



**LGBT BİREYLERDE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ, CESARET,  
ALGILANAN STRES VE SOSYAL DESTEK**

**Nazife Üzbe Atalay**

**DOKTORA TEZİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ŞUBAT, 2019**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren on iki (12) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Nazife  
Soyadı : ÜZBE ATALAY  
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
İmza :  
Teslim tarihi :

### TEZİN

Türkçe Adı : LGBT bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek

İngilizce Adı : Resilience, courage, perceived stress and social support in LGBT individuals

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI**

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Nazife ÜZBE ATALAY

İmza:

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Nazife ÜZBE ATALAY tarafından hazırlanan “LGBT Bireylerde Kendini Toparlama Gücü, Cesaret, Algılanan Stres ve Sosyal Destek” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy bilgi/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Prof. Dr. Şerife IŞIK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi .....

**Başkan:** Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi .....

**Üye:** Prof. Dr. Adnan KAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi .....

**Üye:** Doç. Dr. İbrahim KEKLİK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Hacettepe Üniversitesi .....

**Üye:** Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ATİK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 18. 02. 2019

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü .....

## TEŞEKKÜR

“Birisini tarafından derin duygularla sevmek size güç verirken; birisini derin duygularla sevmek size cesaret verir.” der Lao Tzu. Ben bu açıdan oldukça şanslı olduğumu düşünüyorum. Hem akademik hem de kişisel yaşamımda güçlü ve cesur olmamı sağlayan tanıdığım en güçlü kadınlardan biri olan tez danışmanım sayın Prof. Dr. Şerife IŞIK’a bana olan güveni, destekleyici ve motive edici tutumu için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora tez sürecimde, tez izleme komitemde yer alan ve tezimin özellikle yöntem kısmında “Hocam olmuş mu?” “Doğru gidiyor muyum?” sorularına bıkmadan, usanmadan cevap veren değerli hocam sayın Prof. Dr. Adnan KAN’a; tez izleme toplantılarındaki yaklaşımıyla, bilgi ve bakış açısıyla tezime büyük katkılar sunan değerli hocam sayın Doç. Dr. İbrahim KEKLİK’e tüm süreç boyunca gösterdikleri sabır ve ilgileri için minnettarım.

Tez savunma jürimde yer alan ve aynı zamanda hem yüksek lisans hem de doktora eğitim sürecimde öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli hocam sayın Prof. Dr. Mehmet GÜVEN’e; yine tez savunma jürimde yer alan ve tezimi titizlikle kelime kelime okuyan, değerlendiren, önemli katkılar sunan değerli hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ATİK’e sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Doktora süreci oldukça uzun ve meşakkatli bir yol... Ancak bu süreç geçmiş eğitim yaşantımdan asla bağımsız değil. Bu anlamda, bana akademik düşünmeyi öğreten, yaptığım tüm araştırmalarda izini gördüğüm yüksek lisans tez danışmanım sayın Prof. Dr. Hasan BACANLI’ya; akademisyen olmam gerektiğini daha lisans 2. sınıfta aklıma sokan ve sonrasında akademik gelişimime önemli katkılar sağlayan değerli hocam sayın Prof. Dr. Feride BACANLI’ya ve Gazi Üniversitesine adım attığım 2006 yılından itibaren akademik

gelişimime katkı sağlayan başta sayın Prof. Dr. Galip YÜKSEL olmak üzere tüm PDR anabilim dalı öğretim üyelerine şükranlarımı sunuyorum.

Tüm doktora sürecimde desteklerini üzerimden asla esirgemeyen, süreçte yaşadığım birçok zorluğa tanık olan, dinleyen, anlayan, yardımcı olmaya çalışan yalnızca mesai arkadaşı olarak nitelendiremeyeceğim değerli arkadaşlarım M. Berkay ÖZÜNLÜ, Ümre KAYNAK, Semih KAYNAK, Elvan YILDIZ AKYOL, Sare TERZİ İLHAN, Sabire KILIÇ, Mustafa KAYIR, M. Buğra ÖZHAN, Orhan YONCALIK, Sami PEKTAŞ ve Aysun ÖZTÜRK'e her zaman yanımda olduklarını hissettirdikleri için ayrıca teşekkür ederim.

Tez sürecinde bunaldığım, yorulduğum, kendimi kötü hissettiğim ya da sevinçten havalara uçtuğum tüm anlarımda yanımda olan, varlıklarıyla yaşamıma büyük anlamlar katan Tuğba KURT ULUCAN, Burcu YAVUZ TABAK, Nurcan YILMAZ başta olmak üzere burada isimlerini tek tek saymadığım tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim, iyi ki varsınız...

Doktora tez sürecimde belki de en zorlandığım aşama veri toplama aşamasıydı. Oldukça uzun süren veri toplama sürecinde yaşadığım sorunlara alternatif çözüm önerileri getiren kardeşim Alper ÜZBE, kuzenlerim Elif Özlem GÜNÇALDI ve Rabia Nur PEHLİVAN'a çok teşekkür ederim. Tezimin temel amaçları arasında yer alan uygulama kapsamında LGBT+ bireylere ulaşabilmem konusunda yardımcı olan ve süreci LGBT+ bireylerin hassasiyetlerine daha duyarlı kurgulamamı sağlayan KAOS-GL derneğinden Seçin TUNCEL'e ayrıca teşekkür ederim.

Evlatları olmaktan gurur duyduğum tüm motivasyonumun temel kaynakları olan, bana sevmeyi, sevmeyi, güçlü ve cesur olmayı öğreten sevgili annem Kezban ÜZBE ve canım babam Hayrettin ÜZBE... Üzerimdeki emekleriniz için sizlere minnettarım.

Son olarak Gazi PDR'nin bana en büyük kazancı olan, lisans sıralarında tanıştığım, birlikte büyüdüğüm, birlikte öğrendiğim, süreçte yaşadığım tüm duyguları ilgi ve anlayışla karşılayan sevgili eşim Cuma ATALAY'a yaşamıma kattığı tüm güzellikler ve süreçteki desteği için sonsuz teşekkürler...

**LGBT BİREYLERDE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ, CESARET,  
ALGILANAN STRES VE SOSYAL DESTEK**

**(Doktora Tezi)**

**Nazife ÜZBE ATALAY**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Şubat, 2019**

**ÖZ**

Bireysel ve toplumsal bozukluklar yerine güçlü yanlar, problemler yerine pozitif deneyimler, patoloji yerine yeterlilik oluşturma ve neyin yolunda gitmediğinden çok neyin yolunda gittiği ile ilgilenen pozitif psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik alanında gün geçtikçe daha fazla yararlanılan bir yaklaşım olma özelliği taşımaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımının temel çalışma alanlarından biri de zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme yeteneği olarak tanımlanan kendini toparlama gücü gelişim sürecidir. Belirgin bir risk faktörüne maruz kalan bireylerin pozitif işlevselliklerini kazanma süreçlerine etki eden koruyucu faktörlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazında sıklıkla ele alınan çalışma konuları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, pozitif psikoloji alanında önemli unsurlardan biri olan cesaret kavramının “Adleryan Kuram” çerçevesinde kavramsallaştırılması ve bu kavramı geçerli ve güvenilir bir şekilde



ölçen bir ölçme aracının geliştirilmesidir. Çalışmanın ölçek geliştirme sürecinin tüm aşamalarında toplamda 1354 yetişkin bireye ulaşılmış ve Adleryan Cesaret Ölçeğinin, cesaret kavramını ölçebilecek psikometrik özelliklere sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Çalışmanın ikinci amacı ise, kendini toparlama gücü gelişim sürecinde algılanan sosyal destek ve cesaretin koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmediğinin belirlenmesidir. Bu amaçla, risk grubu olarak belirlenen LGBT+ bireylerde algılanan stres ve kendini toparlama gücü ilişkisinde, algılanan sosyal destek ve cesaret düzeylerinin koruyucu bir faktör olarak aracı roller üstlenip üstlenmediğinin ilgili alanyazına dayalı olarak önerilen model yoluyla test edilmesi sağlanmıştır. Araştırmanın model test etme sürecinde yaş ortalaması 23,52 olan 314 LGBT+ bireye amaçlı örnekleme yolu ile ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla Adleryan Cesaret Ölçeği, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İlişkisel tarama desenine dayalı olarak yapılandırılan araştırmada veriler yapısal eşitlik modellemesi yoluyla analiz edilmiştir. Araştırmada algılanan stresin cesaret ve algılanan sosyal destek aracılığıyla kendini toparlama gücünün anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Cesaret ve algılanan sosyal desteğin model kapsamında aracı roller üstlenmesi kendini toparlama gücü gelişim sürecinde koruyucu faktör rolü üstlendiklerini ortaya koymuştur. Araştırmada ayrıca iş/uğraşı durumuna göre herhangi bir işte çalışan LGBT+ bireylerin çalışmayan LGBT+ göre kendini toparlama gücü düzeylerinin daha yüksek olduğu; çoklu risk faktörlerine maruz kalan LGBT+ bireylerin maruz kalmayan LGBT+ bireylere göre kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ancak LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve sonraki çalışmalar için hem araştırmacılara hem de uygulama alanında çalışanlara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Cesaret, Kendini Toparlama Gücü, Algılanan Stres, Algılanan Sosyal Destek, LGBT+  
Sayfa Adedi : 215  
Danışman : Prof. Dr. Şerife IŞIK

**RESILIENCE, COURAGE, PERCEIVED STRESS AND SOCIAL  
SUPPORT IN LGBT INDIVIDUALS**

**(Ph.D Thesis)**

**Nazife Üzbe Atalay**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**February, 2019**

**ABSTRACT**

Positive psychology has become a widely appreciated approach in the field of psychological counseling and guidance due to its concern with positive experiences instead of individual or societal problems, building competence instead of pathology, and with what is going well rather than what is going wrong. One of the main area of the positive psychology approach is the process of resilience development, which is defined as the ability to successfully return to normal functioning despite difficult living conditions. Among the research topics frequently addressed in the literature on resilience are the protective factors that influence individuals' process of gaining positive functionality after getting exposed to a significant risk factor. Thus, this research study has two main objectives. The first one is the conceptualization of the concept of courage, an important element of positive psychology, within the framework of Adlerian Theory, and development of a valid and reliable

instrument to measure this concept. A total of 1354 adult individuals participated in the scale development process, and it was found that Adlerian Courage Scale has the psychometric properties necessary to measure the concept of courage. The second purpose of the study is to determine whether perceived social support and courage function as protective factors in the process of resilience development. For this purpose, whether perceived social support and courage act as mediators in the relationship between perceived stress and resilience in LGBT+ individuals, determined as a risk group, was tested by means of the proposed model. In the model testing process of the study, 314 LGBT+ individuals with a mean age of 23.52 were recruited through purposeful sampling. The instruments used for data collection were Adlerian Courage Scale, Resilience Scale-Short Form, Perceived Stress Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Personal Information Form. Based on the descriptive correlational research design, the data were analyzed by structural equation modeling. Results indicate that perceived stress is a significant predictor of resilience, and courage and perceived social support are mediators of the relationship between the two. The mediating role of courage and perceived social support in the model revealed that they play a protective role in the process of resilience development. Results also indicate that according to occupational status, LGBT+ individuals with a profession have higher resilience levels than LGBT+ individuals who have not; and that LGBT+ individuals who are exposed to multiple risk factors have significantly lower resilience levels compared to those who are not exposed to multiple risk factors. Nevertheless, it was concluded that the resilience levels of LGBT+ individuals did not differ significantly according to education level. Results were discussed obtained from the study have been discussed with respect to the related literature and recommendations for researchers and practitioners were articulated.

Key Words : Courage, Resilience, Perceived Stress, Perceived Social Support, LGBT +  
Page Number : 215  
Supervisor : Prof. Dr. Şerife IŞIK

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ .....	vi
ABSTRACT .....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xviii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu .....	1
Araştırmanın Amacı .....	6
Araştırmanın Önemi.....	7
Sınırlılıklar.....	10
Tanımlar .....	11
BÖLÜM II.....	13
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
Kendini Toparlama Gücü .....	13

<b>Kendini Toparlama Gücünün Kavramsal Gelişimi.....</b>	<b>15</b>
<b>Kendini Toparlama Gücünün Üç Temel Boyutu .....</b>	<b>18</b>
<i>a) Risk Faktörü.....</i>	<i>19</i>
<i>Bir Risk Grubu Olarak LGBT+ Bireyler.....</i>	<i>23</i>
<i>Bir Risk Faktörü Olarak Algılanan Stres .....</i>	<i>25</i>
<i>b) Koruyucu Faktörler.....</i>	<i>26</i>
<i>Koruyucu Bir Faktör Olarak Cesaret.....</i>	<i>28</i>
<i>Koruyucu Bir Faktör Olarak Algılanan Sosyal Destek.....</i>	<i>30</i>
<i>c) Olumlu Sonuçlar .....</i>	<i>31</i>
<b>Kendini Toparlama Gücü Süreci Araştırma Dalgaları ve İlgili Araştırmalar</b>	<b>34</b>
<b>Cesaret .....</b>	<b>43</b>
<b>Cesaretin Kavramsal Gelişimi .....</b>	<b>45</b>
<i>Cesaretin Felsefik Temelleri .....</i>	<i>45</i>
<i>Cesaretin Psikolojik Temelleri .....</i>	<i>49</i>
<i>Ampirik Çalışmalardan Alternatif Modellere Cesaret.....</i>	<i>53</i>
<b>Adleryan Cesaretin Kavramsal Gelişimi .....</b>	<b>56</b>
<b>Adleryan Cesaret ve İlgili Araştırmalar .....</b>	<b>63</b>
<b>Algılanan Stres .....</b>	<b>71</b>
<b>Algılanan Stresin Kavramsal Gelişimi.....</b>	<b>72</b>
<b>Algılanan Stres ve İlgili Araştırmalar .....</b>	<b>75</b>
<b>Algılanan Sosyal Destek .....</b>	<b>77</b>
<b>Algılanan Sosyal Desteğin Kavramsal Gelişimi .....</b>	<b>78</b>
<b>Algılanan Sosyal Destek ve İlgili Araştırmalar .....</b>	<b>79</b>
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>83</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>83</b>
<b>Araştırmanın Modeli .....</b>	<b>83</b>
<b>Çalışma Grubu .....</b>	<b>84</b>
<b>Veri Toplama Araçları .....</b>	<b>86</b>

Adleryan Cesaret Ölçeği.....	86
<i>Adleryan Cesaret Ölçeği Geliştirme Gereksinimi.....</i>	<i>87</i>
<i>Çalışma Grupları.....</i>	<i>88</i>
<i>Ölçek Geliştirme Süreci İşlem Basamakları.....</i>	<i>89</i>
LGBT+ Bireyler İçin ACÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	108
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu.....	110
LGBT+ Bireyler İçin KTGÖ-KF'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları....	112
Algılanan Stres Ölçeği .....	114
LGBT+ Bireyler İçin ASÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları .....	116
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	119
LGBT+ Bireyler İçin ÇBASDÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	120
Kişisel Bilgi Formu.....	123
Verilerin Analizi.....	123
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>127</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>127</b>
<b>Bir Risk Grubu Olarak LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular .....</b>	<b>127</b>
<b>Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....</b>	<b>128</b>
<b>Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Çoklu Risk Yaşama Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....</b>	<b>128</b>
<b>Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular .....</b>	<b>130</b>
<b>Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular .....</b>	<b>131</b>
<b>Önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesine Yönelik Bulgular .....</b>	<b>133</b>
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>139</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>139</b>

<b>Bir Risk Grubu Olarak LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>139</b>
<b>Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması.....</b>	<b>139</b>
<b>Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Çoklu Risk Yaşama Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması.....</b>	<b>142</b>
<b>Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>143</b>
<b>Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....</b>	<b>144</b>
<b>LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>146</b>
<b>LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri İle Cesaret Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması.....</b>	<b>147</b>
<b>LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>148</b>
<b>LGBT+ Bireylerin Algılanan Stres, Algılanan Sosyal Destek ve Cesaret Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>150</b>
<b>Önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....</b>	<b>152</b>
<b>LGBT+ Bireylerde Kendini Toparlama Gücünün Anlamlı Bir Yordayıcısı Olarak Cesaret .....</b>	<b>156</b>
<b>LGBT+ Bireylerde Kendini Toparlama Gücünün Anlamlı Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Destek .....</b>	<b>157</b>

<b>LGBT+ Bireylerde Kendini Toparlama Gücünün Anlamlı Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Stres .....</b>	<b>159</b>
<b>BÖLÜM VI .....</b>	<b>161</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>161</b>
Sonuçlar .....	161
Öneriler.....	163
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>169</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>209</b>
<b>EK 1. Adleryan Cesaret Ölçeği Örnek Maddeleri.....</b>	<b>210</b>
<b>EK 2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu Örnek Maddeleri.....</b>	<b>211</b>
<b>EK 3. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni ve Örnek Maddeleri.....</b>	<b>212</b>
<b>EK 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni ve Örnek Maddeleri .....</b>	<b>213</b>
<b>EK 5. Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>214</b>
<b>EK 6. LGBTİ Ruh Sağlığı Atölye Programı Katılımcı Belgesi.....</b>	<b>215</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Risk Faktörlerini Açıklamaya Yönelik Temel Kavramlar.....	20
Tablo 2. Araştırmalarda En Çok Kullanılan Risk Faktörleri .....	22
Tablo 3. Cesaret Kavramında ve Cesur Bir İnsanda Bulunması Gereken Özellikler .....	62
Tablo 4. Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ....	85
Tablo 5. Adleryan Cesaret Ölçeği Geliştirme Sürecindeki Çalışma Gruplarına İlişkin Demografik Özellikler.....	88
Tablo 6. Adleryan Cesaret Yapısının Muhtemel Alt Boyutlarına İlişkin Davranış Göstergeleri .....	94
Tablo 7. Adleryan Cesaret Ölçeği Madde Havuzu .....	95
Tablo 8. Adleryan Cesaret Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yük Değerleri.....	100
Tablo 9. Adleryan Cesaret Ölçeği'nin Ölçüt Geçerliği Çalışmaları.....	102
Tablo 10. Adleryan Cesaret Ölçeği Doğrulamalı Faktör Analizi İçin Uyum İndeksleri ....	105
Tablo 11. Adleryan Cesaret Ölçeği Maddelerine İlişkin Madde-Toplam Korelasyonları	106
Tablo 12. LGBT+ Bireylerde ACÖ DFA İçin Uyum İndeksleri .....	110
Tablo 13. LGBT+ Bireylerde KTGÖ-KF DFA İçin Uyum İndeksleri .....	114
Tablo 14. LGBT+ Bireylerde ASÖ'nün İkinci Düzey DFA'sına Ait Uyum İndeks Değerleri .....	118
Tablo 15. LGBT+ Bireylerde ÇBASDÖ'nün İkinci Düzey DFA'sına Ait Uyum İndeks Değerleri.....	122
Tablo 16. DFA ve Yapısal Eşitlik Modellemesinde Kullanılan Uyum İndeksleri.....	126

Tablo 17. Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin İş/Uğraşı Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları .....	128
Tablo 18. Çoklu Risk Yaşayan Katılımcıların Belirttiği Risk Faktörleri.....	129
Tablo 19. Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Çoklu Risk Yaşama Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları.....	130
Tablo 20: Eğitim Düzeyine Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeyi Puan Ortalamaları .	130
Tablo 21. Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	131
Tablo 22. Değişkenler Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu İle İncelenmesi .....	132
Tablo 23. Önerilen Yapısal Eşitlik Modeline Ait Uyum İndeks Değerleri .....	135
Tablo 24. Yapısal Modele İlişkin Parametre Tahminleri .....	136
Tablo 25. Yapısal Modele İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler .....	136

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Algılanan stres ve kendini toplama gücü ilişkisinde Adleryan cesaret ve algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelinin grafik gösterimi .....	84
<i>Şekil 2.</i> Adleryan Cesaret Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizine yönelik path diyagramı .....	104
<i>Şekil 3.</i> LGBT+ bireylerde ACÖ DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı .....	109
<i>Şekil 4.</i> LGBT+ bireylerde KTGÖ-KF DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı .....	113
<i>Şekil 5.</i> LGBT+ bireylerde ASÖ İkinci Düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı..	117
<i>Şekil 6.</i> LGBT+ bireylerde ÇBASDÖ ikinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı .....	121
<i>Şekil 7.</i> Önerilen yapısal eşitlik modeline ilişkin path diyagramı .....	134

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
AGFI	Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	İyilik Uyum İndeksi
KTG	Kendini Toparlama Gücü
LGBT+	Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans Bireyler
NFI	Normlaştırılmış Uyum İndeksi
RMR	Artık Ortalamaların Karekökü
RMSEA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
SRMR	Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
$\chi^2/sd$	Ki-Kare İyilik Uyumu



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### **Problem Durumu**

Geleneksel psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak gelişen ve son yıllarda ivme kazanmış bir yaklaşım olarak pozitif psikoloji, insanların güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanan bir akımdır (Sheldon & King, 2001). Pozitif psikoloji yaklaşımının temel prensipleri arasında, bireylerin inanç, deneyim ve eylemlerinde yer alan patolojilere bireylerin güçlü yanlarına odaklanarak yardım etmeye dayalı bütüncül ve alternatif bakış açıları geliştirmek yer almaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

İnsan davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi tarihsel olayların gelişiminden ve güncel felsefi akımlardan büyük ölçüde etkilenen bir bilim dalıdır. Yirminci yüzyılın başlarındaki modernist düşünceyi benimseyen felsefe bilimi, bu döneme damgasını vurarak insan davranışlarının açıklanmasına yönelik psikoloji bilimindeki araştırma yöntemlerini büyük ölçüde etkilemiştir. Bu doğrultuda geleneksel psikoloji, modernist yaklaşıma uygun olarak deneycilik ve akılcılığı ön plana çıkarmıştır. Felsefe alanındaki gelişmelerin modernist yaklaşımdan post modernizme doğru ilerlemesi, insan davranışlarının temel motivasyonunun kişisel yaşam deneyimleri ve öznel bilgiler doğrultusunda açıklanabilmesini mümkün kılmıştır (Kararımak & Siviş, 2008). Bu bakış açısı, geleneksel

psikopatoloji ve sorun odaklı yaklaşımlar yerine bireyin güçlü yönleri ve iyilik hallerinin ön plana alındığı yaklaşımların benimsenmesini sağlamıştır.

Bu bağlamda pozitif psikoloji yaklaşımının, kendisine yapılan eleştirilerin aksine felsefik bağlamdan ya da kendinden önceki kuramsal yaklaşımlardan kopuk bir yapı sergilemediği düşünülmektedir. Tarihsel bakış açısı incelendiğinde, çağlar boyunca birçok düşünür, ahlaklı ve erdemli yaşamın iyi bir yaşam için gerekliliğini anlamaya çalışmıştır. Örneğin, Antik Yunan felsefesinin öncü düşünürleri arasında yer alan Aristoteles “Nicomachean Ethics” adlı eserinde birey ve toplum için iyi bir yaşamın öneminden bahsederek, tüm insanlık için en yüksek iyiliğin mutluluk olduğunu belirtmiştir (Ryff, 1989). Benzer şekilde Platon ve Sokrates insanların iyi oluşlarına katkıda bulunan bilgelik, ölçülülük, adil olma ve cesaret gibi önemli erdemlere sahip olmanın öneminden bahsetmektedir (Rabieh, 2006).

Modern psikoloji alanında ise William James, insan davranışlarının açıklanmasında insanın tam olarak işlevde bulunmasını incelemek için bireyin öznel deneyimlerinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamakta ve özellikle ABD’de pozitif psikoloji yaklaşımına ilk atıfta bulunan düşünür olarak kabul edilmektedir (Taylor, 2001). Benzer şekilde Alfred Adler (1964) bireylerin güçlü yanlarını, hedeflerini, topluma ve insanlığa katkılarını ruh sağlığının merkezine almıştır. Bu yönüyle Adler yalnızca pozitif psikoloji yaklaşımının değil aynı zamanda hümanistik, varoluşçu, birey merkezli terapiler gibi birçok yaklaşımın öncüsü olma niteliği taşımaktadır (Ergüner-Tekinalp, 2016). 1950’lerden sonra postmodernizm akımının katkılarıyla hümanistik yaklaşımın popülerleşmeye başlaması bireylerin pozitif özelliklerine ve pozitif deneyimlerine yapılan vurguyu arttırmıştır. Bu dönemde belki de ilk defa “Pozitif Psikoloji” bir düşünce olarak ele alınmaktan çok ete kemiğe bürünmüş bir kavramsallaştırma şeklinde Maslow’un (1954) “Motivasyon ve Kişilik” kitabının son bölümünde “Pozitif Psikolojiye Doğru” başlığı ile yerini almıştır. Tüm bu düşünce ve kavramsallaştırma süreçleri son yıllarda insanların olumlu özelliklerinin psikoloji alanında yeterli ilgiyi bulamamasının eleştirilmesine neden olmuş ve 21. yüzyılda bu bakış açısının sistemli olarak ele alınmasına katkı sağlamıştır. Bu bağlamda, güncel alanyazında pozitif

psikoloji denildiğinde ilk akla gelen isim olan Seligman'ın 1999'da APA (American Psychological Association-Amerikan Psikoloji Birliği) başkanı olarak yer aldığı APA kongresinde, “psikolojinin gündeminin patoloji odaklı yörüngesinin düzeltilmesi gerektiğini” vurgulayan konuşması ile pozitif psikoloji alanında yapılan bilimsel araştırmalar büyük bir ivme kazanmıştır.

Tüm bu tarihsel süreç göz önüne alındığında, pozitif psikoloji yaklaşımı son yirmi yıllık bir süreçte gelişim gösteren bir yaklaşım olarak ele alınmamalı; felsefe ve psikoloji alanında gelişen bilgi birikimi ile oluşum ve gelişim gösteren bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Özetle pozitif psikoloji, bireysel ve toplumsal bozukluklar yerine güçlü yanlar, problemler yerine pozitif deneyimler, patoloji yerine yeterlilik oluşturma ve neyin yolunda gitmediğinden çok neyin yolunda gittiği ile ilgilenen bir yaklaşımdır.

Pozitif psikoloji yaklaşımına yönelik geliştirilen önemli eleştiriler arasında risk faktörlerinin bireyde yaratabileceği patolojiye yeterince ağırlık vermemesi yer almaktadır (Cowen & Kilmer, 2002). Ancak pozitif psikoloji yaklaşımı risk faktörlerini, travma veya strese bağlı gelişen tepkileri yok saymamaktadır. Risk faktörlerini ya da patolojiyi ortadan kaldırmaya yönelik iyileştirici yaklaşımlardan çok, koruyucu faktörlerin ve güçlü yanların geliştirilmesine dayalı önleyici ve güçlendirici çalışmalara ağırlık vermektedir. Bu durumu “Bir hastalığı tedavi etmek amacıyla bireye ilaç enjekte etmek yerine; kişinin hastalıkla karşılaşma ihtimalini ortadan kaldırmaya ya da azaltmaya yönelik bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek” şeklinde bir benzetmeyle açıklamak mümkündür.

Bu yaklaşımın risk faktörlerine bağlı gelişen sorunları ihmal etmediğine en önemli göstergelerinden biri de ilgili alanyazında kendini toparlama gücü ile ilgili araştırmaların oldukça fazla olması olarak gösterilebilir. Kendini toparlama gücü, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları risklere karşı dirençli olmalarını açıklayan ve çocukluktan ileri yaşlara kadar yoksulluk, ayrımcılığa maruz kalma, travmatik yaşantılar, sağlıksız olma gibi çeşitli zorluklarla nasıl başa çıktıklarını, bu zorluklar karşısında nasıl yeniden



toparladıklarını belirleyen anahtar faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır (Windle, Bennett & Noyes, 2011). Kendini toparlama gücü kavramı önemli tehdit, ağır güçlük veya travmaya maruz kalma ile gelişimsel sürece yönelik ağır saldırılara rağmen pozitif adaptasyonun sağlanması süreci arasındaki dinamik etkileşimi ifade eden iki ön koşuldan bahsetmektedir (Cicchetti, 2010; Masten, 2001). Bu ön koşullardan ilki bireylerin gelişimini önemli ölçüde tehdit eden bir yaşantı deneyimlemeye dayalı risk faktörleridir. İkincisi ise, risk faktörlerinin etkisini azaltma ya da ortadan kaldırma ve olumlu sonuçlar çıkma olasılığını desteklemek ya da arttırmak adına tampon etkisi gören koruyucu faktörlerdir (Masten, 2007; Rutter, 1987).

Bu bağlamda, kavramın doğası gereği hem kendini toparlama gücü hem de bu gücün açığa çıkmasını hedefleyen koruyucu faktörler, pozitif psikoloji yaklaşımının ilgi alanlarına girmektedir. İlgili alanyazında sosyal destek, bireylerde pozitif işlevselliğe ve kendini toparlama gücü gelişimine katkı sağlayan önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Brown, 2008; Cohen & Wills, 1985; Masten, 2007). Aile, arkadaş ve birey için önemli insanlardan algılanan sosyal desteğin, bireylerde eğitim yaşantısından (Wilks, 2008), iş yaşamına (Baruch-Feldman, Brondolo, Ben-Dayan & Schwartz, 2002); romantik ilişkilerden (La Greca & Harrison, 2005), evlilik yaşamına (Dehle, Larsen & Landers, 2001) kadar uzanan, yaşamın birçok alanında karşılaşılabilecek stres yaratıcı durumlar karşısında bireyin iyi oluş hali üzerinde etkili olabilecek bir kavram olarak ele alındığı söylenebilir.

Yine pozitif psikoloji kapsamında, stres verici yaşam olayları ile karşı karşıya kalan bireylerin dirençli ve dayanıklı olmalarını sağlayan temel kişilik özellikleri arasında yer alan psikolojik dayanıklılık (hardiness), kendini toparlama gücü ile oldukça ilişkili bir yapıdadır. İlgili alanyazında bu kavramların birbirleriyle eş anlamlı olduğunu ancak psikolojik dayanıklılık kavramının bir kişilik özelliği olarak kendini toparlama gücünden farklılaştığını belirten çalışmalara rastlamak mümkündür (Bowen, 2016). Psikolojik dayanıklılık, kendini adama, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Kobasa, 1979). Son yıllarda özellikle meydan okuma boyutu ile ilişkili olabileceği düşünülen ve psikolojik

işlevselliğe katkı sağlayabileceği düşünülen “Cesaret” kavramına yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Ergüner-Tekinalp, 2016; Maddi, 2006a; Woodard, 2004). Woodard (2004) varoluşçu yaklaşımın temel sayıltıları doğrultusunda cesaret kavramının otantik yaşamla ve ruh sağlığı ile doğrudan ilişkili olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle, otantik kişilik özelliğinin temel bileşenlerinden olan psikolojik dayanıklılık ile cesaret arasında pozitif bir ilişki bulunması gerektiğini savunmaktadır.

Cesaret kavramı, pozitif psikoloji alanında özellikle, stresle başa çıkmayı sağlayan ve başarılı bir uyum için gerekli olan temel özellikler çerçevesinde ele alınmaktadır. Adler cesareti zorlu yaşam görevleri ile başa çıkmayı sağlayan içsel bir güç olarak görür ve bireyi aktif hale getiren karakter güçlerinden biri olarak ele alır (Adler, 1930). Bu bakış açısı, cesaret kavramının, kendini gerçekleştirme arayışı içerisindeki bireylerin, toplumsal iyilik halini hedefleyen davranışlarda bulunmasına olanak sağlayan içsel bir yaşam gücü olarak düşünülmesini sağlamıştır. Buna göre, cesur bir insanın, bilişsel olarak esneklik, yeni değişimlere ayak uydurabilme, her hangi bir problemle karşı karşıya kaldığında alternatif bakış açıları geliştirebilme gibi özelliklere sahip olması beklenir (Adler, 1964; Dinkmeyer & Dreikus, 2000; Yang, Milliren & Blagen, 2010). Tüm bu bakış açıları değerlendirildiğinde, cesaret kavramının kendini toparlama gücü gelişim sürecine katkı sağlayan koruyucu bir faktör olarak ele alınabileceği söylenebilir.

Kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazında LGBT+ (Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans Bireyler) bireyler, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından azınlık bir grup olmaya bağlı olarak birçok gelişimsel risk faktörüne açık hale gelmeleri bakımından risk grubu olarak tanımlanmaktadır (Cicchetti, 2010; Jordan, 2015; Lidderdale, 2009; Meyer, 2003a, 2003b). Bu bağlamda bu çalışmada farklı cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine sahip olmaya dayalı olarak bireysel (algılanan stres, depresyon, intihar eğilimi, içselleştirilmiş homofobi vb.), ailevi (ebeveyn reddi, kabul edici olmayan ebeveyn tutumları vb.) ve toplumsal (ayrımcığa maruz kalma, sosyal izolasyon, etiketlenme vb.) risk faktörlerine maruz

kalmaları nedeniyle bir risk grubu olarak sınıflandırılabilen LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü düzeyleri incelenmiştir.

Araştırma sürecinde LGBT+ bireylerde algılanan stres ve kendini toplama gücü ilişkisinde, algılanan sosyal destek ve cesaret düzeylerinin koruyucu bir faktör olarak aracı roller üstlenip üstlenmediğinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, pozitif psikoloji alanında önemli unsurlardan biri olan cesaret kavramının “Adleryan Kuram” çerçevesinde kavramsallaştırılması ve bu kavramı geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçen bir ölçme aracının geliştirilmesidir. Çalışmanın ikinci amacı ise, geliştirilen ölçme aracı doğrultusunda, cesaret kavramının doğası ile ilişkili olduğu düşünülen kendini toplama gücü gelişim sürecinde bu kavramın koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmediğinin belirlenmesidir.

Bu doğrultuda, bu çalışmanın temel amacı LGBT+ bireylerde algılanan stres ile kendini toplama gücü ilişkisinde algılanan sosyal destek ve cesaretin aracı rolünün ortaya konulmasıdır. Bu doğrultuda bu araştırmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir;

1. LGBT+ bireylerde kendini toplama gücü düzeyi;
  - a. herhangi bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  - b. eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  - c. çoklu risk yaşama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. LGBT+ bireylerin algılanan stres, algılanan sosyal destek, cesaret ve kendini toplama gücü düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

3. LGBT+ bireylerde algılanan stres ve kendini toparlama gücü ilişkisinde cesaret ve algılanan sosyal desteğin aracı rolü var mıdır?

- a. LGBT+ bireylerde cesaret kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
- b. LGBT+ bireylerde algılanan sosyal destek kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
- c. LGBT+ bireylerde algılanan stres kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
- d. LGBT+ bireylerde algılanan stres, cesaret ve algılanan sosyal destek aracılığıyla kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

İnsan yaşamının pek çok yönünü bariz bir şekilde renklendiren fakat çoğu zaman gözden kaçırılan bir temel erdem olarak cesaret, yakın zamana kadar geri planda kalmış bir kavram olma özelliği taşımaktadır (Woodard & Pury, 2007). Pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı çalışmalarda iyimserlik, umut, öz yetkinlik, psikolojik dayanıklılık gibi kavramlarla oldukça ilişkili görülen cesaretin ruhsal hastalıklara karşı koruyucu bir tampon işlevi görebilecek ve psikoterapinin hedeflediği değişimin öncül çıktısı olarak kabul edilebilecek bir kavram olabileceği tartışılmış olsa da; alan yazında var olan ölçme araçları korku temelli fiziksel cesareti ortaya koymayı amaçladığından bu ilişkileri ortaya koymaya dayalı çalışmalar yapılamamıştır (Snyder & Lopez, 2005; Woodard, 2004). Bu bağlamda bu çalışmanın, pozitif psikoloji alanında önemli kavramlardan biri olan cesaret yapısının “Adleryan Kuram” çerçevesinde kavramsallaştırılması ve bu yapıyı ölçebilmek amacıyla Türk kültürüne özgü bir ölçme aracının geliştirilmesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma cesaret kavramının Aderyan yaklaşım bağlamında ele alındığı öncü çalışmalar arasında yer almaktadır. Zorlu yaşam görevleriyle başa çıkabilmek için bireyi “aktif” hale getiren içsel güçlerden biri olarak cesaret kavramının pozitif işlevselliğe katkı sağlayan önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir (Adler, 1927). İlgili alanyazında cesaret kavramının özellikle stresle başa çıkabilmeyi sağlayan temel kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık ve risk faktörlerine maruz kalan bireylerin pozitif işlevselliğini vurgulayan kendini toparlama gücü kavramları ile ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır (Bowen, 2016; Ergüner-Tekinalp, 2016; Maddi, 2004, 2006a). Bu araştırmanın bir boyutu olan ölçek geliştirme sürecinde cesaretin psikolojik dayanıklılıkla; araştırmanın diğer boyutu olan model test etme sürecinde ise cesaretin kendini toparlama gücü ile ilişkileri incelenmiştir. Bu durum ilgili alanyazında (Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007) önemle vurgulanan pozitif işlevselliğe vurgu yapan cesaret kavramının ruh sağlığı ile ilişkisine yönelik bulgular sağlaması bakımından önemli görülmektedir.

Kendini toparlama gücü kavramı, Türkiye’de pozitif psikoloji bağlamında gerçekleştirilen araştırmalarda en fazla ele alınan değişkenler arasında yer almaktadır (Işık & Üzbe-Atalay, 2018). Türkiye’de kendini toparlama gücü kavramına yönelik çalışmaların ağırlıklı olarak yoksulluk, ihmal/istismar, özel eğitime gereksinim duyma, depresyon, ebeveyn boşanması, madde kullanımı vb. risk faktörlerini yaşayan bireylerin katılımı ile gerçekleştirildiği bulgulanmıştır (Işık, 2016b). Bu çalışmada ise farklı cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bağlı olarak birçok risk faktörüne maruz kalan bir grup olan LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü düzeyleri incelenmiştir. Gerek yurt dışında gerekse Türkiye’de LGBT+ bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmaların, sosyal haklar, savunuculuk, politika geliştirme ve aktivizm üzerinde yoğunlaştığı gözlenmektedir (Erdoğan & Köten, 2014; Vaughan vd., 2014). Yurt dışında psikoloji alanında LGBT+ bireylerin ayrımcılık, etiketlenme ve kimlik bunalımına bağlı olarak gelişen psikopatolojik tepkilerinin incelendiği birçok çalışmaya rastlanırken; bu bireylerde pozitif işlevselliği sağlayan temel mekanizmaların ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmalara yakın tarihe kadar pek fazla ilgi

gösterilmediği anlaşılmaktadır (Lytle, Vaughan, Rodriguez & Shmerler, 2014). Türkiye’de de bu durum benzer bir doğrultuda ilerlemektedir. Çok az sayıdaki araştırmada (Alkan, 2014; Başar & Öz, 2016; Çelik, Sanberk & Şahin, 2017) LGB ve trans bireylerin yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama gücü gibi özellikleri incelenmiştir. Ancak, LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçleri ile bu süreçte etkili olabileceği düşünülen çeşitli koruyucu faktörlerin belirlenmesine yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın ilgili alanyazına bu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal yaşamda LGBT+ bireylere yönelik kabul giderek artsa da bu gruba yönelik olumsuz tutumlar yerini korumaktadır; ancak çoğu LGBT+ birey kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde güçlüklerle başa çıkabilmekte, başarılı bir şekilde gelişmekte ve artan bir öz yetkinlik gelişimi sergilemektedir (Smith & Gray, 2009).

LGBT+ bireylerde psikolojik ve sağlıkla ilgili risk faktörlerinin artmasına neden olan değişkenlerden en önemlileri baskıya ve ayrımcılığa maruz kalmalarıdır (Biçmen & Bekiroğulları, 2014; Jordan, 2015; Karabacaoğlu, 2015). Meyer (2003b) tarafından LGB bireylerde ruh sağlığı durumlarını ortaya koymaya yönelik yapılan bir çalışmada, LGB bireylerin heteroseksüel bireylere göre daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadığını ortaya koymuştur. Yaşanılan bu sıkıntılar özellikle madde kullanımı, kaygı, depresyon ve intihar girişimi gibi birçok risk faktörü ile daha fazla karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır (Lidderdale, 2009). Tüm bu zorlu koşullar ve örseleyici yaşantılara rağmen LGBT+ bireylerin birçoğu kendini olduğu gibi kabul etmekte, çeşitli derneklere üye olarak sosyal yaşamda kişisel hakları ile ilgili mücadele etmekte, toplumsal yaşamda var olabilmeye yönelik çabalar sergilemektedir. LGBT+ bireyler aynı zamanda cinsel yönelim ve kimliklerine yönelik olumsuz sosyal mesajlara göğüs germe cesaretini ortaya koymaya çalışmaktadır (Smith & Gray, 2009). Bu anlamda LGBT+ bireylerin, bu tür risk faktörlerine maruz kalmalarına rağmen toplumsal yaşamda var olma, arkadaşlık ilişkileri kurabilme, çalışma yaşamında aktif rol üstlenme, dernek çalışmaları yürütme, kendi cinsel kimliklerini

kabul etme ve ortaya koyabilme gibi durumları gerçekleştirebilmelerini sağlayan temel kaynakların neler olduğu sorusu önem kazanmaktadır. Bu noktada kendini toparlama gücü kavramı devreye girmektedir. Kendini toparlama gücü gelişimsel sürece yönelik ağır saldırılara rağmen pozitif adaptasyonun sağlanması süreci olarak tanımlandığında LGBT+ bireyler bu tanımlamaya göre risk grubu sınıflamasında yer alabilmektedirler (Cicchetti, 2010; Jordan, 2015; Lidderdale, 2009; Meyer, 2003a, 2003b).

Bu kapsamda bu çalışma, Türkiye’de LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin incelendiği ve bu süreçte içsel koruyucu faktör olarak cesaret, dışsal koruyucu faktör olarak algılanan sosyal desteğin bir arada ele alındığı öncü çalışmalardan biri olması bakımından önemlidir. Bu bağlamda kuramsal bir modelde cesaretin koruyucu faktör etkisinin incelenmesi farklı risk grupları üzerinde (depremzedeler, ebeveynleri boşanmış bireyler, savaş göçmenleri, şiddet mağduru kadınlar, cinsel istismara maruz kalan bireyler vb.) cesaretlendirme sürecinin kullanılarak travma sonrası pozitif gelişimlerinin sağlanması ve kendini toparlayabilmelerinin desteklenmesini sağlayacak çalışmaların yapılmasına olanak sağlaması bakımından önemlidir.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmada katılımcıların öğrenci, öğretmen, psikolog, garson, sanatçı vb. bir çok iş ve uğraşı durumuna sahip olduğu bulgulanmıştır. Ancak bu alanların çeşitliliği ve katılımcı sayılarının dengesizliği nedeniyle katılımcıların gelişim görevlerine uygun olarak iş ve uğraşı durumları herhangi bir işte çalışan ve çalışmayan bireyler olarak iki farklı kategoride ele alınmıştır. Herhangi bir işte aktif olarak çalışmayan LGBT+ bireylerin tamamı üniversite öğrencisidir.

2. Araştırmada LGBT+ bireylerin son mezun oldukları eğitim düzeyi lise üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu durumun temel nedeni araştırmanın çalışma grubunda yer alan LGBT+ bireylerin büyük çoğunluğunun üniversite öğrencisi olmasıdır.

3. Türkiye’de LGBT+ bireylere ulaşmakta yaşanan zorluklar nedeniyle verilerin büyük bir çoğunluğu online olarak toplanmıştır.

## **Tanımlar**

*Kendini Toparlama Gücü:* Zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001).

*Cesaret:* Zorlu yaşam görevleri ile başa çıkmayı sağlayan ve bireyi aktif hale getiren içsel bir güçtür (Adler, 1930).

*Algılanan Sosyal Destek:* Bireyin kendini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış hissetmesini sağlayan duygusal destek mekanizmalarını algılayış şekli olarak tanımlanmaktadır (Eker & Arkar, 1995).

*Algılanan Stres:* Bireyin kendisine ve stres verici yaşam olaylarına yönelik “öngörülemeyen, kontrol edilemeyen, aşırı yüklenme” olarak değerlendirdikleri algılarıdır (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

*LGBT+:* Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği olarak Lezbiyen, Gey, Biseksüel ve Trans Bireyler için kullanılan kısaltma biçimidir. Araştırmada, lezbiyen, gey, biseksüel ve trans bireylerin dışında interseks, panseksüel, aseksüel, cisgender vb. gibi cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine sahip olduğunu belirten katılımcılar “plus” (+) kategorisinde toparlanmıştır.





## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres, algılanan sosyal destek kavramları hakkında kavramsal açıklamalar ve her bir kavramın gerek genel popülasyonla gerekse bu araştırmanın risk grubunu oluşturan LGBT+ bireyler ile alanyazında var olan çalışmalar yer almaktadır.

#### **Kendini Toparlama Gücü**

İnsanlar, normal yaşam süreçlerinde, şiddet, yakın birinin kaybı ya da yaşamlarını tehdit edebilecek güçlükler gibi birçok potansiyel travmatik olaydan biri ya da bir kaçını yaşama durumu ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, insan yaşamı birçok potansiyel risk faktörü ile iç içedir. Bazı insanlar bu tür travmatik olayları başa çıkamayacak kadar zor bulabilir ve kendilerini kaygılı ya da depresif hissedebilirler. Bazı insanlar ise zorlu yaşam olayları karşısında yıllar geçtikçe kendilerini daha güçlü ve normal işlevsellikte davranışlar sergilerken bulabilirler. Kayıp ve travmalara ilişkin alanyazında bu tür olaylar yaşayan insanların patolojik belirtiler sergilemesi oldukça olası bir sonuç olarak görülmektedir (Cassidy & Mohr, 2001). Yakın zamana kadar, potansiyel bir travmaya maruz kalmanın ardından sağlıklı işleyişin göreceli olarak istikrarlılık sergilemesi durumu, travma ve kayıp alanyazınında oldukça az dikkat çeken bir konu olagelmiştir (Bonanno, 2005a).

Ancak son yıllarda, özellikle pozitif psikoloji akımının, travma ve yaşamsal risk faktörlerine yönelik bakış açısının “travma sonrası büyüme” kapsamında değerlendirilmesi, bu tür güçlükler yaşayan bireylerin çeşitli koruyucu faktörler aracılığıyla “güçlü, işlevsel, sağlıklı” bireyler olabileceğini ortaya koymaktadır (Almedom, 2005).

Yoksunluk ve eksiklik temelli, hastalık ve psikopatolojiye dayalı modelleme çalışmalarına duyulan memnuniyetsizlik nedeniyle özellikle son otuz yılda kendini toparlama gücü kavramına yönelik çalışmalar büyük bir artış göstermektedir (Haskett, Nears, Ward & McPherson, 2006; Masten, 2014). Kendini toparlama gücü kavramına yönelik çalışmalara artan bu ilginin en önemli nedenleri arasında bu kavramın bireylerin sağlık durumları, iyi oluş düzeyleri ve yaşam kalitesi üzerindeki potansiyel etkisi ve içinde buldukları gelişim dönemlerinde karşı karşıya kaldıkları güçlüklerle göğüs gererken hangi faktörlerin kullanıldığının belirlenmesi yer almaktadır (Windle vd., 2011).

Çocuk ve ergenler, gelişimsel süreçleri yoksulluk, reddedilme, kötü muamele, savaş, şiddet gibi unsurlar tarafından tehdit edildiğinde ya da baskıya, ırkçılığa ve ayrımcılığa maruz kaldıklarında kendilerini nasıl toparlamaktadırlar? Ebeveynleri madde kullanımı, kronik rahatsızlık ya da ciddi psikolojik hastalıklar nedeniyle yanlarında olamayan çocuk ve ergenleri koruyan şeyler nelerdir? Bir fenomen olarak kendini toparlama gücü gelişimlerine yönelik ağır tehditlere rağmen başarılı olan bu çocukların yararı için nasıl çalışmalar yapılabilir? (Wright, Masten & Narayan, 2013, s.15). Bu ve benzeri sorulara yanıt bulma çabası kendini toparlama gücü kavramına yönelik öncül araştırmaların başlama sebepleri arasındadır.

Kendini toparlama gücü kavramına ilişkin alanyazın geliştikçe, bu kavramın bilimsel alt yapısında gizli ve sessiz kalmış birçok potansiyeli içinde barındırdığı ortaya koyulmaktadır. Gerek tıp, gerek ruh sağlığı ve diğer bilimsel alanlarda yapılan akademik çalışmalar, stres, risk faktörleri ve travmaları açıklayan paradigmalara değişmesine neden olmuştur. Bu değişim, özellikle travma durumunun olumsuz çıktıklarına odaklanmaya ayrılacak zaman ve

enerjinin; kendini toparlama gücünü arttırma, geliştirme ve beceri eğitimleri ile destekleme sürecine aktarılması gerekliliğini ortaya koyacak şekildedir (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). Bu yaklaşım, psikoloji alanını tamamen açıklığa dayalı bir zihinsel sağlık modelinden uzaklaştırarak, psikopatolojiyi ele almanın yanı sıra; önleme, güç ve yeterlilik geliştirme temelli modellerin sürece dâhil edilmesini destekler niteliktedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kendini toparlama gücü kavramı da bu yaklaşıma paralel olarak gelişmekte ve bireylerin güçlü yönlerinden hareket etmenin önemini ortaya koymaya çalışmaktadır.

### **Kendini Toparlama Gücünün Kavramsal Gelişimi**

Kendini toparlama gücü kavramının yapısal kökeni en genel anlamda, dinamik bir sistemin, kendi işlevini, canlılığını ya da gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014, s. 6). Bu kavramsal yapı, sadece biyo-psiko-sosyal bir sistem olan insanlar için uygulanabilir bir süreç olmaktan ziyade; mikroorganizma, çocuk, aile, güvenlik sistemi, ekonomi, orman ya da küresel iklim gibi hem canlı hem de cansız pek çok farklı tür ve düzeyde sistemlere uygulanabilir bir süreç olarak ele alınabilmektedir. Bir yapı ve gözlenebilir fenomen olarak kendini toparlama gücü, birbirinden bağımsız olarak ve hemen hemen aynı zamanda hem ekoloji (Holling, 1973) ve hem de psikoloji (Garmezy, 1971) alanlarında yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır.

Kendini toparlama gücü (resilience) kavramı, etimolojik köken bakımından Latince “re + salire” “resilire” kelimesinden türemiştir. Latin kökenli “Resil-iö,-ire” kelimesinin “to jump back” “geri sıçrama”; “to spring back” “yeniden iyi hissetme/toparlanma” (deyim); “bounce back” “kendini toparlama”; “rebound” “çarpıp geri sıçrama” şeklinde İngilizce karşılıkları mevcuttur (Glare, 1968, s.1629). Resilience kelimesinin sıfat hali olan resilient kavramı ise “maddenin esnek, elastik, kendi şekline kolay dönebilen, kolay toparlanabilen” özelliğe

sahip olması olarak tanımlanmaktadır. Cambridge (2013) İngilizce sözlüğüne göre kelimenin, İngiliz dilinde yaygın olarak kullanılan tanımı ise “sorunlar sonrasında önceki iyi duruma hızlıca dönebilme yeterliliği” şeklindedir. “Resilience” kelimesinin Türkçe karşılığının belirlenmesi aşamasında da araştırmacılar arasında farklılıklar gözlenmektedir. Resilience kelimesi, bazı araştırmacılar (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001) tarafından “yılmazlık”; bazı araştırmacılar (Gizir, 2007; Kararımak, 2007; Sipahioğlu, 2009) tarafından “psikolojik sağlamlık”; bazı araştırmacılar (Ergüner-Tekinalp, 2016; Işık, 2016b; Terzi, 2006) tarafından ise “kendini toparlama gücü” şeklinde kullanılmaktadır. Bu çalışmada “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak “kendini toparlama gücü” ifadesi tercih edilmiştir.

Kendini toparlama gücü kavramına yönelik bilimsel araştırmalar, 1970’li yıllarda bir grup öncül araştırmacının, psikopatolojiye eşlik edebilecek riskler yaşayan çocukların pozitif adaptasyon sürecinde dikkat çeken bir fenomen olarak fark edilmesi ile ortaya çıkmaktadır (Masten, 2001, 2007). Kendini toparlama gücüne yönelik yapılan çalışmalar, temelde bu kavramın insan doğasının uyum sağlayıcı sistemlerinin bir organizasyonu şeklinde kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bireylerde bulunan bu uyum sağlayıcı sistemler korunur ya da çeşitli yoksunluklara rağmen geliştirilebilirse, gelişimsel problemlere yönelik risklerin yaratacağı olumsuz etkilerin azalacağı öngörülmektedir (Masten, 2001).

Kendini toparlama gücü, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları risklere karşı dirençli olmalarını açıklayan ve çocukluktan ileri yaşlara kadar yoksulluk, ayrımcılığa maruz kalma, travmatik yaşantılar, sağlıksız olma gibi çeşitli zorluklarla nasıl başa çıktıklarını, bu zorluklar karşısında nasıl yeniden toparladıklarını belirleyen anahtar faktörlerden biri olarak tanımlanmaktadır (Windle vd., 2011, s.1). Ancak, kendini toparlama gücü kavramının yapısını tanımlamadaki karmaşıklık, bu kavramın operasyonel bir tanımının geliştirilmesinde güçlükler yaratmaktadır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2007).

APA psikoloji sözlüğünde “resilience” kavramı, “özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve içsel-dışsal istemlere göre kendini ayarlama aracılığıyla, zor ya da meydan okuyucu yaşam olaylarına karşı başarılı bir şekilde adapte olmayı içeren süreç ya da çıktı” olarak tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015, s.910). Bu alandaki öncül araştırmaları yapan Garnezy (1971) bu kavramı “kırılgan olmama”, “güçlü olma” ve “sağlıksız koşullar altında sağlıklı gelişim gösteren bireyler” açıklamaları ile ortaya koymaktadır (s. 114). Masten (2001) kendini toparlama gücünü “uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme süreçleri” olarak tanımlamaktadır (s. 228). Rutter (2006) tarafından yapılan bir diğer tanımda “bazı bireylerin, ciddi tehlikeleri beraberinde getirmesi beklenen risk deneyimlerine rağmen, nispeten iyi bir psikolojik sonuca sahip olduğu” bulgusuna atıfta bulunulur (s. 1). Wagnild ve Young (1993), kendini toparlama gücünü, adaptasyonu artıran, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve ezici sıkıntıya rağmen dengeyi yeniden kazandıran pozitif bir kişisel karakteristik olarak tanımlamaktadır (s.166). Luthar vd. (2000) ise bu kavramı “belirgin bir yoksunluk ya da güçlük karşısında pozitif adaptasyonu sağlayan dinamik süreçlerin bütünü” olarak tanımlayarak dinamik sürece vurgu yapmaktadır (s. 543). Bu tanımların her biri kendini toparlama gücünü açıklama bakımından kullanışlı olmasına rağmen, tek başına bu kavramın doğasında var olan karmaşık yapıyı tam anlamıyla açıklayamamaktadır. Kendini toparlama gücü kavramının belirleyicileri, stresli deneyimlere nasıl tepki verdiğini belirlemek için birbirleriyle etkileşime giren bir dizi biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörleri içerir (Southwick vd., 2014). Bu nedenle bu kavramın tanımlanmasında, kendini toparlama gücünün bir özellik, bir süreç veya bir sonuç olarak görülüp görülmediğini belirtmek önemlidir.

Bazı araştırmacılar (Öğülmüş, 2001; Wagnild & Young, 1993) kendini toparlama gücünü bireyin içsel kişilik özellikleri ile açıklarken; bazı araştırmacılar çok sayıda sosyal süreçleri içeren devingen bir sistem (Cicchetti, 2010; Masten, 2014) olarak açıklamaktadırlar. Araştırmacılara göre kendini toparlama gücünün, bireylerde mevcut olup olmadığı konusunda “*kişi ya kendini toparlama gücüne sahiptir ya da değildir*” şeklinde ikili

(dualistik) bir yaklaşım benimsemek genellikle cazip görülmektedir (Cicchetti, 2010; Luthar vd., 2000). Bununla birlikte, kendini toparlama gücünün, yaşamın birçok alanında farklı derecelerde mevcut olabilecek bir devamlılık sisteminde gelişen bir kavram olduğunu düşünen araştırmacılar da mevcuttur (Pietrzak & Southwick, 2011). Son yıllarda araştırmacılar (Kim-Cohen & Turkewitz, 2012) kendini toparlama gücünü, bireylerin içinde buldukları gelişim dönemlerine (örn. ergenlik, beliren yetişkinlik) ilişkin gerçekleştirilmesi zor görevleri birer risk faktörü olarak ele almakta; bireylerin gelişimsel işlevliliği ve içinde bulunduğu çevre ile etkileşimi gibi konulara temas ederek araştırmaktadırlar.

