

# Transgender Göçmenler Arasında Öz Kabulü Arttırmak ve Çekimserliği Azaltmak için Çevrimiçi Grup Psikoterapisi: Bir Gözlemsel Rapor



Mihriban Heval ÖZGEN<sup>1</sup>, Cato MH de VOS<sup>2</sup>, Özgün YAĞMUR<sup>3</sup>, Jae SEVELIUS<sup>4</sup>

## ÖZET

**Amaç:** Göç etmiş Transgender ve cinsel yönelim çeşitliliği olan (TGD) bireyler, cinsiyet kimlikleri ve/veya ifadelerinden dolayı toplumun her alanında daha yüksek düzeyde damgalanma, ayrımcılık ve kişilerarası şiddet yaşamaktadır. Bu çalışma ile kişilerarası beceriler ve ilişkiler üzerine gelişim fırsatları sunabilmek adına, TGD göçmenleri için çevrimiçi grup psikoterapisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Grup, Orta Doğu'dan gelen ve TGD olarak kimliklerini belirleyen beş bireyden oluşmaktadır. TGD grup terapisi, her biri 90 dakika olan 12 haftalık oturumdan oluşmaktadır ve bir psikiyatrist tarafından yönlendirilmiştir. Tüm oturumlar çevrimiçi ve Türkçe olarak gerçekleştirilmiştir. Oturumlar, grup süreci ve tartışmalarla yönlendirilmiştir.

**Bulgular:** 12 oturumun sonrasında, grup üyeleri, aynı problem yapıları olan diğer grup üyeleriyle gözlem yapmaktan ve birbirleri ile olan benzerliklerinden fayda gördüklerini belirttiler. Oturumlar boyunca geliştirdikleri kişilerarası beceriler sayesinde, daha az sosyal engel yaşayarak ve kaygılarını azaltarak duygularını paylaşmaya daha açık hale geldiler.

**Sonuç:** Bu gözlemsel çalışma, özellikle de TGD göçmenlerinin çok hassas ve benzersiz ihtiyaçlarına özel bir dikkat gösterilerek, cinsiyet azınlık grupları içerisinde onayı ve sosyal bağlantıyı artırmak için grup temelli psikoterapi sunmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca TGD bireylerle grup psikoterapisinin etkinliğini ampirik olarak değerlendirme ihtiyacını vurgulamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Göçmen, Transgender, Cinsiyet Çeşitliliği, Çevrimiçi Terapi, Grup Terapisi

## ABSTRACT

### Online Group Psychotherapy to Increase Self-acceptance and Reduce Shame Among Transgender Migrants: An Observational Report

**Objective:** Transgender and gender diverse (TGD) people experience higher levels of stigma, discrimination, and interpersonal violence due to their gender identity and/or expression, particularly TGD people with a migration background. This study aimed to conduct and evaluate group psychotherapy for TGD migrants to provide opportunities for exploring and developing interpersonal skills and relationships.

**Method:** The group therapy included five individuals who identified as TGD and originated from the Middle East. The TGD group therapy consisted of 12 weekly sessions of 90 minutes each and was facilitated by a psychiatrist. All sessions were conducted online and in Turkish. The sessions were guided by the group process and discussions.

**Results:** After completing 12 group therapy sessions, members of the group reported benefiting from observing and emulating others who shared their problem constellation. Through the interpersonal skills that they built up throughout the sessions, they became more open to share their feelings experiencing fewer social barriers, and reduced anxiety.

**Conclusion:** This observational study indicates the significance of offering group-based psychotherapy to enhance affirmation and social connection within gender minority groups and emphasizes the need to empirically evaluate the effectiveness of group psychotherapy with TGD individuals, with special attention to the unique needs of TGD migrants.

**Keywords:** Migrant, Transgender, Gender-diverse, Online Therapy, Group Therapy

## GİRİŞ

Transgender ve cinsiyet çeşitliliği (TGD) olan bireylerin doğumda atandığı cinsiyetten farklı bir cinsiyet kimliği ve/veya ifadesi vardır. TGD bireylerinin cinsiyet kimlikleri ve/veya

ifadeleri, doğumda atandıkları cinsiyetle uyumsuzluk olarak ortaya çıkar ve bazı TGD bireylerinde cinsiyet disforisi şeklinde kendini gösterir (American Psychiatric Association 2013). TGD bireylerinin, doğumda atandıkları cinsiyetle cinsiyet kimlikleri arasında uyum sağlayan cisgender bireylere kıyasla,

**Geliş Tarihi:** 10.05.2022, **Kabul Tarihi:** 19.06.2023, **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 02.11.2023

<sup>1</sup>Psikiyatrist, Kültürlerarası Psikiyatri, Parnassia Akademisi, Den Haag, Hollanda; <sup>2</sup>Araş. Gör., Parnassia Grubu, Amsterdam, Hollanda; <sup>3</sup>Tıp Doktoru, Brown Üniv. Psikiyatri Bl, Boston, ABD; <sup>4</sup>Prof., Klinik Psikoloji Bl., UCSE, San Francisco, ABD.

