha gelişmiş bir düzeye ulaşabilme olasılığından bahseden travma sonrası büyüme kavramı, bu yönüyle travmaya farklı bir bakış açısı getirmektedir. Bu araştırma ile LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmaktadır. Bu çalışma ayrıca belirtilen değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde ne şekilde farklılaştığını incelemeyi de hedeflemektedir. Bu çalışmada, belirtilen amaçlar doğrultusunda nicel araştırma yönteminin ve ilişkisel modelin kullanılması tercih edilmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 ve 60 yaş arasında, yaş ortalaması 26,88 (ss= 8,21) olan 113 (heteroseksüel= 73, LGBT+= 40) yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini oluşturan bu bireylere kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Bu çalışmada travma sonrası stres bozukluğu belirtileri değişkenini ölçmek amacıyla Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, travma sonrası büyüme değişkenini ölçmek amacıyla Travma Sonrası Büyüme Envanteri, psikolojik sağlamlık değişkenini ölçmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, sosyal bağlılık değişkenini ölçmek amacıyla Sosyal Bağlılık Ölçeği, algılanan elde edilebilir destek değişkenini ölçmek amacıyla Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenini ölçmek amacıyla Kabul ve Eylem Formu-2 kullanılmıştır. Bu çalışmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı analizi;

belirtilen değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler için farklılaşma durumu ise bağımsız gruplarda t-testi analizi ile hesaplanmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda hem tüm katılımcılar hem de LGBT+ ve heteroseksüel çalışma grupları için ayrı ayrı incelendiğinde; travma sonrası büyüme değişkeninin ilişkili olabileceği düşünölen değişkenlerden sadece algılanan elde edilebilir destek değişkeni ile anlamlı bir ilişki gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırmada travma sonrası büyüme dışında ele alınan değişkenlerin ise birbirleri ile de çeşitli anlamlı ilişkiler ortaya koyduğu görölmüştür. Araştırmada ele alınan değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireylerden oluşan çalışma grupları için farklılaşma durumu incelendiğinde ise; travma sonrası büyüme dışındaki bütün değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel çalışma grupları açısından anlamlı şekilde farklılaştığı görölmektedir. Psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri bakımından heteroseksüel bireylerin, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri bakımından ise LGBT+ bireylerin anlamlı şekilde daha yüksek puanlar bildirdiği ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: travma sonrası büyüme, LGBT+, heteroseksüel, algılanan elde edilebilir destek

ABSTRACT

A COMPARATIVE EXAMINATION OF POSTTRAUMATIC GROWTH AND RELATED VARIABLES BETWEEN LGBT+ AND HETEROSEXUAL INDIVIDUALS

Hilal Özden ÇON

Amasya University, Institute of Social Sciences

Educational Sciences, M.A., August/2023

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Nihan OSMANAĞAOĞLU

Traumatic experiences are generally associated with distressing and negative feelings, thoughts or psychopathologies that may occur after trauma. Positive changes after trauma is an area that have been studied relatively limited. Although there are distressing experiences after the traumatic event, posttraumatic growth, which talks about the possibility of reaching a more advanced level in various life areas compared to the situation before the trauma, brings a different perspective to trauma in this respect. This study aims to examine the relationships between posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder symptoms, psychological resilience, social connectedness, perceived available support and psychological inflexibility, which appear to be related to posttraumatic growth. This study also aims to examine whether or not these variables differ between LGBT+ and heterosexual individuals. In this study, the quantitative research method and the correlational survey model were used in line with the stated purposes. The sample of this study consisted of 113 (heterosexual= 73, LGBT+=40) individuals aged between 18 and 60, with a mean age of 26.88 (sd= 8,21). The individuals in the sample of this study were selected by snowball sampling method. In this study, we used; the Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5) to assess posttraumatic stress disorder symptoms, the Posttraumatic Growth Inventory to assess posttraumatic growth, the Brief Resilience Scale to assess resilience, the Social Connectedness Scale to assess social connectedness, the Perceived Available Support Scale to assess perceived available support and the Acceptance and Action Questionnaire-2 to assess psychological inflexibility. The data was analyzed with Pearson correlation coefficient to examine the relationships between the variables stated above. Independent samples t-test was also used to compare the scores between LGBT+ and heterosexual individuals regarding all the variables. As a result of the analyzes carried out in the study, posttraumatic growth showed a significant relationship only with the

perceived available support both for all participants as well as for LGBT+ and heterosexual groups separately. The results revealed that all of the variables but posttraumatic growth differed significantly between LGBT+ and heterosexual individuals. The scores on resilience, social connectedness, and perceived available support were significantly higher in heterosexual individuals than in LGBT+ individuals. However the scores on posttraumatic stress disorder symptoms and psychological inflexibility were significantly higher in LGBT+ individuals than in heterosexual individuals. Findings have been discussed based on the related literature.

Keywords: posttraumatic growth, LGBT+, heterosexual, perceived available support



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim başladığı andan itibaren hem akademik anlamda her geçen gün biraz daha gelişmeye yardımcı olan hem de karşılaştığım her zorlu süreçte desteğini yanımda hissettiğim danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANAĞAOĞLU'na çok teşekkür ediyorum. Bu sürecin her aşamasında inanılmaz özen gösterdiği, fikirlerimi dikkate aldığı, zorlandığımı hissettiğim anlarda gücümü tekrar toplamamı sağladığı ve beni daima motive ettiği için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Tüm eğitim hayatım boyunca istediğim takdirde başaramayacağım hiçbir şey olmadığını bana her zaman hatırlatan, benim bile kendime inanmadığım ve tükendiğimi düşündüğüm zorlu dönemlerde bana olan güvenlerini hiç kaybetmeyen, her zaman kendi isteklerimin ve kararlarımın peşinden gitmemi destekleyen ve bunu gerçekleştirebileceğim bir ortam sağlayan canım annem ve babam Fitnet-Abdurrahman ÇON'a çok teşekkür ediyorum. Sizleri seviyorum.

Bu tezi yazma çalışmalarım devam ederken ülkece çok zorlu zamanlardan geçtiğimiz toplumsal bir felaket yaşadık. Bu dönemde deprem bölgesinde askerlik yapan ve hayal dahi edemeyeceğim zorluklarla oldukça genç yaşında mücadele etmek durumunda kalan, bu sırada tüm gücünü ve desteğini ihtiyaç duyanlara sunan canım kardeşime çok teşekkür ediyorum. Ertuğrul, seninle duyduğum gururu anlatabilecek bir cümle kuramıyorum. İyi ki varsın. Seni çok seviyorum.

Bu çalışma bir psikolojik danışman olarak sahip olmamız gerektiğine en çok inandığım özelliklerden olan koşulsuz kabul ve saygıyı karşılaştığımız her danışana gösterebilmemiz gerektiğini düşünmemle birlikte şekillendi. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan uzmanlar olarak bu özellikleri geliştirmek adına çaba gösterenlerimiz bile içinde bulunduğumuz kültürel yapıdan etkilenebiliyor ve farkına bile varamadığımız kalıp yargılarımızla karşı karşıya kalabiliyoruz. Bu alanda çalışan uzmanlar olarak farkındalığımızı sürekli artırmamız ve sahip olduğumuz becerileri her geçen gün geliştirmemiz gerektiğine inanıyorum. Bu çalışma ile rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan bizlere, toplum tarafından azınlık olarak atfedilen bir grubun deneyimleri ile ilgili bulgular sunmak ve heteronormatif bir kültürel yapıda günlük olarak dahi ayrımcılık deneyimleriyle karşılaşmak durumunda kalan LGBT+'ler hakkında farkındalığımızı artırmak istedim. Umudum gerçekleştirdiğim çalışmanın uzmanların farkındalığını artıracak bulgular sunarak LGBT+'lerin aldığı ruh sağlığı hizmetlerinin kalitesini geliştirmede yardımcı olmasıdır. İşte

tam da bu noktada bu çalışmayla gerçekleştirmeyi umduğum sonuçlara ulaşabilmek adına en büyük desteği sağlayan çalışmanın katılımcılarına da çokça teşekkür etmek istiyorum. Veri toplama süreci bu çalışmayı yürüttüğüm dönem boyunca belki de en çok zorlandığım ve kaygı yaşadığım zaman dilimiydi. Çalışmaya katılan ve çalışmanın daha fazla insana ulaşması için çaba gösteren her bir bireyle birlikte süreç içerisinde hissettiğim kaygılarım daha kontrol edilebilir hale geldi. Bu sebeple çalışmaya desteğini sunan tüm katılımcılara ayrı ayrı teşekkürlerimi iletiyorum. Sizler ve katkılarınız olmasaydı bu çalışmayı gerçekleştirmem mümkün olmayacaktı. Akademik hayatımın henüz başlangıcında gerçekten isteyerek ve keyif alarak yürüttüğüm bu çalışmanın gerçekleşmesini sağladığınız için minnettarım.

Hilal Özden ÇON

28/07/2023



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	8
1.2. Araştırmanın Önemi	8
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	10
1.4. Araştırmanın Varsayımları	11

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
2.1. Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Kuramlar	12
2.1.1. İşlevsel Betimsel Travma Sonrası Büyüme Modeli.....	13
2.1.2. Organizmik Değerlendirme Teorisi	18
2.1.3. Schaefer ve Moos'un Büyüme Modeli	22
2.1.4. Travma Sonrası Büyüme Modellerinin Değerlendirilmesi.....	24
2.2. Azınlık Stresi Modeli ve Kuir Teori.....	26
2.2.1. Azınlık Stresi Modeli.....	27
2.2.2. Kuir Teori.....	29
2.3. İlgili Araştırmalar	31
2.3.1. Travma Sonrası Büyüme ve Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki	

İlişkileri İnceleyen İlgili Araştırmalar	31
2.3.2. LGBT+ ve Heteroseksüel Bireylerde Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin Araştırmalar	34

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırma Modeli.....	37
3.2. Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE).....	40
3.3.2. DSM-V için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	41
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	42
3.3.4. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ).....	42
3.3.5. Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ).....	43
3.3.6. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF)	44
3.4. Verilerin Analizi.....	44

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR	46
4.1. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tüm Katılımcılar İçin İncelenmesi.....	46
4.2. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin LGBT+ Bireylerde İncelenmesi.....	48
4.3. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Heteroseksüel Bireylerde İncelenmesi.....	51
4.4. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin LGBT+ ve Heteroseksüel Bireyler Açısından Karşılaştırılması	53

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA	56
5.1. Araştırmada İncelenen Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkilere Dair	

Bulguların Tartışılması.....	56
5.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Araştırmada İncelenen Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	57
5.1.2. Travma Sonrası Büyüme Dışındaki Değişkenlerin Kendi Arasında Ortaya Çıkan Korelasyonel İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	58
5.2. LGBT+ ve Heteroseksüel Bireylerin Ele Alınan Değişkenler Açısından Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Tartışılması	63
VI. BÖLÜM	
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	68
6.1. Sonuçlar.....	68
6.2. Öneriler.....	69
6.2.1. Araştırmacılara Sunulan Öneriler	69
6.2.2. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Alanında Çalışan Uzmanlara Öneriler	71
KAYNAKÇA.....	73
EKLER.....	90
Ek 1. Demografik Bilgi Formu.....	91
Ek 2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri	93
Ek 3. DSM-V için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi.....	94
Ek 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	95
Ek 5. Sosyal Bağlılık Ölçeği.....	96
Ek 6. Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği.....	97
Ek 7. Kabul ve Eylem Formu 2	98
Ek 8. Etik Kurul Onayı	99
ÖZ GEÇMİŞ	100

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	38
Tablo 2. LGBT+ Örnekleminin Açılma Süreçlerine İlişkin Özellikler	39
Tablo 3. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Tüm Katılımcılar için Normallik Testi Sonuçları	46
Tablo 4. Tüm Katılımcılar İçin Algılanan Elde Edilebilir Destek ve Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama Değişkenleri Çarpıklık-Basıklık Değerleri	47
Tablo 5. İncelenen Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tüm Katılımcılarda Pearson Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi	47
Tablo 6. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin LGBT+ Bireyler için Normallik Testi Sonuçları	49
Tablo 7. LGBT+ Çalışma Grubu İçin Sosyal Bağlılık Değişkenine Ait Çarpıklık-Basıklık Değerleri	49
Tablo 8. LGBT+ Bireylerde İncelenen Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi	50
Tablo 9. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Heteroseksüel Bireyler için Normallik Testi Sonuçları	51
Tablo 10. Heteroseksüel Bireylerde Travma Sonrası Büyüme, Algılanan Elde Edilebilir Destek ve Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama Değişkenleri İçin Çarpıklık-Basıklık Değerleri	52
Tablo 11. Heteroseksüel Bireylerde İncelenen Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi	52
Tablo 12. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin LGBT+ ve Heteroseksüel Bireylere Göre T-Testi Sonuçları	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Tedeschi ve Calhoun (2004)'un İşlevsel-Betimsel Travma Sonrası Büyüme Modeli	17
Şekil 2. Organizmik Değerlendirme Kuramına Göre Büyüme Modeli	21
Şekil 3. Schaefer ve Moos (1998)'un Krizlerin Olumlu Sonuçlarını Anlamlandırma Modeli	23
Şekil 4. Lezbiyen, Gey ve Biseksüel Topluluklarda Azınlık Stresi Süreçleri	28



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklama
AEDÖ	Algılanan elde edilebilir destek ölçeği
KEF	Kabul ve eylem formu-2
KPSÖ	Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği
APA	American psychological association
DSM-V	Mental bozuklukların tanısall ve istatistiksel el kitabı
LGBT+	Lezbiyen, gay, biseksüel, trans ve cinsiyet kimliği/cinsel yönelim açısından heteronormatif kimliklerden farklılaşan bireyler
SBÖ	Sosyal bağıllık ölçeği
TSB	Travma sonrası büyüme
TSBE	Travma sonrası büyüme envanteri
TSSB	Travma sonrası stres bozukluğu

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Cinsiyet, düşünüldüğünden ve günlük yaşamda algılanıp kullanıldığı biçiminden daha karmaşık bir kavramdır. Bireyin doğumla birlikte sahip olduğu üreme organlarına bağlı olarak onun dişi, erkek ya da interseks (dişi ve erkek arasındaki farkı belirleyen biyolojik özelliklerin birlikteliği) oluşunu belirleyen genetik faktörler biyolojik cinsiyeti (doğumda atanan cinsiyet); biyolojik cinsiyeti sebebiyle bireye atfedilen, toplumsal bağlamda ortaya çıkmış ve şekillenmiş rolleri, nitelikleri tanımlayan kavram ise toplumsal cinsiyeti ifade etmektedir (American Psychological Association [APA], 2012; Bülbül ve Başar, 2023). Cinsiyet kimliği ise bireyin kadın, erkek olma veya ikili biyolojik cinsiyet sisteminin dışında yer alma ile ilgili içsel hislerini kapsayan bir kavramdır (APA, 2006). Bireyler cinsiyet kimliklerini kadın, erkek olarak tanımlayabileceği gibi trans erkek, trans kadın olarak ifade edebilmekte; cinsiyet kimliğini erkek/kadın ikili sistemi içinde ifade etmeyenler ise kendilerini ikilikdışı (nonbinary) olarak tanımlayabilmektedir (Bülbül ve Başar, 2023). Öte yandan cinsel yönelim; bireyin romantik, cinsel veya duygusal olarak diğerlerine duyduğu ilgi ve arzu temelinde kendisine hangi cinsiyetten partner istediği ile ilgili bir kavramdır ve bireyler cinsel yönelimlerini heteroseksüel, lezbiyen, gay, biseksüel, panseksüel, kuir, aseksüel gibi farklı şekillerde ifade edebilmektedir (APA, 2006; Jourian, 2015). Bu açıklamalar kendini; lezbiyen, gay, biseksüel, trans ve cinsiyet kimliği/cinsel yönelim açısından heteronormatif kimliklerden farklılaşan bireyler (LGBT+) olarak tanımlayan bireylerin bu tanımlamaları cinsel yönelimlerinden veya cinsiyet kimliklerinden yola çıkarak yaptıklarını göstermektedir.

Belirli bir toplumda ve çağda bireyin biyolojik cinsiyetine atfedilmiş normlardan (toplumsal cinsiyet kalıpları) farklılaşan bir cinsiyet kimliği, rolü ve ifadesi ile kendini tanımlaması “cinsiyet uyumsuzluğu” olarak tanımlanmaktadır (Van Caenegem ve ark., 2015). Bir başka ifadeyle bireyin cinsiyet kimliğinin ve cinsiyet kimliğini diğerlerine davranışları, giyimi, sesi veya vücudu ile aktarma yolunun (cinsiyet ifadesi) biyolojik cinsiyetine atfedilmiş normlarla uyumaması durumudur (APA, 2006). Örneğin, oje sürmenin kadın biyolojik cinsiyetine atfedildiği bir toplumsal yapıda oje süren bir erkek toplum tarafından biyolojik cinsiyetine atfedilmiş normlara uymamakta ve bu uyumsuzluğu da cinsiyet ifadesi ile görünür kılmaktadır (Ferguson, 2021).

LGBT+ bireyler ile gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde; LGBT+ bireylerin genellikle cinsel azınlık grubu olarak ifade edildiği görülmektedir. Burada ifade edilen azınlık

kavramı niceliksel bir tanımlamadan daha çok heteronormatif bir toplum düzeni düşünüldüğünde hiyerarşik açıdan çoğunluk olarak atfedilen gruba dahil olmamayı içermektedir (Bülbül ve Başar, 2023). LGBT+ bireylerin toplum tarafından atfedilen azınlık olma durumu ile birlikte ayrımcılık, önyargı, damgalanma, aile tarafından reddedilme, cinsel yönelimini/cinsiyet kimliğini diğerlerine açıklama gibi zorlu ve travmatik olabilecek yaşam olayları ile karşılaştığı görülmekte ve bu olayların ardından deneyimledikleri stres hakkında yapılmış araştırmalara rastlanmaktadır (Charbonnier ve Graziani, 2016; Cox ve ark., 2010; Dragowski ve ark., 2011; Meyer, 2003; Reisner ve ark., 2016; Üzbe-Atalay, 2019). Her birey yaşamı boyunca travmatik olarak adlandırılabilir zorlu deneyimler yaşamakta olsa da LGBT+ bireyler gibi çeşitli azınlık gruplarının bu deneyimleri daha şiddetli ve farklı şekillerde yaşayabileceği düşünülmekte ve bu varsayım da çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (örn. Brewerton ve ark., 2022; Derli, 2020; Hao ve ark., 2021). Örneğin, Roberts ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen ve Amerika’da yaşayan bireyleri içeren oldukça geniş örnekleme sahip (N=34653) ulusal bir araştırmada; LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere göre daha çok sayıda travmatik deneyimle karşı karşıya kaldığı, algılanan en şiddetli travmanın gerçekleştiği yaş açısından LGBT+ bireylerin daha küçük yaşlar bildirdiği ve LGBT+ bireylerin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için iki kat daha fazla risk taşıdığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgular travmatik deneyimler ve ardından geliştirilebilecek TSSB gibi psikopatolojiler bakımından LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyde risk altında olduğunu göstermektedir.

Travma; gerçek bir ölüm, ölüm tehdidi veya ağır bir yaralanma, kişinin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir olay yaşamının yanı sıra başka bir bireyin sıralanan bu olayları yaşamasına tanıklık etme durumlarını içeren deneyim(ler) olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte travma tanımı, bu durumları yakın bir aile bireyinden veya ilişkili kişilerden öğrenme durumlarını da kapsamaktadır (APA, 1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’nın beşinci baskısında (DSM-V) bu tanıma cinsel şiddetin de eklendiği görülmektedir. Brewin ve arkadaşları (1996) ise çalışmalarında travmayı kısaca “‘varlığıyla bireyin iyi oluşunu veya sağlığını tehdit eden herhangi bir deneyim”’ olarak tanımlamaktadır. Bu travma tanımlarına bakıldığında birinin ölüm, yaralanma ve tehdit edilme gibi zorlu deneyimlerle travmayı ifade ettiği görülürken diğer tanımda bireyin iyi olma durumunu etkileyen herhangi bir deneyimin travma olarak adlandırıldığı anlaşılmaktadır. Bu durum alanyazında travma tanımına ilişkin çeşitli açıklamaların bulunduğunu göstermekte, travma tanımının spesifik olayları kapsamına dahil edecek şekilde yapılabildiği gibi çok daha geniş ölçekte yer alan olayları içerecek biçimde de yapılabildiği görülmektedir.

Örneklenen travma tanımlarındaki farklılıkların yanı sıra her iki tanımın da travmayı açıklarken bireyi herhangi bir şekilde tehdit eden durumları vurguladığı fark edilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004) bireyi tehdit eden bu travmatik deneyimlerin birey üzerinde; işlevsiz düşünce biçimlerini ortaya çıkarma, psikolojik olarak boşlukta hissetme, rahatsız edici tekrarlayan düşünce ve görüntülerin belirmesi, fiziksel olarak rahatsız hissetme gibi olumsuz bazı tepkilere neden olabileceğini belirtmektedir. Travmatik veya zorlu yaşam olaylarının ardından yaşanan stres ve örneklenen bu olumsuz tepkiler bir süreliğine travmatik olaya verilen doğal ve normal tepkiler olarak görülse de bu sürenin 1 aydan fazla sürmesi ve bireyin farklı yaşam alanlarında işlevselliğinin azalması durumunda TSSB tanısı düşünülmektedir. TSSB, travmatik bir olay deneyimleyen bireyin bu travmatik deneyimi çeşitli şekillerde yeniden yaşama, travmatik olayı hatırlatacak uyaranlardan kaçınma veya bu uyaranlara tepki gösterme düzeyinde azalma ve artmış bir uyarılmışlığa sahip olma ölçütleriyle tanılanmaktadır (APA, 2013).

LGBT+ bireylerin deneyimledikleri travmatik olaylar kapsamında yapılan çalışmalarda travmatik deneyimlerin ardından yaşadıkları stres ve TSSB geliştirme durumlarıyla ilgili bazı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Örneğin, Dragowski ve arkadaşları (2011) cinsel yönelim sebebiyle mağduriyet yaşama düzeyi arttıkça travma sonrası stres düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Reisner ve arkadaşları (2016) da trans bireylerin yaşadığı ayrımcılığı inceledikleri çalışmalarında görünür cinsiyet uyumsuzluğu düzeyi ve ayrımcılık deneyimleri arttıkça bireylerde görülen TSSB belirtilerinin de arttığına ilişkin bulgulara ulaşmıştır. Bahsedilen çalışmalar Batı ülkelerinde gerçekleştirilmiş araştırmalardır ve bu çalışmaların yapıldığı ülkelerin çoğunda LGBT+ bireyler yasal olarak bazı haklara (ayrımcılık karşıtı yasalar, eşcinsel ilişkilerin tanınması, evlat edinme vb.) sahiptir. Henüz LGBT+ bireylerin bu gibi yasal haklara sahip olmadığı ülkeler bulunmaktadır. Bu ülkelerden biri olan Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin; Uluç (2016) LGBT+ bireylerin dışlanma, kabul görmeme, zorbalığa uğrama gibi olumsuz deneyimler sebebiyle psikopatolojiler için yatkın olabileceğini belirtmekte, Uslu (2019) lezbiyen ve gay (LG) bireylerin depresyon düzeylerinin heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulgularını paylaşmaktadır. Derli (2020) ise ayrımcılığa uğradığını düşünen, yaşadığı toplumda önyargıyla karşılaştığını belirten ve eşit haklara sahip olmadığına inanan LGBT+ bireylerde TSSB ve damgalanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Bütün bu bulgular LGBT+ bireylerin cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özellikleri sebebiyle, karşılaştıkları zorlu yaşam deneyimlerinin ardından travma sonrası stres ve bazı durumlarda TSSB gibi psikopatolojileri deneyimleme konusunda risk altında oldukları

görüşünü desteklemektedir.

Yaşanan zorlu deneyimlerin travmatik stres ve TSSB deneyiminin aksine olumlu sonuçlara ulaşmayı sağladığını işaret eden bulgulara sahip araştırmalar da bulunmaktadır (örn. Charbonnier ve Graziani, 2016; Cox ve ark., 2010; Solomon ve ark., 2015). Zorlu ve travmatik yaşam krizlerinin sonucunda ortaya çıkan olumlu değişim deneyimi “travma sonrası büyüme” olarak tanımlanmaktadır (Duman, 2019). Örneğin, Charbonnier ve Graziani (2016) tarafından yapılan bir çalışmada LGBT+ bireylerin; cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özelliklerini diğerlerine açıklama sürecinde yoğun stres yaşadığını, çevrelerindeki kişileri üzmemekten korktuklarını buna rağmen bu sürecin olumlu sonuçları olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Solomon ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışma da LGBT+ bireylerde cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özelliklerini açıklamayı takip eden süreçte strese bağlı büyümenin deneyimlenebileceğini göstermiştir. Benzer şekilde Cox ve arkadaşları (2010) da çalışmalarında, cinsel yönelimi açıklama sürecinin stresli bir deneyim olsa da olumlu sonuçları olabileceğini belirtmekte, bireylerin yaşanan stresli süreci bir büyüme süreci olarak görebileceğini ifade etmektedir.

Örneklenen çalışmalardan görülebileceği üzere travma ne kadar olumsuz tepkilerle bağdaştırılmış olsa da olumlu değişimlere ve bireyin büyümesine sebep olabileceği görüşünü destekleyen bulgular da alanyazında yer almaktadır. Buna rağmen travma ile başa çıkma sürecinde bir büyümenin gerçekleşebileceği ihtimali 1980’li hatta 1990’lı yıllara kadar akademik olarak odaklanılan bir konu olmamıştır. Travma sonrası süreçte gerçekleşebilecek büyüme ile ilgili en güçlü kanıt ise yaşamında zorluklarla karşılaşmış ve travmatik deneyim yaşamış pek çok bireyin bu deneyimler sonrasında geçirdiği değişimleri olumlu şekilde ifade etmeleri olmuştur (Joseph, 2011, s. 6). Bireylerin bildirdikleri olumlu değişimler, zorlu ve travmatik yaşam deneyimlerinin ardından gerçekleşebilecek olumlu sonuçların varlığına işaret etmektedir. İşte bu olumlu değişimleri ifade eden travma sonrası büyüme kavramı; çeşitli yaşam alanlarında (örn. anlamlı ilişkiler kurma, yeni olasılıkların farkına varma ve deneme) travma öncesindeki gelişim seviyesine oranla daha yüksek düzeyde bir gelişim seviyesine gelmeyi, travma sonrasında sadece travmayı atlatıp hayatta kalmayı değil çeşitli alanlarda daha gelişmiş olmayı içeren bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Zoellner ve Maercker (2006) da benzer bir tanım yapmakta ve büyümeyi, yaşanan travmanın ardından iyileşmenin ve travma öncesindeki işleyişe geri dönmenin yanı sıra travmatik süreci “çok daha ileri düzeyde bireysel gelişme için kullanabilecek duruma gelme” olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlama travmatik deneyimin birey tarafından gelişim gösterebilme adına kullanılabileceğini ve bu yapıldığında bireysel gelişim sağlanarak travma sonrası

büyümenin deneyimlenebileceğini ifade etmektedir. Örneklenen tanımlar incelendiğinde travma sonrası büyüme kavramıyla; travmatik deneyimlerin ardından olumlu değişimlerin gerçekleşmesinin hatta travma öncesindeki bireysel gelişimin daha üstünde bir gelişim düzeyine ulaşılmasının mümkün olduğunun ifade edildiği görülmektedir.

Travma sonrası büyüme, travmatik deneyimlerin ardından ortaya çıkan olumlu değişimlere ve gelişime odaklansa da bu süreçte sadece olumlu yönde yaşanan değişimlere dikkat etmek, aynı süreçte deneyimlenen acı verici duyguları ve bireyin verdiği olumsuz tepkileri dikkate almamak oldukça yanıltıcıdır (Calhoun ve ark., 2010). Travma sonrası büyümeyi incelerken travma sonrası sürecin doğasında bulunan olumsuz durumların, tepkilerin ve zorlukların etkisini göz ardı etmemek oldukça önemlidir. Cadell ve arkadaşları (2003) travma sonrası büyümeyi etkileyen faktörleri incelediği çalışmalarında bireylerin travma sonrası süreçte karşılaştığı stres faktörlerinin travma sonrası büyüme ile ilişkisini de incelemiş ve travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu bulgu travma sonrası büyümenin, sadece deneyimlenen olumlu değişim ve gelişimler ile değil büyüme süreci içerisinde yaşanan stres gibi olumsuz faktörler ile de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tüm belirtilenler göz önüne alındığında travma sonrası süreçte büyümeyi deneyimlemede çeşitli faktörlerin (örn. stres, kişilik özellikleri, sosyal destek kaynakları, ruminasyon vb.) olumlu veya olumsuz yönde rol oynayabileceği anlaşılmaktadır (Joseph ve Linley, 2005; Schaefer ve Moos, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu açıdan bakıldığında travma sonrası büyüme sürecinde bireylerin bu faktörler bakımından ne gibi özellikler gösterdiğinin büyümeyi deneyimleme açısından önemli olduğu fark edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen faktörlere ilişkin yapılan çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Solomon ve Dekel (2007) travma sonrası büyüme ve TSSB arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında belirtilen iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığını bulgulamaktadır. Bir başka çalışmada Lee ve arkadaşları (2020) travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemekte ve bu değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmaktadır. Xie ve Kim (2022) ise travma sonrası büyüme ve sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Bu araştırmalar teorik açıdan travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen çeşitli değişkenler ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemekte ve ortaya çıkan anlamlı ilişkileri bulgulamaktadır.