Kendini toparlama gücünün birbirinden farklı tanımları olmakla birlikte, tüm tanımların bazı ortak özellikler etrafında toparlandığını görmek mümkündür. Bu ortak özellikler, kendini toparlama gücünün dinamik bir süreç olduğu (Cicchetti, 2010; Luthar vd., 2000; Masten, 2001); zorlu yaşam olayları ve bireylerin yaşamını etkileyecek önemli bir risk faktörünün etkisi ile ortaya çıktığı (Cicchetti, 2010; Masten, 2001; Masten, Best & Garmezy, 1990; Rutter, 2012) ve risk koşullarına rağmen bireylerin pozitif adaptasyon, sağlıklı uyum ya da yeterlilik geliştirme süreçlerinde başarılı olması süreçlerini içermektedir (Masten, 2011; Terzi, 2008; Werner, 2004).

Tanımlarda vurgulanan bu ortak özellikler, kendini toparlama gücü kavramının çalışılması için temel ön koşullar olarak görülmektedir. Kendini toparlama gücünün kavramsal yapısının anlaşılabilmesi için bu ön koşulların her birinin iyi bir şekilde anlaşılması gerekmektedir.

### **Kendini Toparlama Gücünün Üç Temel Boyutu**

Kendini toparlama gücü gelişim sürecinin kavramsallaştırılması süreci için iki önemli koşul mevcuttur (Cicchetti, 2010; Masten, 2001). Bunlar:

1. Önemli tehdit, ağır güçlük veya travmaya maruz kalma,

2. Gelişimsel sürece yönelik ağır saldırılara rağmen pozitif adaptasyonun sağlanmasıdır.

Bu iki temel yargı kendini toparlama gücü kavramının anlamsal ve içeriksel yapısını oluşturmaktadır (Masten vd., 1999; Masten & Reed, 2002). Bu ön koşullardan ilki risk faktörleridir. Bireyler yaşamlarında gelişimlerini ciddi derecede tehdit eden bir durum yaşamamışlarsa, bu bireyler için kendini toparlama gücü kavramından bahsetmek mümkün değildir (Masten, 2001). Başka bir deyişle, kendini toparlama gücünden söz edilebilmesi için bireylerin yaşamlarını ve gelişimlerini hatırı sayılır derecede etkileyecek bir risk durumu ile karşı karşıya olması gerekmektedir.

Diğer temel yargı ise, gelişimsel sürece yönelik ağır risk koşullarına rağmen normal işlevselliğe dönebilme durumu olarak, uyum, işevsel davranış ve yeterlik kazanma süreci olarak da tanımlanabilen “olumlu sonuçlar” kavramını ifade etmektedir (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006; Wright vd., 2013).

Bu iki ön koşul arasında, risk faktörlerinin etkisini azaltma ya da ortadan kaldırma ve olumlu sonuçlar çıkma ihtimalini desteklemek ya da arttırmak adına tampon vazifesi gören “koruyucu faktörler” de kendini toparlama gücünün gelişim sürecinin önemli boyutları arasında yer almaktadır (Masten, 2007; Rutter, 1987).

### ***a) Risk Faktörü***

Kendini toparlama gücü, sadece birey bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir (Cicchetti, 2010). Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yaşayan bireylere yeterli, yetkin, uyumlu, dayanıklı ya da normal denilebilir; fakat bu bireyler için “kendini toparlama gücü” olgusundan bahsedilemez (Gizir, 2007; Işık, 2016b; Masten, 2001). Risk kavramı, birincil sözlük anlamı olarak tehlike; kayıp, yaralanma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilecek durum ya da faktör olarak tanımlanmaktadır (Colman, 2003, s.628).



Risk faktörleri ve örseleyici yaşam olayları, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden en önemli unsurlardan biri olarak, kendini toparlama gücü araştırmalarında açıklanmaya çalışılan önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır (Ungar, Lienberg, Dudding, Armstrong & Vijver, 2013). Ayrıca risk faktörleri, problemlili yaşantı durumlarını başlatma ya da var olan problemlili durumların devamlılığını etkileyen önemli bir faktördür (Murray, 2003).

Kendini toparlama gücü kavramına yönelik öncül çalışmalarda “kırılganlık” ve “risk” kavramlarına, çok yönlü karmaşık süreçleri temsil etmesi bakımından önem verilmiştir (Garmezy, 1971; Werner, 1993). Kırılganlık, bireyin olumsuz bir sonuca yatkınlığına işaret ederken; risk faktörleri, uyumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını artıran biyolojik, çevresel ve psiko-sosyal tehlikeleri işaret etmektedir (Werner, 1989).

Kendini toparlama gücü ile ilgili alan yazında sıklıkla ele alınan risk faktörü ve bu kavramın sınıflandırılmasına yönelik bazı tanım ve örnekler Tablo 1’de verilmiştir (Wright vd., 2013).

Tablo 1

*Risk Faktörlerini Açıklamaya Yönelik Temel Kavramlar*

Terim	Tanım	Örnekler
Risk	İstenmeyen bir sonucun ortaya çıkma olasılığının artması	Şizofreni bozukluğuna sahip biyolojik ebeveynleri olan gruplarda şizofreninin gelişme olasılığının daha yüksek olması
Risk Faktörü	Birey ya da grupların yaşamlarında olumsuz sonuçlar doğurabilecek durumlardır	Erken doğmuş olma; ebeveyn boşanması; yoksulluk; ebeveynlerin ruhsal bir bozukluğa sahip olması; çocuk istismarı
Birikimli Risk	(a) Çoklu risk faktörüne bağlı; (b) aynı risk faktörünün birden fazla tekrarlanmasına bağlı; ya da (c) hâlihazırda var olan bir yoksunluk ya da sıkıntının birikimli etkilerine bağlı olarak artan risk koşullarıdır.	Evsiz aileye sahip çocuklar, düşük düzeyde bakım, beslenme, ailesel ya da çevresel şiddet gibi birçok farklı gelişimsel problemleri içeren risk faktörlerine açık hale gelebilir.
İncinebilirlik	İstenmeyen sonuçlarla karşı karşıya kalmaya yönelik hassasiyet; psikopatolojiye yatkınlık	Kaygılı çocuklar okul ortamını daha stres verici bulur; bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerin bulaşıcı hastalıklara yakalanmaya yatkınlıkları vardır.
Proksimal (yakın) risk	Çocuk tarafından doğrudan deneyimlenen risk faktörleri	Şiddete tanık olma; suça bulaşmış akranlarla ilişki kurma
Distal (uzak) risk	Proksimal risk faktörlerinin aracılık ettiği ancak çocukların ekolojik çevreleri ile alakalı artan risk faktörleri	Suç oranı yüksek çevrelerde yaşama; sağlık hizmetlerine erişimde zorluk

Tablo 1 incelendiğinde risk faktörlerinin çeşitli faktörler aracılığıyla farklı sınıflandırmalara ayrıldığı gözlenmektedir. Bu sınıflandırmalardan ilki bireyin doğrudan ya da dolaylı olarak risk faktörüne maruz kalmasıdır (Masten & Reed, 2002; Wright vd., 2013).

Diğer bir sınıflandırma ise risk faktörünün tekil ya da çoğul yapı sergilemesi ile alakalıdır. Herhangi bir risk durumu, doğası gereği diğer risk faktörlerinden etkilenmeye yönelik eğilimi arttıracaktır için; genellikle araştırmalarda birikimli risk faktörlerine dayalı çalışmaların yapıldığı gözlenmektedir (Murray, 2003; Ungar vd., 2013).

Kendini toparlama gücü çalışmalarında risk faktörlerin belirlenmesi aşamasında farklı yaklaşım ve görüşler bulunmaktadır (Işık, 2016b). Bu durumun en önemli nedenlerinden biri, bireylerin algıladıkları risk durumlarının göreceli olması durumudur. Örneğin, aynı risk faktörüne maruz kalan iki farklı bireyden biri, bu durumu travma olarak algıyarken diğeri çeşitli faktörler nedeniyle -risk faktörüne maruz kaldığı dönem çerçevesinde- durumu travmatik olarak algılamayabilir. Bazı araştırmacılar, bu durumlarda tam bir kendini toparlama gücü olgusundan bahsetmenin mümkün olmayabileceğini ifade etmektedir (Cicchetti, 2010; Masten, 2001). Kendini toparlama gücü, tanımlarında da vurgulandığı üzere risk faktörlerine maruz kalarak “dibe batma” ve koruyucu faktörlerin etkisi ile “geri sıçrama” süreci olarak karakterize edilmektedir. Bu durumda bir durumun risk faktörü olma özelliği taşıyıp taşımadığı belirlenirken, bireylerde yarattığı stres verici süreçler gözlenebilir ölçümlerle ortaya koyulmalıdır (Luthar & Cushing, 1999).

Risk faktörleri açısından kendini toparlama gücü ile ilgili alan yazında var olan önemli bir tartışma durumu da, çalışmalarda homojen ve heterojen risk gruplarından hangisinin tercih edilmesi gerektiği sorunsalıdır (Luthar vd., 2000; Masten & Reed, 2002). Araştırmacılar, kendini toparlama gücü sürecinin her risk durumu için farklı bir yapılanma içinde gelişeceğini bu nedenle çalışmalarda spesifik risk faktörlerin ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Bogar & Hulse-Killacky, 2006; Everall, Altrows & Paulson, 2006; Holaday & McPhearson, 1997). Bu durum ayrıca kendini toparlama gücü gelişim süreci ve

vu sürece etki eden faktörlerin dinamik etkileşimlerinin derinlemesine incelenmesi bakımından önem arz etmektedir.

Yetişkin bireylerde kendini toparlama gücü çalışmalarında en fazla odaklanılan risk faktörleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

*Araştırmalarda En Çok Kullanılan Risk Faktörleri*

RİSK FAKTÖRLERİ	
<i>Bireysel Risk Faktörleri</i>	Erken doğum (Masten, 2001), olumsuz yaşam olayları (Garmezy, 1991), kronik hastalıklar (Kralik, Van Loon & Visentin, 2006), erken yaşta çocuk sahibi olma (Ahorlu, Pfeiffer & Obrist, 2015), madde kullanımı (Wong, 2008), intihar girişimi (Panagioti vd., 2014), akademik başarısızlık (Finn & Rock, 1997), yoksulluk (Seccombe, 2002), kayıp/yas yaşantıları deneyimleme (Bonanno vd., 2002), cinsel istismara maruz kalma (Banyard & Williams, 2007), suç işleme (Burt, Simons & Gibbons, 2012), zorbalığa maruz kalma (Sapouna & Wolke, 2013)
<i>Ailesel Risk Faktörleri</i>	Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi (Werner, 1993), ebeveynlerin boşanması (Kelly & Emery, 2003), ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak (Rutter, 1985), aile içi şiddet yaşama (Anderson, Renner & Danis, 2012), madde kullanan ebeveyne sahip olma (Masten, 2001)
<i>Çevresel Risk Faktörleri</i>	Ekonomik zorluklar ve yoksulluk (Masten, 2001), savaş, terör eylemleri ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar (Masten & Narayan, 2012), toplumsal şiddet ve ailevi felaketler (Jones, 2007), evsizlik (Kidd & Shahar, 2008), evden kaçma (Brooks, 1994), düşük sosyo-ekonomik durum (Chen vd., 2011)

Bu çalışmada, risk grubu olarak cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından azınlık konumunda olan ve bu risk faktörüne bağlı olarak, ayrımcılığa maruz kalma, etiketlenme, sosyal izolasyon vb. problematik durumlar yaşamaya açık hale gelen LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü gelişim süreci incelenmiştir. LGBT+ bireylere Tablo2’de yer verilmemesinin temel nedeni hem bireysel, hem ailesel hem de çevresel risk faktörlerine bağlı olarak çok yönlü risk faktörlerine maruz kalmalarıdır. Bu durum ilgili araştırmalar kısmında detaylı olarak ele alınmıştır.

### *Bir Risk Grubu Olarak LGBT+ Bireyler*

Heteronormativite, heteroseksizm üzerinden toplumsal değerlerin, kuralların ve yapıların düzenlenmesi ile oluşturulan ve toplumsal yapı ve kurumlarda heteroseksüelliği norm olarak kabul eden bir ideolojik yaklaşımdır (Scott & Gordon, 2009). Bu yaklaşımda insanlar, hayatta doğal rollere sahip iki ayrı ve tamamıyla farklı cinsiyet (erkek ve kadın) şeklinde tanımlanırken; cinselliğin ve evlilik ilişkilerinin sadece bir erkek ve bir kadın arasında yaşanabileceğini öngörmektedir (Schilt & Westbrook, 2009; Sumara & Davis, 1999). Sonuç olarak heteronormativitenin biyolojik cinsiyet, cinsiyet kimliği ve cinsiyet rollerine bakışı “ikili cinsiyet” (gender binary) olarak özetlenebilir.

Heteronormatif toplumda çoğunlukla yaşanan homofobi, transofobi gibi görüşlerin yaygın hale gelmesi ile cinsel olarak azınlık bir grup olarak algılanan LGBT+ bireylerin yoğun risk faktörlerine maruz kaldığı söylenebilir. Homofobi ve transofobi gibi görüşlerin yarattığı düşmanca bakış açısına sahip çevreler içerisinde yaşayan LGBT+ bireylerin bu risk faktörlerine bağlı olarak evsiz kalma, depresyon, kaygı, madde bağımlılığı ve intihar gibi olumsuz yaşantılar geçirmeye açık oldukları çoğu kültürde farklı araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Haas vd., 2011; Oswald & Wyatt, 2011; Ray, 2006).

Cinsel yönelimler açısından azınlık olarak görülen LGBT+ bireyler risk grubu altındaki bir popülasyondur (Hall, 2011; Jordan, 2015; Lidderdale, 2009). Bunun nedeni okulda, toplumda hatta kendi aile çevresinde -evinde- dahi düşmanca çevre içerisinde yer almalarından kaynaklanmaktadır. Araştırmacılar (Begun, 1993; Folke, 2006) sosyal çevrenin bireylerin büyümeleri ve gelişmeleri üzerinde büyük etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bakımdan düşmanca yaklaşıma sahip bir çevrenin gençlerde risk koşullarının ortaya koyduğu olumsuz çıktıları artırıcı bir nitelik göstermesi muhtemeldir. Okul kaynaklı yoksunluklar, evsizlik, madde bağımlılığı, depresyon ve intihar eğilimi bu gruptaki gençlerin risk faktörlerine maruz kalmaktan kaynaklanan olumsuz çıktılardan birkaç tanesine örnek olarak gösterilebilir. Bu denli düşmanca yaklaşım sergilenen çevrelere maruz kalan LGBT+

bireylerin çoğu bu düşmanca tutumla yüzleşmekte ve bu durumun üstesinden gelecek başa çıkma davranışları sergilemektedir (Jordan, 2015). Kendini toparlama gücü, mevcut durumu ve kaynakları yapıcı bir yol ile faydalı hale getirebilme, karşılaşılan olumsuz tutumların üstesinden gelmeyi sağlayan bir süreç olarak tanımlanabilmektedir.

Toplumsal yaşamda geniş anlamda kabul edilen cinsiyet rolleri erkek ve kadın kategorileri çerçevesinde şekillenmektedir. Transeksüel bireylerde ise biyolojik cinsiyet kalıpları ile algılanan cinsiyet özellikleri eşleşmemektedir. Bu anlamda içinde yaşanan topluma uyum gösterememe ve potansiyel taciz, izole olma ve alay konusu olma gibi yaşantılara açık hale gelmeleri, risk altında bir grup olarak sınıflandırılmalarına neden olmaktadır. Bu yaşantılar ile karşı karşıya kalan transeksüel bireyler risk faktörlerinden koruyucu faktörler aracılığıyla sınırlanarak kendini toparlama gücü gelişimi gösterebilirken bazıları bu özelliği geliştirememektedir (Brooks, 2000; Hall, 2011).

LGBT+ bireylerin yaşadıkları örseleyici deneyimler sadece kişisel yaşamlarına ilişkin problemler yaratmakla kalmayıp, ilişkisel yaşamlarına ve sosyal çevre ile etkileşimlerinde etiketlenmeye varan yıkıcı süreçlerle karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır (Hash & Rogers, 2003; Saewyc, 2011). Whitton ve Buzella (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından farklı olan LGBT+ bireylerin ilişkilerini etkileyen ve ilişkilerindeki mutluluğunu etkileyen sorunlar dört başlık altında sınıflandırılmaktadır. Bunlardan ilki hemen tüm kültürlerde evliliğin sağladığı bireysel çıktılardan yararlanmamaları ve buna bağlı olarak gelişen tanınma, kabul edilme yoksunluğudur. İkincisi, çoğunluk olarak heteroseksüel bir toplumda yaşamaları ve bu nedenle ayrımcılık, reddedilme ya da cinsel yönelimleri nedeniyle şiddet görme gibi durumlarla karşı karşıya kalan azınlık bir grup olarak görülmeleridir. Üçüncüsü, henüz çoğu kültürlerde ilişkilerine yönelik geniş kabuller görmedikleri için, ilişkide çiftlerin birbirleriyle, çocuklarıyla, aileleriyle ya da toplumla etkileşimi düzenleyen kültürel normlardan bağımsız bir yapı sergilemeleridir. Dördüncüsü ise azalan ya da zedelenen sosyal destek nedeni ile ayrılık riski ile daha fazla karşılaşılıyor olmalarıdır.

### *Bir Risk Faktörü Olarak Algılanan Stres*

Uzun yıllardır stres -özellikle de üst düzeyde yaşanan stres- yaşantısının kısa ve uzun vadeli sonuçlarının neler olabileceği nörobilim, tıp, ruh sağlığı, psikoloji ve sosyoloji gibi disiplinlerin odağı haline gelmiştir (Southwick vd., 2014). Stres günlük yaşamın bir gerçeğidir ve birçok insan için yaşamının belirgin bir döneminde var oluşunu tehdit edici önemli bir travmatik deneyim olarak düşünülebilir.

İnsanların stres ve travmaya verdikleri tepkiler, diğer insanlarla, uygun kaynaklarla, içinde yaşadıkları kültürle, ait hissetikleri din, yönetim ya da sosyal çevre gibi yapısal unsurlarla karşılıklı etkileşimlerinde kendini gösterebilir (Sherrieb, Norris, & Galea, 2010). Bu yapıların her biri bireyin kendini toparlama gücünün belirleyicileri olmaktadır ve bireylerin kendini toparlama gücü kapasitelerini az ya da çok, ama bir şekilde desteklemektedir. Bu ve bunun gibi unsurlar göz önüne alındığında bireylerin algıladıkları stres düzeyleri, gelişim ve uyum sağlama kapasitelerini tehdit edici bir risk faktörü olarak düşünülebilir.

Alan yazında var olan araştırma bulguları depresyon eğiliminin cinsel azınlık olarak tabir edilen cinsel yönelim ve kimlik açısından farklı olan LGBT+ popülasyonunda heteroseksüel bireylere göre daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Cochran, Sullivan, & Mays, 2003; Gilman vd., 2001; Lewis, Derlega, Clarke, & Kuang, 2006; Mills vd., 2004). Cinsel yönelim ve kimlik açısından azınlık durumunda olan bu bireylerde depresyon eğiliminin bu denli yaygın olmasının en önemli sebeplerinden biri ise “azınlık stresi” olduğu düşünülmektedir (Lehavot & Simoni, 2011; Szymanski, 2005). Azınlık stresini açıklamak üzere geliştiren birçok yapısal eşitlik modellemesi bulunmaktadır. Bu modellere göre LGBT+ bireyler, etiketlenme, önyargı, saldırganca söylemler ve ayrımcılık gibi deneyimler yaşamalarının bir yansıması olarak günlük yaşamlarını stres verici sosyal çevreler içerisinde geçirmektedirler. Bu durum ise onların -depresyon gibi- ruh sağlığı ile ilgili problemler yaşamalarına neden

olabilmektedir (Meyer, 1995, 2003a, 2010). Bu açıdan düşünüldüğünde LGBT+ bireylerin algıladıkları stres düzeyleri önemli bir risk faktörü olarak ele alınabilir.

Bu araştırmanın temel amaçları arasında, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından azınlık olma durumuna bağlı yaşadıkları stresin bir çıktısı olarak potansiyel rahatsızlık verici olaylar yaşayan ve bu olaylar nedeniyle sosyal yaşamdan izole olma risk faktörü ile karşı karşıya kalan LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü süreçlerini incelemek yer almaktadır.

### ***b) Koruyucu Faktörler***

Gelişimsel araştırmacılar ve teorisyenler, uzun yıllar boyunca birçok olumsuz yaşam koşullarına maruz kalan çocuklar arasında sağlıklı işlevselliği teşvik eden çeşitli koruyucu faktörlerin (ör. ego-yılmazlığı, destekleyici ilişkilerin varlığı), bireylerin potansiyel travmaya karşı verebilecekleri en önemli yanıtlardan biri olan kendini toplama gücü sürecini ortaya çıkardığını vurgulamaktadır (Bonanno, 2005a; Garnezy, 1991; Rutter 1987).

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 2001; Rutter, 1987). Bir değişkenin koruyucu faktör olabilmesi için risk faktörleri ile ilişki içerisinde olması gerekmektedir (Rutter, 1987). Alan yazın incelendiğinde, bir değişkenin kendini toplama gücü gelişim sürecinde koruyucu faktör işlevi görüp görmediğinin belirlenmesi için iki farklı yol izlendiği görülmektedir (Wright vd., 2013; Masten, 2014). Bunlardan ilki değişken temelli yöntem olup, regresyon analizleri ve aracılık testleri gibi yöntemlerden faydalanarak gerçekleştirilirken; ikincisi birey temelli bir yaklaşım çerçevesinde benzer risk faktörlerine maruz kalan bireylerin gelişim sürecinin detaylı ve karşılaştırmalı şekilde incelenmesine dayanmaktadır. Bu kapsamda, istatistiksel modelleme temelli aracı etki araştıran çalışmaları (Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) değişken temelli; bireylerle derinlemesine bilgi edinmeyi amaçlayan nitel çalışmaları (Bogar

& Hulse-Killacky, 2006; Everall vd., 2006; Holaday & McPhearson, 1997) birey temelli koruyucu faktör belirleme çalışmaları olarak adlandırmak mümkündür.

Koruyucu faktörlerin sınıflandırılmasına ilişkin alan yazında farklı görüşler bulunmaktadır. Rutter (1987) koruyucu faktörleri, (1) bireylerin risk faktörlerine maruz kalma olasılığını azaltan, (2) olumsuz yaşam olaylarının ardından meydana gelen ani etkileri dengeleyen, (3) benlik saygısı ve yetkinliği destekleyen faktörler olarak sınıflandırmaktadır. Bu işlevsel sınıflama, esasında kendini toparlama gücü çalışmalarında önleyici, koruyucu, krize müdahale edici ve geliştirici ruh sağlığı hizmetlerinin ön plana çıkmasında rol oynamıştır. Rutter (1985) ayrıca, koruyucu faktörler ile olumlu ya da fayda sağlayıcı deneyimlerin birbirine karıştırılmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Koruyucu faktörleri olumlu deneyimlerden ayıran üç temel farklılık mevcuttur. Bunlardan ilki, koruyucu faktörler her zaman zevk verici bir deneyim yaratan değişkenler olarak düşünülmemelidir. Önemli olan hedonik zevk değil; koruyucu etkinin kalitesidir. Koruyucu faktörler ile pozitif deneyimler arasındaki ikinci önemli ayırım, koruma kavramının etkileşim bileşeni ile ilgilidir. Olumlu deneyimler, genellikle uyarlanabilir bir sonuca, yani doğrudan faydalı bir etkiye sahip olanlardır. Aksine, koruyucu faktörler, doğrudan stresin yokluğunda saptanabilir bir etkiye sahip olmayabilir; onların rolü, doğrudan normal gelişmeyi teşvik etmek yerine, daha sonraki stres ve sıkıntıya verilecek tepkinin değiştirilmesini sağlamaktır. Üçüncü ayırım ise, koruyucu bir faktörün bazen deneyim ile hiçbir alakası olmayabilecek oluşudur. Daha doğrusu, birey olarak bireyin belirli özellikleri (cinsiyet, yaş vb.) de bazı durumlarda koruyucu faktör etkisi gösterebilir.

Koruyucu faktörlere ilişkin bir diğer sınıflama ise “Mevcuttakiler” ve “Kaynaklar” şeklinde iki farklı kategoride ele alınmaktadır (Fergus & Zimmerman, 2005; Toland & Carrigan, 2011). Stresle başa çıkma stilleri, benlik saygısı gibi bireylerde mevcut olan koruyucu faktörler içsel ya da kişisel kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Kaynaklar olarak yapılan sınıflama ise akran desteği, çevresel organizasyonlar, aile kabulü gibi dışsal ya da çevresel koruyucu faktörler olma özelliği taşımaktadır. Kendini toparlama gücü gelişim sürecinde



risk faktörlerine maruz kalan bireyler içsel ve dışsal koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon sağlamaya çalışmaktadırlar. Bazı araştırmacılar ise, koruyucu faktörleri, bireysel özellikler (zekâ, akademik başarı, benlik saygısı, öz-yeterlik vb.), ailesel (destekleyici ebeveyn tutumları, etkili ebeveynlik vb.) ve çevresel faktörler (sosyal destek, akran desteği, çevre ile olumlu ilikiler vb.) ya da bu boyutların etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilecek şekilde sınıflandırmaktadır (Durlak, 1998).

Bu çalışmada değişken temelli koruyucu faktör belirleme çalışması olarak aracı model test etme süreci kullanılmıştır. Risk grubu olan LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü gelişim sürecinde etkili olabileceği düşünülen “cesaret” kavramının koruyucu bir faktör olarak, risk faktörü ile pozitif adaptasyon arasında tampon işlevi görüp görmediği; ya da diğer koruyucu faktörler ile ilişki kurarak risk altındaki bireylerin gelişimini desteklemeye olanak sağlayıp sağlamadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada ayrıca koruyucu faktör olarak algılanan sosyal destek değişkeni ele alınmıştır.

LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde etkili olabileceği düşünülen koruyucu faktörler belirlenirken ilgili alan yazın dikkate alınmış, 10 farklı LGBT+ bireyle görüşmeler yapılarak güçlü kalabilmeyi başarmalarını sağlayan değişkenlerin neler olduğu araştırılmış ve Türk Psikologlar Derneği + KaosGL iş birliği ile düzenlenen 5 ay süren “Ruh sağlığı çalışanları için LGBT atölye çalışmaları” etkinliğinden faydalanılmıştır. Katılım sertifikası EK-6’da yer almaktadır.

### *Koruyucu Bir Faktör Olarak Cesaret*

Alan yazında kendini toparlama gücü gelişimi sürecinde etkili olan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmalarda (Hartshorne, 2002; Maddi, 2006a; Woodard, 2004) “cesaret” kavramının önemli bir koruyucu faktör olabileceği vurgulanmaktadır.

Bireylerin yalnızca kalıtsal ve çevresel etmenlerden ibaret olmadığını, bunun yerine insan olarak olayları yorumlama, etkileme ve yaratma kapasitesinin bulunduğunu vurgulayan ilk

yaklaşım Adler tarafından ortaya atılmıştır (Corey, 2008). Adler bireyin *neyle* doğmuş olduğunun, sahip olduğu yeteneklerle ne *yaptığı* kadar önemli olmadığını ileri sürmesi bakımından, insan doğasının bütüncül, sosyal ve hedefe yönelik olduğunu vurgulayan ilk yaklaşım olması bakımından önemlidir (Adler, 1964; Corey, 2008).

Alfred Adler'e göre sosyal ilgi ruh sağlığının "mihenk taşı"dır (Corey, 2008; Ergün-Başak & Ceyhan, 2011). Araştırmalar sosyal ilgi ile psikolojik iyi olma arasında ilişkisi olduğunu desteklemektedir (Kayacı & Özbay, 2016). Sosyal ilgi, kişinin başkaları ile özdeşleşmesi ve kendini ilgilendiren bir aşkınlığa dayanır, dostça işbirliği kapasitesini artırarak ve düşmanlığı azaltarak, tehdit duyguları ve kişiler arası çatışma, sorun ve görevlerle basa çıkmayı kolaylaştırmak ve gereksiz stres formlarını en aza indirmeyi amaçlamaktadır (Ergün-Başak & Ceyhan, 2011; Kayacı & Özbay, 2016). Sosyal ilginin işlevi mücadeleyi sosyal açıdan faydalı taraflara yönlendirmektir. Böyle bir gelişmede üstünlüğe duyulan inanılmaz istek sosyal duyguyla, *cesaret* verici ve iyimser aktivitelerle bağlantılıdır (Adler, 1964; Corey, 2008).

Gelişimsel perspektifte karşılaşılan önemli risk ve uyum sorunlarına meydan okumayı sağlayan önemli bir bireysel özellik de bireylerin olay ve durumlara "esnek" bir tutum ile yaklaşması ve bireylerin davranışsal esneklik kapasitesidir (Bonanno, 2005b). Başarılı bir uyum için gerekli olan bu özellikler, cesaret kavramı ile ilişkilendirilebilir. Cesur bir insan, bilişsel olarak esneklik, yeni değişimlere ayak uydurabilme, her hangi bir problemle karşı karşıya kaldığında alternatif bakış açıları geliştirebilme gibi özelliklere sahip olması beklenir (Adler, 1964; Dinkmeyer & Dreikus, 2000; Yang vd., 2010).

Cesaret kavramı ile ilgili alan yazında çok sayıda çalışma bulunmamaktadır. Var olan çalışmalarda ise bu kavramın, korku temelli çalışıldığı için otantik kişilik yapısının bir bileşeni olan psikolojik dayanıklılık kavramı ile anlamlı ilişki içerisinde bulunmaması durumunu eleştirmektedir (Woodard, 2004). Bu çalışmacılar, korku temelli olmayan ve bireylerin güçlü yanlarını ortaya koymayı amaçlayan aynı zamanda psikolojik dayanıklılığa

hizmet edebilen cesaretin kavramsal bir yapı olarak ortaya koyulması gerekliliğini belirtmektedir (Maddi, 2006b; Woodard, 2004). Psikolojik dayanıklılık kavramı stresle başa çıkmaya yardımcı olan sabit bir kişilik özelliğidir (Kobasa, 1979). Bu kavram, tanımından da anlaşılacağı gibi kendini toparlama gücü ile oldukça ilişkili bir kavramdır (Almedom, 2005). Bu çalışmanın amaçları arasında psikolojik dayanıklılığı açıklayabilen bir cesaret ölçeği geliştirmek ve bu kavramın kendini toparlama gücü gelişim sürecinde koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmediğinin belirlenmesi yer almaktadır.

### *Koruyucu Bir Faktör Olarak Algılanan Sosyal Destek*

Genel stres alanında yapılan araştırmalar, sosyal desteğin bireylerin stresle ilişkili problem durumlarıyla ve hastalıklarla karşı karşıya olma olasılığını etkilediğini ve gerek fiziksel gerekse zihinsel sağlığı etkilediğini ortaya koymaktadır (Cohen & Wills, 1985; King, King, Fairbank, Keane & Adams, 1998). Araştırmalar (Jemmott & Locke, 1984) nöroendokrin veya bağışıklık sisteminin işleyişinde duygusal olarak ortaya çıkan etkiler veya sigara, alkol kullanımı veya tıbbi gibi sağlıkla ilgili davranış biçimleri ile sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgularına ulaşmıştır. Hem fiziksel hem ruh sağlığını bu denli etkileyebilecek önemli bir değişken olan sosyal destek bireylerin iyi oluş düzeyleri ve kendini toparlama güçlerini de doğrudan etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Dumont & Provost, 1999; King vd., 1998; Wilks & Croom, 2008).

Sosyal desteğin bireyin yaşamına genelleştirilmiş yararlı bir etkisi olabilir, çünkü geniş sosyal ağlar, bireylere düzenli olumlu deneyimler ve toplumsal olarak ödüllendirilen bir dizi istikrarlı roller sağlayabilir (Cohen & Wills, 1985). Bu tür bir destek genel iyilik hali ile ilişkilendirilebilir, çünkü olumlu etki, kişinin yaşamında öngörülebilirlik, istikrar hissi ve kendi öz-değerini tanımlama olanağı yaratır.

Rutter (1985) kendini toparlama gücü gelişim sürecinin kalıttan veya içsel süreçlerden etkilenebildiğini ancak sosyal ilişkilerden daha fazla etkilenmeye açık olduğunu ifade

etmiştir. Ebeveyn-çocuk bağlanması, tutarlı ebeveyn disiplini, arkadaşlardan, okul arkadaşlarından, özel bir insandan ya da çalışma arkadaşlarından alınan destek gibi çeşitli sosyal destek ağlarının kendini toparlama gücü gelişim sürecinde potansiyel koruyucu faktör olarak işlev görebilir (Cohen & Wills, 1985).

LGBT+ bireylerin, cinsel kimliklerini ve yönelimlerini keşfetme dönemleri ve sonrasındaki açılma süreçlerinde ailelerinden ve akranlarından aldıkları tepkiler yaşadıkları stresi ve çevreleri ile ilişkilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Kabacaoğlu, 2015; Uluyol, 2016). LGBT+ bireylerin risk faktörlerine bağlı olarak karşı karşıya kaldıkları olumsuz tutumlar karşısında yakın çevrelerinden destek almaları ruh sağlıkları üzerinde koruyucu etkiye sahip olduğunu vurgulayan araştırmalar mevcuttur (Doty, Willoughby, Lindahl & Malik, 2010; Grossman, D'Augelli & Frank, 2011; Jordan, 2015). Bu çalışmada LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde algılanan sosyal destek kaynaklarının koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır.

### ***c) Olumlu Sonuçlar***

Travma sonrası büyümenin en önemli çıktıları arasında, zorlu yaşam olaylarının yarattığı risk faktörleri karşısında, bireylerin sergiledikleri cesaret ve sebatkârlık gibi özelliklere vurgu yapması yer almaktadır (Westphal & Bonanno, 2007). Son yıllarda yapılan meta-analiz çalışmaları (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006; Zoellner & Maercker, 2006) sayesinde, travma sonrası büyüme ve uyum arasındaki ilişkiye dair ampirik bulgular elde edilmektedir. Bu araştırmalarda travma sonrası büyüme, stres verici yaşam olaylarının, bireylerin günlük yaşam deneyimlerini benlik koruyucu ve benlik geliştirici süreçler çerçevesinde etkileyebildiğini vurgulamaktadır. Dahası, Hobfoll vd. (2007) tarafından yapılan araştırmada ön plana çıkan bir görüş olarak, travma sonrası büyümenin gerçekte “olumlu bir uyum göstergesi” olabileceği ifade edilmiştir. Almedom (2005) yaptığı bir

çalışmada kendini toparlama gücü sürecinde olumlu sonuçları “tünelin sonundaki ışık” şeklinde ifade ederek travma sonrası büyüme ile ilişkilendirmiştir.

Risk altındaki bireylerde, kendini toparlama gücü olgusundan bahsedebilmek için risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile birlikte mutlaka pozitif adaptasyon ve olumlu işlevselliğe katkı sağlayan olumlu bir sonucun tanımlanması gerekmektedir (Cicchetti, 2010; Masten, 2001). Bu nedenle bu üç faktör kendini toparlama gücü fenomeninin açıklanabilmesi için olmazsa olmaz kriterler arasındadır (Holaday & McPearson, 1997; Masten & Reed, 2002).

Kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazın incelendiğinde olumlu sonuçlar olarak değerlendirilen faktörlerin temelde iki farklı tema şeklinde ele alındığı bulgusuna ulaşılmaktadır (Masten, 2001, 2007). Bu temalardan ilki, yaşamın belli bir döneminde yaşanan risk faktörlerinin bireyin hâlihazırdaki psikopatolojisine eşlik etmemesi durumudur. Yani bir kişide kendini toparlama gücü olgusundan bahsedebilmek için güncel duygulanım durumunda psikopatolojiye ait izler bulunmamalıdır (Masten & Reed, 2002). Bu durum bazı nitel araştırmalarda (Bogar & Hulse-Killaky, 2006; Everall vd., 2006; Üzbe-Atalay & Kurt-Ulucan, 2018) amaçlı örnekleme yöntemi kullanırken kriter oluşturmak için de kullanılabilir. Örneğin; intihar girişiminde bulunmuş katılımcıların kendini toparlama gücü gelişim sürecini inceleyen Everall vd. (2006), katılımcılarını belirlerken “son 6 ay içerisinde duygudurum bozukluğuna ilişkin belirtiler göstermeme” koşulunu koyarak bu durumu çeşitli ölçme araçları ile değerlendirmiştir. Bu temalardan ikincisi ise bireylerin güncel duygulanımları ile doğrudan ilişkili olmayan ancak akademik başarı, yeterlik alanları, aile, akran ya da soysal çevre ile olumlu ilişkiler içerisinde olması gibi uyum kapasitesi ile ilişkili bir durumun ortaya çıkması olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001; Ong vd., 2006). Bu durum, koruyucu faktörler aracılığıyla şekillenebilen olumlu sonuç faktörünün doğası gereği, ilgili koruyucu faktörle açıklanabileceği varsayımını da beraberinde getirmektedir (Masten, 2014).

Masten (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, kendini toparlama gücü araştırmalarında en fazla kullanılan uyum sağlayıcı sistemler arasında; (1) Sağlık ve Stres sistemleri (bağışıklık, denge), (2) Bilgiye ulaşma ve problem çözüme sistemleri (normal bilişsel gelişim, IQ düzeyi), (3) İlişkilerde bağlanma sistemleri (aile, akran, arkadaşlarla güvenli bağlanma), (4) Öz-düzenleme, Öz-yönelim sistemleri (tutarlı kişilik özellikleri, düşük nevroitiklik, sorumluluk), (5) Yetkinlik ve ödöl sistemleri (başarı hedef yönelimi, yaşama olumlu pencereden bakma, öz-yetkinlik), (6) Manevi/dini inanç sistemleri (yaşamda anlam, dua etme, meditasyon yapma, dini ritüeller), (7) Akran sistemleri (Prososyal arkadaş ve romantik ilişkiler, olumlu akran çevresi), (8) Okul sistemleri (Öğrenme fırsatlarına yaklaşım, olumlu sınıf iklimi), (9) Kültürel sistemler (Akranlar ve diğer yetişkinlerle kaliteli ilişki fırsatları, yetkin komşu çevresi, kültürel ritüel ve rutinler, prososyal değerler, pozitif rol model olma) yer aldığını belirtmektedir (s. 926). Bu uyum sağlayıcı sistemler çıktı olarak düşünöldüğünde olumlu sonuçlar çerçevesinde değerlendirilebilirken; süreç açısından düşünöldüğünde koruyucu faktör olarak da değerlendirilebilmektedir. Bu durum aşlında kendini toparlama gücü kavramının dinamik bir sistem olarak değerlendirilmesi ile oldukça tutarlıdır.

Kendini toparlama gücü gelişim sürecinde olumlu sonuçlar faktörünün belirlenmesine ilişkin net bir kriterlendirme süreci olmamasının en temel sebepleri arasında her risk faktörünün birey ya da gruplarda yarattığı yıkıcı etkinin birbirinden farklı olabileceği durumudur (Rutter, 2006, 2012). Bu kapsamda düşünöldüğünde “yüksek risk” olarak tanımlanabilecek risk grubundaki bireyler için olumlu çıktılar “psikopatolojinin olmaması” şeklinde değerlendirilebilirken; gündelik uyum sürecinde yüksek risk gruplarına oranla daha az yıkıcı etki bırakabilen risk gruplarındaki bireyler için olumlu çıktılar -risk faktörleri ve koruyucu faktörlerine bağlı olarak değişebilecek- “akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, psikososyal uyum” şeklinde değerlendirilebilir (Gizir, 2007). Bu durum ile paralel bir şekilde son yıllarda ergenlik, beliren yetişkinlik gibi birçok uyum sorununu beraberinde getirebilen gelişim dönemlerini risk faktörü olarak ele alan çalışmalarda, olumlu sonuçların

göstergesi olarak bireylerin gelişim görevlerine uygun davranışlar sergileyebilmeleri ele alınmaktadır (Masten, 2014).

Bu çalışmada LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü süreçlerinde olumlu çıktılarını göstergesi olarak açılma deneyimi yaşamaları, katılımcıların yaş gruplarına uygun bir şekilde değişebilen iş ve uğraşı (eğitim ya da meslek durumları) durumlarının olması belirlenmiştir. LGBT+ bireylerin, cinsel kimliklerini ve yönelimlerini keşfetme dönemleri ve kendi cinsel yönelimini kabul edebildiğinin en önemli göstergesi açılma deneyimi yaşamalarıdır (Kabacaoğlu, 2015; Uluyol, 2016). Açılma deneyimi, bireyin cinsel yönelim/kimliğini aile, arkadaş ya da diğer bir insana ifade etme sürecidir. Bu durum, özellikle homofobi ve transfobi gibi görüşlerin yaygın olması nedeniyle en yakın ve güvenilir bir çevre olarak görülebilecek birey ya da gruplara yönelik paylaşımlar yapmak oldukça zor ve cesaret isteyen bir süreç olarak tanımlanabilmektedir (Jordan, 2015; Kabacaoğlu, 2015).

### **Kendini Toparlama Gücü Süreci Araştırma Dalgaları ve İlgili Araştırmalar**

Kendini toparlama gücü kavramına yönelik öncül araştırmalar, psikopatolojinin kökenleri ve tedavi edilmesine yönelik bakış açısı geliştirmesi bakımından önemli bir devrim niteliği taşımaktadır (Garnezy, 1971, 1991; Rutter, 1985, 1987). Psikopatoloji için yüksek risk altındaki çocuklarla ilgili daha önceki klinik araştırmaların temel odağı, ya zorlukların sonuçlarını ya da bozuklukların etiyolojisini açıklayan risk süreçlerinin ortaya çıkışını gözlemlemektir (Radke-Yarrow & Brown, 1993). Araştırma çabaları, sorunların nasıl önlendiği, çözüldüğü ya da aşılmasından ziyade, patolojiyi ve eksiklik yaratan yönleri anlamaya yöneliktir. O dönemlerde ruh sağlığına yönelik alan psikoanalitik kuramın etkisi altındaydı ve bireylerin hastalıklarının altında yatan kaynakların keşfedilmesi hastalık odaklı biyomedikal modele göre yapılmaktaydı. Fakat ilk araştırmacılar kendini toparlama gücü olgusunu araştırmaya yönelik olarak, öncelikle psikopatolojiyi öngörmeye dayalı modellerin kapsam ve yararlılıkta sınırlı olduğunu ve “risk altında” olarak tanımlanan çocukların

birçoğunun iyi sonuçlara ulaştığının çok az anlaşılmasını sağladığını fark etmiştir. Bu tür bilgiler, risk altındaki çocuklar arasında iyi gelişimsel sonuçların olasılığını artırmak için müdahale amacı için hayati öneme sahiptir. İlk araştırmacıların büyük katkılarından biri, özellikle psikopatoloji riski taşıyan çocuklarda problemleri önlemek ve tedavi etmek için olumsuzluk bağlamında olumlu gelişim yollarının anlaşılmasının temelde önemli olduğu fikrinin tanınması ve desteklenmesiydi (Masten, 2007; Wright vd., 2013).

Kendini toparlama gücü kavramına yönelik yapılan çalışmalar, dört büyük araştırma dalgasında ilerlemiştir. İlk çalışma dalgası, temel kavramlar ve metodolojiler ile birlikte kendini toparlama gücü fenomeninin iyi tanımlarını vermiş ve bireysel süreçlere odaklanmıştır. İkinci dalga, kendini toparlama gücünü daha dinamik bir süreç olarak ele almış, gelişimsel yaklaşım odaklı bir teorik yönelim benimsemiş ve olumsuzluk ya da risk bağlamında olumlu uyum üzerine araştırma yapmayı ve bireylerin kendini toparlama gücü gelişimlerinin altında yatan birçok farklı kaynak arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Üçüncü dalga araştırmaları, kendini toparlama gücünü geliştiren ve doğrudan gelişimsel örüntüleri değiştirmeye dayalı müdahaleler üzerinde odaklanmıştır. Dördüncü dalga araştırmaları ise, son yıllarda gelişim gösteren epigenetik ve nörobiyolojik süreçler, beyin gelişimi ve beyin sistemlerinin gelişmeyi şekillendirdiği yolları baz alarak, kendini toparlama gücünü birçok farklı analiz seviyesinde anlama ve entegre etmeye odaklanmıştır (Wright vd., s.15).

Kendini toparlama gücü kavramına yönelik çalışmalar 50 yıllık bir süreç içerisinde yukarıda belirtilen araştırma dalgaları çerçevesinde evrilerek farklı gelişimler göstermiştir. Bu süreçte farklı risk gruplarında ve farklı koruyucu faktörler devreye sokularak birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında, kendini toparlama gücü kavramının temel boyutları anlatılırken yapılan çalışmalarda ele alınan kavramlara kısaca değinilmiştir. Ancak ilgili alanyazında çok sayıda çalışmanın var olması nedeniyle ilgili araştırmalar kategorisinde özellikle bu çalışmanın risk grubunu oluşturan -farklı cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine sahip olmaya dayalı uyum problemleri yaşama durumu ile karşı karşıya olan- LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü sürecini inceleyen araştırmalara yer verilmiştir. Bu



araştırmalar, araştırma dalgaları ile tutarlı bir akış içerisinde sunulmuştur. Bu akış içerisinde ilgili araştırmalar sunulurken “Kendini Toparlama Gücü” kavramı “KTG” kısaltması kullanılarak ifade edilecektir.

Sosyal güçlükler karşısında olumlu psiko-sosyal çıktıların deneyimlenmesi ve olumsuz psikososyal çıktılardan kaçınılması konusu pozitif psikolojinin önemli varsayımları arasındadır (Vaughan & Rodriguez, 2014). Bu bağlamda risk faktörlerinin birey ve toplumları etkileme düzeyinin azaltılması kadar bireysel ve sosyal koruyucu faktörlerin artırılması pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan kendini toparlama gücü gelişimi ile desteklenebilir. Lytle vd. (2014) tarafından pozitif psikoloji bağlamında LGBT bireylerle çalışılırken dikkate alınması gereken faktörleri açıklamayı amaçlayan bir çalışmada, LGBT birey ve toplulukların birçok güçlü yönler geliştirebildiği belirtilmiştir. LGBT bireylerin pozitif yönlerini geliştirmek için kısa vadede KTG gelişimlerine odaklanmak; uzun vadede ise bu bireylerde karakter güçlerini geliştirmeyi hedeflemek gerektiği vurgulanmıştır.

KTG alanında yapılan çoğu çalışma, yoksulluk, ailede zihinsel hastalık öyküsü, etnik ayrımcılık vb. gibi konulara odaklansa da LGBT+ bireylerde bu süreçlerin incelenmesine yönelik araştırmalar son yıllarda gelişim gösteren bir alanyazın oluşturmaktadır.

Bu alanyazına ait ilk araştırmalar Meyer (1995, 2003a, 2003b) tarafından azınlık stresi olarak tabir edilen, LGB bireylerin başa çıkma ve sosyal destek kaynakları ile zihinsel olarak daha sağlıklı bir gelişim gösterebileceklerini ortaya koymuştur. Bu başa çıkma kaynakları grup uyumu ve olumlu kimlik gelişimi gibi birçok potansiyel koruyucu faktörü içinde barındırmaktadır. Dahası bu araştırmalarda sadece KTG ile sınırlandırılmayacak birçok pozitif psikoloji kavramının LGBT bireylerde kullanımı ile ilişkili geniş bir çerçeve sunulmuştur.

McConnel vd.’ne (2018) göre azınlık stresi yaşama durumu LGBT bireylerde KTG çalışmalarını gerekli kılmaktadır. Bu çalışmaya göre KTG’yi destekleyen en önemli faktör sosyal çevredir. LGBT bireylerin etiketlenme/damgalanma düzeyleri ile algıladıkları stres

düzeyleri arasında bağılı oldukları LGBT çevresi aracı bir değişken olarak sosyal KTG'yi desteklemektedir.

KTG sürecinin LGB bireylerin başarılı başa çıkma süreçlerine uygulanmasına yönelik Russel ve Richards (2003) tarafından yapılan bir çalışmada olumlu LGB kimliği, stresle başa çıkma kaynakları, sosyal destek gibi unsurların koruyucu faktör vazifesi gördüğü ortaya koyulmuştur. Connolly (2005) tarafından lezbiyen çiftler üzerinde yapılan bir nitel araştırmada ise benzer kaynakların yanı sıra uzun süreli romantik ilişkilerin koruyucu faktör olduğu bulgulanmıştır.

Scourfield, Roen ve McDermott (2008) tarafından yapılan bir çalışmada LGBT bireylerin homofobik tutum ile yüzleşirken kullandıkları en önemli kaynağın KTG olduğu ifade edilmektedir. Bu bireyler, zorbalığa uğradıklarında yeniden savaşılabilmek ve ayrımcılığa karşı mücadele edebilmek için temel direnç kaynaklarını KTG süreçlerinden almaktadırlar. Araştırmada katılımcılardan biri KTG sürecini "Beni öldürmeyen şey, beni güçlendirir!" şeklinde ifade ederken; katılımcıların genelinden elde edilen bulgular KTG'nü destekleyen en önemli faktörlerin güvenli kişiler ve güvenli çevreler olduğu ifade edilmektedir.

Jordan (2015) tarafından yetişkin LGB bireylerin algıladıkları homofobi düzeyleri ve KTG süreçlerini belirlemeyi amaçlayan çalışmada, katılımcıların gelişimini ve uyumunu destekleyen en önemli değişkenin sosyal çevre olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada, katılımcıların aldığı homofobik tepkiler, akran reddi, pasif direnç, izolasyon, aile reddi ve dini inançlarla çelişen kimlik çatışmaları iken; KTG'nü destekleyen temalar akran kabulü ve kendi benlik yapılarına karşı öz olumlama gerçekleştirilme durumları olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmada vurgulanan en önemli unsur, her bireyin KTG gelişim sürecinin kendine özgü biricik bir yapı sergilediği ancak, katılımcıların ortak görüşleri doğrultusunda, bu süreçte en önemli katkının aile ve akranları tarafından kabul görmek olduğu vurgulanmıştır.

Adams (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada LGB üniversite öğrencilerinin KTG süreçlerinde sosyal destek, dünyaya açık olmak ve pozitif LGB kimliği koruyucu bir faktör olarak belirtilirken; yaş olarak LGB kimliğini daha erken kabul eden bireylerin, daha ileri yaşta kabul eden bireylere göre KTG düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Brown (2014), cinsel azınlık olarak tabir edilen LGB bireylerin kimlik gelişimi sürecinde algıladıkları ayrımcılık düzeyleri ile kimlik entegrasyonu süreçleri arasında KTG'nin moderatör bir değişken olarak işlev gördüğünü bulgulamıştır. Yine cinsel azınlık grubu olan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları risklerin ve potansiyel koruyucu faktörlerin kuramsal bağlamda incelendiği bir çalışmada, bu bireyleri en fazla yıpratıcı risk faktörlerinin, sosyal izolasyon, akademik başarısızlık, etnik kökenin rolü, diğer insanların cinsiyetçi bakış açıları ve sosyo-ekonomik düzey olduğu ifade edilmiştir (Mancini, 2011). Bu bireylerin KTG gelişim süreçlerinde diğer birey ya da gruplarla iletişim içerisinde bulunmaları, akademik başarı düzeyleri, üniversite kurumlarına bağlılıkları, aile ve akranlarından algıladıkları destek düzeyi, sosyal ve sportif faaliyetlere katılmaları koruyucu faktör olarak işlev görmektedir. Bu çalışmada ayrıca, özellikle üniversitelerde LGBT bireylerin hassasiyetlerine dayalı bir okul ikliminin olmamasından kaynaklı bireylerin zorluk yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu çalışmaya benzer bir bulgu Hall (2011) tarafından trans bireyler üzerinde yapılan bir çalışma ile ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada cinsiyet kimliği açısından farklı olan kişi ve gruplara yönelik arkadaş canlısı bir okul ikliminin bu bireylerin KTG gelişimini desteklediği bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, LGBTİ ortaokul ve lise öğrencisi ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, hem akran hem de okul personeli ile ilişkiler bağlamında KTG sürecinin bir göstergesi olarak açılma süreci yaşayan öğrencilerin, KTG düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif bir ilişki söz konusu iken; KTG düzeyleri benlik saygısı düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kosciw, Palmer & Kull, 2015).

İleri yetişkin LGBT bireylerin genç LGBT bireylere göre KTG süreçlerinin daha farklı gelişim göstereceğini savunan Dentato-Orwat, Spira ve Walker (2014), eğitim ve politika alanlarında ileri yaş LGBT bireylerin görünürlüklerini ve kabul düzeylerini arttırmaya yönelik adımların atılması gerektiğini savunmaktadır. Politika geliştirme alanında eşit haklara sahip olmaya vurgu yapılırken; eğitim ve araştırma alanlarında ileri yaş LGBT bireylerin yaşam boyu gelişimlerini destekleyecek çalışmaların özellikle “pozitif gelişim” doğrultusunda yapılması gerektiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Butler (2008) tarafından yapılan bir çalışmada yine görünürlüğü arttırmak üzerine yapılacak çalışmaların ileri yaş bireylerde KTG gelişimini destekleyeceği vurgulanmaktadır. Bu bireylerin kaynaklara erişim, LGBT evliliklerine yönelik bilgi eksikliği, bakım hizmeti veren kurumlarda homofobik tutumlar gibi risk faktörlerine açık halde olan bir grup olduğu ve bu faktörlerle başa çıkma sürecinde eşit haklara ulaşabilme ve uygun stresle başa çıkma kaynakları geliştirebilmenin önemine vurgu yapılmaktadır. Cloyes, Hull ve Davis (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise yaşamın son demlerinde olan kanser hastası LGBT bireylere bakım verecek olan kişi ve kuruluşlara yönelik öneriler arasında, bu bireylerde güçlülük ve KTG gelişimlerini desteklemeleri yer almaktadır.

LGBT+ bireyler olarak azınlık stresi yaşama risk faktörü ile karşı karşıya kalma tekil bir risk faktörü gibi görünse de kendi içinde birçok farklı risk faktörünü de barındırmaktadır (Meyer, 1995, 2003a). Alanyazında azınlık stresi yaşantısına ek olarak, çoklu risk faktörleri ile karşı karşıya kalan LGBT+ bireylere yönelik KTG çalışmalarına rastlamak da mümkündür. Örneğin, Rodriguez (2016) tarafından hem cinsel hem etnik açıdan azınlık olarak görülen bir grup üzerinde yapılan bir çalışmada azınlık stresi yaşamının LGBT+ bireyler için önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışmada LGBT+ bireylerin de heteroseksüel bireylere yönelik olumsuz bakış açılarının var olduğu ve bu bakış açılarının onların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada, KTG sürecinin LGBT+ bireylerin heteroseksüel bireylere yönelik olumsuz bakış açıları ile ruh sağlıkları arasında aracı bir değişken olduğu bulgulanmıştır ve LGBT+ bireylerin bu olumsuz bakış

açılarını yıkmaları için cesaretlendirilmeleri gerektiği önerilmiştir. Benzer şekilde Follins, Walker ve Lewis (2014), siyahi LGBT bireylerde KTG'yi destekleyen faktörlerin belirlenmesini amaçlayan çalışmada aile orijinleri ve dini çevrelerden onay almanın KTG göstergesi olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmada, katılımcıların öz yetkinlik, baskıcı çevrenin fikirlerinin değişebileceğine yönelik inanç, benlik tanımlamaları, kendi yaşamının kontrolünü kendi ellerinde hissetmeleri, aktif başa çıkma stratejileri kullanmaları gibi faktörlerin de KTG'yi geliştiren özellikler olduğu ortaya koyulmaktadır.