Dr. Mihriban Heval Özgen, e-posta: m.h.ozgen@parnassiagroep.nl

cinsiyet kimlikleri ve/veya ifadeleri nedeniyle daha yüksek düzeyde damgalanma, ayrımcılık ve kişiler arası şiddet yaşama eğilimleri vardır (Hendricks ve Testa 2012, White Hughto ve ark. 2015). Aynı zamanda, TGD bireylerinin genellikle aile, arkadaşlar ve akranlar tarafından gerekli sosyal destekten yoksun olduğu görülmektedir (Davey ve ark. 2014).

Damgalanma deneyimleri, TGD beyaz olmayan bireyler için daha da artmıştır, bu da beyaz TGD bireylere göre daha yüksek depresyon ve anksiyete oranlarına neden olmuştur (Lefevor ve ark. 2019). Bunun yanı sıra, TGD mültecileri, genellikle cinsiyet ve cinsellik konusunda geleneksel değerlere sahip ülkelerden geldikleri için daha fazla ayrımcılık ve şiddete maruz kalmaktadır (Alessi ve ark. 2018). TGD göçmenleri, çoğunlukla cisgender heteroseksüeller olan diğer göçmenler tarafından, göç kamplarında sıklıkla ayrımcılığa uğrarlar. Bu durum yüksek oranda zulme, şiddete, istismara (cinsel istismar da dahil), ölüm tehditlerine, intiharlara ve hatta cinayetlere neden olur (Grungras ve ark. 2009). Bu nedenle, TGD göçmenleri varış ülkelerine ulaştıklarında, zihinsel sağlıklarının genellikle büyük ölçüde bozulmuş olması şaşırtıcı değildir (Fox ve ark. 2020).

TGD göçmenleri için ruh sağlığı hizmeti veren sağlık çalışanları, sonrasında ortaya çıkabilecek ruh sağlığı sorunlarına neden olabilen travma ile başa çıkma zorluğuyla karşı karşıyadır. Yaygın psikopatolojiler arasında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete, depresyon ve intihar düşünceleri yer almaktadır (Alessi ve ark. 2016). Bireysel psikoterapi, bu sorunlar için kullanılabilir. Cinsiyet kimliği ve ifadesiyle ilgili duygular da terapi sürecinde ele alınabilir, çünkü TGD göçmenlerinin sosyal ve fiziksel geçişleri birkaç nedenle durdurulabilir (örneğin, olumlayıcı/kabullenici tedavi eksikliği veya damgalayan ve güvensiz sosyal ortamlar). Batılı TGD bireyler arasında yapılan çalışmalar, tıbbi tedaviye ve toplumsal geçişe olumlu bir yaklaşımın, TGD yetişkinler arasında (Hughto ve ark. 2020, Lelutiu-Weinberger ve ark. 2020, Murad ve ark. 2010) ve ergenler arasında (Fontanari ve ark. 2020, van der Miesen ve ark. 2020) ruh sağlığını ve refahı önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir. TGD bireyler için ruh sağlığı hizmetlerine ve cinsiyet uyumunu destekleyici hizmetlere erişim, son derece önemlidir. COVID-19 pandemisi öncesi dönemde, TGD bireyler arasında ruh sağlığı sorunları, özellikle depresyon, anksiyete ve intihar riski, heteroseksüel ve cisgender popülasyonlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeydeydi (Hidalgo ve ark. 2019, Yüksel ve ark. 2017). COVID-19 pandemisi, öngörülemez koşullar, yetersiz sosyal destek ve sosyoekonomik sonuçlar nedeniyle genel nüfusta stres, depresyon ve anksiyete semptomlarının arttığı bir dönem olarak ilişkilendirildi (Manchia ve ark. 2022). COVID-19 enfeksiyonunun nöropsikiyatrik etkileri de buna eklenmektedir (Dinakaran ve ark. 2020). Psikolojik sıkıntıya yatkın olan bireyler ve

toplumlar, COVID-19 pandemisinin zararlı etkilerinden genel nüfustan daha fazla etkilendi. Yaşlılar, sağlık çalışanları ve çocuklar gibi savunmasız gruplarda olduğu gibi TGD bireylerin de sağlık hizmetlerine, ruh sağlığı desteğine ve cinsiyet uyumunu destekleyici hizmetlere erişimi COVID-19 pandemisi sırasında kötüleşmiştir (Koehler ve ark. 2021, Szücs ve ark. 2021). Meyer'in azınlık stresi teorisine göre, kültürel olarak belirlenmiş normlar ve toplumsal damgalama, azınlık gruplarının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Meyer ve ark. 2015). Sonuç olarak, COVID-19 pandemisi TGD bireyler için stresi artırmıştır. TGD bireylere yönelik ayrımcılık, mağduriyet, reddetme ve onaylamama gibi dış stres faktörleri, kendi benlik algılarını bozabilir ve bu da artan öz-yargılama, sosyal kaçınma, onaylanmama ve içselleştirilmiş damgalanma ile sonuçlanabilir, kendi gruplarındaki veya diğer cinsiyet azınlık gruplarına karşı (yönlendirilen) içselleştirilmiş damgalanma deneyimine neden olabilir. TGD bireyler için grup psikoterapisi, TGD topluluklarının içsel direncine dayanan umut verici bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir (Heck 2017, Heck ve ark. 2015, Mills ve ark. 2019). ABD'de yapılan bir çalışma, eşlik eden TSSB ve madde kullanım bozuklukları olan trans kadınlarla yapılan grup terapisinin umut verici olduğunu göstermiştir (Empson ve ark. 2017). Ayrıca, bir dizi ruh sağlığı sorununda grup psikoterapisinin TGD bireyleri orantısız şekilde etkileyen etkinliğini gösteren birçok randomize kontrollü çalışma ve meta-analiz bulunmaktadır (Lo Coco ve ark. 2019, Okumura ve Ichikura 2014, Wersebe ve ark. 2013, Yüksel ve ark. 2000). Grup psikoterapisi, TGD bireylerin kişilerarası becerileri ve ilişkileri keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak sağlar, ki bu da TGD bireyler arasında sıkça bildirilen orantısız izolasyon düzeyleri göz önüne alındığında özellikle TGD göçmenler için önemlidir (Fox ve ark. 2020). Ayrıca, grup psikoterapileri genellikle otantiklik, kişisel büyüme ve kimlik keşfi gibi birkaç spesifik olmayan terapötik faktörü içerir (Yalom ve Leszcz 2020). Bununla birlikte, grup psikoterapisinin TGD bireyler için etkinliğini değerlendiren araştırmalar, özellikle göçmenlik geçmişine sahip TGD bireyler açısından sınırlıdır. Bu gözlemsel çalışma, TGD göçmenlere odaklanan bir terapi grubunun etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

Transgender Terapi Grubu: Tanımı TGD grup terapisi, haftada 12 oturumdan oluşan, her biri 90 dakika süren bir terapi programıydı ve bu oturumlar bir psikiyatrist tarafından yönetildi. Tüm 12 oturum, COVID-19 kapanma döneminde çevrimiçi olarak gerçekleştirildi. COVID-19 kapanma döneminden sonra, grup son oturumdan 1 ve 6 ay sonra bire bir olarak iki kez bulundu. Oturumlar, Yalom ve Leszcz'ın (2020) deneyimsel çerçevesi doğrultusunda yönlendirildi ve bu çerçeveye varoluşsal, kişilerarası ve duygusal odaklı müdahaleleri

içermektedir. Grup süreci ve tartışmalar müdahale seçimine rehberlik etti. Önceden belirlenmiş bir tartışma teması seçilmedi. İlk oturumlar, güven oluşturma, kişisel hedefler ve grup uyumu üzerine odaklandı. Takip eden oturumlar, bireysel üyelerin hedeflerini desteklemeyi amaçlayan anlık kişilerarası süreçlere odaklandı. Son oturumlar ise süreç ve hedeflere ilişkin bir değerlendirme yaparak bütünleşme ve gelecek planlarına yönelik bir değerlendirme odaklı oldu.

### **Grup Üyesi Seçimi ve Özellikleri**

Terapi grubunun üyeleri, Amsterdam'daki Parnassia Psikiyatri Enstitüsü'nde bulunan LGBTQ (lezbiyen, gey, biseksüel, trans, queer) kültürlerarası poliklinikten seçildi. Grup terapisi duyurusunun ardından terapiste yönlendirildiler. Seçim, oturumlar boyunca sabit kalan Türkçe konuşan yetişkin (≥18 yaşında) TGD bireylerle sınırlıydı. Çevrimiçi oturumlara katılmayan ve akut intihar eğilimi olan bireyler çalışma dışı bırakıldı. Beş birey grup terapisine kabul edildi, üçü zaten terapistin hastasıydı, ikisi yeni üyeydi. Grup üyeleri, panik bozukluğu, depresif bozukluk veya TSSB gibi anksiyete bozuklukları veya bu psikopatolojilerin birlikte görüldüğü DSM-5 ölçütlerine göre teşhis edilen bir komorbiditeye sahipti (American Psychiatric Association 2013). Tüm üyeler Orta Doğu kökenli göçmenler olarak tanımlanmaktaydı (Ermeni, Kürt, Türk ve Suriyeli). Bir grup üyesi 20 yıl önce göç etmiş, dört üye ise yaklaşık dört yıl önce göç etmişti. Doğumda atanmış cinsiyeti kadın olan bir üye trans erkek olarak kimliklendirilirken, geri kalan doğumda atanmış cinsiyeti erkek olan dört üye trans kadın olarak kimliklerini tanımladı. Grup üyelerinin yaşları 35 ile 52 arasındaydı. Eğitim düzeyine gelince, iki üye lise mezunuydu ve üçü üniversite mezunuydu. Beş üye de işsizdi. Dört üye bekardı, bir üyenin partneri vardı.

### **Grup Terapisti Özellikleri**

Grup toplantıları, göçmen TGD ruh sağlığı konusunda deneyimli Türkçe konuşan bir cis kadın psikiyatrist tarafından yönlendirildi. Terapist düzenli olarak üyelerin, cis kadın cinsiyetinin terapötik ilişkilerini nasıl etkilediği üzerine düşüncelerini ve tartışmalarını teşvik etti. Bu, üyelerin ve terapistin, cinsiyetle ilgili inançlarının grup sürecini nasıl etkilediğinin daha da farkında olmalarını sağladı. Ayrıca, terapistin kimliğinin, kişisel açığa çıkma süreçleri ve grup uyumu üzerindeki terapötik süreçlere nasıl etki ettiğini düşünceleri için gerekli alanı yarattı. Örneğin, bir grup üyesi, terapistin cis kadın olarak kimliğine kabul etmeyen bir tepki gösterdiğinde, terapist bu durumu işlemesi gerekti ve grup üyesine ve grup uyumuna tam kabul içinde kalmak için çaba harcamalıydı.

### **İlk Danışma ve Onay**

Grup üyeleri, değerlendirme çalışmasının bir parçası olmak için yazılı ve sözlü bilgilendirilmiş onay verdiler. Üyelere,

grup çalışmasının araştırma amaçları için kullanılabileceği ve grup terapisi içeriğinin yayınlanma olasılığı da dahil olmak üzere, araştırma amaçları için kullanılabileceği bildirildi. Çalışmanın gözlemci ve düşük müdahale karakterine sahip olması nedeniyle, bir etik kurul onayına ihtiyaç duyulmadı. Terapist, her üyeyle bireysel olarak bir ön danışma toplantısı yaparak yaklaşan süreci tasvir etti ve beklentileri ve endişeleri ele aldı. Terapist, üyenin, grup süreci içinde veya dışında karşılaşabileceği olası zorlukları ve bunların katılımlarını nasıl etkileyebileceğini değerlendirdi. Olası zorluklar durumunda, ek bilgiler toplandı ve bu zorlukların üye ve gruba olası etkileri tartışıldı. Son olarak, terapist her üyeyi, geçmiş deneyimlerinin gruplarla ilgili olarak nasıl etkileri olabileceğini belirlemeleri için, özellikle kişilerarası güçlüklerini ve zayıflıklarını belirlemeleri için geçmiş deneyimlerini düşünmeye teşvik etti. Ayrıca, gruptaki sosyalleşme dışında başka bir sosyal etkileşime izin verilmemesi konusunda bir anlaşma yapıldı ve bu terapistin sona ermesine kadar devam etti.

## **BULGULAR**

### **Süreç**

Terapi seanslarından önce, terapist grup üyelerine seansların yapısı, güven, gizlilik normları ve zamanında gelmenin önemi hakkında bilgi verdi. Haftalık toplantıların belirli bir saat ve gününde gerçekleşeceği ve 12 hafta boyunca 90 dakika süreceği, istisnasız bir şekilde açıklandı. Grup üyeleri bu tutumu süre boyunca sürdürdüler, bu yüzden başka bir ikna çabasına gerek duyulmadı. Grup seanslarına başlamadan önce, her bir üyeye bireysel olarak kendini ifade etme konusunda açıkça bilgi verildi. Ayrıca, terapistin müdahale etmek yerine pasif bir rol üstleneceği ve üyelerin birbirini teselli etmesine izin vereceği bilgisi verildi. Seansların başında her zaman bir sessizlik dönemi vardı. Grup tarafından güvenli bir ortam oluşturulduğunda, destek ve yüzleştirmeye izin verildi. Yüzleştirme, son beş ila altı seansta başladı. Örneğin, bazı üyeler bir üyeyi "kadın" olarak görmüyorlardı, oysa bu üye kendini trans bir kadın olarak tanımlıyordu. Karşılaşma dostane ve olumlu bir şekilde gerçekleşti. Sınırlı sayıda grup üyesi, zaman ve kültürel dinamikler nedeniyle terapist tarafından bu yüzleştirme daha fazla ele alınmadı.

Grup terapisi başlangıç seansları, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesine odaklandı. Grup sürecini netleştirmek için psiko-eğitim de sağlandı. "Burada ve şimdi" yaklaşımı, ilerlemeyi teşvik etmek için temel bir araç olarak açıklandı ve vurgulandı. Grup içinde sağlanan güvenli ve destekleyici atmosfer, üyelerin kendini ifade etmesini teşvik etti. Bundan sonra, bireysel grup üyelerinin hedefleri belirlendi. Grup üyeleri, cinsiyeti tanımlama ve erkek veya kadın olarak kimliklenme konusunda grup içindeki farklılıklarla karşı karşıya kaldı. Hiçbiri non-binary veya diğer cinsiyetleri

tanımlamıyordu. Bu farklılıkları kabul etmek ve onları tanımak, grup üyelerinin iyileşmeleri ve iyilik hallerinin sağlanması açısından önemliydi. Bu süreci kolaylaştırmak için terapist, üyelere farklılaştırma yapmalarına ve farklılıklarını entegre etmelerine yardımcı oldu, bu da tanımayı teşvik etti ve yalnızlık ve suçluluk duygularını azalttı. Tüm seanslarda, seans ortamı takdir, saygı ve destekle doluydu. 12. seansın sonunda, terapist tarafından grup üyeleri terapinin etkilerine yönelik değerlendirildi.

### **Terapötik Faktörler**

Grup üyelerinin semptom azalması ve algılanan ruh sağlığının iyileşmesine katkıda bulunan süreçlerin değerlendirmesi, terapistin klinik gözlemlerine dayanılarak aşağıda tartışılmıştır.

#### **Umut Aşılması**

Araştırmalar, danışanların beklentilerinin sonraki terapötik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bloch ve ark. 1976). Bloch ve meslektaşları (1976), üç şekilde olumlu beklentilerin oluşturulmasını ve pekiştirilmesini önermektedir: grubun iyileştirici özelliklerini tartışarak ve bunları üyenin zorluklarıyla bağdaştırarak, önceki veya mevcut grup üyelerinin iyileşmesine dikkat çekerek ve kendi terapötik etkinliğine güven duygusunu besleyerek. Bu gruba hazırlık sürecinde grup terapisi faydaları her üyeye bireysel olarak tartışıldı ve daha sonra grup içinde de ele alındı. Dört oturumdan sonra, grup üyeleri birbirlerinin değişimleri ve deneyimleri hakkında yorum yapmaya başladılar, bu da daha açık bir paylaşım ortamı yaratıp kendilerine güvenle konuşmalarını sağladı.

#### **Evrensellik**

Özellikle sosyal izolasyon yaşayan bireyler, bazı potansiyel utanç verici veya korkutucu sorunlar, düşünceler ve davranışlarla sadece kendi başlarına mücadele ettiklerini düşünme eğilimindedir. Diğer grup üyelerinin benzer durumları ve endişeleri açıklamasını duymak rahatlama sağlar ve iletişimde daha fazla otantiklik ve “insanlık ailesine hoş geldiniz” deneyimi yaratır. Bu bağlamda üyenin kendi zorluklarını ortaya koyması, diğer grup üyelerinden kabul görme deneyimi yaratma fırsatı sunar. Irk, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği gibi konularda zorlu tartışmalar, grupta cesaret ve güven ortamının oluşmasını sağlamıştır.

#### **Bilgi Aktarımı**

Bu çalışmada, özellikle COVID-19 pandemisi sırasındaki izolasyonla ve sosyal izolasyonla başa çıkmak için grup üyelerine psiko-eğitim ve tavsiye vermek yerine, sürecin ana odak noktası umut aşılması oldu.

#### **Altruizm**

Bireyler genellikle değersiz hissedebilir, değerli bir şeyleri olmadığını düşünebilirler. Terapi süreci boyunca, grup üyeleri

birbirlerine destek, öneri, güvence ve deneyimlerini paylaşma şeklinde yardım eder ve alırlar. Verme süreci, bireylerin güçlü yönlerini göstermelerine ve geliştirmelerine izin vererek onları güçlendirir; bu, pozitif psikolojide vurgulanan bir mekanizmadır. Çalışmamızda, ilk birkaç seansta duygusal olarak çok etkilenen bir üyeye tüm grup üyeleri tarafından altruizm gösterildi. Terapistin bu üyenin nasıl hissettiğini, yargılamadan ve özenle sorduğunu gözlemledikten sonra, grup üyeleri bir sonraki seanslarda kendisiyle iletişim kurmayı başlattı. Altruizm, kabul ve özsaygı üzerinde etkili olan grup dinamiklerinden biriydi ve utanma duygusunu etkiledi.

#### **Birincil Aile Grubunun Düzeltici Tekrarı**

Yazarlar terapi grubunu, güçlü duyguların, ortaya çıkışların ve samimiyetin olduğu bir aileye benzetmektedir. Bu tür bir yapı, erken ailevi çatışmalara yeniden maruz kalma ve bunların ele alınması ve düzeltilmesi için fırsat yaratır. Terapist, seanslar sırasında anne ve baba rollerini üstlendi ve cinsiyet zamirlerini sorgulamak ve içindeki erkek ve kadın yönlerinin daha farkında olmak için bir ortam yarattı. Birkaç seanstan sonra, grup üyeleri gruba bir aile demeye başladılar.

#### **Sosyalizasyon Tekniklerinin Geliştirilmesi**

Grup, yapıcı geri bildirimleri teşvik ederek sosyal becerilerin gelişimi için fırsatlar sağladı. Bir örnek, bir grup üyesinin halka açık konuşma konusundaki zorluğunu paylaşmasıydı. Diğer grup üyeleri, olumlu ve yapıcı yorumlarla onu cesaretlendirdi. Grup üyelerinin birbirlerine tavsiyelerde bulunması, tüm grup üyelerinin sosyal etkileşimler konusundaki yeteneklerinin ve birileri için anlam ifade edebileceklerinin farkında olmalarını sağladı ve kendileri ve grup arasında güven oluşturulmasına katkıda bulundu. Bu, üyelerin kişilerarası becerilerini öğrenmelerine ve bunun izolasyon ve yalnızlık deneyimlerine nasıl katkıda bulunabileceğine dair farkındalık kazanmalarına olanak sağladı. Genel olarak, seanslar boyunca oluşturdukları kişilerarası beceriler sayesinde daha az sosyal engel ve kaygıyla duygularını paylaşmaya daha açık hale geldiler.

#### **Taklit Edici Davranış**

Yazarlar, grup üyelerinin, sorunlarını paylaşan diğer grup üyelerini gözlemleyerek ve taklit ederek fayda sağladığını öne sürmektedir. Buna taklitçi veya seyirci terapi denir. Başkalarının davranışlarını taklit etmek, bireylerin hangi davranışların kendilerine uygun olduğunu ve hangilerinin olmadığını fark etmelerini sağlar. Grup üyeleri birbirlerinin ifadelerini ve davranışlarını gözlemlemiş ve daha sonra uygulamışlardır, bu da altruistik davranış örneği ile görülmektedir.

#### **Grup Dinamikleri**

Grup dinamikleri, etnik köken, kişilerarası duygular, ego yapısı, eğitim düzeyi ve cinsiyet uyumu ameliyatı geçirme durumu gibi birçok faktörden etkilenebilir. Grubun göçmen

kökeni ve etnik çeşitliliği dikkate alındığında, grup terapisi oturumlarında üyelerin etnik kimlikleriyle ilgili zorluklar beklenirdi. Ancak, ortak kültürel ve etnik geçmişe ilişkin herhangi bir zorluk veya gerileme olmadı, bunun yerine grup üyeleri arasında kabul, sıcaklık ve arkadaşlık hisleri arttı. Grup üyeleri, güvensizlik, utanç, izolasyon, yalnızlık ve reddetme gibi benzer kişilerarası duyguları paylaştı. Benzer bir travma geçmişi nedeniyle duygusal acı çekiyorlardı. Bu acıyı paylaşma ve benzer duygusal sıkıntıları paylaşma benzerliği, birlikte tutarlılık ve semptom rahatlaması ile birlikte birbirlerine olan güveni artırdı. Grup dinamiklerindeki farklılıklar, ego yapısı, eğitim düzeyi ve cinsiyet uyumu ameliyatı geçirme durumu açısından ortaya çıktı. Grubun yarısı kendilerini içe dönük olarak değerlendirirken diğer yarısı dışa dönük olarak değerlendirdi. İlginç bir şekilde, birkaç seanstan sonra grup birliği herkese yer sağladı ve ego yapılarındaki farklılıkları azalttı. Bu, taklitçi davranış aracılığıyla gerçekleşti, dışa dönük kişiler içe dönükleri paylaşımlarını yapmaları için davet ederek onlara alan açtı. Eğitim düzeyindeki farklılıklar, üyelerin hayatlarını olumlu yönde değiştirmek için yeni bakış açıları kazanmalarına yardımcı oldu. Grup üyelerinin cinsiyet uyum ameliyatı geçirme durumlarındaki farklılıklar açıkça tartışıldı ve çözüldü. Bu, hala erkek genital organlarına sahip olan bir trans kadın ile cinsel organlarıyla ilgili cerrahi prosedürler geçirmiş bir trans kadın arasında kendini kadın olarak adlandırma hakkı konusunda bir tartışmayı içeriyordu. Tartışma, birliği artırdığı gibi perspektiflerini genişletti. Özellikle, cinsiyet kimliği farklılıkları, grup dinamiklerini dengelemeye ve perspektiflerini zenginleştirmeye yardımcı oldu.

Grup dinamikleri açısından çevrimiçi grup terapisinin avantajları, dezavantajlarından daha ağır bastı. Grup üyeleri, tedavi sırasında ev ortamlarında olmanın kendilerini güvende hissettirdiğini ve özellikle COVID-19 pandemisinin neden olduğu ek izolasyon süreci göz önüne alındığında daha yardımcı olduğunu bildirdi. Ulaşım ihtiyacının olmaması başka bir avantajdı, çünkü maliyetleri azalttı, sosyal etkileşimlerle ilgili endişeleri ve COVID-19'a maruz kalma kaygısını azalttı. Çevrimiçi grup terapisinin önemli bir dezavantajı, grup sürecinde etkileşimleri yorumlamak için vücut dilinin eksikliğiydi; ancak grup üyeleri arasındaki empati korundu. Çevrimiçi seansların bir dezavantajı daha, teknik zorluklar oldu ve bunun sonucunda bir grup üyesi birkaç seans için gecikti.

## TARTIŞMA

Bilgimize göre, bu gözlemsel rapor, Türkçe konuşan TGD bireyleri içeren çevrimiçi grup terapisi üzerine yapılan ilk çalışmayı yansıtmaktadır. Grup terapisi sonrasında, üyeler, problem benzerlikleri olan diğer insanları gözlemleyerek ve taklit ederek fayda sağlamışlardır. Seanslar boyunca geliştirdikleri kişilerarası beceriler sayesinde, sosyal engeller ve kaygı daha az

olmak üzere duygularını paylaşmaya daha açık hale gelmişlerdir. Çevrimiçi grup psikoterapisi, cinsel azınlık grupları içinde kabul ve sosyal bağlantıyı artırabilir.

Bu çalışmanın bulgularını yorumlarken bazı kısıtlamalar dikkate alınmalıdır. Gözlemsel karakteri nedeniyle çalışmanın ölçümleri eksiktir ve kontrol grubu bulunmamaktadır, üyelerin yanıtlarına sadece terapistin yorumları aracılığıyla erişilebilir. Daha fazla araştırma, kontrol gruplarını, daha büyük ve daha çeşitli kültürel dinamiklere sahip grupları içerecek şekilde bu ilk çalışmayı temel alabilir, katılımcıların psikolojik yapılarını doğrulanmış nicel ölçütlerle ölçebilir ve takip önlemlerini içerebilir. Bu kısıtlamalara rağmen, bu çalışma, özellikle COVID-19 pandemisi nedeniyle aşırı izolasyon durumunda olan TGD bireyleri, özellikle TGD göçmenleri içeren grup psikoterapisinin etkinliğini deneysel olarak değerlendirmenin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Terapi gruplarının çeşitliliğine bağlı olarak, azınlık stres teorisi tarafından tanımlandığı gibi inanç sistemleri grup dinamiklerini, sosyal izolasyon ve içselleştirilmiş damgalanma nedeniyle bağlanma veya ayrımcılık yönünde etkileyebilir. Benzer bir kültürel geçmişe sahip olan insanları bir araya getirmek, grup bağlantısı aracılığıyla bağlanmayı artırabilir. Güvenlik hissi oluşturmak, hoşgörüyü ve kültürel farkındalığı geliştirmek, grup birliğini ve topluluğu teşvik etmek ve terapiye uyumu sağlamak önemlidir (Reading ve Rubin 2011) ve grup içinde çatışmalardan kaçınmaya yardımcı olur. Bu, etnik ve kültürel farklılıkların farkında olmanın ve grup terapisi için güvenli bir alan oluşturmanın özellikle terapistin bu konudaki rolünün önemini vurgular.

Benzer şekilde, TGD bireyleri için grup terapisi yapan terapistlerin etkin olabilmek için kendi önyargılarının ve karşı aktarım tepkilerinin farkında olmaları gerekmektedir, bu da çalışmamız tarafından gösterilmiştir. Özellikle göçmenlerle çalışmak, kültürel perspektiflerine ve psikoterapiye ilişkin kültürel bakış açılarına saygı duymayı gerektirir (Reading ve Rubin 2011). Grup terapistleri, kendi cinsiyet kimliklerinin, cinsiyet hakkındaki inançlarının, kültürel perspektiflerinin ve yaşam deneyimlerinin grup dinamiklerini nasıl etkileyebileceğinin farkında olmalıdır. Grup üyelerinden terapistlerin cinsiyet kimlikleri ve ifadelerinin grup dinamiklerine nasıl etki edebileceği konusunda sürekli geri bildirim alınmalıdır.

COVID-19 pandemisi depresyon ve anksiyete vakalarının artışıyla ilişkilendirilmiştir, bu durum özellikle düşük dayanıklılığa sahip popülasyonlarda daha fazla gözükmektedir (Manchia et al., 2022). COVID-19 pandemisinin ve dünya genelindeki kısıtlamaların önemli sonuçlarından biri, yüz yüze sağlık hizmetlerine erişimin azalmasıdır. Bu nedenle, çevrimiçi terapi sunmak hem danışan hem terapist için daha makul/uygun olması ve daha az maliyetli olması gibi

avantajlarla daha önemli hale gelmiştir. Birçok çalışma, çevrimiçi terapinin öz ifade, yakınlık ve bağlantı için güçlü bir yol olduğunu ve yüz yüze psikoterapiye kıyasla belirgin dezavantajları olmadığını göstermektedir (Simpson et al., 2020; Wind et al., 2020; Craig et al., 2021). TGD ve cinsiyet azınlığı grupları, COVID-19 pandemisinden önce bile heteroseksüel popülasyonlardan daha fazla ruh sağlığı sorunlarına yatkındı. Bu nedenle, TGD bireyleri, COVID-19 pandemisi sırasında ve gelecekte salgınlarda psikolojik stresörlere karşı destekleyici unsurları yoğunlaştıran kapsamlı ve bütünlüklük dijital ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duymaktadır.

## KAYNAKLAR

- Alessi EJ, Kahn S, Chatterji S (2016) 'The darkest times of my life': Recollections of child abuse among forced migrants persecuted because of their sexual orientation and gender identity. *Child Abuse Negl* 51: 93–105.
- Alessi EJ, Kahn S, Woolner L ve ark. (2018) Traumatic Stress Among Sexual and Gender Minority Refugees From the Middle East, North Africa, and Asia Who Fled to the European Union. *J Trauma Stress* 31: 805–15.
- American Psychiatric Association (2013) Gender dysphoria. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.)
- Bloch S, Bond G, Qualls B ve ark. (1976) Patients' expectations of therapeutic improvement and their outcomes. *Am J Psychiatry* 133: 1457-60.
- Craig SL, Leung VW, Pascoe R ve ark. (2021) AFFIRM online: Utilising an affirmative cognitive-behavioural digital intervention to improve mental health, access, and engagement among LGBTQA+ youth and young adults. *Int J Environ Health Res* 18: 1541
- Davey A, Bouman WP, Arcelus J ve ark. (2014) Social support and psychological well-being in gender dysphoria: A comparison of patients with matched controls. *J Sex Med* 11: 2976–85.
- Dinakaran D, Manjunatha N, Kumar CN ve ark. (2020) Neuropsychiatric aspects of COVID-19 pandemic: A selective review. *Asian J Psychiatr* 53: 102188.
- Empson S, Cuca YP, Cocohoba J ve ark. (2017) Seeking Safety Group Therapy for Co-Occurring Substance Use Disorder and TSSB among Transgender Women Living with HIV: A Pilot Study. *J Psychoact Drugs* 49: 344–51.
- Fontanari AMV, Vilanova F, Schneider MA ve ark. (2020) Gender Affirmation Is Associated with Transgender and Gender Nonbinary Youth Mental Health Improvement. *LGBT Health* 7: 237–47.
- Fox SD, Griffin RH, Pachankis JE (2020) Minority stress, social integration, and the mental health needs of LGBTQ asylum seekers in North America. *Soc Sci Med* 246: 112727.
- Grungras N, Levitan R, Slotek A (2009) Unsafe Haven: Security Challenges Facing LGBT Asylum Seekers and Refugees in Turkey. *PRAXIS The Fletcher Journal of Human Security* 24: 21–61.
- Heck NC (2017) Group Psychotherapy with Transgender and Gender Nonconforming Adults. *Psychiatr Clin North Am* 40: 157–75.
- Heck NC, Croot LC, Robohm JS (2015) Piloting a Psychotherapy Group for Transgender Clients: Description and Clinical Considerations for Practitioners. *Prof Psychol Res Pr* 46: 30–6.
- Hendricks ML, Testa RJ (2012) A conceptual framework for clinical work with transgender and gender nonconforming clients: An adaptation of the minority stress model. *Prof Psychol Res Pr* 43: 460–7.
- Hidalgo MA, Petras H, Chen D ve ark. (2019) The Gender Minority Stress and Resilience measure: Psychometric validity of an adolescent extension. *Clin Pract Pediatr Psychol* 7: 278-90.
- Hughto JM, Gunn HA, Rood BA ve ark. (2020) Social and medical gender affirmation experiences are inversely associated with mental health problems in a US non-probability sample of transgender adults. *Arch Sex Beh* 49: 2635-47.
- Koehler A, Motmans J, Alvarez LM ve ark. (2021) How the COVID-19 pandemic affects transgender health care - A cross-sectional online survey in 63 upper-middle-income and high-income countries. *Int J Transgend Health* 24: 346–59.
- Lefevor GT, Janis RA, Franklin A ve ark. (2019) Distress and Therapeutic Outcomes Among Transgender and Gender Nonconforming People of Color. *Couns Psychol* 47: 34–58.
- Lelutiu-Weinberger C, English D, Sandanapitchai P (2020) The roles of gender affirmation and discrimination in the resilience of transgender individuals in the US. *Behav Med* 46: 175-88.
- Lo Coco G, Melchiorri F, Oieni V ve ark. (2019) Group treatment for substance use disorder in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *J Subst Abuse Treat* 99: 104–16.
- Manchia M, Gathier AW, Yapici-Eser H ve ark. (2022) The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *Euro Neuropsychopharmacol* 55: 22-83.
- Meyer IH (2015) Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychol Sex Orientat Gend Divers* 2: 209-13.
- Mills M, Stoneham G, Davies S (2019) Toward a Protocol for Transmasculine Voice: A Service Evaluation of the Voice and Communication Therapy Group Program, Including Long-Term Follow-Up for Trans Men at the London Gender Identity Clinic. *Transgender Health* 4: 143–51.
- Murad MH, Elamin MB, Garcia MZ ve ark. (2010) Hormonal therapy and sex reassignment: A systematic review and meta-analysis of quality of life and psychosocial outcomes. *Clin Endocrinol* 72: 214–31.
- Okumura Y, Ichikura K (2014) Efficacy and acceptability of group cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 164: 155–64.
- Reading R, Rubin LR (2011) Advocacy and empowerment: Group therapy for LGBT asylum seekers. *Traumatology* 17: 86-98.
- Simpson S, Richardson L, Pietrabissa G ve ark. (2021) Videotherapy and therapeutic alliance in the age of COVID-19. *Clin Psychol Psychother* 28: 409-21.
- Szücs D, Köhler A, Holthaus MM ve ark. (2021) Transgender health and healthcare during the COVID19 pandemic: a cross-sectional online survey in German-speaking countries. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 64: 1452-62.
- van der Miesen AIR, Steensma TD, de Vries ALC ve ark. (2020) Psychological Functioning in Transgender Adolescents Before and After Gender-Affirmative Care Compared With Cisgender General Population Peers. *J Adolesc Health* 66: 699–704.
- Wersebe H, Sijbrandij M, Cuijpers P (2013) Psychological Group-Treatments of Social Anxiety Disorder: A Meta-Analysis. *PLoS ONE* 8: e79034.
- White Hughto JM, Reisner S, Pachankis JE (2015) Transgender stigma and health: A critical review of stigma determinants, mechanisms, and interventions. *Soc Sci Med* 147: 222–31.
- Wind TR, Rijkeboer M, Andersson G ve ark. (2020) The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interv* 20: 100317.
- Yalom I, Leszcz M. (2020) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 6. Baskı. New York, NY: Basic Books; s:818
- Yüksel Ş, Ertekin BA, Öztürk M ve ark. (2017) A clinically neglected topic: Risk of suicide in transgender individuals. *Arch Neuropsychiatry* 54: 28-32.
- Yüksel Ş, Kulaksızoğlu IB, Türksöy N ve ark. (2000) Group psychotherapy with female-to-male transsexuals in Turkey. *Arch Sex Beh* 29: 279-90.