Travma sonrası büyümenin kuramsal çerçevesi kapsamında düşünüldüğünde travma

sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden TSSB belirtileri, psikolojik sağlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama bu araştırmada da incelenmektedir. Travmatik deneyimle birlikte ortaya çıkan travmatik stresin ve TSSB gibi psikopatolojilerin travma sonrası büyümeyle ilişkisini ortaya koyan çalışmalar düşünüldüğünde (örn. Cadell ve ark., 2003; Solomon ve Dekel, 2007) TSSB belirtilerinin travma sonrası büyüme süreciyle ilişkili olması beklenmektedir. Bununla birlikte TSSB belirtilerinin, deneyimlenen ek stres kaynaklarının (cinsiyet kimliğine/cinsel yönelime bağlı oluşan stres kaynakları) da etkisiyle LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde anlamlı farklılık göstermesi beklenmektedir. Psikolojik sağlık; yaşanan zorlu deneyimler karşısında hayatta kalmayı ve gelişmeyi sağlayan, zorlu deneyimlerin oluşturacağı olumsuz sonuçların önlenmesine yardımcı olan bir nitelik olarak tanımlanmaktadır (Meyer, 2015; Richardson, 2002). Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlığın “zorlu deneyimler sonrasında hayatta kalma ve gelişme” noktasında travma sonrası büyüme ile ilişkili olması, büyüme sürecinde gerçekleşmesi beklenen olumlu değişimlerle ilişkili olabileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Bununla birlikte cinsel azınlık grubunda yer alan bireyler ile heteroseksüel bireyler bakımından karşılaştırıldığında psikolojik sağlık düzeylerinin de anlamlı olarak farklılaşacağı düşünülmektedir.

Sosyal bağlılık; içinde bulunulan sosyal gruplara ait hissetmeyi ve hissedilen aidiyetle birlikte bu sosyal gruplarla olan yakın ilişkinin farkındalığına sahip olmayı içermektedir (Lee ve Robbins, 1998). Bu tanım incelendiğinde sosyal bağlılığın, bireylerin dahil olduğu sosyal destek ağlarına ilişkin aidiyet hissi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Travma sonrası büyüme ile ilişkili tüm yaklaşımların sosyal destek ağlarının önemini vurguladığı düşünüldüğünde sosyal bağlılık ve travma sonrası büyüme değişkenlerinin ilişkili olması beklenmekte ve LGBT+ bireyler ile heteroseksüel bireylerin bildirdikleri sosyal bağlılık açısından farklılaşacağı düşünülmektedir. Sosyal bağlılık ile yakından ilişkili olabileceği düşünülen algılanan elde edilebilir destek; bireylerin ihtiyaç duyduğunda elde edebileceği duygusal ve araçsal destek türleri ile ilişkili sahip olduğu algılarını içermektedir (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010). Sosyal destek kapsamında bir destek türü olduğu ifade edilen algılanan elde edilebilir destek bireylerin elde edebileceği sosyal destek ile ilgili bilişsel olarak ne durumda olduğunu göstermesi sebebiyle önem taşımaktadır. Bu noktada bireylerin elde edebileceklerini düşündükleri sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkili olacağı ve LGBT+’ler ile heteroseksüeller arasında algılanan elde edilebilir destek bakımından anlamlı bir farklılık oluşacağı düşünülmektedir. Öte yandan psikolojik esnekliğe sahip olmama, bireyin onu zorlayacak durumlar karşısında eylemlerini, sahip olduğu farklı olasılıkları ve yaşamı boyunca

oluşturduğu değerleri incelemek yerine işlevsel olmayan psikolojik tepkileri sonucunda yönlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Bond ve ark., 2011). Travma gibi oldukça zorlayıcı olaylar düşünüldüğünde bireyin durumu değerlendirmesi ve sahip olduğu çeşitli olasılıkları fark edebilmesi travma sonrası süreçte büyümeyi deneyimleme açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle psikolojik esneklik bakımından hangi düzeyde bulunduğu travma sonrası büyüme ile ilişkili olması beklenmekte ve bu araştırmanın örneklemini oluşturan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de LGBT+ bireylerin deneyimledikleri travma sonrası büyüme ve bu kavramla ilişkili olabileceği düşünülen TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenlerini bir arada inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma ile ulusal alanyazındaki travma sonrası büyüme ve ilişkili olabileceği düşünülen kavramlara dair belirtilen eksikliğin giderilmesi hedeflenmektedir. Bunun yanı sıra heteronormatif bir kültürel yapının baskın olduğu Türkiye’de bir azınlık grubu olarak ifade edilen LGBT+ bireylerin travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme ile ilişkili deneyimleri hakkında bilimsel bulgular ortaya koyarak psikolojik danışma alanında bu azınlık grubunun ihtiyaçlarına ve taşıdığı risklere duyarlı bir hizmet sunulması konusuna da ayrıca destek olmak amaçlanmaktadır. Bu noktada bu çalışmanın LGBT+ bireyler hakkında sunacağı bulgular ile psikolojik danışmanlara farkındalık kazandırarak çok kültürlü bir yaklaşım benimsemelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Belirtilenler doğrultusunda bu çalışmanın genel amacı; LGBT+ bireylerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak ve LGBT+ bireyler ile heteroseksüel bireyleri bu değişkenler açısından karşılaştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda kurulan hipotezler ise aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- 1) LGBT+ bireylerde travma sonrası büyüme ile TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler vardır.
- 2) Heteroseksüel bireylerde travma sonrası büyüme ile TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler vardır.
- 3) LGBT+ bireyler ve heteroseksüel bireyler TSSB belirtileri, travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama açısından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin; travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenlerinin gösterdiği ilişkiler bakımından incelenmesi ve belirtilen değişkenler açısından karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Belirtilen genel amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları;

- 1) LGBT+ bireylerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama arasındaki ilişkileri incelemek
- 2) Heteroseksüel bireylerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama arasındaki ilişkileri incelemek
- 3) LGBT+ bireyler ve heteroseksüel bireyleri TSSB belirtileri, travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama açısından karşılaştırmak

olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Travma ve ilişkili kavramlar ile ilgili alanyazın ele alındığında travma sonrası büyüme kavramının incelendiği çalışmaların hem Türkiye’de (örn. Arıcı-Özcan ve Arslan, 2020; Kardaş ve Tanhan, 2018; Şimşir, 2017; Tekcan, 2018) hem uluslararası (örn. Bensimon, 2012; Bitton ve Laufer, 2017; Kaye-Tzadok ve Davidson-Arad, 2016; Lee ve ark., 2020) alanda, travmayla ilişkilendirilen diğer kavramların (örn. TSSB, anksiyete, depresyon vb.) incelendiği çalışmalara kıyasla daha yeni ve daha az sayıda olduğu görülmektedir. Bununla birlikte hem ulusal hem uluslararası alanyazında travma sonrası büyüme kavramını cinsiyet kimliği/cinsel yönelim açısından farklılaşan azınlık gruplarında inceleyen çalışmaların ise çok daha az sayıda olduğu dikkat çekmektedir (örn. Bonet ve ark., 2007; Ratcliff ve ark., 2022). Travma sonrası büyüme veya bu çalışmada incelenen değişkenlerden herhangi birine odaklanan ve örneklemi hem LGBT+ hem heteroseksüel bireylerin oluşturduğu karşılaştırmalı çalışmaların ise çok daha sınırlı sayıda olduğu fark edilmektedir (örn. Masuda ve ark., 2017; Robinson ve Rubin,

2016). Bu çalışmada incelenen değişkenler (travma sonrası büyüme, TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama) düşünüldüğünde, tüm bu değişkenleri bir arada inceleyen ve LGBT+ bireylerden oluşan bir örneklem ile heteroseksüel bireylerden oluşan bir örneklemi bu değişkenler açısından karşılaştıran herhangi bir çalışmaya hem ulusal hem uluslararası alanyazında rastlanmamaktadır. Gerçekleştirilen bu çalışma travma sonrası büyüme ve ilişkili olabileceği düşünülen değişkenleri; heteronormatif bir kültürel yapıda yaşayan ve o kültürel yapı tarafından azınlık/çoğunluk olarak atfedilen gruplar açısından karşılaştırarak incelemesi bakımından önemli görülmektedir.

Yaşanan travmatik deneyimlerin ardından bu deneyimlerin öncesindeki işlevselliğe ulaşabilmeyi ve yaşanan zorlu deneyimlerle başa çıkmayı destekleyen faktörlerden birisi her zamanki rutine dönebilmektir (Sarıçam, 2019, s. 134). Bireyin yaşadığı bu zorlu deneyimlerin ardından travma öncesi rutinine dönebilmesi, işlevselliğine ulaşabilmesi ve travmayla başa çıkabilmesi ise o süreçte karşılaşacağı risk faktörleriyle de oldukça ilişkidir. Travma sonrası dönemde rutine dönmeyi zorlaştıracak risk faktörleriyle karşılaşmak bu süreçte olumlu değişimlerin yaşanması ve travmayla başa çıkma konusunda engel oluşturmaktadır. Travma sonrası süreçte baş etmeyi zorlaştıran en önemli faktörlerden biri TSSB belirtileridir (Sarıçam, 2019, s. 107). Dolayısıyla bu dönemde travmanın getirdiği yüklerle birlikte TSSB belirtilerinin görülüyor olması bireylerin başa çıkma sürecinde risk oluşturmaktadır. Travmanın ardından yaşanan olumsuz duygular sonucunda ortaya çıkan stres belirtilerine ek olarak farklı stres kaynaklarıyla başa çıkmak durumunda kalmanın da travma sonrası süreçte olumlu değişimleri deneyimlemeyi zorlaştıracakı düşünülmektedir. İçinde bulunulan toplum tarafından azınlık olarak atfedilmek ise travma deneyimleyen bireyler için karşılaşılacak ek stres kaynaklarını (örn. cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özellikleri sebebiyle ayrımcılık deneyimleri yaşamak) ortaya çıkarmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde her biri travmatik deneyimler yaşayan bireylerin toplum tarafından azınlık veya çoğunluk olarak atfediliyor olmalarının karşılaşacakları ek stres kaynakları açısından farklılaşmalarına sebep olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle aynı kültürel yapı içerisinde azınlık ve çoğunluk olarak atfedilen iki grupta yer alan bireylerin travma sonrası süreçlerde karşılaşacakları stres belirtileri risk faktörü açısından nasıl farklılaştıklarını incelemek oldukça önemlidir.

İçinde yaşanılan toplum tarafından azınlık olarak atfediliyor olmak, kültürel yapı kapsamında karşılaşılabilecek ek stres kaynaklarını ortaya çıkarmasının yanı sıra yasal olarak da çoğunluk olarak atfedilen bireylerden farklı stres kaynaklarıyla karşılaşılmasına sebep olmaktadır. Cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özellikleri sebebiyle Türkiye’de azınlık olarak

atfedilen LGBT+ bireylerin çoğunluk olarak atfedilen heteroseksüel bireylerle kıyaslandığında çeşitli yasal haklara (örn. ayrımcılık karşıtı yasalar, evlenme, evlat edinme vb.) sahip olmadığı görülmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde LGBT+ bireylerin, yasal olarak dezavantajlı durumda olduklarını gösteren ve heteroseksüel bireylerin karşılaşmak durumunda kalmadığı farklı stres kaynaklarıyla da karşılaştığı anlaşılmaktadır. Bu örnek LGBT+ bireylerin azınlık olarak atfedildiği toplumumuzda yasal haklar açısından da dezavantajlı bir grup olduğunu göstermektedir. Travma sonrası süreçte başa çıkmayı sağlayan faktörler arasında aidiyet hissi de yer almaktadır (Sarıçam, 2019) ve bu açıdan bakıldığında azınlık olarak görüldüğünü ve bunun sonucunda çeşitli yasal haklar bakımından dezavantajlı olduğunu düşünen bireylerin içinde bulundukları topluma ait hissetmelerinin heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyde olacağı düşünülmektedir. Bu durum ise azınlık grubuna ait olan bir bireyin travmayla başa çıkma sürecinde destekleyici faktörler bakımından dezavantajlı olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Schaefer ve Moos (1998) da travmanın bilişsel olarak olumlu yönde değerlendirilmesi sürecinde bireye sağlanan toplumsal olanakların ve hakların etkili olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla azınlık veya çoğunluk olarak atfediliyor olmanın yasal haklar açısından da farklılaşmayı beraberinde getirdiği göz önüne alındığında bu iki gruba dahil olan bireylerin travma sonrası süreçte ait/güvende hissetme ve stres yaşama konularında farklılaşmaları beklenmekte, bu sebeple de iki grubun nasıl farklılaştığını incelemek önemli görülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Bu çalışmada travma sonrası büyüme, TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek, psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenlerine ilişkin elde edilen veriler; öz-bildirime dayalı ölçeklerle belirlendiğinden bu tür ölçeklere karşılama olasılığı bulunan orta yol cevap verme gibi hataları içermektedir.

2) Araştırma sonucunda elde edilen travma sonrası büyüme, TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek, psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyleri çalışmada kullanılan Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu 2'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3) Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri de LGBT+ çalışma grubunun büyüklüğüdür. Aralık, 2022 ve Mayıs, 2023 tarihleri arasında ulaşılan toplam 113 bireyden sadece 40 tanesi

LGBT+ bireylerden oluşmaktadır. Örneklem genel anlamda yeterli büyüklüğe sahip olsa da örnekleme yer alan LBGT+ bireylerin sayısı (çeşitli analiz sonuçlarından da görüleceği üzere) sınırlı sayıdadır. Toplumda bir azınlık olan ve çoğunlukla cinsiyet kimliğini/cinsel yönelimini açıklamak konusunda zorluk yaşayan bu bireylere ulaşmak konusunda farklı yöntemler (sosyal medya uygulamaları, LGBT+ dernekleri, üniversite LGBT+ toplulukları vb.) denenmiş olsa da LGBT+ çalışma grubunu oluşturan bireyler bu sayıda sınırlı kalmıştır.

4) Bu araştırma kapsamında veri toplama sürecinin Aralık, 2022 ve Mayıs, 2023 tarihleri arasında gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda belirtilen tarihler arasında gerçekleşen ve toplumsal ölçekte etkisi bulunan 6 Şubat depremi nedeniyle yaşanan travma deneyiminin karıştırıcılığının önlenmesi adına iki ay boyunca veri toplama süreci durdurulmuştur. Ayrıca, veri toplama sürecinin tekrar başlatılmasının ardından doğrudan veya dolaylı olarak travmatize olmuş bireylerin araştırmaya katılım isteğinin etkilenmiş olma olasılığı da çalışmanın örneklem büyüklüğünün sınırlı sayıda kalmasına etki etmiştir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1) Bu araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların araştırmada kullanılan ölçme araçlarını içten ve gerçeğe uygun bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan bu bölümde öncelikle çalışmada incelenen ana kavram olan travma sonrası büyümeyi açıklayan modellere yer verilmektedir. Ardından azınlık bireylerin deneyimlediği stres süreçlerini açıklayan Azınlık Stresi Modeli açıklanmaktadır. Bununla birlikte bu çalışmanın örneklemi oluşturan ve toplumda azınlık olarak kabul edilen LGBT+ bireylerin tarihsel süreç içerisinde deneyimlemiş oldukları dönüm noktalarını açıklayabilmek anlamında önemli görülen Kuir Teoriye de yer verilmektedir. Araştırmanın kuramsal çerçevesi ile ilgili bahsedilen bilgilere yer verildikten sonra ise alanyazında bu konularla ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar aktarılmaktadır.

2.1. Travma Sonrası Büyümeyi Açıklayan Kuramlar

Bireyin sıkıntılı ve acı veren yaşam deneyimleri ardından büyüme olasılığı akademik anlamda 1980’li hatta 1990’lı yıllardan itibaren incelenmeye başlanmış bir kavram olsa da antik çağlardan beri hem edebiyat ve felsefe gibi alanların hem de inanç sistemlerinin üzerinde durduğu bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde var olan pek çok inanç sisteminde acı çekmenin ve acı veren deneyimlerle başa çıkmanın öneminin vurgulandığı ve acı verici olaylardan sonra insanın cennete ulaşabileceği ve kurtuluşu bulacağı fikrinin benimsendiği görülmektedir. Örneğin, Budizm inancında yaşam için anlam oluşturma sürecinde acı çekmenin merkezi bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Acı çekmek yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görülmekte ancak bilgelik ve meditasyon gibi önerilen çeşitli yöntemlerle bireyin bu acıyı anlam oluşturma sürecinin bir parçası haline getirebileceği belirtilmektedir (Lewis-Hall ve Hill, 2019). Benzer şekilde edebiyat alanında da acı ve sıkıntıyla mücadelenin ardından yaşanabilecek olumlu değişimler üzerinde durulduğu görülmektedir. Örneğin, Mevlana “Mesnevi” adlı eserinde sıkıntı çekmenin olumlu sonuçlara ulaşma noktasındaki rolü ile ilişkili çeşitli sözler söylemektedir. Bunlardan bazıları şöyledir: “Her ağlamanın sonu gülmektir”, “Gamdan sevinmeye çalış. Gam, vuslat tuzağıdır. Bu yolda aşağıya düşüş aslında hakikâte yükseliştir. Gam bir hazinedir. Senin zahmet ve meşakkât çekişinse maden. Gam derdine düşen, madeni kazmaya başlamıştır. Azimle kazan kişi, ulaşır defineye” (Doğramacı, 2023). Travma sonrası büyüme kavramının varoluşçu yaklaşımın felsefesinde yer alan bazı düşüncelerle de benzerliklere sahip olduğu görülmektedir. Yaşamda bir anlama ve amaca sahip olmanın

zorluklarla başa çıkmada destekleyici rol oynadığı, acı ve sıkıntı verici durumlarla karşılaşarak olmanın aslında gelişme için sahip olunan potansiyelin bir işareti olduğu gibi düşünceler varoluşçu yaklaşımın travma sonrası büyüme kavramı ile gösterdiği benzerliklerdendir (Murdock, 2009, s. 184). Bu noktada bilimsel alanyazında Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından tanımlanan travma sonrası büyüme kavramının, üzerinde yeni durulmaya başlanan bir konuyu ifade etmediği aksine edebiyatta ve inanç sistemlerinde de görülebileceği gibi oldukça uzun zamandır insan yaşamında yer aldığı fark edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2014).

Travma sonrası büyüme kavramının bilimsel alanyazında incelenmeye başlamasıyla birlikte bu kavramı açıklamak adına; O’Leary ve Ickovics (1995)’in Esneklik ve Gelişim Modeli, Schaefer ve Moos (1998)’un Büyüme Modeli, Tedeschi ve Calhoun (2004)’un İşlevsel-Betimsel Travma Sonrası Büyüme Modeli ve Joseph ve Linley (2005)’nin Organizmik Değerlendirme Kuramı ortaya konmuştur. Travma sonrası büyümeyi açıklayan modellerden İşlevsel-Betimsel Travma Sonrası Büyüme Modeli, travma sonrası büyüme kavramını şu an kullanılan hali ile ortaya koyan temel model olması sebebiyle; Organizmik Değerlendirme Kuramı, travma sonrası büyüme kavramını farklı bakış açılarını sentezleyerek açıklayan detaylı bir yaklaşım olması sebebiyle; Schaefer ve Moos’un Büyüme Modeli ise ilk halinde travma sonrası büyüme kavramını doğrudan açıklamasa da bu kavrama yaptığı göndermeler sebebiyle kavrama ilk işaret edilen kuramlardan olması sebebiyle bu çalışmada ele alınmaktadır.

2.1.1. İşlevsel Betimsel Travma Sonrası Büyüme Modeli

İşlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modeli (bkz. Şekil 1) Tedeschi ve Calhoun (1996, 2004) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar bu modeli belirtilen tarihten itibaren ilerleyen yıllarda da geliştirmeye ve detaylı biçimde açıklamaya devam etmiştir. Bu model travma sonrası büyümeyi hem travma sonrasında olumlu değişimlere ulaşma sürecinin tamamı hem de travma sonrasındaki süreçte ortaya çıkan olumlu değişikliklerin kendisi olarak açıklamaktadır. Bu açıklama araştırmacıların travma sonrası büyümeyi sadece bir süreç ya da bir sonuç olarak görmediğini aksine travma sonrası büyümenin bu modelde “hem süreç hem de sonuç” olarak ele alındığını göstermektedir (Dürü, 2006). Travma sonrası büyümeyi bu şekilde ele alan araştırmacıların büyümenin nasıl ortaya çıktığını ve bu sürecin nasıl gerçekleştiğini açıklamak adına oluşturdukları işlevsel-betimsel modelde özellikle bilişsel süreçlerin rolüne vurgu yapılmaktadır. Bu noktada büyümeyi deprem metaforuyla açıklayan araştırmacılar, yaşanan travmatik deneyimleri sismik olaylara benzetmekte ve bu olayların

bireyin anlamlandırma, karar verme gibi bilişsel süreçlere yön veren şemalarını sarsacağını ifade etmektedir. Bilişsel süreçlere yön veren bu yapıların sarsılması ise bireyin travma öncesinde yaşama dair sahip olduğu pek çok varsayımını, oluşturduğu anlamları ve inançlarını sorgulamasına sebep olmaktadır. Bu sorgulamaların sonucunda bireylerin psikolojik stres deneyimlemesi de oldukça muhtemel görülmektedir. Yaşanan travmatik olayın ardından -bir depremin ardından gerçekleşmesi beklenen uygulamalar gibi- daha dayanıklı bilişsel yapıların oluşturulması sürecinin gerçekleşmesi amaçlanmaktadır. Birey, travma ve sonrasındaki süreçte yaşadıklarını göz önünde bulundurarak gelecekte de benzeri deneyimler yaşama olasılığına karşı daha dirençli olacağını düşündüğü şemaları bilişsel olarak yeniden inşa etmektedir. Yeniden oluşturulan şemalarla birlikte travmanın ardından sorgulanan varsayımların, inançların ve anlamların da tekrar oluşturulması beklenmektedir. Birey travma sonrasında gerçekleşen bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde; travmatik olayın ardından yaşadıkları, bu süreçte nelerin ona yardımcı olduğu, nelerin bu sürecin ilerleyişini kolaylaştırdığı veya zorlaştırdığı gibi durumları değerlendirmektedir. Bu değerlendirmelerle birlikte birey için daha kullanışlı olacak şemaların, anlamların ve inançların oluşturulması süreci ise büyüme olarak adlandırılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

İşlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modeli yaşanan her travmatik deneyimin ardından travma sonrası büyümenin ortaya çıkmayacağını vurgulamaktadır. Modelde vurgulanan bu nokta, travmatik bir deneyim yaşayan her bireyin travmatik olayın sonrasında olumlu değişimler deneyimlemesi gibi bir durumun söz konusu olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte travma sonrası büyümenin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği ve gerçekleşiyorsa ne derecede gerçekleşeceği çeşitli faktörlerin etkisi ile belirlenmektedir. Travma sonrası büyümenin ortaya çıkışını etkileyecek faktörler; (1) yaşanan travmatik deneyim, (2) stres verici duygularla başa çıkma yöntemleri, (3) kişilik özellikleri, (4) sahip olunan sosyal destek ağları, (5) bilişsel süreçler şeklinde sıralanmaktadır (Dürü, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Modelde travmatik bir olay deneyimlemek büyümenin kesinlikle ortaya çıkacağını ifade etmese de bilişsel yapıların sorgulanmasına sebep olacak düzeyde stresli bir olayın varlığı (1) travma sonrası büyümenin ortaya çıkması için önemli bir faktör olarak görülmektedir. Kişilik özellikleri (3) büyümeyi deneyimleme olasılığını etkileyen faktörlerden bir diğeri olarak ifade edilmektedir. Kuramcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin geçerlik çalışmasında kullandıkları NEO Kişilik Envanteri (Costa & McCrae, 1992)'nden elde edilen bulgular; dışadönüklük ve deneyimlere açık olma kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme ile olumlu anlamda ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra nörotizm, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme ile olumlu ya da olumsuz herhangi bir şekilde

ilişkili olmadığı belirtilmektedir. Bireyin travma sonrası süreçte sosyal destek ağlarından (4) aldığı geri dönütler de büyümenin ortaya çıkışını etkileyen faktörlerden biri olarak ifade edilmektedir. Birey sosyal destek ağındaki kişiler sayesinde hem yalnız olmadığını fark etmekte hem de şemalarını değiştirme noktasında travmanın ardından deneyimlediği değişimleri farklı bakış açılarından net bir şekilde görebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004).

İşlevsel-betimsel modele göre travma sonrası büyümenin ortaya çıkışını etkileyen faktörlerden en önemlisi bilişsel süreçlerdir (5). Bunun sebebi ise travma sonrası büyümenin gerçekleşmesi için bireyin travma öncesinde sahip olduğu bazı temel düşüncelerini ve şemalarını değiştirmesi gerektiği varsayımdır. Birey travma sonrasında gerçekleştireceği bilişsel süreçler ile yeni anlamlar, varsayımlar ve inançlar oluşturarak bu değişimleri gerçekleştirmektedir. Bu noktada belirtilen değişimlerin gerçekleşmesini ve büyümenin ortaya çıkmasını sağlayan “bilişsel süreçler” kavramı ile daha çok ruminasyonun ifade edildiği görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ruminasyon belirli bir konu üzerinde, o an için bireyin herhangi bir ihtiyacını karşılamayacak olsa da tekrarlayan biçimde ortaya çıkan bilinçli düşünceleri ifade etmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Calhoun ve arkadaşları (2000) ruminatif düşüncelerin -travma sonrasında olumsuz durumları içeren konular üzerine uzun uzadıya düşünülmesi sebebiyle- birey için stres verici olabileceğini belirtmektedir. Buna rağmen bireyin bilişsel bir çaba harcayarak travmatik deneyimi nasıl anlamlandırabileceği ve yaşamı için yeni anlamlar oluşturma konuları üzerine ruminatif düşüncelere sahip olması büyümenin deneyimlenmesi ile ilişkili görülmektedir. Bireylerin bu konular üzerinde uzun uzadıya düşünmeye başlamasıyla yeni varsayımlar, şemalar, anlamlar oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle ruminasyonlar birey için stres verici olsa da büyüme için gerekli olan bilişsel yeniden yapılandırma sürecindeki rolü sebebiyle bu modelde önemli görülmektedir (Calhoun ve ark., 2000; Joseph ve Linley, 2006). Özetlemek gerekirse travmanın ardından öncelikle istemsiz ve rahatsız eden şekilde ortaya çıkması beklenen ruminatif düşünmenin ilerleyen süreçte şemaları değiştirme ve yeni anlamlar oluşturma adına istemli ve çaba sarf ederek gerçekleştirilen bir sürece dönüşmesi büyümeyi açıklarken üzerinde önemle durulan noktalardan biri olmaktadır.