McNutt (2014) tarafından yapılan bir diğer çalışmada partnerlerini HIV/AIDS'ten kaybeden geylerde yas ve KTG araştırılmıştır. Azınlık stresine ek olarak yas sürecinin beraberinde getirdiği risk faktörlerinin etkisinden cesurca arınmaya çalışan bu bireylere sosyal onaylanma, kişilerarası takdir ve görünebilirlik hissi gibi koruyucu faktörler yardımcı olmuştur.

Evsizlik sorunu yaşayan yetişkin LGBT bireylerin yaşadıkları risk faktörleri ve KTG süreçlerinin belirlenmesini amaçlayan bir diğer çalışmada (Forge, 2012); bu bireylerin en fazla karşılaştıkları risk faktörlerinin evden uzak olma, istismar ve şiddet yaşantıları, riskli cinsel davranışlar, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları, intihar düşünceleri ve girişimi, madde kullanımının yer aldığı ifade edilmektedir. Bu çalışmada, sosyal destek ve öz yetkinlik gibi koruyucu faktörler risk faktörleri ile KTG süreçleri arasında moderatör birer değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yine White (2013) tarafından ırkçılık, yakın birinin kaybı, şiddet, zorbalık, işsiz kalma gibi risk faktörlerinden birini ya da birkaçını yaşayan trans bireyler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada, KTG sürecinde olumlu sosyal destek kaynakları aile, arkadaş, özel bir kişi ve LGBTİ çevresi olarak belirtilmiştir. Ancak aile tarafından kabul edilmek en önemli KTG kaynağı olarak ifade edilmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde LGBT+ bireylerin KTG süreçlerinin farklı kültürlerde ve farklı bağlamlarda ele alındığı araştırmalara rastlamak da mümkündür. Örneğin, İrlanda'da

yapılan bir çalışmada yaşları 14-73 arasında değişen yaklaşık 1100 katılımcı ile nitel görüşmeler ve nicel veri toplama yöntemlerinin birlikte kullanıldığı bir çalışmada (Mayock, Bryan, Carr & Kitching, 2009) katılımcıların azınlık stresi yaşamalarına bağlı olarak en fazla açılma süreci, kurbanlaşma (şiddet görme) ve okul deneyimlerinde homofobik zorbalığa maruz kalma risk faktörleri ile karşı karşıya kaldıkları ifade edilmektedir. Araştırma sürecinde ayrıca katılımcıların %86'sının yaşamının bir döneminde depresyon deneyimi yaşadıkları; % 27'sinin kendine zarar verici davranışlarda bulunduğu; %17'sinin ise intihar girişiminde bulunduğu saptanmıştır. Araştırmada KTG gelişimine katkıda bulunan en önemli değişken dört farklı kaynaktan (aile, arkadaş, LGBT çevresi, okul/işyeri çevresi) elde edilen sosyal destek iken; en güçlü yordayıcı arkadaş desteği olarak tespit edilmiştir.

Rothman (2018) tarafından Güney Afrika'daki üniversitelerde LGBTİ+ bireyler için kampüs ortamlarının iyileştirilmesi için yapılması gereken faaliyetleri ortaya koymayı amaçlayan bir diğer çalışmada, KTG ekolojik bir perspektif ile ele alınmıştır. Bu çalışmada LGBTİ+ bireyler için sosyal KTG süreçlerinin geliştirilmesi için sosyal destek ve sosyal tutarlılık kavramlarından bahsedilmiş ve bu bireylerin benlik saygılarını, yaşam doyumlarını, kendine güvenlerini ve mutluluk düzeylerini arttırmak ve desteklemek amacıyla çalışmalar yapılması önerilmiştir.

Danimarka, Rusya ve ABD'nin LGBTİ+ bireylere yönelik kaynaklara ulaşma, eşitlik, KTG destekleyici ortam ve süreçlerin karşılaştırılmalı olarak incelendiği bir diğer çalışmada (Anderson, 2014) Danimarka'nın bu ülkeler arasında LGBTİ+ dostu olma hususunda kendini lider olarak gördüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde ABD'de yapılan geliştirme ve iyileştirmeler ile birlikte nispeten LGBTİ+ bireylere yönelik bakış açısı iyi olarak görülse de, daha iyi olması hususunda çalışmalara devam edildiği ifade edilirken; Rusya'da LGBTİ+ bireylerin halen şiddet ve eşitsizlik gibi durumlarla karşı karşıya kaldığı ifade edilmektedir.

Türkiye'de LGBT+ bireylerle yapılan çok sayıda çalışma olmamakla birlikte bu çalışmalar genellikle sosyoloji (Biçmen & Bekiroğulları, 2014), ilahiyat (Ayten & Anık, 2014), sosyal hizmet ve hak savunuculuğu (Erdoğan & Köten, 2014; Kayır, 2015) alanlarında yoğunlaşmaktadır. Türkiye'de LGBT bireyler üzerinde ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar klinik araştırma ve geçiş süreçlerinden bağımsız olarak psikolojik danışma alanında zorbalığa maruz kalma-sosyal destek ilişkisi (Uluyol, 2016), sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisi (Savcı, 2015) kapsamında ele alan betimsel çalışmaların yanı sıra açılma sürecinin nasıl işlediğini ortaya koyan nitel araştırmalar da mevcuttur (Karabacaoğlu, 2015).

Türkiye'de LGBT bireyler üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde LGBT bireylerin yaşadıkları güçlükler ve bu güçlükler sonrasında gösterilen semptomatik davranışları ortaya koyan az sayıda araştırma (Danyeli-Güzel, 2017; Yakıt & Coşkun, 2016) bulunmaktadır. LGBT bireylerin güçlü yanları üzerinde odaklanan, bu güçlü yanlarla pozitif gelişimlerini desteklemeye ve yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik çalışmalar da oldukça az sayıdadır (Alkan, 2014; Başar & Öz, 2016; Çelik vd., 2017). Bu çalışmalar arasında, sınırlı katılımcı sayısına sahip olsa da LGB bireylerin yaşam doyumlarının incelendiği çalışmalar yer almaktadır (Alkan, 2014; Çelik vd., 2017). Başar ve Öz (2016) tarafından Türkiye'de geçiş süreci yaşayan trans bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada ise aile, arkadaş, özel bir insan ve genel algılanan sosyal destek ile katılımcıların kendini toparlama güçleri ve kendilik algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın bulguları arasında, sosyal açıdan destekleyici bir çevre içinde bulunmanın, özellikle de sosyal aktivizm içinde rol almanın ve arkadaş desteğinin trans bireylerde stresle başa çıkabilmeyi sağlayan bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın güçlü bir yordayıcısı olduğu yer almaktadır.

LGBT+ bireylerin KTG süreçlerinin belirlenmesini amaçlayan hemen hemen tüm çalışmaların ortak noktası, bu bireylerin sosyal ayrımcılığa maruz kalma riski ile karşı karşıya kalması ve alanyazında bu bireylerin güçlü yanlarını ortaya koymaya yönelik çalışmaların oldukça az sayıda olmasıdır (Malaret, 2013; Mayock vd., 2009; Watkins, 2015;

White, 2013). Yapılan araştırmalar KTG sürecinde araştırma dalgaları bağlamında dūřünüldüğünde, daha çok KTG süreçlerinin LGBT+ bireylerde nasıl bir süreçte incelendiği, bu bireyler için risk ve koruyucu faktörlerin neler olduğu ve birbirleriyle nasıl etkileşime girdiği gibi konuların belirlenmesi olduğu gözlenmektedir. Bu bakımdan dūřünüldüğünde KTG'ye yönelik çalışmalar 50 yılı aşkın bir süre içerisinde dört farklı dalgada gelişse de; LGBT+ bireylerde KTG'ye yönelik araştırmalar son 15 yılda gelişim gösterdiğinden daha çok birinci ve ikinci dalga araştırmaları çerçevesinde ele alınabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de LGBT+ bireylerin KTG gelişim süreçlerini incelemektir. Türkiye'de doğrudan LGBT+ bireylerin KTG süreçlerini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada, ilgili alanyazına bağlı olarak ele alınan algılanan sosyal destek koruyucu faktörüne ek olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen bir ölçme aracı vasıtasıyla Türkiye'de daha önce çalışılmamış bir kavram olan Adleryan Cesaret kavramının LGBT+ bireylerin KTG sürecinde koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmeyeceğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu bakımdan bu çalışma da, KTG araştırma dalgaları perspektifinde ele alındığında ikinci dalga araştırmaları arasında yer almaktadır.

## **Cesaret**

Cesaret kavramı psikoloji alanında oldukça sınırlı sayıda araştırmanın konusunu oluşturmaktadır (Cuff, 1993). Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda araştırmacıların, insanın güçsüz yanlarına ya da yetersizliklerine yönelik ilgilerinin, insan davranışlarının olumlu yanlarına yönelik ilgilerinden daha fazla olması bu durumun temel nedenleri arasında yer almaktadır (Rachman, 1984).

Genel bakış açısına göre cesaret, korkusuz olma ile karakterize edilmektedir (Yang vd., 2010). Bu durum cesaretin sözlük anlamlarında da kendini göstermektedir. APA psikoloji sözlüğünde "courage" kavramı, "bravery" kavramı ile eş anlamlı bir şekilde "fiziksel, psikolojik veya moral riskler gibi zorluklara meydan okuma yeteneği" olarak tanımlanmakta



ve cesur davranışlara örnek olarak, “birinin hayatını kurtarmak”, “kendi hayatını anlamlı bir tehlide karşı korumak”, “ağrılı ya da ölümcül bir hastalıkla başa çıkabilmek”, “kötü bir alışkanlığı terk etmek”, “kabul görmeyen bir düşünceyi savunmak” verilmiştir (VandenBos, 2015, s.261). Psikoloji sözlüğünde yapılan tanımlama ve cesaretin doğrudan kelime anlamı göz önüne alındığında cesaret kavramının gözüpeklik kavramı eş anlamlı gibi kullanıldığı gözlenmektedir.

Ancak cesaret kavramının etimolojik kökenleri incelendiğinde “courage” Latince “cor” olarak ifade edilen ve “kalp” anlamına gelen kelimenin, Eski Fransızcadan “corage” olarak evrildiği ve İngilizcede yaygın kullanılan “courage” kalıbında kullanıldığı anlaşılmaktadır. Alfred Adler’in de öğrencileri arasında yer alan Rollo May (2008) cesaret kavramının gözüpeklikle karıştırılmaması gerektiğini vurgulamakta ve cesaret kavramını, “Cesaret sözcüğü, ‘kalp’ anlamına gelen Fransızca sözcük olan Coeur ile aynı kökten gelir. Kalbin kollara, bacaklara ve beyne pompaladığı kan ile tüm diğer organlara kazandırdığı işlev gibi, cesaret de tüm psikolojik erdemleri olanaklı kılar. Cesaretin yokluğunda diğer değerlerden, çürüyen erdem müsveddeleri olarak söz edilebilir.” şeklinde tanımlamaktadır (s.42). Bu bakış açısı, çalışmada ele alınan cesaret kavramının kuramsal arka planıyla doğrudan ilişkilidir. Dahası, cesaret Türkçe kelime anlamı olarak “güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven” anlamına gelen Arapça kökenli bir kelimedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018). Bu tanımlama da cesaret kavramının sadece korku temelli ve fiziksel cesareti vurgulayan gözüpeklik kavramı ile karıştırılmaması gerektiğinin bir göstergesi olabilir.

Kelime anlamı açısından korkusuz olma ile karakterize edilen cesaret kavramına yönelik alan yazında var olan ölçek çalışmaları genel olarak “korku” temelli cesaret kavramını ölçmeyi amaçlamaktadır (Pury, Kowalski & Spearman, 2007; Schmidt & Koselka, 2000; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007). Bu çalışmanın temel amaçları arasında korku temelli olmayan, psikolojik dayanıklılığa hizmet edebilen Adleryan Kuram temelli bir cesaret ölçeği geliştirmek yer almaktadır. Adleryan yaklaşıma göre cesaret, tehlike ya da

zarar verici sonuçlar doğurabilecek bir durumda olsa bile, bireyin kaliteli algılar geliştirebilmesi ve uygun davranışlar sergileyebilmesidir. Cesur bir insan bir duruma, göreve ya da olaya bakarken -bu durumlar tehlike yaratıcı olsa bile- olası çözümler ve eylemler üzerine odaklanır; bu sayede çekinmeden, geri çekilmeden harekete geçebilir (Ergüner-Tekinalp, 2016; Yang vd., 2010).

Bu doğrultuda bu bölümde öncelikle cesaret kavramı ile ilgili özellikle felsefe ve psikoloji alanında yapılan kavramsallaştırmalar ve araştırmalar tarihsel akış içerisinde verilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı doğrultusunda Adleryan Kuram çerçevesinde cesaretin kavramsallaştırılması ayrı bir başlıkta sunulmuştur.

### **Cesaretin Kavramsal Gelişimi**

Cesaretin kavramsal gelişimi ile ilgili tarihsel süreç göz önüne alındığında yapılan çalışmaları felsefe ve psikoloji başlıkları altında toplamak mümkündür. Felsefik düşünceler çerçevesinde yapılan kavramsallaştırma süreçleri psikoloji alanındaki gelişmeleri sağlamış ve cesarete ilişkin çalışmaların kavramsal çatısının oluşmasına yardımcı olmuştur. Bu bölümde öncelikle cesaret kavramına ilişkin felsefik düşünceler, tahmini kronolojik sırada sunulmuştur. Daha sonra cesaret kavramına yönelik psikoloji alanında öncül teorisyenlerin görüşleri derlenmiş ve cesaret kavramının ele alındığı ampirik çalışmalara yer verilmiştir.

### ***Cesaretin Felsefik Temelleri***

Cesaret kavramına yönelik felsefik bakış açılarından öncü sayılabilecek görüşler noktasında Platon'un Lakhes ve Devlet adlı eserleri önemli rehber olma özelliği taşımaktadır (Rabieh, 2006). Platon'un gençlik diyaloglarından biri olan Lakhes'in ana teması "cesaret" üzerine kurulmuştur (Platon, 2012). Lakhes eserinde Socrates'in iki Atinalı general olan "Laches" "Nicias" ile birlikte cesaret kavramını tartışmasına dayalı diyaloglar yer almaktadır. Bu diyalogların ana temasını, bir erdem olarak sınıflandırılabilen cesaret kavramının

korkusuzlukla eşdeğer tutulup tutulamayacağına yönelik iki generalin karşıt görüşlerini tartışması oluşturmaktadır. Laches, cesaretin “ruhun sağlamlığı” olduğunu iddia ederken; Nicias bunu “korkunç ve yıkıcı olan şeylerin bilgisi” olarak tanımlamaktadır (Rabieh, 2006). Bu diyaloglarda Sokrates’in duruşu ise cesaretin korkusuzluğun değil, bilgece –*gerçekten korkulması gereken bir şey karşısında duyulan*– bir korkunun ürünü olduğu şeklindedir. Sokrates, kendisini hiçbir neden yokken tehlikeye atan kişide cesaretin aranmayacağını, bu kişilerin cesur olmaktan çok çılgın olduklarını düşünmekte; bilge olan insanda cesaretin aranması gerektiğini önermektedir (Platon, 2012).

Platon’un “Devlet” adlı eserinde Laches eserinde gündeme getirilen cesaret sorunsalının nasıl çözümlendiği net olmamakla birlikte, Sokrates’in cesaret ile ilgili psikolojik kaliteye atıfta bulunan düşünceleri tartışılmaktadır. Sokrates’in genç muhataplarıyla kurduğu diyaloglarda cesaretin bireylerde başarılı bir şekilde geliştirilmesinin, kentlerinin felsefi açıklığı için çok önemli olduğu vurgulanmaktadır (Rabieh, 2006). Bu iki temel eser, doğrultusunda Platon’un cesaret kavramına yönelik bakış açısı korkusuzluk ve korkaklık, ortaya atılma ve geri çekilme, manevi hareket ve manevi paralize olma, bilgelik ve cehalet, umut ve çaresizlik kutupları arasındaki gerilimi zapt etmeye çalışan diyalektik bir terim olarak ifade edilmektedir (Cuff, 1993). Platon cesareti bilgelik, ölçülülük ve adil olmadan sonra gelen tanrı vergisi bir erdem olarak ele almakta ve cesaret göstermenin bir refleks olmadığı; arkasında bir düşünceyi barındıran kararlı bir tutum olduğunu düşünmektedir (Rabieh, 2006).

Bal (2018) tarafından cesaret felsefesinin Platon’un Laches diyalogu kapsamında incelenmesine yönelik yapılan bir çalışmada, Platon’un cesaret kavramına ilişkin görüşleri derlenmiştir. Bu çalışmada cesur olabilmek için önce cesurca düşünmek gerektiği; cesurca düşünebilmek için ise bireyin tüm zamanların bilgisini dikkate alması gerekli olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda cesaret “korku yokluğu” anlamına gelmekten ziyade “korkutucu” olanın farkında olmak, neyden kaçınılması ve neyin göze alınması gerektiğini bilmek ve korku verici olan bu şeyle mücadele etmenin yollarının neler olabileceğini

düşünmek olduğu ifade edilir. Bu kararların ve düşünce kalıplarının eyleme geçirilmesi ile cesaret sergilenmiş olur. Eyleme geçirilmemiş; bir bilgi olarak kalmış cesaret ise acizlik, düş kırıklığı, pişmanlık, hüsrana ve umutsuzluk duyguları yaratabilir. Bu anlamda cesaret, tüm zamanların bilgisini birleştiren bir erdem olarak ele alınabilir.

Antik Yunan felsefesinin önemli düşünürlerinden olan Aristoteles'in cesaret kavramına yönelik görüşlerini tam olarak anlayabilmek için Aristoteles etiğini anlamak gerekmektedir. Aristoteles etiğinde eylemler daima bir erek, bir amaç doğrultusunda incelenirler ve tüm insani eylemler son kertede insanın iyiliği yani mutluluğu amacına yönelmişlerdir. Bu nedenle cesurca eylemler asil bir sona sahip olmalıdır, ancak araçlar da çok önemlidir. Aristoteles'e göre cesaret ve ölçülülük önemli bir erdem olarak ele alınmaktadır (Walton, 1986).

Antik Yunan düşüncesinde ahlak kavramının, kaba bir tasnifle cesaret, ölçülülük ve bilgelik olmak üzere aynı çatıdan üretilmiş üç temel erdem üzerinden inşa edildiği ileri sürülebilir. Ölçülülük ve pratik bilgelik doğrudan, cesaretli olma durumuna işaret eden 'cesur' sıfatı ise dolaylı olarak Grekçe 'phren' (kalp) kökünden türemiştir. Phren'in bedendeki merkezi yeri gibi bu kavramdan türetilen başka kavramlar da ahlaki hayat için belirleyici olmuş ve bu hayatın merkezinde yer almışlardır (Çötök, 2011).

Antik Yunan felsefesinde Platon ve Aristo gibi Ortaçağ felsefesinde özellikle Hristiyanlık öğretilerinin sistemleştirilmesi açısından önemli düşünürlerin başında gelen Thomas Aquinas da cesareti bir erdem olarak ele almıştır (Cuff, 1993). Ancak cesaret kavramını tanımlarken "fortitude" (metanet) kavramını eklemiştir. Bu kavram doğası gereği iki yöne işaret etmektedir. Birincisi bütün erdemlerin altında yatan zihnin istikrarlı oluşu; ikincisi ise kesin bir güçlük ya da tehlikeye karşı koymaya dayalı duruş biçiminde istikrarlı oluşturu (Walton, 1986). Thomas Aquinas, cesaret kavramının anlamında yer alan ikiliğin farkındadır ve bu ikiliği şu şekilde işler: Birinci ve daha kapsayıcı anlamca cesaret, en yüce iyiliğe ulaşılmasını tehdit eden her şeyin üstesinden gelebilecek durumdaki zihin gücüdür ve dört

ana erdem olan ılımlılık, adalet ve bilgelik ile birleşmiştir. İkinci ve daha çok yüreklilik kavramı ile ifade ettiği cesaret kavramı yine bir erdemdir ancak nispeten daha sınırlı bir anlam taşımaktadır. Bu sınırlı anlamı olan cesaret için örnek olarak bir askerin cesaretini verir (Tillich, 2014). Aquinas'a göre acı çekmekten korktuğumuz şeyler sadece acı verici olarak algıladığımız şeyler değil; aynı zamanda irade ile alt etmekte zorlandığımız şeylerdir. Bu bağlamda cesaret, korkulan bir kötülüğün üstesinden gelmenin, zorluğa karşı ayakta durmanın ve ümidin bir tezahürü gibidir. Ona göre cesaretin varoluşçu yanı maneviyat, umut ve sevgi erdemleri ile bir araya geldiğinde tam olarak anlaşılabilir (Cuff, 1993; Tillich, 2014; Walton, 1986).

Yine 1600'lü yıllarda yaşayan önemli bir düşünür olan Hobbes cesaret kavramını açıklarken yoğun istek ve arzular olarak tabir ettiği "appetite" kavramını kullanmaktadır. Hobbes'e göre bu yoğun istek ve arzularımız düşünce ve fikirlerimizle bir araya gelerek hareket ederse arzu edilen şey elde edilebileceğinden "umut" doğacak; aksi durumda ise "umutsuzluk ya da çaresizlik" elde edilecektir. Dolayısıyla acı veren istek ve arzulara yönelik düşünceler korku ile ilişkilendirilirken; acı veren istek ve arzulara yönelik umutla birleşen bir direnç sergileme cesaret ile ilişkilendirilebilir (Ewin, 2001; Morgan, 1982). Hobbes'in cesarete yönelik görüşleri kaçınmaya yönelik duyulan isteğe rağmen eyleme geçmeyi ifade etmektedir. Bu eyleme geçme sürecinde "...-e rağmen" fikri günümüz modern tanımlamalara da öncülük etmektedir (Cuff, 1993).

1900'lü yılların başlarında Thomas Carlyle ve Friedrich Nietzsche tarafından benimsenen "heroic vitalism" (kahramancılık) yaklaşımında cesur davranışlar agresif açlığı dolduran cüretkar davranışlar olarak kavramsallaştırılmıştır. Carlyle cesareti bir nevi bilinçdışı enerjinin bir çeşit motivasyon kaynağına dönüşmesi şeklinde tanımlarken; Nietzsche cesareti -bir çeşit Süpermen modeli gibi- daha büyük güç elde etmek için kendini feda etmekten sakınmayan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu düşünce yaklaşımına göre cesur birey gözü pek, onurlu, güçlü, zeki ve yaratıcı olmalıdır (Walton, 1986). Ancak bu yaklaşım Hitler dönemi ile birlikte popülerliğini yitirmiş, daha büyük amaçlar için taşkınlık ve şiddet

içeren eylemlerin gerçekten cesurca olup olmadığı sorgulanmaya başlanmış, kahramancılığa dayalı bir cesaret varsayımının tehlikeli olup olmayacağı tartışılmıştır (Cuff, 1993).

Yine 1900'lü yıllarda Alman asıllı ABD'li bir felsefeci olan Paul Tillich, insan olma halinin analiz edilmesi açısından cesaret kavramının teolojik, sosyolojik ve felsefi meselelerin bulunduğu faydalı bir kavram olarak ele almıştır. Tillich (2014) "Olmak Cesareti" adlı eserinde cesareti, kökleri insanın varoluşunun genişliğine ve nihayetinde kendi olmanın yapısına uzanan ahlaki bir hakikat olarak ifade etmiştir. Varoluşçu bakış açısıyla cesareti kendi olmayı yorumlamanın bir anahtarı olarak gören Tillich, bu kavramı "bir şeye rağmen yani benliğin kendini onaylamasını önleme eğilimine rağmen, kendini onaylamaktır" şeklinde tanımlamaktadır (Tillich, 2014, s. 57). Tillich aynı zamanda korku ve kaygıyı varoluşsal bakış açısı ile ele alarak cesaretin bu kavramlarla ilişkisini açıklamaya çalışmıştır. Ona göre, kaygı ve cesaretin psikosomatik olduğu kadar biyolojik bir niteliği de vardır. Korku ve kaygılar canlıya yokluk tehdidini gösterdiği ve bu tehdide karşı korunma ve direnme hareketine yol açtığı için "tetikteki öz olumlama" becerisi gibi ele alınabilir. Bu açıdan cesaret, daha eksiksiz bir olumluluk için korkuyla beklenen olumsuzlukları üstlenmeye hazır olmak olarak görülebilir. Korkunun ve cesaretin dengede olması hayatı korur ve çoğaltır. Dolayısıyla varolma cesareti, canlılığın bir işlevidir (Tillich, 2014, s. 97).

### ***Cesaretin Psikolojik Temelleri***

Cesaret kavramına yönelik felsefik bakış açıları psikoloji alanındaki gelişmeleri birikimli olarak etkilemiştir. Özellikle varoluşçu bakış açıları ile cesaret kavramının tanımlanması psikoloji alanında da varoluşçu yaklaşımlara dayalı açıklamaları beraberinde getirmiştir.

### ***Psikodinamik, Varoluşçu ve Hümanistik Yaklaşımlar***

Alfred Adler, insan davranışlarının yalnızca kalıtsal ve çevresel olarak belirlenmediğini; insanların olayları yorumlama, etkileme ve yaratma kapasitesinin bulunduğunu; değerler, inançlar, tavırlar, hedefler, ilgi alanları ve bireylerin gerçeği algılama şekli gibi davranışların

içsel belirleyicilerinin olduğunu ifade eden ve psikolojide “subjektif görüş”ün rolünü vurgulayan ilk kuramcıdır (Corey, 2008). Bu nedenle bütüncül, sosyal, hedefe yönelik ve insancıl yaklaşımların öncüsü olarak varoluşçu terapi, danışandan hız alan terapi, geştalt terapisi, bilişsel davranışçı terapi, gerçeklik terapisi gibi bir çok yaklaşımın gelişmesine katkı sağlamıştır.

Cesaret kavramına yönelik psikoloji alanında yapılan öncül kavramsallaştırma süreci Alfred Adler tarafından gerçekleştirilmiştir (Adler, 1927, 1930, 1964). Cesaret kavramı Bireysel Psikoloji kuramında merkezi bir konumda yer almaktadır. Adleryan yaklaşımda ele alınan iki önemli faktör vardır. Bunlardan ilki sosyal ilgi diğeri ise mükemmellik arayışıdır. Adler’e göre cesaret sosyal ilginin eylemlerdeki yansımasıdır ve bireyi “aktif” hale getiren karakter güçlerinden biridir (Adler, 1927, s.128). Adler’e göre bireyler zor yaşam görevleri ile başa çıkabilmek için müthiş içsel güçler ile donatılmıştır. Bu güçler cesaret, açıklık, içtenlik, sorumluluk, çalışkanlık ve sevgidir (Adler, 1927, s. 36). Bu çalışmada cesaret kavramı Adleryan kuram çerçevesinde ele alındığı için, Adleryan Cesaret kavramına yönelik kavramsallaştırma süreci ayrı bir başlıkta ve daha detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Varoluşçu yaklaşımın öncülerinden Victor Frankl Logoterapi yaklaşımında, Nazi toplama kamplarından kurtulan bir kişi olarak deneyimlerinden yola çıkarak cesaret kavramını açıklamıştır. Özellikle toplama kampında yapılan acımasızlıklara tanıklık etmek durumunda kalan -hayatta kalanlar- bireyler için ana yaşam görevinin, ölenleri onurlandırmak ve bu tarz olumsuz olayların tekrar meydana gelmesini önlemek olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda Logoterapi yaklaşımını tüm insanlar için merkezi bir yaşam görevi olarak yaşamda anlam bulmaları olduğunu söyleyerek genişletmiştir. Frankl (1985), hayatın anlamını üç farklı şekilde bulabileceğini öne sürmektedir: (a) bir iş yaratarak veya bir şey yaparak, (b) bir şeyleri deneyerek ya da birine bir değer katarak ve (c) kaçınılmaz ıstıraba (örneğin hastalık, kayıp, yaklaşan ölüm) yönelik kararlı tavır sergileyerek. Frankl’a göre yaşamda anlam arayışında "cesurca acı çekme" vardır ve bu acı verici yaşantılar anlam arayışını besleyebilir (Goud, 2005). Frankl’ın bu görüşleri yıllar sonra Nazi toplama kamplarından kurtulan

bireylerin cesaret ve özgecilik özelliklerinin araştırılmasına kaynak oluşturmuştur (Fagin-Jones & Midlarsky, 2007; Shepela vd., 1999). Bu araştırmalarda özgecilik kavramı, başkalarının yararı doğrultusunda özverili bir biçimde hareket edebilmek için nispeten kalıcı bir yatkınlık olarak tanımlanmış ve özgeci davranışların risk ve fedakârlık içerdiği, gönüllülük esaslı olduğu ve dışsal ödüllendirmeye ihtiyaç duymadığı ortaya koyulmuştur. Ayrıca bu çalışmalarda cesur insanların kendini adama, insaniyet, alçakgönüllülük ve direnme kapasitesi gibi özelliklerinin araştırılması gerektiği vurgulanmıştır. Varoluşçu yaklaşımın psikoloji alanında yaptığı en önemli katkı bireylerin içinde yaşadıkları koşulların kurbanları olmadığı düşüncesidir. Bu yaklaşım temelde bireylerin kendi yaşamlarının büyük ölçüde belirleyicisi olduğu fikrini savunur ve terapinin temel amaçları arasında yaşam üzerine düşünmek, çeşitli alternatiflerin farkına varmak ve bu alternatifler arasında karar verebilmek açısından danışanların cesaretlendirilmesi süreçleri yer almaktadır (Corey, 2008).

Varoluşçu yaklaşımın bir diğer temsilcisi olan Rollo May'a (2008) göre, bireyler olgunluğa ve bağımsızlığa doğru gelişimlerini yönlendirebilmek için bitmek bilmeyen bir mücadele içerisindeyler. Bu büyüme, gelişme, özgürleşme çoğu zaman acı veren bir süreç olarak algılanabilir; ancak "var olmak" cesaret ister. Aynı zamanda Alfred Adler'in öğrencilerinden de olan May (1939), ilk çalışmalarında danışanlarının mükemmel olmama cesaretine sahip olmalarına yardımcı olacak danışma süreçlerinin önemini vurgulamıştır. Ona göre danışma sürecinin hedefi, danışanların odak noktasını yaşamdaki önemli şeylere kaydırmak olmalıdır. Bu sayede başarı ve başarısızlık ile ilgili kaygıları nispeten önemsiz hale gelebilir. May'ın varoluş ve cesarete yönelik görüşleri ise Tillich'in görüşlerine oldukça yakındır ve cesaret kavramını bir erdem olarak ele alır (Cuff, 1993). Ancak May'a göre cesaret sadece sevgi veya sadakat gibi diğer kişisel değerler arasında bir erdem ve güç değildir; aksine diğer tüm erdem ve kişisel değerlerin alt yapısını oluşturan, onları gerçekleyen bir temeldir. May'e göre cesaret çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Örneğin sosyal cesaret, anlamlı bir yakınlık kurmak umuduyla risk almayı ifade ederken; moral cesaret, kişinin kendi benliğini



diğerlerinin acısını görebilecek şekilde yöneltmesini ifade eder. Cesaretin en basit ve apaçık hali olarak fiziksel cesaret ise savaşçı efsaneleriyle şekillenen bir kavram olarak ifade edilirken; yaratıcı cesaret yeni bir toplumun inşasında yeni biçimlerin, yeni sembollerin, yeni modellerin bulunması olarak ifade edilmiştir (May, 2008).

Varoluşçu yaklaşımların devamı niteliğinde, insancıl yaklaşımın önemli temsilcilerinden olan Abraham Maslow da, insanın doğası, hedefleri, potansiyeli ve içsel doygunluğun sağladığı mutluluğa yönelik felsefik bakış akışının değişmesiyle insanlara gerçekten nasıl yardım edebileceği ve derinden ihtiyaç duydukları kişi olmalarına nasıl katkı sağlanabileceğine yönelik bakış açısının da değişebileceğini vurgulamaktadır (Maslow, 1962). Maslow'a göre insan yaşamı, -kendisi, cesareti ya da korkusu, sorumluluk duygusu, ego gücü ya da "irade gücü" gibi- hali hazırda var olan özellikleri doğrultusunda karar vermeye dayalı sürekli bir seçim dizisinden oluşmaktadır. Bu yaşamsal süreçlerde tam olarak işlevselliğe sahip olabilmek, kişinin sadece dışsal kaynaklara verdikleri yanıtlarla ele alınmaz; aksine kişinin tam işlevselliğe sahip olabilmesi kendi yaşam projesinin mimarı olması ile ilişkilendirilir. Bu nedenle Maslow (1962), terapi süreçlerinde danışanların korku, eksiklik ya da güçsüz yanlarına yapılan vurgunun şekil değiştirmesi ve danışanlarda cesaret, sevgi, yaratıcılık, özgecilik gibi güçlü yönlerin vurgulanması gerektiğini savunarak, cesaret kavramını bireyin içsel süreçlerinde var olan ve kendini gerçekleştirme sürecine katkı sağlayan güçlü yönler arasında yer aldığını belirtmektedir (s. 37).

İnsancıl yaklaşımın cesaret kavramına yönelik vurgusu insancıl yaklaşım temelli gelişen diğer psikolojik danışma yaklaşımlarında da kendini göstermektedir (Ellis, 2002; Rogers, 1954). Bu yaklaşımlarda cesaret, kişisel gelişimi-büyümeyi geliştirmek ve sürdürmek için gerekli bir güç olarak sunulmuştur. Kişisel gelişimin sağladığı güvende olma duygusuyla değişimin doğasından kaynaklı çatışma ve korkular arasındaki boşluğu dolduran ana kavramın cesaret olduğunu savunan bu yaklaşımlarda cesaret kavramı, korku, uygun eylem ve amaç duygusu gibi kavramlarla birlikte ele alınmaktadır (Goud, 2005). Bu yaklaşımlarda

cesaret içsel bir güç olarak ele alınmakla birlikte danışma sürecinde danışanın değişim için motive edilmesinin sağlanması amacıyla bir süreç olarak da ele alınmaktadır.

### *Ampirik Çalışmalardan Alternatif Modellere Cesaret*

Psikoloji alanında cesaretin kavramsallaştırılması sürecinde öncül ampirik çalışmalar (Evans, 1981; Evans & White, 1981; Rachman, 1984) korku ve kaygı yaratan süreçlerde bireylerin cesarete yönelik atıf kaynaklarının değerlendirilmesi sürecine dayanmaktadır. Bu çalışmalar, insanların korkulu veya cesur davranışlarının, çevreden ve özellikle de diğerlerinin varlığından ve bunlarla bağlantılı korku düzeylerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Rachman (1989), II. Dünya Savaşı sırasında hava ekiplerinin gösterdiği yüksek cesaretin, savaş sırasında yaşanan endişe yarATICI durumların var olması ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Ancak şaşırtıcı bir şekilde, iki (veya daha fazla) kişinin, potansiyel olarak korkulan bir durum içerisinde nasıl tepki verecekleri ya da nasıl etkileşimde bulunacaklarını belirlemek konusunda çok az laboratuvar çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda yapılan laboratuvar araştırmalarından birinde Evans (1981), cinsiyet ve korku düzeyleri açısından farklılaşan ikili grupta yer alan deneklerle, zararsız bir yılanla etkileşime geçebilecekleri bir ortam yaratarak bu ortamı video kaydına almıştır. İlk temasın gecikmesi, yılanla temas halindeki yüzdeler zaman, yılanla dokunmadan geçen zaman doğrultusunda etkileşimin yoğunluğu gibi tüm denekler için ölçüt kriterler belirlemiştir. Araştırmada varsayıldığı üzere, “korkusuz” grupta yer alan kişiler; “korkulu” gruba göre anlamlı bir şekilde daha fazla yaklaşım gösterse de; erkek ve kadın deneklerin puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Ancak, kadın ve erkek katılımcıların farklı düzeylerden partnerlerle eşleştirilerek gerçekleştirildiği uygulamalarda bazı farklar ortaya çıkmıştır. Örneğin, korku düzeylerine bağlı olmaksızın erkek katılımcılar kadın bir katılımcıyla eşleştirildiğinde yılanla etkileşime yönelik bir farklılık bulunmazken; korkusuz gruptaki kadın veya erkeklerin ve korkulu gruptaki kadın ve erkeklerin aynı gruplarda yer

aldığı eşleştirilmelerde daha fazla yaklaşım sergilenmiştir. Bu sonuçlar, özellikle sistematik duyarsızlaştırma temelli davranışçı terapilerde küçük ve benzer özelliklere sahip gruplarda, grubun her bir üyesinin diğerlerinin mevcudiyetinde kendi korkusunun nesnesine giderek daha fazla yaklaşmasını kolaylaştırdığından, böyle durumlarda “cesurca” davranmaları için muhtemel kaygının uzun süreli azaltılabileceğini önermektedir.

Benzer şekilde cesaret kavramına yönelik atıfların incelendiği bir diğer çalışmada (Evans & White, 1981), bir aktör veya aktris tarafından yılanla uğraşmaya dayalı hazırlanan filmlerin izlenmesi sürecinde üç ana atıf şekli ana hatlarıyla belirlenmiştir. Bu üç atıf şekli: (1) eylemde yer alan tehlike, (2) ilgili kişide korkunun varlığı ya da yokluğu ve (3) yargılamanın yapılmasında korkunun varlığı ya da yokluğu şeklindedir. Deneklerden kendilerini varsayım korkusuyla (yılanla uğraşmak zorunda kalan kişilerin kendileri olduklarını düşünerek) değerlendirmeleri ve izledikleri eylemciyi “korku” veya “cesaret” kavramları ile değerlendirmeleri istenmiştir. Bu deney, araştırmacıların bahsettiği şeyin ötesinde bir tutarsızlık olarak gözüpeklik (bravery) ve cesaret (courage) terimlerinin birbirleri yerine kullanıldıklarını ortaya koymuştur. Dahası, cesaret kavramına yönelik yapılan atıfların aktrislerden çok aktörlere yoğunlaştığı gözlenmiştir. Bu durum cesaret kavramına yönelik cinsiyet temelli atıflar kapsamında ele alınmıştır.

Ampirik çalışmalarda da görüldüğü üzere cesaret kavramı korku kavramı ile ilişkilendirilerek, kaygı ya da korku yaratıcı bir obje karşısında gösterilebilecek cesur davranışlar şeklinde ele alınmış ve çoğu zaman gözüpeklik kavramı ile eş anlamlı olarak algılanmıştır. Ancak bu çalışmalar, diğer bir yandan cesaret kavramının açıklanmasına da temel oluşturmuş ve kendinden sonraki modelleme çalışmalarına katkıda bulunmuştur. Örneğin; Rachman cesareti öznel ve bedensel korku duygularına karşı kararlılık ya da direnç olarak tanımlamış; bomba imha uzmanları (Cox, Hallam, O'Connor & Rachman, 1983; O'Connor, Hallam & Rachman, 1985) ve paraşütçüler (McMillan & Rachman, 1987) gibi stres yaratıcı işlerde çalışan bireylerin cesur aktörler olup olmadığını keşfetmeye çalışmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular temelde stres verici iş ve yaşam koşullarına sahip

bireylerde, bu zorlu koşulların yarattığı çatışma durumları ile başa çıkmalarını sağlayabilecek temel özellikler ile cesaret kavramının daha iyi anlaşılabilmesine yönelik çalışmaların şekillenmesini sağlamıştır. Bu bağlamda, cesaret kavramının psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama gücü kavramları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

*Psikolojik Dayanıklılık ve Kendini Toparlama Gücü Modelleri*, stres verici yaşam olayları ile karşı karşıya kalan bireylerin dirençli ve dayanıklı olmalarını sağlayan temel kişilik özelliklerinin neler olduğunu ortaya koymayı amaçlayan modeller arasında yer almaktadır. Kobasa'ya göre (1979) psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkmayı sağlayan temel kişilik özelliği olarak tanımlamakta ve kendini adama, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Cuff (1993) tarafından yapılan bir çalışmada cesaret kavramı birçok farklı yaklaşım çerçevesinde ele alınmış ve temelde bir psikolojik güç olarak nitelendirilmiştir. Bu bakımdan eğer cesaret kavramı bir tür psikolojik güç olarak görülüyorsa, bu boyutların cesur insanların göze çarpan özellikleri olup olmadığının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde Woodard (2004) varoluşçu yaklaşımın temel sayıltıları doğrultusunda otantik yaşamla ve ruh sağlığı ile doğrudan ilişkisinin olması gerektiği varsayımından yola çıkarak otantik kişilik özelliğinin temel bileşenlerinden olan psikolojik dayanıklılık kavramı ile cesaret arasında pozitif bir ilişki bulunması gerektiğini savunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ile doğası gereği benzer anlama sahip ancak risk faktörleri aracılığıyla ortaya çıkan bir diğer kavram ise kendini toparlama gücüdür (Masten, 2001). Bazı araştırmacılar (Anthony, 1987; Garnezy, 1991; Murphy & Moriarty, 1976) tarafından risk faktörlerine maruz kalan çocukların incinebilirlik ve kendini toparlama güçleri üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Yüksek risk faktörlerine maruz kalan ve önemli yoksunluklar yaşayan bu çocukların, güçlü başa çıkma becerileri sergilemeleri, çocuklardaki tekrarlanabilir kendini toparlama gücü mekanizmalarını açıklamak için kullanılan iki geçerli teorinin ortaya atılmasını sağlamıştır. Bunlar aşılama ve sosyal destek teorileridir. Aşılama teorisi, erken travmaya maruz kalan çocukların gelecekteki strese karşı bir nevi bağışıklık kazanmasının

kolaylaştığını savunurken; sosyal destek teorisi, aile ve çevreden alınacak destek mekanizmalarının risk faktörleri ile olumlu sonuçlar arasında tampon görevi gördüğü ve çocukları gelecekteki zorluklar için hazırladığını savunmaktadır. Tüm bu görüşler doğrultusunda cesaret kavramının kendini toparlama gücü ya da psikolojik dayanıklılık kavramları kapsamında ele alınmasının; cesur insanların yukarıda açıklanan özellikleri paylaşp paylaşmadıklarını keşfetmeye dayalı çalışmaların yapılması gerekliliği birçok çalışmada vurgulanmaktadır (Cuff, 1993; Woodard, 2004).

Bu çalışmada kuramsal yaklaşım olarak temelini Adleryan Terapiden alan cesaret kavramı, psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama gücü modellerine dayalı bir ilişkisel araştırmayla ortaya koyulmuştur.

### **Adleryan Cesaretin Kavramsal Gelişimi**

Adleryan psikoloji (Bireysel Psikoloji), bir kişilik teorisi ve terapötik sistem olarak Alfred Adler tarafından geliştirilen; bireyi kendi fenomenolojik alanında kurgusal hedeflere doğru ilerleyen, yaratıcı, sorumlu ve aktif olarak ele alan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım “psikopatoloji” bağlamında danışanı “hasta” olarak nitelendirmek yerine “cesareti kırılmış birey” olarak ele almaktadır. Bu bağlamda bu yaklaşımda sosyal ilgiyi aktive etmek ve yeni yaşam stilleri oluşturmak için danışanların cesaretlendirilmesi temel terapötik amaç olarak ifade edilmektedir (Mosak & Maniacci, 1989). Adler kuramsal yaklaşımını tüm bireyler için geçerli, doğal ve insan olabilmenin bir kaynağı olarak gördüğü aşağılık duygusu teması çerçevesinde ele almıştır. Ancak, bu kavram zayıflığın bir göstergesi olmaktan çok, yaratıcılığın bir kökeni olarak ele alınmakta ve kişinin kendini tamamlaması için motive edici bir güç olarak değerlendirilmektedir (Corey, 2008). Bu yaklaşımda bireyler sosyal varlıklar olarak ele alınır ve insan davranışları içinde bulunduğu sosyal koşullar çerçevesinde değerlendirilir. Bireyin tüm davranışları amaçlıdır ve bireyler kendi öznel bakış açılarıyla fenomenolojik olarak anlaşılabilirler (Ergüner-Tekinalp, 2015). Bu kapsamda bu yaklaşıma

göre bireylerin amaç yönelimli, sosyal, yaratıcı, karar yeteneğine sahip ve kendi kaderine yön verme gücünü elinde bulunduran varlıklar olduğu söylenebilir (Sweeney, 2009). Tüm bu bakış açıları değerlendirildiğinde, bütüncül, sosyal, hedefe yönelik ve insancıl yaklaşımların öncüsü olarak Adleryan yaklaşım, amaçlı ve hedefe yönelik davranış, subjektif gerçeklik algısı, önemlilik ve üstünlük çabaları, yaşam stilleri, doğum sırası, özel bir mantık gibi birçok temel kavramın psikoloji alanına kazandırılmasını sağlayarak kendisinden sonra gelen çağdaş psikoloji yaklaşımlarını da önemli ölçüde etkilemiştir (Ansbacher & Ansbacher, 1956).

Adleryan yaklaşım psikoloji alanına birçok önemli kavram kazandırmış olsa da, bireylerin iyilik hallerine katkı sağlayan ve psikolojik danışma sürecinin temel hedefinin şekillendirildiği en önemli iki kavram sosyal ilgi ve cesarettir (Sweeney, 2009). Sosyal ilgi, tanımlaması güç, karmaşık ve çok yönlü bir kavram olma niteliği taşımakla birlikte en genel anlamda insanlığa daha iyi bir gelecek sağlayabilmek için çaba göstermek (Corey, 2008); başkalarının huzuru ve iyi oluşlarına katkı sağlamak (Mosak, & Maniacci, 1989); bireyin içinde bulunduğu gruba ve topluma ait olma, empati, dostluk, sevgi ve saygı duygularıyla katkıda bulunma isteği olarak (Ergüner-Tekinalp, 2016) tanımlanabilir. Bu kapsamda kuramında da açıkça vurguladığı sosyal ilginin bir parçası olarak Adler, cesareti sosyal işlevsellik olarak tanımlamaktadır ve kendini toplumun bir parçası olarak hissedebilen kişide cesaretin aranması gerektiğini belirtmektedir (Dinkmeyer & Dreikurs, 2000).

Adleryan cesaret kavramına yönelik öncül kavramsallaştırma süreçleri, Adler'in “İnsan Doğasını Anlamak” (1927) ve “Yaşama Sanatı” (1930) adlı eserlerinde kendini göstermektedir. Adler'e göre bir birey olarak uygarlaşma seviyemiz, hedef belirlemeye yönelik önemli katkı sağlayan bir yönümüzdür. Bu bağlamda uygarlaşma süreci, bir çocuğun güven ve yaşama uyumunu vaat eden, istek ve ihtiyaçlarına ulaşmak için bir yol bulmadıkça engelleyici bir süreç gibi görülebilir (Adler, 1927, s.24). Bu durumun temel sebepleri arasında hedef gerçekleştirme süreçlerinin her zaman düz bir çizgi üzerinde gerçekleşmemesi yer almaktadır. Adler'e göre bütün karakter özellikleri çocukluktan gelen

fiziksel gelişim doğrultusunda şekillenmektedir. Bu doğrultu bazen düz olabilirken; bazen de inişli çıkışlı bir seyir izleyebilir (Adler, 1927, s. 171). Bu süreçte bazı çocuklar güç kazanma ve cesurca seçimler yapmaya yönelik bir yol geliştirirken; bazı çocuklar kendi zayıflıkları üzerinde çok fazla düşünür ve bu durumu çok farklı formatta ispat etme girişiminde bulunabilirler (Adler, 1927, s. 34). Bu noktada Adler'in suç işleyen bireylere yönelik analizlerine dikkat çekmek gerekebilir. Adler'e göre suç işleyen bireyin zekâ düzeyi ya da onu suç işlemeye yönelik motivasyonu sorgulandığında, eylemine yönelik bakış açısı daima zekice ve kahramanca olacaktır. Çünkü o bir üstünlük hedefini başarmış, polisten ya da onu alt edebilecek diğerlerinden daha zekice davranmıştır. Dahası kendi zihinsel kurulumunda kendini kahraman olarak görmektedir. Ancak eylemlerinin altında yatan oldukça farklı olan dinamiği göz ardı etmektedir. Ondaki sosyal ilgi yoksunluğu, yaşamın faydasız yanı üzerinde eylemlerini yoğunlaştırmıştır. Bu durum cesaret yoksunluğu ile ilişkilidir. Örnekte olduğu gibi yüzünü yaşamın faydasız alanlarına çeviren insanlar genellikle bilinmezlikten ve yalnız olmaktan korkarlar; her zaman diğer insanlarla birlikte olmayı arzularlar (Adler, 1930, s. 49). Bu gibi riskli davranışlar sergileyen bireylere yardım etmenin en iyi yolu onları cesaretlendirmektir. Alternatif düşünceler ve “belki” ler ile kurulacak olasılıklar temelinde cesaret barındırırsa, bireyler kendilerini yaşamın yararlı alanlarında eğitmeyi öğrenebilir (Adler, 1930, s. 226). Adler'e göre (1930) sadece cesur bireyler yaşamda iyi sonuçlar elde edebilir ve yaşamın avantajlarından faydalanabilir (s.143).

Adleryan yaklaşımda önemle üzerinde durulan diğer iki önemli kavram aşağılık duygusu ve üstünlük çabasıdır (Ansbacher & Ansbacher, 1956). Aşağılık duygusu ve üstünlük çabasının sosyal sonuçlarının neden olduğu sosyal uyumsuzluklar kompleksler halinde kendini gösterebilir. Bu kompleksler insanlarda genetik olarak kodlanmış değildir; bunlar en basit şekliyle bireyler ve sosyal çevre arasındaki etkileşimden kaynaklanıp doğarlar. Peki, bu kompleksler neden tüm bireyler için geçerli değildir? Tüm bireylerde aşağılık duygusu ve üstünlük çabası psikenin bir gereği olarak mevcuttur. Tüm bireylerde bu kavramların

kompleks halinde gelişmesine engel olan ve bu oluşumların yaşamın yararlı kanallarında gelişmesini sağlayan psikolojik bir mekanizma vardır. Bu mekanizmanın ayaklarını sosyal ilgi, cesaret ve sağduyu mantığı oluşturmaktadır (Adler, 1930, s.215). Aşağılık duygusu baskın insanlara yardım sunarken ruh sağlığı uzmanlarının asıl hedefi, bu insanları duraksayan tutumlarından uzak tutmaya çalışmak olmalıdır. Bunun için en uygun yaklaşım bu insanları cesaretlendirmek ve cesaretlerini kırmamak olacaktır. Bu bireylerin, yaşamlarındaki zorluklarla yüzleşebilecek ve problemlerini çözebilecek güce sahip olduklarını anlamalarını sağlamak, onların kendilerine olan güvenlerini inşa etmelerini kolaylaştırarak aşağılık duygularının üstesinden gelebilmelerini sağlayacak tek yoldur (Adler, 1930, s.76).

Adler'in iki temel eserinde (1927, 1930) cesaret kavramına yönelik açıklamaları incelendiğinde, cesaret ve sosyal ilginin birbiri ile oldukça ilişkili kavramlar olarak ele alındığı gözlenmektedir. Ayrıca cesaret kavramı, aşağılık duygusu, üstünlük çabası, hedef yönelimli olma ve yaşam stilleri gibi önemli kavramlarla ele alınarak açıklanmaktadır. Yapılan kavramsallaştırma sürecinde belki de en dikkat çekici nokta, cesaret kavramı ya da cesur bir insanda bulunması gereken temel özelliklerin karşıtlarının (zıtlıkların) ifade edildiği açıklamalarda asla korkaklık ya da yüreksizlik gibi kavramlar kullanılmamaktadır. Adler cesaret kavramının zıtlığını açıklarken her zaman "lack of courage" cesaret yoksunluğu kavramını kullanmıştır. Bu durum, cesaret kavramının tanımlanmasında ele alınan korku ya da korkaklık tanımlamalarına bir atıf olarak gösterilebilir. Adler'e göre cesaret korkusuzluktan ziyade korkuya rağmen eylemde bulunmaktan vazgeçmeme olarak ele alınmakta ve korku temelli cesaret tanımlamalarından bu yönüyle farklılaşmaktadır.

Yine bu eserlerde yer alan ortak vurgu, cesaret kavramının zorlu yaşam görevleri ile başa çıkabilme, engellerle yüzleşme ve problemlere çözüm aramakta ısrarcı olma, alternatif bakış açıları geliştirebilme, kendine güvenme ve kendini yeterli hissetme, problemlerle başa çıkarken iyimser bakış açısına sahip olabilme ve yaşamın işlevsel alanları üzerinde odaklanma gibi göstergelerle açıklanmasıdır (Adler, 1927, 1930). Bu duruma paralel bir



şekilde, enerjisi azalmış, izole olmuş, kendini tüm dünyadan ayırık gören, kendini ya da başkalarını incitme eğiliminde olan, sosyal becerilerini kaybeden, insanlarla iletişim kurmak istemeyen, dünyaya karşı düşmanca tutuma sahip bireylerde cesaret yoksunluğundan bahsetmek mümkündür (Adler, 1930, s. 191). Adler'e göre bu özelliklere sahip bireyin yaşamında yaşadıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, yaşam stillerini işlevsel alanlarda değiştirebilmeleri için bireylerin doğasına dokunmak gerekir. Bu noktada ruh sağlığı uzmanlarının yapması gereken en önemli şey, bu bireylerin cesaretlerini yeniden inşa etmelerini sağlamak olacaktır (Adler, 1930, s.172). Bu yönü ile Adler, zor danışan olarak tabir edilen, riskli yaşam koşullarına sahip bireylerde cesareti iyileştirilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olarak ele alır.

Cesaret kavramına yönelik öncül kavramsallaştırma süreçleri Alfred Adler tarafından yapılmış olsa da bu kavramın işe vuruk tanımlamaları ve Adleryan bağlamda cesur bir insanda bulunması gereken özelliklerin sistematikleştirilmesi süreçleri Alfred Adler'in takipçileri ve öğrencileri olan Rudolph Dreikus, Heinz ve Rowena Ansbacher, Sadie ve Eva Ferguson-Dreikus, Don Dinkmeyer ve Jon Carlson gibi Adleryan psikolojinin önemli isimleri tarafından gerçekleştirilmiştir (Ergüner-Tekinalp, 2015).

Sözlük anlamı olarak cesaret korkusuz olmak ile karakterize edilse de (VandenBos, 2015); Adleryan bağlamda cesaret kavramı güçlükler ve zorluklar karşısında eyleme geçme ve risk alabilme konusunda istekli olmayı tercih etme şeklinde ele alınmaktadır (Yang vd., 2010). Adler cesareti zorlu yaşam görevleri ile başa çıkmayı sağlayan içsel bir güç olarak görür ve bireyi aktif hale getiren karakter güçlerinden biri olarak ele alır (Adler, 1930). Bu bakış açısı, cesaret kavramının işe vuruk tanımlarında da kendini göstermektedir. Cesaret, kendini gerçekleştirme arayışı içerisindeki bireylerin, toplumsal iyilik halini hedefleyen davranışlarda bulunmasına olanak sağlayan içsel bir yaşam gücü olarak düşünülebilir.

Cesur bir insan, bir göreve ya da olaya bakarken -bu durumlar tehlike yaratıcı olsa bile- olası çözümler ve eylemler üzerine odaklanır (Yang vd., 2010). Yani cesur bireyler, tehlikenin

yaratacağı olumsuz çıktılardan çok yapılması gerekenler üzerine odaklanır. Bu sayede çekinmeden, geri çekilmeden eyleme geçebilir. Ancak bu durumun düşüncesizlik ya da ihmalle karıştırılmaması gerekmektedir. Tehlike ve risk karşısında tedbirsizce hareket etmek anlamına gelen “cahil cesareti” kavramının Adleryan bağlamla ilgisi yoktur. Adler bu durumu şu şekilde açıklamaktadır:

Meydan okuyan ya da agresif bireylerin her zaman daha cesur oldukları sanılır. Örneğin, yüzmeyi bilmeyen bir çocuk arkadaşları ile havuza gidiyor. Su çok derin olmasına rağmen arkadaşlarının onlara katılmasını istemesi ile havuza atlıyor. Bu durumda bu davranış gerçek bir cesaret örneği değildir ve yaşamın yararsız tarafı ile ilişkilidir. Çünkü çocuk tam olarak ne yaptığını bilmiyordu. Bunu sadece beğenilmek için yaptı. Tehlikeyi göz ardı etti ve diğerlerinin onu kurtarmasını umdu (Adler, 1927, s.145).