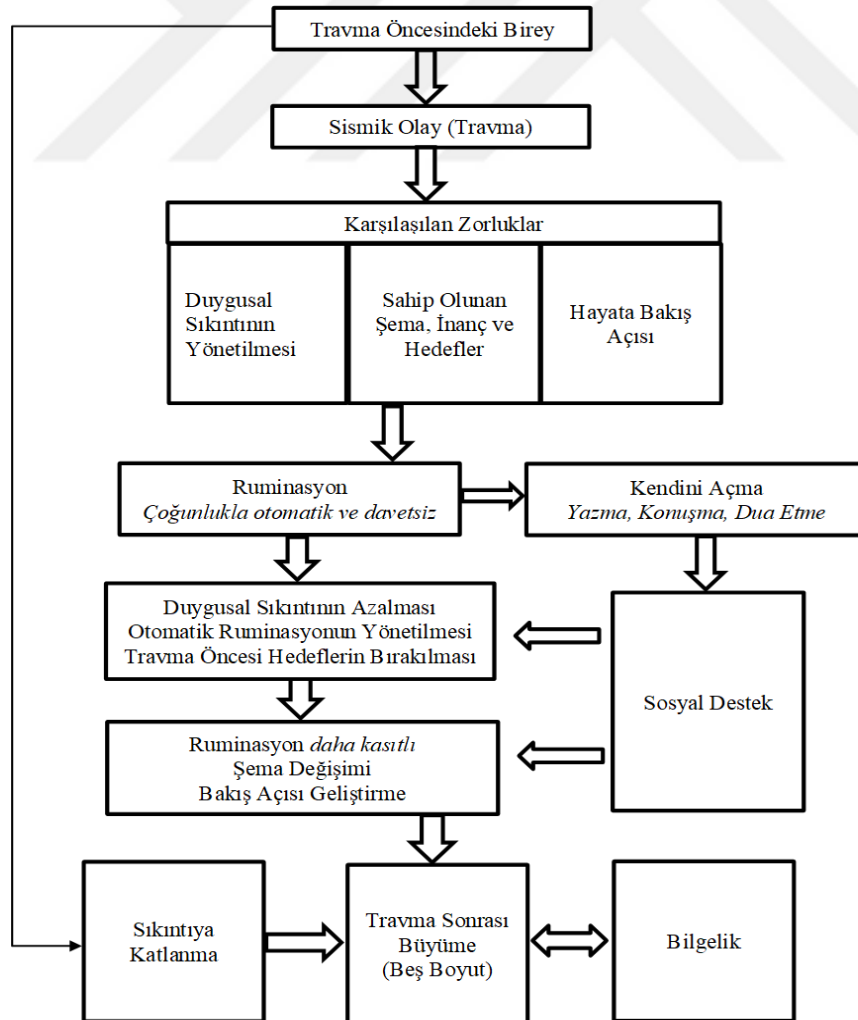
İşlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modelinde büyümenin ortaya çıkışı ve ortaya çıkışını etkileyen faktörlerin yanı sıra bireyin travma sonrası büyümeyi gerçekleştireceği boyutların neler olduğu ile ilgili açıklamalar da yapılmaktadır. Tedeschi ve Calhoun (1996) travma sonrası süreçte deneyimlenen olumlu değişimleri ölçmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada Travma Sonrası Büyüme Envanteri’ni geliştirmiştir ve geliştirilen bu envanterde

bireylerin travma sonrası büyümeyi gerçekleştirdiği beş boyut olduğu ifade edilmektedir. Elde edilen bulgulara göre bireyler; diğerleriyle ilişkiler, yeni olasılıklar, kişisel güç, spiritüel değişiklikler ve yaşama değer verme olmak üzere beş boyutta travma sonrası büyümeyi deneyimlemektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bireyler belirtilen boyutlarda olumlu değişimler yaşamakta ve bu boyutlarda sahip oldukları düşünceler travma öncesine göre farklı şekillenmektedir. Örneğin, yaşama değer verme boyutunda travmatik deneyim öncesinde önemi daha düşük görülen şeyler daha büyük anlamlar ifade etmeye başlamaktadır. Diğerleriyle ilişkiler boyutunda, bireyin kendisi için olumsuz etkileri olduğuna inandığı ilişkileri daha kolay sonlandırabildiği gibi değişikliklere rastlanmaktadır. Yeni olasılıklar boyutunda bireyin kendisi için daha olumlu sonuçları olacağını düşündüğünde alışmış olduğu tercihleri travmatik deneyim öncesine göre daha rahat bir şekilde değiştirebildiği görülmektedir. Kişisel güç boyutunda, bireyin bu zorlu deneyimi atlattıktan sonra önüne çıkabilecek diğer zorlu deneyimleri de atlatabileceğine olan inancının yükseldiği fark edilmektedir. Spiritüel gelişim boyutu incelendiğinde ise travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bireylerin daha büyük bir güçle ilişkili olduklarını ifade ettikleri belirtilmektedir (Sheikh, 2008; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireylerin büyümeyi deneyimlediği boyutlarda gerçekleşen bu değişimler, travma sonrası büyüme kavramının “eğer bir kayıp varsa bir kazanç da vardır” çelişisini içerdiğini göstermektedir. Bu olumlu değişimler, olayın kendisi her ne kadar zorlayıcı olsa da travma sonrası süreçte elde edilen sonuçların birey açısından olumlu olabilmesinin de mümkün olduğuna işaret etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyümeyi, ortaya çıkışını, ortaya çıkışını etkileyen faktörleri ve deneyimlendiği boyutları detaylı şekilde açıklayan bu model travma sonrası büyüme kavramının ilişkili olabileceği bazı kavramlardan da bahsetmektedir. Dayanıklılık, iyimserlik, bütünlük duygusu (tutarlılık algısı) kavramları travma sonrası büyümeyle ilişkili kavramlar olarak ifade edilmekte ve bu kavramlarla travma sonrası büyüme arasındaki ayrımın yapılmasının önemine özellikle değinilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Dayanıklılık (hardiness), herhangi bir zorlukla karşılaştığında “zihinsel olarak sağlıklı kalmayı ve iyi oluşu sürdürmeyi kolaylaştıran psikolojik bir bileşen” olarak tanımlanmaktadır (Robertson ve Cooper, 2013). Tanımından anlaşılabilceği üzere dayanıklılık, travma sonrası süreçte de bireyin psikolojik açıdan sağlıklı kalmasını kolaylaştırması beklenen bir özellik olarak görülmektedir. İyimserlik (optimism) kavramı ise bireylerin gelecekte “deneyimleyebilecekleri herhangi bir durum için önemli ölçüde olumlu beklentilere sahip olmasını” ifade eden bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Carver ve ark., 2010). Bütünlük

duygusu (sense of coherence) ise bireyin sahip olduğu tüm kaynakları kullanarak içinde bulunduğu durumu anlayıp değerlendirebilmesini ve yaşantı ne olursa olsun onu yönetebilmesini sağlayan bir etmen olarak ifade edilmektedir (Çam ve Demirkol, 2019). Tüm bu kavramlar zorlu deneyimlerle karşılaşan bireylerin güçlerini kullanabilmelerine, iyi oluşlarını sürdürmelerine, yaşanan zorlu süreci yönetebilmelerine yardımcı olan nitelikleri ifade etmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004), çalışmalarında travma sonrası büyümenin bu kavramlardan farklı olarak; sadece karşılaşılan zorluğa uyum sağlamak ya da iyi oluşu sürdürmek yerine çeşitli yaşam alanlarında (diğerleriyle ilişkiler, yeni olasılıklara açık olma vb.) travmatik deneyim öncesine oranla daha gelişmiş bir hale gelmeyi vurguladığını belirtmektedir. Bu açıklama işlevsel-betimsel modele göre büyüme kavramının, sadece travmayı atlattmış olmayı değil, travma öncesinden daha olumlu gelişmelerin yaşandığı bir duruma ulaşabilmeyi ifade ettiğini göstermektedir.

Şekil 1. Tedeschi ve Calhoun (2004)'un İşlevsel-Betimsel Travma Sonrası Büyüme Modeli



2.1.2. Organizmik Değerlendirme Teorisi

Travma sonrası büyümeyi açıklamak adına Joseph ve Linley (2005) tarafından geliştirilen organizmik değerlendirme kuramı, büyümeyi sosyal-bilişsel bir model olarak ele almaktadır. Bunun yanı sıra kuram büyümeyi (bkz. Şekil 2) daha bütüncül bir teori olarak sunabilmek adına birey merkezli bakış açısını ve pozitif psikoloji alanyazını birleştirmektedir. Birey merkezli bakış açısında bireylerin, kendini gerçekleştirme ve potansiyellerini en üst seviyede kullanabilme adına doğuştan gelen içsel bir eğilime sahip olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte her birey hangi yaşantıların ve eylemlerin kendini gerçekleştirme sürecine katkı sağladığını, hangilerinin bu sürece olumsuz etkide bulunduğunu anlamak amacıyla sürekli bir değerlendirme süreci içerisinde (Murdock, 2009, s. 157). Benzer şekilde organizmik değerlendirme teorisinin temelinde de iyi oluş ve yaşam memnuniyetini sağlamak adına her bireyin kendisi için hangi eylemlerin iyi veya kötü olacağını bilmesini sağlayan içsel yönelimlere sahip olduğu fikri yatmaktadır (Joseph ve Linley, 2006). Bireyin yaşamında neyin önemli olduğunu ve psikolojik olarak daha sağlıklı kalmak için hangi yolları tercih etmesi gerektiğini bilmesine yardımcı olan bu içsel yönelim, organizmik değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarını ve arzularını karşılamasına olanak sağlayan ya da bu ihtiyaçların karşılanması sürecini geciktiren çevresel faktörler bulursa da kişinin organizmik değerlendirme süreciyle uyumlu olan eylemlerde bulunmaya eğilimi olduğu belirtilmektedir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında organizmik değerlendirme süreciyle uyumlu eylemlerde bulunan bireylerin daha yüksek doyum, daha yüksek düzeyde iyi oluş ve yaşam memnuniyeti deneyimledikleri ifade edilmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

Organizmik değerlendirme teorisine göre travma, bireylerin travma öncesinde sahip olduğu kişilik ve dünya anlayışıyla uyumsuz olan ve bu anlayışlarla çatışan bazı öğeler taşımaktadır. Travmayla birlikte ortaya çıkan bu uyumsuzluk ise travma öncesinde sahip olunan varsayımların yeniden değerlendirilmesine sebep olan bir gerilim ortaya çıkarmaktadır. Yaşanan travmatik deneyimin getirdikleri, bireyin travmatik deneyim öncesi varsayımlarıyla çatışmakta ve bu çatışmayla ortaya çıkan gerilim bireyi önceden sahip olduğu varsayımları incelemeye yöneltmektedir. Bireyin travmatik deneyim öncesi varsayımlarını yeniden değerlendirilmesiyle birlikte ise iki durum ortaya çıkabilmektedir: özümseme ya da uyum sağlama. Bireyin travmatik deneyimi sonucunda karşılaşmak zorunda kaldığı bilgileri travmatik deneyim öncesinde sahip olduğu varsayımlarla tutarlı şekilde algılaması özümseme olarak açıklanmaktadır. Bireyin önceden sahip olduğu varsayımlarını, yaşadığı travmatik

deneyimin ardından elde ettiği bilgileri dikkate alarak yeniden şekillendirmesi ise uyum sağlama kavramıyla ifade edilmektedir. Uyum sağlama durumu ise olumlu veya olumsuz yönde olmak üzere iki şekilde gerçekleşebilmektedir. Ortaya çıkabileceği belirtilen bu üç durum (özümseme, olumlu uyum sağlama ve olumsuz uyum sağlama) kırılmış vazo örneği ile somutlaştırılmaktadır. Kırılan bir vazonun parçalarını birleştirerek vazoyu eski haline getirmek özümseme ile benzetilmekte ve bu durumda vazo eski haline dönmüş olsa da daha kırılğan bir yapıya sahip olacağı belirtilmektedir. Vazonun herhangi bir müdahalede bulunmadan çöpe atılması olumsuz uyum sağlama ile benzetilirken vazonun kırılan parçalarından yeni hatta belki de daha güzel bir şey ortaya koyarak bir mozaik oluşturulması ise olumlu uyum sağlama durumuna benzetilmektedir (Payne ve ark., 2007). Travmatik deneyim sonucu gerçekleşen organizmik değerlendirme sürecinin ardından ortaya çıkabileceği belirtilen bu üç durum arasından olumlu uyum sağlama durumunun gerçekleşmesi bireyin travmatik büyümeyi deneyimlemiş olması olarak ifade edilmektedir (Joseph ve Linley, 2006).

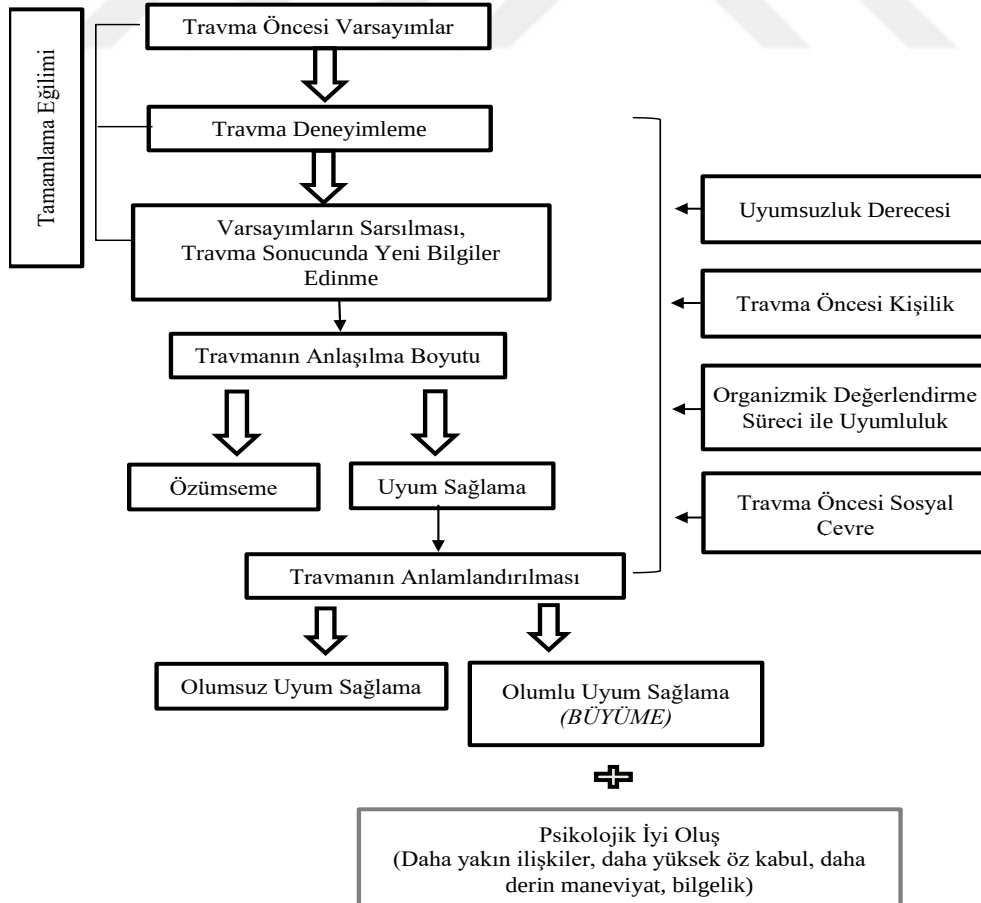
Bu kuramda travma sonrası büyüme açıklanırken dört teorik ilkedен bahsedilmektedir ve bunlar; (1) tamamlama eğilimi, (2) özümsemeye karşı uyum sağlama, (3) travmanın anlaşılma şekli, (4) iyi oluş halidir. Tamamlama eğilimi ilkesi, bireyin olumsuz deneyimlerle karşılaşmasının önceden sahip olunan anlayışlar üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu yıkıcı etkiyle birlikte karşılaşılan yeni durumların incelenmesi ihtiyacının ortaya çıktığını açıklamaktadır. Birey deneyimlediği travmaya olumlu yönde uyum sağlayabilmek için yaşadığı travmatik olaya ilişkin bilgileri inceleyerek önceden sahip olduğu anlayışları yeniden düzenleme ve tamamlama adına çaba sarf etmektedir. Kuramda ortaya konan ikinci ilke özümsemeye karşı uyum sağlama olarak ifade edilmektedir. Bu ilke travmanın ardından uyum sağlamanın gerçekleşmesini istenen seçenek olarak ifade etmekte ancak her bireyin uyum sağlamaya yardımcı olacak çevresel faktörlere sahip olmaması sebebiyle özümsemenin de ortaya çıkabileceğini açıklamaktadır. Üçüncü ilke travmanın ne şekilde anlaşıldığı ile ilgilenmektedir. Modele göre birey, travmatik olayın ardından başına gelenin ne olduğunu, nasıl ve neden gerçekleştiğini anlamaya çalışmaktadır. Olayın anlaşılma boyutundaki (meaning as comprehensibility) bu anlamlandırmayı gerçekleştirdiğinde ise özümseme ve uyum sağlama durumlarından biri ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte organizmik değerlendirme sürecinin devam edebileceği ve olayın öneminin anlaşılmasına (meaning as significance) ilişkin bir boyutun da anlamlandırma sürecine dahil olabileceği ifade edilmektedir. Bu noktada birey yaşadığı olayın hayatına nasıl devam edeceği, dünyaya ve sahip olduğu anlamlara nasıl bir etkisi olacağı konularını anlamlandırmaya çalışmaktadır. Kişinin yaşadığı olayın önemini anlamlandırırken “dünyanın kötü bir yer olduğu ve bu konuda hiçbir şey yapamayacağı”

şeklinde bir sonuca ulaşması durumunda olumsuz yönde uyum sağlama gerçekleşirken “kötü şeylerin gerçekleşebileceği bir dünyada istediği şeyleri geciktirmemesi, her günü son günüymüş gibi yaşaması” şeklinde sonuçlara ulaşması durumunda ise bireyi büyümeye götürecek olumlu uyum sağlama gerçekleşmektedir. Kuramda belirtilen son ilke iyi oluş kavramını açıklamaya yöneliktir. Kurama göre öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları birbirinden farklılaşmaktadır. Psikolojik iyi oluş bireyin yaşamı anlamlı görmesi, belirlediği bazı amaçların bulunması ve kişiliğinin güçlü özellikleri ile ilişkili görülürken öznel iyi oluş daha çok bireyin mutluluk halini ifade etmektedir. Bu noktada kuramcılar büyümenin psikolojik iyi oluş ile daha ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü bireyin olumlu yönde uyum sağladığı travmatik bir olayda dahi mutlaka mutlu olması beklenmemektedir. Hatta birey travmatik olayın ardından olumlu yönde uyum sağlasa ve büyümeyi deneyimlese bile depresif bazı tepkilerin varlığı yaşanan olay açısından daha uygun görülmektedir. Ancak büyümeyi gerçekleştiren birey, olağan görülen bu tepkilerle birlikte daha olgun biri haline gelmekte ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili çeşitli boyutlarda (daha yakın ilişkiler, derin spiritüel bağlar, kendini kabul etme vb.) gelişim göstermektedir (Dürü, 2006; Joseph ve Linley, 2005).

Organizmik değerlendirme kuramı travmaya verilen tepkilerdeki bireysel farklılıkları dört kategoride (farkın derecesi, travma öncesi kişilik özellikleri, organizmik değerlendirme süreci ile uyumluluk, travma sonrası sosyal çevre) açıklamakta ve bu farklılıklar ile büyümenin ortaya çıkışı arasındaki ilişkilere dair hipotezler ortaya koymaktadır. Kuramda incelenen ilk bireysel farklılık, bireyin travma öncesinde sahip olduğu varsayımlar ve travmayla birlikte karşılaşmak durumunda kaldığı yeni bilgiler arasındaki farkın derecesi olarak açıklanmaktadır. Teori bu noktada sahip olunan varsayımlar ve travmatik deneyimle birlikte elde edilen bilgiler arasındaki uyumsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu durumlarda daha yüksek düzeyde stres belirtileri ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Bu durumun ise büyüme için daha yüksek düzeyde potansiyele sahip olmayı sağlayacağı hipotezi ortaya konmaktadır. Büyümenin ortaya çıkışı ile ilgili incelenen ikinci bireysel farklılık ise travmatik deneyim öncesindeki kişilik özellikleri olarak ifade edilmektedir. Travmatik deneyimin ardından organizmik değerlendirme sürecinin gerçekleşebilmesi için travmatik deneyim öncesi dönemde özerklik, yeterlik, ilişkililik gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanabilmiş olmasının önemli olduğu belirtilmektedir. Bu boyut ile ilgili ortaya konan hipoteze göre belirtilen ihtiyaçları karşılamış olan bireyler travma ile karşılaştıktan sonra da organizmik değerlendirme sürecine uyumlu şekilde hareket edebilmekte ve travmayla ilişkili yeni bilgilere karşı daha dirençli olmaktadır. Bu teoride ele alınan bir diğer bireysel farklılık organizmik değerlendirme süreci ile uyumluluk olarak açıklanmaktadır. Bireylerin yaşadıkları travma sonucunda elde ettiği bilgileri anlamlandırmak

ve incelemek için çaba sarf ederek bir değerlendirme sürecine girmesi büyüme için gerekli görülmektedir. Bu noktada bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan sosyal bir çevrenin varlığı organizmik değerlendirme süreci ile uyumlu hareket etmeyi kolaylaştıran faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır. Bireyin organizmik değerlendirme sürecine daha yüksek düzeyde uyumlu hareket etmesinin de olumlu yönde uyum sağlama açısından etkili olacağı hipotezi ortaya konmaktadır. Bu teoride ele alınan son bireysel farklılık ise travma sonrası sosyal çevrenin özellikleridir. Kurama göre bireyin travmatik deneyim sonrasında psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına olanak sağlayan bir sosyal çevreye sahip olması organizmik değerlendirme sürecine paralel eylemlerde bulunmasına yardımcı olmakta bunun sonucunda olumlu yönde uyum sağlama gerçekleşmektedir. Bununla birlikte travmatik deneyim sonrasında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını desteklemek yerine geciktiren bir sosyal çevreye sahip olmak bireyin organizmik değerlendirme sürecine uygun hareket etmesine engel olacak ve özümseme ya da olumsuz yönde uyum sağlama durumlarından birinin ortaya çıkmasına sebep olacaktır (Dürü, 2006; Joseph ve Linley, 2005).

Şekil 2. Organizmik Değerlendirme Kuramına Göre Büyüme Modeli



2.1.3. Schaefer ve Moos'un Büyüme Modeli

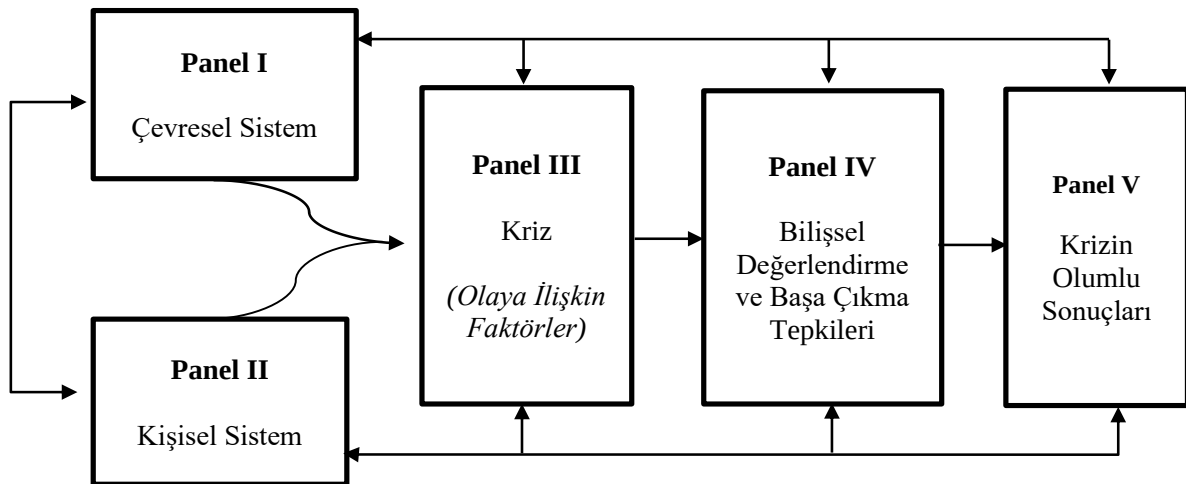
Schaefer ve Moos (1986), bireylerin yaşamda karşılaştıkları kriz durumlarına farklı tepkiler verdiğini belirtmekte ve verilen farklı tepkilerin altında yatan nedenleri açıklamaya çalıştıkları bir model ortaya koymaktadır. Ortaya koydukları bu modelde (bkz. Şekil 3) aslında travmatik deneyimlerden daha geniş bir kapsama sahip olan kriz deneyimleri ele alınmakta ve kriz deneyimlerinin olumlu sonuçları “travma sonrası büyüme” kavramı ile ifade edilmemektedir. Schaefer ve Moos, 1998 yılında ortaya koydukları modelde ise kriz deneyimlerinin sonuçlarına ilişkin açıklamalarını genişletmekte ve “travma sonrası büyüme” kavramını kullanmaya başlamaktadır. Bu modele göre birey deneyimlediği krizleri bilişsel olarak değerlendirirken; (1) olaya ilişkin faktörler, (2) çevresel sistemle ilişkili faktörler ve (3) kişisel sistemle ilişkili faktörler olmak üzere üç farklı kategoride sınıflandırılan değişkenler tarafından etkilenmektedir. Kişisel sistemle ilişkili faktörler yaş, cinsiyet, etnik köken gibi sosyodemografik özelliklerle birlikte bilişsel ve duygusal olgunluk, iyimserlik, özyeterlik, geçmiş kriz deneyimleri, dayanıklılık gibi özellikleri de içermektedir. Olaya ilişkin faktörler yaşanan kriz durumlarının sahip olduğu özellikleri ifade etmektedir. Bu özellikler yaşanan olayın türü (fiziksel, psikolojik, toplumsal vb.), tahmin edilebilirliği, süresi, etkilediği yaşam alanlarının çeşitliliği ve kontrol edilebilirliği şeklindedir. Çevresel sistemle ilişkili faktörler ise sosyal destek, pozitif aile ortamı, kurumların/topluluğun sağladığı kaynaklar, kriz sonrası oluşan ortam şeklinde sıralanan faktörleri içermektedir. Modelde açıklanan bu faktörler yaşanan krizin bilişsel olarak değerlendirilmesini, bireyin verdiği başa çıkma tepkilerini dolayısıyla yaşanan krizin sonunda ulaşılabilecek sonuçları etkilemektedir. (Schaefer ve Moos, 1986; 1998).

Bu modelde kriz durumlarına verilen tepkileri belirleyen faktörlerin her biri kriz deneyiminin ortaya çıkaracağı sonuçları özgün şekillerde etkilemektedir. Örneğin, kişisel sistemle ilişkili faktörlerden olan yaş, kriz durumunun nasıl değerlendirildiği ve verilen başa çıkma tepkisi üzerinde önemli etkisi bulunan bir değişken olarak ifade edilmektedir. Bunu açıklamak için verilen örnekte boşanmanın yaşandığı bir ailede daha küçük yaşta çocukların sorumluluk hissettikleri ve ebeveynlerini barıştırmaya çalıştığı, daha büyük yaşta çocukların durumu anlamaya çalışarak duygularını düzenlemek için çaba sarf ettiği, ergenlerin ise daha çabuk olgunlaşma ihtiyacı hissettikleri belirtilmektedir. Yaş farklılığı sebebiyle krize verilen tepkinin değişmesi krizin ardından olumlu sonuçlara ulaşma olasılığını da farklılaştırmaktadır. Krizle ilişkili faktörlerden biri olan olayın kontrol edilebilirliği, bireyin başa çıkma becerilerine etki eden faktörlerden biri olarak açıklanmaktadır. Bireyin kontrolünde olan kriz durumlarında

problem çözme odaklı stratejileri, kontrolün herhangi bir şekilde ele alınamadığı durumlarda ise duygu odaklı stratejileri kullanmaya yöneldiği ifade edilmektedir. Problem odaklı stratejileri kullanan bireylerin olumlu sonuçlara ulaşma olasılığının duygu odaklı stratejileri kullananlara göre daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Hallam ve Morris, 2014; Schaefer ve Moos, 1986).

Bu modelde, deneyimlenen krizlerin bireyin yaşamındaki önemli dönüm noktalarını oluşturduğu ifade edilmektedir. Birey, yaşadığı kriz durumunu başarılı şekilde yönettiğinde ve krizin değerlendirilmesini etkileyen faktörler bu süreçte olumlu etki ettiğinde travma sonrası büyüme gerçekleşmektedir. Büyüme gerçekleştiğinde krizin ardından deneyimlenebilecek üç tür olumlu sonuç olduğu belirtilmektedir. Birey, aile ve arkadaşlarıyla kriz öncesine göre daha iyi ilişkiler geliştirebilmekte dolayısıyla krizin ardından gelişmiş sosyal kaynaklara sahip olabilmektedir. Bunun yanı sıra birey daha olgun ve atılgan hale gelebilmekte ve daha yüksek düzeyde empati yapabilmekte ve sonucunda ise krizin ardından gelişmiş kişisel kaynaklara sahip olabilmektedir. Bahsedilen gelişmelere ek olarak birey duygularını daha iyi düzenleyebilmekte, problem durumlarında mantıklı çözümler arayabilmekte ve gerektiğinde yardım isteyebilmekte dolayısıyla krizin ardından gelişmiş başa çıkma becerilerine sahip olabilmektedir. Kriz durumunun yönetilmesi süreci başarılı geçmediğinde ve modelde açıklanan faktörler krizin değerlendirilmesi sürecini olumsuz etkilediğinde ise yaşanan kriz durumuna uyum sağlanamamakta ve deneyimlenecek benzer kriz durumlarında problemler yaşanabileceği ifade edilmektedir (Schaefer ve Moos, 1986;1998).

Şekil 3. Schaefer ve Moos (1998)'un Krizlerin Olumlu Sonuçlarını Anlamlandırma Modeli



2.1.4. Travma Sonrası Büyüme Modellerinin Değerlendirilmesi

Çalışmanın bu bölümünde travma sonrası büyümeyi inceleyen üç model karşılaştırılarak incelenmiştir. İncelenen modeller; travma sonrası büyüme için ortaya koydukları tanımlar, travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında etkili olan faktörler ve travma sonrası büyümenin deneyimlenmesi halinde bireyde gerçekleşmesi beklenen değişimler açısından değerlendirilmiştir. Kuramsal çerçevede incelenen bu modeller ortaya koydukları büyüme tanımları itibarıyla birbirleriyle çeşitli benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. İşlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modeli ve organizmik değerlendirme kuramı, travmatik deneyim öncesinde sahip olunan varsayımların travma deneyiminin ardından bilişsel süreçler ile yeniden oluşturulacağını ifade etmekte ve yeni şemalar, anlamlar, varsayımlar oluşturmayı “travma sonrası büyüme” olarak tanımlamaktadır. Schaefer ve Moos (1998)’un modelinde ise bilişsel süreçlerden bahsedilmekle birlikte sarsılan varsayımların yeniden oluşturulması üzerinde durulmamakta ve büyüme bu yeniden yapılandırma ile tanımlanmamaktadır. Hatta Schaefer ve Moos (1986)’un ortaya koyduğu ilk kavramsal modelde travma veya travma sonrası büyüme kavramlarına açıkça işaret edilmediği ancak krizlerin olumlu sonuçlarını anlamlandırmak için Schaefer ve Moos (1998) tarafından detaylandırılan modelde travma ve travma sonrası büyüme kavramlarının kullanıldığı görülmektedir. Bu model, travmadan daha geniş kapsamdaki yaşantıları ifade eden krizler üzerinde durmakta ve bireyin krize karşı verdiği tepkiler, bu tepkilerin altında yatan olası nedenler ve krizin değerlendirilmesinin ardından oluşabilecek olası sonuçlara odaklanmaktadır. Modelin ilk hali travma sonrası büyümenin tam anlamıyla kavramsallaşmadığı, görece erken bir tarihte ortaya konması ve travmatik yaşantılar yerine kriz deneyimleri üzerine oluşturulması sebebiyle işlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modelinden ve organizmik değerlendirme kuramından farklılık göstermektedir. Bununla birlikte bu modelin hem ilk hem de zaman içerisinde değişen hali travma sonrası büyümeyi açıklayan diğer iki modelle bazı noktalarda benzerlik göstermektedir. Örneğin, travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen bu üç model de krizin veya travmatik deneyimin ardından bilişsel değerlendirme sürecinin gerçekleştiğini belirtmektedir ve travma sonrası büyümenin deneyimlenmesi için bilişsel değerlendirme süreçlerinin rolüne vurgu yapmaktadır.

İşlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modeli, bilişsel süreçlere yer vermenin yanı sıra bu süreçleri çoğunlukla ruminasyonla açıklamaktadır ve özellikle istemli ruminasyonların büyüme üzerindeki etkisine değinmesi sebebiyle diğer modellerden farklılaşmaktadır. Açıklanan diğer modeller bilişsel süreçleri vurgulasa da işlevsel-betimsel model gibi spesifik

olarak belirtilen bir bilişsel sürecin büyüme üzerindeki etkisine yer vermemektedir. Kuramsal çerçevede bahsedilen tüm modeller büyüme sürecindeki bilişsel süreçlerle birlikte, bilişsel süreçleri etkileyen faktörleri de açıklamaya çalışmaktadır. Bahsedilen üç modelde de bilişsel süreçleri etkileyen faktörler olarak çevresel faktörlere ve kişilik ile ilişkili özelliklere değinilmektedir. Açıklanan tüm modeller çevresel faktörler kapsamında özellikle sosyal destek ve sosyal çevre faktörlerinin olumlu sonuçlara ulaşma üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Kişisel faktörler ile ilgili yapılan açıklamalara bakıldığında Schaefer ve Moos (1998)'un kişisel sistemle ilişkili özelliklere diğer iki modele göre daha detaylı yer verdiği görülmektedir. İşlevsel betimsel büyüme modelinde kişilik özelliklerinin etkisi göz önüne alınmakta ancak kişilik özelliklerinin modeldeki yerine ilişkin yaptıkları çalışmalar modeli geliştiren araştırmacılar tarafından da sınırlı bulunmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Joseph ve Linley (2005) tarafından ortaya konan organizmik değerlendirme kuramı da diğer iki model gibi çevresel ve kişisel faktörlere yer vermekte ancak organizmik değerlendirme süreci ile uyumlu hareket ediyor olmak gibi kurama özgü faktörleri bilişsel değerlendirme süreci ile ilişkilendirmesi açısından diğer modellerden farklılaşmaktadır.

İncelenen modellerde büyümenin tanımı, büyüme sürecini etkileyen faktörler, bilişsel süreçlerin büyümedeki rolü gibi noktaların yanı sıra travma sonrası büyümeyle birlikte bireyde ortaya çıkması beklenen değişimlere ilişkin açıklamalar da yapılmaktadır. İşlevsel-betimsel travma sonrası büyüme modeline göre birey travma sonrası büyümeyi deneyimlediğinde diğerleriyle ilişkiler, yeni olasılıklar, kişisel güç, spiritüel değişiklikler ve yaşama değer verme boyutlarında travmatik deneyimin öncesine göre daha yüksek düzeyde gelişim göstermekte ve aynı zamanda bireyde bilgelik ortaya çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Organizmik değerlendirme kuramına göre travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bireylerde bilgelik, diğerleriyle daha yakın ilişkiler, daha derin spiritüel bağlar ve daha yüksek düzeyde öz kabul gözlemlenmektedir (Joseph ve Linley, 2005). Schaefer ve Moos (1998)'un modeline göre ise büyümeyi deneyimleyen bireyde gelişmiş sosyal ve kişisel kaynaklarla birlikte gelişmiş başa çıkma becerilerine sahip olma ortaya çıkabilmektedir. İşlevsel-betimsel model ve organizmik değerlendirme kuramı büyümenin bireyde spiritüel boyutta değişiklikler meydana getireceği noktasında benzer açıklamalara sahipken Schaefer ve Moos (1998)'un modelinde spiritüel anlamda herhangi bir değişiklikten bahsedilmemektedir. Üç model birlikte incelendiğinde büyümenin deneyimlenmesi durumunda bireylerde sosyal ilişkilerin daha yakın hale geldiği ve bireyin başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkileyen kişilik özelliklerinin geliştiği görülmektedir.

2.2.Azınlık Stresi Modeli ve Kuir Teori

Azınlık stresi, cinsiyet ve ırk gibi çeşitli özellikleriyle farklılaşan belirli gruplardaki bireylere kültürel olarak daha aşağı derecede bir konum atfedilmesi sonucunda bu bireylerin deneyimlediği stres duygusunu ifade etmektedir (Brooks, 1981, s. 71). Sosyal olarak kendilerine diğerlerinden daha alt düzeyde atfedilen bu konumlandırma, azınlık olarak addedilen bireylerin olumsuz pek çok olayla karşı karşıya kalmasına sebep olmakta ve tekrarlanan olumsuz olaylar bireylerde güçsüz hissetme ile sonuçlanabilmektedir. Yaşanan olumsuz deneyimler ve sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygular ise bireyin sosyal anlamda uyumsuz tepkiler vermesine sebep olabilmektedir (Brooks, 1981, s. 71). Bahsedilen azınlık stresi kavramı akademik alanyazında yaygın olarak yer bulan bir kavram olmamakla birlikte lezbiyen, gay, biseksüel (LGB) bireylerin sahip olduğu azınlık konumu sebebiyle deneyimlediği azınlık stresi süreçleri hakkında bir görüş birliğinin de bulunmadığı görülmektedir. Ancak bu noktada stresi inceleyen sosyoloji ve sosyal psikoloji alanlarında geliştirilmiş yaklaşımların ve azınlık bireylerin fiziksel/psikolojik sağlıkları üzerine yapılmış araştırmaların bu bireylerin yaşadığı azınlık stresini açıklayan bir model oluşturmak adına destek olabileceği belirtilmektedir (Meyer, 2003). Meyer (2003) alanyazında incelediği stres yaklaşımlarını göz önünde bulundurarak heteronormatif toplum düzeninde azınlık olarak görülen LGB bireylerin deneyimledikleri stres süreçlerini açıklamak adına bu bireylerin kendilerine atfedilen azınlık konumu ile birlikte karşılaştıkları stres kaynaklarını, azınlık bir birey olmanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini betimlediği Azınlık Stresi Modeli'ni oluşturmuştur.

Çalışmanın bu bölümünde azınlık stresi modeli ve kuir teori açıklanmaktadır. Bu araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri yetişkin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler oluşturduğu ve araştırmada bu bireylerin deneyimledikleri travmatik yaşantılar ve travma sonrası büyüme konuları incelendiği için örneklem gruplarından birini oluşturan LGBT+ bireylerin yaşadığı stres deneyimlerini açıklayabilmek adına Azınlık Stresi Modeli'ne de kuramsal çerçevede yer verilmiştir. Bununla birlikte cinsiyet kimliği veya cinsel yönelim açısından heteronormatif düzenin belirlediği kimliklerden ve yönelimlerden farklılaşan bireylerin deneyimlerini kavramsal bir çerçevede anlayabilmek adına Kuir Teori'ye de çalışmanın bu bölümünde yer verilmektedir.

2.2.1. Azınlık Stresi Modeli

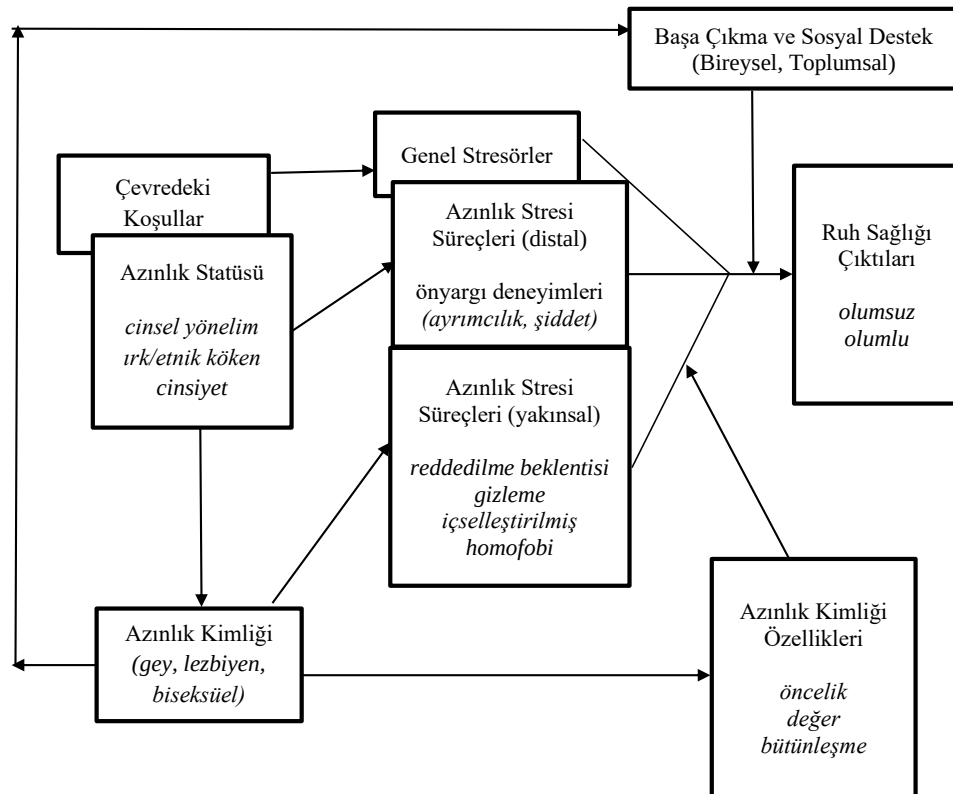
Meyer (2003), Azınlık Stresi Modeli'ni toplum tarafından azınlık grubu olarak ifade edilen lezbiyen, gay ve biseksüel bireylerin deneyimlediği stres süreçlerini açıklamak adına Dohrenwend (1998, 2000) tarafından ortaya konan stres modelini örnek alarak oluşturmuştur. Dohrenwend (1998, 2000)'in stres modeli bireyin biyolojik geçmişi, önceki eğilimleri, yaşamında devam eden durumlar, çevresinde sahip olduğu avantaj ve dezavantajlar, değerlendirme ve başa çıkma stilleri kişinin deneyimlediği stres sürecini bütüncül olarak anlayabilmek açısından önemli görülmektedir. Bahsedilen faktörler incelendiğinde Dohrenwend (1998, 2000)'in stres modelinde stres sürecinin hem bireyin hem de bireyin geniş ölçekteki çevresinin avantaj ve dezavantajları ile açıklanabileceği anlaşılmaktadır. Meyer (2003) ise oluşturduğu modelde azınlık bireylerin (lezbiyen, gay ve biseksüel) deneyimlediği stres sürecini anlayabilmek için önemli görülen bu faktörleri dikkate almakla birlikte azınlık statüsündeki bireylerin deneyimlediği stres sürecini kısa ve öz bir şekilde açıklayabilmek adına yalnızca bu bireylere özgü gördüğü faktörleri de kendi modeline dahil ettiğini ifade etmektedir. Bu noktada Dohrenwend (1998, 2000)'in modelinde yer verdiği tüm faktörler stres sürecinin önemli parçaları olarak görülmekle birlikte bu süreçleri anlayabilmek adına incelemelerin gerekli olduğu da ayrıca belirtilmektedir (Meyer, 2003).

Meyer (2003) oluşturduğu azınlık stresi modelinde (bkz. Şekil 4) stres kaynaklarını ve stresle başa çıkmayı açıklamakla birlikte stres kaynaklarının ve başa çıkmanın ruh sağlığı üzerindeki etkisini de betimlemektedir. Bu model, ilk olarak bireyin çevresini oluşturan genel koşullar olduğundan bahsetmektedir. Bireyin avantajlı veya dezavantajlı olduğu durumları içeren bu genel çevresel koşullar, sahip olunan ekonomik düzey gibi çeşitli faktörlerle bağlantılı görülmektedir (örn. bireyin ekonomik düzeyinin iyi olmasının onu avantajlı duruma getiren bir genel çevresel koşul olması). Toplum tarafından azınlık olarak görülen bir birey olma durumu (örn. lezbiyen veya gay olma) da bu genel çevresel koşulları oluşturan önemli faktörlerden biri olarak ifade edilmektedir. Azınlık olarak görülen bir birey olma ve genel çevresel koşulları oluşturan dezavantajlı durumlardan herhangi biri birlikte görüldüğünde bireyin strese maruz kalma derecesinin ve stresle başa çıkma becerilerinin etkilendiği belirtilmektedir (Meyer, 2003). Örneğin, erkeklerle cinsel birliktelik yaşayan Afrikalı erkeklerle yapılan nitel bir çalışmada ekonomik olarak diğerlerine bağımlı olduğunu bildiren bireyler, ekonomik olarak diğerlerine bağımlı olmadığını bildiren bireylere göre daha fazla doğrudan ayrımcılık yaşantıları deneyimlediklerini bildirmektedir (McAdams-Mahmoud ve ark., 2014). Verilen örnekten de anlaşılacağı üzere birey böyle bir durum ortaya çıktığında

hem genel bir stres kaynağının (sosyoekonomik durum) yarattığı stres ile hem de azınlık statüsü sebebiyle bu strese eklenen ve yalnızca azınlık bireylere özgü olan stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Kısacası azınlık konumundaki bir birey olması daha fazla stres kaynağına maruz kalmasına sebep olmaktadır. Bu modelde, genel ve azınlığa özgü stres kaynaklarının birbirinden ayrı düşünülmemeyeceği, genel stres kaynaklarının ve azınlık bireylere özgü stres kaynaklarının ortaya çıkardığı stresin iç içe geçmiş olduğu belirtilmektedir (Meyer, 2003).

Model tüm bu ifadelerin yanı sıra azınlık olarak görülen bir birey olmanın yalnızca stres kaynaklarını ve stresi ortaya çıkarmayacağını, azınlık statüsünün stres sürecindeki birey için değiştirici ve dönüştürücü bir etkisinin olabileceğini de ifade etmektedir (Meyer, 2003). Bu noktada erkeklerle cinsel birliktelik yaşayan Afrikan-Amerikalı erkeklerle yapılan bir çalışmada azınlık stresi deneyimleyen bu bireylerin, azınlık kimlikleri sebebiyle içinde bulundukları azınlık topluluklarından aldıkları sosyal desteğin ve bu topluluklarla kurdukları bağların yaşadıkları azınlık stresinin olumsuz etkisini azalttığı belirtilmektedir (Wong ve ark., 2014). Azınlık statüsünde olan bir bireyin aldığı sosyal desteğin ve içinde bulunduğu sosyal yapıya olan bağlılığının yaşadığı azınlık stresinin olumsuz etkisini azaltması yönündeki bu bulgular Meyer (2003)'in bahsettiği azınlık birey olmanın olumlu etkilerine örnek oluşturmaktadır.

Şekil 4. Lezbiyen, Gey ve Biseksüel Topluluklarda Azınlık Stresi Süreçleri (Meyer, 2003)



2.2.2. Kuir Teori

Kuir kelimesinin tarihi incelendiğinde bu kavramın en iyi olasılıkla argo bir sözcük, en kötü senaryoda ise homofobik bir taciz sözcüğü olarak kullanıldığı bilinmektedir. Kavramın son zamanlardaki gelişimine bakıldığında ise toplumun oluşturduğu normlardan sıyrılan çeşitli cinsel kimlik tanımlamalarını içine alan bir şemsiye terim olarak kullanılabildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra kuir kavramı, tarihsel süreç içinde lezbiyen ve gay hareketlerin oluşturduğu geleneksel çalışmalarla birlikte ve bu çalışmaların ardından gelişen yeni bir teorik yaklaşımı da ifade etmektedir. Heteronormatif düzenin normal kabul ettiği cinsel kimlik tanımlamalarından ayrılan kimlik tanımlamaları ve farklılaşan cinsel yönelimler üzerine farklı araştırmacılar tarafından farklı açıklamalar getirilebildiği görülmektedir (Jagose, 1996, s. 1). Bu noktada homoseksüelliğin ve homoseksüel arzusun ne olduğuna ilişkin yapılan açıklamalar arasında belirgin olarak görülen iki farklı görüş ortaya çıkmaktadır: özcülük ve yapısalcılık. Özcüler bireyin cinsel yönelimini nesnel, kültüre bağlı olarak şekillenmeyen, doğuştan gelen (belirli bir kan grubuna sahip olmak gibi) içsel bir nitelik olarak tanımlarken, yapısalcılar bireyin cinsel yöneliminin kültüre bağlı olarak da oluşabilecek, ilişkisel ve o kadar da nesnel olmayan bir özellik olarak tanımlamaktadır (Stein, 1992). Bahsedilen bu farklı görüşler homoseksüelliği açıklamak adına tarihsel süreçte ortaya konmuş farklı bakış açılarını yansıtmaktadır. Bu bakış açılarının yanı sıra toplum tarafından normal olarak kabul edilen cinsel kimlik/yönelim tanımlamalarından farklılaşan bireylerin gerçekleştirdiği çeşitli hareketler (homofil hareket, eşcinsel özgürleşme, lezbiyen feminizm gibi) bulunmaktadır (Jagose, 1996). Kuir teorisinin bu örneklendirilen geleneksel hareketlerden geliştiği düşünüldüğünde bu bölümde öncelikle bahsedilen bu hareketlere değinilerek kuir teorisinin gelişimi aktarılmaya çalışılacaktır.

Homofil hareket 1950'li yıllarda ortaya çıkmış ve eşcinsel özgürleşme/lezbiyen feminizm gibi kitlesel bir harekete dönüşmemiş olmakla birlikte bu hareketlerden daha farklı bir anlayışla da ilerleyerek homoseksüelliğe karşı toleransı artırmayı ve bu artışı sağlayacak politik devrimleri gerçekleştirmeyi hedeflemiştir. Homofil oluşumlar bu hedef doğrultusunda çeşitli eğitim programları düzenleyerek homoseksüelliğe karşı toleransı artıracak politik devrimler üzerinde çalışmıştır. Bu noktada homofil harekete gelen eleştiriler bulunsada bu hareketin gerçekleştiği dönemin koşullarıyla ilgili detaylı bilgi sahibi olmak ve eleştirileri buna göre ortaya koymak önemli görülmektedir (Jagose, 1996). 1950'li yıllarda özellikle Amerika'da hem vatandaşların hem devlet yetkililerinin geleneksel anlamda doğru olduğunu kabul ettikleri değerlere daha bağlı hale gelmeye başladıkları, bu noktada bu değerlere uygun

görmedikleri eylemlerde bulunan homoseksüel bireylerle ilgili daha katı kararlar aldıkları görülmektedir (örn. ABD hükümetinde çalışan gayleri tespit etmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirilmesi). Alınan katı kararların seviyesinin çeşitli kurumlarda çalışan gaylerin işten çıkarılmalarına kadar ulaştığı ifade edilmektedir. Politik anlamda bu ve benzeri kararların alındığı bir atmosferde oluşan homofil hareket, gay ve lezbiyenlerin haklarını ve sosyal kabulünü desteklemeyi temel amacı olarak belirlemiştir. Bu amaç doğrultusunda çeşitli eğitim programları düzenleyen gruplar, homoseksüel bireylerin heteroseksüel toplulukla bağlantılar kurmasını sağlayıp politik anlamda gerçekleşmesi istenen değişiklikleri bu şekilde meydana getirmeye çalışmıştır (Watson, 1969).

Eşcinsel özgürleşme 1960'lı yılların sonunda ortaya çıkmakta ve homofil hareketten çeşitli özellikleriyle farklılaşmaktadır. Bu hareket, homofil hareketin aksine heteroseksüel topluluktan ya da devletin çeşitli kademedeki yöneticilerinden tolerans veya kabul beklemeyi değil daha radikal eylemler almayı benimsemektedir. Eşcinsel özgürleşme hareketi içerisinde eylemlerde bulunan bireyler politik durumlar sebebiyle duydukları rahatsızlıkları homofil hareketi benimseyen bireylere göre daha saldırgan eylemlerle ifade etmeyi tercih etmektedir. Homofil hareket heteroseksüel sistemin içinde özümsemeyi savunurken, eşcinsel özgürleşme hareketi katı bir şekilde eşcinsel kimlik etrafında şekillenmektedir. Eşcinsel kimlik etrafında şekillenen bu hareket içerisinde oldukça az sayıda kadının rol aldığı görülmektedir. Benzer şekilde o dönemde gerçekleşen kadın hareketleri incelendiğinde, feminist hareketlerin içerisinde de yine oldukça az sayıda lezbiyenin rol alıyor olması dikkat çekmektedir. Bu açıklamalar o dönemde lezbiyenlerin bahsedilen her iki grup içerisinde de (kadın ve eşcinsel olmak) ayrıştırıldıklarını hissettikleri gerçeğini ortaya koymaktadır. Bu durum ise lezbiyenliği “kadın olmanın mantıksal uzantısı” olarak gören lezbiyen feminizm hareketinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Lezbiyen feminizm 1970'li yıllarda gelişmeye başlamış bir harekettir ve cinselliğin toplumsal cinsiyet ile birlikte ortaya çıkan yan bir ürün olmadığını dile getirdiği görüşü ile kuir teoriyle ortak noktalar göstermektedir (Jagose, 1996). Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim açısından toplumun normal kabul ettiği tanımlamalardan ayrılan bireylerin yer aldığı bu hareketler kuir teorinin gelişim sürecinde rol oynamış ve çeşitli yönleriyle kuir teoriyi etkilemiştir (örn. kuir teori cinselliği bireysel bir olgu olmak yerine kurumsal açıdan değerlendirmesi yönündeki bilgilendirmeyi lezbiyen feminizm hareketinden almaktadır).

Kuir teori, kuirlere yönelik politikaların bu konuda eylemler ortaya koyan aktivist gruplar sayesinde gün yüzüne çıkması sonucunda bu politikaların incelenmesine dönük ihtiyacın artmasıyla birlikte 1980'li yıllarda ortaya çıkmış ve ABD'deki çeşitli üniversitelerde yapılan çalışmalarla ismini duyurmaya başlamıştır (Stein ve Plummer, 1993). Kuir teori

gelişimini devam ettirmekte olan, toplumdaki her birey açısından aynı kabul edilen bir tanıma sahip olmayan, toplumsal cinsiyetin doğal getirisi olarak cinsellik adına oluşmuş normları problem olarak algılayan ve bu noktada doğal yollarla meydana geldiği iddia edilen her türlü kimlik ve toplumsal cinsiyet açıklamasını reddeden bilgiler bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Jagose, 1996). Kuir teori cinsiyet ve cinsellik ile ilgili ortaya konmuş geleneksel kategorizasyonları ve analizleri reddetme talebinde bulunan bir yaklaşımdır. Bu teori üzerine çalışan araştırmacılar, tarih boyunca gerçekleşmiş azınlık hareketleri genelinde ve eşcinsel hareketler özelinde yapılan çalışmaların kavramsal ikiliklere (örn. özcülük/yapısalcılık, kadın/erkek) dayanarak oluşturulduklarını belirtmektedir. Bu kavramsal ikiliklerin kategorize etmeyi ortaya çıkarması sebebiyle ise azınlık grupların “diğeri” olarak ifade edilmesine dolayısıyla ötekileştirilmesine ve iki zıt uç oluşmasına sebep olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle kuir teori cinsiyet ve cinsellik anlamında ortaya çıkabilecek tüm bu kategorizasyonları uygun bulmamaktadır (Stein ve Plummer, 1993).

2.3. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında öncelikle travma sonrası büyüme ile çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen ilgili alanyazın çalışmalarına ardından bu çalışmada ele alınan değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından karşılaştırıldığı ilişkili alanyazın çalışmalarına yer verilmektedir.

2.3.1. Travma Sonrası Büyüme ve Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkileri İnceleyen İlgili Araştırmalar

Alanyazında, bu çalışmanın incelediği ana kavram olan “travma sonrası büyüme” üzerine farklı konularda gerçekleştirilmiş çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (örn. Cadell ve ark., 2003; Cox ve ark., 2010; Dürü, 2006; Lee ve ark., 2020; Ratcliff ve ark., 2022; Solomon ve ark., 2015; Şimşir, 2017). Bu kısımda travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar aktarılacaktır. Bununla birlikte travma sonrası büyüme değişkeni ile sıralanan değişkenleri LGBT+ örnekleme özelinde inceleyen çalışmalara da yer verilecektir.

Travma sonrası büyüme ve TSSB değişkenlerini heteroseksüel bireyler kapsamında ele alan araştırmalar incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını bulgulayan çeşitli çalışmaların bulunduğu görülmektedir (örn. Bitton ve Laufer, 2017; Jin ve

ark., 2014; Whealin ve ark., 2020). Örneğin, Solomon ve Dekel (2007) yaşamının önceki dönemlerinde savaş esiri olmuş heteroseksüel bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmada TSSB ve travma sonrası büyüme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgularına ulaşmaktadır. Bunun yanı sıra bu iki değişken arasındaki ilişkiyi cinsel yönelim/cinsiyet kimliği açısından farklılaşan bireylerde inceleyen çalışmalar -heteroseksüel bireylerde gerçekleştirilen çalışmalarla kıyaslandığında sayıca daha az- da bulunmaktadır (örn. Vaughan, 2007; Yu ve ark., 2017). Bu noktada Zavala ve Waters (2021) Peru’da LGBT+ bireylerle gerçekleştirdiği çalışmalarında, TSSB belirtilerinin travma sonrası büyümeyle olumlu yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulgularını bildirmektedir. Türkiye’de gerçekleştirilmiş çalışmalar incelendiğinde travma sonrası büyüme ve TSSB değişkenleri arasındaki ilişkileri çeşitli örneklerde inceleyen çalışmaların (örn. Kardaş ve Tanhan, 2018; Tekcan, 2018) yer aldığı görülmekte ancak bu değişkenler arasındaki ilişkiyi LGBT+ örnekleminde inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği ve bu iki değişkenin anlamlı yönde ilişkili bulunduğu çalışmalar alanyazında yer almaktadır (örn. Kaye-Tzadok ve Davidson-Arad, 2016; Levine ve ark., 2009; Thabet ve ark., 2015). Örneklenen bu çalışmalar psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasındaki ilişkiyi heteroseksüel bireylerde incelemektedir. Meyer (2005) ise LGBT+ bireylerin deneyimlediği stresi kuramlaştırdığı azınlık stresi modelinde psikolojik sağlamlığa değinmekte ve sağlamlığın LGBT+ bireylerin yaşadıkları stresle başa çıkma sürecinde de oldukça önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada Yu ve arkadaşları (2017) psikolojik sağlamlık değişkeninin eşcinsel erkeklerde travma sonrası büyümeyi deneyimlemedeki aracı rolünü bulgulayan çalışmalarıyla psikolojik sağlamlık ve büyüme değişkenleri arasındaki ilişkiyi LGBT+ bireylerde inceleyen bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Lee ve arkadaşları (2020) çalışmalarında TSSB ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğunu bulgulamıştır. Lee ve arkadaşları (2020) çalışmalarında elde ettikleri bu bulguyla büyüme ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan psikolojik sağlamlığın TSSB ve travma sonrası büyüme ilişkisi üzerindeki etkisini ortaya koyan bir örnek olmasıyla farklılaşmaktadır.

Travma sonrası büyüme ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda, sosyal bağlılığın farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Örneğin, Tsai ve arkadaşları (2015) Amerika’da güncel olarak askerlik yapan veya hayatının herhangi bir döneminde askerlik yapmış bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal bağlılığı da ölçmekte ve sosyal bağlılığı; yakın arkadaş ve akrabaların sayısı, güvenli bağlanma, sosyal

destek değişkenlerinin bütünü olarak ele almaktadır. Katılımcılar arasından travma bildiren bireylerden elde edilen bulgular, daha yüksek düzeyde sosyal bağlılığın daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tsai ve ark., 2015). Benzer şekilde Matos ve arkadaşları (2021) da 21 ülkeden katılımcının yer aldığı çalışmalarında sosyal bağlılıktan bahsetmekte ve sosyal anlamda bağlılığı anlayış (hem diğerlerinden alınan hem bireyin kendine gösterdiği anlayışın bütünü, compassion) ve sosyal güvenlik (social safeness) değişkenleri ile açıklamaktadır. COVID-19 sonrası süreçte sosyal bağlılığın travma sonrası stres ve büyüme ile ilişkisini inceleyen bu çalışmanın bulguları sosyal bağlılığın daha yüksek düzeyde travma sonrası büyümeyi yordadığını, sosyal bağlılığın olmamasının ise COVID-19 sürecinde algılanan tehdidin stres üzerindeki etkisini artırdığını göstermektedir (Matos ve ark., 2021). Bu araştırmalar sosyal bağlılığı tanımlarken farklı değişkenlerden bahsetseler de sosyal anlamda bağlara sahip olmayı ifade etmekte ve ulaşılan bulgular itibarıyla sosyal bağlılık ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı ve olumlu yönde benzer ilişkiler ortaya koymaktadır.

Travmatik yaşantıların ardından büyümenin deneyimlenmesi sürecinde sosyal desteğin rolüne pek çok çalışmada değinildiği görülmekte ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulguları dikkat çekmektedir (örn. Aliche ve ark., 2019; Cadell ve ark., 2003; McDonough ve ark., 2014; Şimşir, 2017). Bu araştırmada sosyal destek kavramına doğrudan işaret edilmemekle birlikte algılanan elde edilebilir destek değişkeninin travma sonrası büyüme ile ilişkisi incelenmektedir. Algılanan elde edilebilir destek, sosyal desteğin boyutlarından biri olarak ortaya konmakta ve araçsal sosyal destek ile duygusal sosyal destek olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (Duru, 2007). Bu noktada yapılan literatür incelemesinde direkt olarak “algılanan elde edilebilir destek ve travma sonrası büyüme” arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte “sosyal destek ve travma sonrası büyüme” arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların sonuçlarının bu araştırmadan elde edilmesi beklenen bulgularla benzerlik göstereceği düşünülmektedir. Örneğin; Schroevers ve arkadaşları (2010) kanseri yenen kişilerde travma sonrası büyümeyi yordamada sosyal destek türlerini inceledikleri çalışmada daha yüksek düzeyde alınan duygusal desteğin daha yüksek düzeyde olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu belirtmekte, Xie ve Kim (2022) de COVID-19 sürecinde büyümeyi inceledikleri çalışmada benzer şekilde algılanan sosyal destek ve büyüme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin LGBT+ bireylerde incelendiği ve aralarında bulunan olumlu yöndeki anlamlı ilişkiye işaret eden çeşitli çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (örn. Antebi-Gruszka ve ark., 2021;

Golub ve ark., 2010; Ratcliff ve ark., 2022).

Travma sonrası büyümenin gerçekleşmesi sürecinde travma sonrası büyüme ile ilişkisi üzerine incelemeler gerçekleştirilen bir diğer değişken ise psikolojik esneklik/psikolojik esnekliğe sahip olmamadır. Landi ve arkadaşları (2022) COVID-19 sürecinde travma sonrası stres deneyimleyen bireylerde gerçekleştirdikleri çalışmada travma sonrası stres düzeylerine göre bir karşılaştırma yapmakta ve daha yüksek düzeyde stres yaşayanlarda, psikolojik esnekliğin daha yüksek düzeyde travma sonrası büyümeyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgularını ortaya koymaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise daha düşük düzeyde travma sonrası stres yaşayanlarda psikolojik esnekliğin travma sonrası büyümeyle ilişkili olmamasıdır. Boykin ve arkadaşları (2020) ise olay merkeziliğinin (bireyin yaşadığı travmatik deneyimi kişisel inançları için ne derecede temele aldığını ifade etmekte) ve psikolojik esnekliğin travma sonrası büyümeyi yordadığını belirtmekte, ancak bu iki değişkenin travma sonrası büyüme üzerinde bileşik bir etkisinin bulunmadığı aktarılmaktadır. Misurya ve arkadaşları (2022) ise travma sonrası büyüme, öz-anlayış ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarında psikolojik esnekliğin öz-anlayış ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki üzerindeki aracı rolünü ortaya koymaktadır. Psikolojik esneklik değişkeninin travma sonrası büyüme ile gösterdiği anlamlı ilişkilerin yanı sıra stres ile olumsuz yönde gösterdiği anlamlı ilişkileri LGBT+ bireylerde bulgulayan çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır (örn. Bhambhani ve ark., 2020; Ivanova, 2022).

2.3.2. LGBT+ ve Heteroseksüel Bireylerde Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyüme değişkenini LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde karşılaştırarak inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Kısıtlı sayıdaki bu araştırmalardan biri olan ve Shenkman ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada gay ve heteroseksüel babalar travma sonrası büyüme düzeyleri bakımından karşılaştırılmakta ve gay babaların heteroseksüel babalara oranla daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme bildirdiği bulgulanmaktadır. Bir başka çalışmada ise Bybee (2021) kanser hastaları ve bakım verenleri şeklinde LGBT+ ve heteroseksüel bireylerden oluşan çiftleri incelemekte, çiftler arasından bakım verenlerin kanser hastası olanlara kıyasla anlamlı şekilde daha düşük düzeyde travma sonrası büyüme bildirdiğini ancak heteroseksüel veya LGBT+ olma açısından incelendiğinde travma sonrası büyüme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulgulamaktadır. Bu çalışmalar değerlendirildiğinde alanyazında

LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin travma sonrası büyüme açısından hem anlamlı düzeyde farklılaştığı ile ilgili sonuçlara hem de anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ile ilgili bulgulara ulaşıldığı anlaşılmaktadır.

Alanyazında TSSB üzerine gerçekleştirilmiş çalışmalar incelendiğinde, TSSB kavramını LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından karşılaştıran araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin, Amerika’da ulusal düzeyde gerçekleştirilen bir çalışmada; LGBT+’ler ile birlikte kendilerini LGBT+ olarak tanımlamayan ancak hemcinsleriyle en az bir kez ilişki yaşamış olan bireylerin TSSB riski açısından, heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyler bildirdiği bulgusu ortaya konmaktadır. Araştırmacılar bu bulguyu hayatının bir döneminde hemcins partneri olmuş veya kendini LGBT+ olarak tanımlayan bireylerin hayatları boyunca hemcins partneri olmamış heteroseksüel bireylere göre daha yüksek düzeyde içsel ve dışsal damgalanma yaşamış olma olasılıklarına bağlamaktadır (Roberts ve ark., 2010). Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada ise TSSB, damgalanma, başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkiler LGBT+ örnekleminde incelenmiş ve ayrıştırıldığını düşünen, içinde yaşadığı toplum tarafından önyargıyla karşılandığını belirten ve bu toplum tarafından “normal” kabul edilen bireylerle eşit haklara sahip olmadığına inanan LGBT+ bireylerde TSSB düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Derli, 2020). Bu iki çalışma, LGBT+ bireylere tanınan yasal haklar açısından farklılaşan iki kültürde de TSSB riskinin ve düzeyinin benzer şekilde LGBT+ bireylerde heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koyan bulguları örneklendirmektedir. Fakat TSSB düzeylerinin LGBT+ bireylere hak tanıyan ve tanımayan iki kültür arasında TSSB belirtilerinin şiddeti açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren herhangi bir kültürlerarası çalışmaya rastlanmamaktadır.

Psikolojik sağlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde bazı çalışmaların bu değişken açısından LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri karşılaştırdığı görülmektedir. Örneğin, Reisner ve arkadaşları (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik sağlık kaynakları (aile-okul desteği, toplumsal bağlılık) açısından heteroseksüel bireylerin bildirdiği puanların LGBT+ bireylere oranla daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Judge (2021) tarafından yürütülen çalışmada da heteroseksüel bireylerin homoseksüel ve biseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık bildirdiğini ortaya konmaktadır. Alanyazında sosyal bağlılık değişkenini de LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından karşılaştıran çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Saewyc ve arkadaşları (2009)’nın çalışmasında biseksüel bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyde sosyal olarak bağlılık (okula, aileye bağlılık) bildirdiğini bulgulanmıştır. Benzer şekilde Matos (2021) da LGBT+ bireylerin; sosyal bağlılık puanlarının heteroseksüel bireylerden anlamlı düzeyde

düşük olduğunu, yalnızlık puanlarının ise heteroseksüel bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

Alanyazında algılanan elde edilebilir destek değişkeni açısından LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri karşılaştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak bu bireyleri sosyal destek, algılanan sosyal destek vb. kavramlar açısından karşılaştıran çalışmalar (Conway ve ark., 2021; Williams ve ark., 2005) bulunmaktadır. Örneğin, Williams ve arkadaşları (2005) LGBT+ ve heteroseksüel lise öğrencilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında LGBT+ katılımcıların heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyde aile ve arkadaş türünde sosyal destek bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Conway ve arkadaşları (2021) aktif olarak askerlik mesleğini yapan LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri karşılaştırdıkları çalışmalarında LGBT+ bireylerin algıladıkları sosyal desteğin heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyde olduğu bulgularına ulaşmıştır. Alanyazında psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenini inceleyen çalışmalar ele alındığında LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri bu değişken bakımından karşılaştıran çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Matos ve arkadaşları (2017) heteroseksüel erkeklerin gay erkeklere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde Masuda ve arkadaşları (2017) da LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri karşılaştırdıkları çalışmalarında LGBT+'lerin heteroseksüel bireylerle kıyaslandığında daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyleri bildirdiği bulgulanmaktadır (Masuda ve ark., 2017).

Bu kısımda açıklanan ilgili araştırmaların bulguları, LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin bu çalışmada incelenmekte olan travma sonrası büyüme, TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı düşüncesini desteklemektedir.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın örneklemini oluşturan çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verileri analiz etmek için kullanılan veri analizleri açıklanmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Yetişkin bireylerde travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmaktadır. Nicel araştırma yöntemi araştırmacının bir olguyu, durumu ya da davranışı betimlemek için sayısal verileri ve istatistiksel analizleri kullandığı araştırma yöntemidir (Cox, 2019). Bu çalışmada da belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlenmesinde sayısal veriler ve istatistiksel analizler kullanıldığı için nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bununla birlikte bu çalışmada ilişkisel desen kullanılmaktadır. İlişkisel model en az iki değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve gücünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma desendir (Creswell, 2014, s. 338). Bu çalışmada da var olan duruma herhangi bir müdahalede bulunmadan belirtilen değişkenler arasındaki ilişkiler betimlenmeye çalışılacağı için ilişkisel tarama deseninin kullanılması tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 40 LGBT+ ve 73 heteroseksüel olmak üzere 113 yetişkin birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin yaş aralığı 18-60 arasında değişmektedir. Grubun yaş ortalaması 26,88 (ss= 8,21) olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan bireylere kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi çalışmanın amacına uygun verilerin toplanabileceği bireylere ulaşılması ve bu bireylerin kendisi ile benzer özelliklere sahip diğer bireylere ulaşma konusunda yaptıkları yönlendirmeler ile gerçekleşmektedir (Creswell, 2014, s. 146). Bu doğrultuda öncelikle çalışmanın amacı doğrultusunda veri toplanabilecek bireylere çevrimiçi yollarla (sosyal medya ortamlarında yer alan çeşitli uygulamalar) ulaşılmış ardından benzer özelliklere sahip diğer bireylerin çalışmaya katılması noktasında ulaşılan bu bireylerden destek alınmıştır. Katılımcılara çevrimiçi yollarla

bireysel olarak ulaşmanın yanı sıra çeşitli LGBT+ derneklerine ve üniversitelerin LGBT+ öğrencileri için oluşturdukları topluluk hesaplarına sosyal medya uygulamaları aracılığıyla ulaşılarak çevrimiçi anketin yayınlanması konusunda destek talep edilmiştir. Bu süreç sonunda ulaşılan çalışma grubunun demografik özellikleri ile ilgili istatistikler Tablo 1’de görülebilir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet kimliği	Kadın	75	66,4
	Erkek	24	21,2
	Çift Kimlikli	5	4,4
	Trans Birey	3	2,7
	Sorgulayan	3	2,7
	Diğer	3	2,7
Cinsel yönelim	Heteroseksüel	75*	66,4
	Gay	17	15,0
	Biseksüel	13	11,5
	Diğer	6	5,3
	Lezbiyen	2	1,8
Eğitim düzeyi	Ortaöğretim	28	24,58
	Lisans	65	57,5
	Yüksek lisans	15	13,3
	Doktora	5	4,4
Ekonomik düzey	0-4999	46	40,7
	5.000-9.999	14	12,4
	10.000-14.999	26	23,0
	15.000-19.999	7	6,2
	20.000-24.999	5	4,4
	25.000+	15	13,3
İlişki durumu	İlişkisi yok	59	52,2
	İlişkisi var- ayrı yaşıyor	24	21,2
	Evli	20	17,7
	İlişkisi var- birlikte yaşıyor	4	3,5
	Boşanmış	3	2,7
	Diğer	2	1,8
	Söylemeyi uygun bulmuyorum.	1	0,9

Not. *Cinsiyet kimliğini trans olarak ifade eden 2 kişi cinsel yönelimini heteroseksüel olarak belirttiği için cinsel

yönelim kısmında heteroseksüel sayısı 73 yerine 75 olarak görülmektedir.

Tablo 1 cinsiyet kimliği açısından incelendiğinde çalışma grubunun %66,4'ünün kadın, %21,2'sinin erkek, %4,4'ünün çift kimlikli, %2,7'sinin trans, %2,7'sinin sorgulayan ve %2,7'sinin ise diğer olarak kendilerini tanımladıkları görülmektedir. Çalışma grubu cinsel yönelim açısından incelendiğinde %66,4'ünün heteroseksüel, %15'inin gay, %11,5'inin biseksüel, %5,3'ünün diğer ve %1,8'inin ise lezbiyen olarak kendilerini tanımladıkları görülmektedir. Bu noktada katılımcılar hem cinsiyet kimliği hem cinsel yönelim açısından incelendiğinde ise; çalışma grubunun %35,4'ünün (N=40) kendini LGBT+, %64,6'sının (N=73) ise kendini heteroseksüel olarak tanımladığı görülmektedir.

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunda yer alan bireylerin ağırlıklı olarak lisans mezunu (%57,5) olduğu, çoğunluğunun (%52,2) romantik bir ilişkisinin olmadığı ve sosyoekonomik düzey açısından çoğunluğun (%40,7) aylık gelirin 0-4999 Türk lirası arasında değiştiği görülmektedir.

Çalışmanın örneklem gruplarından birini oluşturan LGBT+ bireylerin cinsiyet kimliklerini veya cinsel yönelimlerini açıklama süreçleri ile ilgili özelliklere dair bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. LGBT+ Örneklemine Açılma Süreçlerine İlişkin Özellikler

		N	%
Kimliğin/yönelimin açıklandığı kişi sayısı	0-4	8	20
	5-9	8	20
	10-14	2	5
	15-19	3	7,5
	20-24	3	7,5
	25-29	2	5
	30+	14	35
Kimliğin/yönelimin açıklanmasının ardından geçen süre	Açılmamış	2	5
	1-4 yıl	20	50
	5-9 yıl	13	32,5
	10-14 yıl	2	5
	15-19 yıl	1	2,5
	20+	2	5

Tablo 2 incelendiğinde; LGBT+ örneklemi oluşturan bireylerin %20'sinin 0 ile 4 arasında, %20'sinin 5 ile 9 arasında, %5'inin 10 ile 14 arasında, %7,5'inin 15 ile 19 arasında,

%7,5'inin 20 ile 24 arasında, %5'inin 25 ile 29 arasında, %35'inin ise 30+ sayıda kişiye cinsiyet kimliklerini veya cinsel yönelimlerini açıkladıkları görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde LGBT+ bireylerin kimliğini/yönelimini açıklamasının üzerinden geçen süreye ilişkin bulgular da görülmektedir. LGBT+ bireylerin %5'inin kimliğini/yönelimini kimseye açıklamadığı, %50'sinin kimliğini açıklamasının üzerinden 1 ile 4 yıl arasında, %32,5'inin 5 ile 9 yıl arasında, %5'inin 10 ile 14 yıl, %2,5'inin 15 ile 19 yıl arasında, %5'inin ise 20+ yıl zaman geçtiği anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda travma sonrası büyümeyi ölçmek amacıyla kullanılan Travma Sonrası Büyüme Envanteri, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini ölçmek amacıyla kullanılan DSM-V için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, aidiyet duygusunu ölçmek amacıyla kullanılan Sosyal Bağlılık Ölçeği, algılanan araçsal ve duygusal sosyal desteği ölçmek amacıyla kullanılan Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği ve psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Kabul ve Eylem Formu-2 ölçekleri tanıtılmaktadır.

3.3.1. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

Bireylerde travmatik deneyimlerin ardından gerçekleşen olumlu yöndeki değişimleri ölçmek amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Kağan ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ölçek, 21 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan bir madde bulunmamaktadır ve her madde stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım (0), çok az bir düzeyde (1), bir miktar (2), orta düzeyde (3), oldukça fazla (4) veya stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım (5) seçeneklerine göre cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, yüksek düzeyde travma sonrası büyümeye işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formu 5 faktörlü (yeni olanaklar, başkalarıyla ilişkiler, kişisel dayanıklılık, manevi değişim, hayata değer verme), Türkçe uyarlaması ise 3 faktörlü (kendilik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim) bir yapı göstermektedir.

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından ölçeğin orijinal formu için gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayıları; ölçeğin tamamı için .90, yeni olanaklar alt boyutu için .84, başkalarıyla ilişkiler alt boyutu için .85, kişisel dayanıklılık

alt boyutu için .72, manevi değişim alt boyutu için .85 ve hayata değer verme alt boyutu için .67 olarak hesaplanmıştır. Kağan ve arkadaşları (2012) ölçeğin Türkçe uyarlaması için gerçekleştirdikleri güvenirlik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayılarını; ölçeğin tamamı için .92, kendilik algısında değişim alt boyutu için .88, yaşam felsefesinde değişim alt boyutu için .78 ve ilişkilerde değişim alt boyutu için .77 olarak hesaplamıştır. Kağan ve arkadaşları (2012) tarafından hesaplanan test-tekrar test güvenirlik değerleri ise ölçeğin tamamı için .83, kendilik algısında değişim alt boyutu için .85, yaşam felsefesinde değişim alt boyutu için .74 ve ilişkilerde değişim alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin psikometrik çalışmaları sonucunda elde edilen bu bulgular Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Türkçe formunun güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. İç tutarlılık açısından Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin bu çalışmadaki güvenirlik katsayısı ise .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. DSM-V için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

Bireylerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini DSM- V tanı kriterlerini dikkate alarak ölçmek amacıyla geliştirilen ve son revizyonu Weathers ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Boysan ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ölçek, 20 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Her madde hiç (0), çok az (1), orta derecede (2), oldukça fazla (3) veya aşırı (4) seçeneklerine göre cevaplandırılmaktadır ve ölçekten alınan puanlar belirlenen kesme puanı (bu ölçek için kesme puanı = 48) ile yorumlanarak travma sonrası stres bozukluğuna sahip olma durumuna işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-80 arasında değişmektedir. Ölçek hem orijinal formunun son halinde hem de Türkçe uyarlamasında dört faktörlü bir yapı göstermektedir (yeniden deneyimleme, kaçınma, olumsuz değişiklikler, yüksek uyarılma).

Orijinal ölçeğin son formu için Blevins ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen psikometrik çalışmalarda Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .94, test- tekrar test güvenirlik değeri .82, ayırt ediciliği ise .31 ile .60 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için Boysan ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayıları; yeniden deneyimleme alt boyutu için .79 ile .92, kaçınma alt boyutu için .73 ile .91, olumsuz değişiklikler alt boyutu için .85 ile .90 ve yüksek uyarılma alt boyutu için .81 ile .88 arasında hesaplanmıştır. Boysan ve arkadaşları (2017) tarafından hesaplanan test-tekrar test güvenirlik değerleri ise yeniden deneyimleme alt boyutu için .70, kaçınma alt boyutu için .64, olumsuz değişiklikler alt boyutu

için .78 ve yüksek uyarılma alt boyutu için .76 olarak belirtilmektedir. Bu bulgular Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. İç tutarlılık açısından DSM-V için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi' nin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı ise .96 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını (resilience) ölçmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ölçek, 6 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Her madde hiç uygun değil (1), uygun değil (2), biraz uygun (3), uygun (4) veya tamamen uygun (5) seçeneklerine göre cevaplandırılmaktadır ve ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı ortaya koymaktadır. Ölçeğin hem orijinal formu hem de Türkçe uyarlaması tek faktörlü bir yapı göstermektedir.

Orijinal ölçek için Smith ve arkadaşları (2008) tarafından dört ayrı örnekleme gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı bu dört örneklem için .80 ve .91 arasında değişen değerlerde hesaplanmıştır (örneklem grupları için sırasıyla .84, .87, .80 ve .91). Orijinal ölçeğin iki kez uygulandığı iki örneklem grubundan elde edilen verilere göre ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik değerleri .62 ve .69 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilen psikometrik çalışmalarda Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyarlaması için gerçekleştirilen psikometrik çalışmalardan elde edilen bu bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir bir veri toplama aracı olduğunu göstermektedir. İç tutarlılık açısından Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı ise .87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Bireylerin özellikle ergenlik dönemi ve sonrasında hissettikleri aidiyet duygusunu ölçmek amacıyla Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen Sosyal Bağlılık Ölçeği, Duru (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ölçek, 8 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Her madde kesinlikle katılıyorum (1), çoğunlukla katılıyorum (2), katılıyorum (3), katılmıyorum (4), çoğunlukla katılmıyorum (5) veya kesinlikle katılmıyorum (6) seçeneklerine

göre cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 8-48 arasında değişmektedir ve alınan daha yüksek puanlar daha yüksek düzeyde sosyal bağlılığa işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formu aidiyeti ölçmek amacıyla geliştirilen iki ölçekten birini oluştururken Türkçe formunun tek faktörlü bir yapı gösterdiği belirtilmektedir (Duru, 2007).

Ölçeğin orijinal formu için Lee ve Robbins (1995) tarafından gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .91, sosyal aidiyet alt boyutu için .91 ve sosyal güven alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formunun test-tekrar test güvenirlik değeri ise .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Duru (2007) tarafından gerçekleştirilen psikometrik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Türkçe ölçek için hesaplanan test-tekrar test güvenirlik değeri de .90 olarak bulunmuştur. Tüm bu bulgular Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. İç tutarlılık açısından Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin bu çalışmadaki güvenirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği (AEDÖ)

Bireylerde sosyal desteğin çok boyutlu yapısını ölçmek amacıyla Schwarzer ve Schulz (2003) tarafından geliştirilen altı sosyal destek ölçeğinden biri olan Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği, Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ölçek, 8 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Her madde hiç (1), az (2), çok (3) pek çok (4) seçeneklerine göre cevaplandırılmaktadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek düzeyde sosyal destek alma durumuna işaret etmektedir. Ölçeğin hem orijinal formu hem de Türkçe uyarlaması iki faktörlü (duygusal sosyal destek, araçsal sosyal destek) bir yapı göstermektedir.

Orijinal ölçek için Schwarzer ve Schulz (2003) tarafından gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .83, duygusal sosyal destek alt ölçeği için .82 ve araçsal sosyal destek alt ölçeği için .66 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu için Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin tamamı için .88, duygusal sosyal destek alt boyutu için .80 ve araçsal sosyal destek alt boyutu için .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için test-tekrar test güvenirlik değerleri tüm ölçek için .77, duygusal sosyal destek alt ölçeği için .74 ve araçsal sosyal destek alt ölçeği için .65 şeklinde hesaplanmıştır. Psikometrik çalışmalar sonucunda elde edilen bu bulgular Algılanan

Elde Edilebilir Destek Ölçeği'nin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. İç tutarlılık açısından Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği'nin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır.

3.3.6. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF)

Bireylerde psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-2, Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve ölçek, 7 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Her madde hiçbir zaman doğru değil (1), çok nadiren doğru (2), nadiren doğru (3), bazen doğru (4), sıklıkla doğru (5), neredeyse her zaman doğru (6) veya daima doğru (7) seçeneklerine göre cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7-49 arasında değişmektedir ve alınan daha yüksek puanlar daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olmamayı dolayısıyla deneyimsel kaçınmada da artışı ifade etmektedir. Bond ve arkadaşları (2011) ölçeğin orijinal formu için hem iki faktörlü hem tek faktörlü versiyonları incelemektedirken ölçeğin Türkçe uyarlaması tek faktörlü bir yapı göstermektedir.

Ölçeğin orijinal formu için Bond ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen psikometrik çalışmalarda ölçeğin Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı iki faktörlü versiyonu için .87, tek faktörlü versiyonu için ise .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formu için hesaplanan test-tekrar test değerleri ise 3 ve 12 ay sonraki uygulamalar için sırasıyla .81 ve .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmalarında Cronbach alpha (α) iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu için hesaplanan test-tekrar test güvenilirlik değeri ise .85 olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölçeğin psikometrik çalışmaları sonucunda elde edilen bu bulgular Kabul ve Eylem Formu-2'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur. İç tutarlılık açısından Kabul ve Eylem Formu-2'nin bu çalışmadaki güvenilirlik katsayısı ise .93 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu kısımda araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler ve tercih edilme nedenleri aktarılmaktadır. Veriler analiz edilirken SPSS 26 Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Analiz Programı kullanılmıştır.

Bu araştırma LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir

destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi ve bu değişkenleri belirtilen iki grup arasında karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilecek uygun analizlerin seçilmesi için öncelikle araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen verilerin normalliği normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk), kutu ve histogram grafikleri, çarpıklık-basıklık katsayıları göz önünde bulundurularak incelenmiştir (Büyüköztürk, 2023, s. 40). Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra ise belirtilen değişkenler arasındaki ilişkiler hem heteroseksüel bireylerden oluşan çalışma grubunda hem de LGBT+ bireylerden oluşan çalışma grubunda Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Pearson korelasyon analizi iki sürekli değişken arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için kullanılan, bu noktada başvurulacak istatistiksel bir analiz yöntemidir (Akbulut, 2013). Dolayısıyla belirtilen sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi noktasında Pearson korelasyon analizi tercih edilmiştir.

Bu araştırma ayrıca LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, travma sonrası büyüme, psikolojik sağlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri açısından karşılaştırmayı da amaçlamaktadır. Belirtilen değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız gruplarda t-testi ile incelenmiştir. Bağımsız gruplarda t-testi, birbirinden bağımsız iki grubun ortalama değerleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını ortaya koyan istatistiksel bir analiz yöntemidir (Gerald, 2018). Dolayısıyla çalışmanın örneklemini oluşturan LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri barındıran bağımsız gruplarda incelenen değişkenlerin anlamlı olarak farklılaşma durumunu ortaya koymak adına bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Elde edilen bulgular; araştırmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkilerin tüm katılımcılar için, LGBT+ bireyler için, heteroseksüel bireyler için incelenmesi ve ayrıca LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin araştırmada incelenen değişkenler açısından karşılaştırılması başlıkları altında aktarılmaktadır.

4.1. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tüm Katılımcılar İçin İncelenmesi

Bu kısımda araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin çalışmaya katılan tüm bireylerde incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmeden önce bu değişkenler için tüm katılımcılardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri (bkz. Tablo 3) ile hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği noktasında örneklem büyüklüğü göz önünde bulundurularak tüm katılımcılar (50 kişiden büyük) için Kolmogorov-Smirnov testi hesaplamaları dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2023, s. 42). Bununla birlikte ele alınan tüm değişkenler için çarpıklık-basıklık katsayıları, kutu ve histogram grafikleri de ayrıca incelenmiştir.

Tablo 3. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Tüm Katılımcılar için Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TSB	,076	113	,128	,976	113	,043
TSSB	,076	113	,130	,975	113	,032
KPSÖ	,054	113	,200	,988	113	,420
SBÖ	,066	113	,200	,960	113	,002
AED	,085	113	,045	,963	113	,004
KEF	,113	113	,001	,957	113	,001

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 3 incelendiğinde tüm katılımcılar için incelenen değişkenler arasından; travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık ve sosyal

bağıllık değişkenlerine ait Kolmogorov-Smirnov testi anlamlılık değerlerinin $p > 0,05$ olduğu görülmektedir. Bu durum tüm katılımcılar için travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağıllık değişkenlerinin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda anlamlılık değerleri $p < 0,05$ olarak hesaplanan dolayısıyla normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılan algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri için Çarpıklık-Basıklık değerleri (bkz. Tablo 4) hesaplanmış, kutu ve histogram grafikleri de incelenmiştir.

Tablo 4. Tüm Katılımcılar İçin Algılanan Elde Edilebilir Destek ve Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama Değişkenleri Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Çarpıklık	Basıklık
AED	113	22,78	-,143	-,779
KEF	113	24,94	,347	-,888

Not. AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 4 incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi hesaplamalarına göre anlamlılık değerleri 0,05'ten küçük bulunan algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri için hesaplanan çarpıklık-basıklık değerleri görülmektedir. Tabloda görülen çarpıklık-basıklık değerlerinin ± 1 sınırları arasında olması bu değişkenlere dair verilerin de normal dağılım gösterdiğini doğrulamaktadır (Büyüköztürk, 2023, s. 40). Bununla birlikte incelenen kutu ve histogram grafikleri de tüm değişkenlerin normal dağılımla benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Tüm katılımcılar için normal dağılım gösterdiği belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile ölçülmüştür. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilere dair analiz sonuçları Tablo 5'te görülebilir.

Tablo 5. İncelenen Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tüm Katılımcılarda Pearson Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi

			1	2	3	4	5	6
1	TSB	<i>r</i>	1	,145	,176	,142	,415**	-,071
		<i>p</i>		,126	,062	,135	,000	,458
2	TSSB	<i>r</i>	,145	1	-,490**	-,467**	-,246**	,577**
		<i>p</i>	,126		,000	,000	,009	,000
3	KPSÖ	<i>r</i>	,176	-,490**	1	,388**	,346**	-,631**
		<i>p</i>	,062	,000		,000	,000	,000

4	SBÖ	<i>r</i>	,142	-,467**	,388**	1	,546**	-,405**
		<i>p</i>	,135	,000	,000		,000	,000
5	AED	<i>r</i>	,415**	-,246**	,346**	,546**	1	-,275**
		<i>p</i>	,000	,009	,000	,000		,003
6	KEF	<i>r</i>	-,071	,577**	-,631**	-,405**	-,275**	1
		<i>p</i>	,458	,000	,000	,000	,003	

** $p < ,001$

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 5 incelendiğinde tüm katılımcılarda; travma sonrası büyüme toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,415$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,490$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile sosyal bağlılık arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,467$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumsuz yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,246$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,577$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile sosyal bağlılık toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,388$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,346$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,631$, $p < 0,01$), sosyal bağlılık toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,546$, $p < 0,01$), sosyal bağlılık toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,405$, $p < 0,01$), algılanan elde edilebilir destek toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumsuz yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,275$, $p < 0,05$) olduğu bulgularına ulaşılmaktadır.

4.2. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin LGBT+ Bireylerde İncelenmesi

Bu kısımda travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, algılanan elde edilebilir destek, sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliğe

sahip olmama değişkenleri arasındaki ilişkilerin LGBT+ bireylerde incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Bahsedilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmeden önce bu değişkenler için LGBT+'lerden oluşan çalışma grubundan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri (bkz. Tablo 6) ile hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği noktasında karar verilirken örneklem büyüklüğü göz önünde bulundurularak LGBT+ çalışma grubu (50 kişiden küçük) için Shapiro-Wilk testi dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2023, s. 42). Bununla birlikte ele alınan tüm değişkenler için çarpıklık-basıklık katsayıları ve histogram grafikleri de incelenmiştir.

Tablo 6. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin LGBT+ Bireyler için Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TSB	,063	40	,200	,985	40	,863
TSSB	,097	40	,200	,953	40	,098
KPSÖ	,099	40	,200	,968	40	,321
SBÖ	,114	40	,200	,933	40	,021
AED	,117	40	,176	,978	40	,621
KEF	,94	40	,200	,954	40	,103

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 6 incelendiğinde; LGBT+ bireylerden oluşan çalışma grubunda incelenen değişkenler arasından sosyal bağlılık değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin Shapiro-Wilk testine ait anlamlılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Bu durum sosyal bağlılık değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin LGBT+ bireyler için normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Shapiro-Wilk testi sonucunda normal dağılım göstermediği anlaşılan sosyal bağlılık değişkeni için Çarpıklık-Basıklık değerleri (bkz. Tablo 7) hesaplanmış, kutu ve histogram grafikleri de incelenmiştir.