Örnekten de anlaşılacağı gibi, tedbirsizce hareket etmenin ardında yatan temel mekanizma tehlikeyi göz ardı etmek ve yine de sonucun olumlu olabileceğini ummaktır. Ancak bu beklenti sürecinin altında örtük bir kötümserlik yer almaktadır. Adleryan bağlamda ele alınan cesaret kavramında ise tehlikenin farkında olmak ve sonucun olumlu olacağına dair iyimser bir bakış açısıyla hareket etmek yer almaktadır. Bu sayede cesur bireyler tehlike yaratan durumlarda kendi yeterliliklerine güvenerek eyleme geçerler.

Adler'e göre engellerle yüzleşmekte başarısız olma nedeniyle yaşam problemlerine çözüm aramaktan vazgeçme cesaret eksikliğidir. Cesaret düzeyi düşük bir birey kendini yetersiz ve faydasız hissedebilir (Adler, 1927, s. 142). Adleryan terapi sürecinde yardım arayan bireyler çaresiz ya da hasta olarak değil, cesareti kırılmış bireyler olarak nitelendirilirler (Mosak & Maniacci, 1989). Bu bağlamda cesaret, çaresizlik yoksunluğu olarak ele alınmamaktadır. Çaresizliğe rağmen insanın önüne bakabilme ve yola devam edebilme adına kendinde bulunduğu güç olarak ele alınmaktadır (Dinkmeyer & Dreikurs, 2000).

Adler'e göre cesaret duyguya dayalı olabilir ya da olmayabilir. Ancak altında mutlaka bilişsel bir süreç barındırmaktadır. Bu bilişsel süreç, bireysel psikoloji kuramında da ifade ettiği “*private logic*” özel mantığına dayanmaktadır. Adleryan bakış açısına göre cesaret içsel bir süreçtir, pekiştirece, desteğe, yargılama ya da karşılaştırmaya gerek duymaz (Yang

vd., 2010). Özetle cesaret; gerektiğinde risk alabilmek, karşılaşılan sorunların üstesinden gelmeye çalışmak, başkalarının yararını düşünmek, özgeci ve otantik olabilmek, başarılı olacağına inanmak, olumlu sonuç beklentisi, olumsuz sonuçla ise baş edebileceğine inanmak, iyimser ve umutlu olmak, yılmamak, hata yapmaktan kaçınmak yerine, hatalardan ders çıkarmak ve seçeneklerinin farkında olmaktır (Ergüner-Tekinalp, 2016). Tüm bu görüşler derlendiğinde, Adleryan bakış açısının cesaret kavramında ya da cesur bir insanda bulunması gereken özelliklere yönelik açıklamaları (Dinkmeyer & Dreikurs, 2000; Yang vd., 2010) Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3  
*Cesaret Kavramında ve Cesur Bir İnsanda Bulunması Gereken Özellikler*

Cesaret	<p>Gerektiğinde risk almak ve problem çözmektir. Diğerlerinin yararını düşünebilmektir. Cesaretin olduğu yerde güven ve rahatlık olur. Kendini eksik ve kusurlu yanlarıyla kabul etmektir. Başarılı olabileceğine dair inanç ya da güven duygusu cesaretle ilişkilidir. İnsanların güçlü olması için gerekli psikolojik kas gücüdür. Kendini sosyal yaşamın bir parçası olarak görmektir. Umutlu ve iyimser olmaktır. Kendini bilmek, kabul etmek ve otantik olabilmek cesaret gerektirir. Olumsuz duruma meydan okuyarak yeni yönler görmek ve eyleme geçmektir. Yaşamda anlam bulmaktır. Yaşamda meydana gelen değişiklikleri tolare edebilmektir. Problemlerin üstesinden gelebilmek için eyleme geçebilmektir.</p>
Cesur bir insan	<p>Yaratıcı çözümler üretebilir. Diğerleri ile iş birliği içerisindedir. Çabuk pes etmek yerine alternatif bakış açıları üretebilir. Seçeneklerinin farkındadır. Gerektiğinde hayır diyebilir. Problem çözmek için gerekli kullanışlı/kullanışlı olmayan mekanizmaların farkındadır. Sosyalliğe karşı korkakça yaklaşmaz ve izole olmayı tercih etmez. Kendisi için gerçekçi beklentiler oluşturabilir. Cesur bir birey kendi yeterliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilir. Kendisi ile ilgili olmayan bir durumun sorumluluğunu aşırı bir biçimde üzerine almaz. Hata yapmaktan kaçınmak yerine, hatalardan ders çıkarmak üzerine odaklanır.</p>

## Adleryan Cesaret ve İlgili Araştırmalar

Cesaretin kavramsallaştırılması ve gerek psikolojik danışma gerekse eğitim süreçlerinde bu kavramın Adleryan bağlamda ele alınması birçok araştırmacının (Bettner & Lew, 1995; Bowen, 2016; Dinkmeyer & Dreikurs, 2000; Lew, 2002; Yang vd., 2010) ilgi alanına girmiş olsa da; ilgili alanyazında bu kavramın çoğunlukla pozitif psikoloji bağlamında ele alındığı çalışmalara (Brendtro, Brokenleg & Van Bockern, 2005; Cuff, 1993; Maddi, 2006a, 2006b; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007) rastlamak mümkündür. Adleryan kuram bireyin seçim yapma özgürlüğüne, yaşamına yön vermedeki yaratıcılığına yaptığı vurgu ile insancıl, varoluşçu, kısa süreli, çözüm odaklı, feminist ve çok kültürlü yaklaşımlara öncülük etmiş bir kuram olmakla birlikte pozitif psikoloji yaklaşımı ile oldukça ilişkili bir kuramdır (Ergüner-Tekinalp, 2016; Leak & Leak, 2006).

Cesaret kavramı ya da cesur bir insanda bulunması gereken özellikler incelendiğinde, Adleryan cesaret, işlerin sonunda istediği gibi gitmeyeceğini bilmesine rağmen, sorunların üstesinden gelebileceğine yönelik inancını ifade ettiğinden, içerisinde umut, iyimserlik, meydan okuma, öz-yeterlik, kendilik değeri, sosyal ilgi gibi unsurları barındıran önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır (Dinkmeyer & Dreikurs, 2000; Yang vd., 2010). Bu özellikler pozitif psikoloji alanında sıklıkla çalışılan ve iyi oluşa katkı sağlayan önemli değişkenler arasında yer almaktadır (Seligman, 2012).

Pozitif psikoloji alanında cesaret kavramının karakter güçleri kapsamında bir erdem (Gillham & Seligman, 1999; Gines, 2003; Peterson & Seligman, 2006; Reichard, 2001); psikolojik dayanıklılık bağlamında stresle başa çıkmayı sağlayan bir meydan okuyucu (Maddi, 2004, 2006a, 2006b; Smith & Gray, 2009; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007), kendini toplama gücü gelişim sürecinde koruyucu bir faktör (Bowen, 2016; Gruber, 2012; Maddi, 2008; Wingett & Milliren, 2008); psikolojik danışma sürecinde değişimi motive eden içsel bir güç (Lyman, 2016; Milliren & Barrett-Kruse, 2002; Overholser, 2010; Wong, 2015) ya da en genel anlamıyla psikolojik işlevselliğe katkı sağlayan önemli bir değişken

(Bockorny, 2015; Keller, 2016; Pury vd., 2007; Rate, Clarke, Lindsay & Sternberg, 2007; Seligman, 2012; Yalçındağ, 2009) olarak ele alındığı araştırmalara rastlamak mümkündür.

Pozitif psikoloji alanında cesaret kavramına yönelik sınıflandırmalar arasında en yaygın olarak kullanılan Peterson ve Seligman'ın (2006) VİA sınıflandırmasıdır. Bu sınıflandırma uygulamalı pozitif psikoloji alanında karakterin güçlü yanlarını vurgulayan un-DSM sınıflandırması olarak da adlandırılmaktadır. VİA sınıflandırması içerisinde bilgelik, cesaret, insanlık, adil olma, ölçülülük ve aşkınlık gibi erdemler yer almaktadır. İçsel/dışsal engeller karşısında amaçlarına ulaşabilmeye ilişkin motivasyon kaynaklarını içeren duygusal güç olarak tanımlanan cesaret erdemi dürüstlük, cesur olma (*tehdit, zorluk, acıdan korkmama*), azim ve yaşam coşkusu karakter güçleri ile ilişkilendirilmiştir. Hannah, Sweeney ve Lester (2007) tarafından pozitif duygu geliştirme ve inşaa etme teorisine dayalı olarak geliştirilen öznel cesaret modelinde ise cesaret kavramı, algılanan risk, psikolojik korku dönütünün elimine edilmesinin ve bu dönüte rağmen bireyin korku karşısında önceden dizayn ettiği amaca ulaşmasındaki başarı ile ilişkilendirilmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımının sosyal psikoloji alanındaki yansıması olarak, Campos (2012) transaksyonel analiz yaklaşımı açısından cesaret kültürünü analiz ettiği çalışmasında, yalnızca bireysel düzeyde olmakla kalmayıp; aynı zamanda kolektif kültürel düzeyde insanlara yardım etmenin en iyi yolunun pozitif değişim için gerekli risklere karşın cesaret gelişiminin sağlanması olduğu vurgulanmıştır. Bu bakımdan korku kültürünü yüksek düzeyde korku, otokratik yönetim, cezaandırıcı yasalar, otoriteyi eleştirmenin cezalandırılması, yüksek düzeyde kötümserlik, düşük düzeyde fırsatlar, insan haklarının göz ardı edilmesi, hoşgörüsüzlük, değişime karşı çıkma olarak sınıflandırılırken; cesaret kültürünü ise barışçıl, özgürlükçü, sosyal yasalara dayalı, eleştiriye açık, yüksek üzeyde iyimserlik, cesaretlendirme, fırsat eşitliği, aktivizim, hoşgörü ve değişime açık olma şeklinde sınıflandırılmıştır.

Cesaret kavramının ele alındığı birçok çalışmada (Maddi, 2006a; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007) cesaret stres sonrası büyümeyi ve gelişmeyi sağlayan psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini açıklayan önemli bir değişken olarak görülmektedir. Maddi (2004, 2006a,

2006b, 2008) cesareti varoluşçu yaklaşım bakış açısıyla ele almış ve psikolojik dayanıklılığı açıklayan önemli bir değişken olarak incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığı tanımlarken ise stres sonrası büyüme cesareti, kendini toparlama gücü cesareti başlıklarını kullanmıştır. Woodard (2004) ise alanyazında var olan cesaret ölçeklerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini belirlemeyi amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiş ve korku temelli cesaret kavramının pozitif işlevselliği açıklayan psikolojik dayanıklılık ile beklenen yönde ilişkiler göstermediğini saptamıştır. Bu nedenle psikolojik dayanıklıya katkı sağlayabilecek ölçme araçlarının geliştirilmesi gerektiğini önermiştir. Bir sonraki aşamada ise alternatif bir ölçme aracı geliştirilmiştir (Woodard & Pury, 2007). İlgili alanyazında cesaret kavramının ele alındığı çalışmalar oldukça az sayıda olmakla birlikte, az sayıda yapılan çalışmalarda genellikle Woodard ve Pury (2007) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Keller (2016) tarafından yapılan çalışma ilgili ölçme aracı kullanılarak gerçekleştirilen çalışmalardan biridir. Bu çalışmada cesaret ile somatik semptom arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular cesaretin somatik semptomları azaltan önemli bir değişken olduğu ve psikolojik iyi oluşun cesaret ve somatik semptomlar arasındaki negatif ilişkide önemli bir aracı değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Finfgeld (1999) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, özellikle belli güçlüklerin üstesinden gelen, belli zorluk ve risk faktörleri yaşamış çalışma grupları üzerinde yapılan altı adet nitel çalışmayı inceleyerek cesaret kavramının kuramsal çerçevesini çizmeye çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular cesaret kavramının algılanan bir tehdit karşısında tetiklenen dinamik bir fenomen olduğunu göstermektedir. Araştırmalarda cesaret kavramı özellikle problem çözme, farkındalık geliştirme, gerçekliği kabul edebilme ve süregelen mücadelelerin üstesinden gelme ile ilişkilendirilirken; cesur davranışlar koruyucu olma çabaları, kişisel gelişim ve sağlamlık için harekete geçme ve diğerlerine yardım etme şeklinde karakterize edilmiştir. Bockorny (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise cesaret kavramı, öz yetkinlik, iyimserlik, umut, kendini toparlama gücü ve olumlu ilişkiler içerisinde olma değişkenleri ile birlikte girişimci başarı kavramını açıklayan önemli yordayıcılar olarak

ele alınmıştır. Yine Bowen (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, Irak ve Afganistan operasyonlarında görev alan Amerikan Askeri Personellerinin cesaretlendirme, psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama güçleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Adleryan yaklaşım bağlamında yapılan bu çalışmada her üç değişken arasında pozitif düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmuş; ayrıca bu çalışmada kendini toparlama gücü bir sonuç değişkeni olarak ele alınırken kendini toparlama gücünü yansıtan temel kişilik özelliğinin de psikolojik dayanıklılık olduğu ifade edilmiştir.

Bu kapsamda cesaret kavramının, pozitif psikoloji bağlamında en fazla psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama gücü kavramları ile ilişkilendirildiği söylenebilir. Bu kavramlar, risk faktörlerine maruz kalan bireyler üzerinde iyileştirici modele dayalı olarak çalışılırken, özellikle çocukluk döneminde önleyici ve geliştirici modele dayalı olarak çalışılan güçlü yönler arasında yer almaktadır (Masten, 2007). Bettner ve Lew (1995) tarafından yapılan bir çalışmada çocukların psikolojik dayanıklılık geliştirmesi ve kendini toparlama gücüne sahip olmaları için gerekli olan dört temel özellikten bahsedilmektedir. Bu çalışma Adleryan bağlamda gerçekleştirilmiş bir çalışma olma özelliği taşımakla birlikte, ifade edilen temel özellikler: Bağlılık, Yetkinlik, Önemlilik ve Cesarettir. “Crucial Cs: Connected, Capable, Count, Courage” olarak da bilinen bu modele göre cesaret kavramı psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama gücü gelişim süreci için önemli bir unsur olarak ele alınmıştır. Benzer şekilde, pozitif genç gelişimi alanında yapılan çalışmalardan yola çıkarak, çocukların değer gelişimlerine katkı sağlayan unsurların neler olabileceğini araştıran Brendtro vd. (2005) çalışmalarında çocukların kendilik değeri, kendini toparlama güçleri ile ilişkilendirilebilen Cesaret Çemberi olgusundan bahsetmişlerdir. Buna göre cesaret çemberi, içerisinde cömertlik, ait olma, problem çözmede ustalık ve kendi kontrolünü sağlama ve sorumluluk ile ilişkilendirilebilen özgürlük gibi kavramları içinde barındıran bir yapıdır.

Muris, Mayer ve Schubert (2010) tarafından yapılan bir çalışmada ise 8-13 yaş arası çocuklardan, hayatları boyunca yaptıkları en cesur eylemler hakkında bilgi vermeleri

istenmiş ve Çocuklar İçin Cesaret Ölçeği ile cesaret düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre çocukların % 70'inden fazlasının yaşamları boyunca cesur bir eylem gerçekleştirdiğini ifade ederek cesaret kavramına aşina oldukları anlaşılmıştır. Ölçek yolu ile elde edilen bulgular ise çocuklarda cesaret puanları ile dışadönüklük, açıklık kişilik özellikleri ve erkeksi cinsiyet rolleri arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koyarken; anksiyete belirtileri ile negatif ilişkiler gözlemlenmiştir.

“Cesaret nedir?” sorusu birçok yaklaşımın ilgisini çekmiş olsa da az sayıda ampirik çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Bu durumun temel nedenleri arasında alanyazında üzerinde uzlaşılan net bir tanımlamasının olmayışı ve kavramı ölçmeye dayalı araçlar konusunda yaşanan sıkıntılar yer almaktadır. Bu bakış açısıyla Rate vd. (2007) cesaret kavramını açıklayan yaklaşımları derleyerek, araştırmacıların yaptığı cesaret tanımlarını bir araya getirmiştir. Daha sonra bir dizi çalışma yürüterek, cesaret kavramına ve cesur bir insanda bulunması gereken özelliklere yönelik bulgular elde etmeye çalışmıştır. Çalışmanın ilk bölümünde 176 üniversite öğrencisine “cesur bir insanın davranış göstergelerinin neler olabileceği” sorusu yöneltilmiş ve verilen cevaplar risk-fedakârlık içeren durumlarda gönüllü olarak eyleme geçebilme, korkuya rağmen yola devam edebilme, doğru olduğuna inanılan şeyleri savunabilme gibi farklı temalarda toparlanmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde 126 üniversite öğrencisinden bu 639 ifadeyi 1-9 aralığında derecelendirmesi istenmiştir. Derecelendirme sürecinde ortalama olarak 7 ve daha üstü puan alan 131 madde faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizinden elde edilen bulgular maddelerin üç boyutta toparlandığını göstermektedir. Bunlar; (1) Duygusal ve dışsal durumlara kendilik odaklı tepkiler verme, (2) Fiziksel olmayan sosyal yönelimli eylemler ve (3) Risk alma ve kendini feda etme davranışlarıdır. Çalışmanın son aşamasında ise stresle başa çıkma süreçlerinde faktörlere yük veren maddelerin stres değişkenine pozitif veya negatif yük verip vermediği incelenmiştir ve sonuç olarak yetişkin bireylerin diğerlerinin davranışlarını cesur olarak değerlendirirken, eylemlerin altında yatan amaçlılık duygusunu, bu amaçların erdemli oluşunu dikkate aldığını göstermiştir.



Benzer şekilde Pury vd. (2007) cesaretin eylemlerdeki yansımalarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcılardan “yaşamlarında cesur davrandıklarını düşündükleri bir davranışlarını” belirtmeleri istenmiş ve daha sonra bu davranışları cesur eylemler yapan özelliklerin neler olduğu yine katılımcılara sorulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ise cesaret kavramının fiziksel, psikolojik, ahlaki ve diğer boyutlar altında sınıflandırılabilirliğini vurgulamaktadır.

Psikolojik bir kavram olarak cesaret, Adleryan yaklaşımın psikoterapi süreçlerinde daha çok cesaretlendirme şeklinde ele alınmakta ve psikoterapi sürecinde temel bir araç olduğu kadar insani gelişmenin temel bir özelliği olarak kabul edilmektedir (Shulman & Dreikurs, 1978; Watt & Pietrzak, 2000). Mosak ve Dreikurs’a (1967) göre yaşam görevlerinde yaşanan uyumsuzluklar çoğu zaman insanların kendilerine yönelik inançsızlıklarından ve cesaretlerinin kırılmış olduklarından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, yaşamda işlevselliğin sağlanması için danışanlara cesaret ve inanç duyguları kazandırılmalıdır. Bu amaçla Adleryan yaklaşım temelli birçok güncel araştırmada kendini toplama gücü ile cesaret kavramı arasındaki ilişkilere vurgu yaparken (Nicoll, 2011; Tekinalp & Terzi, 2014; Watt & Pietrzak, 2000); bazı araştırmacılar ise (Hartshorne, 2002; Rowles, 2007) kendini toplama gücünü doğrudan cesaretlendirme süreci olarak tanımlamıştır.

Kendini toplama gücü geliştirmek için danışma sürecinde cesaretlendirmenin kullanılması yeni terapi yaklaşımlarından “Resilience Focused Brief Family Therapy”de kendini göstermektedir (Nicoll, 2011). Bu yaklaşım, Adleryan terapiyi, pozitif psikoloji yaklaşımını ve kendini toplama gücüne yönelik araştırmaları aile terapisi odağında bütünleştirmiştir. Cesaretlendirilmiş bireysel hedefler ve etkileşim modelleri ile ilgili işbirliğini ve yeniden yönlendirmeyi arttırmaya yönelik cesaretlendirme stratejilerinin kullanılarak aile işleyişini anlama ve geliştirme hedefi ile değerlendirme ve müdahale seçimleri adım adım anlatılmıştır. Yine Watt ve Pietrzak (2000) kısa süreli çözüm odaklı terapi sürecinde Adleryan yaklaşıma dayalı cesaretlendirme sürecinin bireyin içsel kaynaklarını açığa çıkaran ve içsel motivasyonunu geliştiren bir kaynak olarak ele almıştır.

Wong (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise pozitif psikolojinin karakter güçleri, Adlerin cesaretlendime yaklaşımı ve Banduranın sözel ikna yapısı bir araya getirilerek üç kesitli cesaretlendirme modeli geliştirilmiştir. Bu modelde kesitin ilk yüzünü cesaretlendirmenin odağı oluşturmaktadır. Bu odak da kendi içinde iki faktöre ayrılmaktadır. (1) Meydanokuyucu odaklı cesaretlendirme, yaşanan güçlüğü geliştirici özelliğine vurgu yaparken; (2) Potansiyel odaklı cesaretlendirme, danışanın farkında olmadığı farklı yönlerinin görülmesi özelliğine vurgu yapmaktadır. Modelin ikinci yüzünde etkili cesaretlendirme boyutları ele alınmıştır. Bunlar (1) Cesaretlendirme mesajlarının ana hattı, (2) Cesaretlendiren kişinin algılanan dürüstlüğü, (3) Cesaretlendirme mesajının inandırıcılığı'dır. Modelin üçüncü ve son kesitini ise cesaretlendirmenin düzeyi oluşturmaktadır. Bunlar: (1) Kişilerarası ilişkiler, (2) Karakter güçleri ve (3) Grup normları'dır.

Görüldüğü üzere, psikolojik danışma ya da psikoterapi süreçlerinde danışanların değişim için motive olmaları amacıyla cesaretlendirilmeleri büyük önem taşımaktadır. Ancak terapötik ilişki iki yönlüdür. Bu bağlamda psikolojik yardım veren konumunda olan bireylerin cesaretlendirilme süreçlerinin ele alınması Lyman (2016) tarafından yapılan bir çalışmada incelenmiştir. 16 deneyimli terapistin katılımı ile gerçekleştirilen nitel çalışmada terapistlerin psikolojik danışma sürecindeki cesaret düzeyleri incelenmiştir. Psikolojik danışma sürecinde terapistlerin otantik olabilme ve anda kalabilme becerilerinin cesaret kapsamında en önemli meydan okuyucular olduğu saptanmıştır. Korku ve kaçınma duyguları cesaret gelişimine birincil engeller olarak görülürken, terapistlerin deneyimli oluşları yine cesaret gelişimini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Psikolojik danışma ilişkisi ve sürecine benzer şekilde cesaretlendirme eğitim süreçlerinde de istendik davranışların artırılması ve istenmedik davranışların ortadan kaldırılmasına yönelik davranışçı ilkelere alternatif olarak görülen; içsel motivasyonu artırıcı, öz denetimi geliştirici, sorumluluk duygularını destekleyici bir mekanizma olarak kullanılmaktadır (Ergüner-Tekinalp, 2015). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamalarının gelişmesinin bir

sonucu olarak cesaretlendirme eğitim öğretim yaşantılarında alternatif bir motivasyon kaynağı olarak yerini almıştır. Bu bağlamda, ortaokul ve lise öğrencilerinde güçlendirme, eşitlik, empati, cesaretlendirme ve eğitim boyutlarını kullanarak grup üyelerinin kişisel değerlerini, güçlü yanlarını ve sosyal bağlarını geliştirmek amacıyla geliştirilen psikoeğitim programlarında cesaretlendirme kavramının ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır (Wingett & Milliren, 2008).

Türkiye’de cesaret kavramının ele alındığı çok fazla sayıda araştırma bulunmamaktadır. Psikolojik danışma sürecinde cesaretlendirme tekniğinin ele alındığı birkaç çalışma (Akçabozan & Sümer, 2016; Ergün-Başak & Ceyhan, 2011) olmakla birlikte, pozitif psikoloji bağlamında ele alındığı çalışmalar (Ergüner-Tekinalp, 2016; Kabakçı, 2013) oldukça az sayıdadır. Yalçındağ (2009) tarafından yapılan bir çalışmada cesaret kavramı yüreklilik olarak tanımlanmış olup kendini olduğu gibi sunabilmek, zor şartlar altında sebat göstermek ve ahlaki anlamda doğru davranmak şeklinde tanımlanmakta ve Dengeli Bütünleşme-Ayrışma teorisi bağlamında benlik ile ilgili farklılıkları incelemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada ayrıca yüreklilik ile kendini ifade etme davranışı, güvengenlik, dürüstlük, ilişkililik, kendileşme ve umut arasında pozitif ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Bu ilişkiler kapsamında yürekliliğin doğasında kişisel gelişim yöneliminin önemi ortaya koyulmuştur.

Cesaret kavramına yönelik araştırmalar incelendiğinde, kavramın ahlaki bir erdem olarak ele alınması ve tartışılması antik çağlara dayanırken (Rabieh, 2006; Walton, 1986); pozitif psikoloji bağlamında içsel bir güç olarak ele alındığı ve işevuruk tanımlamaların yapıldığı çalışmaların (Maddi, 2004; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007) son 15 yılda gelişim gösterdiği anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Adleryan bağlamda cesaret kavramına yönelik öncül söylemler (Adler, 1927, 1930) oldukça eski tarihlere dayanırken, işevuruk tanımlamalar ve modelleme çalışmaları (Dinkmeyer & Dreikurs, 2000; Yang vd., 2010) son yıllarda gelişim göstermiştir.

Özetle tehlike, korku ya da herhangi bir güçlük karşısında tahammül etme, eyleme geçme ya da karşı koymayı sağlayan zihinsel ya da psikolojik güç olarak tanımlanan cesaret kavramının psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama gücü kavramları ile oldukça ilişki değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada cesaret kavramı Adleryan bağlamda ele alınmış olup psikolojik dayanıklılığa hizmet edebilecek bir cesaret ölçeği geliştirilmiştir. Ayrıca farklı cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine sahip olmaları nedeniyle ayrımcılık risk faktörüne maruz kalan LGBT+ bireylerin algılanan stres ve kendini toparlama gücü ilişkisinde cesaret ve algılanan sosyal desteğin koruyucu faktör olarak aracılık rolü incelenmiştir. Bu çalışmanın çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerde cesaret kavramına yönelik ilgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık bağlamında ayrımcılık ve etiketlenme gibi tüm olumsuzluklara meydan okuma cesareti olgusunun ölçek geliştirme bağlamında ele alındığı tek bir çalışmaya rastlanmıştır (Smith & Gray, 2009). Türkiye’de ise LGBT+ bireylerde cesaret kavramının ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır.

### **Algılanan Stres**

En genel anlamıyla stres, içsel veya dışsal stresörlere (stres verici faktörlere) karşı fizyolojik veya psikolojik tepki olarak tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015, s.1036). Dilbilim açısından sözcük anlamı, bir kelimeye ya da konuşmaya hecelere verilen vurgu, hecelere uygulanan ses tonunun kuvvetin derecesi anlamına gelirken; etimolojik bakımdan Latince “streig” kelimesinden türemiştir. Latince “sıkmak” anlamına gelen bu sözcük, Geç Latince’de “sıkmak, daraltmak” anlamına gelen “strictia” sözcüğüne evrilmiştir. Bu sözcük ise Fransızca “darlık” anlamına gelen “enteresse” sözcüğü ile gelişim göstermiş ve İngilizce’de “sıkıntı, modern yaşama özgü sıkıntı hissi” anlamına gelen “stress” sözcüğü şeklinde kullanılmaya başlanmıştır (Glare, 1968).

Oxford Psikoloji Sözlüğünde stres, fiziksel, duygusal, sosyal, ekonomik ya da mesleki şartlar çerçevesinde, yönetilmesi gereken durumlar ya da dayanması güç olan deneyimlerden kaynaklanan psikolojik ve fiziksel gerilim ya da zorlanma olarak tabir edilmektedir (Colman, 2003). APA psikoloji sözlüğünde ise stres, insanların kendilerini nasıl hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını etkileyen, vücudun neredeyse her sistemini etkileyen değişiklikleri içeren bir süreç olarak ele alınmaktadır. Örneğin stres, çarpıntı, terleme, ağız kuruluğu, nefes darlığı, yerinde duramama, hızlandırılmış konuşma, olumsuz duyguların artması ve daha uzun stres yorgunluğu ile kendini gösterebilir. Stres düzeyinin aşırı yüksek olması ise genel uyum problemleri yaşama (genel uyum sendromu) ile kendini gösterir. Bu zihin-beden değişikliklerine neden olarak stres, doğrudan psikolojik ve fizyolojik bozukluğa ve/veya hastalıklara neden olabilir. Ayrıca, zihinsel ve fiziksel sağlığı etkileyerek yaşam kalitesini düşürebilir (VandenBos, 2015).

### **Algılanan Stresin Kavramsal Gelişimi**

Stres, bir eylem, faktör ya da durumun kişi üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Roth & Cohen, 1986). Farklı bir tanımda stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyum bozucu koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlanmaktadır (Cüceleoğlu, 2015). Baltaş ve Baltaş'a göre (2000) ise stres, organizmadaki bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesiyle ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. İlgili alanyazında en fazla kullanılan stres tanımı ise "İç ve dış ortamdaki kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak değerlendirilmesinin ardından bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma hali" dir (Lazarus & Folkman, 1988, s.310).

Stres kavramına yönelik ilgili alanyazında yapılan kavramsallaştırma süreçleri, stresin büyük ölçüde çevresel faktörlerden kaynaklandığını savunan (Holmes & Rahe, 1967)

“uyarana dayalı stres modeli”; stresin çevreden gelen taleplere yönelik organizma tarafından verilen tepkiler bütünü olduğunu savunan “tepkkiye dayalı stres modeli” (Canon’dan aktaran Abboud, 2010) ve stresin uyarıcı ve tepki arasındaki basit etkileşimden daha fazlası olduğunu savunan (Lazarus & Folkman, 1987) “etkileşimsel-transaksiyonel stres ve başa çıkma modeli” şeklindedir. Lazarus ve Folkman (1987) stresi birey ile çevre arasındaki etkileşim çerçevesinde açıklamakta ve çevreden algılanan “talep” ile başlayan bu süreçte, stres düzeyinin bireyin kaynaklarının zorlandığını veya iyilik durumunun tehlikeye girdiğini bilişsel olarak değerlendirmesiyle belirlendiğini savunmaktadır. Dolayısıyla stresin, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı etkilerde bulunduğu söylenebilir.

“Stres” kavramının bir tür rahatsızlığa işaret etmesi ve bir hastalık gibi algılanması onun farklı bir yönünü oluştursa da; bu ve benzeri özelliklerinden dolayı da bu kavram başta psikoloji olmak üzere çeşitli bilimlerin konusu içinde yer almaktadır (Lazarus & Folkman, 1988; Ng & Jeffery, 2003). Birçok araştırma, yalnızca temel yaşam olaylarının değil, günlük yaşam deneyiminde karşılaşılan stres verici faktörlerin genel sağlık ve iyi oluş üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Van Eck, Berkhof, Nicolson & Sulon, 1996). Dahası, bireyler stres altındayken kendi öz düzenleme süreçlerinde, duygu durumlarını düzenlemek için –çoğunlukla tatmin duygusu hissetmek ve keyif almak amacıyla– aşırı yemek yeme, sigara içme, alkol kullanma, egzersizden kaçınma gibi sağlıklı olmayan davranışlar geliştirebilirler (Ng & Jeffery, 2013). Bu araştırmalar doğrultusunda stres kavramı psikolojik durum ve ruh sağlığı ile ilgili önemli bilgiler sağlayan bir değişken olarak görülmektedir (Cohen, Kessler, & Gordon, 1995). Bu bağlamda bu kavram bazı araştırmacılar (Lazarus & Folkman, 1987, 1988) tarafından “stres ve başa çıkma” çerçevesi ile kavramsallaştırılırken; bazı araştırmacılar (Cohen vd., 1983; Sarason, Johnson & Siegel, 1978; Vinokur & Selzer, 1975) tarafından ise algılar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu araştırmada stres kavramı, bireyin kendisine ve stres verici yaşam olaylarına yönelik “öngörülemeyen, kontrol edilemeyen, aşırı yüklenme” olarak değerlendirdikleri algılarını

ifade eden algılanan stres bağlamında ele alınmıştır. Psikososyal ve çevresel stresörlerin hem fiziksel hem de psikolojik hastalıklarda risk faktörleri olarak rolünün araştırılması sürecinde algılanan stres sıklıkla kullanılan bir değişken olarak ele alınmaktadır (Cohen vd., 1983). Bu çalışmada, LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü süreçlerinde algıladıkları stres bir risk faktörü olarak ele alınmıştır.

Bu kapsamda, bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireyler gibi, toplumda geniş olarak kabul edilen normlardan (etnik açıdan, ırksal, cinsel yönelim, cinsiyet kimliği vb.) farklı olmalarından kaynaklı ayrımcılık ya da etiketlenme gibi olumsuz sosyal koşullara maruz kalan bireylerde algılanan stresin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin çalışıldığı bir kavramdan daha bahsetmek gerekmektedir. Azınlık stresi (minority stress) olarak tabir edilen bu kavram, önyargı, ayrımcılık, potansiyel taciz, sözel ya da fiziksel şiddet yaşama, başkaları tarafından onaylanmayı bekleme, bir azınlık grubu olarak kimliğini gizleme gibi birçok faktörü içinde barındıran bir yapı olarak tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015). Bireyin sosyal grubuyla ilgili olumsuz toplumsal tutumları kendi kendine olumsuz bir bakış açısıyla yorumlaması nedeniyle bu kavramın, artan depresyon, intihar, anksiyete, madde bağımlılığı, işyeri sorunları, vücut imaj sorunları, yeme bozuklukları, yüksek tansiyon, kronik hastalık ve azınlık mensupları arasındaki diğer zihinsel ve fiziksel durumları gibi değişkenlerle ilişkilendirilmektedir (Hendricks & Testa, 2012; Lehavot & Simoni, 2011; Waldo, 1999). Ancak ilgili alanyazında azınlık stresinin olumsuz sağlık sonuçlarının iyileştirilmesine yardımcı olan kendini toparlama gücü, etkili başa çıkma stratejileri, olumlu kişisel özellikleri, grup dayanışması, grup uyumu, benlik saygısı, sosyal destek mekanizmaları gibi koruyucu faktörlerin var olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlamak mümkündür (Bruce, Harper & Bauermeister, 2015; Meyer, 1995, 2015). Bu bağlamda bir sonraki bölümde azınlık stresi yaşama durumu ile karşı karşıya kalan LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri ile kendini toparlama güçleri arasındaki ilişkilere dayalı araştırmalara ağırlık verilmiştir.

## Algılanan Stres ve İlgili Araştırmalar

Algılanan stres ve stresle başa çıkma ile ilgili araştırmalar özellikle, bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri stresli olayların öngörülmesi ve stresle başa çıkmanın travma sonrası yeniden toparlanmayı sağlaması konuları bağlamında iki farklı yönde şekillenmiştir (Roth & Cohen, 1986) Bu alanlar, hem teoride hem de başa çıkma üzerine yapılan araştırmalarda dikkate değer ölçüde farklı tutularak ele alınmıştır. Bu bağlamda, stres ve baş etme araştırmalarının ana odak noktası, olumsuz sonuç, stres ve endişe ilişkisini hafifleten değişkenlerin belirlenmesi olmuştur (Cohen, 1992). Bu yaklaşımın arkasındaki teorik alt yapı -olumsuz yaşam olaylarının bir sonucu olarak sıkıntı yaşanmaktadır- sağlam olsa da; olumsuz sonuçlara özel olarak odaklanan bu bakış açısı, zaman içinde insanların bu olumsuz olaylardan "büyüme" ihtimalini keşfetmesini engellemiştir (Park, Cohen & Murch, 1996). Caplan (1964) "Önleyici Psikiyatrinin Temel Prensipleri" adlı kitabında kriz teorisinin temel varsayımları arasında, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklanan büyüme potansiyelini vurgulayan öncül teorisyenlerin başında yer almaktadır. Bu doğrultuda farklı bir yaklaşım olarak birçok çalışmacı (Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010; Peterson, Park, Pole, D'Andrea & Seligman, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996) stresle başa çıkma ve bu kavrama dayalı modelleme çalışmalarının travma sonrası büyüme ile ilişkilendirmiştir.

Sonraki araştırma ve klinik deneyler birçok acı verici yaşam olayının yarattığı stres deneyimlerinin sonunda bireylere olumlu çıktılar kazandırabileceği varsayımı ile hareket etmiştir. Örneğin, birçok araştırma yas (Calhoun & Tedeschi, 1990; Park & Cohen, 1993), şiddete maruz kalma (Collins, Taylor & Skokan, 1990; Taylor, Wood, & Lichtman, 1983), ebeveyn boşanması (Cherlin, Chase-Lansdale & McRae, 1998), cinsel yönelim kaynaklı ayrımcılığa maruz kalma (Cox, Dewaele, Van Houtte, & Vincke, 2010; Russell & Richards, 2003) gibi stres faktörleri yaşayan bireylerin benlik kurguları, başa çıkma stilleri ve sosyal ilişkiler gibi olumlu çıktılar elde edebildiklerini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar stres sonrası büyüme ile oldukça fazla ilişkili bir kavram olan kendini toparlama



gücü süreçlerinde algılanan stres ve stresle başa çıkma kavramları üzerinde yapılan çalışmaların artmasını sağlamıştır (Dolbier, Jaggars & Steinhardt, 2010).

Alan yazında var olan araştırma bulguları depresyon eğiliminin cinsel azınlık olarak tabir edilen cinsel yönelim ve kimlik açısından farklı olan LGBT popülasyonunda heteroseksüel bireylere göre daha yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Cochran vd., 2003; Gilman vd., 2001; Lewis vd., 2006; Mills vd., 2004). Cinsel yönelim ve kimlik açısından azınlık durumunda olan bu bireylerde depresyon eğiliminin bu denli yaygın olmasının en önemli sebeplerinden birinin ise “azınlık stresi” olduğu düşünülmektedir (Lehavot & Simoni, 2011; Szymanski, 2005). Azınlık stresini açıklamak üzere geliştirilen birçok yapısal eşitlik modellemesi bulunmaktadır. Bu modellere göre LGBT bireyler, etiketlenme, önyargı, saldırganca söylemler ve ayrımcılık gibi deneyimler yaşamalarının bir yansıması olarak günlük yaşamlarını stres verici sosyal çevreler içerisinde geçirmektedirler. Bu durum ise onların -depresyon gibi- ruh sağlığı ile ilgili problemler yaşamalarına neden olabilmektedir (Meyer, 1995, 2003a, 2010).

Farklı bir açıdan duruma bakmak gerekirse, azınlık olarak tanımlanmanın bazı açılardan olumlu bir faktör olarak görülmesi de mümkün olabilmektedir. Örneğin bu kişilerde kendini toplama gücü, grup dayanışması ve bağlılık duyguları daha gelişmiş olabilmektedir (Meyer, 2003a). Kendini toplama gücü stres verici yaşam olaylarına karşı koruyucu ve yoksunluklar karşısında yeniden toparlanmayı içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Connolly, 2005). Bu toparlanma sürecinde algılanan sosyal destek başarılı bir stresle başa çıkma kaynağı olarak görülebilir. Güçlü bir sosyal destek, stresle başa çıkmayı sağladığı gibi depresyon riski ile karşılaşma ihtimalini de azaltmaktadır (Masini & Barrett, 2008).

LGBT bireylerin tartışmasız yaşadıkları en önemli yoksunluk aile ve sosyal çevre tarafından reddedilmeye dayalı olarak gelişen yalnızlaşma, evsiz kalma gibi sorunlardır (McBride, 2012; Rosario, Schrimshaw, & Hunter, 2012; Williams, Connolly, Pepler, & Craig, 2005). Kendi cinsel yönelimi ya da kimliği açısından kendilerine açık olan bireyler, kendilerine

sosyal destek alabilecekleri farklı sosyal ağlar kurabilir ve partnerlerinden, arkadaşlarından ya da kabul edici diğer bireylerden oluşan bu ağdan yaşamları için gerekli duygusal desteği sağlayabilirler. LGBT bireyler arasında bu alternatif sosyal ağları bulabilen bireylerin bulamayan bireylere göre depresyon eğilimleri daha düşüktür (Masini & Barrett, 2008).

Alternatif sosyal ağlar geliştirme, stres ve başa çıkma arasındaki ilişkinin açıklanmasına yardımcı olmaktadır. LGBT bireylerin stres faktörleri ile başa çıkabilmelerinde sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı bir değişken olduğu ve her iki değişkenin de kendini toplama gücü sürecinin önemli yapı taşları olduğu ilgili alan yazında önemle belirtilen bir durumdur (Meyer, 2003b).

McElroy, Wintemberg, Cronk ve Everett (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek düzeyde kendini toplama gücü ve düşük düzeyde algılanan stres puanlarına sahip yetişkin LGBT bireylerin depresif belirtiler gösterme eğilimlerinin daha az olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulguları arasında kendini toplama gücünün gelişiminin depresyon düzeyini telafi edebildiği ve bu süreçte LGBT bireyler için bu mekanizmanın sağlanmasında algılanan stresin aracı bir değişken olabileceği yer almaktadır.

Özetle, algılanan stres, ruh sağlığı çalışmaları açısından birincil değerlendirme sürecinin bir parçası olarak görülebilir. Kendini toplama gücü ise, birincil ve ikincil değerlendirme ve baş etme çabalarına aracılık eden ek bir denetleyici değişken olarak işlev görebilir (McElroy vd., 2016). Bu noktada, cinsel açıdan azınlık olarak tanımlanmanın bazı açılardan olumlu bir faktör olabileceği düşüncesi ve LGBT+ kimliğinin “stres etkisini azaltabilen bağlılık, sosyal destek ve baş etme fırsatları ile donatıldığı zaman” güçlü olma ile ilişkilendirilebileceği ortadadır (Meyer, 2003b).

### **Algılanan Sosyal Destek**

Sosyal destek, genellikle biyolojik, psikolojik ve sosyal stresörlere bağlı faktörlerle başa çıkmalarına yardımcı olmak için başkalarına yardım veya rahatlık sağlamak şeklinde

tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015). Destek, bireyin sosyal ağındaki herhangi bir kişilerarası ilişkiden, bakıcılar, aile üyeleri, arkadaşlar, komşular, dini kurumlar, meslektaşlar veya destek gruplarını kapsayacak şekilde ortaya çıkabilir. Algılanan sosyal destek ise bireylerin kendini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmiş hissetmesini sağlayan duygusal destek mekanizmalarını algılayış şekli olarak sınıflandırılabilir.

Destek kavramı “Support” (sub+portare) etimolojik köken bakımından Latince “el vermek, kaldırmak, tolare etmek” anlamına gelen “sub” + “taşımak, üstesinden gelmek” anlamına gelen “portare” kökenlerinin birleşmesinden oluşmaktadır (Glare, 1968). Benzer şekilde Türkçe’deki destek kavramı etimolojik köken bakımından Farsça “el” anlamına gelen “dast” kökünden türemiş olup “el vermek, tutmak, alkış” anlamlarına gelmektedir.

### **Algılanan Sosyal Desteğin Kavramsal Gelişimi**

Algılanan sosyal destek kavramı ilgili alanyazında uzun süre başa çıkma kaynağı olarak görülmüş ve birçok araştırma sosyal desteğin doğrudan stres verici yaşam olayları ile psikolojik ve fiziksel semptomlar arasındaki ilişkiye etki ettiğini ortaya koymuştur (Andrews, Tennant, Hewson & Vaillant, 1978; Shumaker & Brownell, 1984; Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). Bu araştırmalar, bütün insanların yaşamları içerisinde çevrelerinde bulunan insanlarla ilişki kurmaları varsayımına dayalı olarak insanlarla birlikte olma ve ilişki kurma ihtiyaçları çerçevesinde algılanan sosyal destek kavramını açıklamaktadır.

Shumaker ve Brownell (1984) sosyal desteği “alıcının refahını arttırmaya yönelik olarak sağlayıcı veya alıcı tarafından algılanan iki kişi arasında bir kaynak değişimi” olarak tanımlamaktadır (s. 11). Bu tanım en az iki kişi arasındaki yardımların alıcı ve verici şeklinde değişimini ifade etmesi bakımından önemlidir. Algılanan sosyal destek kavramına ilişkin ilgili alanyazında en fazla kullanılan tanım ise “kişiye sevilme, değer görme ve temas ve iş birliğini ifade eden aile, arkadaş ve özel bir insan gibi kaynaklardan algılanan desteğin

kalitesi” şeklindedir (Zimet vd., 1988, s. 32). Nitekim Cohen ve Wills (1985) algılanan sosyal destek kavramını, aile desteği, arkadaş desteği, sosyal temasın sayısı ve sıklığı gibi stresin olumsuz etkilerinden bireyi koruyan mekanizmaları içeren genel bir kavram olarak tanımlayarak; bu kavramı bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayan önemli bir değişken olarak kabul etmiştir (s. 310).

Cohen ve Wills (1985) stres ve sosyal destek ilişkisinin iyi oluşa sağladığı katkıları iki bağlamda değerlendirmiştir. Birincisi, sosyal desteğin stres yaratan faktörler ile stres tepkisi arasındaki ilişkide, stres algısını yeniden düzenleyerek önleyici bir işlev görmesidir. İkincisi ise yeterli sosyal destek algısının bireylerde strese bağlı patolojik belirtileri azaltacağı varsayımıdır. Bu bağlamda algılanan sosyal destek kavramının, bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayabileceği düşünülen kendini toparlama gücü gelişim sürecinde de koruyucu bir faktör olarak rol üstlenebileceği düşünülebilir.

Bir sonraki bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda algılanan stres ve kendini toparlama gücü ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rolüne destek sağlayabilecek farklı risk grupları ve LGBT+ bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

### **Algılanan Sosyal Destek ve İlgili Araştırmalar**

Stres ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çalışmalar (Brown, 2008; Cohen & Wills, 1985; Masten, 2007) sosyal desteğin bireylerin stresle ilişkili problem durumlarıyla başa çıkabilmeleri ve en genel anlamda psikolojik ve öznel iyi oluşlarına katkıda bulunabildiklerini ortaya koymaktadır. En genel tanımı ile kendini toparlama gücü, uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme süreçleri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Masten, 2001). Bu bağlamda Rutter (1985) bireylerin olumlu sonuçlar elde edebilmesi için içsel koruyucu faktörlerin yanı sıra, sosyal ilişkiler gibi dışsal koruyucu faktörlerden daha fazla etkilenmeye açık olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda etnik ayrımcılık yaşayan (Brown, 2008); hasta bir yakınına bakım

verme durumunda kalan (Horton & Wallander, 2001; Wilks & Croom, 2008); riskli askeri operasyonlarda görev yapan (Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley & Southwick, 2009); intihar girişiminde bulunan (Panagioti, Gooding, Taylor & Tarrier, 2014); akran zorbalığına maruz kalan (Holt & Espelage, 2007) bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde algılanan sosyal desteğin risk faktörleri ile olumlu sonuçlar ilişkisinde koruyucu bir faktör olarak rol oynadığı bulgusunu ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur. Bunun yanı sıra eğitim yaşantısı sürecinde akademik stres ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisinin ortaya koyulduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Wilks, 2008). Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin eğitim yaşantısından özel yaşama kadar uzanan yaşamın birçok alanında karşılaşılabilecek stres yaratıcı durumlar karşısında bireyin iyi oluş hali üzerinde etkili olabilecek bir değişken olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın risk grubunu oluşturan LGBT+ bireyler de yaşamlarında cinsel yönelim ve cinsiyet kimlikleri ile ilgili birçok stres yaratıcı faktörle karşı karşıya kalabilmektedirler. Yapılan araştırmalar (Doty vd., 2010; Savin-Williams, 1994) LGBT+ bireylerin bu stres yaratıcı faktörlerle başa çıkabilmelerinde aile üyeleri ve arkadaşları ile destekleyici ilişkiler içerisinde olmalarının yardım edici rolü olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmacılar, LGBT+ bireyler için sosyal desteğin kendi cinsel yönelim-kimliğini kabul etmeleri açısından olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Elze, 2003; Galupo & John, 2001). Örneğin 210 yetişkin biseksüel katılımcı üzerinde yapılan bir araştırmada aile ve arkadaşları tarafından daha kabul edici yaklaşımlar gören bireylerin kendi cinsel yönelimlerini daha az olumsuz algıladıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Sheets & Mohr, 2009). Ayrıca araştırmalarda, aile bireyleri tarafından algılanan kabulün LGBT+ bireylerde depresyon, kendine zarar verme eğilimi gibi olumsuz ruh sağlığı çıktılarını azalttığı bulgusuna ulaşılmaktadır (Ryan, Huebner, Diaz & Sanchez, 2009). LGBT+ bireylerin bu kabul edilme duygusuna yönelik istek ve arzuları, kendi cinsel yönelim-kimlikleri ile ilişkili birçok stres faktörü ile başa çıkabilmeleri için bir yardımcı görevi görmektedir (Friedman & Morgan, 2009). Bu bakış açına göre aile üyeleri ve arkadaşlar, ayrımcılık, reddedilme ve

içsel çatışmalarla yüzleşmek durumunda kalan LGBT+ bireyler için önemli bir duygusal destek kaynağı haline gelmektedir.

Ancak, LGBT+ bireyler için bu sosyal destek mekanizmalarına ulaşabilmek her zaman gerçekleşmemektedir. Olumsuz tutumlar, önyargılar, homofobik yaklaşımlar LGBT+ bireylerin yalnızca içinde yaşadıkları sosyal çevrede değil, aile içerisindeki ilişkilerde bile kendini göstermektedir. LGBT+ bireylerin sosyal destek almalarını engelleyebilecek birçok engel olmasına rağmen araştırmalar bu destek kaynaklarının kendileri ile benzer cinsel farklılıklar yaşayan bireylerden oluşan LGBT+ çevrelerinden destek alabildiklerini ve bu durumun stresle başa çıkmalarına yardımcı olabildiğini ortaya koymaktadır (Anderson, 1998).

Cinsel farklılığın yarattığı stres durumlarına meydan okuma açısından, LGBT+ bireyler kendini toparlama gücü çalışmalarında bir risk grubu olarak ele alınabilmektedir (Doty vd., 2010). Genel popülasyonda algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak ele alındığı ve stresin yarattığı olumsuz etkileri ortadan kaldırabildiğini ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Cohen & Wills, 1985; Coyne & Downey, 1991). LGBT+ bireyler açısından ise genel popülasyondan daha sınırlı olmakla birlikte, algılanan sosyal desteğin, iyileştirici, koruyucu ve önleyici rollerinin ortaya koyulduğu çalışmalar yer almaktadır (Doty vd., 2010; Sheets & Mohr 2009; Vincke & Heeringen 2002; Williams vd., 2005).

LGBT bireylerin, cinsel kimliklerini ve yönelimlerini keşfetme dönemleri ve sonrasındaki açılma süreçlerinde ailelerinden ve akranlarından aldıkları tepkiler yaşadıkları stresi ve çevreleri ile ilişkilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Kabacaoğlu, 2015; Uluyol, 2016). LGBT bireylerin risk faktörlerine bağlı olarak karşı karşıya kaldıkları olumsuz tutumlar karşısında yakın çevrelerinden destek almaları ruh sağlıkları üzerinde koruyucu etkiye sahip olduğunu vurgulayan araştırmalar mevcuttur (Doty vd., 2010; Grossman vd., 2011; Jordan, 2015). Ayrıca aile ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin LGBT+ bireylerde kendini kabul

etmenin yanı sıra romantik ilişki kalitesini arttırdığı bulgusuna ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır (Elizur & Mintzer, 2003). Bu kapsamda sosyal destek kavramı LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerine katkı sağlayan önemli bir dışsal koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir.

İlgili alanyazında sosyal desteğin genel olarak kendini toparlama gücünü olumlu etkilediği, damgalanma ve ayrımcılığın olumsuz sonuçları karşısında tampon işlevi gördüğünü ortaya koyan araştırmalara rastlamak mümkündür (Cohen & McKay, 1984; DeLongis & Holtzman, 2005).

Türkiye’de doğrudan LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde algılanan sosyal desteğin aracı rollerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Türkiye’de geçiş süreci yaşayan trans bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, aile, arkadaş, özel bir insan ve toplam algılanan sosyal destek ile katılımcıların kendini toparlama güçleri ve kendilik algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Başar & Öz, 2017). Araştırmanın bulguları arasında sosyal açıdan destekleyici bir çevre içinde bulunmanın, özellikle de sosyal aktivizm içinde rol almanın ve arkadaş desteğinin trans bireylerde stresle başa çıkabilmeyi sağlayan bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın güçlü bir yordayıcısı olduğu yer almaktadır. Bu noktada, aile, arkadaş ve özel bir insandan elde edilen sosyal desteğin LGBT+ bireylerin stres algıları ve kendini toparlama güçleri ile ilişkilendirilebileceği ortadadır (Meyer, 2003b).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarının bu çalışma grubuna ait geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, veri analiz yöntemlerine yer verilmiştir.

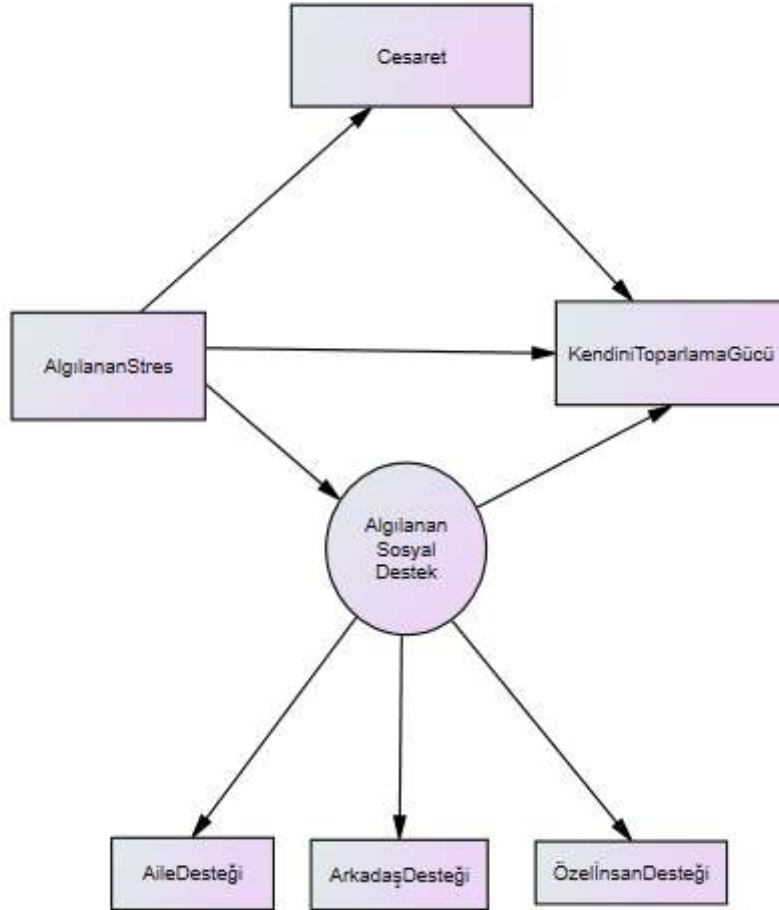
#### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada, kendini toparlama gücü ile ilgili alan yazına dayalı olarak önerilen model ve bu modelde yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Bu yönüyle bu çalışma nicel araştırma türlerinden, ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır (Erkuş, 2011; Fraenkel & Wallen, 2006; Karasar, 2003). Bu çalışmada, önerilen hipotetik model, değişkenler arası ilişkileri sistemli ve detaylı bir şekilde incelemeye olanak veren yapısal eşitlik modellemesi tekniği kullanılarak test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi, sürekli ya da süreksiz bir ya da birden fazla bağımsız değişken ile sürekli ya da süreksiz bir ya da birden fazla bağımlı değişken arasındaki ilişki dizilerini test etmeye dayalı istatistiksel testler topluluğu olarak tanımlanmaktadır (Ullman, 2015, s.681).

Bu çalışmada LGBT+ bireylerde algılanan stres ile kendini toparlama gücü ilişkisinde algılanan sosyal destek ve cesaretin aracı rolünün ortaya koyulması amaçlanmaktadır. Bu



doğrultuda önerilen model çerçevesinde yordayıcı ilişkilerin araştırılması için gözlenen ve gizil değişkenlerden oluşan yapısal eşitlik modellemesinin grafik gösterimi Şekil 1’de verilmektedir.



Şekil 1. Algilanan stres ve kendini toplama gücü ilişkisinde Adleryan cesaret ve algılanan sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelinin grafik gösterimi

### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu yaş aralığı 18 ile 57 arasında değişen, yaş ortalaması 23,52 (Ss=6,76) olan 314 LGBT+ bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubu belirlenirken, araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini toplama gücü kavramının doğasına uygun

şekilde amaçlı örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Amaçlı örneklemede belirlenen kriterler;

1. Farklı cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliğine sahip olma,
2. Cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliğini kabul etme sürecinin bir göstergesi olarak açılma deneyimi yaşama,
3. Katılımcıların yaş gruplarına uygun bir şekilde değişebilen iş ve/veya uğraşı (eğitim ya da meslek durumları) durumuna sahip olma, şeklindedir.

Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4

*Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

		N	%
Cinsel Yönelim / Cinsiyet Kimliği	Lezbiyen	70	22,3
	Gey	63	20,1
	Biseksüel	90	28,7
	Trans Birey	54	17,2
	Plus	37	11,8
Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu	Çalışmıyor	138	43,9
	Çalışıyor	176	56,1
Eğitim Düzeyi	İlk-Ortaokul	43	13,7
	Lise	169	53,8
	Önlisans	26	8,3
	Lisans	51	16,2
	Lisansüstü	25	8,0
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzy	Düşük	72	22,9
	Orta	221	70,4
	Yüksek	21	6,7
Çoklu Risk Durumu	Var	164	52,2
	Yok	150	47,8
Cinsel Yönelim/Kimliğin İlk Paylaşıldığı Kişi	Arkadaş	208	66,2
	Anne	30	9,6
	Tanımadığı Biri	28	8,9
	Partner	17	5,4
	Kuzen	16	5,1
	Kardeş	12	3,8
	Ruh Sağlığı Uzmanı	3	1,0
	Toplam	314	100,0

\*Cinsel yönelim/cinsiyet kimliğin ilk fark edildiği yaş ort.: 13,01 (Ss= 4,63)

\*\*İlk açılma deneyimi yaşanılan yaş ort.: 17,19 (Ss= 4,15)

Tablo 4 incelendiğinde, çalışma grubunun % 28,7'sinin kendisini cinsel yönelim olarak biseksüel, %22,3'ünün Lezbiyen, %20,1'inin gey ve %11,8'inin diğer olarak tanımladıkları anlaşılırken; %17,2'sinin cinsiyet kimliği olarak kendilerini trans birey olarak tanımladıkları anlaşılmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin %43,9'u üniversite öğrencisiyken; %56,1'i meslek sahibidir.

Tablo 4 incelendiğinde çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin ağırlıklı olarak lise mezunu (%53,8) olduğu ve algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri açısından çoğunluğun orta sosyo-ekonomik düzeye (%70,4) sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin %52,2'si farklı cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine bağlı risk faktörleri dışında, çocukluk ve ergenlik gibi yaşamın erken yıllarında travmatik olarak algıladıkları bir yaşam olayı deneyimlediklerini ifade ederken; %47,8'i travmatik bir yaşantı deneyimlemediğini ifade etmiştir. Yine çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin %66,2 gibi büyük çoğunluğu cinsel yönelim/cinsiyet kimliğini ilk olarak arkadaşları ile paylaştığını ifade etmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ait bilgilere ve veri toplama araçlarının bu çalışmanın araştırma grubu olan LGBT+ bireyler için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını içeren ölçme modellerine yer verilmiştir.

### **Adleryan Cesaret Ölçeği**

Bu araştırma kapsamında, araştırmanın amacı doğrultusunda iki farklı çalışma yapılmıştır. Bu bölümde, ilk çalışma olan “Adleryan Cesaret Ölçeği” (ACÖ) geliştirme sürecine ve geçerlik güvenirlik çalışmalarına yer verilmiştir.

### *Adleryan Cesaret Ölçeği Geliştirme Gereksinimi*

Cesaret yaygın olarak kabul edilen ve sıklıkla tartışılan bir yapı olmakla birlikte bu alan ile ilgili çalışma alanı oldukça kısıtlıdır. Hayatın pek çok yönünü bariz bir şekilde renklendiren fakat gözden kaçırılan bir temel erdem olarak cesaret, yakın zamana kadar geri planda kalmış bir kavram olma özelliği taşımaktadır (Woodard & Pury, 2007). Kapsamlı bir bakış açısıyla pozitif psikoloji kavramlarını ele alan Snyder ve Lopez (2005) cesaretin sevgi ve affetme gibi kişilik özellikleriyle eşdeğer tutulabilen, ruhsal hastalıklara karşı koruyucu bir tampon işlevi gören ve psikoterapinin hedeflediği değişimin öncül çıktısı olarak kabul edilebilecek bir kavram olarak ele alınmıştır. Genel bakış açısına göre cesaret, korkusuz olma ile karakterize edilmektedir (Yang vd., 2010). Bu nedenle alan yazında var olan ölçek çalışmaları genel olarak “korku” temelli cesaret kavramını ölçmeyi amaçlamaktadır (Pury vd., 2007; Schmidt & Koselka, 2000; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007). Oysa cesaretin otantik yaşamla ve ruh sağlığı ile doğrudan ilişkili olması gerektiği vurgulanmıştır (Ergüner-Tekinalp, 2016; Maddi, 2004, 2006a). Woodard (2004) yaptığı bir çalışmada otantik kişilik özelliğinin temel bileşenlerinden olan psikolojik dayanıklılık kavramı ile cesaret arasındaki ilişkileri incelemiştir. Stresle başa çıkmayı sağlayan temel kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık ile cesaret arasında pozitif bir ilişki bulunması gerektiğini savunan Woodard, alan yazında var olan dört farklı cesaret ölçeğini kullanmış, ancak araştırmanın sonucunda alan yazında var olan cesaret ölçekleri ile psikolojik dayanıklılık arasında beklenen ilişkilerin olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu noktada psikolojik dayanıklılığa ve psiko-sosyal işlevselliğe katkı sağlayan bir cesaret ölçeğinin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Bu çalışmada Adleryan yaklaşıma dayalı bir cesaret ölçeği geliştirilmesi amaçlanmıştır. Adler (1927) cesaret kavramını, bireyi “aktif” hale getiren karakter güçlerinden biri olarak ele almakta ve yaşam görevleri açısından düşünüldüğünde bu zorlu görevlerle başa çıkmak için bireylerin bazı içsel güçlerle donatılmış olduğunu düşünmektedir. Bu içsel güçlerden biri de cesarettir. Ölçek geliştirme çalışmalarında, ölçülmek istenen özelliğin iyi

tanımlanması ve göstergelerinin açık bir şekilde ifade edilmesi gerekir. Bu nedenle bu çalışmada Adler'in Bireysel Psikoloji yaklaşımında vurgulanan cesaret kavramı ve cesur bir insanda bulunması gereken göstergeler dikkate alınarak *korku temelli olmayan ve psikolojik dayanıklılığa hizmet edebilen* "Adleryan Cesaret" kavramını ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirilmiştir.

### **Çalışma Grupları**

ACÖ geliştirme süreci üç farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiş olup; ölçek geliştirme sürecinin tüm aşamalarında toplamda 1354 yetişkin bireye ulaşılmıştır. Üç çalışmada da, gönüllülük esasına dayalı olarak kolaylıkla bulabileni örnekleme yöntemi (Erkuş, 2011) kullanılmıştır.

Her çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler Tablo 5'te sunulmuştur. Ölçek geliştirme sürecinde kuramsal akış ölçek geliştirme basamaklarının aşamalarına göre sıralanmıştır.

Tablo 5

*Adleryan Cesaret Ölçeği Geliştirme Sürecindeki Çalışma Gruplarına İlişkin Demografik Özellikler*

Değişkenler		N	%	
1. Çalışma:	Cinsiyet	Kadın	176	50,9
		Erkek	170	49,1
Pilot Uygulama	Üniversite	Gazi Üniversitesi	221	63,9
		Polis Akademisi	125	36,1
		Toplam	346	100,0
2. Çalışma:	Cinsiyet	Kadın	322	56,1
		Erkek	252	43,9
Açımlayıcı Faktör Analizi	Eğitim Durumu	İlköğretim	25	4,4
		Ortaöğretim	200	34,8
		Lisans	283	49,3
		Lisansüstü	66	11,5
		Toplam	574	100,0
3. Çalışma:	Cinsiyet	Kadın	233	58,1
		Erkek	168	41,9
Doğrulayıcı Faktör Analizi	Uğraşı Alanı	Öğrenci	225	56,1
		Çalışan	176	43,9
		Toplam	401	100,0
	Medeni Durum	Evli	98	24,4
		Bekâr	303	75,6

Ölçek geliştirme sürecinde yapılan ilk çalışma olan pilot uygulamanın çalışma grubunu yaş ortalaması 20,86 (Ss= 3,04) olan Polis Akademisinde ve Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören toplam 346 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Ölçek geliştirme sürecinde yapılan ikinci çalışmada ise yaş aralığı 18 ila 55 arasında değişen, yaş ortalaması 27,83 olan 322'si kadın, 252'si erkek toplam 574 yetişkin birey yer almaktadır. Bu çalışmada, cesaret kavramı temel bir kişilik özelliği olarak ele alındığında farklı sosyoekonomik düzey ve mesleklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının ölçek geliştirme süreci üzerindeki etkisinin göz ardı edilmemesi bakımından çalışma grubunu oluşturan bireylerin meslekleri açısından maksimum çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda çalışma grubunu oluşturan bireyler arasında üniversite öğrencileri, akademisyenler, kamu çalışanları, mühendisler, sağlık sektöründe çalışanlar, bankacılar, güvenlik görevlileri, öğretmenler, fabrika işçileri, ev hanımları gibi farklı iş ve uğraşılara sahip bireyler yer almaktadır.

Ölçek geliştirme sürecinde yapılan üçüncü ve son çalışmada ise, yaş aralığı 18 ila 55 arasında değişen, yaş ortalaması 26,00 olan 233'ü kadın, 168'i erkek toplam 401 yetişkin birey yer almaktadır. Bu uygulamada da ikinci uygulamaya benzer şekilde farklı iş ve uğraşı alanlarına sahip bireylerin araştırma sürecinde yer almasına dikkat edilmiştir.

### ***Ölçek Geliştirme Süreci İşlem Basamakları***

Ölçek geliştirme, ölçülmek istenen yapının sağlıklı bir şekilde ortaya koyulabilmesi için takip edilmesi gereken belirli adımları içeren önemli ve ciddi bir süreçtir (Erkuş, 2014; Kline, 2005). Bu bölümde, ölçek geliştirme sürecinin tüm aşamalarında gerçekleştirilen pilot uygulama, açılımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları kapsamında izlenen adımlar ve elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

1. *Ölçek Geliştirmeye Karar Verilmesi:* Ölçek geliştirmenin ilk koşulu olarak ölçme aracını geliştirme gereksinimi sorgulanmalı (Erkuş, 2014) ve daha önce ilgili yapı/özelliği ölçmeye yönelik bir araç olup olmadığı (Cohen & Swerdlik, 2009) araştırılmalıdır. Bu bağlamda, Adleryan Cesaret Ölçeği'nin geliştirilmesine yönelik gereksinim ilgili başlıkta ve kuramsal çerçevede özetlenmiş olup; pozitif psikoloji kapsamında cesaret kavramının Adleryan bağlamda ele alındığı Türk kültürüne özgü herhangi bir ölçme aracına rastlanmamıştır.

2. *Konuyla İlgili Alanyazının İncelenmesi:* Ölçek geliştirme çalışmasına başlamadan önce ölçülecek değişkenin kavramsal çerçevesinin çizilmesi önemli gereklilikler arasında yer almaktadır (Erkuş, 2014; Kline, 2005). Bu bağlamda bu çalışmada, Adleryan bakış açısı ile cesaret kavramına yönelik bilgi veren yayınlar incelenmiştir.

3. *Davranışsal Göstergelerin Yazılması:* Sosyal bilimler ve özellikle psikoloji alanında ölçülecek değişkenlerin birçoğu örtük yapılardır (Baykul, 2000; Güngör, 2016). Bu nedenle örtük bir psikolojik yapı olan cesaret kavramının ölçülebilmesi için öncelikle kavramın gerçek yaşamdaki somut karşılıkları olan davranışsal göstergelerin (Erkuş, 2014) belirlenmesi gerekmektedir. Bu çalışmada davranışsal göstergeler ilgili alanyazın taraması ve araştırma kapsamında yapılan nitel çalışma yolu ile belirlenmiştir.

4. *Geliştirilecek Ölçeğin Türüne Karar Verilmesi:* Bu çalışmada, ölçülmek istenen kavram olan cesaretin özbildirim türüne dayalı olarak geliştirilmesine karar verilmiştir. Özbildirim ölçekleri, bireyin kendinde varolan özelliğin derecesine göre önceden belirlenmiş standart kategorilerden birini seçmesi temeline dayalı ölçme aracı türleri arasında yer almaktadır (Erkuş, 2014).

5. *Madde Türüne Karar Verilmesi:* Ölçülmesi amaçlanan cesaret kavramının olarak zaman boyutunda davranışsal sıklık gösterdiğinden, ilgili özelliğin dereceleme türü ile ortaya koyulmasının daha uygun olduğuna karar verilmiştir (Erkuş, 2014).

6. *Tepki Kategorilerinin Belirlenmesi:* İlgili özelliğin ölçülmesi amacıyla 5’li likert tipinde oluşturulmuş denemelik formda tepki kategorileri 1 (kesinlikle katılmıyorum); 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklinde belirlenmiştir.

7. *Maddelerin Yazımı ve Madde Havuzunun Oluşturulması:* Ölçek maddelerinin yazılması ve madde havuzunun oluşturulması için öncelikle alanyazında Adleryan bakış açısı ile cesaret kavramına yönelik bilgi veren yayınlar incelenerek cesur bir insanda bulunması gereken özellikler sıralanmış ve bu özelliklere yönelik maddeler yazılmıştır. Bunun yanı sıra daha önce cesaret kavramına yönelik geliştirilmiş ölçeklerden faydalanılarak, maddelerden özellikle Adleryan bakış açısını yansıtacak nitelikte olanlar madde havuzuna alınmıştır.

Madde havuzunun oluşturulması aşamasında ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde nitel bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında öğrencilere, cesaret kavramına ilişkin açık uçlu sorulardan oluşan bir form dağıtılmıştır. Formlarda yer alan sorular: “Cesaret” kelimesi size neyi ifade etmektedir?, Cesur bir insanı nasıl tanımlarsınız?, Sizce hangi tür davranışlar cesur davranışlardır?, Sizce cesaret olması için korku olması gerekli midir?, Yaptığınız cesur bir harekete ya da duruma örnek verebilir misiniz? şeklindedir. 80 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan nitel araştırma çerçevesinde açık uçlu sorulara verilen cevaplardan maddeler çıkartılarak, 84 maddelik deneme formu oluşturulmuştur.

8. *Uzman Görüşü Alınması:* 84 maddelik deneme formu özellikle Adler’in kuramında yer alan kavramlar üzerinde çalışmaları olan beş farklı alan uzmanına, ölçme ve değerlendirme üzerinde çalışmaları olan iki farklı uzmana ve Türk Dili-Edebiyatı ve Türkçe Öğretmenliği bölümlerinde görev yapan iki farklı dil uzmanına gönderilerek uzman görüşleri istenmiştir. Uzman görüşlerinden gelen dönütler çerçevesinde bazı maddeler madde havuzundan çıkarılmış, bazı maddeler eklenmiş ve bazı maddelerde değişiklik yapılmıştır.

Tüm bu aşamalardan sonra madde havuzunda kalan 54 maddelik ön deneme formu oluşturularak pilot uygulama aşamasına geçilmiştir. ACÖ’ye yönelik hazırlanan 54 maddelik formda 44 olumlu ve 10 olumsuz (ters kodlanacak) ifade yer almaktadır.



9. *Pilot uygulama:* Oluşturulan 54 maddelik deneme formu Polis Akademisine ve Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören toplam 379 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde geçerlik ve güvenilirlik analizleri öncesinde verilerin düzenlenmesi aşamasında, uç değer incelenmesi için kutu grafikleriyle belirlenen tek değişkenli Mahalonobis uzaklığı ve z puanları ile hesaplanan çok değişkenli uç değer gösteren 33 gözlem, veri setinden çıkarıldıktan sonra 346 öğrenci üzerinde analiz çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama kapsamında ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin aynı örneklem üzerinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) tekniği ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) tekniği kullanılmıştır. AFA yöntemi geliştirilecek ölçek ile ilgili alanyazında belirli bir faktör yapısının bulunmadığı durumlarda kullanılırken; DFA araştırılan değişkenin alanyazında var olan teorik yapıya uygunluğunu tespit etmek için kullanılan faktör analizi yöntemleridir (DeVellis, 2003).

Verilerin açımlayıcı faktör analizine uygunluğu *Kaiser-Meyer Olkin* (KMO) katsayısı ve *Barlett Sphericity* testi ile incelenmiştir. KMO katsayısı 1'e yaklaştıkça verilerin analize uygun olduğu, 1 olmasında ise mükemmel bir uyum olduğu anlamına gelir (Pallant, 2001). Yapılan analiz sonucunda KMO değeri 0.88 olarak hesaplanırken; Barlett testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=6357.94$ ;  $p<0.01$ ). Elde edilen değerler incelendiğinde veri setinin faktör analizi için uygunluğu doğrulanmıştır.

Yapılan ilk faktör analizi sonuçları incelendiğinde 54 maddelik ölçekte yer alan maddelerin 16 faktörlük bir yapı içerisinde gelişigüzel dağıldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca bazı maddeler birden fazla faktöre yük vermekte, bazı maddelerin ise faktör yüklerinin .30'un altında kaldığı gözlenmektedir. Yapılan faktör analizinde, işlemeyen maddelerin atılması aşamasında .40'ın altında faktör yüklerinin daha fazla dikkate alınması gerektiğinden (DeVellis, 2003) ölçek maddeleri teker teker ayıklanmış ve her aşamada faktör analizi tekrarlanmıştır.

Madde ayıklama süreci tamamlandıktan sonra 20 maddelik tek faktörlük bir yapı elde edilmiştir. ACÖ'nün 20 maddelik nihai formu üzerinde yapılan AFA'ya yönelik bulgular incelendiğinde ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin ,427 ile ,735 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçek tek faktörlü bir yapı içerisindedir ve bu faktöre yönelik öz değeri 7,20 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tek faktörlü bir yapı olarak araştırılan değişkenin varyansının % 36'lık bir kısmını açıkladığı gözlenmektedir.

AFA'dan sonra 20 maddelik nihai form üzerinde, aynı araştırma grubu üzerinde DFA analizi yapılmıştır. LISREL 8.7 paket programı ile yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ki kare, ki kare/serbestlik derecesi ve uyum indeksleri değerleri  $\chi^2 = 257,32$ ,  $\chi^2/df = 1,51$ ,  $sd = 170$ ,  $p = ,000$ ,  $RMSEA = ,039$ ,  $GFI = ,93$ ,  $AGFI = ,91$ ,  $NFI = ,96$ ,  $NNFI = ,98$ ,  $CFI = ,99$ ,  $IFI = ,99$  ve  $SRMR = ,039$ ,  $RMR = ,023$  olarak hesaplanmıştır. İlgili alanyazında yer alan uyum indeksleri kesme puanlarına göre ölçeğin mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Bryne, 2013). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $Cra = ,89$  olarak hesaplanmıştır. Tüm değerler incelendiğinde mükemmel uyuma sahip güvenilirliği yüksek olarak hesaplanan ölçek, ölçülmek istenen yapıdaki varyansın yalnızca %36'sını açıklaması, ölçeği kullanılamaz kılmaktadır.

Pilot uygulama sırasında karşılaşılan bu durum, cesaret yapısının tek faktörlü bir yapı olup olmadığının sorgulanmasına neden olmuştur. Açıklanan varyansın düşüklüğü, davranışsal göstergelerin sınırlılığından ya da çalışma grubunun evreni temsil edebilirliğinin düşük olmasından kaynaklanabilir (DeVellis, 2003; Kline, 2011). Bu nedenle ölçek geliştirme sürecinin işlem basamaklarının en başına dönülerek ilgili alanyazın yeniden incelenmiş ve cesaret yapısına ilişkin göstergelerin belli başlı faktörler arasında ele alınıp alınmayacağı yeniden irdelenmiştir. Ayrıca sonraki çalışma için yetişkin bireyler olarak tanımlanan evrenin temsil edilebilirliğinin artırılması sağlanmıştır. Bu amaçla, farklı eğitim, sosyo-ekonomik düzeye ve farklı meslek-uğraşı alanlarına sahip yetişkin bireylere ulaşılmıştır.

10. *Konuyla İlgili Alanyazının Yeniden İncelenmesi:* Adleryan Cesaret Ölçeği geliştirme sürecinde yapılan pilot çalışmadan faydalanılarak öncelikle iyi çalışan ve faktör yükleri yüksek olan maddeler ana uygulama havuzuna atılmıştır. Pilot uygulama esnasında varyans açıklama oranının ,40'ın altında olması “Cesaret” kavramının birden fazla faktör yapısını barındırabilecek bir yapı olup olmadığı sorusunu beraberinde getirmiştir. Bu amaçla pilot çalışması raporlaştırılarak, Bireysel Psikoloji kuramsal yönelimine sahip ve bu alanda çalışmaları olan iki farklı alan uzmanın görüşleri alınmıştır. Uzman görüşleri alındıktan sonra alan yazında var olan cesaret göstergeleri incelenerek farklı faktör yapıları oluşturulmaya çalışılmıştır.

11. *Davranışsal Göstergelerin Yeniden Yazılması:* Adleryan Cesaret kavramının tanımında yer alan temel unsurlar çerçevesinde, ilgili alanyazın yeniden incelenmiş ve bu kavramın dört alt boyutta ele alınabileceği düşünülmüştür. Bu dört boyuta ilişkin davranış göstergeleri Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6  
*Adleryan Cesaret Yapısının Muhtemel Alt Boyutlarına İlişkin Davranış Göstergeleri*

Alt Boyut	Davranış Göstergeleri	Kaynak
<i>Olumluya Doğru Hareket</i>	Adler’e göre tehlike yaratabilecek bir durum söz konusu olsa bile bireyin çekinmeden harekete geçmesi esastır. Korku olumsuzla doğrudur, cesaret ise olumluya doğrudur. Bu boyut cesaretin eylem ve davranış boyutunu oluşturmaktadır.	Adler, 1927 Adler, 1930 Yang, Milleren & Blagen, 2010
<i>Başa Çıkma Yetkinliği</i>	Adler’e göre tehlike ya da olumsuz bir sonuç ile karşılaşabilecek olan bireyin kendi yeterliğine güvenmesi, başarabileceğine inanması ve harekete geçmesi esastır. Bu boyut cesaret kavramının bilişsel yönünü vurgulaması bakımından önemlidir.	Adler, 1927 Adler, 1930 Dinkmeyer & Dreikus, 2000
<i>Mükemmel Olmama Cesareti</i>	Özellikle Adler ve Dreikus Mükemmel olmama cesaretiden bahseder. Yani sonuç ne olursa olsun kendi öz değerini, benlik saygısını koruyabilen insan cesurdur. Bu boyut cesaret kavramının duygusal bileşeni olarak görülebilir.	Adler, 1927 Adler, 1930 Dinkmeyer & Dreikus, 2000
<i>Sosyal İşlevsellik</i>	Adler, kendini toplumun bir parçası olarak hissedebilen kişide cesaretin aranması gerektiğini belirtmektedir. Bu boyut cesaret kavramının sosyal ilgi yönünü vurgulaması bakımından önemlidir.	Adler, 1927 Adler, 1930 Adler, 1964

İlgili alanyazın taramaları çerçevesinde oluşturulan alt boyutlar, Bireysel Psikoloji kuramsal yönelimine sahip ve bu alanda çalışmaları olan iki farklı alan uzmanının görüşüne sunulmuş ve alınan olumlu geribildirimler çerçevesinde madde yazım sürecine geçilmiştir.

*12. Geliştirilecek Ölçeğin Türüne Karar Verilmesi:* Göstergelerin yeniden ele alındığı bu çalışmada da, ölçülmek istenen kavram olan cesaretin özbildirim türüne dayalı olarak geliştirilmesine karar verilmiştir.

*13. Madde Türüne Karar Verilmesi:* Göstergelerin yeniden ele alındığı bu çalışmada da, ilgili özelliğin dereceleme türü ile ortaya koyulmasının daha uygun olduğuna karar verilmiştir.

*14. Tepki Kategorilerinin Belirlenmesi:* Göstergelerin yeniden ele alındığı bu çalışmada da, ilgili özelliğin ölçülmesi amacıyla 5'li likert tipinde oluşturulmuş denemelik formda tepki kategorileri 1 (kesinlikle katılmıyorum); 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklinde belirlenmiştir.

*15. Maddelerin Yazımı ve Madde Havuzunun Oluşturulması:* İncelenen kaynaklar doğrultusunda Adleryan cesaret kavramının her bir alt boyutuna ilişkin maddeler yazılmıştır. Pilot çalışma kapsamında çalışan maddeler ve yeni yazılan maddeler, alt boyutların kuramsal yönelimine uygun olarak yerleştirilerek Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

*Adleryan Cesaret Ölçeği Madde Havuzu*

Alt Boyut	Maddeler
<i>Olumluya Doğru Hareket</i>	Sonuçların tehlikeli ya da olumsuz olacağını düşünsem de gerekirse eyleme geçerim Sonuçta olabilecek olumsuzluklardan çok çözüm için yapılması gerekenler üzerine odaklanırım. Hedefime ulaşma yolunda hiçbir güçlük beni yıldırmaz. Bir görevi gerçekleştirirken önüme çıkan engeller çabuk pes etmeme yol açar.* Yaşadığım bir sorunu çözmek için bir şeyler yaparım. Olumsuz durumlara meydan okurum. Engeller yüzünden pes etmek yerine alternatif çözüm üretmeye çalışırım. Tüm zor koşullara ve olumsuzluklara rağmen yaşamıma anlam katacak bir yön verebilirim. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam kolayca vazgeçerim.* İşlerin sonunda istediğim gibi gitmeyeceğini bilmek beni denemekten ya da eyleme geçmekten alıkoymaz. Doğru olduğuna inandığım şeyler için tereddüt etmeden eyleme geçerim. Karşılaştığım olumsuzlukları gelişiminin bir parçası olarak görürüm. Gerektiğinde risk alabilirim. Bir haksızlığa şahit olduğumda müdahale ederim.

<p><i>Başa Çıkma Yetkinliği</i></p>	<p>Tehlike yaratan ya da olumsuz durumlarda ile yaratıcı çözümler üretebileceğime inanırım.          Bir davranışta bulunmadan önce sonuçlarının neler olabileceğini kestirmeye çalışırım.          Yaşadığım bir problemi çözmeye çalışırken alternatif bakış açıları geliştiririm.          Olumsuz sonuçlanacak bir durum söz konusu olsa bile üstesinden gelebileceğime inanırım.          Yaşamımda karşılaştığım kötü olaylardan iyi sonuçlar çıkarmaya çalışırım.          Yaşamımda bir değişim yaratmak için gerekli seçenekleri görebilme gücüne sahibim.          Görev zor ve engellere dolu olsa da başarılı olacağıma inancım tamdır.          Olası bir tehlike ile baş etme gücünü kendi içsel kaynaklarımdan alırım.          Yaşamımda karşılaşılabileceğim sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.*          Yaşamımda karşılaştığım zorluklarla baş etmek için bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.          Korku, acı veya tehditle başa çıkabilirim.          Tüm olumsuzluklara rağmen yola devam etme gücünü kendimde bulurum.          Tehlike ya da engeller umutsuzluğa kapılmama neden olmaz.          Problemlerimle baş etme konusunda kendime güvenirim.          Yaşamımdaki zorluklara meydan okumak benim en belirgin özelliklerim arasındadır.</p>
<p><i>Mükemmel Olmama Cesareti</i></p>	<p>Hata yapmaktan korkmam.          Eksik ve kusurlu yanlarımdan farkındayım.          Benim yararına olsa da eleştirilmekten hoşlanmam.*          Mükemmel olmak zorunda değilim.          Çevremdeki insanların yargılamalarından korktuğum (çekindiğim) için çoğu görüşümü paylaşmam.*          Hatalarıma ve kusurlarıma rağmen kendime güvenirim.          Hiç kimseden eksik ya da hiç kimseden üstün değilim.          Mükemmel olacağına inanmadığım bir iş ya da göreve hiç başlamamayı tercih ederim.*          Yaptığım hataları gelişiminin bir parçası olarak görürüm.          Yaptığım her işte başarılı olmam gerektiğine inanırım.*          Yaptığım bir işte hata bulmaktan rahatsız olurum.          Yeterince çabaladığıma inanıyorsam başarısız olmak beni mutsuz etmez.          Bence hata yapmak yetersizliğin ve beceriksizliğin bir göstergesidir.*          Her konuda en iyisini yapmak benim doğamda vardır.*</p>
<p><i>Sosyal İşlevsellik</i></p>	<p>Yaşadığım bir problemi çözerken başkalarının yararını düşünmek benim için önemlidir.          Toplumda başkalarının yararını düşünerek inisiyatif alırım.          Kendimi yaşadığım toplumun bir parçası olarak görürüm.          Çevremde gerçekleşen olaylara karşı duyarlıyım.          Bir problemle baş ederken çevremden yardım isterim.          Kendimi güçsüz hissettiğim zamanlarda bile insanlarla kolay ilişki kurup sürdürebilirim.          Kendi ihtiyaçlarımı karşılarken başkalarının yararını göz önüne alarak hareket ederim.          Bir sorunun üstesinden gelirken, yapılmasını istemediğim bir davranışı başkasına yapmam.          Çok zor bir durumda olsam bile yardımına ihtiyacı olan insanlara kayıtsız kalamam.          Gelecek nesillere daha yaşanılır bir dünya bırakmak için elimden geleni yaparım.          Tüm insanlardan uzak bir yerde tek başına yaşamak beni oldukça mutlu ederdi.*          İyi bir evlat, arkadaş, eş ve anne/baba olmak benim için önemlidir.          Aile ve yakın çevremle ilişkilerimde açık sözlüyümdür.          Hayatımda bir şeyler ters gittiğinde başkalarından destek alarak toparlanmaya çalışırım.          Bir problemi çözmek için eyleme geçerken başkaları için sorun yaratmak bana göre değildir.</p>

\*İşaretili maddeler ters madde olarak yazılmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde ACÖ'nün madde havuzunda, "Olumluya Doğru Hareket" alt boyutunda 14, "Başa Çıkma Yetkinliği" alt boyutunda 15, "Mükemmel Olmama Cesareti"

alt boyutunda 14 ve “Sosyal İşlevsellik” alt boyutunda 15 madde olmak üzere toplamda 58 madde yer aldığı gözlenmektedir.

*16. Uzman Görüşü Alınması:* İkinci çalışma kapsamında oluşturulan 58 maddelik deneme formu, uzman görüşleri alınmak üzere derlenmiş; değerlendirecek olan uzmanlardan her bir maddeyi “uygun” “uygun değil” şeklinde değerlendirebilecekleri ve uygun olmayan maddeler için açıklama ve değerlendirmeleri yazabilecekleri bir format oluşturulmuştur. Bu formata “Adleryan cesaret” kavramı ile ilgili kısa bir kuramsal açıklama eklenmiştir. Hazırlanan uzman görüşü formları Bireysel Psikoloji alanında çalışmaları olan 2 uzman, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanından 2 uzman, Ölçme ve Değerlendirme alanından 1 uzman ve Türkçe Eğitimi alanından 1 uzmana gönderilmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda madde havuzundan herhangi bir madde çıkarılmamış ancak bazı maddeler üzerinde ifadelerin düzeltilmesi çalışmaları yapılmıştır.

*17. İfadelerin Ölçek Formatına Dönüştürülmesi ve Ölçek Bataryasının Oluşturulması:* Uzman görüşü alınan ifadeler ölçek formatına dönüştürülürken her bir alt boyuta ait maddenin art arda gelmemesine dikkat edilmiştir. Ölçek formunun başına ölçeğin geliştirilme amacını, işaretlemenin nasıl yapılması gerektiği ve puanlamanın ne kadar zaman alacağını belirten bir açıklama yönergesi konulmuştur. Ölçek bataryası oluşturulurken ölçüt geçerliği çalışmalarında kullanılmak üzere Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin üç farklı alt boyutu ölçek bataryasına eklenmiştir. Her bir ölçek formuna ilişkin ayrı ayrı açıklamalar yapılarak katılımcıların ölçek formunu doğru bir şekilde doldurabilmesi kolaylaştırılmıştır.

*17. Verilerin Ölçek ve Madde Analizi İçin Hazırlanması:* İkinci çalışma kapsamında 588 yetişkin bireyden toplanan veriler analize hazırlanırken, yanlış veri girişinin kontrolü, ters puanlanan maddelerin düzeltilmesi, kayıp verilerin düzeltilmesi ve sapan değerlerin (outlier) ayıklanması gerçekleştirilmiştir. Uç değer incelenmesi için kutu grafikleriyle belirlenen tek değişkenli Mahalonobis uzaklığı ve z puanları ile hesaplanan çok değişkenli uç değer

gösteren 14 gözlem, veri setinden çıkarılmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımı için histogram grafikleri incelenmiştir. Ayrıca hesaplanan çarpıklık-basıklık katsayıları incelendiğinde katsayıların -1 ile +1 arasında değer aldığı tespit edilmiş ve değişkenlerin normalden aşırı sapma göstermediği belirlenmiştir. Buna göre toplam 574 katılımcıdan gelen yanıtlar doğrultusunda ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırma kapsamında öncelikle verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı (Kaiser-Meyer Olkin [KMO] katsayısı ve Barlett Sphericity Testi) değerlendirilmiştir. ACÖ'nün yapı geçerliğini belirlemek için temel bileşenler analizi kullanılarak AFA yapılmıştır.

*18. Ölçeğin Geçerlik Çalışmalarının Yapılması:* En genel tanımıyla bir ölçme aracının, ölçülmek istenen amaca hizmet etme derecesi olarak tanımlanan (Erkuş, 2014) geçerlik çalışmaları, bu çalışmada iki farklı örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışma kapsamında 574 yetişkin katılımcı üzerinde açımlayıcı faktör analizi çalışmaları gerçekleştirilirken, bu çalışma sonrasında oluşan tek faktörlü yapının doğrulanması süreci 401 yetişkin bireyin katılımı ile üçüncü çalışmada gerçekleştirilmiştir.

### ***Açımlayıcı Faktör Analizi***

Ölçek geliştirme çalışmalarında yapı geçerliğinin belirlenmesi için öncelikle açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılması gerekmektedir (Cohen & Swerdlik, 2009; DeVellis, 2003; Kline, 2005). Aderyan Cesaret Ölçeği'nin ölçmeye çalıştığı cesaret yapısının tek ya da daha fazla alt boyutlu olup olmadığının belirlenmesi için ise, AFA'da en sık kullanılan faktörleşme tekniklerinden biri olan temel bileşenler analizi tekniğinden faydalanılmıştır.

Alanyazında, ölçek geliştirme çalışmalarında faktör analizi yapılabilmesi için ulaşılması gereken örneklem büyüklüğü konusunda farklı ölçütler ve görüşler ortaya çıkmaktadır. Genel olarak örneklem büyüklüğünün ölçekteki madde sayısının 5-10 katı kadar olması istenmektedir (Kline, 2011; Tinsley & Tinsley, 1987). Çalışmada da bu ölçüt göz ününde

bulundurularak 588 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri temizleme sürecinden sonra 574 katılımcıdan gelen yanıtlar doğrultusunda AFA yapılmıştır.

İkinci çalışma kapsamında toplanan verilerin AFA'ya uygunluğu Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir (Pallant, 2001). KMO katsayısı, verilerin ve örneklem büyüklüğünün seçilen analize uygun ve yeterli olduğunu belirlemede kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. KMO katsayısı 1'e yaklaştıkça verilerin analize uygun olduğu, 1 olmasında ise mükemmel bir uyum olduğu anlamına gelir. Yapılan analiz sonucunda KMO değeri 0,87 olarak bulunmuştur. Parametrik yöntemi kullanabilmek için, ölçülen özelliğin evrende normal dağılım göstermesi gerekir. Barlett Sphericity testi verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini kontrol etmek için kullanılacak istatistiksel bir tekniktir. Bu test sonucunda elde edilen chi-square test istatistiğinin anlamlı çıkması verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğinin göstergesidir. Çalışma içerisinde yapılan analiz sonucunda Barlett testi anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=9697,022$ ;  $p<0,00$ ).

Elde edilen değerler incelendiğinde veri setinin faktör analizi için uygunluğu doğrulanmıştır. Yapılan ilk faktör analizi sonuçları incelendiğinde 58 maddelik ölçekte yer alan maddelerin 16 faktörlük bir yapı içerisinde gelişigüzel dağıldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca bazı maddeler birden fazla faktöre yük vermiş, bazı maddelerin ise faktör yüklerinin ,30'un altında kaldığı gözlenmiştir. Yapılan faktör analizinde, işlemeyen maddelerin atılması aşamasında ,40'ın altında faktör yüklerinin daha fazla dikkate alınması gerektiğinden (DeVellis, 2003) ölçek maddeleri teker teker ayıklanmış ve her aşamada faktör analizi tekrarlanmıştır.

Ölçekten maddeler atılırken yetersiz faktör yükleri, ,40'ın üzerinde birden fazla faktöre yük veren maddeler ve iki faktöre yük verirken aradaki farkın ,20 ya da daha fazla olduğu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca, maddeler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, birbirleriyle yüksek derecede ilişki gösteren maddelerin çoklu bağlantı problemi



oluşturmaması bakımından ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2015).

Gerekli kriterler çerçevesinde ayıklanan ölçek maddeleri sonucunda 12 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. 12 madde üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi çalışması için tekrar uygunluk çalışmaları yapılmıştır. Bu kapsamda, verilerin açımlayıcı faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir (Pallant, 2001). Yapılan analiz sonucunda KMO değeri 0,92 olarak hesaplanırken; Barlett testi de anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=2126,237$ ;  $p<0,00$ ). Elde edilen değerler ölçek maddeleri için AFA yapmaya imkân sağlamaktadır.

AFA sonucunda ölçeğin özdeğerinin 1'den büyük tek bir faktör altında toplandığı görülmüştür. Tek faktörlü bu yapının ölçeğe ilişkin açıkladığı varyans ise % 42,36'dır. Tablo 8'de maddelere ilişkin faktör yükleri ve ortak faktör varyansı sunulmuştur.

Tablo 8

*Adleryan Cesaret Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yük Değerleri*

Madde No	Faktör 1
M09	,628
M14	,599
M22	,593
M25	,671
M26	,703
M27	,664
M38	,628
M42	,670
M46	,690
M50	,627
M54	,658
M57	,670
	Özdeğer: 5,083
	Açıklanan Toplam Varyans: 42,361

Açıklanan varyans oranının yüksekliği, geliştirilen ölçeğin faktör yapısının gücünü gösterir. Sosyal bilimlerde yapılan faktör analizinde, açıklanan varyans oranına ilişkin %40 ile %60 arasında değişen değerler yeterli görülmektedir (Scherer, Wiebei, Luther & Adams'dan aktaran Tavşancıl, 2005).

### ***Ölçüt Geçerliği***

Ölçeğin ölçüt geçerliliği sağlamak amacıyla Işık (2016a) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır.

*Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)*: Işık (2016a) tarafından Türk kültürüne özgü olarak yetişkin bireyler üzerinde geliştirilen PDÖ 5'li likert tipi bir ölçektir. 21 maddeden oluşan PDÖ toplam varyansın % 49,61'ini açıklayan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, meydan okuma, kendini adama ve kontroldür. Ölçeğin toplam puan üzerinden iç tutarlılık katsayıları Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ,76 olarak hesaplanırken, her bir alt boyut için Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları ,62 ile ,74 arasındadır. Test-tekrar test güvenirligi ise ,81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin DFA sonuçlarında uyum iyiliği değerleri ise [ $\chi^2 / df = 3,02, p < ,000, RMSEA = 0,073, GFI = 0,91, CFI = 0,93$ ] şeklindedir.

*Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)*: Orjinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen, Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan SBTE bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kabul-bilişsel yeniden yapılanmadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeyle düzenlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,81 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda ise ,54 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Envanter stresle başa çıkma tutumları ile ilgili toplam bir puan verse de tek tek alt boyutlar olarak da puan vermektedir. Bu çalışmada SBTE'nin cesaret ile ilişkili olabileceği düşünülen Aktif Planlama, Kabul Bilişsel Yapılanma ve Kaçma Soyutlama olmak üzere üç alt boyutu kullanılmıştır.

ACÖ'nün PDÖ ve SBTE aktif planlama, kabul bilişsel yapılanma ve kaçma-soyutlanma alt ölçekleri kullanılarak gerçekleştirilen ölçüt geçerliği çalışmasında, ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsatıları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

*Adleryan Cesaret Ölçeği'nin Ölçüt Geçerliği Çalışmaları*

	<i>1.Cesaret</i>	<i>2.Meydan Okuma</i>	<i>3.Kendini Adama</i>	<i>4.Kontrol</i>	<i>5.Aktif Planlama</i>	<i>6.Kabul Bilişsel Yapılama</i>	<i>7.Kaçma Soyutlama</i>
1	1,00	,445**	,474**	,404**	,519**	,217**	-,111**
2		1,00	,448**	,501**	,361**	,139**	-,047
3			1,00	,455**	,470**	,151**	-,036
4				1,00	,393**	,109**	-,019
5					1,00	,352**	-,019
6						1,00	-,344**
7							1,00

\*\* p<,001

Tablo 9 incelendiğinde, cesaret kavramının psikolojik dayanıklılığın meydan okuma ( $r= ,44$ ,  $p<,001$ ), kendini adama ( $r= ,47$ ,  $p<,001$ ) ve kontrol ( $r= ,40$ ,  $p<,001$ ) alt boyutlarının her biri ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiği anlaşılmaktadır. Kobasa (1979) stresli yaşam durumları ile karşılaşma sürecinde psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin, bireyin stresli durumları değerlendirmesini ve etkili başa çıkmasını kolaylaştırdığını belirtmiştir. Buna göre *kendini adama* alt boyutu bireyin yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). Kendini adama düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini ve çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünürler, bu nedenle yaptıkları her şeyde meraklarını giderecek ve anlamlı olan bir şeyler bulabilirler (Sinclair & Tetrick, 2000). Yaşamda güçlüklerle karşılaşıldığında, çaresiz kalmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan *kontrol*, öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi içermektedir (Kobasa, 1979). *Meydan okuma* ise değişimin günlük yaşamın doğal bir parçası ve güvenliği tehdit eden bir unsur olmaktan ziyade gelişim için bir uyarıcı

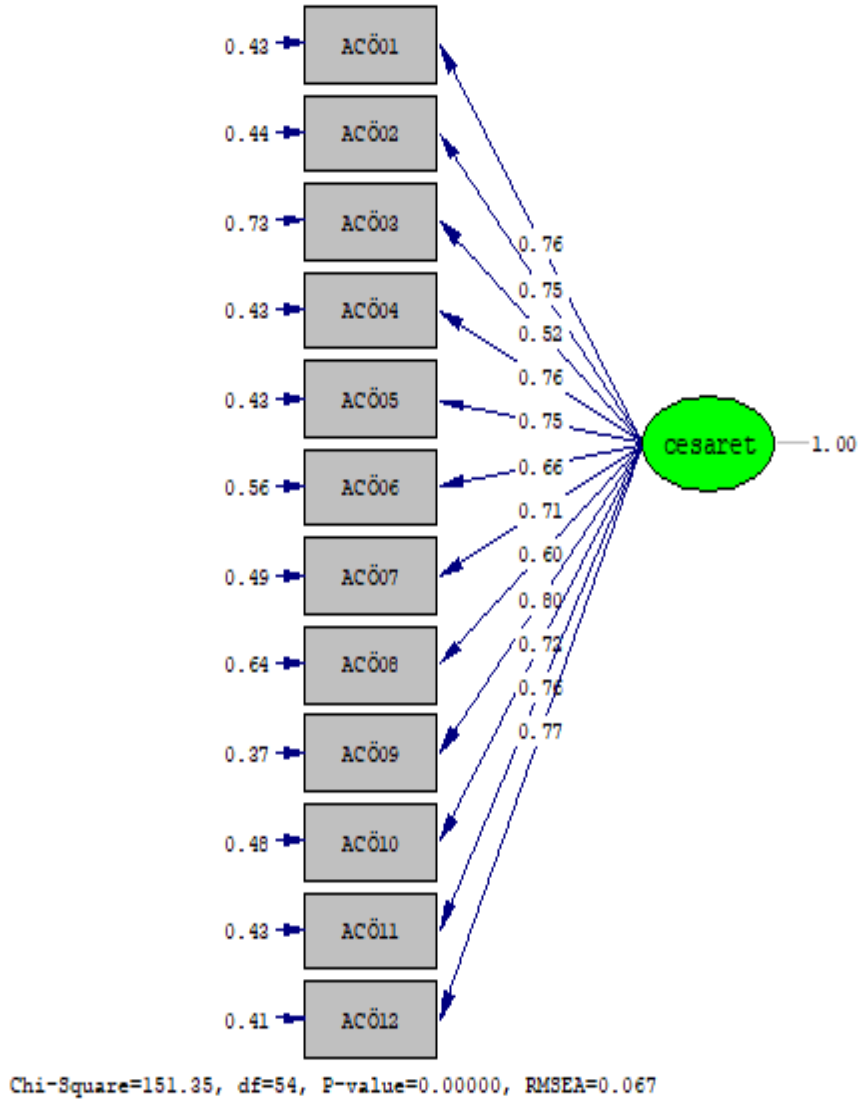
olduğu yönündeki inançtır (Maddi vd., 2006). Meydan okumada olayların, gelişimi teşvik edici olarak algılanmasının nedeni bireylerin yaşadıkları durumları yeniden düzenleyebileceklerine olan inançlarıdır (Kobasa vd.,1982). Bu nedenle ilginç ve çeşitli yaşam tecrübelerine önem verirler. Tüm bu açıklamalar dikkate alındığında, tehlike ya da olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir durum içerisinde olsa bile eyleme geçebilme anlamına gelen cesaret ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif ilişkilerin bulunması ilgili alan yazınla tutarlı bir bulgudur (Maddi, 2006a; Woodard, 2004). Benzer şekilde cesaret kavramının özellikle başa çıkma yetkinliği barındırması açısından ilişkili olabileceği düşünülen aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları ile pozitif; kaçma-soyutlama alt boyutu ile negatif korelasyon katsayısı vermesi beklenmektedir. Tablo 9 incelendiğinde cesaret ile aktif planlama ( $r= ,51, p<,001$ ) ve kabul-bilişsel yapılama ( $r= ,21, p<,001$ ) arasında pozitif ilişkiler olduğu saptanırken; kaçma-soyutlama ( $r= -,11, p<,001$ ) arasında negatif ilişkilerin olduğu bulgulanmıştır.

### ***Doğrulayıcı Faktör Analizi***

Ölçek geliştirme çalışmalarında, AFA sonucunda elde edilen yapının doğruluğunun farklı bir örnekleme sınanması için yapısal eşitlik modellemeleri yönteminden faydalanılarak kullanılan tekniklerden biri olan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) çalışmaları yapılması önerilmektedir (DeVellis, 2003; Kline, 2011; Tabachnick & Fidell, 2015). Bu doğrultuda, üçüncü çalışma kapsamında, 414 yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilen farklı çalışma grubu üzerinde, AFA sonucunda elde edilen 12 maddelik tek faktörlü yapının doğrulanması amaçlanmıştır.

Verilerin analizine başlamadan önce uç (extreme), sapan (outlier), eksik (missing) veya hatalı değerler düzeltilmiştir. Bu işlem sonucunda 414 veri üzerinde yapılan incelemeler sonucu 13 veri araştırma sürecinin dışına atılmış ve DFA çalışmaları 401 katılımcıdan gelen yanıtlar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Tek faktörden oluşan yapıya ilişkin olarak gerçekleştirilen DFA’da model üzerinde hiçbir modifikasyon gerçekleştirilmeden ulaşılan Path diyagramı Şekil 2’de; uyum iyiliği indeksleri ise Tablo 10’da gösterilmiştir. Uyum indekslerinin her birinin ne anlama geldiği ve kaynaklara göre kesme kriterleri veri analizi kısmında yer alan Tablo 16’da anlatılmıştır.



Şekil 2. Adleryan Cesaret Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizine yönelik path diyagramı

Tablo 10

*Adleryan Cesaret Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi İçin Uyum İndeksleri*

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	151,35/54 = 2,80	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Mükemmel Uyum
RMSEA	0,06	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul edilebilir uyum
SRMR	0,03	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	Mükemmel uyum
CFI	0,99	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Mükemmel uyum
NFI	0,98	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Mükemmel uyum
AGFI	0,90	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Mükemmel uyum
GFI	0,93	$0,90 \leq GFI \leq 1,00$	$0,85 \leq GFI < 0,90$	Mükemmel uyum

Modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde,  $\chi^2/df$  değerinin 2,80 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Byrne, 2013). ACÖ üzerinde yapılan DFA'ya ilişkin diğer uyum indekslerinin her birinin kesme puanları açısından mükemmel uyuma sahip olduğu söylenebilir (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003). Bu durum tek faktörlü Adleryan Cesaret yapısının doğrulanmasına yönelik kurulan modelin iyi bir uyuma sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada ayrıca ACÖ'nün tek faktörlü bir yapı olarak açıkladığı varyans aşağıdaki formülle hesaplanmış ve tek faktörlü yapının varyansın %51,41'ini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

*Açıklanan Varyans*

$$= \frac{(\text{Standartlaştırılmamış Yüklerin Kareleri Toplamı})}{(\text{Standartlaştırılmamış Yüklerin Kareleri Toplamı}) + (\text{Gözlenen Değişkenlerin Ölçüm Hataları Toplamı})}$$

$$\text{Açıklanan Varyans} = 6,1792 / (6,1792 + 12,0192) = 0,5141$$

### *Madde Analizleri*

Ölçek geliştirme çalışmalarında maddenin hangi örtük psikolojik yapıya ait olduğunu, maddenin hangi maddelerle ne derece bir araya geldiğini ve maddenin üretilme amacına hizmet etme derecesini belirlemek amacıyla madde analizi çalışmalarının yapılması gerekmektedir (Erkuş, 2014).

Bu çalışmada madde geçerlik analizleri kapsamında hem AFA hem de DFA çalışmalarının gerçekleştirildiği ikinci ve üçüncü çalışmada, faktör analizi ile belirlenen tek boyuttan oluşturan 12 maddenin madde analizleri yapılarak, seçilen maddelerin ölçülmek istenen özelliği ölçme amacına hizmet edip etmediğinin belirlenmesi amacıyla madde-toplam test korelasyonları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

#### *Adleryan Cesaret Ölçeği Maddelerine İlişkin Madde-Toplam Korelasyonları*

Maddeler		Madde Toplam Korelasyonu	
AFA	DFA	AFA	DFA
M09	M01	,546	,719
M14	M02	,514	,715
M22	M03	,508	,500
M25	M04	,585	,712
M26	M05	,617	,722
M27	M06	,579	,629
M38	M07	,543	,669
M42	M08	,592	,583
M46	M09	,606	,761
M50	M10	,541	,680
M54	M11	,572	,727
M57	M12	,588	,735

Tablo 11 incelendiğinde ölçeğin ikinci çalışma olan AFA uygulamasında, her bir maddesine ait madde-toplam korelasyon katsayılarının ( $r= ,51$ ) ile ( $r= ,61$ ) arasında değiştiği gözlenirken; ölçeğin üçüncü çalışma olan DFA uygulamasında her bir maddesine ait madde-toplam korelasyonları incelendiğinde değerlerin ( $r= ,50$ ) ile ( $r= ,73$ ) arasında değiştiği gözlenmektedir. Madde-toplam korelasyonlarının ,30 ve daha yüksek olması ölçek

maddelerinin geçerliğine bir kanıt olarak kullanılmaktadır (Nunnally & Bernstein, 1994). Madde-toplam test korelasyonları incelendiğinde, her bir madde için ( $r = ,30$ )’un üzerindedir. Bu durum, ölçek maddelerinin ölçülmek istenen özelliği ölçme amacına hizmet ettiğine işaret etmektedir.

*19. Ölçeğin Güvenirlik Çalışmalarının Yapılması:* Bu çalışmada, ölçülen özelliğin tesadüfi hatalardan arınıklık derecesi anlamına gelen güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla Cronbach Alfa testinden faydalanılırken; ölçme aracının aynı grup üzerinde zamana ilişkin kararlılığının belirlenmesi amacıyla Test-Tekrar test yönteminden faydalanılmıştır (Erkuş, 2014; Kline, 2011).

Ölçek geliştirme sürecinde ikinci uygulama olan AFA çalışmasında, 12 maddelik tek faktörlü yapıdaki ölçeğin tümüne ait  $C_{\alpha}$  güvenirliği ,87 olarak hesaplanmıştır. İlgili alanyazında güvenirlik katsayılarının ,70 veya daha yüksek olması, yeterli olarak değerlendirilmektedir (Nunnally & Bernstein, 1994). Bu çalışmada, ölçeğin güvenirlik hesaplamalarında iç tutarlılığın yanı sıra, ölçme aracının ölçmek istediği özelliği zaman değişkeni açısından tutarlı olarak ölçüp ölçmediğinin belirlenmesi amacıyla test tekrar test yöntemine başvurulmuştur. Buna göre 72’si kadın 17’si erkek toplam 89 yetişkin birey üzerinde 3 hafta arayla ölçek iki kere uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısına bakılmıştır. ACÖ’nün test tekrar test güvenirlik katsayısı ( $r = ,81, p < ,001$ ) olarak hesaplanmıştır.

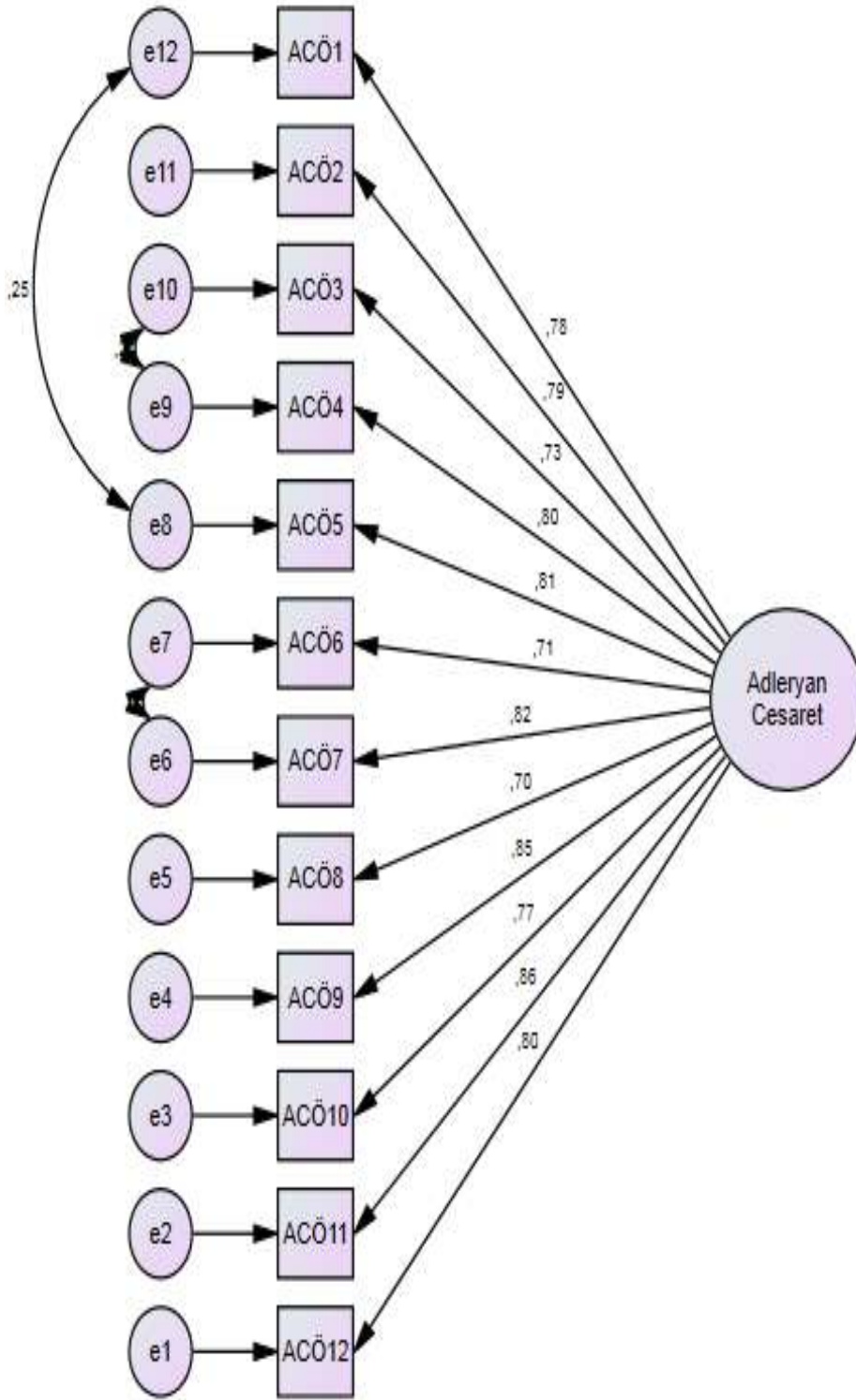
Ölçek geliştirme sürecinde üçüncü uygulama olan DFA çalışmasının yapıldığı grubun verileri üzerinden yapılan analizlerde ölçeğin tümüne ait  $C_{\alpha}$  güvenirliği ,92 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu bulgular ölçeğin tatmin edici düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.



## LGBT+ Bireyler İçin ACÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Bu çalışma için ACÖ'nün yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla DFA analizi yapılmıştır. Tek faktörlü yapıya ilişkin birinci düzey DFA analizi ile elde edilen uyum indeksleri [ $\chi^2/df=203,806/54 = 3,77$  ( $p=,000$ ); RMSEA= ,094; GFI= ,906; AGFI= ,864; CFI= ,948; NFI= ,931; SRMR= ,033] şeklinde hesaplanmıştır. Hesaplanan uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA değerinin ,09 olarak hesaplanması “sınırdaki uyum” şeklinde değerlendirilirken; diğer uyum indeksleri “kabul edilebilir/mükemmel uyum” kriterleri arasındadır (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003). Genel yetişkin popülasyonu üzerinde geliştirilen bu ölçeğin LGBT+ popülasyonu için doğrulanmasına yönelik yapılan analizde  $\chi^2/df$  uyum iyiliğini en fazla etkileyen modifikasyon önerileri incelenmiş, kuramsal açıdan ilgili maddeler arasında kovaryanslar oluşturulmasında bir sakınca görülmemiştir. Ayrıca bu değerler, katılımcı sayısından büyük ölçüde etkilenmektedir (Kline, 2011). Bu araştırmada çalışma grubunda 314 LGBT+ birey yer almaktadır. Bu nedenle uyum indekslerini arttıran modifikasyon önerileri özellikle dikkate alınmıştır.

Tek faktörden oluşan yapıya ilişkin olarak gerçekleştirilen DFA'da model üzerinde uyum indeksleri için önerilen modifikasyonların gerçekleştirilmesi ile ulaşılan uyum iyiliği indeksleri Tablo 12'de, path diyagramı Şekil 3'de gösterilmiştir. DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Tablo 16'da yer alan kriter değerleri dikkate alınmıştır.



Şekil 3. LGBT+ bireylerde ACÖ DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı

Tablo 12

*LGBT+ Bireylerde ACÖ DFA İçin Uyum İndeksleri*

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	155,849/51= 3,05	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0,08	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul edilebilir uyum
SRMR	0,02	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	Mükemmel uyum
CFI	0,96	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Kabul edilebilir uyum
NFI	0,94	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0,88	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Kabul edilebilir uyum
GFI	0,92	$0,90 \leq GFI \leq 1,00$	$0,85 \leq GFI < 0,90$	Mükemmel uyum

Bu çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireyler için ACÖ'nün DFA sonuçları incelendiğinde modelin uyum iyiliği indeksi olan  $\chi^2/df$  değerinin 3,05 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Byrne, 2013). ACÖ'nün bu çalışma için doğrulayıcı faktör analizine ilişkin diğer uyum indekslerinin her birinin kesme puanları açısından kabul edilebilir uyuma sahip olduğu söylenebilir (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003). Bu durum tek faktörlü Adleryan Cesaret yapısının bu çalışma grubunda doğrulanmasına yönelik kurulan modelin iyi bir uyuma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca ACÖ'nün iç tutarlılık katsayısı ,95 olarak hesaplanmıştır.

Ölçme aracına ilişkin örnek maddeler Ek 1'de sunulmuştur.

### **Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu**

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Terzi (2006) tarafından 2005-2006 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 155 öğrenci üzerinde geçerlik-güvenirlilik çalışmalarının yapıldığı Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ) 24 maddeden

oluşan 7’li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi her ifade için “ (7) Kesinlikle katılıyorum,, ve “ (1) Kesinlikle katılmıyorum,, arasında 7’li Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları 1 ile 7 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168’dir. Yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise KTGÖ ile Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = ,83$ ). Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ,82; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r = ,84$  olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise ,03 ile ,69 arasında bulunmuştur. Analizler sonucunda, KTGÖ’nin üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna karar verilmiştir.

Işık, Özünlü ve Üzbe-Atalay (2018) kendini toparlama gücü ölçeğinin kısa formunu oluşturmak amacıyla yaptıkları çalışmada öncelikle yaşları 18-53 arasında değişen ve risk faktörleri belirleme listesinden en az bir risk faktörünü yaşadıklarını belirten 210 kişilik çalışma grubuna 24 maddelik KTGÖ uygulanmıştır. Yapılan AFA sonucunda maddeler özdeğeri birden büyük dört faktör altında toplanmıştır. Bu dört faktör birlikte toplam varyansın %59,3’ünü açıklamıştır. Faktörlerin özdeğerleri incelenerek ölçeğin tek faktörlü bir yapıya daha yatkın olduğu gözlemlenmiş ve 2., 3. ve 4. faktöre yük veren, birden fazla faktöre yüksek yük veren, ,40’ın altında faktör yükü olan ve faktör yükleri arasındaki fark ,20’den az olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak faktör yük değerleri ,65 ile ,85 arasında değişen ve toplam varyansın %58,37’sini açıklayan on maddelik bir ölçek formu elde edilmiştir.

Ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTGÖ-KF) puanlarının pozitif ve negatif duygular ve depresyonla ilişkisine bakılmış ve kendini toparlama gücünün, negatif duygular ve depresyonla negatif, pozitif duygularla ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

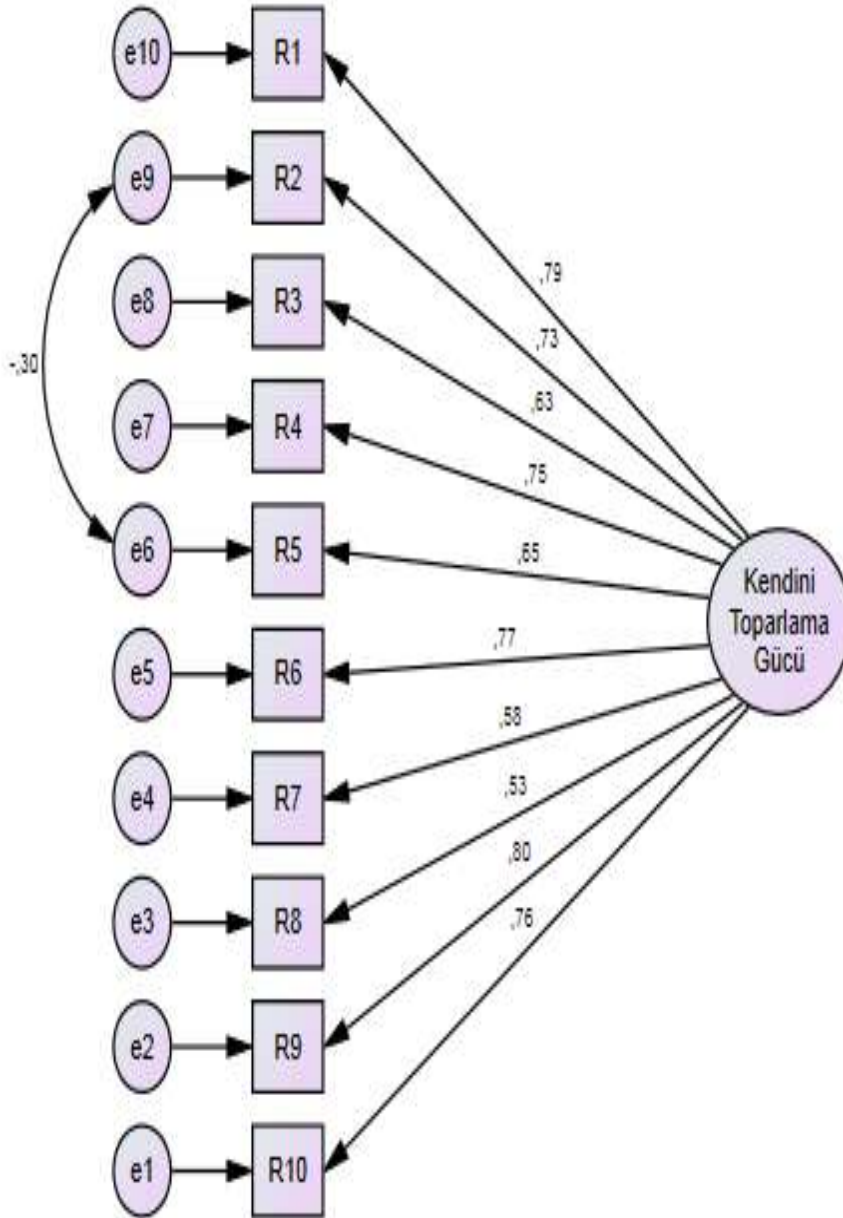
Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla madde toplam korelasyonları, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ve test-tekrar güvenilirliği hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonlarının ,57 ile ,80 arasında değiştiği, iç tutarlılık katsayısının ,92 olduğu ve test-tekrar güvenilirliğinin de ,83 olduğu bulunmuştur.

AFA sonucunda ortaya çıkan bu on maddelik modelin yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla farklı örnekleme DFA çalışması gerçekleştirilmiştir. DFA çalışmaları 91 erkek 225 kadın olmak üzere toplam 346 yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve gerekli uyum iyiliği indekslerinin [RMSEA= ,068, GFI = 0,95, NFI= 0,95, CFI = 0,97, TLI=,96 ve AGFI = 0,92] sağlandığı görülmüştür.

### **LGBT+ Bireyler İçin KTGÖ-KF'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Bu çalışma için KTGÖ-KF'nun yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla DFA analizi yapılmıştır. Tek faktörlü yapıya ilişkin birinci düzey DFA analizi ile elde edilen uyum indeksleri [ $\chi^2/df=107,171/35 = 3,06$  ( $p=.000$ ); RMSEA= ,094; GFI= ,939; AGFI= ,904; CFI= ,952; NFI= ,931; SRMR= ,039] şeklinde hesaplanmıştır. Hesaplanan uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA değerinin ,09 olarak hesaplanması “sınırdaki uyum” şeklinde değerlendirilirken; diğer uyum indeksleri “kabul edilebilir/mükemmel uyum” kriterleri arasındadır (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003). Genel yetişkin popülasyonu üzerinde geliştirilen bu ölçeğin LGBT+ popülasyonu için doğrulanmasına yönelik yapılan analizde  $\chi^2/df$  uyum iyiliğini en fazla etkileyen modifikasyon önerileri incelenmiş, kuramsal açıdan ilgili maddeler arasında kovaryanslar oluşturulmasında bir sakınca görülmemiştir. Ayrıca bu değerler, katılımcı sayısından büyük ölçüde etkilenmektedir (Kline, 2011). Bu çalışmada çalışma grubunda 314 LGBT+ birey yer almaktadır. Bu nedenle uyum indekslerini arttıran modifikasyon önerileri özellikle dikkate alınmıştır.

Tek faktörden oluşan yapıya ilişkin olarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizlerinde model üzerinde uyum indeksleri için önerilen modifikasyonların gerçekleştirilmesi ile ulaşılan uyum iyiliği indeksleri Tablo 13’de gösterilmiştir. DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Tablo 16’da yer alan kriter değerleri dikkate alınmıştır.



Şekil 4. LGBT+ bireylerde KTGÖ-KF DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı

Tablo 13

*LGBT+ Bireylerde KTGÖ-KF DFA İçin Uyum İndeksleri*

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	84,388/34= 2,48	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Mükemmel uyum
RMSEA	0,06	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul edilebilir uyum
SRMR	0,03	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	Mükemmel uyum
CFI	0,96	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Kabul edilebilir uyum
NFI	0,94	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Kabul edilebilir uyum
AGFI	0,92	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Mükemmel uyum
GFI	0,95	$0,90 \leq GFI \leq 1,00$	$0,85 \leq GFI < 0,90$	Mükemmel uyum

Bu çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireyler için KTGÖ-KF'nin DFA sonuçları incelendiğinde modelin uyum iyiliği indeksi olan  $\chi^2/df$  değerinin 2,48 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Byrne, 2013). KTGÖ-KF'nun bu çalışma için DFA'ne ilişkin diğer uyum indekslerinin her birinin kesme puanları açısından kabul edilebilir ve mükemmel uyuma sahip olduğu söylenebilir (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003). Bu durum tek faktörlü Kendini Toparlama Gücü yapısının bu çalışma grubunda doğrulanmasına yönelik kurulan modelin iyi bir uyuma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca KTGÖ-KF'nun iç tutarlılık katsayısı ,90 olarak hesaplanmıştır.

Ölçme aracına ilişkin örnek maddeler Ek 2'de sunulmuştur.

### Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin 14 maddelik formu Eskin vd. (2013) ve Baltaş vd. (1998) tarafından Türkçeye çevrilmiş,

geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Katılımcılar her maddeyi “hiçbir zaman” (0) ve “çok sık” (4) arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. 14 maddenin 7’si olumlu ifadeler içerdiğinden tersten puanlanmaktadır. ASÖ’den alınan toplam puan kişinin stres seviyesini belirtmektedir. Puanın 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 11-26 arası olması düşük stres düzeyini belirtmektedir (Baltaş vd., 1998).

ASÖ, bireylerin hayatlarını stresli olarak algılayıp algılamadıklarını ölçen 14 maddeden oluşmaktadır. Dahası, ASÖ algılanan stres ile ilgili genel inançları kullanmaktadır ve araştırmacının oluşturduğu belirli yaşam olaylarının listesiyle stresle ilgili konuların neler olduğuna dair bir bilgi sağlamamaktadır (Hewitt, Flett & Mosher, 1992). Hewitt vd. (1992) tarafından psikiyatri kliniğine başvuran 96 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ASÖ ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Çalışmada, ASÖ’nün faktör yapısını açıklamak amaçlanmıştır. ASÖ’nün faktör analizi sonucunda iki faktörden oluştuğu görülmektedir. Birinci faktör, adaptasyonel belirtileri yansıtan öncelikli öğelerden oluşmaktadır. Buna karşılık, ikinci faktör, başa çıkma yeteneğini yansıtan öğelerden oluşmaktadır. Algılanan stresin ölçülmesinde ASÖ’nün çok boyutlu içsel tutarlılığa sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada ASÖ’nün 14 maddelik formunun kullanılması planlanmıştır. 14 maddelik ASÖ formu üzerinde yapılan AFA çalışmaları ölçeğin iki faktörlü bir yapı sergilediği ve toplamda varyansın %46,5’ini açıkladığı ortaya koyulmuştur. Faktör I: Yetersiz özyeterlik algısı (Özdeğer = 4,75; varyans % = 33,9;  $\alpha$  = 0,81); Faktör II: Stres/rahatsızlık algısı (Özdeğer = 1,77; varyans % = 12,6;  $\alpha$  = 0,76) olarak adlandırılmıştır. AFA sonucu iki faktörlü bir yapı sergileyen ASÖ-14 toplam puan olarak da hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam puanına ilişkin iç tutarlık katsayısı ,84; test-tekrar test güvenilirliği ,87 olarak hesaplanmıştır. ASÖ-14’ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken, yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.



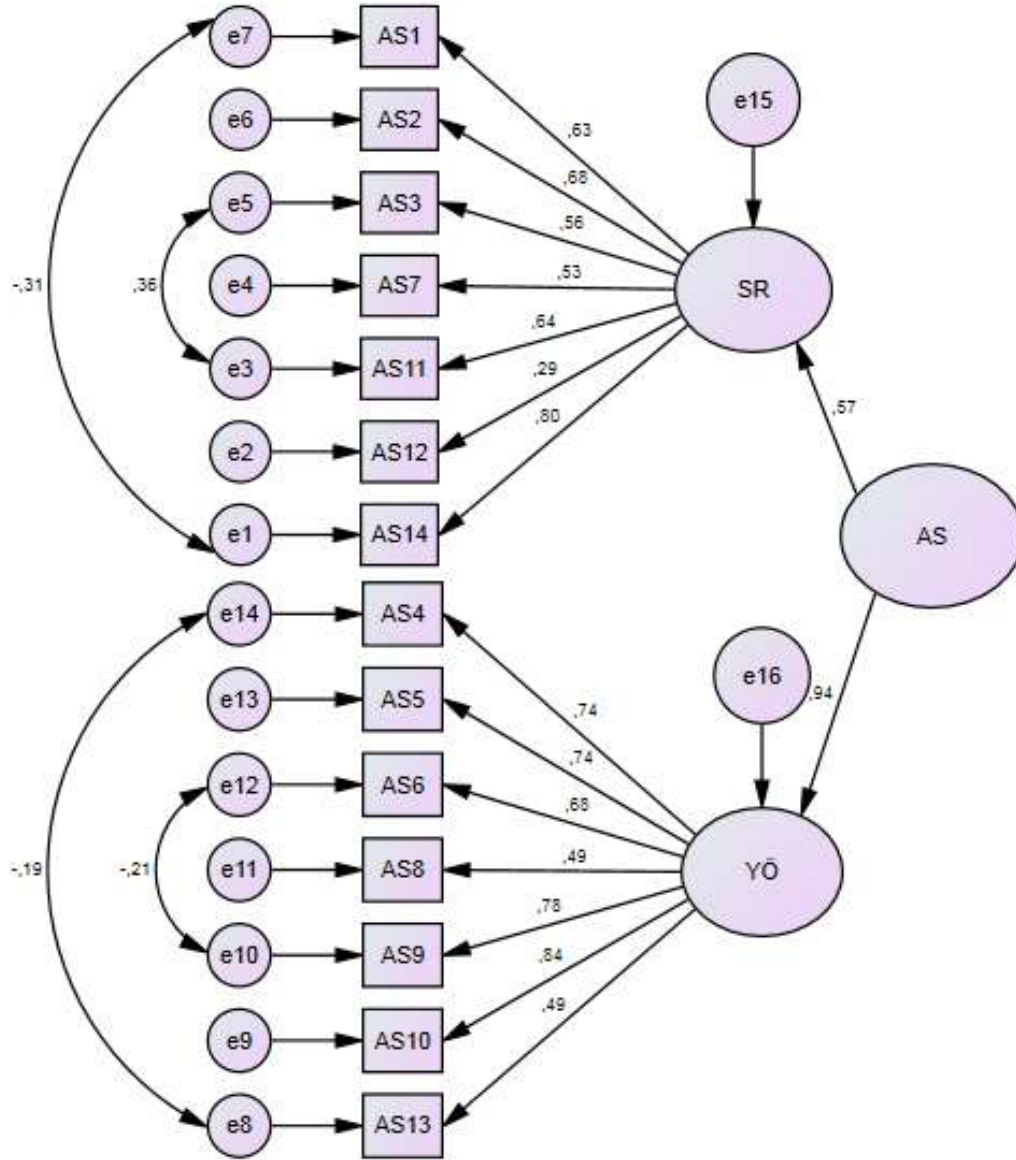
Ölçüt geçerliği sağlamak amacıyla Eskin vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada ASÖ-14 ölçeği ile Hayat olayları ( $r= ,45$ ), depresyon ( $r= ,64$ ), yaşam doyumu ( $r= -,42$ ), benlik saygısı ( $r= -,43$ ), aileden algılanan sosyal destek ( $r= -,31$ ) ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ( $r= -,26$ ) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

ASÖ daha önce İsveççe (Eskin & Parr 1996), İspanyolca (Remor, 2006) ve Japoncaya (Mimura & Griffiths, 2008) çevrilmiştir. ASÖ'nün 14 maddelik (Baltaş vd., 1998) ve 10 maddelik formlarının (Örücü & Demir, 2008) Türkçeye çevrildiği görülmektedir. Eskin vd. (2013) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar, ASÖ'nün 14 maddelik formunun yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

### **LGBT+ Bireyler İçin ASÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Bu çalışma için ASÖ'nün yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla DFA analizi yapılmıştır. İki faktörlü yapıya ilişkin ikinci düzey DFA analizi ile elde edilen uyum indeksleri [ $\chi^2/df=291,351/76=3,83$  ( $p=,000$ ); RMSEA= ,095; GFI= ,885; AGFI= ,841; CFI=,869; NFI= ,832; SRMR= ,092] şeklinde hesaplanmıştır. Hesaplanan uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA değerinin ,09 olarak hesaplanması “sınırdaki uyum” şeklinde değerlendirilirken; diğer uyum indeksleri “kabul edilebilir/sınırdaki uyum” kriterleri arasındadır (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003). Genel yetişkin popülasyonu üzerinde geliştirilen bu ölçeğin LGBT+ popülasyonu için doğrulanmasına yönelik yapılan analizde  $\chi^2/df$  uyum iyiliğini en fazla etkileyen modifikasyon önerileri incelenmiş, kuramsal açıdan ilgili maddeler arasında kovaryanslar oluşturulmasında bir sakınca görülmemiştir. Ayrıca bu değerler, katılımcı sayısından büyük ölçüde etkilenmektedir (Kline, 2011). Bu çalışmada çalışma grubunda 314 LGBT+ birey yer almaktadır. Bu nedenle uyum indekslerini arttıran modifikasyon önerileri özellikle dikkate alınmıştır.

İki faktörden oluşan yapıya ilişkin olarak gerçekleştirilen ikinci düzey DFA’nde model üzerinde uyum indeksleri için önerilen modifikasyonların gerçekleştirilmesi ile ulaşılan uyum iyiliği indeksleri Tablo 14’de gösterilmiştir. DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Şekil 5’de yer alan kriter değerleri dikkate alınmıştır.



Şekil 5. LGBT+ bireylerde ASÖ İkinci Düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı

Tablo 14

LGBT+ Bireylerde ASÖ'nün İkinci Düzey DFA'sına Ait Uyum İndeks Değerleri

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	$227,853/72=3,16$	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	0,08	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul Edilebilir Uyum/sınırdaki Uyum
SRMR	0,08	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	Kabul Edilebilir Uyum/sınırdaki Uyum
CFI	0,90	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Sınırdaki Uyum
NFI	0,86	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Sınırdaki Uyum
AGFI	0,87	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	0,91	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI < 0,95$	Kabul Edilebilir Uyum

Bu çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireyler için ASÖ'nün DFA sonuçları incelendiğinde modelin uyum iyiliği indeksi olan  $\chi^2/df$  değerinin 2,48 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Byrne, 2013). ASÖ'nin bu çalışma için DFA'ne ilişkin diğer uyum indekslerinin her birinin kesme puanları açısından kabul edilebilir ve sınırdaki uyuma sahip olduğu söylenebilir (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003). Bu çalışmada RMSEA = ,08, SRMR = ,08, NFI= ,86 ve GFI= ,91 değerleri bulunmuştur. Bu değerler Tablo 16'da belirtildiği üzere 0 ile 1 aralığında değer alabilen uyum indeksleridir. Bu uyum indeksleri çalışma grubunu oluşturan kişi sayısından büyük ölçüde etkilenmektedir. Bu çalışma 314 LGBT+ birey üzerinde gerçekleştirildiği için küçük örneklerde bazı değerlerin belirtilen kesme puanlarından daha düşük olması muhtemeldir (Kline, 2011). Bu noktada bu değerler belirlenen kriterler dahilinde “sınırdaki uyum” ya da “zayıf uyum” şeklinde değerlendirilebilir (Tabachnick & Fidel, 2015).

Bu durum Algılanan Stres yapısının bu çalışma grubunda doğrulanmasına yönelik kurulan modelin kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca ASÖ'nün iç tutarlılık katsayısı toplam puan üzerinden ,86 olarak hesaplanırken; Yetersiz Özyeterlik Algısı alt boyutunun iç tutarlılığı ,84 ve Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunun iç tutarlılığı ,80 olarak hesaplanmıştır. Belirlenen güvenilirlik kat sayıları dikkate alındığında alt boyutların güvenilirlik kat sayılarının toplam puan güvenilirlik kat sayılarından düşük olduğu gözlenmektedir. Bu durumda ölçme aracının toplam puan üzerinden analize sokulmasının daha uygun olduğu söylenebilir (DeVellis, 2003; Kline, 2011). Ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında da ölçme aracının toplam puan üzerinden çalışılabileceği vurgulanmaktadır (Eskin vd., 2013).

Ölçme aracına ilişkin örnek maddeler ve ölçeğin kullanım iznine ilişkin etik izin yazısı Ek 3'de sunulmuştur.

### **Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) 1988'de Zimet vd. tarafından geliştirilmiş, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılmış ve 2001 yılında Eker, Arkar ve Yaldız tarafından gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. ÇBASDÖ aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel olarak değerlendirilmesini içeren 12 maddeden oluşmaktadır. Her madde 7 aralıklı Likert tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmekte olup, bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemede temel bileşenler faktör analizi yapılmış, 12 maddenin özdeğeri 1'den büyük olan ilgili 3 faktörde yer aldığı ve toplam varyansın % 75'ini

açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerliği için ÇBASDÖ'nin ve alt ölçeklerinin toplam puanlarının UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin toplam puanı, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçekleri toplam puanı, Belirti Tarama Listesi'nin alt ölçeklerinin toplam puanı ve Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin toplam puanı ile korelasyonları incelenmiştir. Buna göre ÇBASDÖ'nün aile ve arkadaş alt ölçekleri Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin kendilerine karşılık gelen alt ölçekleri ile pozitif korelasyonlar gösterdiği; ÇBASDÖ aile alt ölçeğinin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile alt ölçeğine göre daha yüksek bir korelasyon gösterdiği; ÇBASDÖ ve alt ölçeklerinin Umutsuzluk ve Yalnızlık Ölçekleri, Belirti Tarama Listesi maddeleri ile korelasyonlarının hemen hemen tamamının negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür.

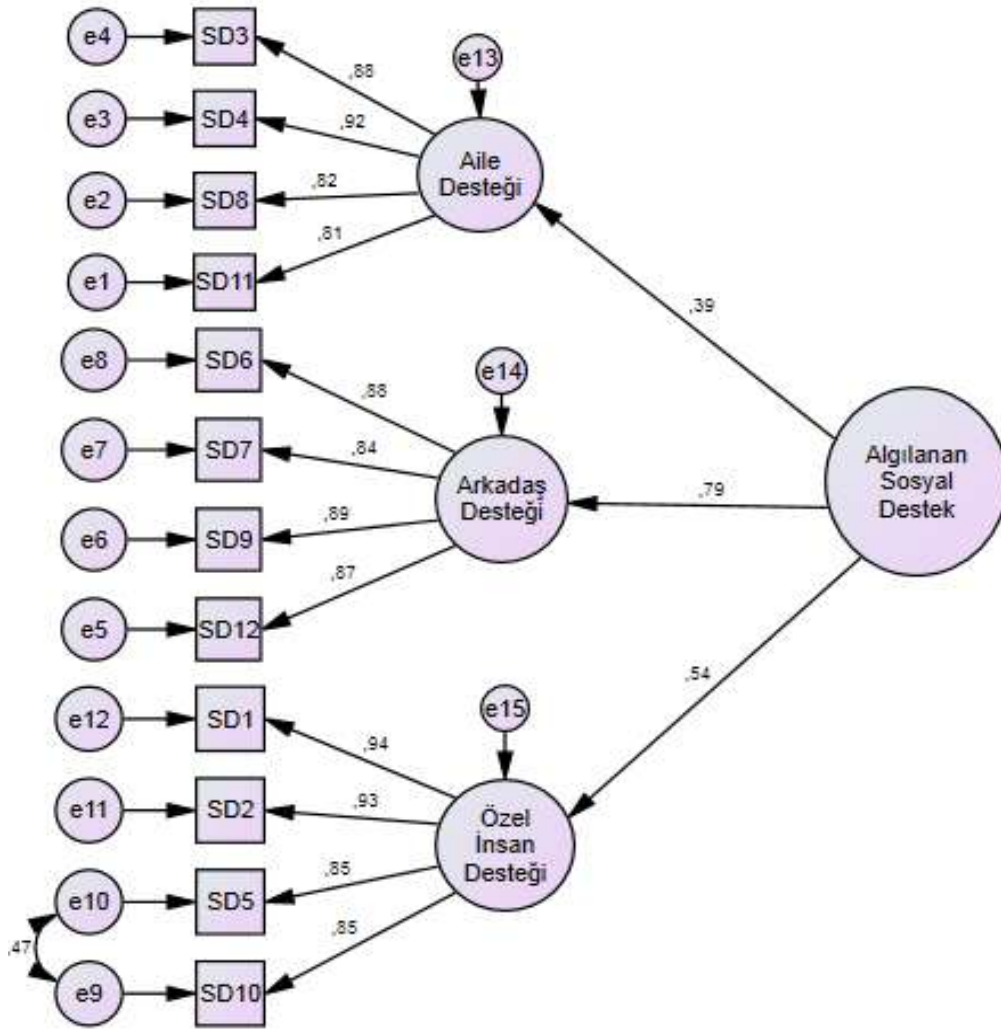
Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa yöntemi kullanılmıştır. Değerlerin ,80 ile ,85 arasında olduğu, ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Eker vd., 2001).

### **LGBT+ Bireyler İçin ÇBASDÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Bu çalışma için ÇBASDÖ'nün yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla DFA analizi yapılmıştır. Üç faktörlü yapıya ilişkin ikinci düzey DFA analizi ile elde edilen uyum indeksleri [ $\chi^2/df=159,702/51=3,13$  ( $p=,000$ ); RMSEA= ,083; GFI= ,921; AGFI= ,879; CFI= ,967; NFI= ,953; SRMR= ,027] şeklinde hesaplanmıştır. Hesaplanan uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA değerinin ,08 olarak hesaplanması “sınırdaki uyum” şeklinde değerlendirilirken; diğer uyum indeksleri “kabul edilebilir/mükemmel uyum” kriterleri arasındadır (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003). Genel yetişkin popülasyonu üzerinde geliştirilen bu ölçeğin LGBT+ popülasyonu için doğrulanmasına yönelik yapılan analizde  $\chi^2/df$  uyum iyiliğini en fazla etkileyen modifikasyon önerileri incelenmiş, kuramsal açıdan ilgili maddeler arasında kovaryanslar oluşturulmasında bir sakınca görülmemiştir. Ayrıca bu değerler, katılımcı sayısından büyük

ölçüde etkilenmektedir (Kline, 2011). Bu araştırmada çalışma grubunda 314 LGBT+ birey yer almaktadır. Bu nedenle uyum indekslerini arttıran modifikasyon önerileri özellikle dikkate alınmıştır.

Üç faktörden oluşan yapıya ilişkin olarak gerçekleştirilen ikinci düzey DFA'nde model üzerinde uyum indeksleri için önerilen modifikasyonların gerçekleştirilmesi ile ulaşılan uyum iyiliği indeksleri Tablo 15'de gösterilmiştir. DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Tablo 16'da yer alan kriter değerleri dikkate alınmıştır.



Şekil 6. LGBT+ bireylerde ÇBASDÖ ikinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı

Tablo 15

*LGBT+ Bireylerde ÇBASDÖ'nün İkinci Düzey DFA'sına Ait Uyum İndeks Değerleri*

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	105,961/50= 2,11	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Mükemmel Uyum
RMSEA	0,06	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	0,02	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	Mükemmel Uyum
CFI	0,98	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Mükemmel Uyum
NFI	0,96	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Mükemmel Uyum
AGFI	0,91	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Mükemmel Uyum
GFI	0,94	$0,90 \leq GFI \leq 1,00$	$0,85 \leq GFI < 0,90$	Mükemmel uyum

Bu çalışma grubunu oluşturan LGBT+ bireyler için ÇBASDÖ'nün DFA sonuçları incelendiğinde modelin uyum iyiliği indeksi olan  $\chi^2/df$  değerinin 2,11 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Byrne, 2013). ÇBASDÖ'nün bu çalışma için DFA'sına ilişkin diğer uyum indekslerinin her birinin kesme puanları açısından mükemmel uyuma sahip olduğu söylenebilir (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003).

Bu durum üç faktörlü algılanan sosyal destek yapısının bu çalışma grubunda doğrulanmasına yönelik kurulan modelin mükemmel uyuma sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca ASDÖ'nin iç tutarlılık katsayısı toplam puan üzerinden ,88 olarak hesaplanırken; Aile Desteği alt boyutunun iç tutarlılığı ,91, Arkadaş Desteği alt boyutunun iç tutarlılığı ,92 ve Özel İnsan Desteği alt boyutunun iç tutarlılığı ,94 olarak hesaplanmıştır.

Ölçme aracına ilişkin örnek maddeler ve ölçeğin kullanım iznine ilişkin etik izin yazısı Ek 4'de verilmiştir.

## Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda, araştırmaya katılan LGBT+ bireylerin biyolojik cinsiyetlerini, cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini, yaşlarını, en son mezun oldukları eğitim kademesini, iş ya da uğraşı durumlarını, cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini ilk fark ettikleri yaşlarını ve ilk kiminle paylaştıklarını, çocukluk veya ergenlik döneminde travmatik olarak algıladıkları deneyimler olup olmadığını varsa bu deneyimin içeriğini ifade etmelerine olanak sağlayacak sorular bulunmaktadır. Form Ek 5'de sunulmuştur.

## Verilerin Analizi

Bu araştırmada LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde algılanan stres, cesaret ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik belirlenen hipotetik modelin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi amaçlanmaktadır. Yapısal eşitlik modelleme çalışması, gizil yapıları gözlenen değişkenler aracılığıyla incelemeye olanak tanıyan teknikler arasında yer almaktadır (Jöreskog & Sörbom, 1993). Yapısal eşitlik modellemesi kurulurken aşağıdaki işlem basamakları dikkate alınmıştır (Kline, 2011).

- 1. Modelin betimlenmesi:* Bu aşamada araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan hipotez, yapısal bir denklem modeli biçimindeki temsili olarak betimlenmiştir. Bu doğrultuda belirlenen gözlenen ve gizil değişkenler kullanılarak bir model diyagramı çizerek betimleme süreci başlatılmıştır. Bu aşama yapısal eşitlik modellemesinin en önemli aşamasıdır. Betimleme aşamasında model kuramsal yaklaşımlara dayalı olarak ya da ilgili araştırmalar ile temellendirilerek yapılır.
- 2. Ölçüm yönteminin belirlenmesi ve verilerin hazırlanması:* Bu aşamada, verilerin hazırlanması amacıyla ilk olarak, yapısal eşitlik modellemelerinde en yaygın kullanılan tahmin yöntemleri, veriler hakkında belirli dağılım varsayımları incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın amacına uygun olarak toplanan veriler



SPSS-21 istatistik programına işlenmiştir. Çalışma grubunda yer alan 316 veri üzerinde box plot grafiği incelenerek uç değerlere bakılmıştır. Uç değer gösteren 2 data veri setinin dışında bırakılmıştır. Çalışmada kayıp veri bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Çalışmada kayıp veri bulunmamaktadır. Araştırmada ayrıca ele alınan değişkenler arasında tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, homojenlik katsayıları incelenmiştir. Her bir değişkene ilişkin ölçme araçlarının güvenilirlik değerleri incelenmiş ve ölçme modelleri test edilmiştir. Bu değerler veri toplama araçları bölümünde detaylı olarak açıklanmaktadır. Nihai analizler 314 kişilik çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubundan toplanan veriler AMOS-21 paket programı kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi analizleri yapılmıştır.

3. *Modelin tahmini, uyumun değerlendirilmesi:* Bu aşamada, AMOS-21 programı kullanılarak analizi yapılan verilerde model uyum değerleri incelenmiştir. Bu aşamada modelin verileri ne kadar iyi açıkladığını belirlemek anlamına gelen estimates değerleri hesaplanmıştır. Model tahmini sürecinde belirlenen ilk modellerin iyi uyum vermemesi durumunda verilerin uygun hale getirilmesi amacıyla maddelerin yeniden analiz edilmesi ya da parametre tahminlerinin yeniden yorumlanması –gerekliyse modifikasyonların yapılması– gerekmektedir. Bu çalışmada, kurulan yapısal eşitlik modeline ilişkin estimate değerleri, uyum indeksleri, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler bulgular kısmında ayrıntılarıyla verilmiştir.
4. *Modelin yeniden betimlenmesi:* Kuramsal çerçeve doğrultusunda oluşturulan modelin zayıf uyum vermesi durumunda alternatif modeller aynı aşamalar tekrarlanarak yeniden betimlenebilir. Bu çalışmada kurulan hipotetik model çalışma grubunu oluşturan veri seti için doğrulanmış, ilgili uyum indeksleri ve estimate değerleri anlamlı ve kabul edilebilir sınırlar içerisindedir.

5. *Sonuçların rapor edilmesi:* Bu çalışmada ölçme modellerine ilişkin DFA'ları veri toplama araçları kısmında raporlaştırılırken; ana modele ilişkin kurulan yapısal eşitlik modeline ilişkin sonuçlar bulgular kısmında rapor edilmiştir. Araştırma kapsamında yapısal eşitlik modellemesi sonucu elde edilen ölçme ve yapısal modellere ilişkin uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesi için Tablo 16'da yer alan kesme puanları göz önünde bulundurulmuştur.

Çalışmada ayrıca, araştırmanın alt problemleri arasında yer alan LGBT+ bireylerin algılanan stres, algılanan sosyal destek, cesaret ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin çoklu risk yaşama ve herhangi bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde bağımsız gruplar için t-testi kullanılırken; LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin eğitim düzeylerine göre incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır.

Tablo 16

## DFA ve Yapısal Eşitlik Modellemesinde Kullanılan Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	Açıklama	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Kaynak
$\chi^2/sd$	Ki kare iyilik uyumu, elde edilen veriyle model arasındaki uyumu ifade etmektedir. Bu değer in sifira yakin ve anlamlı olmaması beklenir.	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$	(Marcoulides & Schumacher, 2001), (Byrne, 2013), (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003)
RMSEA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) 0 ile 1 arasında değer almaktadır. Bu değer sifira yaklaşıtkça uyum artar. 0,08 ile 0,10 arasındaki değerler sınırda uyum olarak değerlendirilir.	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$	(Marcoulides & Schumacher, 2001), (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003), (Kline, 2011)
GFI	Örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak model uyumunun değerlendirilmesi amacıyla Jöreskog ve Sörbom (1993) tarafından geliştirilen İyilik Uyum İndeksi (GFI) 0 ile 1 arasında değer alır.	$0,90 \leq GFI \leq 1,00$	$0,85 \leq GFI < 0,90$	(Marcoulides & Schumacher, 2001)
AGFI	Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi, örneklem genişliği göz önüne alınarak düzenlenmiş GFI değeri olarak 0 ile 1 arasında değer alır.	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	(Marcoulides & Schumacher, 2001), (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003)
SRMR	Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR) 0 ile 1 arasında değer almaktadır.	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	(Marcoulides & Schumacher, 2001), (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003), (Kline, 2011)
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0 ile 1 arasında değer almaktadır.	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	(Marcoulides & Schumacher, 2001), (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003), (Kline, 2011)
NFI	Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) 0 ile 1 arasında değer almaktadır.	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	(Marcoulides & Schumacher, 2001),
NNFI/TLI	Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI ya da TLI) 0 ile 1 arasında değer almaktadır.	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI < 0,95$	(Marcoulides & Schumacher, 2001), (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003)

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde bu araştırmanın temel ve alt amaçları doğrultusunda yapılan analizler ve analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Çalışmanın bulguları, bir risk grubu olarak LGBT+ bireylerin özelliklerine ilişkin bulgular, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular ve önerilen yapısal eşitlik modellemesine ilişkin bulgular olmak üzere üç başlıkta sunulmuştur.

#### **Bir Risk Grubu Olarak LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Bu bölümde, araştırmanın temel amaçları arasında LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü gelişim süreçlerinde ilgili alan yazın çerçevesinde önemli olduğu düşünülen bazı demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulgular yer almaktadır.

## **Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin iş/uğraşı durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

*Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları*

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Herhangi Bir İşte Çalışma	Çalışmıyor	138	52,03	10,40	-2,551	,011*
	Çalışıyor	172	55,19	11,51		

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

Tablo 17 incelendiğinde ( $t_{(312)} = -2,551$ ,  $p < ,05$ ) herhangi bir işte çalışan LGBT+ bireylerin kendini toparlam gücü düzeylerinin ( $\bar{X}=55,19$ ), çalışmayan LGBT+ bireylere göre ( $\bar{X}=52,03$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## **Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Çoklu Risk Yaşama Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Çalışma grubunda yer alan LGBT+ bireylerin çocukluk ve ergenlik yıllarında travmatik olarak algıladıkları yaşam olayları olup olmadığı sorusuna “evet” şeklinde cevap veren 164 katılımcının bu olayların neler olduğunun belirtilmesi istenmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar derlenmiş, ifade ettikleri risk faktörlerine yönelik betimsel istatistikler Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

*Çoklu Risk Yaşayan Katılımcıların Belirttiği Risk Faktörleri*

Risk Faktörleri	f	%
Yakın birinin kaybı	41	67,24
Cinsel istismar	39	63,96
Aile içi şiddet	20	32,80
Ebeveyn boşanması	12	19,68
Yoksulluk	12	19,68
Kronik hastalıklar	10	16,40
Akran zorbalığı	8	13,12
Duygusal istismar	8	13,12
Fiziksel istismar	6	9,84
Kimliğini kabul ettirme çabaları	4	6,56
Doğal afet yaşama (depem)	4	6,56
Psikiyatrik problemler	3	4,92
İntihar girişimi	2	3,28
Dışlanma	2	3,28
Sevgisiz/ilgisiz ebeveyn tutumu	2	3,28
Ailede madde bağımlılığı öyküsü	2	3,28
Ailede psikiyatrik rahatsızlık öyküsü	1	1,64
Ailede suç öyküsü	1	1,64
Tek ebeveynle yaşama	1	1,64
Terör saldırılarına maruz kalma	1	1,64
Ölüm tehlikesi atlama	1	1,64
İçine kapanık yapıya sahip olma	1	1,64
Taciz	1	1,64

Tablo 18 incelendiğinde çoklu risk durumu yaşayan 164 katılımcının büyük bir çoğunluğunun yakın birinin kaybı (%67,24), cinsel istismar (%63,96), aile içi şiddet (%32,80), ebeveyn boşanması (19,68) ve yoksulluk (19,68) gibi risk faktörlerine maruz kaldıkları anlaşılmaktadır.

Katılımcıların % 47,56'sı çocukluk ve ergenlik dönemine ilişkin travmatik yaşantılar deneyimlediklerini ifade etmiş ancak bu yaşam olayının ne olduğunu açıklamamışken; % 4,92'si ise yine travmatik yaşantılar deneyimlediğini ancak ölçek bataryasında bu durumu açıklamak istemediğini ifade etmiştir.

Buna göre, LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin çoklu risk durumu yaşayıp yaşamama değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19

*Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Çoklu Risk Yaşama Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları*

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Çoklu Risk Durumu	Var	164	51,89	11,98	312	-3,242
	Yok	150	55,90	9,73		

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

Tablo 19 incelendiğinde ( $t_{(312)}=-3,242$ ,  $p<,001$ ) çoklu risk durumu yaşayan LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin ( $\bar{X}=51,89$ ), yaşamayan LGBT+ bireylere göre ( $\bar{X}=55,90$ ) daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

### **Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarında elde edilen betimsel istatistikler Tablo 20’de; ANOVA sonuçları ise Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 20

*Eğitim Düzeyine Göre Kendini Toparlama Gücü Düzeyi Puan Ortalamaları*

Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	St hata
İlk-Ortaokul	43	51,46	12,94	1,97
Lise	169	53,24	10,88	0,83
Önlisans	26	58,38	7,03	1,38
Lisans	51	53,70	11,35	1,58
Lisansüstü	25	57,08	11,27	2,25
Toplam	314	53,80	11,13	0,62

Tablo 20 incelendiğinde katılımcıların kendini toparlama gücü puan ortalamalarının en yükseği 58,38 ile ön lisans mezunlarına aittir. Bunu sırasıyla 57,08 ortalama ile lisansüstü, 53,70 ortalama ile lisans, 53,24 ortalama ile lise ve 51,46 ortalama ile ilk-ortaokul mezunları takip etmektedir.

Tablo 21

*Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Eğitim Düzeyi	Gruplararası	1101,693	4	275,423	2,258	0,063	---
	Gruplarıçi	37682,842	309	121,951			
	Toplam	38784,535	313				

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

Tablo 21 incelendiğinde, kendini toparlama gücü toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{4,309} = 2,258, p >,05$ ).

### **Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular**

Bu çalışmada LGBT+ bireylerde algılanan stresin cesaret ve algılanan sosyal destek aracılığıyla kendini toparlama gücü düzeyi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ancak bu etkilerin belirlenmesinden önce yapısal eşitlik modelleme analizinin ön koşulları arasında yer alan, normallik varsayımlarının ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekmektedir (Kline, 2011).

Bu amaçla önerilen araştırma modelinde yer alan her bir değişkene ait betimsel istatistikler ve normallik varsayımı için Skewness-Kurtosis değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.



Tablo 22

*Değişkenler Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu İle İncelenmesi*

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Skew	Kurtosis	1	2	3	4	5	6	7
1 KTG	314	53,80	11,13	-,922	,753	1	,779**	,103*	,273**	,212**	,268**	-,549**
2 CES	314	45,00	10,88	-,795	,179		1	,118*	,191*	,137**	,202**	-,501**
3 AiD	314	15,56	7,55	,105	-1,209			1	,285**	,191**	,663**	-,203**
4 ArkD	314	20,73	6,82	-,803	-,415				1	,397**	,740**	-,194**
5 ÖiD	314	17,07	8,87	-,206	-1,452					1	,881**	-,257**
6 ASD	314	53,37	16,89	-,347	-,371						1	-,305**
7 AS	314	44,70	8,94	,053	-,240							1

KTG: Kendini Toparlama Gücü, CES: Cesaret, AiD: Aile Desteği, ArkD: Arkadaş Desteği, ÖiD: Özel İnsan Desteği, ASD: Algılanan Sosyal Destek, AS: Algılanan Stres  
\*p<,05, \*\*p<,001

Tablo 22 incelendiğinde, kendini toparlama gücü toplam puanları ile cesaret, algılanan stres, algılanan sosyal destek ve alt boyutları olan aile, arkadaş, özel insan desteği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Buna göre, kendini toparlama gücü ve cesaret toplam puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=,77$ ,  $p<,001$ ); kendini toparlama gücü ve aile desteği arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=,10$ ,  $p<,05$ ); kendini toparlama gücü ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=,27$ ,  $p<,001$ ); kendini toparlama gücü ve özel insan desteği arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=,21$ ,  $p<,001$ ); kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek toplam puanı arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=,26$ ,  $p<,001$ ) ve kendini toparlama gücü ile algılanan stres arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r= -,54$ ,  $p<,001$ ) bulunmuştur.

Yine Tablo 22 incelendiğinde, cesaret toplam puanı ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r= -,50$ ,  $p<,001$ ) bulunmuştur. LGBT+ bireylerin cesaret toplam puanı ile aile desteği alt boyutu arasında ( $r=,11$ ,  $p<,05$ ); cesaret

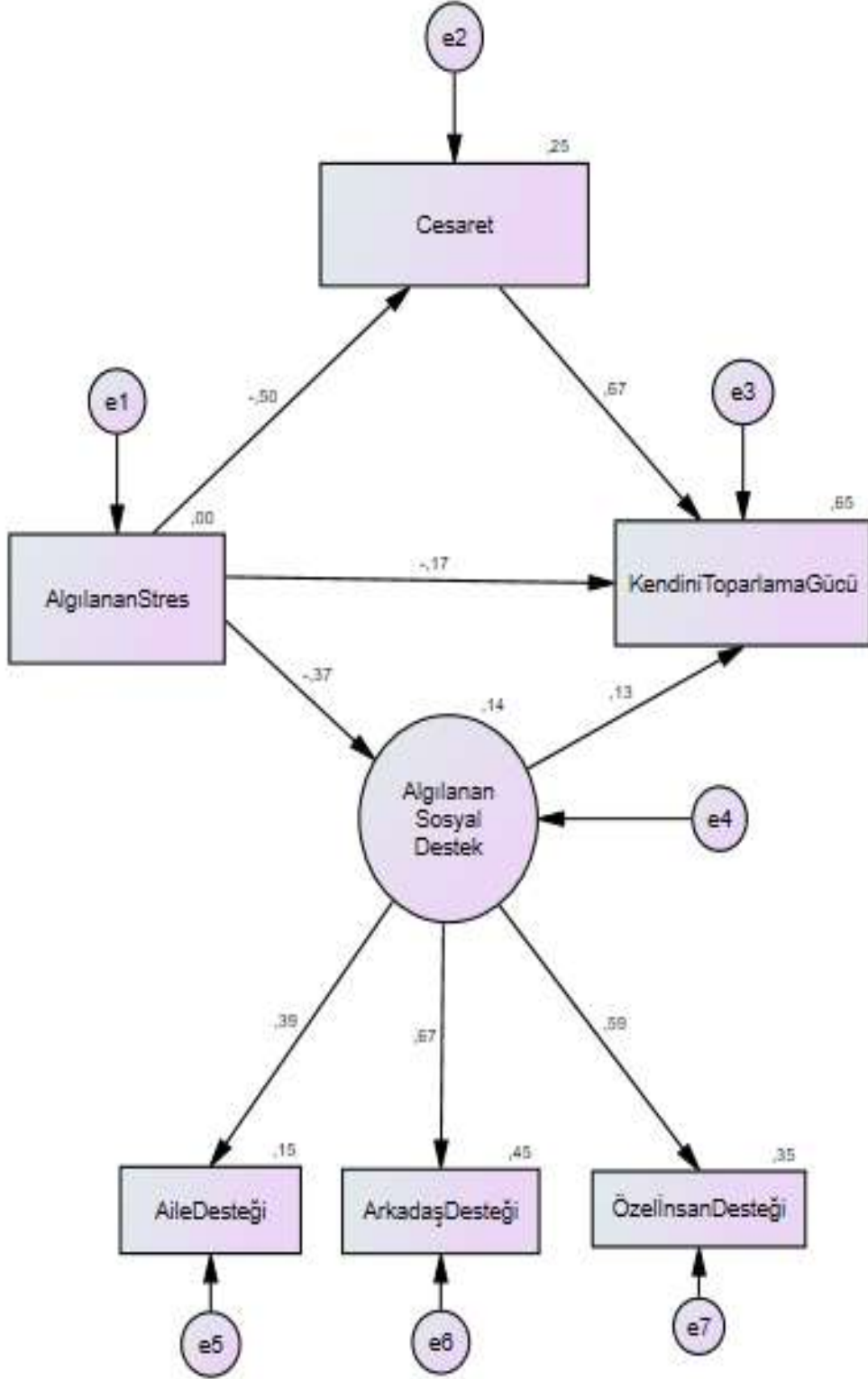
toplam puanı ile arkadaş desteği alt boyutu arasında ( $r=,19, p<,05$ ); cesaret toplam puanı ile özel insan desteği alt boyutu arasında ( $r=,13, p<,001$ ); cesaret toplam puanı ve algılanan sosyal destek toplam puanı arasında ( $r=,20, p<,001$ ) pozitif yönde ve istatistik olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri ile aile desteği alt boyutu ( $r= -,20, p<,001$ ), arkadaş desteği alt boyutu ( $r= -,19, p<,001$ ), özel insan desteği alt boyutu ( $r= -,25, p<,001$ ) ve algılanan sosyal destek toplam puanı ( $r= -,30, p<,001$ ) arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 22’de ayrıca modelde ele alınan değişkenlerin normallik varsayımlarına yönelik değerlendirmeler arasında yer alan Skewness ve Kurtosis değerlerine yer verilmiştir. Bu değerlerin ideal olarak  $\pm 1$  sınırları arasında ve 0’ yakın olması;  $\pm 2$  sınırları arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu ifade edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2015). Tablo 22 incelendiğinde araştırmada ele alınan tüm değişkenlerin Skewness ve Kurtosis değerleri ideal ve kabul edilebilir sınırlar arasında olduğu gözlenmektedir.

### **Önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın yordanan ve yordayan değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendikten sonra, “algılanan stres”, “cesaret” ve “algılanan sosyal destek” değişkenlerinin “kendini toparlama gücü” değişkeni üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri yapısal eşitlik modellemesi analizi ile test edilmiştir. Test edilen model Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Önerilen yapısal eşitlik modeline ilişkin path diyagramı

Şekil 7’de sunulan modelde hiçbir modifikasyon işlemi uygulamadan model uyum indeksleri incelenmiş ve gerekli uyum iyiliği kriterlerini karşıladığı gözlenmiştir [ $\chi^2/df=15,220/0,033= 2,174$  ( $p=,033$ ); RMSEA= ,061; GFI= .985; AGFI= .954; CFI= ,984; NFI= ,972; TLI: ,967; SRMR= ,032]. Önerilen modele ilişkin uyum indeksleri değerleri Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23

*Önerilen Yapısal Eşitlik Modeline Ait Uyum İndeks Değerleri*

Uyum İndeks	Yapısal Eşitlik Modeli	Mükemmel Uyum Kriterleri	Kabul Edilebilir Uyum Kriterleri	Değerlendirme
$\chi^2/ (df)$	15,220/0,033 2,174	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	$3 < \chi^2 \leq 5$	Mükemmel Uyum
RMSEA	0,061	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$	Kabul edilebilir uyum
SRMR	0,032	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,08$	Mükemmel uyum
TLI/NNFI	0,967	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI < 0,95$	Mükemmel uyum
CFI	0,984	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	$0,95 \leq CFI < 0,97$	Mükemmel uyum
NFI	0,972	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	$0,90 \leq NFI < 0,95$	Mükemmel uyum
AGFI	0,954	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$0,85 \leq AGFI < 0,90$	Mükemmel uyum
GFI	0,985	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI < 0,95$	Mükemmel uyum

Tablo 23 incelendiğinde modelin uyum iyiliği indeksi olan  $\chi^2/df$  değerinin 2,17 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Byrne, 2013). Önerilen modele ilişkin diğer uyum indekslerinin her birinin kesme puanları açısından mükemmel uyuma sahip olduğu söylenebilir (Marcoulides & Schumacher, 2001; Schermelleh-Engel vd., 2003).

Modele ilişkin uyum iyiliği indeksi değerleri incelendikten sonra modelde yer alan yollar ve modele ilişkin parametre tahminleri incelenmiştir. Buna göre test edilen yapısal modelde istatistiksel açıdan anlamsız olan herhangi bir yol bulunmamaktadır. Yapısal modele ilişkin elde edilen standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış regresyon katsayılarını ve t değerlerini içeren parametre tahminleri ise Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 24

*Yapısal Modele İlişkin Parametre Tahminleri*

Yol	Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayıları	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	t	R <sup>2</sup>
AS => CES	-,610	-,501	-10,245***	,25
AS => ASD	-,120	-,369	-3,900***	,14
ASD => AiD	1,000*	,387	---	,15
ASD => ArkD	1,562	,669	4,594***	,45
ASD => ÖiD	1,798	,592	4,659***	,35
ASD => KTG	,511	,135	2,510**	
CES => KTG	,680	,668	17,195***	,65
AS => KTG	-,207	-,167	-3,875***	

\* Bu değerler tahmin amaçlı 1'e eşitlenmiştir.

\*\*p < ,05, \*\*\*p < ,001; CES: Cesaret, AS: Algılanan Stres, ASD: Algılanan Sosyal Destek, AiD: Aile Desteği, ArkD: Arkadaş Desteği, ÖiD: Özel İnsan Desteği, KTG: Kendini Toparlama Gücü

Kurulan modele ilişkin elde edilen standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış regresyon katsayılarını ve t değerlerini içeren Tablo 24'te yer alan parametre tahminleri de incelendikten sonra son olarak modelde yer alan değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkisini değerlendirebilmek için toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiştir. Toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler Tablo 25'de sunulmuştur.

Tablo 25

*Yapısal Modele İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler*

Tanımlanan Yollar		Standartlaştırılmış Etkiler			t	Standart Hata
Yordayıcı	Yordanan	Toplam	Doğrudan	Dolaylı		
AS	CES	-,501	-,501	---	-10,245***	,060
AS	ASD	-,369	-,369	---	-3,900***	,031
AS	KTG	-,551	-,167	-,384	-3,875***	,053
CES	KTG	,668	,668	---	17,195***	,040
ASD	KTG	,135	,135	---	2,510**	,204

\*\*p < ,05, \*\*\*p < ,01;

CES: Cesaret, AS: Algılanan Stres, ASD: Algılanan Sosyal Destek, KTG: Kendini Toparlama Gücü

Tablo 25'de yer alan etki değerleri incelendiğinde, cesaret ( $\beta = ,67, p < .01$ ) ve algılanan sosyal destek ( $\beta = ,13, p < .05$ ) değişkenlerinin kendini toparlama gücü değişkenini doğrudan ve pozitif yönde etkilediği gözlenirken; algılanan stres değişkeninin ( $\beta = -,17, p < ,01$ ) kendini toparlama gücü değişkenini doğrudan ve negatif yönde etkilediği gözlenmektedir.

Algılanan stres değişkeni ( $\beta = -.50, p < .01$ ) cesaret değişkenini doğrudan ve negatif yönde etkilemektedir. Yine algılanan stres değişkeni ( $\beta = -.37, p < .01$ ) algılanan sosyal destek değişkenini doğrudan ve negatif yönde etkilemektedir. Algılanan stres değişkeni ( $\beta = -.38, p < .01$ ) kendini toparlama gücü değişkenini ise dolaylı olarak ve negatif yönde etkilemektedir.

Modelde yer alan toplam etki değerleri incelendiğinde, cesaret değişkeninin kendini toparlama gücü değişkeni üzerindeki toplam etkisi  $d = .67$  olarak belirlenirken, algılanan sosyal destek değişkeninin kendini toparlama gücü değişkeni üzerindeki toplam etkisi  $d = .13$  olarak belirlenmiştir. Algılanan stres değişkeninin kendini toparlama gücü değişkeni üzerindeki *doğrudan etkisi*  $d = -.17$  iken algılanan cesaret ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin aracı etkileri ile kendini toparlama gücü değişkeni üzerindeki toplam etkisi  $d = -.55$  olarak belirlenmiştir. Cohen (1988) etki büyüklüğü değerinin 0,2'den düşük olduğu durumlarda zayıf etkiden, etki değerinin 0,3 ve 0,5 arasında olduğu durumlarda orta düzeyde etkiden ve etki değerinin 0,6 ve üzeri olan durumlarda ise yüksek düzeyde etkiden söz edilebileceğini söylemektedir. Buradan hareketle cesaretin kendini toparlama gücü üzerinde yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu söylenebilirken; algılanan sosyal desteğin kendini toparlama gücü üzerinde zayıf düzeyde etkiye sahip olduğu söylenebilir. Algılanan stres değişkeninin kendini toparlama gücü değişkeni üzerindeki doğrudan zayıf bir etkiye sahip olduğu söylenebilirken; cesaret ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin aracılığıyla kendini toparlama gücü üzerindeki toplam etkisinin orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca algılanan stres, cesaret ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin birlikte kendini toparlama gücü değişkeni üzerindeki değişimin toplam % 65'ini açıklamaktadır ( $R^2 = .65$ ).



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde LGBT+ bireylerin algılanan stres ve kendini toparlama gücü puanları arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve cesaret puanlarının aracı rollerini ortaya koymayı amaçlayan yapısal eşitlik modellemesi sürecinde etkili olabileceği düşünülen bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

#### **Bir Risk Grubu Olarak LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri iş-uğraşı durumu, çoklu risk yaşama durumu ve eğitim düzeyi gibi demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

#### **Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Kendini toparlama gücü alanında öncü çalışmacılar arasında yer alan Garnezy (1971) iyi akran ilişkileri, akademik başarı, eğitim ya da amaçlı yaşam hedeflerine bağlılık, erken ve başarılı iş deneyimlerinin risk faktörleri yaşayan bireylerde istenmeyen sonuçların doğma



ihtimalini belirgin ve gözlenebilir bir şekilde azaltan koruyucu faktörler arasında yer aldığını belirtmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada, herhangi bir işte çalışma durumu açısından çalışan LGBT+ bireylerin, çalışmayan LGBT+ bireylere göre kendini toparlama gücü düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada, amaçlı örnekleme kriterleri arasında yer alan gelişim dönemine uygun iş/uğraşı durumuna sahip olma gerekliliği nedeniyle, herhangi bir işte çalışmayan LGBT+ bireylerin tamamını üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, LGBT+ bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmaların genellikle üniversite öğrencileri (Kosciw vd., 2015; Renn, 2010; Schmidt, Miles & Welsh, 2011), yetişkin bireyler (Asakura & Craig, 2014) ve ileri yaştaki (Fredriksen-Goldsen, Kim, Bryan, Shiu & Emlet, 2017; Witten, 2014) bireylerde ayrı ayrı ele alındıkları bulgusuna rastlanmaktadır. Bu nedenle farklı gelişim dönemlerindeki bu bireylerin birbirleri ile karşılaştırılması mümkün olmamaktadır. Ancak geniş yaş aralığındaki LGBT+ yetişkin bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmalarda, okul ve iş ortamının kendini toparlama gücü üzerindeki etkilerinin karşılaştırılmalı olarak incelendiği görülmektedir (Mayock vd., 2009; McElroy vd., 2016). Mayock vd. (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, okula devam eden öğrenci LGBT+ bireylerin; iş yerlerinde çalışan LGBT+ bireylere göre daha fazla homofobik tutumla karşılaştıklarını ifade etmektedir. Bu çalışmada ayrıca öğrenci olan katılımcıların çok az bir kısmı okul ortamlarında destekleyici arkadaş ve öğretmen tutumlarının kendini toparlama gücü süreçlerine katkı sağlayan ilişkiler sağladığını belirtirken; çalışan katılımcıların büyük bir çoğunluğu iş yerlerinde genelde kimliklerini kabul edici arkadaş çevrelerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, McElroy vd. (2016) tarafından yapılan genç yetişkin ve orta yetişkin gruplarında yer alan LGBT+ bireylerin depresif belirtilerinin yordanmasında algılanan stres ve kendini toparlama gücü düzeylerinin rollerinin incelendiği çalışmada, herhangi bir işte tam ya da yarı zamanlı çalışan yetişkin bireylerin gençlere göre algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha düşükken; kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, üniversite öğrencileri ya da çalışan LGBT+ bireylerin okul ya da iş

çevrelerinden algıladığı sosyal destek kaynakları ile ilişkilendirilebileceği gibi (Pink-Harper, Davis & Burnside, 2017); içinde buldukları gelişim dönemleri ile ilişkilendirilebilir (Masten, Obradović & Burt, 2006). Günümüz toplumlarında beliren yetişkinlik dönemi, yaş aralığı kültürden kültüre değişiklik gösterse de (*ortalama 18-25*) bireylerin yetişkin rolleri ve sorumluluklarına doğru ilerlerken, uzun bir araştırma, meydan okuma ve değişim süreci içeren karmaşık bir dizi gelişim görevini içinde barındıran bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000, s.469). Bu yönü ile beliren yetişkinlik dönemi, gençlere içinde buldukları gelişim dönemine ait gelişim görevleri bağlamında yeni zorluklar oluşturması bakımından başlı başına risk koşulları oluşturduğu gibi ve bu gençlerin kendini toplama gücü gelişimleri için yeni fırsatlar da sağlamaktadır (Masten, Obradović & Burt, 2006). Beliren yetişkinlik, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak kendini arada hissetme duyguları barındırması, kendine odaklanmanın artması, bir çok değişkenliği içinde barındırması ve bireyin kimlik arayışı içerisinde olması gibi ayırt edici gelişim görevleri ile yetişkinlik döneminden farklılaşmaktadır (Atak & Çok, 2010). Bu gelişim dönemi içerisinde bulunan LGBT+ bireylerin, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerine ilişkin kendini kabul süreçlerinin başında olması, yetişkin LGBT+ bireylere nazaran kendini toplama gücü düzeylerinin anlamlı bir şekilde düşük olmasını açıklayabileceği söylenebilir. LGBT+ bireyler için kendini kabul etme süreçlerinin en önemli basamağı açılma deneyimi yaşamalarıdır (Cox vd., 2010; Kosciw vd., 2015). Bu çalışmada, araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin ilk açılma deneyimi yaşadığı yaş ortalamaları dikkate alındığında, açılma deneyimlerinin genellikle ergenlik döneminin sonu ve beliren yetişkinliğin başı olarak nitelendirilebilecek bir aralıkta gerçekleştiği söylenebilir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, bu araştırma grubu içerisinde yer alan beliren yetişkinlik döneminde olan LGBT+ üniversite öğrencilerinin, meslek sahibi olan LGBT+ bireylere göre kendini kabul süreçlerinin yarattığı risk faktörleri ile başa çıkma süreçlerinin başında olmaları, kendi ekonomik özgürlüklerini kazanma, aileden bağımsızlaşma ya da destekleyici

ve kabul edici akran desteğinden nispeten mahrum kalma gibi yaşantılar deneyimlemelerinin kendini toparlama gücü düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

### **Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Çoklu Risk Yaşama Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yaratabileceği düşünülen bir diğer faktör ise çoklu risk yaşama durumudur (Radke-Yarrow & Brown, 1993). İlgili alanyazında çoklu risk yaşama durumu, bireylerin yaşamlarında olan demografik ve psikososyal risk faktörlerinin sayısının birden fazla oluşu şeklinde ele alınmaktadır (Lengua, 2002). Bu çalışmada, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından azınlık durumunda olmaya bağlı risk faktörlerine maruz kalmanın yanı sıra katılımcılara çocukluk ya da ergenlik yıllarında travmatik olarak algıladıkları yaşam deneyimlerinin olup olmadığı sorulmuş ve bu soruya evet şeklinde cevap veren katılımcılar çoklu risk faktörü yaşayan bireyler olarak adlandırılmıştır. Araştırma grubunda çoklu risk yaşayan LGBT+ bireylerin büyük bir çoğunluğunun yakın birinin kaybı, cinsel istismar, aile içi şiddet, ebeveyn boşanması, yoksulluk vb. risk durumları yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Buna göre, bu çalışmada çoklu risk yaşayan LGBT+ bireylerin, yaşamayan bireylere göre kendini toparlama gücü düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, LGBT+ bireylerin yaşadıkları azınlık stresi yaşantılarına ek olarak etnik açıdan azınlık olarak görülme (Rodriguez, 2016), partnerini HIV nedeniyle kaybetmeye bağlı kayıp ve yas deneyimi yaşama (McNutt, 2014), evsizlik sorunu yaşama (Forge, 2012), yakın birinin kaybı, şiddet ve zorbalığa maruz kalma (White, 2013) gibi çoklu risk faktörlerine göre kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinin incelendiği çalışmalara rastlamak mümkündür. Ancak bu çalışmalarda (Forge, 2012; McNutt, 2014; Rodriguez, 2016; White, 2013) LGBT+ bireylerin kendini toparlama güçleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen temel mekanizmalar araştırılmış olup doğrudan kendini toparlama gücü

düzeylerinin çoklu risk yaşama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulguların incelenmediği görülmektedir. Bu doğrultuda farklı risk grupları üzerinde gerçekleştirilen kendini toparlama gücü çalışmaları incelendiğinde (Liaw & Brooks-Gunn, 1994; Sameroff, Seifer, Barocas, Zax & Greenspan, 1987; Werner & Smith, 1982) çoklu risk yaşama durumuna maruz kalan çocukların çoklu risk yaşamayan çocuklara göre daha fazla davranış problemleri geliştirdikleri ve gerek sosyal gerekse duygusal açıdan uyum becerileri geliştirmekte daha fazla zorlandıkları bulgularına ulaşılmaktadır. Benzer şekilde, ilgili alanyazında yer alan birçok çalışmada (Kazdin, Kraemer, Kessler, Kupfer & Offord, 1997; Lengua, 2002; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick & Sawyer, 2003; Radke-Yarrow & Brown, 1993; Werner, 1989) çoklu veya birikimli risk faktörlerinin bireylerin gelişimsel sıkıntılarına dayalı olumsuz çıktıları tekil risk faktörlerine göre daha fazla açıkladığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada risk faktörlerinin etkilerinden sıyrılma anlamına gelen (Garmezy, 1971), belirgin bir yoksunluk ya da güçlük karşısında pozitif aptasyonu sağlayan (Luthar vd., 2000) pozitif bir kişisel karakteristik (Wagnild & Young, 1993) olarak kendini toparlama gücünün çoklu risk faktörü yaşayan bireylerde, yaşamayan bireylere göre daha düşük çıkmasının ilgili alanyazınla paralel bir bulgu olduğu söylenebilir.

### **Kendini Toparlama Gücü Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırmada, LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını doğrudan inceleyen bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Ancak farklı risk grupları üzerinde yapılan kendini toparlama gücü çalışmaları incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça kendini toparlama gücünün de arttığı

(Bonanno & Mancini, 2008; Campbell-Sills, Forde & Stein, 2009) bulgularına ulaşılabildiği gibi, eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıkların bulunmadığı (Aroian & Norris, 2000; Pietrzak & Southwick, 2011) hatta eğitim düzeyi arttıkça travmatik yaşam olaylarına uyum sağlamanın zorlaştığı (Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2007) bulgusunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Bu durum ilgili alanyazında, eğitim düzeyi ile maddi olanaklar arasındaki ilişkiler bağlamında açıklanmıştır (Campbell-Sills vd., 2009; DiGrande vd., 2008). Eğitim düzeyinin kendini toparlama gücü ile ilişkisine yönelik etkilerin yönüne ilişkin her ne kadar tutarlı bulgulara ulaşılamasa da, yüksek eğitim ve yüksek gelir düzeylerinin sağladığı bilişsel ve maddi kaynakların strese karşı tampon görevi gördüğü ve dolayısıyla kendini toparlama gücünü arttırdığı sonucuna ulaşılabılır. Aksine, yetersiz eğitim ya da yetersiz maddi kaynağa sahip olmak, stres etkeni ile başa çıkma konusunda bireylerin seçeneklerini sınırlayabilir ve hatta bazı durumlarda stresin etkilerini daha da kötüleştirebileceği söylenebilir. Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin büyük bir çoğunluğunun algılanan sosyo-ekonomik düzey bakımından kendilerini orta düzeyde görmeleri ve eğitim düzeyi açısından son mezun olunan kademenin lise düzeyi üzerinde yoğunlaşması, araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencisi sayısına bağlı olarak ortaya çıkan bir sonuçtur. Bu durumda, eğitim düzeyinde yer alan kademelere eşit sayıda katılımcının dağılmaması, araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmaması bulgusunu açıklayabilir. Ancak, eğitim düzeyi ile ilgili net bir yorum ileri sürebilmek için bu alanda daha fazla çalışma yapılması gerektiği söylenebilir.

### **Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu araştırma çerçevesinde incelenen modelin LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde önemli yordayıcı olarak düşünülen algılanan stres, algılanan sosyal

destek ve cesaret gibi birbiriyle ilişkili birçok değişkeni birlikte ele alması, Türk kültüründe özellikle kendini toparlama gücü sürecinde içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin bir arada ve aracı değişken olarak ele alındığı kapsamlı modellerden biri olması bakımından ilgili alanyazında kuram ve uygulamaya çeşitli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada ele alınan değişkenlerden bazılarının, araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan kendini toparlama gücü ile ilişkilerinin, ilgili alanyazında incelendiği çalışmalara rastlamak mümkün olduğu gibi, özellikle bu araştırma kapsamında kavramsallaştırma süreci gerçekleştirilen cesaret kavramına yönelik doğrudan Adleryan bağlamda ilişkilerin incelendiği çok az sayıda çalışmanın olduğu anlaşılmaktadır. Ancak modelin bütünü benzer şekilde inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı gibi bu araştırmanın risk grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü süreçlerini risk ve koruyucu faktörler ışığında açıklayan Türk kültüründe herhangi bir çalışmanın olmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında önerilen yapısal eşitlik modellemesi kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazında paralel olarak yapılandırıldığından, modele ilişkin bulguların tartışılması kapsamında model kapsamındaki yollar, doğrudan ve dolaylı etkiler bütün olarak ele alınmıştır. Kendini toparlama gücü araştırma sürecinde sonuç değişkeni konumunda olduğu için modelde tanımlanan yollar bu kavramı açıklayan diğer değişkenlerin yordayıcılık rolleri üzerine konumlandırılmıştır. Ancak değişkenler arası ilişkiler çift yönlü bir süreç ifade ettiğinden bu bölümde öncelikle araştırmada ele alınan tüm değişkenlerin, araştırmanın sonuç değişkeni olan kendini toparlama gücü düzeyi ile ilişkilerine yönelik bulgular tartışılmıştır. Sonrasında, araştırma sürecinde yer alan algılanan stres, algılanan sosyal destek ve cesaret değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular aynı başlık altında tartışılmıştır.

## **LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada araştırmanın risk grubunu oluşturan LGBT+ bireyler için önemli bir risk faktörü olarak ele alınan algılanan stres değişkeni ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu bulgular gerek LGBT+ risk gruplarında (Balsam, Molina, Beadnell, Simoni & Walters, 2011; McElroy vd., 2016) gerekse farklı risk gruplarında (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Joseph, 2011; Liu vd., 2016; Moore vd., 2015; Sellers, Caldwell, Schmeelk-Cone & Zimmerman, 2003; Smith, Tooley, Christopher & Kay, 2010; Steinhardt & Dolbier, 2008) kendini toparlama gücü ile algılanan stres arasındaki ilişkinin doğrudan incelendiği çalışmalarla paralellik göstermektedir. Ancak ilgili alan yazında, farklı cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine sahip olmalarından dolayı ayrımcılık, etiketlenme, dışlanma, şiddet söylemleri gibi olumsuz yaşantılara maruz kalan LGBT+ bireylerde algılanan stres kavramının “azınlık stresi” olarak adlandırılan bağlamda ele alındığı çalışmalara daha fazla rastlanmaktadır (Meyer, 2003a, 2003b, 2010, 2015). Balsam vd. (2011) tarafından LGBT+ bireylerin cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerine uyum sağlama süreçlerinin araştırıldığı bir çalışmada, ayrımcılık, ırkçılık, etiketlenme gibi olumsuz yaşantılar ile algılanan stres arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu ifade edilirken; bu olumsuz yaşantılar ile psikolojik uyum arasında negatif ilişkiler olduğu bulgularına ulaşılmaktadır. Benzer şekilde, Sellers vd. (2003) tarafından yapılan çalışmada farklı etnik kimlik, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bağlı ayrımcılık yaşayan bireylerde algılanan stresin normal popülasyona göre daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, LGBT+ bireylerde azınlık stresi yaşama durumu ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkilerin ortaya koyulduğu çalışmaların (Bowleg, Huang, Brooks, Black & Burkholder, 2003; Bruce vd., 2015; Dunn, Gonzalez, Costa, Nardi & Iantaffi, 2014; Meyer, 2010, 2015; Scandurra, Amodeo, Valerio, Bochicchio & Frost, 2017) da bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, algılanan stres değişkeninin hem fiziksel hem de ruh sağlığı

bağlamında önemli bir risk faktörü olarak ele alınabileceği (Rod, Grønbaek, Schnohr, Prescott & Kristensen, 2009; Soderstrom, Dolbier, Leiferman & Steinhardt, 2000), kendini toparlama gücü bağlamında LGBT+ bireylerin azınlık stresi yaşama durumu bakımından bir risk grubu olarak ele alınabileceği (Meyer, 2003a, 2003b, 2010, 2015) anlaşılmaktadır.

### **LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri İle Cesaret Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, araştırmanın risk grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde önemli bir içsel koruyucu faktör olarak ele alınan cesaret kavramı incelenmiştir. Bu çalışmada, LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri ile cesaret düzeyleri arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü gelişim süreçlerinde cesaret kavramının ele alındığı çalışmalara rastlanmamaktadır. Ancak kendini toparlama gücü ile oldukça ilişkili bir kavram olan psikolojik dayanıklılık bağlamında sosyal etiketlenmenin yarattığı stresle başa çıkmayı sağlayan önemli bir meydan okuyucu olarak düşünülen cesaret kavramı için, LGBT+ bireylere özgü bir ölçme aracı geliştirme çalışmasında, cesaret ile cinsel yönelime özgü benlik saygısı arasında pozitif yönde, anlamlı ilişkiler bulunurken; cesaret ile kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Smith & Gray, 2009). Bu çalışma kapsamında ele alınan cesaret kavramı, Adleryan kuram temelli ve pozitif psikoloji bağlamında özellikle psikolojik dayanıklılık destekli pozitif işlevselliğe katkı sağlayacağı düşünülen bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu bağlamda ölçek geliştirme çalışmasının benzer ölçüt geçerliliği kısmında elde edilen bulgular, Adleryan cesaret kavramı ile psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazında LGBT+ bireylerin cesaret düzeylerinin incelendiği bir çalışma olmasa da; riskli askeri operasyonlarda buluma (Bowen, 2016),



eğitim ortamlarında yaşanan yoğun akademik başarsızlık (Gruber, 2012), yoğun stres faktörlerine maruz kalma (Maddi, 2008) gibi risk faktörlerine maruz kalan bireylerde cesaret kavramının, stres sonrası pozitif gelişimi destekleyen önemli bir değişken olarak ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, Bowen (2016) tarafından Irak ve Afganistan operasyonlarına katılan Amerikan askerleri üzerinde yapılan bir çalışmada, Adleryan bağlamda ele alınan cesaretlendirme kavramı ile hem psikolojik dayanıklılık hem de kendini toplama gücü düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca, cesaret ve psikolojik dayanıklılığın kendini toplama gücünün önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu durumun, bu çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

### **LGBT+ Bireylerin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç ise, araştırmanın risk grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü düzeyleri ile hem algılanan sosyal destek toplam puanı hem de alt ölçek puanları olan aile desteği, arkadaş desteği ve özel insan desteği arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu buldusudur. İlgili alanyazında (Balsam vd., 2011; Doty vd., 2010; Savin-Williams, 1994; Scandurra vd., 2017) LGBT+ bireylerin cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine yönelik stres yaratıcı faktörlerle başa çıkabilmelerinde destekleyici sosyal ilişkiler içerisinde olmalarının yardım edici rolü olduğu bulgusunu ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır. Türkiye’de geçiş süreci yaşayan trans bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Başar & Öz, 2016) aile, arkadaş, özel insandan algılanan sosyal destek ile kendini toplama gücü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve bu çalışmanın bulguları kişilerin başta akranlarından sağladıkları sosyal desteğin yüksek olmasının mevcut ya da olası ayrımcılıkla ilişkili stresörlere

verilebilecek tepkiler üzerinde önemli roller oynayabileceği görüşü ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada da benzer şekilde arkadaş desteğinin kendini toparlama gücü düzeyi ile ilişkisi, diğer alt boyutlara göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak araştırmanın bulguları incelendiğinde korelasyon katsayılarının tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından düşük düzeyde oldukları gözlenmektedir. Kişinin kendini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılabilir hissetmesini sağlayan duygusal destek mekanizmalarını algılayış şekli olarak tanımlanan (Eker & Arkar, 1995) algılanan sosyal desteğin aile, arkadaş ya da özel bir insan gibi kaynaklardan elde edilebilmesi LGBT+ bireyler için çoğu zaman kolay olmamaktadır. Bu durumun temel nedenleri arasında LGBT+ bireylerin içinde yaşadıkları kültürde karşılaştıkları ayrımcılık, etiketlenme, dışlanma ya da homofobik tutumların yer aldığı düşünüldüğünde, bu çalışmada elde edilen düşük ilişkilerin olası bir sonuç olarak yorumlanabileceği söylenebilir. Dahası ilgili alanyazında, çocukluk çağı ihmal ve istismara maruz kalma (Pepin & Banyard, 2006), kronik hastalığa sahip yakınına bakım verme (Horton & Wallander, 2001; Wilks & Croom, 2008), uyku bozukluğu yaşama (Liu vd., 2016), yaşlılığa bağlı uyum problemleri yaşama (Moore vd., 2015; Newsom & Schulz, 1996) gibi farklı risk grupları üzerinde kendini toparlama gücü ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda ilgili korelasyon katsayılarının genel olarak orta düzeyde; pozitif ve anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Her risk grubu için kendini toparlama gücü gelişim sürecinin kendi içinde biricik bir yapı sergilediği düşünüldüğünde, bu sonuçların birbirleri ile karşılaştırılması kuramsal açıdan doğrudan bir bilgi sağlamayı güçleştirebilir. Ancak, dolaylı bakış açısı ile yaklaşıldığında, kronik hastalığa sahip bir yakınına bakım veren, çocukluk çağında istismara maruz kalmış ya da patolojik sorunlar yaşayan bireylere yönelik toplumsal bakış açıları, LGBT+ bireylere yönelik bakış açılarından büyük ölçüde farklılaşmaktadır. LGBT+ bireylere yönelik, önyargı ve mitlere çoğu kültürde olduğu gibi Türk kültüründe de sıklıkla rastlanmaktadır (Altunpolat, 2017). Çoğu kültürde LGBT+ bireylere yönelik, dini ritüeller bakımından yasaklı olması, insan doğasına aykırı bir yapı sergilediğinin, çocukluk travmalarının bir sonucu olarak ortaya çıktığının ya da tercih meselesi olduğunun

düşünülmesi gibi kalıplaşmış önyargıların, sosyal destek kaynaklarını büyük ölçüde sınırladığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmada algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücü arasındaki düşük düzeyde ilişkiyi ifade eden bulgular, LGBT+ bireylerin sosyal destek kaynaklarına ulaşmakta yaşadıkları güçlüklerle ilgili olarak açıklanabilir.

Değişkenler arası ilişkiler bütün olarak incelendiğinde, bu çalışmada tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü ile algılanan stres arasında negatif yönde; algılanan sosyal destek ve cesaret arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilerin bulunması kendini toparlama gücünün dayandığı temel ilkeler arasında yer alan risk ve koruyucu faktör etkileşimi ile tutarlı olduğunu göstermektedir.

### **LGBT+ Bireylerin Algılanan Stres, Algılanan Sosyal Destek ve Cesaret Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri ile hem aile desteği, arkadaş desteği ve özel insan desteği alt boyutları hem de algılanan sosyal destek toplam puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde LGBT+ bireylerin cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine dayalı olumsuz mesajlar karşısında yaşadıkları stres düzeylerinin yüksek olmasının sosyal destek kaynaklarını algılayış düzeylerini azalttığı yönünde bulgular olmakla birlikte; algılanan sosyal destek kaynaklarına erişebilmenin algılanan stresi azalttığını ortaya koyan dualistik araştırmaların olduğu gözlenmektedir (Balsam vd., 2011; Doty vd., 2010). Bu durum, bu araştırma sonuçlarından elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Benzer şekilde araştırmada LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri ile cesaret düzeyleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu araştırmada kullanılan cesaret kavramı Adleryan perspektifte ele alınan öncü çalışmalar

arasında yer aldığından, ilgili alanyazında doğrudan bu ilişkiyi destekleyecek çalışmalar bulunmamaktadır. Ancak, Adleryan cesaret yapısının stresle başa çıkmayı sağlayan temel kişilik özelliklerinden psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde LGBT+ bireylerde algılanan stres arttıkça cesaret düzeylerinin azalması ya da cesaret düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin azalmasının ilgili alan yazınla (Smith & Gray, 2009; Meyer, 2003a, 2003b) paralel bir sonuç olduğu söylenebilir.

Algılanan stres ile cesaret ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler bir arada değerlendirildiğinde, LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeylerinin azaltılmasında cesaretin algılanan sosyal destek toplam ve alt boyutlarına göre ilişkisinin daha güçlü olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, LGBT+ bireylerin stres düzeylerinin azaltılmasında dışsal kaynaklardan çok içsel kaynaklardan faydalanabileceğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde (McConnell, Birkett & Mustanski, 2015; Snapp, Watson, Russell, Diaz & Ryan, 2015) LGBT+ bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde sosyal destek kaynaklarına çoğu zaman ulaşmakta zorluklar yaşadığı bulgusu bu çalışmadan elde edilen düşük düzeyde ilişkileri destekler niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise LGBT+ bireylerin cesaret düzeyleri ile hem aile desteği, arkadaş desteği ve özel insan desteği alt boyutları hem de algılanan sosyal destek toplam puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olmasıdır. Buna göre LGBT+ bireylerin cesaret düzeyleri arttıkça algılanan sosyal desteklerinin artacağı ya da algılanan sosyal destek düzeylerinin arttıkça cesaret düzeylerinin artacağı söylenebilir. İlgili alanyazında cesaret ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı doğrudan çalışmalar bulunmamaktadır. Ancak bu çalışma çerçevesinde kavramsallaştırılan Adleryan cesaret yapısının pozitif işlevselliğe katkı sağlayan bir değişken olarak otantik yaşam, umut, iyimserlik gibi kavramlarla ilişkili olması beklenmektedir (Maddi, 2006b; Woodard, 2004). Bu bağlamda ilgili alanyazında sosyal destek alıp verebilme ve bu anlamda etkili aile, arkadaş ve sosyal çevreye sahip olmanın depresyon gibi patolojik belirtileri azalttığı; yaşam doyumu gibi pozitif işlevsellik göstergelerini arttığı sonuçlarına ulaşılmaktadır (McConnel vd.,

2015). Tüm bu bulgular ve araştırma sonuçları bir arada değerlendirildiğinde, cesaretin bireyin yaşamı üzerinde proaktif olmasına katkı sağlayan bir özellik olduğu ve bu özelliğin desteklenmesi ile LGBT+ bireylerin stres düzeylerinin azaltılabileceği söylenebilir. Benzer şekilde içsel bir güç olarak cesaret düzeyleri desteklenen LGBT+ bireylerin aile, arkadaş ve sosyal çevreden gelebilecek destek kaynaklarının daha fazla farkında olabilecekleri, sosyal destek alıp verebilmelerinin daha kolaylaşabileceği ve bu sayede kendi yaşamlarında daha proaktif rol alabilecekleri söylenebilir.

### **Önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma kapsamında önerilen yapısal eşitlik modellemesi sonuçları incelendiğinde, model uyum değerlerinin kabul edilebilir ve mükemmel uyum kriterleri arasında yer aldığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu sonuçlar kuramsal bir temele ve alanyazındaki araştırma bulgularına dayalı olarak önerilen modelin doğrulandığını göstermektedir. Araştırmada, modele ilişkin uyum iyiliği indeksleri incelendikten sonra modelde yer alan yollar ve modele ilişkin parametre tahminleri incelenmiş olup, tüm yolların anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kurulan modele ilişkin regresyon katsayıları ve parametre tahminleri incelendikten sonra modelde yer alan değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan tüm değişkenlere ilişkin doğrudan ve dolaylı etkileri ifade eden yolların anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, LGBT+ bireylerde algılanan stres; cesaret, algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün negatif ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Cesaret ve algılanan sosyal destek ise kendini toparlama gücünün pozitif ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Algılanan stresin LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü düzeyi üzerinde doğrudan düşük düzeyde yordayıcılık rolü varken; cesaret ve algılanan sosyal desteğinin aracılığı ile yordayıcılık rolünün arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir anlatımla, LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri azaldıkça kendini toparlama gücü düzeyleri artmaktadır. Bu ilişkide

içsel bir kaynak olarak cesaret ve dışsal bir kaynak olarak sosyal destek algısının aracı rol üstlenmesi, risk faktörü ve olumlu sonuçlar arasında koruyucu bir faktör olarak işlev görerek, kendini toparlama gücünün algılanan stres tarafından açıklanma oranını arttırmıştır.

Elde edilen bu bulgular, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği açısından azınlık konumunda olmaya bağlı birçok risk faktörüne maruz kalan LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri azaldıkça, günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri sorunların üstesinden gelebileceğine yönelik inançlarının artacağını ortaya koymaktadır. Bu sayede gerektiğinde risk alabilme, yaşamın işlevsel yanları üzerinde odaklanabilme, hata yapmaktan korkmak yerine bu durumu gelişim için bir fırsat olarak görebilme becerileri gelişen LGBT+ bireylerin zorlu yaşam görevleri karşısında engellerle yüzleşme, alternatif bakış açıları geliştirme ve bu problemlere çözüm aramada ısrarlı olabilecekleri söylenebilir. Tüm bu süreçlerde, LGBT+ bireylerin umutlu ve iyimser bir bakış açısı ile yaşamlarında karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlara meydan okuma, bu sayede çekinmeden geri çekilmeden eyleme geçme anlamına gelen cesaret düzeyleri arttıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

Benzer şekilde, algılanan stres düzeyinin azalması LGBT+ bireylerin diğerlerinden algıladıkları sosyal desteği arttırmaktadır. Başta arkadaşlardan, daha sonra kendileri için özel bir insandan ve en son aileden algılanan sosyal desteğin yüksek olması, LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü düzeylerini de arttırmaktadır. Bu durum ilgili alanyazınla da tutarlı sonuçlar göstermektedir. Türkiye’de geçiş sürecindeki trans bireylerin kendini toparlama güçlerini en yüksek düzeyde yordayan sosyal destek kaynağı arkadaş desteği olarak bulgulanmıştır (Başar & Öz, 2016). Dahası, bu araştırmanın bulguları arasında yer alan açılma deneyiminin ilk olarak paylaşıldığı kişi ya da kişilerin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formunda yer alan soruya katılımcıların çoğunluğu “Arkadaş” cevabını vermiştir. Açılma deneyimi, LGBT+ bireylerin cinsel yönelim/cinsiyet kimliğini kabul etme süreçleri açısından önemli bir uyum göstergesi olarak stres sonrası büyümeyi sağlayan önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Lewis, Derlega, Griffin & Krowinski, 2003; Vaughan & Waehler, 2010). Bu bağlamda, bu deneyimin çalışmanın araştırma grubunu oluşturan

LGBT+ bireyler tarafından ilk olarak yakın arkadaşlar ile yaşanması, bu çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

İlgili alanyazında LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücü gelişim sürecinin bu araştırmada kullanılan değişkenler ile bütün olarak ele alındığı herhangi bir modelleme çalışmasına rastlanmamaktadır. Ancak modelde yer alan yollar ayrı ele alındığında, değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkilerini tekil olarak veren çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu nedenle, önerilen modele ilişkin bulguların tartışılması süreci, kendini toparlama gücü ile ilgili genel modelleme çalışmaları bağlamında ele alınmıştır.

İlgili alanyazında kendini toparlama gücü ile ilgili araştırmalarda, modelleme çalışmalarını belli başlı çerçevelerde sınıflandırmak mümkündür. Bunlardan ilki kendini toparlama gücünün sonuç değişkeni olarak ele alındığı ve kişisel karakteristik olarak kendini toparlama gücü düzeyi üzerinde etkili olabilecek yordayıcıların belirlendiği çalışmalar (Horton & Wallander, 2001; Rew, Taylor-Seehafer, Thomas & Yockey, 2001; Wilks & Croom, 2008); kendini toparlama gücünün risk faktörleri ile iyi oluş, akademik başarı gibi olumlu ya da TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu), depresyon gibi olumsuz çıktılar arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini düşünülen süreç çalışmaları (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Liu vd., 2016; Pietrzak vd., 2009; Scandurra vd., 2017); bir diğeri ise araştırma sürecinde kendini toparlama gücü düzeyinin doğrudan ölçülmesine yönelik bir ölçme aracı kullanılmadan, risk faktörleri ile olumlu-olumsuz çıktılar arasındaki koruyucu faktörlerin ön planda tutulduğu, ancak kuramsal yaklaşım açısından yeniden toparlanmaya atıf yapan çalışmalardır (Joseph, 2011; Newsom & Schultz, 1996; Pepin & Banyard, 2006).

Bu çalışma kendini toparlama gücünün sonuç değişkeni olarak ele alındığı ve spesifik bir risk faktörü ile sonuç değişkeni olan kendini toparlama gücü arasındaki ilişkide etkili olabileceği düşünülen koruyucu faktörlerin aracı rollerinin incelendiği modelleme çalışmaları arasında yer almaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, LGBT+ bireylerde algılanan stres ve kendini toparlama gücü ilişkisinde, algılanan sosyal destek ve cesaretin

aracı rollerinin ortaya koyulmasıdır. Bu bağlamda, kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazında, LGBT+ bireylerin bir risk grubu olarak (Jordan, 2015; Hall, 2011; Lidderdale, 2009); algılanan stres değişkeninin bir risk faktörü olarak (Cochran vd., 2003; Gilman vd., 2001; Lewis vd., 2006; Mills vd., 2004; Soderstrom vd., 2000); algılanan sosyal desteğin koruyucu bir faktör olarak (Doty vd., 2010; Grossman, 2011; Jordan, 2015) ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, bu araştırmada kavramsallaştırma süreci gerçekleştirilen cesaret değişkeninin kendini toparlama gücü ile ilişkili olabilecek bir değişken olduğunu belirten çalışmalar (Bockorny, 2015; Bowen, 2016; Maddi, 2008; Woodard & Pury, 2007) olmakla birlikte, cesaretin koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmediğine yönelik değişken temelli bir araştırmanın olmadığı anlaşılmaktadır. İlgili alanyazında koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliklerini geliştiren durumları ifade etmektedir ve bir değişkenin koruyucu faktör olabilmesi için risk faktörleri ile ilişki içerisinde olması gerekmektedir (Masten, 2001; Rutter, 1987). Alan yazın incelendiğinde, bir değişkenin kendini toparlama gücü gelişim sürecinde koruyucu faktör işlevi görüp görmediğinin belirlenmesi için regresyon analizleri ve aracılık testleri gibi yöntemlerden faydalanarak gerçekleştirilebilecek değişken temelli yöntemden ya da benzer risk faktörlerine maruz kalan bireylerin gelişim sürecinin detaylı ve karşılaştırmalı şekilde incelenmesine yönelik nitel araştırmaların kullanıldığı birey temelli yöntemden faydalanılmaktadır (Wright vd., 2013; Masten, 2014). Buna göre, bu çalışmanın bulguları cesaretin kendini toparlama gücü sürecinde koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koyan değişken temelli bir yaklaşım olması bakımından önemlidir.



## **LGBT+ Bireylerde Kendini Toparlama Gücünün Anlamlı Bir Yordayıcısı Olarak Cesaret**

Bu çalışmadan elde edilen bulgular cesaretin LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücünün doğrudan, pozitif ve yüksek düzeyde bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Cesaretin, stres sonrası büyümeyi ve gelişmeyi sağlayan psikolojik dayanıklılık ile oldukça ilişkili bir kavram olarak ele alınması (Maddi, 2006a; Woodard, 2004; Woodard & Pury, 2007), algılanan bir tehdit karşısında tetiklenen bir fenomen olarak özellikle problem çözme, farkındalık geliştirme, gerçekliği kabul etme ve süregelen mücadelelerin üstesinden gelme şeklinde karakterize edilmesi (Finfgeld, 1999), öz-yetkinlik, iyimserlik, umut gibi özellikleri içinde barındırması (Bockorny, 2015) araştırmanın bu bulgularını destekler niteliktedir. Dahası, özellikle risk altındaki bireylerde kendini toparlama gücü gelişimi için yapılacak önleyici ve geliştirici müdahalelerin planlanmasında cesaret önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Bettner & Lew, 1995; Bredento, Brokenleg & Bockern, 2005; Masten, 2007; Wingett & Milliren, 2008). Bu çalışmada, kavramsallaştırma süreci geliştirilen cesaret kavramının Adleryan kuram temelli olduğu düşünüldüğünde, Adleryan yaklaşım temelli birçok güncel araştırmada cesaret ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiye vurgunun yapıldığı (Bowen, 2016; Nicoll, 2011; Tekinalp & Terzi, 2014; Watt & Pietrzak, 2000), kendini toparlama gücü ve cesaret kavramlarının temel özelliklerinden yola çıkılarak geliştirilen güncel psikoterapi yaklaşımlarının olduğu görülmektedir (Nicoll, 2001; Wong, 2015). Türkiye’de cesaret kavramının psikososyal işlevsellik ile karakterize edildiği herhangi bir çalışma bulunmamakla birlikte; VIA sınıflamasında yer alan bir boyut (Kabakçı, 2013) ve zor şartlarda sebat göstermek, ahlaki bağlamda doğru davranmak olarak tanımlanabilecek bir erdem olarak (Yalçındağ, 2009) ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkündür. Ergüner-Tekinalp (2016) tarafından yapılan derleme çalışmasında ise cesaret kavramının Adleryan bağlamda pozitif psikoloji ile ilişkilendirilebilecek bir kavram olduğu, psikolojik dayanıklılığın özellikle meydan okuma boyutu ile oldukça ilişkili olması beklendiği vurgulanmıştır. İlgili alanyazında yer alan tüm bu araştırma sonuçlarının, bu

araştırma kapsamında tehlike, korku ya da herhangi bir güçlük karşısında tahammül etme, eyleme geçme ya da karşı koymayı içeren ve zorlu yaşam görevleri ile başa çıkabilmeyi sağlayan psikolojik kas gücü olarak tanımlanan cesaret değişkenine yönelik hem ölçek geliştirme hem de modelleme sürecindeki ilişkilere ait sonuçları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

### **LGBT+ Bireylerde Kendini Toparlama Gücünün Anlamlı Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Destek**

Bu çalışmadan elde edilen bulgular sosyal desteğin LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücünün doğrudan, pozitif bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak yordayıcık düzeyinin cesaret değişkenine göre nispeten düşük bir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, kendini toparlama gücü gelişim sürecinde LGBT+ bireylerin dışsal kaynaklardan çok içsel kaynaklara odaklandığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. İlgili alan yazında kendini toparlama gücü gelişim sürecinde aile, arkadaş ve kendisi için özel bir insandan elde edilen sosyal destek kaynaklarının doğrudan değişken temelli (Balsam, vd., 2011; Liu vd., 2016; Wilks & Croom, 2008) ve algılanan stres bağlamında birey temelli (Rostosky, Riggle, Gray & Hatton, 2007) koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

Potoczniak, Aldea ve DeBlaere (2007) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğin LGBT+ bireylerde, sosyal kaygı ile bağlılık duyguları arasında aracı rol üstlendiğini ve özellikle kendini saklama ile negatif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda özellikle cinsel yönelim/cinsiyet kimliğinin kabulü ve kendi kimlik arayışını içselleştirme sürecinde sosyal desteğin, LGBT+ bireylerde kendini ortaya koyma, sağlıklı bir açılma süreci yaşama, kimliğine yönelik homofobik tutumlara meydan okuma gibi birçok olumlu sürece katkı sunabilecek bir değişken olduğu düşünülmektedir. Yine, ergenlerle yapılan bir çalışmada psikososyal uyumsuzluk göstergeleri olarak depresif semptomların, semptomları

dışsallaştırmanın, zorbalığa maruz kalma deneyimlerinin LGB ergenlerde heteroseksüel ergenlere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılırken; aynı çalışmada sosyal destek faktörleri olarak anneye yakınlık, anneye güven, anneye vakit geçirme ve toplam arkadaş sayısı değişkenleri LGB ergenlerde heteroseksüel ergenlere göre daha düşükken en yakın arkadaşla yakınlık değişkeni LGB ergenlerde heteroseksüel ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Williams, Connolly, Pepler & Craig, 2005). Bu durum bu çalışmadan elde edilen sosyal destek algısını en fazla açıklayan alt boyutun arkadaş desteği olduğu bulgusunu destekler niteliktedir.

Sosyal destek algısının koruyucu faktör olarak işlev görmesi yalnızca kendini toparlama gücü kavramı ile sınırlı olmayıp; depresyon, stres, duygusal iyi oluş, yaşam doyumu gibi birçok değişkenin açıklanmasına katkı sağlayan aracılık rolleri üstlenmesi birçok çalışmanın konusunu oluşturmaktadır (Horton & Wollander, 2001; Kim, Han, Shaw, McTavish & Gustafson, 2010; Newsom & Schultz, 1996). Örneğin, Newsom ve Schultz (1996) tarafından ileri yaş bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal desteğin depresyonun negatif, yaşam doyumunun ise pozitif bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu örüntüde sosyal desteğin, ilerleyen yaşın beraberinde getirdiği fiziksel yıpranma ile depresyon ve fiziksel yıpranma ile yaşam doyumu ilişkileri arasında aracı bir değişken olarak rol aldığı anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde, sosyal destek algısının travmatik durumların yarattığı kendini suçlama eğilimine pozitif yeniden çerçeveleme süreçlerinin entegre edilebilmesine destek olduğu ve risk altındaki bireylerde duygusal iyi oluşu desteklediğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Kim vd., 2010). Çocukluk çağı ihmal ve istismarına maruz kalan bireylerin uyumsuz yaşantı kalıpları ile pozitif gelişimsel çıktılar arasında yer alan güven, otonomi, girişkenlik, olumlu kimlik ve yetenek gelişimi gibi unsurları içeren yakınlık düzeyleri arasında sosyal desteğin aracı rol üstlendiği bulgulanmıştır (Pepin & Banyard, 2006). Yine savaş deneyimi yaşama risk faktörüne maruz kalan bireylerde, hem savaş mağdurları (King vd., 1998) hem de savaşta operasyonları yürüten askeri personellerin (Pietrzak vd., 2009) savaş alanında

yaşanan stres verici yaşam deneyimleri ile TSSB arasında psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin aracı roller üstlendiği bulgularına ulaşılmaktadır.

### **LGBT+ Bireylerde Kendini Toparlama Gücünün Anlamlı Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Stres**

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise algılanan stresin LGBT+ bireylerde kendini toplama gücünün doğrudan, negatif ve düşük düzeyde; algılanan sosyal destek ve cesaretin aracılığıyla dolaylı, negatif ve orta düzeyde bir yordayıcısı olduğudur. İlgili alanyazın incelendiğinde algılanan stresin fiziksel ve psikolojik sağlık için önemli bir risk faktörü olarak (Rod vd., 2009) LGBT+ bireylerde kendini toplama gücünün önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Balsam vd., 2011; McElroy vd., 2016).

Algılanan stres ayrıca cesaret ve algılanan sosyal desteğin de negatif, orta düzeyde ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu durum koruyucu faktörün risk faktörü ile ilişkili olması gerektiği ön koşulunu sağlamadığının göstergesi olarak değerlendirilebilir (Rutter, 1987).

Benzer şekilde algılanan stresin, psikososyal ve çevresel stresörlerin hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir risk faktörü olarak ele alınması (Cohen vd., 1983), toplumda genel kabul edilen normlardan farklı olmaya dayalı olarak ayrımcılık, etiketlenme, şiddete maruz kalma, önyargılarla mücadele etme ve toplumsal onaylanma beklentisi içerisinde olma gibi stresörlere maruz kalan LGBT+ bireylerin özellikle toplumsal onaylanma ve kabul görme arzularını sosyal destek kanalları ile sağlayabilecekleri söylenebilir. Bu durumda, LGBT+ bireylerin algılanan streslerinin düşük olması, bu kanallardan gelen mesajları daha ılımlı olarak algılayabilmelerini kolaylaştırıcı bir nitelik taşıyabilir. Bu sayede, yalnızlık, terk edilmişlik, sevilmezlik ve çaresizlik duygularını daha az deneyimlemeye bağlı olarak iyi oluş düzeyleri artabilir (McBride, 2012; Rosario, Schrimshaw & Hunter, 2012). Dahası, alternatif sosyal ağlar geliştirme, stres ve başa çıkma arasındaki ilişkinin açıklanmasına yardımcı olduğu gibi; azınlık stresi yaşamaya bağlı

kendini toparlama gücü süreçlerinin de temel yapı taşı oluşturmaktadır (Meyer, 2003b). Masini ve Barrett (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, LGBT+ bireyler arasında kabul edici sosyal ağlar kurabilen bireylerin, kuramayan bireylere göre depresyon eğilimlerinin daha düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Özetle, kendini toparlama gücü, stres sonrasında yeniden toparlanmayı içeren önemli bir yapı olarak (Smith vd., 2010) ele alındığında algılanan stresin, kendini toparlama gücünün doğrudan negatif bir yordayıcısı olması ilgili alanyazınla paralel bir bulgu olarak ele alınabilir (Abolghasemi & Varaniyab, 2010; Joseph, 2011; Liu vd., 2016; Moore vd., 2015; Sellers vd., 2003; Smith vd., 2010; Steinhardt & Dolbier, 2008). İlgili alanyazında stres yönetimi (Heck, 2015) ve azınlık stresi ile başa çıkma (Loprinzi, Prasad, Schroeder & Sood, 2011) temelli grup süreçlerinin kendini toparlama gücü gelişim sürecinde etkili olduğu bulgusunu ortaya koyan deneysel çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmanın özgün yanı ise algılanan stresin LGBT+ bireylerde kendini toparlama gücünü dolaylı olarak yordaması sürecinde cesaret ve sosyal destek algısının koruyucu faktör olarak işlev gördüğünün belirlenmesidir. Bu bağlamda gerek betimsel, gerekse deneysel çalışmalarda cesaret ve sosyal destek algısı temelli uygulamaların hem LGBT+ hem de farklı risk grupları üzerinde yapılacak çalışmalara katkılar sunabileceği söylenebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, bu araştırma sürecinde elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Araştırmada kendini toparlama gücü bağlamında kapsamlı bir alanyazın taramasına dayalı olarak önerilen modelin Türk kültüründe cinsel yönelim ve cinsiyet kimlik açısından azınlık olma durumuna bağlı bir risk grubu üzerinde test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında ayrıca, Adleryan kuram temelli ve psikolojik dayanıklılığa hizmet edebilen Türk kültürüne özgü Adleryan Cesaret Ölçeği geliştirilmiştir.

#### Sonuçlar

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırma kapsamında Adler'in Bireysel Psikoloji kuramı temel alınarak geliştirilen ve 12 maddelik tek faktörlü bir yapıya sahip olan Adleryan Cesaret Ölçeği'nin yetişkin bireylerde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan bütün ölçme araçlarının bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireyler için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, tüm ölçme araçlarının LGBT+ bireylerde ilgili özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebildiğini ortaya koymaktadır.

3. Araştırmada herhangi bir işte aktif olarak çalışan LGBT+ bireylerin çalışmayan LGBT+ bireylere göre kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Araştırmada çoklu risk faktörüne maruz kalan LGBT+ bireylerin, maruz kalmayan LGBT+ bireylere göre kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
5. Araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin son mezun oldukları eğitim kademesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.
6. Araştırma kapsamında kullanılan bütün ölçme araçlarının ölçme modelleri, geçerlik ve güvenilirlik değerleri yapısal eşitlik modellemesi için uygun sonuçlar vermiş ve tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Araştırma kapsamında önerilen yapısal eşitlik modellemesi sonuçları incelendiğinde, model uyum değerlerinin kabul edilebilir ve mükemmel uyum kriterleri arasında yer aldığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Ayrıca araştırma modelinin parametre tahminlerine, doğrudan ve dolaylı etkilerine ilişkin tüm yolların anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar kuramsal bir temele ve alanyazındaki araştırma bulgularına dayalı olarak önerilen modelin doğrulandığını göstermektedir.
8. Araştırmada, LGBT+ bireylerde algılanan stresin kendini toparlama gücü düzeylerinin negatif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.
9. Araştırmada, LGBT+ bireylerde cesaretin kendini toparlama gücü düzeylerinin pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

10. Araştırmada, LGBT+ bireylerde algılanan sosyal desteğin kendini toparlama gücü düzeylerinin pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.
11. Araştırmadan elde edilen sonuçlar LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeylerinin, cesaret ve algılanan sosyal destek aracılığıyla kendini toparlama gücü düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

## **Öneriler**

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ilişkin, genel olarak ruh sağlığı alanında özel olarak ise Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur. Sunulan önerilerin araştırma sürecinde ulaşılan bulguların uygulamaya yansıtılması ve sonraki çalışmalarda bu araştırmada ele alınan cesaret, kendini toparlama gücü gibi değişkenlerle ya da LGBT+ bireyler gibi risk gruplarıyla ilgili yapılacak yeni araştırmalarda araştırmacı ve uygulayıcılara çeşitli açılardan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### ***Araştırmacılara Yönelik Öneriler:***

1. Bu çalışmanın, özgün katkılarından ilki cesaret kavramının psikososyal işlevselliğe katkı sağlayan önemli bir içsel güç olarak kavramsallaştırılması ve ilgili kavramı ölçebilecek Türk kültürüne özgü bir ölçme aracı geliştirme sürecini içinde barındırmasıdır. Cesaret, yaşamın işlevsel yanları üzerine odaklanabilen bir kavram olarak çok eski çağlardan beri vurgulanan önemli erdemler arasında yer almaktadır. Ancak, bu kavrama ilişkin net bir tanımlamanın yapılmamış olması ve ilgili alanyazında var olan ölçeklerin korku temelli fiziksel cesarete ilişkin yapıları ortaya koyması nedeniyle, bu alanda yapılan çalışmaların sınırlılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Adleryan yaklaşım, varoluşçu yaklaşım ve pozitif psikoloji



yaklaşımı cesaret kavramını otantik yaşamla oldukça ilişkili bir bağlamda ele alarak, ruhsal rahatsızlıklara karşı koruyucu bir tampon işlevi görebilecek ve psikoterapinin hedeflediği değişimin öncül çıktısı olabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada Adleryan yaklaşım temelli pozitif işlevselliğe vurgu yapan cesaret değişkeninin stresle başa çıkmayı sağlayan kişilik özelliklerinden psikolojik dayanıklılık kavramı ve aktif başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili bir kavram olduğu ortaya koyulurken; kaçınmacı başa çıkma stratejileri ile negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca model test edilmesi sürecinde, kendini toparlama gücüne katkı sağlayan önemli bir koruyucu faktör olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda, otantik yaşam, sevgi, affetme, umut, iyimserlik, başa çıkma yetkinliği, mükemmel olmama cesareti gibi birçok pozitif psikoloji kavramı ile ilişkili olduğu düşünülen cesaret kavramının sonraki araştırmalarda bu değişkenlerle ilişkilerinin ortaya koyulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

2. Araştırmada Adleryan yaklaşıma dayalı ve psikolojik dayanıklılığa hizmet edebilen tek faktörlü bir ölçme aracı geliştirilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, Adleryan yaklaşımı benimseyen bazı çalışmacılar, cesaret kavramının yaşam görevleri açısından çok faktörlü olarak ele alınabilecek bir yapı sergileyebileceğini düşünmektedirler (Yang vd., 2010). Bu bağlamda, cesaret kavramına yönelik sonraki çalışmalarda, özellikle Adleryan yaklaşımda belirlenen temel yaşam görevleri doğrultusunda, iş yaşamında, romantik ilişkilerde ve sosyal ilişkilerde cesaret yapısının çok faktörlü olarak ele alınıp alınmayacağına yönelik ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir.
3. Bu çalışmanın özgün katkıları arasında, kendini toparlama gücü ile ilgili alanyazında içsel koruyucu faktör olarak cesaret ve dışsal koruyucu faktör olarak algılanan sosyal desteğin Türk kültüründe ilişkilendirildiği öncü modellerden biri olması yer almaktadır. Özgün bir yapı olan cesaret kavramının kendini toparlama gücüne katkı sağlayan önemli bir koruyucu faktör olarak işlev görmesi nedeniyle cesaret temelli

yapılandırılabilir psikoeğitim, grupla psikolojik danışma vb. programlar uygulanmasının risk altında ya da risk faktörüne maruz kalmış bireylerin kendini toplama gücü gelişim süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Bu çalışmanın özgün katkılarından bir diğeri ise LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü süreçlerinin içsel koruyucu faktör olarak cesaret ve dışsal koruyucu faktör olarak algılanan sosyal destek bağlamında incelenmesidir. Türkiye’de LGBT+ bireylerin psikososyal işlevselliklerine katkıda bulunabilecek değişkenlerin incelendiği çok az çalışma bulunmaktadır. Bu anlamda bu çalışmanın araştırmacılara farklı cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine bağlı risk faktörleri yaşayan bireylere yönelik pozitif etkinlik temelli çalışmaların yapılması konusunda farklı bir perspektif sunabilir.
5. Bu çalışmada değişken temelli bir yaklaşım göz önüne alınarak cesaret ve sosyal desteğin LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü düzeyleri üzerinde koruyucu bir faktör olarak işlev görüp görmediği incelenmiştir. Bu bağlamda sonraki çalışmalarda, birey temelli yaklaşımlar göz önüne alınarak planlanabilecek nitel çalışmalarda LGBT+ bireylerinin kendini toplama gücü gelişim sürecine etki eden risk ve koruyucu faktörlerinin neler olduğu derinlemesine incelenebilir. Benzer şekilde LGBT+ bireylerin cinsel yönelim/cinsiyet kimliklerini ilk fark ettikleri yaşlardan itibaren yapılabilecek boylamsal çalışmalar ile kendini toplama gücü gelişim süreçlerine katkı sağlayan faktörler belirlenebilir.
6. Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireylerin çoğunluğunun çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yakın birinin kaybı, cinsel istismar, aile içi şiddet, ebeven boşanması, yoksulluk vb. farklı bir risk faktöründen en az birine maruz kaldığını belirtmiştir. Bu durum önerilen yapısal eşitlik modeline ilişkin bulguların farklı risk grupları üzerine genellenebileceğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Ancak, her risk grubu için kendini toplama gücü gelişim süreci

biricik bir yapı sergilediğinden bu modelde doğrulanan ilişkiler, risk altındaki çocuklar, ergenler, yetişkin ve ileri yaş bireyler, şiddete maruz kalan kadınlar, kronik hastalığa sahip yetişkinler vb. farklı gruplarda yeniden doğrulanabilir.

7. Araştırmada algılanan stresin kendini toparlama gücünün negatif bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum LGBT+ bireylerin algılanan stres düzeyleri azaldıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağını ifade etmektedir. Ancak ilgili alanyazında LGBT+ bireylerin cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine yönelik stres yaratıcı faktörlerin özel olarak incelendiği azınlık stresi yapının var olduğu gözlenmiştir. Ancak bu yapıyı Türk kültüründe ölçecek herhangi bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu bağlamda LGBT+ bireylerin katılımı ile gerçekleştirilecek stres temelli araştırmalar için azınlık stresi yapısını ortaya koyacak ölçme aracı geliştirme çalışmalarının yapılmasının ve kendini toparlama gücü gelişim süreci çalışmalarının bu bağlamda tekrar ele alınmasının ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
8. Araştırmada algılanan stresin cesaret ve algılanan sosyal destek aracılığıyla kendini toparlama gücünün anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda gerek LGBT+ bireyler gerekse farklı risk gruplarındaki bireylerin kendini toparlama gücü süreçlerinde stres algısını azaltma, cesaret düzeylerini arttırma ve sosyal destek alınabilecek kaynakları fark etme temelli uygulamalara ağırlık verilmesi gerektiği söylenebilir. Bu uygulamalar deneysel araştırma desenleri kullanılarak test edilebilir.
9. Bu çalışmada kendini toparlama gücü kavramının doğası ile uyumlu bir şekilde bazı olumlu sonuç göstergelerine dayalı olarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Dolayısıyla çalışma grubu, cinsel yönelim/cinsiyet kimliğini kabul göstergesi olarak açılma deneyimi yaşamış ve gelişim dönemine uygun iş ya da uğraşı durumuna sahip LGBT+ bireylerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında oluşturulan bu kurgunun

tersi yani, kendini saklama, sinme, geri çekilme ya da kimlik kabulünde zorlanma durumu yaşayan LGBT+ bireylerin bu olumsuz göstergelere neden olabileceği düşünülen değişkenlerle ilişkileri incelenebilir.

### ***Uygulayıcılara Yönelik Öneriler:***

1. Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan LGBT+ bireylere ilişkin demografik özellikler incelendiğinde, cinsel yönelim ya da cinsiyet kimliğini ilk fark ettikleri ve ilk açılma deneyimlerini yaşadıkları yaş ortalamalarının ergenlik dönemini işaret ettiği anlaşılmaktadır. Bu dönem farklı cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine sahip olsun ya da olmasın tüm ergenler için kimlik karmaşalarının yaşandığı bir dönem olarak kavramsallaştırılmaktadır. Ancak, araştırmanın bulguları incelendiğinde, özellikle cinsel yönelim/cinsiyet kimliğinin fark edildiği bu yaşlarda kabul edici bir aile, okul ve arkadaş çevresinin olması LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü gelişim süreçlerini büyük ölçüde etkilediği anlaşılmaktadır. Bu bakımdan, bu öğrencilerle birebir etkileşim içerisinde olabileceği düşünülen okul psikolojik danışmanlarının tutumlarının, kimlik kabulü ya da sağlıklı açılma süreçleri yaşama konusunda LGBT+ bireylere bireysel destek sağlayabileceği düşünülmektedir. Dahası, bu bireylerin okul ortamında kabul edici akran ve öğretmen ilişkileri kurabilmeleri için tüm okul kapsamında bireysel farklılıklara saygı temelli uygulamalar yapılabilir.
2. Bu çalışmada LGBT+ bireylerin kendini toplama gücü düzeylerini en fazla açıklayan koruyucu faktörün cesaret olduğu anlaşılmaktadır. Buradan hareketle özelde farklı cinsel yönelim/cinsiyet kimliği, genelde dezavantajlı gruplarla çalışmak durumunda olan psikolojik danışmanların, risk altındaki bu bireylere sunacağı psikolojik danışma süreçlerinde cesaret gelişimini destekleyici uygulamalara ağırlık vermeleri gerektiği söylenebilir.

### ***Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler:***

1. Çoğu kültürde olduğu gibi Türkiye’de de LGBT bireyler hak temelli uygulamalar bağlamında heteroseksüel bireylere göre dezavantajlı gruplar arasında yer almaktadırlar. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bağlamında temel etik ilkeler arasında yer alan “Bireysel ve Kültürel Farklılıklara Duyarlılık” bağlamında psikolojik danışmanlar; toplumda değişik kesimlerin gereksinim ve sorunlarının farkında olmaya ve çalışmalarında kullandıkları yöntem ve teknikleri onların gereksinimlerine göre uyarlamaya çalışmalıdır. Bu bakımdan, yaş, cinsiyet, din, dil, ırk sosyo-ekonomik düzey, değişik grup ya da kültürlere ait olma, özürlü olma, cinsel yönelim, medeni durum gibi bireysel ve kültürel farklılıkların, verecekleri hizmeti olumsuz olarak etkilememesine özen göstermelidirler. Bu anlamda psikolojik danışman yetiştirmeyi amaçlayan lisans programlarında psikolojik danışman adaylarının cinsel yönelim/cinsiyet kimliği açısından farklı olan gruptaki bireylere ruh sağlığı hizmeti sunarken dikkate almaları gereken temel unsurları içeren “seçmeli ders” içerikleri hazırlanabilir ya da mevcut derslere ilişkin müfredat süreçlerine bu konunun dahil edilmesi sağlanabilir.
2. İlgili alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar cinsel yönelim ve cinsiyet kimlik konuları hakkında verilen “ayrımcılık karşıtı ders” ya da “farkındalık eğitimleri”nin psikolojik danışmanların mesleki yeterliklerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, farklı cinsel yönelim/cinsiyet kimliğine sahip bireylerle tanışıklık düzeyinin homofobik tutumları azalttığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Buradan hareketle, alanda aktif olarak çalışan okul psikolojik danışmanların bu konu ile ilgili farkındalık düzeylerini artırabilecek hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.

## KAYNAKLAR

- Abboud, F. M. (2010). The Walter B. Cannon memorial award lecture, 2009 physiology in perspective the wisdom of the body: In search of autonomic balance: The good, the bad, and the ugly. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 298(6), 1449-1467.
- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
- Adams, L. L. (2006). *Resilience in lesbian, gay and bisexual adult college students: A retrospective study* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3240342) sayfasından erişilmiştir.
- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York: Garden City.
- Adler, A. (1930). *The science of living*. George Allen and Unwin Limited.
- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn.
- Ahorlu, C. K., Pfeiffer, C., & Obrist, B. (2015). Socio-cultural and economic factors influencing adolescents' resilience against the threat of teenage pregnancy: A cross-sectional survey in Accra, Ghana. *Reproductive Health*, 12(1), 117-125.

- Akçabozan, N. B., & Sümer, Z. H. (2016). Adler yaklaşımında aile danışmanlığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 87-101.
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Almedom, A. M. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to “Light at the end of the tunnel”? *Journal of Loss and Trauma*, 10(3), 253-265.
- Altunpolat, R. (2017). LGBTİ’lere yönelik ayrımcılığı tarihsel ve politik temelde kavramak. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 17(64), 1-13.
- American Psychological Association Task Force on Gender Identity & Gender Variance. (2009). Report of the Task Force on Gender Identity and Gender Variance. Washington, DC: Author. [www.apa.org/pi/lgbt/resources/policy/gender-identity-report.pdf](http://www.apa.org/pi/lgbt/resources/policy/gender-identity-report.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Anderson, A. L. (1998). Strengths of gay male youth: An untold story. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15(1), 55–71.
- Anderson, K. (2014). The resilience of the lgbt communities in Denmark, the United States, and Russia through the past 50 years: A comparative analysis. *Argus-a: Arts & Humanities*, 3, 13-25.
- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279-1299.
- Andrews, G., Tennant, C., Hewson, D. M., & Vaillant, G. E. (1978). Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 166(5), 307-316.

- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic.
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. *The Invulnerable Child*, 3-48.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Aroian, K. J., & Norris, A. E. (2000). Resilience, stress, and depression among Russian immigrants to Israel. *Western Journal of Nursing Research*, 22(1), 54-67.
- Asakura, K., & Craig, S. L. (2014). "It gets better"... but how? Exploring resilience development in the accounts of LGBTQ adults. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(3), 253-266.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Ayten, A., & Anık, E. (2014). LGBT bireylerde dini inanç, din ve tanrı tasavvuru, dini ve manevi başa çıkma süreci. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 14(2), 7-31.
- Bal, M. (2018). Caydırmaya karşı Platon'un Lakhes diyalogunda ve Aldous Huxley'in Cesur Yeni Dünya romanında cesaret felsefesi. *Mavi Atlas*, 6(1), 25-65.
- Balsam, K. F., Molina, Y., Beadnell, B., Simoni, J., & Walters, K. (2011). Measuring multiple minority stress: The LGBT people of color microaggressions scale. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 17(2), 163-174.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998, Temmuz). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference'da sunulmuş bildiri, Boğaziçi University, İstanbul.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Remzi.



- Banyard, V. L., & Williams, L. M. (2007). Women's voices on recovery: A multi-method study of the complexity of recovery from child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 275-290.
- Baruch-Feldman, C., Brondolo, E., Ben-Dayan, D., & Schwartz, J. (2002). Sources of social support and burnout, job satisfaction, and productivity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 84-93.
- Başar, K., & Öz, G. (2016). Cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerde psikolojik dayanıklılık: Algılanan sosyal destek ve ayrımcılık ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 1-10.
- Baykul, Y. (2015). *Eğitimde ve psikolojide ölçme: Klasik test teorisi ve uygulaması*. Ankara: Pegem Akademi.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26-35.
- Bettner, B. L., & Lew, A. (1995). *Raising kids who can*. Newton Centre, MA: Connexions.
- Biçmen, Z., & Bekiroğulları, Z. (2014). Social problems of LGBT people in Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, 224-233.
- Bockorny, K. M. (2015). *Psychological capital, courage, and entrepreneurial success* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3723256) sayfasından erişilmiştir.
- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84, 318-327.
- Bonanno, G. A. (2005a). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.

- Bonanno, G. A. (2005b). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, *60*, 265-267.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(5), 671-682.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(5), 1150-1164.
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics* *121*, 369–375.
- Bowen, A. (2016). *Encouragement and adjustment: Investigation of the relationship between Adlerian encouragement and military resilience* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 10192655) sayfasından erişilmiştir.
- Bowleg, L., Huang, J., Brooks, K., Black, A., & Burkholder, G. (2003). Triple jeopardy and beyond: Multiple minority stress and resilience among black lesbians. *Journal of Lesbian Studies*, *7*(4), 87-108.
- Brendtro, L. K., Brokenleg, M., & Van Bockern, S. (2005). The circle of courage and positive psychology. *Reclaiming Children & Youth*, *14*(3), 130-136.
- Brooks, F. L. (2000). Beneath contempt: The mistreatment of non-traditional/gender atypical boys. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, *12*(1/2), 107-115.
- Brooks, R. B. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, *64*(4), 545-553.

- Brown, D. L. (2008). African American resiliency: Examining racial socialization and social support as protective factors. *Journal of Black Psychology, 34*(1), 32-48.
- Brown, P. A. (2014). *The Roles of Resilience and Perceived Discrimination in Sexual Minority Identity Integration*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3637565) sayfasından erişilmiştir.
- Bruce, D., Harper, G. W., & Bauermeister, J. A. (2015). Minority stress, positive identity development, and depressive symptoms: Implications for resilience among sexual minority male youth. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2*(3), 287-296.
- Burt, C. H., Simons, R. L., & Gibbons, F. X. (2012). Racial discrimination, ethnic-racial socialization, and crime: A micro-sociological model of risk and resilience. *American Sociological Review, 77*(4), 648-677.
- Butler, S. S. (2004). Gay, lesbian, bisexual, and transgender (GLBT) elders: The challenges and resilience of this marginalized group. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 9*(4), 25-44.
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications, and programming*. Psychology.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1990). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega-Journal of Death and Dying, 20*(4), 265-272.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research, 43*(12), 1007-1012.
- Campos, L. P. (2012). Cultivating cultures of courage with transactional analysis. *Transactional Analysis Journal, 42*(3), 209-219.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic.

- Cassidy, J., & Mohr, J. J. (2001). Unsolvable fear, trauma, and psychopathology: Theory, research, and clinical considerations related to disorganized attachment across the life span. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 275-298.
- Catalano, D., Chan, F., Wilson, L., Chiu, C. Y., & Muller, V. R. (2011). The buffering effect of resilience on depression among individuals with spinal cord injury: A structural equation model. *Rehabilitation Psychology*, 56(3), 200-211.
- Chen, E., Strunk, R. C., Trethewey, A., Schreier, H. M., Maharaj, N., & Miller, G. E. (2011). Resilience in low-socioeconomic-status children with asthma: adaptations to stress. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 128(5), 970-976.
- Cherlin, A. J., Chase-Lansdale, P. L., & McRae, C. (1998). Effects of parental divorce on mental health throughout the life course. *American Sociological Review*, 239-249.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Cloyes, K. G., Hull, W., & Davis, A. (2018). Palliative and end-of-life care for Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) cancer patients and their caregivers. *Seminars in Oncology Nursing* içinde. WB Saunders.
- Cochran, S. D., Sullivan, J. G., & Mays, V. M. (2003). Prevalence of mental disorders, psychological distress, and mental health services use among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 71(1), 53-61.
- Cohen, S. (1992). Stress, social support, and disorder. *The Meaning and Measurement of Social Support*, 109-124.
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Ed.), *Handbook of psychology and health* içinde (ss. 253-267). New Jersey: Hillsdale.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*, 3-26.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. (2009). *Psychological assessment: An introduction to tests and measurements*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8(3), 263-285.
- Colman, A. M. (2003). *A dictionary of psychology*. USA: Oxford University.
- Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The Family Journal*, 13(3), 266-280.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Cowen, E. L., & Kilmer, R. P. (2002). Positive psychology: Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 449-460.
- Cox, D., Hallam, R., O'Connor, K., & Rachman, S. (1983). An experimental analysis of fearlessness and courage. *British Journal of Psychology*, 74(1), 107-117.
- 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.

- Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 401-425.
- Cuff, W. T. (1993). *The experience of courage and the characteristics of courageous people*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 9405316) sayfasından erişilmiştir.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. Ankara: Remzi.
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Şahin, İ. (2017). Türk LGB bireylerin yaşam doyumlarının yordamada psikolojik dayanıklılık. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 1203-1213.
- Çötök, T. (2011). *Aristoteles ahlakının kurucu erdemi olarak Phronesis*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Danyeli Güzel, Ö. (2017). *Lezbiyen, gey, biseksüel ve transseksüellerin sosyal dışlanma deneyimleri* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.
- DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73, 1633-1656.
- Dentato, M. P., Orwat, J., Spira, M., & Walker, B. (2014). Examining cohort differences and resilience among the aging LGBT community: Implications for education and practice among an expansively diverse population. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(3), 316-328.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development*. London: SAGE.
- DiGrande, L., Perrin, M. A., Thorpe, L. E., Thalji, L., Murphy, J., Wu, D., ... Brackbill, R. M. (2008). Posttraumatic stress symptoms, PTSD, and risk factors among lower Manhattan residents 2–3 years after the September 11, 2001 terrorist attacks. *Journal*

*of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 264-273.

Dinkmeyer, D. C., & Dreikurs, R. (2000). *Encouraging children to learn*. New York: Brunner Routledge.

Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: Pre-intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(2), 135-147.

Doty, N. D., Willoughby, B. L. B., Lindahl, K. M., & Malik, N. M. (2010). Sexuality related social support among lesbian, gay and bisexual youth. *Youth Adolescence*, 39, 1134-1147.

Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.

Dunn, T. L., Gonzalez, C. A., Costa, A. B., Nardi, H. C., & Iantaffi, A. (2014). Does the minority stress model generalize to a non-US sample? An examination of minority stress and resilience on depressive symptomatology among sexual minority men in two urban areas of Brazil. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(2), 117-131.

Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.

Eker, D., & Arkar, H. (1995) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.

- Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 17-25.
- Elizur, Y., & Mintzer, A. (2003). Gay males' intimate relationship quality: The roles of attachment security, gay identity, social support, and income. *Personal Relationships*, 10, 411-435.
- Ellis, A. (2002). Rational emotive behavior therapy. M. Hersen & W. Sledge (Ed.), *Encyclopedia of psychotherapy* içinde (ss.484-487) Taipei: Living Psychology.
- Elze, D. (2003). Gay, lesbian, and bisexual youths perceptions of their high school environments and comfort in school. *Children and Schools*, 25(4), 225-239.
- Erdoğan, B., & Köten, E. (2014). Yeni toplumsal hareketlerin sınıf dinamiği: Türkiye LGBT hareketi. *Marmara Üniversitesi Siyasal Bilimler Dergisi*, 2(1), 39-113.
- Ergün Başak, B., & Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 92-101.
- Ergüner Tekinalp, B. (2015). Cesaretlendirme. B. Ergüner-Tekinalp & Ş. Işık-Terzi (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (s. 253-380). Ankara: Pegem Akademi.
- Ergüner Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- Erkuş, A. (2014). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-I: Temel kavramlar ve işlemler*. Ankara: Pegem Akademi.



- Eskin, M., & Parr, D. (1996). Introducing s Swedish Version of an Instrument Measuring Mental Stress. Reports from the Department of Psychology. Stockholm University, No: 813.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Evans, P. D. (1981). The effects of sex and fear level of subjects on the snake approach behaviour of dyads. *Behaviour Research and Therapy*, 19(3), 207-214.
- Evans, P. D., & White, D. G. (1981). Towards an empirical definition of courage. *Behaviour Research and Therapy*, 19(5), 419-424.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents, *Journal of Counseling & Development*, 84,461-470.
- Ewin, R. E. (2001). Hobbes on laughter. *The Philosophical Quarterly*, 51(202), 29-40.
- Fagin-Jones, S., & Midlarsky, E. (2007). Courageous altruism: Personal and situational correlates of rescue during the Holocaust. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 136-147.
- Fergus, S. & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Fingeld, D. L. (1999). Courage as a process of pushing beyond the struggle. *Qualitative Health Research*, 9(6), 803-814.
- Finn, J. D., & Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *Journal of Applied Psychology*, 82(2), 221-234.

- Folke, C. (2006). Resilience: The emergence of a perspective for social–ecological systems analyses. *Global Environmental Change, 16*(3), 253-267.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 466-475.
- Follins, L. D., Walker, J. N. J., & Lewis, M. K. (2014). Resilience in Black lesbian, gay, bisexual, and transgender individuals: A critical review of the literature. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 18*(2), 190-212.
- Forge, N. R. (2012). *A longitudinal investigation of risk and resiliency among Homeless LGBT youth residing in a transitional living shelter*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3544984) sayfasından erişilmiştir.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8.b.). New York: McGraw-Hill.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Fredriksen-Goldsen, K. I., Kim, H. J., Bryan, A. E., Shiu, C., & Emlet, C. A. (2017). The cascading effects of marginalization and pathways of resilience in attaining good health among LGBT older adults. *The Gerontologist, 57*(1), 72-83.
- Friedman, C., & Morgan, E. (2009). Comparing sexual-minority and heterosexual young women's friends and parents as sources of support for sexual issues. *Journal of Youth and Adolescence, 38*(7), 920–936.
- Galupo, M. P., & St. John, S. (2001). Benefits of cross-sexual orientation friendships among adolescent females. *Journal of Adolescence, 24*(1), 83–93.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of orthopsychiatry, 41*(1), 101-116.

- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research And Therapy*, 37(1), 163-173.
- Gilman, S. E., Cochran, S. D., Mays, V. M., Hughes, M., Ostrow, D., & Kessler, R. C. (2001). Risk of psychiatric disorders among individuals reporting same-sex sexual partners in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Public Health*, 91(6), 933-939.
- Gines, S. F. (2003). *Quiet courage: Fortifying the self to be vulnerable from within an Aristotelian-Thomistic conception of virtue and a good human life*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3073367) sayfasından erişilmiştir.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 113-128.
- Glare, P. G. W. (1968). *Oxford latin dictionary*. London: Oxford University.
- Goud, N. H. (2005). Courage: Its nature and development. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 44(1), 102-116.
- Grossman, A. H. , D'Augelli, A. R. & Frank, J. A. (2011). Aspects of resilience among transgender youth. *Journal of LGBT Youth*, 8(2), 103-115.
- Gruber, C. W. (2012). *The construction of courage: Personal resiliency in educational settings*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3531753) sayfasından erişilmiştir.
- Güngör, D. (2016). Psikolojide ölçme araçlarının geliştirilmesi ve uyarlanması kılavuzu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 104-112.

- Gürkan, M. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haas, A. P., Eliason, M., Mays, V. M., Mathy, R. M., Cochran, S. D., D'Augelli, A. R.,...Clayton, P. J. (2011). Suicide and suicide risk in lesbian, gay, bisexual, and transgender populations: Review and recommendations. *Journal of Homosexuality*, 58, 10-51.
- Hall, A. M. (2011). *Fostering resilience in transgender youth: An examination of policies in schools*. (Master dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 1548423) sayfasından erişilmiştir.
- Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 129-135.
- Hartshorne, T. S. (2002). Mistaking courage for denial: Family resilience after the birth of a child with severe disabilities. *The Journal of Individual Psychology*, 58 (22), 263-278.
- Hash, K. M., & Rogers, A. (2013). Clinical practice with older LGBT clients: Overcoming lifelong stigma through strength and resilience. *Clinical Social Work Journal*, 41(3), 249-257.
- Haskett, M. E., Nears, K., Ward, C. S., & McPherson, A. V. (2006). Diversity in adjustment of maltreated children: Factors associated with resilient functioning. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 796-812.
- Heck, N. C. (2015). The potential to promote resilience: Piloting a minority stress-informed, GSA-based, mental health promotion program for LGBTQ youth. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 225.

- Hendricks, M. L., & Testa, R. J. (2012). A conceptual framework for clinical work with transgender and gender nonconforming clients: An adaptation of the Minority Stress Model. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*(5), 460-467.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The Perceived Stress Scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*(3), 247-257.
- Hobfoll, S.E., Hall, B.J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R.J., & Palmieri, P. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review, 56*(3), 345-366.
- Holaday, M. & McPearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counselling & Development, 75*(5), 346-356.
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology and Systematics, 4*, 1-23.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research, 11*(2), 213-218.
- Holt, M. K., & Espelage, D. L. (2007). Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(8), 984-994.
- Horton, T. V., & Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology, 46*(4), 382-399.
- Işık, Ş. (2016a). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 4*(2), 165-182.
- Işık, Ş. (2016b). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6*(45), 65-76.

- Işık, Ş., & Üzbe Atalay, N. (2018). *Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanında pozitif psikoloji kapsamında yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde sunulmuş bildiri, 25-27 Ekim, Samsun, Türkiye.
- Işık, Ş., Özünlü, M. B., & Üzbe Atalay, N. (2018). *Kendini toparlama gücü ölçeği kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. ILTER Kongresi’nde sunulmuş bildiri, Amasya.
- Jemmott, J. B., & Locke, S. E. (1984). Psychosocial factors, immunologic mediation, and human susceptibility to infectious diseases: How much do we know?. *Psychological Bulletin*, 95(1), 78-108.
- Jones, J. M. (2007). Exposure to chronic community violence: Resilience in African American children. *Journal of Black Psychology*, 33(2), 125-149.
- Jordan, M. J. (2015). *A phenomenological study of risk and resilience: LGB youths’ perceptions of homophobia and their resilience*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3702706) sayfasından erişilmiştir.
- Joseph, N. T. (2011). *Stress, trauma, and resilience in African-American hurricane katrina survivors: Stress exposures and perceived stress endurance as associated with long-term depression, post-traumatic stress, and cortisol levels*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3997400) sayfasından erişilmiştir.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago, IL: Scientific Software International.
- Kabacaoğlu, G. (2015). *Gey ve lezbiyenlerde açılma süreci: Nitel bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. (Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması)*. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kararırmak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (12.b.). Ankara: Nobel
- Kayacı, Ü. & Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Kayır, G. Ö. (2015). Sosyolojik değerlendirme: LGBT bireyler açısından cinsiyet kimlikleri meselesi. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 13(51), 73-97.
- Kazdin, A. E., Kraemer, H. C., Kessler, R. C., Kupfer, D. J., & Offord, D. R. (1997). Contributions of risk-factor research to developmental psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 17(4), 375-406.
- Keller, C. J. (2016). *Courage, psychological well-being, and somatic symptoms*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 10125133) sayfasından erişilmiştir.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362.
- Kidd, S., & Shahar, G. (2008). Resilience in homeless youth: The key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 163-172.

- Kim, J., Han, J. Y., Shaw, B., McTavish, F., & Gustafson, D. (2010). The roles of social support and coping strategies in predicting breast cancer patients' emotional well-being: Testing mediation and moderation models. *Journal of Health Psychology, 15*(4), 543-552.
- Kim-Cohen, J., & Turkewitz, R. (2012). Resilience and measured gene-environment interactions. *Development and Psychopathology, 24*(4), 1297-1306.
- King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (1998). Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 420-434.
- Kline, T. J. B. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Thousand Oaks: Sage.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: The Guilford.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168-177.
- Kosciw, J. G., Palmer, N. A., & Kull, R. M. (2015). Reflecting resiliency: Openness about sexual orientation and/or gender identity and its relationship to well-being and educational outcomes for LGBT students. *American Journal of Community Psychology, 55*(1-2), 167-178.
- Kralik, D., Van Loon, A., & Visentin, K. (2006). Resilience in the chronic illness experience. *Educational Action Research, 14*(2), 187-201.



- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(1), 49-61.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141-169.
- Leak, G. K., & Leak, K. C. (2006). Adlerian Social Interest and Positive Psychology: A Conceptual and Empirical Integration. *Journal of Individual Psychology, 62*(3), 207-223.
- Lehavot, K., & Simoni, J. M. (2011). The impact of minority stress on mental health and substance use among sexual minority women. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 79*(2), 159-170.
- Lehavot, K., & Simoni, J. M. (2011). Victimization, smoking, and chronic physical health problems among sexual minority women. *Annals of Behavioral Medicine, 42*(2), 269-276.
- Lengua, L. J. (2002). The contribution of emotionality and self-regulation to the understanding of children's response to multiple risk. *Child Development, 73*(1), 144-161.
- Lew, A. (2002). Helping children cope in an increasingly threatening world: Four cornerstones of emotional well-being. *The Family Journal, 10*(2), 134-138.
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Clarke, E. G., & Kuang, J. C. (2006). Stigma consciousness, social constraints, and lesbian well-being. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 48-56.
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Griffin, J. L., & Krowinski, A. C. (2003). Stressors for gay men and lesbians: Life stress, gay-related stress, stigma consciousness, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*(6), 716-729.

- Liaw, F., & Brooks-Gunn, J. (1994). Cumulative familial risks and low birth weight children's cognitive and behavioral development. *Journal of Clinical Child Psychology, 23*, 360-372.
- Lidderdale, M. A. (2009). *Phenomenological study of resilience in the lives of white, midlife lesbian psychologists in clinical practice*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3376938) sayfasından erişilmiştir.
- Liu, X., Liu, C., Tian, X., Zou, G., Li, G., Kong, L., & Li, P. (2016). Associations of perceived stress, resilience and social support with sleep disturbance among community-dwelling adults. *Stress and Health, 32*(5), 578-586.
- Loprinzi, C. E., Prasad, K., Schroeder, D. R., & Sood, A. (2011). Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: A pilot randomized clinical trial. *Clinical Breast Cancer, 11*(6), 364-368.
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Neighborhood influences and child development: A prospective study of substance abusers' offspring. *Development and Psychopathology, 11*(4), 763-784.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- Lyman, E. L. (2016). *Psychotherapy through a lens of courage: A study of experienced psychodynamic therapists*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 10174114) sayfasından erişilmiştir.
- Lytle, M. C., Vaughan, M. D., Rodriguez, E. M., & Shmerler, D. L. (2014). Working with LGBT individuals: Incorporating positive psychology into training and practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 1*(4), 335-347.

- Lytle, M. C., Vaughan, M. D., Rodriguez, E. M., & Shmerler, D. L. (2014). Working with LGBT individuals: Incorporating positive psychology into training and practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 1*(4), 335-347.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*(3), 279-298.
- Maddi, S. R. (2006a). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160-168.
- Maddi, S. R. (2006b). Hardiness: The courage to be resilient. M. Hersen & J. C. Thomas (Ed.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology* içinde (s.306-321) NJ: John Wiley & Sons.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality, 74*(2), 575-598.
- Malaret, J. (2013). "*Sticks and stones...*": *A qualitative exploration of the resilience process of transgender and gender fluid persons: A research proposal*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3598812) sayfasından erişilmiştir.
- Mancini, O. (2011). Attrition risk and resilience among sexual minority college students. *Columbia Social Work Review, 2*(1), 8-22.
- Marcoulides, G., & Schumacher, R. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Lawrence Erlbaum.
- Masini, B. E., & Barrett, H. A. (2008). Social support as a predictor of psychological and physical well-being and lifestyle in lesbian, gay, and bisexual adults aged 50 and over. *Journal of Gay & Lesbian Social Services, 20*(1-2), 91-110.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1962). Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education*, 34-49.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises, *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227-257.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. C.R. Snyder, S.J. López (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 74–88).
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(1), 143-169.

- Masten, A. S., Obradović, J., & Burt, K. B. (2006). Resilience in emerging adulthood: Developmental perspectives on continuity and transformation. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Ed.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* içinde (s. 173-190). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- May, R. (1939). *The art of counseling*, Rev. Gardner.
- May, R. (2008). *Yaratma cesareti* (11.b.). A. Oysal (Çev.), İstanbul: Metis.
- Mayock, P., Bryan, A., Carr, N., & Kitching, K. (2009). Supporting LGBT lives: A study of the mental health and well-being of lesbian. *Gay, Bisexual and Transgender People, National Office of Suicide Prevention, GLEN and BeLonG To Youth Service, Dublin*.
- McBride, D. L. (2012). Homelessness and health care disparities among lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Journal of Pediatric Nursing*, 27(2), 177–179.
- McConnell, E. A., Birkett, M. A., & Mustanski, B. (2015). Typologies of social support and associations with mental health outcomes among LGBT youth. *LGBT health*, 2(1), 55-61.
- McConnell, E. A., Janulis, P., Phillips, I. I., Truong, R., & Birkett, M. (2018). Multiple minority stress and LGBT community resilience among sexual minority men. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5(1), 1-12.
- McElroy, J. A., Wintemberg, J. J., Cronk, N. J. & Everett, K. D. (2016). The association of resilience, perceived stress and predictors of depressive symptoms in sexual and gender minority youths and adults. *Psychology & Sexuality*, 7(2), 116–130.
- McMillan, T. M., & Rachman, S. J. (1987). Fearlessness and courage: A laboratory study of paratrooper veterans of the Falklands War. *British Journal of Psychology*, 78(3), 375-383.

- McNutt, B. R. (2014). *Disenfranchised grief and resilience among gay widowers: A phenomenological exploration*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3640286) sayfasından erişilmiştir.
- Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 38–56.
- Meyer, I. H. (2003a). Prejudice as stress: Conceptual and measurement problems. *American Journal of Public Health*, 93(2), 262–265.
- Meyer, I. H. (2003b). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.
- Meyer, I. H. (2010). Identity, stress, and resilience in lesbians, gay men, and bisexuals of color. *The Counseling Psychologist*, 38(3), 442–454.
- 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.
- Milliren, A., & Barrett-Kruse, C. (2002). Four phases of Adlerian counseling: Family resilience in action. *Journal of Individual Psychology*, 58(3), 225-234.
- Mills, T. C., Paul, J., Stall, R., Pollack, L., Canchola, J., Chang, Y. J., . . . Catania, J. A. (2004). Distress and depression in men who have sex with men: The urban men's health study. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 278–285.
- Mimura, C., & Griffiths, P. (2008). A Japanese version of the Perceived Stress Scale: cross-cultural translation and equivalence assessment. *BMC Psychiatry*, 8(1), 85-92.
- Moore, R. C., Eyler, L. T., Mausbach, B. T., Zlatar, Z. Z., Thompson, W. K., Peavy, G., ... & Jeste, D. V. (2015). Complex interplay between health and successful aging: role of perceived stress, resilience, and social support. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(6), 622-632.

- Morgan, G. (1982). Hobbes and the right of self-defence. *Political Studies*, 30(3), 413-425.
- Mosak, H. H., & Dreikurs, R. (1967). The life tasks III, the fifth life task. *Individual Psychology*, 5(1), 16-22.
- Mosak, H. H., & Maniacci, M. (1989). Adlerian psychotherapy. *Current Psychotherapies*, 4, 64-116.
- Muris, P., Mayer, B., & Schubert, T. (2010). “You might belong in Gryffindor”: Children’s courage and its relationships to anxiety symptoms, Big Five personality traits, and sex roles. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(2), 204-213.
- Murphy, L. B., & Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping and growth from infancy to adolescence*. Oxford: Yale.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and special education*, 24(1), 16-26.
- Newsom, J. T., & Schulz, R. (1996). Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and Aging*, 11(1), 34-44.
- Ng, D. M., & Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638-642.
- Nicoll, W. (2011). Resilience-focused brief family therapy: An Adlerian approach. *Journal of Individual Psychology*, 67(3), 205–221.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *BioPsychoSocial Medicine*, 4(1), 1-7.
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3.b.). New York: McGraw-Hill.

- O'Connor, K., Hallam, R., & Rachman, S. (1985). Fearlessness and courage: A replication experiment. *British Journal of Psychology*, 76(2), 187-197.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730.
- Oswalt, S. B., & Wyatt, T. J. (2011). Sexual orientation and differences in mental health, stress, and academic performance in a national sample of U.S. college students. *Journal of Homosexuality*, 58, 1255-1280.
- Overholser, J. C. (2010). Psychotherapy that strives to encourage social interest: A simulated interview with Alfred Adler. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(4), 347-363.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları'nda sunulan bildiri, 29-30 Mart, Ankara.
- Örücü, M. Ç., & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 103-109.
- Özbay, Y. & Şahin, B. (1997). *Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri (SBTE): Geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. IV. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ankara.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (versions 10 and 11): SPSS student version 11.0 for Windows*. Milton Keynes: Open University.



- Panagioti, M., Gooding, P. A., Taylor, P. J., & Tarrier, N. (2014). Perceived social support buffers the impact of PTSD symptoms on suicidal behavior: Implications into suicide resilience research. *Comprehensive psychiatry*, 55(1), 104-112.
- Park, C. L., & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 561-577.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Pepin, E. N., & Banyard, V. L. (2006). Social support: A mediator between child maltreatment and developmental outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(4), 612-625.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*, 29-48.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217.
- Pietrzak, R. H., & Southwick, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affect Disorders*, 133(3), 560-568.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*, 26(8), 745-751.

- Pink-Harper, S. A., Davis, R., & Burnside, R.. (2017). "Justice for All": An examination of self-identified LGBT's Job Satisfaction in the U.S. federal workforce. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 34(2), 182-197.
- Platon (2012). *Lakhes*. F.Akderin (Çev.). İstanbul: Say.
- Potoczniak, D. J., Aldea, M. A., & DeBlaere, C. (2007). Ego identity, social anxiety, social support, and self-concealment in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 447-457.
- Pury, C. L., Kowalski, R. M., & Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 99-114.
- Rabieh, L. R. (2006). *Plato and the virtue of courage*. Baltimore: The Johns Hopkins University.
- Rachman, S. (1984). Fear and courage. *Behavior Therapy*, 15(1), 109-120.
- Rachman, S. (1989). The return of fear: Review and prospect. *Clinical Psychology Review*, 9(2), 147-168.
- Radke-Yarrow, M. & Brown, E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families, *Development and Psychopathology*, 5(4), 581-592.
- Rate, C. R., Clarke, J. A., Lindsay, D. R., & Sternberg, R. J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80-98.
- Ray, N. (2006). *Lesbian, gay, bisexual, and transgender youth: An epidemic of homelessness*. New York, NY: National Gay and Lesbian Task Force Policy Institute and the National Coalition for the Homeless.
- Reichard, C. W. (2001). *Some grace under pressure: A recommendation of courage for life*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3000089) sayfasından erişilmiştir.

- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 86-93.
- Renn, K. A. (2010). LGBT and queer research in higher education: The state and status of the field. *Educational Researcher*, 39(2), 132-141.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Rod, N. H., Grønbaek, M., Schnohr, P., Prescott, E., & Kristensen, T. S. (2009). Perceived stress as a risk factor for changes in health behaviour and cardiac risk profile: A longitudinal study. *Journal of Internal Medicine*, 266(5), 467-475.
- Rodriguez, I. V. (2016). *Internalized heteronegativity & resilience in relation to the health of sexual minorities of color*. (Master dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 10103152) sayfasından erişilmiştir.
- Rogers, C. R. (1954). Toward a theory of creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 249-260.
- Rosario, M., Schrimshaw, E. W., & Hunter, J. (2012). Homelessness among lesbian, gay, and bisexual youth: Implications for subsequent internalizing and externalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 544-560.
- Rostosky, S. S., Riggle, E. D., Gray, B. E., & Hatton, R. L. (2007). Minority stress experiences in committed same-sex couple relationships. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(4), 392-402.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Rothmann, J. (2018). A social constructionist approach to resilience for lesbian, gay, bisexual, transgender, intersex, queer and/or questioning academics and students in South African universities. *Transformation in Higher Education*, 3(3), 1-8.

- Rowles, J. R. (2007). *Psychological resilience related to perceived racism among African American adults* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3286635) sayfasından erişilmiştir.
- Russell, G. M., & Richards, J. A. (2003). Stressor and resilience factors for lesbians, gay men, and bisexuals confronting antigay politics. *American Journal of Community Psychology, 31*, 313–328.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry, 147*(6), 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*, 316–331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*, 1-12.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335-344.
- Ryan, C., Huebner, D., Diaz, R. M., & Sanchez, J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in White and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. *Pediatrics, 123*(1), 346–352.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Saewyc, E. M. (2011). Research on adolescent sexual orientation: Development, health disparities, stigma, and resilience. *Journal of Research on Adolescence, 21*(1), 256-272.

- Sameroff, A. J., Seifer, R., Barocas, R., Zax, M., & Greenspan, S. (1987). Intelligence quotient scores of 4-year-old children: Social-environmental risk factors. *Pediatrics*, 79, 343-350.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 997-1006.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 932-946.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de yaşayan LGBT bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savin-Williams, R. C. (1994). Verbal and physical abuse as stressors in the lives of lesbian, gay male, and bisexual youths: Associations with school problems, running away, substance abuse, prostitution, and suicide. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(2), 261-269.
- Scandurra, C., Amodeo, A. L., Valerio, P., Bochicchio, V., & Frost, D. M. (2017). Minority stress, resilience, and mental health: A study of Italian transgender people. *Journal of Social Issues*, 73(3), 563-585.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schmidt, C. K., Miles, J. R., & Welsh, A. C. (2011). Perceived discrimination and social support: The influences on career development and college adjustment of LGBT college students. *Journal of Career Development*, 38(4), 293-309.

- Schmidt, N. B., & Koselka, M. (2000). Gender differences in patients with panic disorder: Evaluating cognitive mediation of phobic avoidance. *Cognitive Therapy and Research, 24*(5), 531–548.
- Schilt, K., & Westbrook, L. (2009). Doing Gender, Doing Heteronormativity: “Gender Normals,” Transgender People, and the Social Maintenance of Heterosexuality. *Gender & society, 23*(4), 440-464.
- Scott, J., & Gordon, M. (2009). *A Dictionary Of Sociology*. USA: Oxford University Press.
- Scourfield, J., Roen, K., & McDermott, L. (2008). Lesbian, gay, bisexual and transgender young people's experiences of distress: resilience, ambivalence and self-destructive behaviour. *Health & Social Care in the Community, 16*(3), 329-336.
- Secombe, K. (2002). “Beating the odds” versus “changing the odds”: Poverty, resilience, and family policy. *Journal of Marriage and Family, 64*(2), 384-394.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Sellers, R. M., Caldwell, C. H., Schmeelk-Cone, K. H., & Zimmerman, M. A. (2003). Racial identity, racial discrimination, perceived stress, and psychological distress among African American young adults. *Journal of Health and Social Behavior, 302-317*.
- Sheets, R., Jr., & Mohr, J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psychology, 56*(1), 152–163.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*(3), 216-217.

- Shepela, S. T., Cook, J., Horlitz, E., Leal, R., Luciano, S., Lutfy, E., ... & Worden, E. (1999). Courageous resistance: A special case of altruism. *Theory & Psychology, 9*(6), 787-805.
- Sherrieb, K., Norris, F. H., & Galea, S. (2010). Measuring capacities for community resilience. *Social Indicators Research, 99*(2), 227-247.
- Shulman, B. H., & Dreikurs, S. G. (1978). The contributions of Rudolf Dreikurs to the theory and practice of individual psychology. *Journal of Individual Psychology, 34*(2), 153-169.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues, 40*(4), 11-36.
- Sinclair, R. R., & Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of research in personality, 34*(1), 1-25.
- Sipahioğlu, Ö. (2012). *Farklı lise gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource?. *The Journal of Positive Psychology, 5*(3), 166-176.
- Smith, M. S. & Gray, S. W. (2009). The Courage to challenge: A new measure of hardiness in LGBT adults. *Journal of Gay & Lesbian Social Services, 21*, 73-89.
- Snapp, S. D., Watson, R. J., Russell, S. T., Diaz, R. M., & Ryan, C. (2015). Social support networks for LGBT young adults: Low cost strategies for positive adjustment. *Family Relations, 64*(3), 420-430.

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine, 23*(3), 311-328.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 1-15.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health, 56*(4), 445-453.
- Sumara, D., & Davis, B. (1999). Interrupting heteronormativity: Toward a queer curriculum theory. *Curriculum Inquiry, 29*(2), 191-208.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. Taylor & Francis.
- Szymanski, D. M. (2005). Heterosexism and sexism as correlates of psychological distress in lesbians. *Journal of Counseling & Development, 83*(3), 355-360.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 13-29.
- Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtman, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues, 39*(2), 19-40.



- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471.
- Tekinalp, B., & Terzi, S. (2014). Coping, social interest, and psychological birth order as predictors of resilience in Turkey. *Applied Research in Quality of Life, 9*(4), 1-16.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*, 297-306.
- Tillich, P. (2014). *Olmak cesareti*. (F. Cihan Dansuk, Çev.). Okyanus.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 34*(4), 414-424.
- Toland, J., & Carrigan, D. (2011). Educational psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International, 32*(1), 95-106.
- Ullman, J. B. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi. B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Ed.), *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (G. Şekercioğlu, Çev.) içinde (s. 681-575). Ankara: Nobel.
- Uluyol, F. M. (2016). Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelime bağlı zorbalığa maruz kalma, sosyal destek ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri, 19*, 87-96.
- Ungar, M., Liebenberg, L., Dudding, P., Armstrong, M., & Van de Vijver, F. J. (2013). Patterns of service use, individual and contextual risk factors, and resilience among adolescents using multiple psychosocial services. *Child Abuse & Neglect, 37*(2-3), 150-159.
- Ural, T., & Özbirecikli, M. (2006). Is ethical judgment influenced by social desirability in responding? An analyze on Turkish accountants. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15*, 393-410.

- Üzbe-Atalay, N., & Kurt-Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196.
- Van Eck, M., Berkhof, H., Nicolson, N., & Sulon, J. (1996). The effects of perceived stress, traits, mood states, and stressful daily events on salivary cortisol. *Psychosomatic medicine*, 58(5), 447-458.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*. (2.b.). American Psychological Association.
- Vaughan, M. D., & Rodriguez, E. M. (2014). LGBT strengths: Incorporating positive psychology into theory, research, training, and practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(4), 325-334.
- Vaughan, M. D., & Waehler, C. A. (2010). Coming out growth: Conceptualizing and measuring stress-related growth associated with coming out to others as a sexual minority. *Journal of Adult Development*, 17(2), 94-109.
- Vaughan, M. D., Miles, J., Parent, M. C., Lee, H. S., Tilghman, J. D., & Prokhorets, S. (2014). A content analysis of LGBT-themed positive psychology articles. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(4), 313-324.
- Vincke, J., & Heeringen, K. V. (2002). Confidant support and the mental wellbeing of lesbian and gay young adults: A longitudinal analysis. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(3), 181-193.
- Vinokur, A., & Selzer, M. L. (1975). Desirable versus undesirable life events: their relationship to stress and mental distress. *Journal of personality and social psychology*, 32(2), 329-337.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

- Waldo, C. R. (1999). Working in a majority context: A structural model of heterosexism as minority stress in the workplace. *Journal of Counseling Psychology, 46*(2), 218-232.
- Walton, D. N. (1986). *Courage: A philosophical investigation*. California: University of California.
- Watkins, J. R. (2015). *Setting the balance of care for sexually diverse seniors: The social exclusion of LGBT seniors in home and community care* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 1605822) sayfasından erişilmiştir.
- Watt, R. E., & Pietrzak, D. (2000). Adlerian “encouragement” and the therapeutic process of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Counseling and Development, 78*(4), 442-447.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American journal of Orthopsychiatry, 59*(1), 72-81.
- Werner, E. E. (1993). Risk and resilience in individuals with learning disabilities: Lessons learned from the Kauai longitudinal study. *Learning Disabilities Research & Practice, 8*, 28-34.
- Werner, E. E. (2004). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. *Pediatrics, 492*.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Westphal, M., & Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology, 56*(3), 417-427.

- White, M. G. (2013). *Resiliency factors among transgender people of color* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No: 3564069) sayfasından erişilmiştir.
- Whitton, S.W., & Buzzella, B.A. (2012). Using relationship education programs with same-sex couples: a preliminary evaluation of program utility and needed modifications. *Marriage & Family Review, 48*, 667-688.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work, 9*(2), 106-125.
- Wilks, S. E., & Croom, B. (2008). Perceived stress and resilience in Alzheimer's disease caregivers: Testing moderation and mediation models of social support. *Aging and Mental Health, 12*(3), 357-365.
- Williams, T., Connolly, J., Pepler, D., & Craig, W. (2005). Peer victimization, social support, and psychosocial adjustment of sexual minority adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(5), 471-482.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes, 9*(1), 1-18.
- Wingett, W., & Milliren, A. (2008). Psychoeducational E5 groups for use in schools. *Journal of Individual Psychology, 64*(4), 494-505.
- Witten, T. M. (2014). It's not all darkness: Robustness, resilience, and successful transgender aging. *LGBT Health, 1*(1), 24-33.
- Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: Their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology, 10*(3), 497-518.
- Wong, Y. J. (2015). The psychology of encouragement: Theory, research, and applications. *The Counseling Psychologist, 43*(2), 178-216.

- Woodard, C. R. & Pury, C. L. S. (2007). The construct of courage categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59 (2), 135–147.
- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185.
- Wright, M. O'D., Masten, A. S. & Narayan, A. J. (2013) Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. S. Goldstein & R.B. Brooks (Ed.) *Handbook of resilience in children* içinde (s.15-37). New York: Springer Science+Business.
- Yakıt, E., & Coşkun, A. M. (2016). LGBT bireylere yönelik HIV ile ilgili güvenli olmayan cinsel davranışların belirlenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(5), 1400-1418.
- Yalçındağ, B. (2009). *Relationships between courage, self-construals and other associated variables*. Master Thesis. Middle East Technical University Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Yang, J., Milliren A. & Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living*. New York: Routledge.
- Yılmaz, H. & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlılıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626–653.

## **EKLER**



## EK 1. Adleryan Cesaret Ölçeği Örnek Maddeleri

<b>ACÖ</b>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	<b>Açıklama:</b> Aşağıda insanların yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak katılma derecenizi belirtiniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz gerekmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.					
1	Hedefime ulaşma yolunda hiçbir güçlük beni yıldırmaz.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda bir değişim yaratmak için gerekli seçenekleri görebilme gücüne sahibim.	1	2	3	4	5
7	Yaşamımda karşılaştığım zorluklarla baş etmek için bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
12	Yaşamımdaki zorluklara meydan okumak benim en belirgin özelliklerim arasındadır.	1	2	3	4	5

## EK 2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu Örnek Maddeleri

No	KTGÖ-KF	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum		
		1	2	3	4	5	6	7
2	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	1	2	3	4	5	6	7
6	Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir	1	2	3	4	5	6	7
7	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim	1	2	3	4	5	6	7
9	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim	1	2	3	4	5	6	7



### EK 3. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni ve Örnek Maddeleri

ASÖ-14		Hiçbir zaman	hiçbir Neredeyse zaman	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
Açıklama: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.						
<b>SON BİR AYI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDE</b>						
1	Beklenmedik bir şeyin olması nedeniyle ne sıklıkla rahatsızlık duydunuz?	1	2	3	4	5
2	Hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkla hissettiniz?	1	2	3	4	5
3	Kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1	2	3	4	5
4	Ne sıklıkla gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	1	2	3	4	5

Re: ^\_Algılanan^\_ ^\_Stres^\_ ^\_Ölçeği^\_

From: MEHMET ESKİN (meskin@adu.edu.tr)

To: nazifeuzbe@yahoo.com

Date: Tuesday, March 20, 2018, 12:06 PM GMT+3

Kullanabilirsiniz, Gerekli tüm bilgiler makalede mevcut zaten. Başarılar

Mehmet Eskin, professor of psychology  
Adnan Menderes University, Faculty of Medicine  
Department of Psychiatry  
Aydın, Turkey

19 Mart 2018 13:42 tarihinde Nazife Üzbe <nazifeuzbe@yahoo.com> yazdı:

Sayın hocam merhaba,

Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında araştırma görevlisi olarak görev yapmaktayım. Doç. Dr. Şerife Işık hocamın danışmanlığında yürütmüş olduğum doktora tez çalışmam kapsamında uyarılma çalışmasını gerçekleştirmiş olduğunuz Algılanan Stres Ölçeği'ni uygulamak için izninizi talep ediyorum.

İlgili ölçeğe ait maddeler ve puanlamaya ilişkin bilgiler araştırma makalenizde yer almaktadır. Ancak uygulama esnasında dikkat etmem gereken farklı durumlar varsa, beni bu konuda yönlendirmenizden memnuniyet duyarım...

Saygılarımla...

-----  
Ars. Gör. Nazife ÜZBE ATALAY

## EK 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni ve Örnek

### Maddeleri

AÇBSDÖ								
<b>Yönerge:</b> Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1 'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.		Kesinlikle Hayır			Kesinlikle Evet			
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, partner, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, partner, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ailem (örneğin, annem, babam, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7

Re: Çok Boyutlu ^\_Algılanan^\_ ^\_Sosyal^\_ ^\_Destek^\_ ^\_Ölçeği^\_

From: haluk arkar (haluk.arkar@ege.edu.tr)

To: nazifeuzbe@yahoo.com

Date: Monday, March 19, 2018, 4:10 PM GMT+3

Sayın Nazife Üzbe Atalay,  
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.  
Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.  
Prof. Dr. Haluk Arkar  
Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Kimden: "Nazife Üzbe" <nazifeuzbe@yahoo.com>  
Kime: "haluk arkar" <haluk.arkar@ege.edu.tr>  
Gönderilenler: 19 Mart Pazartesi 2018 11:46:43  
Konu: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Sayın hocam merhaba,

Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında araştırma görevlisi olarak görev yapmaktayım. Doç. Dr. Şerife Işık hocamın danışmanlığında yürütmüş olduğum doktora tez çalışmam kapsamında uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiş olduğunuz "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği"ni uygulamak için izninizi talep ediyorum.

İlgili ölçeğe ait maddeler, puanlamaya ilişkin bilgiler ve uygulama esnasında dikkat etmem gereken farklı durumlar varsa, beni bu konuda bilgilendirmeniz ve yönlendirmenizden memnuniyet duyarım...

Saygılarımla...

-----  
Ars. Gör. Nazife ÜZBE ATALAY

## EK 5. Kişisel Bilgi Formu

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_
2. Biyolojik Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer (*lütfen belirtin*) \_\_\_\_\_
3. En son mezun olduğunuz okul: ( ) İlköğretim ( ) Lise ( ) Ön lisans  
( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora
4. Eğitiminize devam ediyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır  
Cevabınız evetse düzeyini belirtin: \_\_\_\_\_
5. Şu anda herhangi bir işte çalışıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
6. Mesleğiniz: \_\_\_\_\_
7. Aylık gelir açısından algıladığınız sosyo-ekonomik düzeyiniz:  
( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
8. Cinsel Yöneliminiz/ Cinsiyet Kimliğiniz: ( ) Lezbiyen ( ) Gey ( ) Biseksüel  
( ) Heteroseksüel ( ) Cisgender ( ) Trans Erkek ( ) Trans Kadın  
( ) Diğer: \_\_\_\_\_
9. Cinsel yönelim/cinsiyet kimliğinizi ilk ne zaman fark ettiniz?: \_\_\_\_\_
10. İlk açılma sürecinizi ne zaman yaşadınız? : \_\_\_\_\_  
İlk kiminle paylaştınız? : \_\_\_\_\_
11. İnsanlar, yaşamları süresince yakın birinin ölümü, kronik hastalık, ebeveyn boşanması, tek ebeveynle yaşama, fiziksel/duygusal/cinsel istismar, ailede suç öyküsü, yoksulluk, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Siz kendi yaşamınızı düşündüğünüzde özellikle çocukluk ve ergenlik yıllarınızda travmatik olarak algıladığınız bir yaşam olayı geçirdiniz mi?  
( ) Evet ( ) Hayır  
Cevabınız evetse lütfen belirtiniz:  
\_\_\_\_\_

## EK 6. LGBTİ Ruh Sağlığı Atölye Programı Katılımcı Belgesi





*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*