Tablo 7. LGBT+ Çalışma Grubu İçin Sosyal Bağlılık Değişkenine Ait Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Çarpıklık	Basıklık
SBÖ	40	23,65	-,174	-1,062

Tablo 7 incelendiğinde Shapiro-Wilk testi hesaplamalarına göre anlamlılık değeri $p < 0,05$ bulunan sosyal bağlılık değişkeni için çarpıklık-basıklık değerleri görülmektedir. Tabloda görülen çarpıklık-basıklık değerlerinin ± 1 sınırlarında olması bu değişkene dair verilerin de normal dağılım gösterdiğini doğrulamaktadır (Büyüköztürk, 2023, s. 40). Bununla birlikte incelenen kutu ve histogram grafikleri de tüm değişkenlerin normal dağılımla benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. LGBT+ katılımcılar için normal dağılım gösterdiği belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile ölçülmüştür. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilere dair analiz sonuçları Tablo 8’de görülebilir.

Tablo 8. LGBT+ Bireylerde İncelenen Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi

			1	2	3	4	5	6
1	TSB	<i>r</i>	1	,157	,228	,090	,399*	-,076
		<i>p</i>		,333	,158	,579	,011	,641
2	TSSB	<i>r</i>	,157	1	-,369*	-,403**	-,215	,467**
		<i>p</i>	,333		,019	,010	,183	,002
3	KPSÖ	<i>r</i>	,228	-,369*	1	,273	,296	-,500**
		<i>p</i>	,158	,019		,088	,064	,001
4	SBÖ	<i>r</i>	,090	-,403**	,273	1	,273	-,223
		<i>p</i>	,579	,010	,088		,089	,166
5	AED	<i>r</i>	,399*	-,215	,296	,273	1	-,081
		<i>p</i>	,011	,183	,064	,089		,620
6	KEF	<i>r</i>	-,076	,467**	-,500**	-,223	-,081	1
		<i>p</i>	,641	,002	,001	,166	,620	

* $p < ,05$, ** $p < ,001$

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 8 incelendiğinde LGBT+ bireylerde travma sonrası büyüme toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,399$, $p < 0,05$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,369$, $p < 0,05$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile sosyal bağlılık arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,403$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,467$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında

olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,500$, $p<0,01$) olduğu bulgularına ulaşıldığı görülmektedir.

4.3. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Heteroseksüel Bireylerde İncelenmesi

Bu kısımda travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, algılanan elde edilebilir destek, sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasındaki ilişkilerin heteroseksüel bireylerde incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Bahsedilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmeden önce bu değişkenler için heteroseksüel bireylerden oluşan çalışma grubundan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri (bkz. Tablo 9) ile hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği noktasında karar verilirken örneklem büyüklüğü göz önünde bulundurularak heteroseksüel çalışma grubu (50 kişiden büyük) için Kolmogorov-Smirnov testi dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2023, s. 42). Bununla birlikte ele alınan tüm değişkenler için çarpıklık-basıklık katsayıları, kutu ve histogram grafikleri de incelenmiştir.

Tablo 9. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Heteroseksüel Bireyler için Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TSB	,112	73	,024	,961	73	,025
TSSB	,073	73	,200	,979	73	,267
KPSÖ	,064	73	,200	,986	73	,573
SBÖ	,095	73	,168	,951	73	,007
AED	,118	73	,013	,943	73	,003
KEF	,118	73	,014	,950	73	,005

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 9 incelendiğinde heteroseksüel bireylerden oluşan çalışma grubunda incelenen değişkenler arasından travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılık değişkenlerine ait Kolmogorov-Smirnov testi anlamlılık değerlerinin $p>0,05$ olduğu görülmektedir. Bu durum heteroseksüel bireyler için travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda anlamlılık değerleri $p<0,05$ olarak

hesaplanan dolayısıyla normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılan travma sonrası büyüme, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri için Çarpıklık-Basıklık değerleri (bkz. Tablo 10) hesaplanmış ve histogram grafikleri incelenmiştir.

Tablo 10. Heteroseksüel Bireylerde Travma Sonrası Büyüme, Algılanan Elde Edilebilir Destek ve Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama Değişkenleri İçin Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Çarpıklık	Basıklık
TSB	73	51,33	-,481	-,315
AED	73	23,78	-,277	-,795
KEF	73	22,52	,472	-,717

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 10 incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi hesaplamalarına göre anlamlılık değerleri 0,05'ten küçük bulunan travma sonrası büyüme, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri için hesaplanan çarpıklık-basıklık değerleri görülmektedir. Tabloda görülen çarpıklık-basıklık değerlerinin ± 1 sınırları arasında olması bu değişkenlere dair verilerin de normal dağılım gösterdiğini doğrulamaktadır (Büyüköztürk, 2023, s. 40). Bununla birlikte incelenen histogram grafikleri de tüm değişkenlerin normal dağılımla benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Heteroseksüel katılımcılar için normal dağılım gösterdiği belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile ölçülmüştür. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilere dair analiz sonuçları Tablo 11'de görülebilir.

Tablo 11. Heteroseksüel Bireylerde İncelenen Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Katsayısı ile İncelenmesi

			1	2	3	4	5	6
1	TSB	<i>r</i>	1	,209	,125	,130	,411*	-,029
		<i>p</i>		,076	,292	,272	,000	,806
2	TSSB	<i>r</i>	,209	1	-,468**	-,379**	-,160	,564**
		<i>p</i>	,076		,000	,001	,175	,000
3	KPSÖ	<i>r</i>	,125	-,468**	1	,350**	,306**	-,656**
		<i>p</i>	,292	,000		,002	,008	,000
4	SBÖ	<i>r</i>	,130	-,379**	,350**	1	,625**	-,399**
		<i>p</i>	,272	,001	,002		,000	,000
5	AED	<i>r</i>	,411**	-,160	,306**	,625**	1	-,298*
		<i>p</i>	,000	,175	,008	,000		,010

6	KEF	<i>r</i>	-,029	,564**	-,656**	-,399**	-,298*	1
		<i>p</i>	,806	,000	,000	,000	,010	

* $p < ,05$, ** $p < ,001$

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 11 incelendiğinde heteroseksüel bireylerde travma sonrası büyüme toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,411$, $p < 0,05$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,468$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile sosyal bağlılık arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,379$, $p < 0,01$), travma sonrası stres bozukluğu belirtileri toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,564$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile sosyal bağlılık toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,350$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,306$, $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,656$, $p < 0,01$), sosyal bağlılık toplam puanları ile algılanan elde edilebilir destek toplam puanları arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0,625$, $p < 0,01$), sosyal bağlılık toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,399$, $p < 0,01$), algılanan elde edilebilir destek toplam puanları ile psikolojik esnekliğe sahip olmama toplam puanları arasında olumsuz yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0,298$, $p < 0,05$) olduğu bulgularına ulaşılmaktadır.

4.4. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin LGBT+ ve Heteroseksüel Bireyler Açısından Karşılaştırılması

Bu kısımda travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenlerinin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Araştırmada ele alınan bu değişkenler bağımsız gruplar t-testi analizi aracılığı ile belirtilen iki grup açısından karşılaştırılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda bu iki grubun belirtilen değişkenler açısından nasıl farklılaştığına ilişkin ulaşılan bulgular Tablo 12’de görülebilir.

Tablo 12. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin LGBT+ ve Heteroseksüel Bireylere Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	LGBT+/Heteroseksüel	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
TSB	Heteroseksüel	73	51,33	21,08	111	,969	,335
	LGBT+	40	47,30	21,24			
TSSB	Heteroseksüel	73	40,03	20,36	111	-4,086	,000**
	LGBT+	40	55,52	17,10			
KPSÖ	Heteroseksüel	73	18,62	5,52	111	2,862	,005**
	LGBT+	40	15,62	4,92			
SBÖ	Heteroseksüel	73	32,32	10,59	111	4,184	,000**
	LGBT+	40	23,65	10,40			
AED	Heteroseksüel	73	23,78	5,73	111	2,569	,012*
	LGBT+	40	20,95	5,34			
KEF	Heteroseksüel	73	22,52	10,74	111	-3,167	,002**
	LGBT+	40	29,35	11,36			

*p< ,05, **p< ,001

Not. TSB: Travma Sonrası Büyüme, TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, KPSÖ: Psikolojik Sağlamlık, SBÖ: Sosyal Bağlılık, AED: Algılanan Elde Edilebilir Destek, KEF: Psikolojik Esnekliğe Sahip Olmama

Tablo 12 incelendiğinde LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri içeren çalışma gruplarının, araştırmada ele alınan değişkenler bakımından bağımsız gruplar t testi analiziyle karşılaştırılması sonucunda ulaşılan bulgular görülmektedir. Buna göre gerçekleştirilen bağımsız gruplarda t-testi analizi sonucunda LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin travma sonrası büyüme toplam puanlarının ortalaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($p=0,331$) görülmektedir. Gerçekleştirilen bağımsız gruplarda t-testi analizi sonucunda travma sonrası stres bozukluğu belirtileri değişkeni incelendiğinde; LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin toplam puanlarının ortalaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p=0,000$) ve LGBT+ bireylerin toplam puanlarının ortalamasının ($\bar{X}=55,52$, $ss=17,10$) heteroseksüel bireylerin toplam puanlarının ortalamasına ($\bar{X}=40,03$, $ss=20,36$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca heteroseksüel bireylerin ortalamasının TSSB belirtileri için belirlenen kesme puanından (kesme puanı= 48) düşük olduğu, LGBT+ bireylerin ortalamasının ise belirlenen kesme puanından daha yüksek olduğu da dikkat çekmektedir. Bununla birlikte LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin psikolojik sağlamlık değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p=0,005$) ve heteroseksüel bireylerin toplam puanlarının ortalamasının ($\bar{X}=18,62$, $ss=5,52$) LGBT+ bireylerin toplam puanlarının ortalamasına ($\bar{X}=15,62$, $ss= 4,92$) göre daha yüksek olduğu

görülmektedir. LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin sosyal bağlılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p=0,000$) görülmektedir. Bununla birlikte heteroseksüel bireylerin sosyal bağlılık toplam puanlarının ortalaması ($\bar{X}=32,32$, $ss= 10,59$), LGBT+ bireylerin toplam puanlarının ortalamasına ($\bar{X}=23,65$, $ss=10,40$) göre daha yüksek hesaplanmıştır. Algılanan elde edilebilir destek değişkeni incelendiğinde; LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p=0,012$) ve heteroseksüel bireylerin toplam puanlarının ortalamasının ($\bar{X}=23,78$, $ss= 5,73$) LGBT+ bireylerin toplam puanlarının ortalamasına ($\bar{X}=20,95$, $ss=5,34$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ($p=0,002$), heteroseksüel bireylerin toplam puanlarının ortalamasının ($\bar{X}=22,52$, $ss=10,74$) LGBT+ bireylerin toplam puanlarının ortalamasına ($\bar{X}=29,35$, $ss=11,36$) göre daha düşük olduğu bulunmaktadır.

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçları kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasına yer verilmektedir. Bu noktada öncelikle araştırmada incelenen değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkilere dair bulgular ardından ise araştırmada incelenen değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular tartışılmaktadır.

5.1. Araştırmada İncelenen Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Bu kısımda öncelikle travma sonrası büyüme değişkeni ile araştırmada incelenen diğer değişkenler arasında ortaya konan anlamlı ilişkiler ile ilgili bulgular ardından ise travma sonrası büyüme değişkeni dışındaki değişkenlerin kendi arasında ortaya çıkan anlamlı ilişkiler ile ilgili bulgular tartışılmakta, bu bulguların ilgili literatür kapsamında yorumlanmasına yer verilmektedir.

Araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan anlamlı ilişkiler incelendiğinde; travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenler arasından sadece algılanan elde edilebilir destek değişkeninin travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde bir ilişki gösterdiği bulgulanmıştır. Ancak araştırmada incelenen değişkenlerin bazılarının kendi aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Tüm örneklem ele alındığında; TSSB belirtileri ile psikolojik sağlık, sosyal bağlılık ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler, TSSB belirtileri ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkeni arasında ise olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlık ile sosyal bağlılık ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler, psikolojik sağlık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal bağlılık ile algılanan elde edilebilir destek arasında olumlu yönde, sosyal bağlılık ile psikolojik esnekliğe sahip olmama arasında ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulgulanmıştır. Algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ulaşılan korelasyonel ilişkilere dair bulgular literatür ile birlikte ele alınarak aşağıda tartışılmıştır.

5.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Araştırmada İncelenen Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada ele alınan travma sonrası büyüme ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri hem tüm katılımcılar için hem LGBT+ ve heteroseksüel çalışma grupları için ayrı ayrı incelendiğinde aralarında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyüme ve algılanan elde edilebilir destek ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak algılanan elde edilebilir destek kavramı ile oldukça benzer anlamlar taşıyan sosyal destek, algılanan sosyal destek vb. kavramlar ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmaların bulgularının bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır (örn. Aliche ve ark., 2019; Schroevers ve ark., 2010; Şirin-Gök ve Çiftçi, 2023; Xie ve Kim, 2022). Hem tüm katılımcılardan hem de LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri içeren çalışma gruplarından ayrı ayrı elde edilen bu bulgular travma sonrası büyümeyi modelleştiren yaklaşımlarla da desteklenmektedir. Sahip olunan sosyal destek ağlarının travma sonrası büyümeyi deneyimleme sürecindeki rolüne vurgu yapan işlevsel-betimsel model, bu destek ağlarına sahip olmanın büyümeyi deneyimleme açısından olumlu yöndeki etkisinden bahsetmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Schaefer ve Moos (1998) da oluşturdukları modelde yaşanan krizin bilişsel olarak olumlu yönde değerlendirilmesi sürecinde sosyal desteğin etkisinden bahsetmekte, olumlu değerlendirmeler sonucunda da travma sonrası büyümenin deneyimlenebileceğini ifade etmektedir. Belirtilen modellerde vurgulanan bu noktalar elde edilen olumlu yönde anlamlı ilişkinin teorik açıdan desteklendiğini göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmada teorik olarak elde edilmesi beklenen bir bulguya ulaşıldığı söylenebilmektedir.

Bu aşamada travma sonrası büyümenin çalışmada ele alınan diğer değişkenlerle hem tüm katılımcılar hem de LGBT+ ve heteroseksüel çalışma gruplarında ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya koymamış olması da tartışılması gereken bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyüme ve bu çalışmada ele alınan diğer değişkenler arasındaki anlamlı ilişkileri bulgulayan çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmanın ilgili araştırmalar kısmında da yer verilen çalışmalardan bazıları bulguladıkları anlamlı ilişkiler açısından şu şekilde sıralanabilmektedir: travma sonrası büyüme ve TSSB (bkz. Lee ve ark., 2020; Kardaş ve Tanhan, 2018; Ssenyonga ve ark., 2013; Tekcan, 2018; Zavala ve Waters, 2021), travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık (bkz. Aliche ve ark., 2019; Lee ve ark., 2020; Levine ve ark., 2009; Thabet ve ark., 2015), travma sonrası büyüme

ve sosyal bağıllık (bkz. Dolezal ve ark., 2021; Tsai ve ark., 2015), travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik (bkz. Boykin ve ark., 2020; Landi ve ark., 2022). Bu noktada alanyazında ilgili çalışmalarda anlamlı ilişkiler ortaya koyan değişkenlerin bu çalışmada anlamlı ilişkiler ortaya koymamış olması hem alanyazındaki pek çok çalışmayla çelişen hem de kuramsal olarak beklenmeyen bir sonuç olarak görülmektedir. Ulaşılan bu bulguların yorumlanması kısmında araştırmanın çalışma grubunu oluşturan örneklemin küçüklüğünü göz önünde bulundurmak önem taşımaktadır. Örneklem küçüklüğünün göz önünde bulundurulmasının sebebi çalışmada gerçekleştirilen korelasyon analizinde bazı değerlerin anlamlı ilişki noktasına oldukça yakın değerler almasıdır. Örneğin, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlılık değeri ($p = ,062$) anlamlı bir ilişkiye oldukça yaklaşmıştır. Bu noktada travma sonrası büyüme ile algılanan elde edilebilir destek dışında ilişkili olabileceği düşünülen diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması örneklemin büyüklüğü ile ilişkili olabilir. Bununla birlikte anlamlı bir ilişkiye yaklaşmayan anlamlılık değerlerine de ulaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığında ise travma sonrası büyüme ile anlamlı ilişki göstermesi beklenen diğer değişkenlerin doğrudan bir ilişki göstermemesinin aracı değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla kuramsal olarak travma sonrası büyümeyle ilişkili olması beklenen bu değişkenlerin çeşitli aracı değişkenlerle (örn. kişilik özellikleri, aktif ruminasyon vb.) birlikte incelendiğinde anlamlı ilişki gösterebileceği yorumu yapılabilir.

5.1.2. Travma Sonrası Büyüme Dışındaki Değişkenlerin Kendi Arasında Ortaya Çıkan Korelasyonel İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda hem tüm katılımcılar hem de LGBT+ ve heteroseksüel çalışma grupları için ayrı ayrı için incelendiğinde TSSB belirtileri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde çeşitli çalışmaların (örn. Anderson ve Bang, 2011; Bensimon, 2012; Dhungana ve ark., 2022) elde edilen bu bulguyla paralel bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Meyer (2005) bu çalışmanın da örnekleminde yer alan LGBT+ bireyler için oluşturduğu azınlık stresi modelinde, psikolojik sağlamlığın stres durumlarında ele alınması gereken bir faktör olduğundan bahsetmekte ve stres yaşayan bireyin yüksek düzeyde sağlamlığa sahip olmasının stresle baş etmede önemini ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlamlık ve TSSB belirtileri arasında anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkmış olması teorik açıdan da anlamlı bir bulgu olarak yorumlanmaktadır.

TSSB belirtileri ve sosyal bağıllık değişkenleri ele alınarak gerçekleştirilen analizler sonucunda bu değişkenlerin hem tüm katılımcılarda hem de LGBT+ ve heteroseksüel çalışma gruplarında ayrı ayrı olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği bulgusu ortaya çıkmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde elde edilen bu bulgularla paralel bulgulara ulaşan çalışmalar (örn. Flack ve Kite, 2021; Kintzle ve ark., 2018) olduğu görülmektedir. Straus ve arkadaşları (2019) TSSB tanısı almış ve/veya alkol kullanım bozukluğu yaşayan bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada bu bireylerin sosyal bağıllık ve koruyucu psikososyal faktörler açısından düşük skorlar bildirdiğini bulgulamaktadır. Bu bulgu TSSB belirtileri açısından tanı alacak derecede yüksek düzeylerde bulunan bireylerin sosyal bağıllık bakımından incelendiğinde düşük skorlar bildirdiğini ifade etmektedir. Bu durumun çalışmamıza katılan ve bireylerin bildirdikleri TSSB belirtileri ve sosyal bağıllık puanlarının anlamlı bir ilişki göstermesi sonucuyla uyumlu yönde olduğu görülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu TSSB belirtileri ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri arasında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğudur. İlgili alanyazın incelendiğinde Rzeszutek ve Oniszczenko (2013)'nın gerçekleştirdiği çalışmadan elde edilen sonucun bu bulguyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte algılanan elde edilebilir destek kavramı ile oldukça benzer anlamlar taşıyan sosyal destek, algılanan sosyal destek vb. değişkenlerin TSSB ile ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmaların (örn. Besser ve Neria, 2012; Clapp ve Beck, 2009) da bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik gösterdiği fark edilmektedir. Bununla birlikte Cohen ve Wills (1985) tarafından geliştirilen stres modelinde sosyal ağlardan alınan desteğin stresle başa çıkmada yardımcı rolünden bahsedilmekte ve bu noktada elde edilen sosyal desteğin stres temelli psikopatolojilerin gelişmesinde tampon görevi göreceği ifade edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında elde edilen bulgunun teorik anlamda da desteklendiği görülmektedir. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişki LGBT+ ve heteroseksüel çalışma grupları için ayrı ayrı incelendiğinde ise iki grupta da belirtilen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamaktadır. Ayrı ayrı incelendiğinde anlamlı ilişki ortaya koymayan bu değişkenlerin tüm katılımcılar birlikte ele alındığında anlamlı ilişki gösteriyor olması örneklem büyüklüğü ile açıklanabilir.

TSSB ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri hem tüm katılımcılar hem de LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri içeren çalışma grupları için incelendiğinde bu iki değişken arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişkili alanyazın incelendiğinde bu bulguyla benzer sonuçlara ulaşan çeşitli çalışmalar (örn. Meyer ve ark., 2017; Richardson ve Jost, 2019) olduğu görülmektedir. Meyer ve arkadaşları (2019) psikolojik esnekliğe sahip

olmama düzeyinin bireyin travma deneyiminin ardından geçirdiği iyileşme sürecine olumsuz yönde etki ederek yeni olasılıkları deneme gibi bu süreçte TSSB gelişmesini önlemede yardımcı olabilecek konularda olumsuz yönde rol oynayabileceğini belirtmektedir. Bu ifadenin hem literatürdeki çalışmaların hem de bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmada ele alınan psikolojik sağlık ve sosyal bağlılık değişkenleri tüm katılımcılar ve heteroseksüel çalışma grubu için ayrı ayrı incelendiğinde olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı ortaya konmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde bu bulguyla paralellik gösteren bulgulara sahip araştırmalar (örn. Capanna ve ark., 2013; Ergün-Başak ve Can, 2018) olduğu görülmektedir. Nitschke ve arkadaşları (2021) sosyal bağlılık ile stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bu değişkenler arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiyi bulgulamakta, bu bulguları sosyal bağlılığın stres ve tükenmişliğe karşı tampon görevi görerek psikolojik sağlamlığa katkı sağladığı yönünde yorumlamaktadır. Bu yorumun çalışmamızdan elde edilen bulguyu açıklama konusunda uygun olacağı düşünülmektedir. Travma sonrasında stres gibi olumsuz faktörlere karşı tampon görevi görebilecek sosyal bağlılık değişkeninin sürece olumlu katkıda bulunacak psikolojik sağlık değişkeni ile olumlu yönde anlamlı ilişki göstermesi beklenen bir sonuç olarak açıklanabilir. Ancak belirtilen değişkenler arasındaki ilişki LGBT+ bireyler için incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamaktadır. Bu durumda LGBT+ bireylerden oluşan çalışma grubunun küçüklüğünün etkili olduğu düşünülmektedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda belirtilen değişkenler arasındaki ilişkinin LGBT+ bireyler için anlamlılık değerinin ($p=,088$) anlamlı bir ilişkiye yaklaştığı fark edilmekte bu nedenle daha büyük bir LGBT+ örneğinde bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin çıkabileceği düşünülmektedir. Psikolojik sağlık ve LGBT+ topluluğuna olan bağlılık arasındaki ilişkiyi daha büyük bir LGBT+ örneğinde ($N= 283$) inceleyen bir çalışmada elde edilen anlamlı düzeydeki ilişki de bu düşüncüyü destekleyen bir örnek oluşturmaktadır (Quinn ve ark., 2023).

Tüm katılımcılar ve heteroseksüel bireylerden oluşan çalışma grubu için incelendiğinde psikolojik sağlık ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Wilks ve Croom (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada; aileden, arkadaşlardan veya genel olarak sahip olunan sosyal ağlardan alınan desteğin bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile ilgili algılarını olumlu yönde etkilediğini, deneyimledikleri stresin olumsuz etkilerini ise daha düşük düzeyde algılamalarını sağladığını belirtmektedir. Benzer şekilde Sippel ve arkadaşları (2015) da yüksek düzeyde sosyal destek sağlayabilmenin problem çözme, sağlıklı başa çıkma ve psikolojik sağlık gibi

bazı özellikleri olumlu yönde etkileyerek bireyin yaşadığı sıkıntı verici deneyimi daha kontrol edilebilir algılamasına yardımcı olacağını ifade etmektedir. Bahsedilen bu örneklerle çalışmamızdan elde edilen bulgunun paralellik gösterdiği görülmekte, bireyin algıladığı elde edilebilir destek düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı ilişki göstermesi beklendik bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak belirtilen değişkenler arasındaki ilişki LGBT+ bireylerden oluşan çalışma grubu için incelendiğinde bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği bulgularına ulaşılmaktadır. Bu noktada yine LGBT+ örneklemini oluşturan bireylerin sayıca daha az olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü gerçekleştirilen analizler sonucunda belirtilen değişkenler arasındaki ilişkinin LGBT+ bireyler için anlamlılık değerinin ($p=,064$) anlamlı bir ilişkiye oldukça yakın olduğu görülmekte dolayısıyla daha büyük bir LGBT+ örnekleminde bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin çıkabileceği düşünülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha büyük bir LGBT+ örnekleminde ($N= 283$) inceleyen bir çalışmada elde edilen anlamlı düzeydeki ilişki de bu düşüncüyü destekleyen örnek bir bulgudur (Quinn ve ark., 2023).

Psikolojik sağlamlık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri hem tüm katılımcılarda hem LGBT+ ve heteroseksüel çalışma gruplarında ayrı ayrı incelendiğinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki gösterdikleri bulgusuna ulaşılmaktadır. Calvo ve arkadaşları (2022) gerçekleştirdikleri çalışmada bu iki değişken arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Daks ve arkadaşları (2020) psikolojik esnekliği zorlayıcı duygu, düşünce ve deneyimleri kabul edip olumlu başa çıkma tepkileri vermeyi sağlayacak becerileri içeren bir kavram olarak tanımlamakta ve psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlık için bir kaynak olduğunu ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik esneklik kavramının psikolojik sağlamlık kavramıyla ilişkili olabileceği düşüncesiyle uyumlu bir açıklamaya yer verildiği görülmektedir. Bu durum da bu çalışma sonucunda elde edilen psikolojik esnekliğe sahip olmama ve psikolojik sağlamlık arasındaki anlamlı ilişki bakımından destekleyici bir açıklama olarak görülmektedir.

Araştırmada incelenen sosyal bağlılık değişkeni ile algılanan elde edilebilir destek değişkeni tüm katılımcılarda ve heteroseksüel çalışma grubunda incelendiğinde olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı ortaya konmaktadır. Ashida ve Heaney (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada daha yoğun düzeyde sosyal destek ağlarına sahip olan bireylerin algıladıkları sosyal bağlılık düzeyini daha yüksek bildirdiği bulgularını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Lee (1996) de bu iki değişkenin olumlu yönde anlamlı ilişki gösterdiğini bulgulamakta ayrıca destekleyici sosyal ilişkilerin sosyal bağlılığa katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Verilen örneklerden de anlaşılacağı üzere çalışmamızda ortaya konan olumlu yöndeki anlamlı ilişki

alanyazındaki çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişki LGBT+ çalışma grubu için incelendiğinde bu değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılık değerinin ($p=,089$) anlamlı bir ilişkiye yaklaştığı görülmekte dolayısıyla daha büyük bir LGBT+ örnekleminde bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin çıkabileceği düşünülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha büyük bir LGBT+ örnekleminde ($N=298$) inceleyen bir çalışmada; trans askerlerin bildirdikleri sosyal bağlılığın arkadaşları tarafından aldıkları sosyal destek ile anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Carter ve ark., 2019). Elde edilen bu bulgu belirtilen değişkenlerin daha büyük bir örnekleminde ilişkili olabileceğini gösteren bir örnektir.

Tüm katılımcılar ve heteroseksüel çalışma grubu için ayrı ayrı incelendiğinde sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Smith ve arkadaşları (2020) gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyi arttıkça sosyal olarak izole edilmiş hissetme düzeylerinin de arttığı bulgusuna ulaşmaktadır. Örneklenen bu bulgu psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyi arttıkça sosyal olarak bağlı hissetme düzeyinin düşmesi sebebiyle çalışmamızdan elde edilen bulguyla benzerlik taşımaktadır. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişki LGBT+ çalışma grubu için ise bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği bulgularına ulaşılmaktadır. Belirtilen bu ilişkinin LGBT+ çalışma grubu için anlamlılık değerinin ($p=,166$) anlamlı bir ilişkiye bir miktar uzak olduğu görülmekte dolayısıyla bu durum örneklem büyüklüğü ile kısmen açıklanabilmektedir. Bu noktada belirtilen değişkenler arasındaki ilişkinin LGBT+ bireylerde anlamlı çıkmamasının aracı değişkenlerle (örn. algılanan elde edilebilir destek) ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ele alınan algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri tüm katılımcılarda ve heteroseksüel çalışma grubunda incelendiğinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişki gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde doğrudan bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamakta ancak psikolojik esnekliğin sosyal destek, algılanan sosyal destek vb. değişkenlerle olan ilişkisini ele alan ve çalışmamızdan elde edilen bulgularla paralel sonuçlar ortaya koyan çeşitli çalışmaların (örn. Kulasinghe ve ark., 2021; Meyer ve ark., 2019) varlığı görülmektedir. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişki LGBT+ çalışma grubu için incelendiğinde ise bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği bulgularına ulaşılmaktadır. Belirtilen bu ilişkinin LGBT+ çalışma grubu için anlamlılık değerinin ($p=,620$) anlamlı bir ilişkiye oldukça uzak olduğu görülmekte dolayısıyla bu durum örneklem büyüklüğü ile açıklanamamaktadır. Bu noktada belirtilen değişkenler arasındaki ilişkinin LGBT+

bireylerde anlamlı çıkmamasının aracı değişkenlerle (sosyal bağlılık, kişilik özellikleri) ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.2. LGBT+ ve Heteroseksüel Bireylerin Ele Alınan Değişkenler Açısından Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Tartışılması

Bu kısımda araştırmada incelenen değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgulara, bu bulguların ilgili literatür kapsamında yorumlanmasına yer verilmektedir. Araştırmanın çalışma gruplarını oluşturan LGBT+ ve heteroseksüel bireyler araştırmada ele alınan değişkenler açısından karşılaştırıldığında bu iki grubun travma sonrası büyüme dışında incelenen tüm değişkenler bakımından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Travma sonrası büyüme açısından karşılaştırıldığında heteroseksüel bireylerin puanlarının LGBT+ bireylerden daha yüksek olduğu görülmekte ancak iki grubun bu değişken açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum iki grubu oluşturan bireyler arasındaki puan farkının istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde Bybee (2021)'in benzer bulgulara ulaştığı ve heteroseksüel bireyler ile LGBT+ bireylerin travma sonrası büyüme değişkeni açısından farklılaşmadığını bulguladığı görülmektedir. Travma sonrası büyüme, yaşanan travmatik deneyimle birlikte sarsılan varsayımların, inançların ve düşüncelerin çeşitli faktörlerin (kişilik özellikleri, sosyal destek, aktif ruminasyon vb.) etkisiyle yeniden inşa edilmesi ve bireyin çeşitli yaşam alanlarında (örn. diğerleriyle ilişkiler) travma öncesine göre gelişmiş düzeyde işlevselliğe sahip olunmasıyla deneyimlenmektedir (Joseph ve Linley, 2005; Schaefer ve Moos, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Başka bir ifadeyle kuramsal olarak incelendiğinde travma sonrası büyümenin deneyimlenmesi pek çok değişkenin süreçteki rolü tarafından etkilenmektedir. Bu çalışmanın örneklemini oluşturan LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin travma sonrası büyüme değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmamasının yorumlanması noktasında çalışmada incelenmeyen çeşitli değişkenlere değinilmesi gerektiği düşünülmektedir. Literatürde travma sonrası büyüme sürecinde rol oynadığı ifade edilen TSSB belirtileri, algılanan elde edilebilir destek, psikolojik sağlamlık gibi değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşan bu grupların travma sonrası büyüme açısından anlamlı olarak farklılaşmamasının süreçte etkili olan ama bu çalışmada incelenmemiş (örn. aktif ruminasyon) bir değişken ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra travma sonrası büyüme ölçeğinden alınabilecek maksimum puan (105) düşünüldüğünde hem LGBT+ ($\bar{X}$ = 47) hem de

heteroseksüel ($\bar{X}= 51$) çalışma grubunun puan ortalamalarının travma sonrası büyüme ölçeğinden alınabilecek ortalama puanın gerisinde olduğu görülmekte ve bu durum katılımcıların travma sonrası büyümeyi deneyimleme açısından aralarındaki anlamlı farkı ölçecek düzeyde travma sonrası büyümeyi gerçekleştirmediği yönünde yorumlanabilmektedir. Bu olasılık düşünüldüğünde bu çalışmanın veri toplama sürecinde gerçekleşen 6 Şubat depremi de değinilmesi gereken bir konu olarak görülmektedir. Travma sonrası büyümenin araştırıldığı bir çalışmada veri toplama sürecinde toplumsal bir travmanın gerçekleşmiş olmasının katılımcıları etkileyebileceği, veri toplama süreci iki ay boyunca durdurulsa da yaşanan travmanın etkilerinin devam edebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle hem LGBT+ hem heteroseksüel bireyler travma sonrası büyümeyi deneyimleme aşamasında olumsuz etkilerle karşılaşmış olabilir. Bununla birlikte Türkiye’de gerçekleşen ve toplumsal düzeyde kabul edilebilecek ölçütlere sahip travmatik deneyimlerin sayısının da oldukça fazla olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Bu anlamda kültürel olarak da hem LGBT+ bireyler hem de heteroseksüel bireyler aslında hala süregelen travmalar deneyimliyor olabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri bakımından karşılaştırıldığında LGBT+ bireylerin puanlarının heteroseksüel bireylerden daha yüksek olduğu görülmekte ve aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu durum LGBT+ bireylerin TSSB belirtileri açısından heteroseksüel bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek puanlar bildirdiğini göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde TSSB belirtileri düzeyi bakımından LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere oranla anlamlı şekilde yüksek düzeyde puanlar bildirdiğini bulgulayan çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (Brewerton ve ark., 2022; Hao ve ark., 2021; Robinson, 2014; Robinson ve Rubin, 2016). Elde edilen ve literatürdeki çeşitli çalışmalarla da desteklenen bu bulgu çeşitli şekillerde yorumlanabilmektedir. Bu yorumlardan ilki LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylerle karşılaştırıldığında travmatik deneyimin getirdiği stres kaynaklarına ek olarak cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özellikleri dolayısıyla da çeşitli stres kaynakları ile yüzleşmek durumunda kalmasıdır. Örneğin, LGBT+ bireylerin heteronormatif bir düzenin yaygın olduğu bir toplumda pek çok farklı kaynak aracılığıyla homofobik eylemlerle yüzleşiyor olması aynı toplumda bulunan heteroseksüel bireylerin karşılaştığı stres kaynaklarına ek olarak farklı stres kaynaklarıyla da başa çıkmak durumunda olduklarını göstermektedir (Okanlawon, 2021). LGBT+ bireylerin cinsiyet kimliği/cinsel yönelimi ile ilgili yasal hakları konusunda heteroseksüel bireylere oranla daha dezavantajlı olduğu bir ülkede bulunmalarından ötürü daha yüksek düzeyde stres belirtileri gösteriyor olabilmeleri ise yapılabilecek bir başka yorumdur. Benzer şekilde Uslu (2019) da LGBT+ bireylerin Türkiye’de cinsiyet kimliğine veya cinsel

yönelime bağlı olarak deneyimledikleri ayrımcılık olaylarını heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyde travma sonrası stres bildirmeleri ile ilişkili bulmaktadır. Bu karşılaştırma ile ilgili elde edilen önemli bir başka bulgu ise travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin ölçülmesinde kullanılan ölçme aracı için belirlenen kesme puanı (cut-off) göz önüne alındığında; LGBT+ bireylerin ortalamasının kesme puanından daha yüksek, heteroseksüel bireylerin ortalamasının ise kesme puanından daha düşük olmasıdır. Bu bulgu çalışmaya katılan LGBT+ bireylerin TSSB tanısı alabilecek bir puan ortaya koyduğunu ve risk taşıdığını, heteroseksüel bireylerin ise TSSB tanısı alma açısından görece daha düşük düzeyde risk taşıdığını ifade etmektedir.

Psikolojik sağlık açısından karşılaştırıldığında; heteroseksüel bireylerin puanlarının LGBT+ bireylerden daha yüksek olduğu ve bu iki grubun istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu durum heteroseksüel bireylerin LGBT+ bireylere oranla anlamlı olarak daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık bildirdiğini ortaya koymaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde çeşitli çalışmaların (Judge, 2021; Reisner ve ark., 2014) bu bulguyla paralel yönde bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Psikolojik sağlık yaşamın zorlu deneyimlerin ardından bireyin bu deneyimlerden önceki durumuna geri dönmesini sağlayan bir yapı olarak ifade edilmekte, travmatik deneyim öncesine göre daha gelişmiş bir hale gelmeyi ifade eden büyüme kavramından bu yönüyle ayrılmakta ve bireyin sahip olduğu çeşitli özelliklerden (özgüven, öz-yeterlik, destek ağları) etkilenmektedir (Richardson, 2002). Bu açıdan bakıldığında LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha düşük psikolojik sağlık düzeyleri bildirmeleri yine çalışmamızda bildirdikleri daha düşük algılanan elde edilebilir destek düzeyleri ile ilişkilendirebilmektedir. Deneyimlenen travmanın ardından önceki duruma dönmeyi destekleyen faktörlerden biri olan algılanan destek bakımından daha düşük düzeyler bildiren bireylerin travma öncesi duruma dönmeyi sağlayan bir yapı olan psikolojik sağlık açısından da daha düşük düzeyler bildirmesi anlamlı görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlığa katkı sağlayan ancak bu çalışmada incelenmemiş çeşitli değişkenler (özgüven, öz-yeterlik) açısından LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin ne şekilde farklılaştığı da bu bulgunun elde edilmesinde etkili olmuş olabilir.

Sosyal bağlılık değişkeni bakımından karşılaştırıldığında; heteroseksüel bireylerin puanlarının LGBT+ bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bulgu heteroseksüel bireylerin LGBT+ bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde sosyal bağlılık bildirdiğini göstermektedir. Benzer şekilde Saewyc ve arkadaşları (2009) gerçekleştirdikleri çalışmada biseksüel bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyde sosyal bağlılık (okula, aileye bağlılık) bildirdiğini

bulgulamaktadır. Matos (2021) LGBT+ bireylerin sosyal bağlılık puanlarının heteroseksüel bireylerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu, yalnızlık puanlarının ise heteroseksüel bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Hem bu çalışmadan hem alanyazında örneklenen araştırmalardan elde edilen bu bulgular çeşitli şekillerde yorumlanabilmektedir. LGBT+ bireylerin heteronormatif bir düzen içerisinde değerlendirildiğinde bir azınlık grubu olarak tanımlanması; bireysel ilişkilerde (arkadaş, aile, okul, akraba, partner) ya da toplumun bir parçası olduğunu hissetme gibi konularda mikro/makro düzeyde çeşitli ayrımcılıklara uğruyor olması içinde bulunduğu sosyal çevreye karşı bağlılığını etkiliyor olabilir. Benzer şekilde tanınan yasal haklar bakımından heteroseksüel bireylere oranla daha fazla eksiği olan bir toplumda yaşamak da LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyde sosyal bağlılık bildirmeleri açısından yapılabilecek bir yorumdur (Derli, 2020).

Algılanan elde edilebilir destek değişkeni açısından karşılaştırıldığında heteroseksüel bireylerin puanlarının LGBT+ bireylere göre daha yüksek olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum heteroseksüel bireylerin algıladıkları elde edilebilir desteği LGBT+ bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek düzeyde bildirdiğini ortaya koymaktadır. İlişkili alanyazında LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri algılanan elde edilebilir destek bakımından karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak bu bireyleri sosyal destek, algılanan sosyal destek vb. kavramlar açısından karşılaştıran ve bu çalışmayla paralel yönde bulgulara ulaşan çalışmalar (Conway ve ark., 2021; Williams ve ark., 2005) bulunmaktadır. Türkiye’de yaşayan LGBT+ ve heteroseksüel bireylerden oluşan örneklemimiz düşünüldüğünde; heteronormatif yapıya sahip bir kültürde yaşayan ve bunun yansımalarını pek çok yaşam alanında (aile, arkadaş, iş yaşamı, okul yaşamı) deneyimleyen LGBT+’lerin algıladıkları elde edilebilir destek düzeylerini heteroseksüel bireylere oranla daha düşük bildirmelerindeki önemli etkenlerden birinin bu kültürel yapı olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkeni bakımından karşılaştırıldığında LGBT+ bireylerin psikolojik esnekliğe sahip olmama puanlarının heteroseksüel bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu bulgu LGBT+ bireylerin psikolojik esnekliğe sahip olmama noktasında heteroseksüel bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar bildirdiğini göstermektedir. Matos ve arkadaşları (2017) gay ve heteroseksüel erkekleri karşılaştırdıkları çalışmalarında heteroseksüel erkeklerin daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olduğunu bulgulamaktadır. Benzer şekilde LGBT+ ve heteroseksüel bireyleri karşılaştıran bir çalışmada LGBT+’lerin heteroseksüellere oranla daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyleri bildirdiği bulgulanmaktadır (Masuda

ve ark, 2017). Psikolojik esnekliğe sahip olmama; bireyin yaşadığı durum karşısında ortaya koyacağı eylemleri, sahip olduğu çeşitli olasılıklar ve kişisel değerleri yerine işlevsel olmayan psikolojik tepkiler sonucunda yönlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Bond ve ark., 2011). Bu açıklamadan da anlaşılacağı üzere psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyi arttıkça bireyin farklı olasılıkları değerlendirip kendi değerleri doğrultusunda hareket etme düzeyi düşmektedir. Bu açıdan bakıldığında LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olmama düzeyi bildirmesi yeni olasılıkları değerlendirme bakımından heteroseksüel bireylere göre daha düşük düzeyde olduklarına işaret etmektedir. Bu noktada LGBT+ bireylerin çeşitli olasılıklara sahip olduğunu fark etme ve bu olasılıkları değerlendirme bakımından heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyler bildirmesi hem yaşadıkları olumsuz deneyimler (cinsiyet kimliği/cinsel yönelim özelliklerine bağlı olarak pek çok yaşantı alanında damgalanma, ayrımcılık vb.) ile hem de bu çalışmada bildirdikleri daha düşük düzeydeki koruyucu faktörler (algılanan elde edilebilir destek, sosyal bağlılık) ile ilgili olabilir.

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde gerçekleştirilen tez çalışması sonucunda elde edilen bulgular kapsamında ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda hazırlanan önerilere yer verilmektedir.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyüme ile ilişkili olabileceği düşünülen TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasındaki ilişkiler ve belirtilen değişkenlerin LGBT+ ve heteroseksüel bireyler için farklılaşma durumları incelenmiştir. Bu kısımda gerçekleştirilen çalışmanın bulguları ışığında ulaşılan sonuçlar yer almaktadır.

1) Bu çalışmada gerçekleştirilen analizler doğrultusunda travma sonrası büyüme değişkeninin hem tüm katılımcılarda hem LGBT+ ve heteroseksüel çalışma gruplarında ayrı ayrı yalnızca algılanan elde edilebilir destek değişkeniyle anlamlı bir ilişki ortaya koyduğu sonucuna ulaşılmıştır. Travma sonrası büyüme ile TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında beklenenin aksine herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır.

2) Araştırmada incelenen travma sonrası büyüme değişkeni dışındaki değişkenlerin kendi aralarında çeşitli anlamlı ilişkiler gösterdiği ortaya çıkmıştır. Tüm katılımcılar için incelendiğinde TSSB belirtileri psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek değişkenleri ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiler, psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkeni ile ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Psikolojik sağlamlık sosyal bağlılık ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler, psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkeni ile ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Sosyal bağlılık algılanan elde edilebilir destek değişkeni ile olumlu yönde, psikolojik esnekliğe sahip olmama ile ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkiler göstermiştir. Algılanan elde edilebilir destek ve psikolojik esnekliğe sahip olmama arasında ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

3) Araştırmada ele alınan değişkenler LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından karşılaştırıldığında travma sonrası büyüme değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin bu iki çalışma grubu açısından anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Travma sonrası büyüme değişkeninin LGBT+ ve heteroseksüel bireylerde anlamlı olarak farklılaşmadığı,

TSSB belirtileri ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenlerinin LGBT+ bireylerde anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde olduğu, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve algılanan elde edilebilir destek değişkenlerinin ise anlamlı şekilde heteroseksüel bireylerde daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

6.2.Öneriler

Bu kısımda gerçekleştirilen çalışma ile birlikte ulaşılan bulgularla ve elde edilen sonuçlarla ilişkili olarak alanyazında gerçekleştirilecek yeni çalışmalar için araştırmacılara sunulan öneriler yer almaktadır. Bununla birlikte LGBT+ bireylerle ilişkili elde edilen bulgular doğrultusunda rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan uzmanlara sunulan önerilere de yer verilmektedir.

6.2.1. Araştırmacılara Sunulan Öneriler

1) Bu çalışmada travma sonrası büyüme kavramının kuramsal çerçevesi göz önünde bulundurularak bu kavramın ilişkili olabileceği düşünülen çeşitli değişkenlerle nasıl ilişkiler ortaya koyduğu incelenmiştir. Bu noktada kuramsal çerçeveye uyumlu olarak travma sonrası büyüme ve algılanan elde edilebilir destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı bulgulanmıştır. Travma sonrası büyüme üzerine gerçekleştirilmesi planlanan yeni çalışmalara bu araştırmada incelenen değişkenlerin yanı sıra bu çalışmada yer verilmeyen ancak kuramsal açıdan önemi sıklıkla vurgulanan ruminasyon ve kişilik özellikleri değişkenlerinin dahil edilmesi önerilmektedir.

2) Bu çalışmada travma sonrası büyüme ile TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında anlamlı düzeyde herhangi bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Ancak Türkiye’de tüm bu değişkenleri birlikte inceleyen başka bir çalışma bulunmaması ve ulaşılan bulguların niceliksel olarak görece küçük bir örneklemden elde edilmiş olması sebebiyle bu değişkenlerin yeni araştırmalarda daha büyük bir örneklem ile tekrar incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu sayede ulusal alanda gerçekleştirilmiş birden çok çalışmaya ulaşılabilecek ve bu çalışmaların bulguları arasında da karşılaştırmalar yapılabilecektir.

3) Bu çalışmada travma sonrası büyüme ile TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve psikolojik esnekliğe sahip olmama değişkenleri arasında anlamlı düzeyde herhangi bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Ancak kuramsal olarak travma sonrası büyüme ile anlamlı ilişkiler göstermesi beklenen bu değişkenlerin doğrudan anlamlı ilişkiler

göstermemesinin altında yatan nedenlerden birinin aracı değişkenler olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla alanyazında bu değişkenler kapsamında gerçekleştirilecek çalışmalarda travma sonrası büyüme ve belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilerde çeşitli aracılık etkilerinin de incelenmesi önerilmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler üzerinde kişilik özellikleri gibi farklı faktörlerin aracılık etkisi incelenebileceği gibi değişkenlerin birbiri arasındaki aracılık etkileri de incelenebilir. Örneğin, anlamlı bir ilişki göstermeyen travma sonrası büyüme ve TSSB belirtileri değişkenleri üzerinde psikolojik sağlamlık değişkeninin aracı etkisi incelenerek bu değişkenlerin birbiri üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı araştırılabilir.

4) Bu çalışmada travma sonrasındaki süreç ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenler ile ilgili veriler farklı türlerde travma deneyimlemiş bireylerden elde edilmiştir. Dolayısıyla hem belirtilen değişkenler açısından bildirilen düzeyler hem de ortaya çıkan ilişkiler bakımından elde edilen bulgular LGBT+ ve heteroseksüel bireyler açısından karşılaştırılarak yorumlanırken yaşanan travmanın türünün bu bulgularla ne şekilde ilişkili olduğuna dair net bir yorum yapılamamakta, travma türünün ortaya çıkardığı TSSB belirtileri düzeyi üzerinden açıklamalar gerçekleştirilmektedir. Alanyazında yapılacak yeni çalışmalarda spesifik olarak belirli bir travma yaşamış LGBT+ ve heteroseksüel bireylerin karşılaştırılması ile aynı travmayı deneyimleyen bireylerin incelenen değişkenler bakımından ne gibi bulgular ortaya koyduğunun araştırılması bu bulguların cinsiyet kimliği/cinsel yönelime bağlı özellikler açısından daha net yorumlanmasını sağlayacaktır.

5) Bu çalışmada heteronormatif bir toplumda çoğunluk ve azınlık olarak atfedilen iki grubu çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmak amaçlanmış, çoğunluk ve azınlık olarak atfedilen iki grubun içinde bulunan bireylerin incelenen kavramlar açısından farklılaşması beklenmiştir. Bu bağlamda düşünüldüğünde araştırmada ele alınan değişkenlerin ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin toplumda azınlık olarak atfedilen farklı gruplarda (örn. etnik köken, din, fiziksel yetersizlik vb. alanlarda azınlık deneyimi yaşayan bireyler) da incelenmesinin alanyazın için önemli bulgular ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

6) Bu çalışmada incelenen değişkenler ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler ortak bir kültürel yapı içinde yaşamını sürdüren ve o kültürel yapı tarafından azınlık ya da çoğunluk olarak atfedilen bireyler açısından araştırılmıştır. Alanyazında gerçekleştirilecek çalışmalarda farklı kültürel yapılarda (örn. toplulukçu-bireyselci, LGBT+ bireylere yasal haklar tanıyan ve tanımayan vb.) yaşamını sürdüren bireylerin karşılaştırılması elde edilecek bulguların kültürel farklılıklar açısından da yorumlanmasına katkı sağlayacaktır. Bu sayede farklı kültürel yapılarda yaşamlarını devam ettiren aynı azınlık gruplarının kendi aralarında kültürel yapı bakımından farklılaşp farklılaşmadığına dair bulguların yorumlanması mümkün olacaktır.

7) Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri LGBT+ bireylerden oluşan çalışma grubunun görece az sayıda katılımcıyı içermesidir. Bu çalışmada LGBT+ bireylerde ulaşılması beklenen bazı anlamlı ilişkilere ulaşamamasının ancak anlamlılık değerinin anlamlı ilişkilere oldukça yaklaşmış olmasının altında yatan sebeplerden birinin de bu kısıtlılık olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla gerçekleştirilecek yeni çalışmalarda bu çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin daha büyük bir LGBT+ örnekleminde incelenmesi önerilmektedir. Bu sayede örneklem büyüklüğünün elde edilen ilişkiler bakımından karşılaştırılarak yorumlanmasının mümkün olacağı düşünülmektedir.

8) Bu araştırmanın çalışma gruplarından birini oluşturan LGBT+ bireylerin sayısı (N=40), nicel bir yöntemle gerçekleştirilen bu çalışma için bir sınırlılık olarak ifade edilmektedir. Ancak benzer sayılarda LGBT+ bireylerle gerçekleştirilecek nitel çalışmaların travma, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme konularında çok daha kapsamlı veriye ulaşmakta yardımcı olacağı düşünülmektedir. LGBT+ bireylerin hem travmatik yaşantılar ve bu yaşantıları takip eden süreçte karşılaştıkları deneyimleri hem de kendilerine atfedilen azınlık statüsünün bu deneyimlerle olan ilgisini daha spesifik olarak ortaya koyacağı düşünüldüğü için nitel çalışmalar gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

6.2.2. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Alanında Çalışan Uzmanlara Öneriler

1) Bu çalışmayla ulaşılan sonuçlar LGBT+ bireylerin TSSB belirtileri ve psikolojik esnekliğe sahip olmama açısından heteroseksüel bireylere oranla daha yüksek düzeyler bildirdiğini göstermektedir. Belirtilen faktörlerin travma sonrası süreçte olumlu değişimlerin gerçekleşmesi noktasında olumsuz yönde rol oynayacağı hem teorik olarak hem de yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu değişkenler açısından daha yüksek düzeyde risk altında olduğu ortaya çıkan LGBT+ bireyler göz önüne alındığında rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan uzmanların bu faktörlerin olumsuz sonuçlarına karşı tampon görevi görecektür. Bu noktada sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, travmayla birlikte sarsılan düşünceleri ve varsayımları yeniden şekillendirme kapsamında aktif ruminasyon gibi olumlu bilişsel süreçlerin kullanılması, psikolojik sağlamlığa katkı sağlayacak faktörlerin (özgüven, öz-yeterlik) geliştirilmesi konularında gerçekleştirilecek psikoeğitim uygulamalarının travma sonrası süreçte olumsuz yönde rol oynayacak faktörlere karşı tampon görevi görerek olumlu değişimlerin yaşanmasına önemli katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

2) Bu çalışmadan elde edilen bulgular LGBT+ bireylerin psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık, algılanan elde edilebilir destek gibi travma sonrası süreçte olumlu değişimlerin ortaya çıkmasında destekleyici olabileceği düşünülen faktörler bakımından heteroseksüel bireylere oranla daha düşük düzeyler bildirdiğini göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında travmatik deneyimler yaşamış LGBT+ bireylerle çalışan psikolojik danışmanların, bireysel danışma sürecinde LGBT+ bireylerden bu faktörler ile ilgili sahip oldukları kaynaklar hakkında bilgi edinmeleri ve süreci bu faktörleri de dikkate alarak planlamaları önerilmektedir.

3) Bu çalışmanın örneklemini oluşturan LGBT+ ve heteroseksüel bireyler için ayrı ayrı düşünüldüğünde travma sonrası büyüme değişkeninin her iki grupta da yalnızca algılanan elde edilebilir destek değişkeni ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan uzmanların, travmatik bir deneyim yaşamış bireylerle gerçekleştirdiği uygulamalarda bu bireylerin algılanan elde edilebilir destek değişkeni açısından sahip olduğu kaynaklarının geliştirilmesi üzerine çalışmalar yürütmesi önerilmektedir. Bu çalışmaların algılanan elde edilebilir desteği olumlu yönde etkilemesiyle birlikte travmatik sürecin ardından deneyimlenecek olumlu değişimler bakımından da önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2013). Verilerin analizi. A. A. Kurt (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (ss. 143-145). Anadolu Üniversitesi.
- Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., & Mefoh, P. C. (2019). Presence of meaning in life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of Loss and Trauma*, 24(8), 736–749. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1624416>
- American Psychiatric Association. (1994). Posttraumatic stress disorder. Diagnostic and statistical manual of mental disorders içinde (4th ed.). <http://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0271>
- American Psychological Association. (2006). Answers to your questions about transgender individuals and gender identity. Retrieved from <http://www.apa.org/topics/transgender.html>
- American Psychiatric Association. (2012). Guidelines for psychological practice with lesbian, gay and bisexual clients. *American Psychologist*, 67(1), 10-42. <http://doi.org/10.1037/a0024659>
- American Psychiatric Association. (2013). Posttraumatic stress disorder. Diagnostic and statistical manual of mental disorders içinde (5th ed.). <http://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0271>
- Anderson, K. M., & Bang, E.-J. (2012). Assessing PTSD and resilience for females who during childhood were exposed to domestic violence. *Child & Family Social Work*, 17(1), 55–65. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2011.00772.x>
- Antebi-Gruszka, N., Cain, D., Millar, B. M., Parsons, J. T., & Rendina, H. J. (2021). Stress-related growth among transgender women: Measurement, correlates, and insights for clinical interventions. *Journal of Homosexuality*, 69(10), 1679-1702. <https://doi.org/10.1080/00918369.2021.1921511>
- Arıcı-Özcan, N. ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 299-314. <http://doi.org/10.17755/esosder.548142>
- Ashida, S., & Heaney, C. A. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older

- adults. *Journal of Aging and Health*, 20(7), 872–893.
<https://doi.org/10.1177/0898264308324626>
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 782–787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>
- Besser, A., & Neria, Y. (2012). When home isn't a safe haven: Insecure attachment orientations, perceived social support, and PTSD symptoms among Israeli evacuees under missile threat. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 34–46.
<https://doi.org/10.1037/a0017835>
- Bhambhani, Y., Flynn, M. K., Kellum, K. K., & Wilson, K. G. (2020). The role of psychological flexibility as a mediator between experienced sexual racism and psychological distress among men of color who have sex with men. *Archives of Sexual Behavior*, 49(2), 711–720. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1269-5>
- Bitton, S. M., & Laufer, A. (2017). PTSD and PTG among Israeli mothers: Opposite facets of exposure to terrorism. *Stress and Health*, 33(5), 676–683.
<https://doi.org/10.1002/smi.2754>
- Blevins, C. A., Weathers, F. W., Davis, M. T., Witte, T. K. ve Domino, J. L. (2015). The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*, 28(6), 489–98.
<http://doi.org/10.1002/jts.22059>
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–88.
<https://doi.org/10.1037/t11921-000>
- Bonet, L., Wells, B.E., & Parsons, J.T. (2007). A positive look at a difficult time: a strength based examination of coming out for lesbian and bisexual women. *J LGBT Health Res.*, 3(1), 7–14. https://doi.org/10.1300/j463v03n01_02
- Boykin, D. M., Anyanwu, J., Calvin, K., & Orcutt, H. K. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on event centrality in determining trauma outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(2), 193–199.

<https://doi.org/10.1037/tra0000490>

- Boysan, M., Ozdemir, P. G., Ozdemir, O., Selvi, Y., Yilmaz, E. ve Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 306-316. <http://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769>
- Brewerton, T.D., Suro, G., Gavidia, I., Perlman, M.M. (2022). Sexual and gender minority individuals report higher rates of lifetime traumas and current PTSD than cisgender heterosexual individuals admitted to residential eating disorder treatment. *Eat Weight Disord*, 27(2), 813-820. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01222-4>
- Brewin, C. R., Dalgleish, T. ve Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4), 670-686. <http://doi.org/10.1037/0033-295x.103.4.670>
- Brooks, V. R. (1981). The theory of minority stress. In *Minority stress and lesbian women* (pp. 71-80). Lexington Books.
- Bülbül, A. ve Başar, K. (2023). Hapsedilme, cinsel kimlik ve sağlık. *Toplum ve Hekim*, 38(1), 43-58.
- Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (30.Baskı). Pegem Akademi.
- Bybee, S. G. J. (2021). *Posttraumatic growth among sexual and gender minority (sgm) and non-sgm couples coping with cancer: A convergent mixed methods design* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The University of Utah.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors contributing to posttraumatic growth: A proposed structural equation model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(3), 279–287. <http://doi.org/10.1037/0002-9432.73.3.279>
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R.G., & McMillan, J. A (2000). Correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *J Trauma Stress*, 13(3), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., & Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143. <http://dx.doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>

- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-4). Psychology Press.
- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D., & Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(5), 2966–2979. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Capanna, C., Stratta, P., Collazzoni, A., D'Ubaldo, V., Pacifico, R., Di Emidio, G., Ragusa, M., & Rossi, A. (2013). Social connectedness as resource of resilience: Italian validation of the Social Connectedness Scale—Revised. *Journal of Psychopathology*, 19(4), 320–326.
- Carter, S. P., Allred, K. M., Tucker, R. P., Simpson, T. L., Shipherd, J. C., & Lehavot, K. (2019). Discrimination and suicidal ideation among transgender veterans: The role of social support and connection. *LGBT Health*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2018.0239>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Charbonnier, E., & Graziani, P. (2016). The stress associated with the coming out process in the young adult population. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/19359705.2016.1182957>
- Clapp, J. D., & Beck, J. G. (2009). Understanding the relationship between PTSD and social support: The role of negative network orientation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 237–244. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.006>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CDRISC). *Journal of Depression and Anxiety*, 18, 76–82. <http://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conway, M. A., Dretsch, M. N., Taylor, M. R., & Quartana, P. J. (2021). The role of perceived support and perceived prejudice in the health of LGBT soldiers. *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, 18(3), 547–554. <https://doi.org/10.1007/s13178->

[020-00479-1](#)

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Cox, N., Dewaele, A., van Houtte, M., & Vincke, J. (2010). Stress-related growth, coming out, and internalized homonegativity in lesbian, gay, and bisexual youth: An examination of stress-related growth within the minority stress model. *Journal of Homosexuality*, 58(1), 117–137. <https://doi.org/10.1080/00918369.2011.533631>
- Cox, A. K. (2019). Quantitative research designs. In G. J. Burkholder, K. A. Cox, L. M. Crawford, & J. H. Hitchcock (Eds.), *Research design and methods: An applied guide for the scholar-practitioner* (pp.). SAGE.
- Creswell, J. W. (2014). Collecting quantitative data. In *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed., pp. 140-173). PHI Learning.
- Creswell, J. W. (2014). Correlational designs. In *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed., pp. 337-374). PHI Learning.
- Çam, M. O. ve Demirkol, H. (2019). Travma sonrası büyümenin bir yordayıcısı olarak bütünlük duygusu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 11(2), 167-177. <http://doi.org/10.18863/pgy.393111>
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Derli, E. S. (2020). *Lgbti bireylerde tssb, damgalanma ve başa çıkma arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Dhungana, S., Koirala, R., Ojha, S., & Thapa, S. (2022). Resilience and its association with post-traumatic stress disorder, anxiety, and depression symptomatology in the aftermath of trauma: A cross-sectional study from Nepal. *Eur Psychiatry*, 1(65), 1-8. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1732>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve

- güvenirlilik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dohrenwend, B. P. (1998). Theoretical integration. In B. P. Dohrenwend (Ed.), *Adversity, stress, and psychopathology* (pp. 539–555). Oxford University Press
- Dohrenwend, B. P. (2000). The role of adversity and stress in psychopathology: Some evidence and its implications for theory and research. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(1), 1–19. <https://doi.org/10.2307/2676357>
- Dolezal, M. L., Alsubaie, M. K., Sheikh, I., Rosencrans, P., Walker, R. S., Zoellner, L. A., & Bentley, J. A. (2021). Differences in posttraumatic and psychosocial outcomes among refugees, asylum seekers, and internally displaced persons. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(1), 28–34. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001248>
- Doğramacı, M. (2023). Mesnevi bahçesinden gül buketleri – 3. Retrieved from <https://semazen.net/mesnevi-bahcesinden-gul-buketleri-3-mehmet-dogramaci/>
- Dragowski, E. A., Halkitis, P. N., Grossman, A. H., & D’Augelli, A. R. (2011). Sexual orientation victimization and posttraumatic stress symptoms among lesbian, gay, and bisexual youth. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 23(2), 226–249. <https://doi.org/10.1080/10538720.2010.541028>
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 85-94.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ergün-Başak, B. & Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students. *İlköğretim Online*, 17(2), 766-785. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299>
- Ferguson, S. (2021). What does it mean to be gender nonconforming? Retrieved from <https://www.healthline.com/health/gender-nonconforming#definition>
- Flack, M., & Kite, L. (2021). Transition from military to civilian: Identity, social

- connectedness, and veteran wellbeing. *PLoS One*, 16(12), 1-22.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261634>
- Gerald, B. (2018). A brief review of independent, dependent and one sample t-test. *International Journal of Applied Mathematics and Theoretical Physics*, 4(2), 50-54.
<http://doi.org/10.11648/j.ijamtp.20180402.13>
- Golub, S.A., Walker, J.J., Longmire-Avital, B., Bimbi, D.S., & Parsons, J.T. (2010). The role of religiosity, social support, and stress-related growth in protecting against HIV risk among transgender women. *J Health Psychol*, 15(8), 1135-1144.
<https://doi.org/10.1177/1359105310364169>
- Hallam, W., & Morris, R. (2014). Post-traumatic growth in stroke carers: A comparison of theories. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 619–635.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12064>
- Hao, J., Beld, M., Khoddam-Khorasani, L., Flentje, A., Kersey, E., Mousseau, H., Frank, J., Leonard, A., Kevany, S., Dawson-Rose, C. (2021). Comparing substance use and mental health among sexual and gender minority and heterosexual cisgender youth experiencing homelessness. *PLoS One*, 16(3), 1-13.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248077>
- Ivanova, S. (2022). *Distal Gender Minority Stress and Psychological Well-Being Among Transgender and Gender-Nonconforming Adults: The Mediating Role of Psychological Flexibility* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Utrecht University.
- Jagose, A. R. (1996). Theorising same-sex desire. In *Queer theory: An introduction* (pp. 1-6). New York University Press.
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 49(12), 1903–1910.
<https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives

- and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books.
- Jourian, T. (2015). Evolving nature of sexual orientation and gender identity. *New Directions For Student Services*, (152), 11-23. <http://doi.org/10.1002/ss.20142>
- Judge, K. A. (2021). *COVID-19 pandemic: Differences in stress and resilience levels based on gender and sexual orientation* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Utrecht University.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Hierarchical factor structure of the Turkish version of the Posttraumatic Growth Inventory in a normal population. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-624.
- Kapıkıran, Ş. ve Kapıkıran, N. A. (2010). Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(2), 51-73.
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 1-36.
- Kaye-Tzadok, A., & Davidson-Arad, B. (2016). Posttraumatic growth among women survivors of childhood sexual abuse: Its relation to cognitive strategies, posttraumatic symptoms, and resilience. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(5), 550–558. <https://doi.org/10.1037/tra0000103>
- Kintzle, S., Barr, N., Corletto, G., & Castro, C.A. (2018). PTSD in U.S. veterans: The role of social connectedness, combat experience and discharge. *Healthcare*, 6(3), 102-108. <https://doi.org/10.3390/healthcare6030102>
- Kulasinghe, K., Whittingham, K., & Mitchell, A.E. (2021). Mental health, broad autism phenotype and psychological inflexibility in mothers of young children with autism spectrum disorder in Australia: A cross-sectional survey. *Autism*, 25(5), 1187-1202. <https://doi.org/10.1177/1362361320984625>
- Landi, G., Pakenham, K. I., Mattioli, E., Crocetti, E., Agostini, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2022). Post-traumatic growth in people experiencing high post-traumatic stress during the COVID-19 pandemic: The protective role of psychological flexibility. *J Contextual*

- Behav Sci*, 26, 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.008>
- Lee, D., Yu, E. S., & Kim, N. H. (2020). Resilience as a mediator in the relationship between posttraumatic stress and posttraumatic growth among adult accident or crime victims: the moderated mediating effect of childhood trauma, *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 2-8. <http://doi.org/10.1080/20008198.2019.1704563>
- Lee, R. M., & Robbins, B. S. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lee, R. M. (1996). *The role of social connectedness in the social support process and small group interactions* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Virginia Commonwealth University.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity [Editorial]. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338–345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Levine, S.Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *J Trauma Stress*, 22(4), 282-286. <https://doi.org/10.1002/jts.20409>
- Lewis-Hall, M. E., & Hill, P. (2019). Meaning-making, suffering, and religion: A worldview conception. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(5), 467–479. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625037>
- Matos, M., Carvalho, S. A., Cunha, M., Galhardo, A., & Sepodes, C. (2017). Psychological flexibility and self-compassion in gay and heterosexual men: How they relate to childhood memories, shame, and depressive symptoms. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 11(2), 88–105. <https://doi.org/10.1080/15538605.2017.1310007>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S.R., Ferreira, N., Linharelhos, M., Rijo, D., Asano, K., Vilas, S.P., Márquez, M.G., Gregório, S., Brito-Pons, G., Lucena-Santos, P., Oliveira, M.D.S., Souza, E.L., Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M.I., Habib, N., Hakem, R., Khrad, H., Alzahrani, A., Cheli, S., Petrocchi, N., Tholouli, E., Issari, P., Simos, G., Lunding-Gregersen, V., Elklit, A., Kolts, R., Kelly, A.C., Bortolon, C., Delamillieure, P., Paucsik, M., Wahl, J.E., Zieba, M., Zatorski, M., Komendziński, T., Zhang, S., Basran, J., Kagialis, A., Kirby, J., & Gilbert, P. (2021).

- The role of social connection on the experience of COVID-19 related post-traumatic growth and stress. *Scand J Caring Sci*, 36(4), 1143–1155. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261384>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thought: Advances in social cognition* (pp. 1–2). Lawrence Erlbaum Associates.
- Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M., & Larson, D. G. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: A preliminary cross-sectional investigation. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 36(1), 184–191. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9399-6>
- McAdams-Mahmoud, A., Stephenson, R., Rentsch, C., Cooper, H., Arriola, KJ., Jobson, G., de Swardt, G., Struthers, H., McIntyre, J. (2014). Minority stress in the lives of men who have sex with men in Cape Town, South Africa. *J Homosex*, 61(6), 847–67. <https://doi.org/10.1080/00918369.2014.870454>
- McDonough, M.H., Sabiston, C.M., & Wrosch, C. (2014). Predicting changes in posttraumatic growth and subjective well-being among breast cancer survivors: The role of social support and stress. *Psychooncology*, 23(1), 114–120. <https://doi.org/10.1002/pon.3380>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209–213. <https://doi.org/10.1037/sgd0000132>
- Meyer, E. C., La Bash, H., DeBeer, B. B., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(4), 383–390. <https://doi.org/10.1037/tra0000358>
- Meyer, E. C., Szabo, Y. Z., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., & Morissette, S. B. (2019). Predictors of recovery from post-deployment posttraumatic stress disorder symptoms in war veterans: The contributions of psychological flexibility, mindfulness,

- and self-compassion. *Behaviour Research and Therapy*, 114, 7–14. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.01.002>
- Misurya, P., Udgirkar, N., Shukla, V., & Anand, P.V. (2022). Self-compassion and posttraumatic growth: The mediating role of psychological flexibility. *Psychreg Journal of Psychology*, 6(2), 114-124. <https://doi.org/10.31234/osf.io/q5fjd>
- Murdock, N. L. (2009). Person-centered therapy. *Theories of counseling and psychotherapy: a case approach* içinde (2nd ed., pp. 147-178). Pearson.
- Murdock, N. L. (2009). Existential therapy. *Theories of counseling and psychotherapy: a case approach* içinde (2nd ed., pp. 179-197). Pearson.
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A. G., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A. J., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 553–569. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>
- Okanlawon, K. (2021). Homophobia in Nigerian schools and universities: Victimization, mental health issues, resilience of the LGBT students and support from straight allies. A literature review. *Journal of LGBT Youth*, 18(4), 327-359. <https://doi.org/10.1080/19361653.2020.1749211>
- O'Leary, V.E., & Ickovics, J.R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Womens Health*, 1(2), 121-142.
- Payne, A. J., Joseph, S., & Tudway, J. (2007). Assimilation and accommodation processes following traumatic experiences. *Journal of Loss and Trauma*, 12(1), 75–91. <https://doi.org/10.1080/15325020600788206>
- Quinn, K.G., Dickson-Gomez, J., Craig, A., John, S.A., & Walsh, J.L. (2023). Intersectional discrimination and PrEP use among young black sexual minority individuals: The importance of black lgbtq communities and social support. *AIDS Behav*, 27(1), 290-302. <https://doi.org/10.1007/s10461-022-03763-w>
- Ratcliff, J. J., Tombari, J. M., Miller, A. K., Brand, P. F., & Witnauer, J. E. (2022). Factors promoting posttraumatic growth in sexual minority adults following adolescent bullying experiences. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7–8), NP5419–NP5441. <https://doi.org/10.1177/0886260520961867>
- Reisner, S. L., Biello, K., Perry, N. S., Gamarel, K. E., & Mimiaga, M. J. (2014). A

- compensatory model of risk and resilience applied to adolescent sexual orientation disparities in nonsuicidal self-injury and suicide attempts. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 545–556. <https://doi.org/10.1037/ort0000008>
- Reisner, S. L., White Hughto, J. M., Gamarel, K. E., Keuroghlian, A. S., Mizock, L., & Pachankis, J. E. (2016). Discriminatory experiences associated with posttraumatic stress disorder symptoms among transgender adults. *Journal of Counseling Psychology*, 63(5), 509–519. <https://doi.org/10.1037/cou0000143>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, C. M. E., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Roberts, A. L., Austin, S. B., Corliss, H. L., Vandermorris, A. K., & Koenen, K. C. (2010). Pervasive trauma exposure among US sexual orientation minority adults and risk of posttraumatic stress disorder. *American Journal of Public Health*, 100, 2433–2441. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.168971>
- Robertson, I. ve Cooper, C. L. (2013). Resilience. *Stress and Health*, 29(3), 175–176. <https://doi.org/10.1002/smi.2512>
- Robinson, J. (2014). *Sexual orientation microaggressions and posttraumatic stress symptoms* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Texas Woman's University.
- Robinson, J. L., & Rubin, L. J. (2016). Homonegative microaggressions and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(1), 57–69. <https://doi.org/10.1080/19359705.2015.1066729>
- Rzeszutek, M., & Oniszczenko, W. (2013). Association between social support and temperament and the intensity of PTSD symptoms in a sample of HIV positives. *Polish Psychological Bulletin*, 44(4), 431–438. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0046>
- Sarıçam, H. (2019). Travma, kırılgnalık ve risk faktörleri. F. Savi Çakar (Ed.), *Travma psikolojik danışmanlığı* içinde (ss. 103-130). Pegem Akademi.
- Sarıçam, H. (2019). Travmayla başa çıkma, koruyucu faktörler ve müdahale yöntemleri. F. Savi Çakar (Ed.), *Travma psikolojik danışmanlığı* içinde (ss. 133-168). Pegem Akademi.

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach* (pp. 19-23). Springer.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99-124). Lawrence Erlbaum Associates.
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sandernnan, R., & Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 19(1), 46–53. <https://doi.org/10.1002/pon.1501>
- Schulz, U. and Schwarzer, R. (2003). Soziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Die Berliner Social Support Skalen (BSSS) [Social Support in Coping with Illness: The Berlin Social Support Scales (BSSS)]. *Diagnostica*, 49(2), 73-82. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.49.2.73>
- Sheikh, A. I. (2008) Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(1), 85-97. <http://doi.org/10.1080/0951507080189618>
- Shenkman, G., Ifrah, K., & Shmotkin, D. (2018). Meaning in life among middle-aged and older gay and heterosexual fathers. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2155–2173. <https://doi.org/10.1177/0192513X17741922>
- Sippel, L. M., R. H. Pietrzak, D. S. Charney, L. C. Mayes, & S. M. Southwick. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4), 10. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-07832-200410>
- Ssenyonga, J., Owens, V., & Olema, D. K. (2013). Posttraumatic growth, resilience, and posttraumatic stress disorder (PTSD) among refugees. *Social and Behavioral Sciences* 82, 144 – 148. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.238>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health

- outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162–174.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>
- Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *J. Traum. Stress*, 20(3), 303-312.
<https://doi.org/10.1002/jts.20216>
- Solomon, D., McAbee, J., Asberg, K., & McGee, A. (2015). Coming out and the potential for growth in sexual minorities: The role of social reactions and internalized homonegativity. *Journal of Homosexuality*.
<https://doi.org/10.1080/00918369.2015.1073032>
- Stein, E. (1992). Conclusion: The Essentials of constructionism and the construction of essentialism. In E. Stein (Ed.), *Forms of desire: Sexual orientation and the social constructionist controversy* (pp. 325-353). Routledge.
- Stein, A. ve Plummer, K. (1993). I can't even think straight: Queer theory and the missing sexual revolution in sociology. In S. Seidman (Ed.), *Queer theory/sociology* (pp. 129-145). Blackwell.
- Straus, E., Norman, S. B., Haller, M., Southwick, S. M., Hamblen, J. L., & Pietrzak, R. H. (2019). Differences in protective factors among U.S. Veterans with posttraumatic stress disorder, alcohol use disorder, and their comorbidity: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Drug and Alcohol Dependence*, 194, 6–12.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.09.011>
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–472.
<https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 15(1), 1-18.
http://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme*

arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Thabet, A.A., Shamia, N.A., & Vostanis, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza. *American Journal of Advanced Medical Sciences*, 1(1), 1-8.

Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W., Southwick, S., & Pietrzak, R. (2015). Post-traumatic growth among veterans in the USA: Results from the national health and resilience in veterans study. *Psychological Medicine*, 45(1), 165-179. <https://doi.org/10.1017/S0033291714001202>

Uluyol, F. M. (2016). Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelime bağlı zorbalığa maruz kalma, sosyal destek ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 87-96. <http://doi.org/10.5505/kpd.2016.77487>

Uslu, U. (2019). *Gey, lezbiyen ve heteroseksüel bireylerin travma sonrası hayata küsme ve olumsuz yaşam olaylarına tepkileri açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

Üzbe-Atalay, N. (2019). *LGBT bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Van Caenegem, E., Wierckx, K., Elaut, E., Buysse, A., Dewaele, A., Van Nieuwerburgh, F., De Cuypere, G., & T'Sjoen, G. (2015). Prevalence of gender nonconformity in Flanders, Belgium. *Arch Sex Behav*, 44(5), 1281-1287. <http://doi.org/10.1007/s10508-014-0452-6>

Vaughan, M. D. (2007). *Coming-out growth: Conceptualizing and measuring stress-related growth associated with coming out to others as gay or lesbian* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The University of Akron.

Watson, S. (1969). The homophile movement. In A. Wiechmann (Ed.), *Gay rights movement* (pp. 26-36). ABDO.

Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P. ve Schnurr, P. P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp> adresinden 19 Nisan 2022 tarihinde alınmıştır.

Whealin, J.M., Pitts, B., Tsai, J., Rivera, C., Fogle, B.M., Southwick, S.M., & Pietrzak, R.H.

- (2020). Dynamic interplay between PTSD symptoms and posttraumatic growth in older military veterans. *J Affect Disord*, 269, 185-191. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.020>
- Wilks, S. E., & Croom, B. (2008). Perceived stress and resilience in Alzheimer's disease caregivers: Testing moderation and mediation models of social support. *Aging & Mental Health*, 12(3), 357–365. <https://doi.org/10.1080/13607860801933323>
- Williams, T., Connolly, J., & Pepler, D. (2005). Peer victimization, social support, and psychosocial adjustment of sexual minority adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), 471–482. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-7264-x>
- Wong, C. F., Schrager, S. M., Holloway, I. W., Meyer, I. H., & Kipke, M. D. (2014). Minority stress experiences and psychological well-being: The impact of support from and connection to social networks within the Los Angeles House and Ball communities. *Prevention Science*, 15(1), 44–55. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0348-4>
- Xie, C.S., & Kim, Y. (2022). Post-traumatic growth during COVID-19: The role of perceived social support, personality, and coping strategies. *Healthcare (Basel)*, 10(2), 224-241. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020224>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 329-444. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yu, N. X., Chen, L., Ye, Z., Li, X., & Lin, D. (2017). Impacts of making sense of adversity on depression, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among a sample of mainly newly diagnosed HIV-positive Chinese young homosexual men: The mediating role of resilience. *AIDS Care*, 29(1), 79–85. <https://doi.org/10.1080/09540121.2016.1210073>
- Zavala, C., & Waters, L. (2021). Coming out as LGBTQ +: The role strength-based parenting on posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(3), 1359–1383. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00276-y>
- Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology — A critical review and introduction of a two component mode. *Clinical Psychology Review*, 26(5),

626–653. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>





EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Yaşınız

Biyolojik Cinsiyetiniz (*Biyolojik cinsiyet, doğumla birlikte sahip olunan üreme sistemi anatomisini, genetik ve biyolojik faktörleri ifade etmektedir.*)

- ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ İnterseks (kadın ve erkek arasındaki farkı belirleyen biyolojik özelliklerin birlikte bulunması)

Eğitim düzeyiniz (başarılı olarak tamamladığınız son eğitim düzeyi)

- ☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

Aylık ekonomik düzeyinizi en iyi ifade eden seçeneğin hangisi olduğunu düşünüyorsunuz?

- ☐ 0-4999₺ ☐ 5000-9999₺ ☐ 10.000-14.999₺ ☐ 15.000-19.999₺ ☐ 20.000-24.999₺ ☐ 25.000+ ₺

Medeni durumunuz

- ☐ İlişkisi yok ☐ İlişkisi var – ayrı yaşıyor ☐ İlişkisi var – birlikte yaşıyor ☐ Evli
☐ Boşanmış ☐ Dul ☐ Söylemeyi uygun bulmuyorum ☐ Diğer

Anne babanız yaşıyor mu?

- ☐ Her ikisi de sağ ☐ Anne ölü, baba sağ ☐ Anne sağ, baba ölü ☐ Her ikisi de ölü

Anne babanızın ilişki durumu nedir?

- ☐ Evli, birlikte yaşıyor ☐ Evli, ayrı yaşıyor ☐ Boşanmış

Annenizin eğitim düzeyi

- ☐ Okur-yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu
☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans mezunu ☐ Doktora mezunu

Babanızın eğitim düzeyi

- ☐ Okur-yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu
☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans mezunu ☐ Doktora mezunu

Cinsiyet kimliğiniz (*Cinsiyet kimliği, kişinin doğumda sahip olduğu biyolojik cinsiyetine ilişkin kişisel duygusudur. Cinsiyet kimliği, bir kişinin atanan yani doğumdaki biyolojik cinsiyeti ile ilişkili olabilir veya ondan farklı olabilir.*)

- ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Trans Kadın (Biyolojik olarak erkek doğmuş ancak kendini kadın hisseden birey) ☐ Trans Erkek (Biyolojik olarak kadın doğmuş ancak kendini erkek hisseden birey)
☐ Çift Kimlikli (Yaşamının farklı dönemlerinde kendini erkek veya dişi olarak tanımlayabilen, bunlar arasında geçiş yapan birey) ☐ Sorgulayan ☐ Diğer

Cinsel yöneliminiz (*Cinsel yönelim, bireyin romantik, cinsel veya duygusal bağlamda diğerlerine duyduğu ilgi ve arzu temelinde kendisine hangi cinsiyetten partner istediği ile ilgilidir.*)

- ☐ Heteroseksüel (Karşı biyolojik cinsiyetten kişilere romantik veya cinsel ilgi duyanlar) ☐ Gay (Kendi biyolojik cinsiyetinden kişilere romantik veya cinsel ilgi duyan erkekler) ☐ Lezbiyen (Kendi biyolojik cinsiyetinden kişilere romantik veya cinsel ilgi duyan kadınlar)
☐ Biseksüel (Hem kendi biyolojik cinsiyetinden olan hem de karşı biyolojik cinsiyetten olan kişilere romantik veya cinsel ilgi duyanlar) ☐ Aseksüel (Hem kendi biyolojik cinsiyetinden olan hem de karşı biyolojik cinsiyetten olan kişilere herhangi bir romantik veya cinsel ilgi duymayanlar) ☐ Diğer

LGBT+ birey olarak kendini tanımlayan bir birey bu tanımı, yukarıda verilen açıklamalarda belirtilen cinsel yönelimi veya cinsiyet kimliğinden yola çıkarak yapmaktadır. Eğer kendinizi LGBT+ bir birey olarak tanımlıyorsanız lütfen bu açıklamanın devamındaki soruları da yanıtlayınız. Eğer kendinizi bir LGBT+ bireyi olarak tanımlamıyorsanız lütfen Travmatik Yaşantı Formu'ndan devam ediniz.

LGBT+ bireyi iseniz yakın çevrenizde bu kimliğinizi veya yöneliminizi açıkladığınızı kaç kişi bulunmaktadır? (Tahmini bir sayı verebilirsiniz. Eğer kimseye açıklamadıysanız lütfen 0 olarak belirtiniz.)

LGBT+ bireyi iseniz yakın çevrenizde bu kimliğinizi veya yöneliminizi açıkladığınızı bireyler kimlerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

☐ Açıklamadım ☐ Anne ☐ Baba ☐ Kardeş ☐ Akraba ☐ Arkadaş ☐ İş Arkadaşı ☐ Partner

LGBT+ bireyi iseniz bu kimliğinizi veya yöneliminizi ilk defa birine açıklamanızın üzerinden ne kadar süre geçti?



Ek 2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişim çok büyük ölçüde yaşadım

- Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yeni ilgi alanları keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendime güven hissinde artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yaşamım için yeni bir yön belirledim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Daha güçlü bir inanca sahibim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Düşündüğümünden çok daha güçlü olduğumu keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Ek 3. DSM-V için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

Aşağıda çok stresli bir olay karşısında insanların yaşayabildikleri problemlerin bir listesi yer almaktadır. Zihninizi meşgul etmeye DEVAM EDEN yaşadığınız en kötü olayı düşünerek aşağıda listelenen her bir problemi dikkatlice okuyun. SON BİR AY İÇİNDE bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini, sağdaki kutuların içindeki size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak gösteriniz.

GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı
1. Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
2. Stresli olaya ilişkin tekrarlayan, rahatsız eden rüyalar sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
3. Aniden stresli olayı sanki gerçekten bir daha yaşıyormuş gibi hissetmek veya davranmak (sanki gerçekten olayın yaşandığı ana geri dönmüş yeniden yaşıyormuş gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
4. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman yaşadığınız üzüntü hissi sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
5. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek (örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
6. Stresli olayla ilişkili anılardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
7. Stresli olayı anımsatan etraftaki hatırlatıcı şeylerden (örneğin, insanlardan, yerlerden, konuşmalardan, etkinliklerden, nesnelerden veya durumlardan) kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
8. Stresli olaya ilişkin önemli kısımları hatırlamada yaşanan güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
9. Kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında güçlü olumsuz düşüncelere sahip olmak (örneğin, kötü biriyim, bende ciddi şekilde yanlış olan bir şeyler var, kimseye güvenilmez, dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir gibi düşünceler) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
10. Stresli olay veya bu olayın sonrasında ortaya çıkan durumlar için kendinizi veya bir başkasını suçlamak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
11. Korku, dehşete kapılma, öfke, suçluluk veya utanç gibi güçlü olumsuz duygular sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
12. Daha önce yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi kaybetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
13. Başka insanlardan uzak veya kopmuş hissetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
14. Olumlu duyguları yaşayamamak (örneğin, mutluluğu hissedememek veya size yakın insanlara sevgi dolu hisler duyamamak) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
15. Asabi davranışlar, öfke patlamaları veya öfkeli hareketler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
16. Çok fazla risk almak veya size zarar verebilecek şeyler yapmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
17. Aşırı tetikte olmak veya temkinli davranmak veya hazırda beklemek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
18. Yerinden sıçramak veya kolayca irkilmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
19. Dikkati toplamada güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
20. Uykuya dalma veya uykuyu devam ettirme güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4

Ek 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Aşağıdaki formda belirtilen ifadeleri sizin için uygunluğuna göre değerlendirerek cevaplamanız beklenmektedir. Lütfen ifadeleri okuduktan sonra o ifade sizin için ne kadar uygunsa seçeneklere göre işaretleyiniz.

	Hiç değil	uygun	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1		2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1		2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1		2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1		2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1		2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1		2	3	4	5

Ek 5. Sosyal Bağlılık Ölçeği

Aşağıdaki formda belirtilen ifadeleri, bu ifadelere katılma durumunuza göre değerlendirerek cevaplamanız beklenmektedir. Lütfen ifadeleri okuduktan sonra ifadelere ne kadar katıldığınızı belirten seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Kendimi çevremden kopuk hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
2. Tanıdık insanlarla birlikteyken bile, kendimi onlara ait hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
3. Kendimi insanlara çok uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Arkadaşlarımla birliktelik duygusuna sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
5. Kendimi herhangi biriyle ilişkili hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
6. Toplumla bütün bağlarımı kaybetmiş duygusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6
7. Arkadaşlarımla kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur.	1	2	3	4	5	6
8. Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek 6. Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği

Aşağıdaki formda çeşitli ifadelerin yer aldığı maddeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadeleri okuduktan sonra ifadenin karşısında yer alan seçeneklerden sizin için uygun olanı işaretleyiniz.

	Hiç	Az	Çok	Pek çok
1. Gerçekte benden hoşlanan insanlar var.	1	2	3	4
2. Ne zaman kendimi kötü hissetsem, başka insanlar şefkat gösterir.	1	2	3	4
3. Ne zaman üzgün olsam, beni neşelendirecek insanlar olur.	1	2	3	4
4. Rahatlamaya ihtiyaç duyduğumda, beni rahatlatacak her zaman birileri vardır.	1	2	3	4
5. Daima güvenebileceğim birkaç insan vardır.	1	2	3	4
6. Endişelendiğim zaman, bana yardım edecek birileri vardır.	1	2	3	4
7. İhtiyaç duyduğumda, bana yardım öneren insanlar vardır.	1	2	3	4
8. Üstesinden geleceğim çok şey olduğunda, bana yardım edecek birileri vardır.	1	2	3	4

Ek 7. Kabul ve Eylem Formu 2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz.

	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hislerimi ve kaygılarımı kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 8. Etik Kurul Onayı

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Ek-1

Araştırmanın Başlığı: “Travma Sonrası Büyüme ve Travma Sonrası Büyüme ile İlişkili Olabilecek Çeşitli Değişkenlerin LGBT+ ve Heteroseksüel Bireyler Açısından Karşılaştırılarak İncelenmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	16.11.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	01.12.2022
Karar tarihi	01.12.2022

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- Raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç. Dr. Davut AĞBAL

(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILDIZ