

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ**  
**TRAVMA VE AFET ÇALIŞMALARI UYGULAMALI RUH SAĞLIĞI**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ZORUNLU GÖÇ YAŞAMIŞ SURİYELİ BİREYLERİN ÜLKELERİNE**  
**GERİ DÖNMELERİYLE İLGİLİ STRES DÜZEYİ VE PSİKOLOJİK**  
**İYİLİK HALİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Ferzin Reyhan İPEKYÜZ**

**118507006**

**Prof. Dr. Ahmet Tamer AKER**

**İSTANBUL**

**2022**

**Zorunlu Göç Yaşamış Suriyeli Bireylerin Ülkelerine Geri Dönmeleriyle  
İlgili Stres Düzeyi ve Psikolojik İyilik Halinin Değerlendirilmesi**

**Evaluation of Stress Level and Psychological Wellness Relating to the Return  
of Syrian Individuals with Experience of Forced Migration**

Ferzin Reyhan İPEKYÜZ

118507006

**Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Ahmet Tamer Aker (İmza).....  
İstanbul Bilgi Üniversitesi

**Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Zeynep Şimşek (İmza).....  
İstanbul Bilgi Üniversitesi

**Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Aslı Yeşil (İmza).....  
Bursa Teknik Üniversitesi

Tezin Onaylandığı Tarih: 14.02.2022

Toplam Sayfa Sayısı:

Anahtar Kelimeler (Türkçe)

- 1) Zorunlu Göç
- 2) Suriyeli Bireyler
- 3) Travma
- 4) Algılanan Stres
- 5) Psikolojik İyi Oluş

Anahtar Kelimeler (İngilizce)

- 1) Forced Migration
- 2) Syrian Individuals
- 3) Trauma
- 4) Perceived Stress
- 5) Psychological Well-Being

## ÖNSÖZ

Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamaları Yüksek Lisans Programındaki eğitimim süresinde bana destek olan ve katkı sağlayan herkese tek tek teşekkür ederim.

İlk teşekkürümü sayın hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Ahmet Tamer Aker'e sunmayı borç bilirim. Yıllar önce göç alanında hazırladığım lisans bitirme tezimde travma alanındaki çalışmalarını yakından takip ettiğim hocamla, iletişim kurduğumda ileride öğrencisi olabileceğimi, birlikte tez çalışması hazırlayacağımı hiç düşünmemiştim. Bu duyguyu bana yaşattığı için şansına ve kendisine teşekkür ederim.

Bu programa başlarken beni motive eden yüksek lisans süreci boyunca bilgisini, desteklerini benden hiç esirgemeyen kıymetli hocam Yeşim Ünal'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez jürimde bulunarak bana katkılarını sunan sevgili hocalarım Prof. Dr. Zeynep Şimşek ve Dr. Öğr. Üyesi Aslı Yeşil'e destekleri ve katkıları için teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez araştırmamda ki verilere ulaşmamda katkı sağlayan, katılımcılara ve yaygınlaştıran tüm herkese vakit ayırıp destek verdikleri için çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca her anlamda desteklerini benden esirgemeyen, her dönemde heyecanımı paylaşan hayallerimi gerçekleştirmeme koşulsuz katkı sağlayan aileme; tez çalışmamda akademik alandaki deneyimini paylaşan, araştırmamda destek sağlayan değerli annem Filiz Yavuz İpekyüz'e, Sivil Toplum kuruluşlarında toplumsal travma alanında yıllarca emek veren babam Necdet İpekyüz'e, özellikle araştırmamdaki özenli yaklaşımıyla detaylarda bana destek sağlayan bir tanecik kız kardeşim Zerican İpekyüz'e ve uzaktan desteğini hissettiren canım kardeşim Mirzal İpekyüz'e teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

Programa başlarken beni destekleyen, umutsuzluğa kapıldığımda motive eden, her süreçte sabrı ve sevgisi ile yanımda olan hayat arkadaşım Serkan Borazan'a sonsuz teşekkür ediyorum.

En büyük teŖekkürümü tez alıŖmamı hazırlarken bana güç kuvvet veren, yaŖamıma Ŗans getirdiğine inandığım hayatımdaki minik yavrum Romir'e Ŗimdiden bana kattıkları için çok teŖekkür ediyorum.

Son olarak; travma alanında alıŖmama, emek vermeme neden olan hayatımdaki tüm tesadüflere, deneyimlerime ve hayatıma teŖekkür ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	vii
TABLO LİSTESİ .....	viii
ABSTRACT .....	ix
ÖZET.....	x
GİRİŞ .....	1
BÖLÜM I.....	2
GENEL BİLGİLER.....	2
1.1. Göç .....	2
1.1.1. Göçe İlişkin Yaklaşımlar- Kuramlar .....	3
1.1.2. Göç ile İlişkili Olan Temel Kavramlar .....	9
1.1.3. İlgili Tanımlar ve Türkiye’de Güncel Durum.....	12
1.1.4. Türkiye’deki Suriyelilerin Hukuki Statüsü.....	14
1.2. Stres .....	16
1.2.1. Stresi Açıklayan Kuramlar .....	17
1.2.2. Stres Belirtileri .....	24
1.2.3. Stres Kaynakları .....	24
1.2.4. Stresin Etkileri ve Sonuçları .....	26
1.2.5. Stresle Başa Çıkma .....	27
1.3. Psikolojik İyi Oluş .....	31
1.3.1. İyi Oluşla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	34
1.3.2. Psikolojik İyi Oluşla ilgili yapılan Çalışmalar .....	37
1.4. Yapılan İlgili Araştırmalar .....	39
1.4.1. Göç ve Ruh Sağlığı.....	39
1.4.2. Göç ve Stres .....	42

1.4.3. Stres ve Psikolojik Sağlık .....	43
1.4.4. Mültecilerin Gönüllü Geri Dönüşe Yaklaşımı .....	45
1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	46
<b>BÖLÜM II .....</b>	<b>48</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>48</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	48
2.2. Evren ve Örneklem .....	48
2.3. Veri Toplama Araçları.....	48
2.3.1. Kişisel bilgi formu .....	48
2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği .....	49
2.3.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	49
2.4. Verilerin Toplanması .....	50
2.5. İstatistiksel Yöntem .....	50
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>52</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>52</b>
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>64</b>
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>64</b>
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>68</b>
<b>ÖNERİLER .....</b>	<b>68</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>69</b>
<b>EK-1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>	<b>88</b>
<b>EK-2. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER.....</b>	<b>89</b>
<b>EK-3. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>90</b>
<b>EK-4. WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>93</b>
<b>EK-5. ETİK KURUL DEĞERLENDİRME SONUCU .....</b>	<b>94</b>

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	Amerika Birleşik Devletleri
<b>AÇSHB</b>	Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının
<b>APA</b>	Amerikan Psikiyatri Birliği
<b>BMMYK- UNHCR</b>	Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği
<b>COVID</b>	Koronavirüs Hastalığı
<b>DSM</b>	Diagnostic and Statistical Manual For Mental Disorders
<b>GIGM</b>	Göç İdaresi Genel Müdürlüğü
<b>HPA</b>	Hipotalamus-hipofiz-adrenal
<b>IOM</b>	Uluslararası Göç Örgütü (International Organization for Migration)
<b>IBM SPSS</b>	Bilgisayar programı (Statistical Package for the Social Sciences)
<b>TSSB</b>	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>UNRRA</b>	Birleşmiş Milletler Yardım ve Rehabilitasyon Kuruluşu
<b>YUKK</b>	Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu (YUKK)
<b>WEMİOÖ</b>	Warwick- Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

## **TABLO LİSTESİ**

Tablo 1. Normallik Analizi Tablosu .....	52
Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılım Tablosu .....	53
Tablo 3. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Algılanan Stres Puanlarının Dağılımı .....	56
Tablo 4. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Mental İyi Oluş Puanlarının Dağılımı .....	59
Tablo 5. Değişkenlerin Korelasyon Tablosu.....	62
Tablo 6. Mental İyi Oluş bağımlı değişken Algılanan Stres ve Alt Boyutları İle Bazı Demografik Değişkenlerin Kullanıldığı Çoklu Regresyon Analizi Tablosu .....	63



## **ABSTRACT**

The aim of this research is to evaluate the stress level and psychological well-being of Syrian individuals who have experienced forced migration, regarding their return to their countries. The model of this research is survey. In addition, the relational screening model was also used. The population of the research is people in temporary protection status who have migrated from Syria to Turkey. The research was carried out with 103 Turkish-speaking Syrian participants in temporary protection status, who were reached with the snowball sampling method. The people who participated in the research, the gender, age, education, income level, etc. of the individuals. Sociodemographic Information Form, Perceived Stress Scale and Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale developed by the researcher were applied to get answers to questions about demographic information. Participants were reached online via google forms and data were collected with this method. The data obtained with the application in the research were analyzed using the IBM SPSS package data program. Analysis results of the study revealed that there is a negative correlation between perceived stress and mental well-being, and the perceived stress decreases as the residence time increases. The result of the regression analysis carried out shows that the perceived stress level negatively contributes to the level of mental well-being.

**Keywords:** Forced Migration, Syrian Individuals, Trauma, Perceived Stress, Psychological Well-Being

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, zorunlu göç yaşamış Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili stres düzeyi ve psikolojik iyilik halinin değerlendirilmesidir. Bu araştırmanın modeli taramadır. Ayrıca ilişkisel tarama modeli de kullanılmıştır. Araştırma evreni Suriye'den Türkiye'ye zorunlu göç etmiş geçici koruma statüsündeki kişilerdir. Araştırma kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmış 103 geçici koruma statüsündeki Türkçe bilen Suriyeli katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılmış olan kişilere, bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi vb. demografik bilgiler ile ilgili soruların yanıtlarını alabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara Google Forms üzerinden online olarak ulaşılmış ve bu yöntem ile veriler toplanmıştır. Araştırmada uygulama ile elde edilen veriler IBM SPSS paket veri programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın analiz sonuçları, algılanan stres ile mental iyi oluş arasında da negatif korelasyon olduğu ayrıca ikamet süresi arttıkça algılanan stresin de azaldığı belirlenmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu ise algılanan stres düzeyinin mental iyi oluş düzeyine negatif katkı sağladığını göstermektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Zorunlu Göç, Suriyeli Bireyler, Travma, Algılanan Stres, Psikolojik İyi Oluş

## GİRİŞ

Göç kişilerin, birçok sebep ile hayatlarını sürdürdükleri yerden kalıcı veya geçici olarak ayrılıp aynı ülke içerisinde ya da uluslararası sınırları aşarak yeni yerleşim durumunu belirtir (IOM, 2019). İnsanlık var olduğundan bu yana göç olgusu da var olmuştur. Göç çeşitli şekillerde gerçekleşebilir, örneğin; iklim şartları, sosyal, psikolojik, politik, ekonomik, çatışmalar, savaşlar, insan hakları ihlalleri gibi nedenler olabilmektedir. Göç olgusu dünyada hızla arttığı gibi Türkiye’de de özellikle son yıllarda artış göstermektedir. Göçler belirli mecburiyetlerle gerçekleştiğinde “zorunlu göç”; bireylerin kendi istekleriyle gerçekleştiğinde ise “gönüllü göç” olarak tanımlanmaktadır (Gökdere, 1978). Bu çalışma, zorunlu göç yaşayan Suriyeli bireylerin deneyimlerine odaklandığından, “zorunlu göç” olgusu üzerinden aktarılacaktır.

Zorunlu göç yaşamış Türkiye’de yaşayan Suriyeli bireylerin sağlık, eğitim, sosyal ve çalışma ihtiyaçları gibi psikolojik ihtiyaçları da oldukça önemlidir. Bu bireyler, göç öncesi, göç sırasında ve göç sonrasında farklı zorluklar yaşamaktadırlar. Bireylerin göç ettikleri sırada bu ihtiyaçlarının karşılanması, yaşadıkları zorluklarla baş etmesinde psikolojik destek kritik bir noktadadır.

Zorunlu göç, insanlık tarihi boyunca sosyolojik, ekonomik ve psikolojik boyutları olan ve bu şekilde ele alınan bir olgudur. Bu çalışma, zorunlu göç yaşamış Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili stres düzeyi ve psikolojik iyilik halini değerlendirmektedir. Bu bölümde, ilk olarak araştırmanın amacı ve önemi sonrasında; göç olgusu, göçe ilişkin yaklaşımlar, kuramlar, göç ile ilişkili olan kavramlar ele alınmıştır. Ardından araştırmanın katılımcı örneklemini oluşturan Türkiye’de yaşayan Suriyeli bireylerin hukuki statüsüne değinilmiştir. Sonraki bölümlerde ise, stres ve stresi açıklayan kuramlar, stres belirtileri, kaynakları, etkileri ve sonuçları, psikolojik iyi oluş, psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar ve bu kavramların birbiriyle olan ilişkileri üzerinde yapılan çalışmalar aktarılmıştır.

## **BÖLÜM I**

### **GENEL BİLGİLER**

Tez çalışmasının ana hatlarını oluşturan ilgili konuya ve araştırma bölümüne ilişkin genel bilgiler ve kavramlar bu bölümde tartışılacaktır.

#### **1.1. Göç**

Göç, kişilerin birçok sebepten dolayı yaşadıkları yerden ülke sınırları içerisinde veya farklı ülkelere kalıcı, geçici veya döngüsel olarak yerleşme durumudur (IOM, 2019). Göç, insanlık tarihi kadar eskidir. Kişiler insanlık tarihi boyunca çeşitli sebeplerden yeni alanlara göç etmişlerdir. Tarih boyunca çeşitli nedenlerle yaşadıkları yerleri terk ederek yeni yaşam alanlarına göç etmişlerdir. Göç çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir. Bu sebepler doğal afetler, iklim şartları, ekonomik, politik, sosyal veya psikolojik nedenler ve savaşlar ile gerçekleşebilir. Göç bireysel olabildiği gibi toplu bir şekilde de gerçekleşebilir. Dünya genelinde göç olgusu hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Güncel verilere göre dünya genelinde 271,6 milyon ülkesinden başka ülkelere göç eden uluslararası göçmen bulunmaktadır (IOM, 2019). Birleşmiş Milletler 'in çalışmalarına göre göç bu hızla artış göstermeye devam ederse, dünyadaki uluslararası göçmen sayısı 2050 yılında 405 milyona ulaşması öngörülmüyor.

Bireysel veya toplumsal göç olabilmesi için, bu coğrafi hareketin yerleşmek amacıyla yapılması gerekmektedir. Bu göç hareketi kişi veya toplulukların sadece fiziksel olarak yer değişimi anlamına gelmemekte, aynı zamanda sosyal çevrenin değişmesi anlamına da gelmektedir. Bu durum göçün sosyal olgu olma özelliğini taşır (Akkayan, 1981). Bireysel ve toplumsal yapı göçün temellerindedir. Göç yaşayan kişiler göç ettiği yerdeki hayatlarını bırakıp yeniden bütün sosyal hayatını kurmak, tekrar sosyalleşmek durumundadırlar. Göç eden bireylerin göç öncesi yaşadığı ve göç sonrası dahil olduğu yere fiziksel ve sosyal yapıdan neler kattığı da önemlidir. Göç bireysel veya toplumsal olarak; ekonomik, sosyal, siyasi, çatışmalar sebebiyle zorunlu veya gönüllü göç hareketiyle geri dönüşü olabilen, bazen sürekli kalmak zorunda kalınan kültürel, toplumsal ve coğrafi yer değiştirme durumudur

(Yalçın, 2004). Bu sebeple göç yerleşim yerlerindeki nüfus hareketini, nüfusun artıp azalmasını etkilemektedir. Göç eden kişiler ve topluluklar göç ettikleri yerde yaşayan kişilerle farklı kültüre, dine, dile sahip olsalar dahi sürekli etkileşim halinde olmuşlardır. Böylelikle farklı topluluklar bazen karşı karşıya gelseler de bir arada yaşamalarına neden olmuştur (Karpat, 2010). Göç, gelişmiş ülkelerde, kültürlerde, etnik ve ırksal çeşitlilik zenginliğine katkıda bulunmuştur (Kirişçi, 2000). İnsanlık tarihi boyunca yaşanan göçler, göç edilen ülkedeki ekonomik, sosyal, siyasi önemli değişikliklerin zeminini hazırlamıştır. Türkiye de özellikle son zamanlardaki göç hareketliliği nedeniyle bu değişimlere maruz kalmıştır. Ayrıca göç, çeşitli değişkenlerle hem göç eden yerdeki kişileri hem de göç edilen yerdeki kişileri doğrudan etkilemektedir (Uğuz vd., 2004). Göç kavramı çok farklı tanımlardan da anlaşılacağı gibi, karmaşık ve çok boyutlu bir yapıdadır. Bu nedenle farklı her göç kendi yapısında incelenip, incelemelerde interdisipliner yaklaşım kullanılmalıdır.

### **1.1.1. Göçe İlişkin Yaklaşımlar- Kuramlar**

Göç İnsanlık tarihi boyunca var olan bir olgudur. Farklı bilim dalları, çeşitli bakış açıları göç ile ilgili yaklaşımları ortaya koymaktadır. İlk göç kuramları on dokuzuncu yüzyılda ortaya çıkmıştır ve günümüzde de bu çalışmalara devam edilmektedir.

#### **1.1.1.1. Göç Sistemleri Kuramı**

Göç sistemi kuramının temeli iki veya daha fazla ülke arasındaki göç hareketlerine ekonomik ve politik temelli odaklanır. Göç alan ve göç veren ülkeler arasındaki nüfus hareketliliği ikili ilişkilerin devamı olarak görülür. Bu nedenle teoriye göre; ülkeler arasındaki siyasal, tarihsel ve ekonomik ilişkiler aynı zamanda sömürgeciliği dayanan kültürel bağlar nüfus hareketlerinde etkilidir. Ülkeler arasındaki mesafeden çok güncel ve tarihsel ilişkilere dayanmaktadır. Bu duruma Meksika ile ABD ve Fransa ile Batı Afrika arasındaki göçmen alışverişini örnek verebiliriz (Castles vd., 2013; Çağlayan, 2006). Bu teoriye göre makro ve mikro yapıların etkileşiminden göç ortaya çıkmıştır. Ülkeler arası ilişkiler, dünyadaki piyasayı belirleyen ekonomi, göç hareketlerini kontrol etme istekleri makro

kuramsal yapılarıdır. Bireysel olarak göç ettiği ülkede ki uyum süreci, iş bulma yöntemleri, göçle ilgili bilgisi, sosyal faktörleri kapsayan küçük, kişisel ilişkileri ise mikro yapılar oluşturmaktadır (Castles vd., 2013). Bu kuramın temel varsayımlarını Massey ve Arkadaşları özetlemiştir. Bunlar:

1. Ekonomik, siyasal ve tarihsel ilişkiler asıl Uluslararası göç hareketlerini belirleyici faktörlerdir. Bu bağlamda göç veren ve göç alan ülkeler arasındaki mesafenin üzerinde bir etkisi yoktur.
2. Göç hareketlerinin olduğu ülkeler çok kutuplu ve çeşitli sistemin oluşmasına katkı sunmaktadır.
3. Göç veren ülkeler özellikle göç sisteminin birden fazla üyesi olabilir.
4. Göç sistemleri Siyasi ve ekonomik koşullar değiştiğinde buna bağlı olarak şekillenir. Göç sistemine dahil olan bir ulus ekonomik, siyasal ve sosyal değişimlere göre ayrılıp katılım sağlayabilir (Massey vd., 1993).

Suriyeli göçmenlerin en fazla sığınmak için Türkiye'yi seçmesi özellikle sınır bölgelerinde yoğunlaşmış olmaları Türkiye'nin siyasal faktör ve sosyolojik açıdan da belirleyici olmuştur. Suriyeli göçmenlerin ülke tercihi göç sistemleri kuramının açıklanmasında önemli bir yerdedir. Kültürel olarak Türkiye ve Suriye arasında birçok benzerlik vardır. Tarihe baktığımızda bu iki farklı ülke Osmanlı devleti tarafından yönetilmiştir. Türkiye'de olduğu gibi Suriye'de de Kürt, Arap ve Türk toplumları bir arada yaşamaktadır. Özellikle sınır bölgelerde yaşayan kişiler arasında daha çok kültürel konularda benzerlikler bulunduğu gibi akrabalık bağları da kurulmuştur. Bu nedenle birçok konudaki benzerliklerden kaynaklı Suriye göçü çoğunlukla Türkiye'ye gerçekleşmiştir (Çağlayan, 2006).

#### **1.1.1.2. İtme Çekme Kuramı**

Göç, insanlık tarihi boyunca hep var olmuş bir olgudur. Günümüzde devam eden göçlerin çeşitli dinamikleri bulunmaktadır. Bunlar daha çok bölgeler arası ekonomik bileşenler, refah düzey farklılığı, yoksulluk diğeri ise çatışma durumunun etkisi altına almasıdır. İtme çekme kuramını Lee, "*A Theory of Migration*" makalesinde açıklamıştır.

Makalede Lee, çekici ve itici faktörlerin kişi bazında farklılıklar gösterebileceğine değinmiştir. Bu farklılıklar cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve bir yere ait olma hissi gibi sıralanabilir. Bunlar derecesine göre farklılık göstermekle birlikte durumu belirlemede ön plana çıkmaktadır. Ayrıca bunların yanında sosyolojik durum da göç sürecinde önemli bir faktör olarak sunulabilir. Göç eden ailelerdeki bireylerin eğitim durumu ve çocukların devam etmekte olan eğitim durumları itici ve çekici bir faktör haline gelebilir. Bu durumun yanında eğitim ile ilgili herhangi bir kaygısı olmayan bireyler için de bu faktör nötr bir özellik gösterebilir. Bunlar dikkate alındığında itici ve çekici faktörler bireylerin durumuna göre farklılıklar gösterir ve bu farklılıkların mutlaka dikkate alınması gerekir (Çağlayan, 2006). Kuram bir ülkeden göç edenler ile bir ülkeye göç edenlerin nedenlerini analiz etmektedir. İtme çekme kuramı, insanların ülkelerinden ayrılmasına yol açan faktörler ile yeni bir ülkeye gitmelerini etkili kılan faktörleri analiz etmektedir (IOM, 2009).

#### **1.1.1.3. W. Petersen' in Göç Tipolojisi**

W. Petersen ise itme çekme kuramını “Göçün Genel Bir Tipolojisi (A General Typology of Migration)” başlıklı makalesinde geliştirmeyi amaçlamıştır. W. Petersen, bu makalesinde göçün beş farklı çeşidinden bahsetmiştir. Bunlar; İlkel göçler, Zorlama veya zoraki göç, Yönlendirilen göç, Serbest göç, Kitlesele göçler.

1. İlkel Göçler: Doğa koşullarından kaynaklanan; iklim, kuraklık vb. itme faktörleri ile oluşan göçlerdir. Genellikle ilkel göçler, çevrenin yarattığı doğa koşullarından ve fiziksel zorluklardan kaynaklandığı için toplu göçler halinde görülür.
2. Zorlama/Zoraki göçler: Göç eden kişinin kendi iradesi dışında sosyal ve siyasi mekanizmalar sonucunda gerçekleşen göçlerdir. Örneğin; doğal, kimyasal felaketler, açlık, zorla yerinden edilme vb. olaylar.
3. Yönlendirilen göçler: Yönlendirilen göçler de zoraki göçlerle benzerlik gösterir. Doğal veya sosyal koşullar göçün sebebi olabilir. Zoraki göç ile farkı bu göç tipinde kişi göç etmek istemeyebilir, bu tercih kişiye bağlıdır.
4. Serbest göçler: Bu göç türü göçmenlerin kendi tercihleri ile istediği yeri tercih ederek göç etmesidir. Çoğunlukla serbest göçler, bireysel veya küçük

gruplarla (aile) yapılan tercih edilen göçlerdir. Bu göç tipinde herhangi bir zorlama yoktur, kişinin veya topluluğun isteğine ve tercihinine bağlıdır.

5. Kitlesele göçler: Teknolojik ilerlemeler ve yenilikler kitlesele göçler için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ulaşım imkanlarının artması ile W. Petersen göçlerin kitlesele bir hal aldığıını vurgulamıştır (Petersen,1958).

W. Petersen farklı toplumlarda, farklı zamanlarda, farklı koşullarda ve farklı sosyal gruplar/ bireyler tarafından göç tipolojisini açıklamaktadır. Bu çalışma özellikle toplumsal ve bireysel motivasyonları göz önünde bulundurup analiz yaptığı için de göç sosyolojisinde önemli bir yer almaktadır.

#### **1.1.1.4. İlişkiler Ağı (network) Kuramı**

Sosyal ağlar kuramı, bireysel veya grup olarak ilişkiler ağına dayanan göç kuramıdır. Kişinin göç ettiği ülke, göç edilen ülke, göç ettiği yerdeki eski veya yeni göçmenler ve yerleşik halk arasındaki akrabalık ilişkileri, hemşerilik, dostluk, arkadaşlık gibi ilişki ağları bulunur. Uluslararası göçün devamlılığının olması özellikle bu bağların olmasında önemli rol oynar. İlk göç edenler ne kadar risk altında ise, yeni göç edecek kişiler daha az risk altındadır. Bu durum sonradan göç edenlerin göç sürecini, sonrasında göçmenlerin iş bulma sürecini kolaylaştırır. Her göçmenin akraba veya arkadaş ilişkilerinin olması, sonradan göç eden kişinin göç maliyetini azaltır ve göç devamlılığına sebep olur. Bu durumda göçün sosyal boyutlara dayanarak devamlılığını ilişkiler ağı kuramı açıklar (Çağlayan, 2006; Abadan-Unat, 2002).

Crisp'e göre, göç eden kişilerin ilişkiler ağlarının çeşitli fonksiyonu bulunmaktadır. Bunlardan ilki sosyal ağlardır; göç edecek olan kişi hangi ülkeye nasıl gideceğini, ülkeye giriş şartlarını, ülkeden sınır dışı edilme politika bilgisinin tüm detaylarını öğrenme şansına sahiptir. Bir diğer fonksiyonu ise; göçmenlerin bu süreçte maliyetlerinin aza indirilmesini sağlar. Sosyal ağların aslında en önemli özelliği; düzensiz göçün örgütsel alt yapısının zeminini hazırlar. Sosyal ağların göçmenlere bir başka katkısı da göç eden kişilerin göç ettiği ülkeye vardıktan sonra oradaki düzeni, alışma süreci ve temel ihtiyaçların karşılanmasını kolaylaştırır



(Crisp, 1999). Bu kuramın varsayımlarına baktığımız da temel olarak şu şekilde özetlenebilir:

1. Göçmen ve göç etmeyi düşünen kişilerin sosyal ağları potansiyel göçmenlerin, göç etme sürecini hızlandırmakta ve cesaretlendirmektedir ki bu da uluslararası göç hareketliliğini sağlamaktadır.
2. Öncesinde göç etmiş göçmenlerin kurduğu sosyal ağlar, ekonomik alanda, göç edecek kişiler için kolaylık sağlamaktadır.
3. İlişkiler ağı özellikle tüm göç sürecinde, göçmenlerin hangi konulara dikkat etmesinin bilgisini sunar ve düzensiz göçlerin zeminini hazırlar.
4. İlişki ağları, göç eden kişilerin kendi kimliklerini, kültürlerini ve kendilerini yalnız hissetmemelerine fayda sağlarken diğer taraftan ise, göç ettikleri yerel halkla iletişimi zorlaştırır.
5. Göçmenler arasındaki iletişim sürekli yeniden üretildiği için, hükümetin göç eden kişiler arasındaki sosyal ağı kontrol etmesi zorlaşır.
6. Toplumsal koşullara bağlı olarak göçmenler arasındaki ilişki ağları sürekli evrilir ve yeniden şekillenebilir.
7. İlişki ağları ne kadar kuvvetli olursa, göç eden kişilerin ülke belirlemesi ve mekân seçimi bir o kadar belirleyici olur. Özellikle benzer yapıya sahip göçmenlerin belirli alanda yoğunlaşmasına sebep olur.

Suriye'den göç eden kişilerin yön belirlenmesinde özellikle göç sistemi kuramı gibi sosyal ağ kuramı da etkili ve açıklayıcı olmaktadır. 2011 yılından beri devam eden Suriye'deki çatışma ortamından hayatlarını kurtarmak adına yapılan göç, konum olarak en yakın olan ülkeye göç edilmesi sonradan göç edecek kişiler için bilgi kaynağı olmuştur. Bu süreç hala günümüzde de devam etmektedir. Özellikle öncü gruplar halinde Suriye'den Türkiye'ye göç eden ve Türkiye'nin de farklı bölgelerine yönelen kişiler sosyal ağların temelini oluşturmuştur (Çağlayan, 2015). Suriye'den ilk göç eden kişilerin hangi ülkeye göç ettiğiyle ilgili ülkenin durumunu paylaşması, göç ettiği ülkedeki halkın Suriyeli vatandaşlara olan bakış açısı, hangi hizmetlerden yararlanabildikleri gibi bilgiler göç edecek olan kişilerin ülke tercihlerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu durum aynı ülkede yaşayan göçmenler için de geçerli olup göçün farklı bölgelere, kentlere yönelmesinde

etkilidir. Birçok farklı konuda sosyal ağlar göçmenlere danışmanlık hizmeti sağlamaktadır. Özellikle göç ağları; kültürel birikimin devam etmesini, istihdam olanaklarını, göçmen topluluğu içerisinde sosyalleşmelere alan sağlamaktadır (Baklacıoğlu, 2010). Suriyeli göçmenlerin yoğunlukla yaşadığı yerlerde bu tür ilişki ağlarına sıkça rastlanmaktadır.

#### **1.1.1.5. Kurumsal Kuram**

Dünyanın birçok yerinde savaş, siyasi kriz, doğal afetler vb. gibi faktörlerden kaynaklı giderek artış gösteren göç dalgaları gerçekleşmektedir. Uluslararası göç hareketleri ve göçmen sayısı giderek artmaktadır. Daha önce de kriz olarak görülen bu durum giderek olağanüstü bir hal almaktadır. Bu durum ile baş etme ve gerçekleşen göç dalgalarının kanalize ve rehabilite edilmesi için çalışan ülkeler, bu durum karşısında çalışmalarını askıya almakta veya vermiş oldukları desteği azaltma yoluna gitmektedirler. Özellikle bazı durumlarda gerçekleşmesi muhtemel göç olaylarını engelleme yoluna başvurmaktadırlar. Yasal yollardan gerçekleşebilecek olan göç süreci, bu durumdan rant elde etmek isteyen gruplar tarafından sürecin ele geçirilmesine sebep olmaktadır. Rant elde etmeye çalışan topluluklar göçmenlerin taleplerini karşılayacaklarına dair taahhütlerde bulunmaktadır. Bu taahhütler genelde suiistimale açık durumlara sebep olmaktadır. Yasal yollardan göç edemeyeceğini anlayan göçmenler suiistimale maruz kalmaktadırlar. Bu durum bazen isteyerek bazen ise rant odaklı grupların baskısı ile gerçekleşebilir. Yasal zemine dayanmadan yaşanan süreç göç eden kişilerde göç ettikleri ülkede tanınmamasına ve hiçbir şekilde hizmet alamamasına neden olmaktadır. Bunun tam tersi olan göç eden kişilerin taleplerini ve ihtiyaçlarını karşılama amaçlı özel kuruluşlar ve gönüllü ağları çalışmalar yürütmektedir. Özellikle bu kuruluşlar, gelişmiş ülkelerde göç mağduru olan kişileri yasa dışı, çalışma izni olmayan göçmenlerin koşullarını iyileştirici şekilde destek olmaktadır. Ayrıca kalacak yer bulma ve iş olanağı sağlama konusunda da göçmenlere yardımcı olmaktadır. Özetle sermaye sahibi olanlar göçmenleri engellemeye yönelik politikalar yürütmeye çalışırken, gönüllü veya özel kuruluşlar da göç dolaşımı için çalışmalar yürütmektedirler (Massey vd., 1993). Bu tür sömürü

düzenini bozma amaçlı birçok sivil toplum kuruluşu ve organizatörler göç sürecinde Suriyeli göçmenlere yardımcı olmaya devam etmektedir.

## **1.1.2. Göç ile İlişkili Olan Temel Kavramlar**

### **1.1.2.1. Zorunlu Göç**

Zorunlu göç, kişinin kendi tercihi dışında baskı, tehdit veya şiddetten ülkeyi veya ülke içerisinde yer değiştirmeyi hedefleyen göç hareketidir (Reed, Fazel vd., 2012). Ayrıca zorunlu göç salgın hastalıklar, coğrafi felaketler, doğal afetler, çatışmalar, belirsiz siyasi durumlar gibi örnekler de verilebilir. Kişi veya topluluklar kendilerini çıkmaz olaylar içerisinde bulabilirler (Bhugra, 2004; Ponizovsky vd., 1996). Çeşitli politik nedenler de zorunlu göç sebep olabilir. Kendini güvende hissedememe, ekonomik zorluklar, çatışma ortamı bireyleri ülkelerini terk etmek zorunda bırakabilir. Zorunlu göçe maruz bırakılan bireyler kendilerini veya ailelerinin hayatlarını kurtarmak için yerlerini terk etmek durumunda kalırlar (Grove, Zwi, 2006). Gönüllü göç ve zorunlu göç arasında ki fark; zorunlu göçte kişinin tercihinden kaynaklı bir göç durumu yoktur; kişi veya topluluklar savaş, ayrımcılık, sivil çatışmalar nedenleriyle göç etmek zorunda bırakılabilirler (Parnwell, 1993). Gönüllü göç ise; kişinin eğitim veya ekonomik nedenle daha iyi bir hayat sürme amaçlı tercih ettiği ülkeye veya ülke içerisinde başka bir kente gitmesidir.

Zorunlu göç özellikle insan hakları ihlali, siyasi baskılar, ayrımcılık, çatışmalar ve yaptırımlar olarak da tanımlanmaktadır (Aker vd., 2002). Zorunlu göç olgusunda, göçün bireyin kararı dışında ortaya çıkması kişide çaresizlik, yoksunluk ve gelecek kaygısına sebep olabilir (Ekşi, 2002). Zorunlu göç çoğunlukla savaş veya insan hakları ihlalleri nedeniyle ortaya çıktığı için kişideki göç hazırlığı dönemi yok denecek kadar azdır. Bu hazırlık sürecinin olmaması kişide ki kontrol algısını da psikolojik anlamda olumsuz etkileyebilir (Bhugra, 2004).

### **1.1.2.1.1. Dünya’da ve Türkiye’de zorunlu göç olgusu**

Ülke içerisinde ki, çatışmalar sebebiyle zorla yerinden edilen grupların nüfusu da 26,4 milyona ulaşmıştır (Global Statistics, 2011). 2012 yılında BMMYK, çatışmalar nedeniyle 45,2 milyon nüfusun dünyada zorla yerinden edildiği raporunu yayınlamıştır (UNHCR, 2012). Uluslararası anlamda çok kültürlü toplumlar önem kazanmaya başlamıştır. Başka bir açıdan bakıldığında; zorla göç eden kişiler, topluluklar göç ettikleri yerlerde gettolar, gecekondu, ayrımcılık gibi kötü yaşam koşullarında hayatlarını devam ettirmeye çalışmaktadır. Özellikle üçüncü Dünya ülkelerinden göç eden kişilerin, göç ettikleri yerlerde eşit şekilde vatandaşlık kazanmaları daha zor hale gelmektedir (Hill, 1996). 1943 yılında Birleşmiş Milletler Yardım ve Rehabilitasyon Kuruluşu (UNRRA) İkinci Dünya Savaşı’nın ardından büyük göç hareketi sonrasında mülteci örgütü olarak değil savaş sebebiyle zorla göç eden her bireye destek olmuştur. 1947 yılında ise UNRRA yerini Uluslararası Mülteci Örgütü olan IRO’ya devretmiştir. Daha sonrasında ise, Birleşmiş Milletler Yüksek Komiserliği 1951 yılında sığınma sorunları için kurulmuş, günümüzde de çalışmalarına devam etmektedir.

1951 yılında Cenevre sözleşmesi mültecilerin hukuki durumuna ilişkin olarak kabul edilmiştir. Sözleşmede sığınmacılara yönelik, toplumsal koruma, ulusal yaklaşım, geçim desteği, sağlık hizmetlerinden yararlanabilme ve iş imkânı gibi konular bulunurken birçok Avrupa ülkesi bu prosedürlerin tamamını uygulamamaktadır (Buz, 2002).

Türkiye Cenevre sözleşmesini bir şartla imzalamıştır. Bu şart; sadece Avrupa’dan gelecek olan kişileri mülteci olarak kabul edecektir. Avrupalı olmayan bireylerin mültecilik statüleri için BMMYK’ ya başvurulmaktadır. Türkiye sadece geçiş ülkesi olarak Avrupa dışından gelen sığınmacılar için kullanılır. Üçüncü ülkeye yerleşinceye kadar Türkiye’den geçici ikamet izni alınabilir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, gelen kişiler sosyal olanaklara ve sağlık hizmetlerine ulaşamama, sömürülme ve birçok insan hak ihlalleri gibi sorunlar yaşanmaya başlar (Uluslararası Af Örgütü, 2009). Fakat diğer bir taraftan, Türkiye 1980 yıllarından sonra özellikle Ahıska Türklerinin sürgünü, İran- Irak savaşı, Körfez krizi gibi

çatışma sonrasında 1 milyonun üzerinde sığınmacı akınına uğramıştır (Kara ve Korkut, 2010).

İran devriminin ardından 1980-1991 yılları arasında Türkiye'ye gelen 1,5 milyon İranlının Türkiye'yi geçiş güzergahı olarak kullanıp sonrasında Avrupa ülkelerine göç edildiği düşünülmektedir. Yine 600 bin Iraklı Kürt grup ise, 1988-1991 yılları arasında Türkiye'den sığınma talebinde bulunmuşlardır. Sonrasında İran- Irak savaşının olduğu ve Körfez savaşı sonucunda hayatlarını kurtaran kişiler Türkiye'yi yine Avrupa'ya geçmek amaçlı bekleme ülkesi olarak kullanmışlardır (Mannaert, 2003). 2000 li yıllardan sonra Türkiye yoğun bir şekilde çeşitli sığınmacı akınına uğramıştır. Suriyeli sığınmacılar hariç BMMYK Türkiye Temsilciliği 2013 yılında haziran ayında Türkiye'deki mülteci ve sığınmacı sayısını 36.714 olarak açıklamıştır. 2012 yılında 42.690 yasadışı göçmen sayısı olarak Türkiye Dışişleri Bakanlığı tarafından açıklanmıştır (Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanlığı, 2013). UNHCR' in 2013 yılında yayınladığı rapora göre 490.000 Suriyeli göçmen Türkiye'de bulunmaktadır. Bu mültecilerden 201.034'ü ise sığınma merkezlerinde kalmaktadır (BMMYK, 2013). Ülkesini terk etmek durumunda kalan çeşitli nedenler ile sisteme kayıt olmayan veya sınır dışı edilen ve kayıt dışı olan kişilerin sayısı oldukça fazla olduğu için bu sayıların gerçek tespiti için zordur.

En belirgin özelliğiyle insan hakları ihlali olan zorunlu göç, tüm dünyada siyasi baskılar, ayrımcılık, ırkçılık çatışmalar ve yaptırımlar olarak görülmektedir (Aker vd., 2002). Zorunlu göç özellikle, bazen asimile olma, belli başlı değerleri ve yaşama koşullarını, kültürünü kaybetme korkusunu beraberinde getirmektedir. Buna bağlı nedenlerle göç etmeye zorlanan insanların çoğu, göç ettikleri yerlerin daha önce yaşadıkları yerlere benzer yerler arama eğiliminde olurlar (Grinberg ve Grinberg, 1984). Zorunlu göçün üzerinde olan çeşitli faktörler vardır. Bu faktörleri daha iyi anlayabilmek için, göç olgusunu tüm çeşitliliğiyle; sosyal, siyasal, politik, psikolojik, tarihsel ve kültürel yönlerden ele alınmalıdır.

### 1.1.3. İlgili Tanımlar ve Türkiye’de Güncel Durum

Birleşmiş Milletler ’in Cenevre sözleşmesinde yer alan dini, ırkı, milliyeti, herhangi bir siyasi görüşü sebebiyle zulüm gören veya görebileceği durumundan korku duyan bu sebeple de ülkesini terk etmek zorunda kalmış hayati riski nedeniyle de geri dönemeyen veya dönmek istemeyenler mülteci olarak tanımlanmaktadır.

1951 yılında imzalanan Cenevre sözleşmesinde mülteci ve sığınmacı tanımları farklılık göstermektedir. Cenevre sözleşmesine göre Avrupa’dan gelen kişiler “mülteci” olarak kabul edilmektedir. Avrupa dışından gelen kişiler ise, “sığınmacı” olarak tanımlanır. Türkiye Cenevre sözleşmesini imzalarken bu tanımları coğrafi koşullara göre farklılaştırmıştır (Kömürcü, 2011). Özellikle günümüzde Orta Doğu’da gittikçe artış gösteren çatışmalar ve savaşlar sebebiyle kişiler, topluluklar farklı ülkelere göç etmek zorunda kalmış mülteci olarak hayatlarına devam etmektedirler. Dünya üzerinde II. Dünya savaşından sonra, Suriye iç savaşı en büyük kriz olarak görülmektedir. Suriye’de yaşayan her ev halkından iki kişiden biri, oldukları yeri terk etmek zorunda kalmışlardır. Yaklaşık 6 milyon Suriyeli ülkelerinden göç etmek zorunda kalmış, başka ülkelere kaçarak sığınmacı veya mülteci statüsü almışlardır (BMMYK, 2016). 2011 Mart ayında başlayan Suriye krizi günümüzde de hala devam etmektedir. Suriye’den kaçmak zorunda kalan çoğu kişi çeşitli sebeplerden Türkiye’ye yerleşmiştir. Türkiye ise, 2014 yılında “Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu (YUKK)” uyarınca, Geçici Koruma Kanununu yürürlüğe koymuştur. Türkiye bu kanun ile ülkelerinden ayrılmak zorunda kalan kişileri “geçici koruma” statüsü ile koruma altına almıştır. Bu kanunun bir diğer özelliği ise; Avrupa dışından gelen kişiler, farklı bir ülkeye yerleştirilene kadar şartlı mülteci olarak ve uluslararası koruma başvuru sahibi olarak tanımlanırlar. Geçici koruma statüsü altında olan kişiler sağlık, eğitim hizmetlerine ücretsiz şekilde ulaşabilmektedir. Göçmenlerin çoğunlukla yaşadığı zorlukların başında da sağlık hizmetlerine ulaşamama, ekonomik zorluklar yaşanmaktadır. Türkiye’de ki zorunlu göçmenler hangi şehirlerde yaşıyorlarsa o şehirlerde ki Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıflarına başvuru yaparak sağlık hizmetlerinin bedelini talep edebilirler.

Günümüzde bakıldığında Suriye krizi sonrası, dünyada en fazla mülteci ve sığınmacı kabul eden ülke Türkiye'dir (BMMYK, 2016). 2016 yılında Türkiye, 2,9 milyon zorunlu göçmen kabul etmiştir (BMMYK, 2016). Kayıtlı olmayan birçok Suriyeli de Türkiye'de yaşamaktadır. Kayıtlı olan Suriyeli sayısı 2020 yılında "3.639.572" olarak görülmüştür (GIGM, 2020). Suriyeliler dışında Türkiye'de yaşayan çok sayıda İran, Irak, Afganistan ve Somali gibi ülkelerden gelen sığınmacılar da vardır. Böylelikle Türkiye'de yaşayan yaklaşık 4.500.000 zorunlu göçmenin olduğu tahmin edilmektedir (Çırakoğlu, 2018). Bu durum sebebiyle Türkiye'de birçok Sivil Toplum Kuruluşu ve devlet kurumları yaşanan veya yaşanması ön görülen sorunlar için çözüm üretmekte, çalışmalar yapmaktadır.

#### **1.1.3.1. Göçmen**

Göçmen kavramının, tanımı için araştırmalar hala devam etmektedir. Tam anlamıyla fikir birliğine varılamamıştır. Göçmen kavramını, Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR) kişilerin yaşam standartlarını iyileştirmek amacıyla başka bir ülkeye taşınması olarak açıklar. Çoğunlukla herhangi bir zorlama ve baskı altında kalmadan kişinin tercihi yönünde göç ettiği durumlar olarak tanımlanır (Göç Terimleri Sözlüğü, 2015).

Türk hukukunda ise, göçmen kavramı Türk kültürüne bağlı olup, Türk soyundan gelen, tek başına veya toplu halde Türkiye'ye yerleşmek için gelip bu kanun gereğince kabul olunanlardır (İK, 2006). 2018 yılı Birleşmiş Milletler verilerine göre, dünya üzerinde yaklaşık 244 milyon göçmen vardır (IOM, 2018).

#### **1.1.3.2. Sığınmacı**

Vatandaşı olup yaşadığı ülkeden, hayati riski, güvenlik kaygısı yaşayan kişinin bir başka ülkeye mültecilik statüsü için başvuruda bulunan ve bu başvuru sonuçlanana kadar bekleyen kişiler sığınmacı olarak tanımlanır (Uluslararası Göç Örgütü, 2009). Başvuruda bulunmuş sığınma talebi devam eden, başvuru işlemleri sonuçlanmamış kişiler için geçici koruma sağlanır (BMMYK, 2017).

### **1.1.3.3. Mülteci**

Mülteci kavramı, 1951 yılında imzalanan Cenevre sözleşmesine göre; sadece Avrupa ülkelerinde meydana gelen, dini, ırkı, siyasi düşüncesi, belirli bir toplumsal gruba mensup olması sebebiyle haklı sebeplerden dolayı zulme uğrayacağı ihtimali olan veya uğrayan kişilerin hayati risk nedeniyle vatandaşı olduğu ülkenin korumasından yararlanamayan ya da korku sebebiyle yararlanmak istemeyen ülkesinden ayrılan geri dönemeyen, geri dönmek istemeyen kişiler için kullanılır (BMMYK, 1951). Kısacası, tehlike ve zulüm sebebi ile ülkesinden kaçarak yabancı bir ülkeye sığınan kişilere mülteci denir (Webster, 1977).

Bu nedenlerden dolayı, gittiği ülkede sığınma başvurusu talebinde bulunan kişiye sığınmacı, başvuru işlemleri kabul olana ise mülteci denmektedir. Mülteci ve sığınmacı kavramlarının göçmen kavramından farkı; mülteci ve sığınmacılar vatandaşı olduğu ülkeyi terk etmek zorunda kaldığı için göç eden kişilerdir.

Cartagena Bildirisi ile 1984 yılında mültecilik kavramı tekrar tanımlanmıştır. Bu bildiriye göre; iç çatışmalar, yaşanan şiddet, dış saldırılar, kamu düzenini bozan yaşam olayları, insan hakları ihlalleri, özgürlükleri veya can güvenliği tehdit altında olan kişiler mülteci olarak tanımlanmıştır. UNCHR verilerine göre 2019 yılında yapılan çalışmada dünya üzerinde yaklaşık 25,4 milyon mülteci, yaklaşık 3,1 milyon ise sığınmacı sayısına ulaşılmıştır (UNHCR, 2019).

Cenevre sözleşmesinde Türkiye coğrafi konum belirterek sadece Avrupa ülkelerinde meydana gelen bu olaylardan kaynaklı göç eden kişiler mülteci kavramını karşılamaktadır. Böylelikle Suriye'den Türkiye'ye zorunlu göç etmiş kişileri bu tanım kapsamamaktadır. Böylelikle Türkiye'ye zorunlu göç eden kişilerin hukuki statüsü yeniden yapılandırılmıştır.

### **1.1.4. Türkiye'deki Suriyelilerin Hukuki Statüsü**

İmzalanan Cenevre sözleşmesinden sonra Türkiye'de uluslararası koruma konusuna ilişkin bir kanun 2013 yılına kadar bulunmamaktaydı. 2013 yılına kadar Türkiye'den koruma talebinde bulunan kişiler mülteci veya sığınmacı olarak



tanımlanmıştır (Akyürek, 2007). Cenevre sözleşmesinin coğrafi konum, toprak kriterlerine bağlı bir şekilde uygulandığı için mülteci statüsünü zorunlu şekilde Avrupa'dan, Türkiye'ye göç eden kişileri kapsamaktadır. Özellikle 2011 yılı itibarı ile Türkiye komşu ülkelerinde meydana gelen olaylar, çatışmalar sonucu yoğun bir şekilde göç hareketi başlamıştır. Bu sebep ile Türkiye'ye göç eden bireylerin hukuki statüsünü belirleme kritik hale gelmiştir. Böylelikle 2013 yılında Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu yürürlüğe girmiştir. Bu kanun doğrultusunda, mülteci, sığınmacı tanımlarının dışında kalanlara ikincil koruma statüsü verilmiştir (Çiçekşöğüt, 2017). Bu bilgiler ışığında, Suriye'den Türkiye'ye zorunlu göç etmiş bireylerin Türkiye 'deki statüsü "geçici koruma statüsü" olarak kavramsallaştırılmıştır.

Türkiye'de 2013 yılında geçici koruma yönetmeliği, 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanununun yürürlüğe girmiştir. Geçici koruma yönetmeliği kanununa göre, vatandaşı olduğu ülkeyi terk etmek zorunda kalan ve terk ettiği ülkeye can güvenliği sebebiyle geri dönemeyen, kişiler "geçici koruma statüsü" adı altında geçici koruma yönetmeliğinden yararlanabilirler (GKY, 2014).

#### **1.1.4.1. Geçici Koruma Statüsü**

1951 yılında imzalanan Cenevre sözleşmesine uyumlu olarak mülteci Hukuki Statüsüne ilişkin 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanununa göre 2013 yılında sadece Avrupa'dan gelen kişiler için mülteci kavramı kullanılmaktadır. Böylelikle, Türkiye'ye Avrupa dışından gelen kişiler sığınmacı olarak tanınmakta ve geçici olarak Türkiye'ye kabul edilmektedir (Kap, 2014).

2011 yılında Suriye'de gerçekleşen iç çatışmalar sonrasında Türkiye'ye çok fazla göç olmuştur. Bu nedenle acil geçici koruma sağlamak amacı ile "geçici koruma statüsü" verilmiştir.

Geçici koruma yönetmeliği, 4/4/2013 tarihli ve 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanununun 91 inci maddesine dayanılarak 2014 yılında yürürlüğe girmiştir. Bu kanuna göre, vatandaşı olduğu ülkeden ayrılmaya zorlanmış, ayrılmak zorunda kaldığı ülkeye geri dönemeyen, bireysel veya toplu bir

şekilde Türkiye'ye gelen acil ve korunmak amacıyla sınırı geçen yabancılara “geçici koruma statüsü” verilir. 2011 yılı itibari ile Suriye Arap Cumhuriyetinde meydana gelen çatışmalar ve olaylar nedeniyle geçici koruma ile Suriye Arap Cumhuriyetinden kitlesel veya bireysel olarak Türkiye sınırlarına ulaşan veya sınırı geçen Suriye Arap Cumhuriyeti vatandaşları ile vatansızlar ve mülteciler uluslararası koruma başvurusunda bulunmuş olsalar dahi geçici koruma altına alınmıştır (GKY, 2014).

Geçici koruma statüsüne sahip bireyler; Türkiye'deki tüm sağlık, sosyal ve eğitim hizmetlerden ücretsiz bir şekilde yararlanabilmektedir. Tüm sağlık kurum ve kuruluşlarından, barınma merkezlerinden, özel, üniversite, vakıf veya sivil toplum kuruluşları tarafından verilen sağlık hizmetlerinden yararlanabilmektedirler. Aynı şekilde Sağlık Bakanlığının, Sivil Toplum Kuruluşlarının, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının (AÇSHB) verdiği sosyal ve psikososyal hizmetlerinden yararlanabilirler. Çoğu kurum ve kuruluşlarda geçici koruma statüsü altında olan kişiler için, ücretsiz tercüman hizmeti de verilmektedir.

Eğitim alanından da Millî Eğitim Bakanlığı'nın kontrolünde yararlanmaktadırlar. Ortaöğretim sonrası, yabancı öğrenci statüsünde öğrenimlerine devam edebilmektedirler.

Belirli alanlarda geçici koruma statüsünü geçmemek kaydı ile çalışma izni de verilmektedir.

## **1.2. Stres**

Stres kavramı, 17. yüzyılda felaket, keder, bela, dert gibi kelimeler için kullanılmıştır. Kavram olarak; zorlanma, baskı altında olmak Latince “estricia” ve Fransızca “estree” kökeninden gelmiştir. Stres kelimesi, çeşitli bilim dallarında kullanılmaktadır. Bunlar: Fizik, biyoloji, endokrinoloji, antropoloji, tıp, fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji gibi alanlardır. 17.18.19. yüzyıllarında stres kavramı günümüze kadar değişmiştir (Şahin, 1994). Stresin sadece nesnelere değil kişinin ruhsal yapısına uygulanan baskı, zorluk, güç gibi anlamlar da kazanmıştır. Bütünü

bozan, ilk haline geri dönmek için gösterilen çaba da stres olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Stres, “ameliyat şoku, heyecan, soğuk, travma gibi etkenlerin organizmada veya iç organlarda ve metabolizmada meydana getirdiği bozuklukların tümü” olarak 1992 yılında Türk Dil Kurumu tarafından tanımlanmıştır. Kişilerin yaşadıkları olaylarla baş etmeye çalışırken, yaşanan durum baş etme kaynaklarından daha güçlü bir durumda ise, stres ortaya çıkmaktadır. Stres, “psikolojik, ekonomik, sosyal, mesleki deneyimle karşı karşıya kaldığımızda baş etmede zorluk yaşadığımız durumlarda oluşan tehdit edici veya kaygıyı arttırıcı his olarak psikoloji sözlüğünde tanımlanmıştır.

Bir organizmanın içinden stres doğacağı gibi dışından da gelebilir. Stresi; biyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak tanımlayabiliriz. Kişilerin strese verdiği tepki her bireyde farklılıklar gösterir. Bu tepki uyum bozucu veya uyum sağlayacak şekilde olabilir. Tepki, uyum bozucu şeklini alırsa, bu durum fiziksel ya da ruhsal hastalık olarak sonuç doğurabilir.

Her türlü strese sebep olan, tüm etkenler stresör olarak tanımlanır. Tetikleyici ve stresör kelimeleri aynı anlama gelecek şekilde kullanılmaktadır. Strese sebep olan etkenlere; yoksulluk, işten çıkarılma, aile problemleri, hastalık, sevdiğimiz birini kaybetme, boşanma gibi stresörleri örnek verebiliriz. Aynı stresörleri farklı bireyler yaşadığında aynı tepkileri vermesi beklenmemelidir. Veya aynı stresörü aynı kişi yaşadığında vereceği tepki zamanlamasına göre de değişiklik gösterebilir. Bu durum, iç ve dış koşullanma etkileri ve psişik faktörlerle açıklanır. Dış koşullanma etkilerine; iklim, yorgunluk, diyet gibi örnekler verebiliriz. İç koşullanmaya ise; cinsiyet, genetik faktörler, yaş örneklerini verebiliriz. Psişik faktörleri kişinin deneyimleri ve motivasyonu oluşturur.

### **1.2.1. Stresi Açıklayan Kuramlar**

Stresle ilgili birçok farklı kuram bulunmaktadır. Dört ayrı bölümde bu kuramlar incelenecektir. Bu kuramlar: biyolojik stres kuramları, psikolojik stres kuramları, sosyal stres kuramları ve sistem yaklaşımları şeklinde ayrılmıştır.

### **1.2.1.1. Biyolojik Kuramlar**

#### **1.2.1.1.1. Genetik Yapısal Kuramlar**

Stres ile baş etmede kişinin genetik yapısının önemini genetik yapısal kuramlarla açıklanmıştır. Strese direnme seviyesi bireyin genetik yapısına (genotip) ve bazı fiziksel özelliklerine (fenotip) sahiptir. Bireyin genetik yapısıyla beraber fiziksel özelliklerin de önemli bir yeri vardır (Rice, 1999). Genetik yapısal kuramlar, bireyin direncini ve genetik yapısını belirleyip fiziksel yapısı ile arasındaki ilişki üzerine çalışmalar yürütmüştür (Rice, 1999). Bireylerin stresli durumlara verdiği tepki genetik olarak hassas olan bölgelerinin daha çok tepki vermesine sebep olabilir. Bölgelerde ki hassas durum yine genetik kodlarla belirlenmektedir (Rice, 1999).

Biyolojik kuramlar başlığı altında; Hans Selye'nin "Genel uyum sendromu" ve Walter Cannon' un "Savaş ya da kaç" modeli açıklanmıştır.

##### **1.2.1.1.1.1. Genel Uyum Sendromu**

Hans Selye stres kavramını, bireyin olaylar karşısında bedensel olarak verdiği tepki olarak açıklar. Hans Selye bu tanımında stresin yalnızca fizyolojik yanı üzerinde durmuştur (Stuart, 2014; Halter, 2014; Sadock ve Sadock, 2007). Selye, organizmanın verdiği tepki sürecine "Genel Uyum Sendromu" adını vermiştir. Stres tepkileri, stres kaynaklarının türüne bağlı kalmadan verilen savunma tepkileri olarak tanımlanır.

1936 yılında Hans Selye genel uyum sendromunu hayvanlar üzerinde yaptığı laboratuvar ortamında stres uyarıcılarının uzun ve kısa süreli etkilerini inceleyerek geliştirmiştir (Selye, 1977). Selye, deneyinde fareleri kullanarak farklı sürelerde çeşitli stresörlere maruz bırakmıştır. Bunlar; aşırı sıcak, soğuk, basınç, hareketli, hareketsizlik stresörleridir. Bunun sonucunda stresörlere verilen fizyolojik tepkileri gözlemlemiştir. Gözlem sonucunda stresörlerin türü fark etmeksizin, aynı fizyolojik tepki örüntüsüne ulaşmıştır (Taylor, 1986). Selye, hastalıkların oluşmasının, fizyolojik stres tepkileri ile bağlantısı üzerinde durmuştur. Hoş olan veya heyecan duygularının yoğun olduğu durumlarda yaşanan

stres tepkileri hastalıkla ilişkili olmadığını gözlemleyen Selye, stresi iki farklı şekilde tanımlamıştır. Kontrol edilemeyen, uzun süreli olan ve sağlığa zarar veren stres tepkilerini olumsuz stres (distress) olarak; başarı ve kazanç sağlayan, kişiyi motive eden ve sağlığa katkıda bulunan stresi ise, olumlu (eustress) stres olarak açıklamıştır (Bartlett, 1998).

Genel uyum sendromu Selye'ye göre; alarm aşaması, direnme aşaması ve tükenme aşamaları olmak üzere üç aşamada ortaya çıkmıştır (Wilson, 1999). İlk evre olan, Alarm evresi: Herhangi bir olay yaşandığında homeostatik denge bozulmaktadır. Böylelikle organizma bu düzensizliğe hazır olmadığından beden kısa süreliğine alarma geçmektedir. Organizmanın alıştığı çevre koşulları değiştiğinde de aynı şekilde uyum gösterdiğini gözlemlemiştir. Stres kaynağını organizma dış uyaran şeklinde algılamaktadır. Ve sonrasında sempatik sinir sistemi harekete geçerek organizma çeşitli, farklı tepkilerde bulunur. Bu tepkiler; kalp atışının hızlanması, şoka girmesi, kan basıncının düşmesi, nefes almada güçlük, tansiyon yükselmesi ve terleme tepkileridir (Selye, 1977). Organizmanın dengesini sağlayabilmesi, başa çıkabilmesi için bu şekilde fizyolojik değişimler meydana gelir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Alarm evresi süresince beden tepkisini değişen duruma bu şekilde göstermektedir. Alarm evresi, Walter Cannon'un savaş veya kaç tepkisine benzetilmektedir (Allen, 1984; Tömek, 1996; Anıl, 1999). Direnç evresi; direnç aşaması aynı zamanda uyum olarak da adlandırılır. Alarm evresinde yaşanan stres belirtilerinde düşüş gözlenir, bunun sebebi organizma ve stres kaynağı aralarında uyum göstermeye başlamasıdır.

Direnç evresinde, organizma her türlü uyumu gösterir, amaç stresin etkilerini azaltabilmektir. Bu aşama başarılı bir şekilde tamamlanırsa beden uyum sağlayıp, normal koşullarına geri döner. Fakat bunun tam tersi durumunda, direnç devam etmekte ve bedenin savunmasında düşüş yaşanmaktadır (Güçlü, 2001). Tükenme evresinde ise; stres kaynağına organizmanın verdiği tepki uzun sürer ve çok ciddi bir hal alırsa, tükenme aşamasına gelmekte ve organizmada yeniden alarm aşamasında yaşanan benzer reaksiyonlar görülmektedir. Bu durumda, sistem kalıcı hasar görebilir ve bedenin fizyolojik kaynakları hızlıca tükenmeye başlar. Buna

bağlı olarak kişide, kanser, yüksek tansiyon, ülser, gibi uyum hastalıkları görülebilir. Özellikle bu olaylar karşısında bağışıklık ve sindirim sistemleri olumsuz etkilenir (Baltaş ve Baltaş, 2002; Rice, 2012).

Selye, bu durumu şöyle açıklamıştır; her birey uyum enerjisine sahiptir. Beden stres kaynaklarına karşı savunma gerçekleştiriyor ise genel uyum sendromu iyi çalışıyor demektir. (Baltaş ve Baltaş, 2002). Hans Selye'nin yaptığı bu çalışma günümüzde de yapılan birçok araştırma için katkı sağlamıştır.

#### **1.2.1.1.1.2. Savaş- Kaç Modeli**

1930 yıllarında Biyolog Walter Canon tarafından “Savaş- Kaç Modeli” stres modeli olarak geliştirilmiştir. Canon, canlı organizmaların doğal içsel dengenin dışsal çevreye tepki olarak stresin oluştuğunu vurgulamıştır. Bu tepkinin bedensel işlevlerini optimum düzeyde tutmak için canlının içsel çevreyi dengeleme sürecini homeostasis olarak açıklamıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Homeostasis, içsel denge olarak adlandırılan bu süreç, savaş kaç tepkisi olarak tanımlanmıştır. Organizma her türlü dış çevredeki değişikliklere rağmen, içsel bütünlüğü, dengeyi sürdürmek ve korumak zorundadır. Böylelikle içsel dengenin korunması, hayatın sürdürülmesi içsel bütünlüğün korunması verilen tepkilere bağlıdır (Halter, 2014; Stuart, 2014; Şahin, 1994). Otonom ve endokrin sinir sistemi organizmanın içsel dengesini bozacak bir tehdit algıladığında, tehditte karşı davranışsal veya fizyolojik tepkileri harekete geçirir (Cassidy, 1999). Bu fizyolojik veya davranışsal tepkileri Canon, “savaş ya da kaç” tepkisi olarak tanımlamıştır. Organizma herhangi bir tehlike ile karşılaştığında başa çıkabileceğine inanıyorsa savaşır, tam tersi durumda ise; başa çıkamayacağına inanırsa uzaklaşıp yeniden uyum sağlamaya çalışır. Bu durumu Canon, otonom sinir sisteminin, savaş veya kaç tepkisini “acil durum tepkisi” olarak açıklar. Canlının uyumunu veya yaşamını tehdit etmesine yönelik gösterdiği tepkiyi stres olarak tanımlamıştır (Jacobs, 2001). Canon, savaş/kaç tepkisini diğer bir taraftan stresin sağlık sorunlarını zamanla ortaya çıkarabileceğini, fizyolojik ve duygusal işlevleri bozabileceğini açıklamıştır. Günümüzde strese yönelik, agresyon tepkileri savaşma tepkisini ifade etmek için de kullanılmaktadır. Alkol, madde

kullanımı, sosyal çekilme gibi davranışlar da kaçma tepkisi için kullanılmaktadır (Taylor, 2011).

### **1.2.1.2. Psikolojik Kuramlar**

Kişinin kendisinden ya da çevresinden kaynaklanan herhangi bir stresörle karşılaştığında bireyin, olayı anlamlandırma şekli veya beklentilerinin strese nasıl yol açabileceğini anlamaya yöneliktir. Bu kuram aynı zamanda, stres ile başa çıkmanın stres üzerindeki kontrolünü araştırmaktadır (Akman, 2004). Strese yönelik psikolojik temelli kuramlar, kişinin stresörlerle karşılaşması durumunda, kişideki davranış değişimleri de tanımlamaktadır.

Strese yönelik psikolojik kuramlar başlığı altında: Psikodinamik kuram, bilişsel-transaksiyonel ve öğrenme kuramları açıklanmıştır.

#### **1.2.1.2.1. Öğrenme Kuramı**

Klasik koşullanma ve edimsel koşullanma öğrenme kuramında, stresin açıklanmasında öncülük etmiştir. Skinner'ın öncülük ettiği edimsel koşullanma ve Ivan Pavlov'un temelini oluşturduğu klasik koşullanma birleşimi de öğrenme kuramında stresi şekillendirmektedir. Psikolojik, davranışsal ve fizyolojik bileşenleri; korku ve kaygı gibi duygusal tepkileri içerebilir. Birey stresli uyarıcıyla karşılaştığında kaçınma davranışı sergileyebilir. Bu durum da kişiyi olabildiğince stresten uzak tutar. Kişi, herhangi bir stresörle karşılaştığında içsel gerilimle birlikte kalp atışı, kan basıncında ve vücut ısısında artış gibi fizyolojik olarak uyarılıp stres belirtileri gözlemlenmektedir. Kişi daha sonrasında düşük düzeyde stres verici uyarıcı ile karşılaştığında öznel fizyolojik uyarılma ve gerginlik yaşayabilir. Herhangi bir stres verici durumla karşılaşmasa bile uyarıcı hakkında düşünmesi anksiyeteyi arttırabilir (Rice, 1999).

#### **1.2.1.2.2. Psikodinamik Kuram**

Sigmund Freud psikodinamik kuramın kurucusudur (1977). Freud bu kuramda özellikle stresi anksiyete kavramı üzerinde tanımlamıştır. Bu kuramında, üç çeşit anksiyete bulunmaktadır. Bunlar: nesnel anksiyete (işaret anksiyetesi), travmatik

(nevrotik) anksiyete ve ahlaki anksiyete çeşitleridir. Bireyde gerilime neden olan bu anksiyete çeşitleri hakimdir. Gerilimin azalması için savunma mekanizmaları devreye girmektedir, bu durum da direnç aşamasıyla ilişkilendirilir. Nesnel (işaret) anksiyete: kişinin yaşamını tehdit eden herhangi bir tehlike durumunda hissedilen evrensel anksiyetedir. Travmatik (nevrotik) anksiyete; id kaynaklı davranışlar sonrasında cezalandırılma korkusu ile ortaya çıkan içsel anksiyetedir. Travmatik anksiyeteye; saldırgan davranışlar ya da cinsel dürtüler ile baş ederken yaşanan anksiyeteye örnek verilebilir. Ahlaki anksiyete ise; kişinin yaşadığı vicdan korkusu olarak da tanımlanır. Bireyin ahlaki değerlerine ters olan herhangi olayı düşündüğünde veya bu tür bir eylemde bulunduğu anda kişinin utanç ve suçluluk hissetmesidir. Bu durum ise, kişi de ahlaki anksiyeteye sebep olur (Schultz ve Schultz, 2001).

#### **1.2.1.2.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram**

Bilişsel- transaksiyonel kuram, kişi ve çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye atan, mevcut kaynaklarını aşan veya zorlayan çevresel talepler olarak stresi tanımlar (Uçman, 1990). Bilişsel kuram, kişinin yaşadığı olaylardan çok algılama biçiminin daha önemli olduğunu vurgulamaktadır. Böylelikle, olayı algılama biçimimiz ve baş etme becerilerimizin farkında olmak, olayı “stresli” veya “stres vermeyen” olarak tanımlamamıza sebep olmaktadır (Akman, 2004). Richard Lazarus ve Folkman (1984) bilişsel- transaksiyonel kuramcılarının başında gelir. Lazarus ve Folkman kişinin stresi algıladığında, değerlendirme sonucunda strese yönelik savaş/kaç yöntemini kullandığını belirterek bilişsel- transaksiyonel modelini geliştirmişlerdir (Eryılmaz, 2009). Lazarus, kişinin bir durumu stres verici olarak tanımlaması olayı stres verici olarak algılanmasına sebep olacağına değinmiştir. Yani yaşanan hiçbir olayın stres yaratmadığını, kişinin o olayda yaşadığı stres yoğunluğunun ve olayı nasıl algıladığıyla ilişkisi olduğunu savunmaktadır (Tömek, 1996). Bilişsel/etkileşimsel yaklaşım, kişiyi çevreye bağlayan bilişsel değerlendirmelerle ilişkilidir. Kişi bir olayla ilk karşılaştığı an ön değerlendirme yaparak olayın pozitif, ilişkisiz veya stres verici olup olmadığına karar verir. Kişinin değerleri, hedefleri ve inançları bu değerlendirmeyi şekillendirir



(Lazarus, 1993; Lazarus ve Folkman, 1984). Bunlara; kişinin öz saygısı, kültürel değerleri, fiziksel özellikleri, kişilik yapısı, cinsiyeti, o olay anında ki ruh hali gibi algısını etkileyen özellikleri örnek verebiliriz (Şahin, 2003). Aynı stres uyarıcılarına bireyler farklı şekillerde değerlendirdikleri için, farklı tepkiler de gösterebilmektedirler. Böylelikle çevreden gelen uyarıların hepsi başlı başına stresör değildir, bireyin algısıyla yorumlanmaktadır (Akman, 2004).

### **1.2.1.3. Sosyal Kuramlar**

#### **1.2.1.3.1. Çatışma Kuramı**

Çatışma kuramı, bağlantılı olan taraflar arasında uygun, denk olmama durumunda algıladıkları etkileşim sürecidir olarak açıklanır (Akkoyun, 2013). Duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak etkileşim süreci gerçekleşir. Duygusal boyut; uyumsuz olan duruma duyulan kızgınlık, korku, üzüntü, çaresizlik şeklinde tepkilerdir. Bilişsel boyut; kişinin çıkarlarının, taleplerinin ve ihtiyaçlarının çevresiyle bağdaşmadığı durumlarda düşünce ve anlayış olarak görülür. Davranışsal boyutta; düşüncelerin, duyguların açıkça ifade edildiği, karşıdaki tarafın taleplerini karşılamaını engelleyerek kendi ihtiyaçlarının karşılandığı çeşitli şekillerde meydana gelmektedir (Mayer, 2000). Birbiriyle uyum sağlamayan iki veya daha fazla güdünün eş zamanlı şekilde kişiyi etkileyerek önemli bir engelleme kaynağı olarak güdülerin türüne, şiddetine ve içinde bulunduğu ortama göre değişiklik gösterebilir. Çatışma üç tür olarak tanımlanır; yaklaşma- yaklaşma, kaçınma- kaçınma ve yaklaşma- kaçınma olacak şekildedir.

Yaklaşma- yaklaşma türünde; gerçekleştirilmek istenilen hedef birbiriyle çatışma halindedir, iki hedefte kişi için olumludur fakat iki amacın aynı anda gerçekleştirilmesi imkânsız olduğundan sadece birini seçme zorunluluğu vardır.

Kaçınma- kaçınma çatışması türünde; bireyin iki olumsuz durumdan yalnız birini seçmesi gerektiği durumlarda yaşanır.

Yaklaşma- kaçınma türünde ise; iyi istenilen bir durum ve kötü istenmeyen bir durum vardır. Bu durumda kişi hem amaca yaklaşmak isterken hem amacın kaçmak ister ve çatışma yaşanır (Cüceloğlu, 2000).

Kişiler birçok nedenden dolayı, çeşitli durumlarda çatışmalar yaşayabilmekte ve bu çatışmalar çatışma kuramına göre kişide strese sebep olmaktadır.

### **1.2.2. Stres Belirtileri**

Kişi, stres ile baş etme durumunda ve stresi deneyimleme konusunda yeterli donanıma sahip değilse, kaçma tepkisi ile beraber her birey farklılıklar gösteren birtakım belirtiler gösterir. Her bireyde farklılık gösteren stres belirtileri her aşamada gittikçe karmaşık ve çelişkili bir hal alabilir. Fakat bazı anlarda da bu belirtiler azalır, yok olabilir (Pehlivan, 1995). Organizmanın baskı ve tehdit altında bulunduğu durumlarda kişilerde; sosyal, fiziksel, duygusal, zihinsel düzeyde birçok olay meydana gelebilir. Dört boyut üzerinden stresle ilgili belirtiler tanımlanabilir (Braham, 2004). Bu belirtiler: fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtilerdir.

Fiziksel stres belirtileri: mide- bağırsak problemleri, çarpıntı, baş ağrısı, uyku düzeninde bozulma, vücut ısısında değişiklikler, nefes darlığı, sırt ve bel ağrıları, yorgunluk hissi, aşırı terleme şeklinde görülebilir.

Duygusal stres belirtileri: Kişinin duygu durumundaki değişimler, yoğun endişe ve kaygı, özgüven azalması, öfke ve saldırganlık, tükenmişlik hissi şeklinde sıralanabilir.

Zihinsel stres belirtileri: zihin karışıklığı, dikkat dağınıklığı, mizah anlayışı ve işte verim kaybı, unutkanlık olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal stres belirtileri: Sürekli başkalarını eleştirmek, bireylere karşı güvensizlik, olumsuz durumlara karşı başkasını suçlamak, kişilerde hata arama ve iletişimde bulunmamak şeklinde ifade edilebilir (Braham, 2002). Bu belirtiler kişinin yaşamında sürekli bir hal almaya başladıysa kişi stresle karşı karşıyadır. Bireyin stres verici durumları tespit etmesi, stresle baş etmeye yönelik davranması stres etkilerinin azalması için önemlidir.

### **1.2.3. Stres Kaynakları**

Bireyin gündelik yaşam olayları içerisinde yaşadığı sıkıntılar, gerçekleşen bazı olaylar, stres tepkilerine yol açabileceği gerçeğini gösterir. Strese neden olan

kontrol edilebilen veya edilemeyen bu yaşam olayları, sosyal ve kişisel yönden uyum sağlamaya zorlandığı durumlarda stres kaynağı (stresör) olarak ele alınır (Evans ve Cohen, 1987). Her bireyde farklılık gösteren stres kaynakları birbirini etkiler ve bir bütünlük oluşturur. Özellikle ele alınması gereken nokta, kişi de neyin stres yaratıp yaratmadığını fark etmesidir. Stres kaynağının belirlenmesinde belirleyici faktörler bulunur. Bunlar: kontrol edilebilirlik, belirsizlik, bireyin sınırlarını ne kadar zorladığı, yenilik, yakınlık süresi ve tahmin edilebilirlik olarak tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1984). Her birey stres faktörlerini farklı şekilde algıladığı gibi farklı şekillerde de baş etme yöntemleri kullanırlar (Steptoe ve Ayers, 2005). Bu başlık altında stres kaynakları üç şekilde incelenmiştir, bunlar; bireysel, çevresel ve örgütsel stres kaynaklarıdır (Robbins, 2003).

#### **1.2.3.1. Bireysel Stres Kaynakları**

Stres her bireyde farklılıklar gösterir. Aynı olaya veya duruma bireyler farklı tepkiler verebilmektedir. Bu tepkilerin farklılığı sosyal süreçler, zihinsel süreçler gibi birçok sebepten kaynaklanıyor olabilir. Stres kuramlarında bahsedilen alarımda kalma evresini bazı bireyler daha hızlı girerken bazıları ise daha geç ve uzun süreli girebilmektedir. Buna bağlı olarak kişilerin içerisinde buldukları stres halinde kalma süreleri de değişiklik gösterir (Baltaş ve Baltaş 2002). Kişilerin genetik ve kişilik yapıları da strese karşı dayanıklılıklarını etkilemektedir. Kişilik yapısı ve stres ilişkisi üzerinde birçok araştırma yapılmaktadır. Kaygı seviyesi fazla, başarı güdülerinin yüksek, mükemmeliyetçi, yaptıklarından sürekli mutsuz olan, kurallara çok fazla bağlı kalan, sürekli başkalarını eleştiren kişilerin stresten daha çok etkilendiği gözlemlenmiştir. Sakin, işi yaparken en kısa pratik yoldan yapan, öfke ve nefret seviyeleri düşük olan, zaman sınırlamasına dikkat etmeyen kişilik yapısına sahip olan bireylerin stresten daha az etkilendiği gözlemlenmiştir (Tınaz, 2005). Aile içinde yaşanan sorunlar, kişinin karşılaştığı maddi problemler, aile arasındaki ilişkilerin zedelenmesi de stres kaynakları olarak görülür. Bireyin yaşı ve yaşam tarzı da bireysel stres kaynaklarına örnek verilebilir. Kişinin hayatı boyunca eksikliğini gidermesi gereken biyolojik ve psikolojik gereksinimleri

vardır. Bu gereksinimlerin eksikliğinde kişi uyarılır, sonrasında da uyarılmalar tepki ve davranışa dönüşebilir (Garipoğlu, 2007).

### **1.2.3.2. Çevresel Stres Kaynakları**

Bireylerin yaşadığı, ekonomik, kentsel, toplumsal, politik belirsizliklerin stres kaynakları olduğu gözlenmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003). Bireyin kendisi dışında çevresinden kaynaklanan durumlarda stres kaynakları olarak kişiyi etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle çalışan kişilerin, çevresel stres kaynaklarından daha çok etkilendiği gözlemlenmiştir. Kişinin yaşadığı ülkede ki ekonomik koşulları, politik belirsizlikleri vey yaşanan ülke problemleri, kişinin yeni düzene alışması gereken durumda yaşadığı sorunlar, şehirdeki ulaşım ve altyapı problemleri gibi sebeplerde çevresel stres kaynakları olarak tanımlanır (Garipoğlu, 2007).

### **1.2.3.3. Örgütsel Stres Kaynakları**

Örgütsel stres aynı zamanda iş stresi olarak da açıklanmaktadır. Her çalışma ortamının belirli koşulları vardır ve bu koşullar genellikle iş stresine sebep olabilmektedir. Çalışma ortamında çalışan kişiler arasındaki ilişkilerin zedelenmesi, sürekli kişinin endişe halinde olması, sağlığını etkileyecek veya riske atacak sağlıksız ortamın olması ve kişinin sürekli halde ruhsal gerginlik yaşaması, çalışma ortamına karşı çeşitli olumsuz duygulara kapılması örgütsel stres kaynaklarına örnek verilebilir. Buna bağlı olarak, stres çalışanları çeşitli şekillerde olumsuz etkilemektedir (Sızan, 2006). Çalışma düzeni, çalıştığı yerdeki ekonomik koşullar, işte yaşanan memnuniyetsizlik bireyi olumsuz etkileyerek stres seviyesinde ki değişikliklere neden olabilmektedir. İşin kendi yapısından kaynaklanan; rol çatışması, iş belirsizliği, çalışma koşulları, liderlik, örgütsel değişim ve kültür, iş güvenliği örgütsel stres kaynaklarındandır (Yurtsever, 2009).

### **1.2.4. Stresin Etkileri ve Sonuçları**

Stres tepkilerinin etkileri dört şekilde incelenebilir. Bu etkiler genel olarak bütünlük gösterse de birbirleriyle meydana gelen değişimler paralellik göstermesi

beklenmez (Steptoe ve Ayers, 2005). Fizyolojik, psikolojik ve davranışsal açıdan çeşitli sonuçları bulunmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

- a) Fizyolojik Etkiler: Stres, bedendeki sistemlerin çoğunu etkilemektedir. Özellikle sinir sistemi ve endokrin sistemini etkileyerek fiziksel hastalıklara sebep olabilmektedir. Fiziksel etkilerde; solunum yollarına bağlı enfeksiyon, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, deride kaşıntı ve döküntü, iştahta azalma, sinir sistemi hastalıkları ve kanser çeşitleri görülebilmektedir (Henderson ve Baum, 2005).
- b) Bilişsel Etkiler: Algı, bellek süreçleri, dikkat strese verilen bilişsel tepkilerdir. Karar almada güçlük, yaptığı işe odaklanamama, unutkanlık, dikkatsizlik gibi fazla hata yapmaya neden olmaktadır. Özellikle dikkat süreci hızlı etkilendiğinden bireyde kazalara ve performans azalmasına sebep olabilmektedir (Steptoe ve Ayers, 2005).
- c) Psikolojik Etkiler: Korku, depresyon, kaygı, aşırı duyarlılık, gerginlik ve hızlı değişimler, öfke patlamaları, güvensizlik duygusu, özgüvende azalma, tükenmişlik hissi gibi stresin duyuşsal etkilerine neden olmaktadır (Henderson ve Baum, 2005).
- d) Davranışsal Etkiler: Davranışsal etkiler ise; alkol, sigara ve madde kullanımı, fiziksel aktivitelerde azalma, saldırgan davranışlar, riskli cinsel davranışlar görülebilmektedir. Bunun yanında davranışsal stres etkileri yeme bozuklukları, alkol bağımlılığı gibi birçok sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Steptoe ve Ayers, 2005).

### **1.2.5. Stresle Başa Çıkma**

Yaşamımız boyunca, hayatın her alanında birçok uyarıcıyla karşı karşıya gelebiliriz. Bu uyanlar, bireyin iyilik halini ve sağlığını olumsuz anlamda etkileyen uyumunu veya dengesini değiştirebilir. Birey stresli yaşam olayları sonrasında önceki yaşam düzenine dönmesi gerekir ve bu süreci atlatabilmek için çeşitli yollara başvurur (Basut ve Erden, 2005). Kişi yaşadığı stres ile baş edebilecek durumda değil ise olumlu veya olumsuz deneyimi gerileme neden olabilir. Böylelikle bireyin iyilik halinin korunması ve günlük yaşamına sağlıklı bir

şekilde devam etmesi için yaşadığı stres ile baş etmesi gerekmektedir. Bu durumda da psikolojik aşırı uyarılma halini, bedensel halini ve bunları belirleyen etkileri yok etmeye veya azaltmaya yönelik bilişsel, davranışsal ve bedensel şekilde gösterilen çabalar baş etme tarzları olarak açıklanabilir (Öner, 2010). Stres ile başa çıkma tekniklerinin uygulanması yaşamı daha doyumlu hale getirirken aynı zamanda stresin kişide yarattığı olumsuz etkilerini azaltmak veya yok etmektir. Stres kavramının tanımı gibi stres ile başa çıkma kavramı da çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Stresle sağlıklı bir şekilde mücadele edip, stres seviyesini azaltmak stres ile başa çıkma yöntemlerine başvurulmasının asıl nedenidir. Bunun sonucunda başa çıkma yöntemleri ile ilgili farklı görüşler, çeşitli stres ile baş etme yöntemleri, sınıflandırmalar yapılmıştır (Yurtsever, 2009).

Yapılan sınıflandırmalara, kuramsal açıklamalara farklı bakış açılarına öncülük edenlerden ilki Sigmund Freud'un psikoanalitik kuramında ifade ettiği bilinçdışı savunma mekanizmalarıdır. Stres ile karşı karşıya kaldığında psikolojik acı duyan kimse, bu durumdan çıkmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirebilir. Fakat bu savunma mekanizmalarını yoğun ve sürekli halde kullanmanın psikiyatrik sorunlara yol açtığı belirtilmektedir (Ankay, 1992). Stres kuramları başlığı altında açıklanan genel uyum sendromunda da anlatıldığı üzere, ikinci evre olan direnç evresinde savunma mekanizmaları ortaya çıkmaktadır (Rice, 1999). Erikson'un kişilik kuramında ise; öz yeterlilik, özgüven, içsel kontrol kavramlarının ergenlik dönemi itibarıyla kazanılan başa çıkma süreçlerine değinilmiştir. Bir başka yaklaşım; davranışçı yaklaşım ve evrim kuramının temeli olan kişilerin hayatlarına katkı sağlayan problem çözme çabalarıdır. Diğer bir yaklaşım ise; Hans Selye ve Canon'un organizmaların stres faktörü karşısında ortaya çıkan genetik olarak kullanılan tepkilerdir. Bütüncül yaklaşımda ise; Kişiyi zor durumda bırakan iç ve dış talepler karşısında, kişinin davranışsal ve bilişsel çabalarını stresle baş etmek için kullanmasıdır.

Bireyler Lazarus ve Folkman'a (Lazarus ve Folkman, 1984; Bjorck ve Klewicki, 1997) göre, stresli yaşam olayları ile karşılaştığında temel iki başa çıkma tarzı kullanırlar. Eğer stres yaratan durum değiştirilmez ise, duygu odaklı başa

çıkma yöntemi; durum değiştirilebilir olarak değerlendirildi ise problem odaklı baş etme yöntemi kullanılır (Folkman ve Lazarus, 1980). Duygu odaklı başa çıkma tarzında, stres zarar veya kayıp olarak; problem odaklı başa çıkma tarzında ise, stres tehdit veya zorlayıcı olarak değerlendirilip kullanılır. Bazı stresli durumlar karşısında ise hem duygu odaklı hem problem odaklı başa çıkma tarzları kullanılabilir. Olumlu bilişsel değerlendirme ve problem odaklı baş etme en etkili stresle başa etme tarzlarıdır (Folkman ve Moskowitz, 2004; Lazarus, 1999). Folkman ve Lazarus'a (1980) göre kişi çevreden gelen stresli durumu değiştirmek amacı ile problem odaklı başa çıkma yönteminde birey harekete geçip bilgi toplar. Stres yaratan durumun yok edilmesi veya en aza indirilmesi, kişinin stres kaynağı ile ilişkisini değiştirmesi hedeflenip başa çıkma stratejisi olarak kullanılır. Problem odaklı baş etme mekanizması, yeniden yapılandırma bilişsel süreçleri içinde, stres verici faktörlerin farkına varılması, sürekli olarak değerlendirilmesi, durumu tersine çevirecek seçeneğin seçilmesi ve sorunu çözme doğrultusunda davranışsal ve bilişsel tarzları içerir. Problem odaklı baş etme yönteminde; seçenek arama, bilgi edinme, sorunları parçalara ayırma, yüzleşme, durumu baştan değerlendirme, kabullenme, kişinin kendini kontrol etmesi gibi doğrudan probleme yönelik davranışları kullanılır. Bu başa çıkma yöntemini kullanan kişi, durumu kontrol altına aldığını ve etkin olduğunu hisseder (Aldwin ve Yancura, 2004; Folkman ve Moskowitz, 2000; Türküm, 2002). Stresin duygusal etkisini düşürmeye yönelik yapılan; duygusal, davranışsal ve bilişsel çabalarda "duygu odaklı" başa çıkma tarzlarıdır. Stresli durumun sebep olduğu olumsuz duyguları azaltmaya ve düzeltmeye yönelik olduğu için direk problemin kendisine yönelik değildir (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu odaklı başa çıkma tarzlarında genellikle; olumsuz duyguların ifade edilmesi, kişinin kendini yatıştırması (gevşeme egzersizler vb.) duyguları tekrar değerlendirme, duyguları bastırma, inkâr, suçluluk hissi, stres faktörünü düşünmemek için kaçınma davranışı, duygusal destek arama gibi birçok tepkilere rastlanır (Carver ve Smith, 2010; Yöndem, 2007). Duygu odaklı baş etme son zamanlarda duyguları düzenleme (emotion regulation) olarak da tanımlanmaktadır. Bu alanda da çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Yaşanılan stresli yaşam olayında duyguları bastırmanın daha az etkili olduğu,

durumu anlamlandırmanın duyguların azalmasında daha çok etkili olduğu açıklanmıştır (Carver ve Vargas, 2011). Duygu odaklı başa çıkma tarzı ile problem odaklı başa çıkma tarzı birbirinden farklılık gösterse bile amaçları yakındır. Ortak hedef iki tarzda hangi tepkilerin verileceğini belirler. Davranışların işlevi ve hangi davranışın seçileceği belirlenen amaca bağlıdır (Carver ve Smith, 2010). Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma birbirini destekleyici etkilere sahiptir. Etkili problem odaklı ve duygusal odaklı başa çıkma kavramlarından duygusal odaklı olan stresin kişinin üzerinde yarattığı olumsuz etkileri ortadan kaldırarak problemin soğukkanlı ele alınmasını kolaylaştırırken; problem odaklı başa çıkma ise, kişide stres verici tehdit durumunu ortadan kaldırırken eş zamanlı tehdittin kişide yarattığı olumsuz stresi de yok etmektedir. Buradan da anlıyoruz ki duygu ve problem odaklı başa çıkma tarzları tümüyle birbirinden bağımsız değillerdir. Birbirini tamamlayıcı kavramlardır (Lazarus, 2006).

Brandtstadter ise 1992 yılında uyumlayıcı baş etme ve asimile edici baş etme tarzını önermiştir. Asimile edici baş etme tarzında, bireyin çevresini değiştirmesini; uyumlayıcı baş etme tarzında ise, kişinin kendisini değiştirmesi olarak tanımlamıştır. Genel olarak baş etmeyle ilgili araştırmalarda öncesinde daha çok stres yaratan durumla karşılaştıktan sonra yapılabilecek şeyler tanımlanırken, günümüzde daha çok stres yaratan olaylar oluşmadan önce yapılması gereken bazı eylemler üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Araştırmaların bu yönde olması, özellikle pozitif psikolojinin etkisiyle değişmiş ve dönüşmüştür (Peiro, 2007). Stres ile baş etme konusunda yeni kavramsal yaklaşımı Schwarzer ve Taubert (2002) tarafından hedefe yönelik baş etme yöntemine odaklanarak önleyici ve proaktif baş etme yöntemleridir. Bu yaklaşıma göre, geleneksel baş etme yöntemleri, kişilerin geçmiş ya da hala devam eden stres verici ve reaktif doğasına odaklanmaktadır. Fakat önleyici ve proaktif baş etme; beklenen hala gerçekleşmeyen olası stres durumlarını belirtmektedir (Gan vd., 2007).

Tüm yapılan bu çalışmalar sonucunda, ortaya çıkan ve günümüzde de kullanılmaya devam eden stresle baş etme yöntemleri önemli bir yer tutmaktadır. Tüm stres tepkisine karşı alınan önlemler, baş etme yolları fizyolojik ve psikolojik açıdan



bireye zarar veren geribildirimleri azaltmaya veya etkisiz hale getirmeye yöneliktir (Güçlü, 2001). Böylelikle kişiler, sadece stresle baş etme yollarını keşfedip, günlük hayatta uygulayabildikleri oranda kendilerini stresin olumsuz etkilerinden koruyan bilmektedirler (Cüceloğlu, 2000). Stres tepkisine yönelik kişi gerilimi azaltmak için fazla para harcamak, alkol tüketmek veya sigara kullanmak gibi baş etme yöntemlerini kısa süreli rahatlamak için kullanabilmektedir. Stresle uzun vadede baş edebilmek için kişinin strese karşı dayanıklılığını yaşam tarzına çevirmesi ile mümkündür (Braham, 2002).

#### **1.2.5.1. Stresle Başa Çıkma Bireysel Yöntemler**

Stresin olumsuz etkilerinden kurtulmak, kişinin bedensel ve zihinsel olarak kendini daha güçlü hale getirmesi için çeşitli bireysel stres ile baş etme yöntemleri mevcuttur (Taştan Bal, 2006). Bunlar: bedensel hareketler (egzersizler), meditasyon, solunum (nefes) egzersizleri, gevşeme (relaxation), sağlıklı beslenme ve diyet, uyku gibi yöntemler kullanılmaktadır. Özellikle bu tekniklerin sempatik sinir sistemi ve santral sinir sistemine olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Şahin, 2007).

### **1.3. Psikolojik İyi Oluş**

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana insanların mutluluk ve iyi olma isteği üzerinde çalışmalar yürütüldüğü kavramlardır (Ryff ve Singer, 2008). Bütüncül olarak bakıldığında bu çalışmaların insanlık tarihine dayanan bilimsel buluşlar, sanatsal çalışmalar gibi kişinin mutluluğa erişmesi ve hayatını kolaylaştırmak hedefiyle yapıldığı söylenebilir. Olumsuz (negatif): öfke, suçluluk, üzüntü, nefret korku duyguların; olumlu (pozitif); ilgi, neşe, uyanık olma, güven, heyecan duygularının arasında kurulan mutluluk duygusunun, olumlu (pozitif) hislerin ve duygusal yaşantıların yoğun ve sık bir şekilde yaşanmasıyla olabileceğini psikoloji de ilk iyi olma kavramını kullanan bilim adamı Bradburn savunmuştur. Bu durumda odaklanılan ve üzerinde durulan yer, olumlu duygulanımları daha fazla yaşayan kişilerin yüksek iyi olma düzeylerini belirtmesidir (Ben-Zur, 2003; Bradburn, 1969). Özellikle metodolojik ve kavramsal

iyileşmeler de kavramsal gelişime katkı sunmuştur. Temelinde hazza dayanan, öznel olan bu tanım günümüzde ki tanımlamaların tersi olsa da bu alanda çalışmaların devam eden ayrı ve farklı tanımlanan kavramlardır. İyi olma hali, olumsuz ve olumlu duygulanımdan daha çok kişinin işlevsel olmasına ve tutumlarına etki etmesiyle katkı sağlamıştır. Mutluluk ise, kişilerin mantıklarını ön planda tutarak gerçek, rasyonel düşüncelere sahip olmanın dengede olma durumu olarak tanımlanır (Ryff, 1989; Telef, 2013). Bradburn (1969) seminal çalışmasını yapana kadar izlenebilir olan formülasyon, negatif (olumsuz) ve pozitif (olumlu) etkiler arasında mutluluğu iki etki arasındaki denge olduğunu belirtmiştir. Olumlu ve olumsuz etkinin sıklığı olumsuz (negatif) korelasyon gösterirken, pozitif korelasyonlar çoğunlukla yoğunluk gösterir. Bu ilişkilerin çelişkili olması olumsuz ve olumlu etki arasındaki ilişkiyi bastırabilir (Diener ve Larsen, 1993; Diener vd., 1991).

Bu kavram sosyologlar tarafından refahın temelini ve yaşam memnuniyetine odaklanmaktadır. Olumlu işleyişin duygusal boyutunu, yaşam doyumunda mutluluğu bilişsel bileşen boyutunu açıklamıştır (Andrews ve McKennell, 1980; Andrews ve Withey, 1976; Bryant ve Veroff, 1982; Campbell vd., 1976). Yapılan başka çalışmalarda iş, sosyal ilişkiler, kişinin geliri, küresel sorulara yaşam memnuniyetine özgü sorunlara göre refahı kendi içerisinde ayırmıştır (Andrews, 1991; Diener, 1984).

Psikolojik iyi oluş, kişilerin potansiyellerini gerçekleştirme ile ilgili durumlardır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı tanımlar vardır. Bireyin potansiyelinin farkına vararak olanları maksimum seviyede Ryff ve Keyes (1995) 'e göre psikolojik iyi oluş olarak belirtmiştir. Psikolojik iyi olma hali, sadece kişinin mutlu olması değil; Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olan kendini gerçekleştirme anlamına gelmektedir (Ryff, 1989). Ryff ve arkadaşlarına (2002) göre, kişinin özerk hareket etmesi, yaşama olumlu bakması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurması, kişinin kendini olumlu olarak algılaması ve sınırlılıklarının farkına varmasıdır. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, sağlıklı yaşam için, ruh sağlığının önemini vurgulamış ve sağlıkta koruma müdahalelerinin analizi için

psikolojik iyi oluş üzerine araştırmaları arttırmışlardır (Gladis vd., 1993). DSM-4'te tanımlanan bozuklukların iyi oluş üzerine odaklanmış çalışmaların, belirtilerine veya yaşam doyumu ile ilgili faktörlerle ilişkili olduğu açıklanmıştır (Cohn vd., 2009; Steger ve Kashdan, 2009).

Geçmişten günümüze bakıldığında psikolojik iyi oluş kavramı Watson (1988), Diener (2000), Bono ve Patton (2001), Judge, Felce ve Perry (1995), Shin ve Johnson (1978) gibi farklı bilim insanları tarafından tanımlanmıştır. Rogers, psikolojisi iyi olan insanları sağlıklı tam işlev yapan kişiler olarak tanımlar. Tam işlevli insanları Rogers deneyimlere açık, farklı insanların düşüncelerinden etkilenmeyen, kendi düşünceleri, davranışları, içgüdüleri ile özgür bir şekilde hareket edebilen yaratıcı kişilerdir (Cenkseven, 2004). Adler ise, psikolojik iyi olma halini, yaşamın temeli olan aşk, evlilik, toplum, meslek unsurunu başarılı bir şekilde karşılamak olarak tanımlar (Yeşiltepe, 2011; Ewen, 2003). Bu tanımlar, açıklama yaptıkları dönemin kültürüne, tarihsel özelliklerine, bireylere göre farklılıklar gösterir. Perry ve Felce (1995)'e göre kişilerin sosyokültürel, sosyoekonomik ve psikolojik iyilik halinin algılanan yönü tarafından oluşturulmuştur. Günümüzde psikolojik iyi oluş kavramını kullandığımız haliyle ilk kez Ryff (1989) ortaya koymuştur. Olumlu psikolojik sağlık Ryff'a göre altı bileşeni içerir. İlk bileşen kişinin geçmişine veya kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerine, kendi benliğinin farklı yönlerini tanımaya ve kabul etmeye yönelik olan "kendini kabul" bileşenidir. İkincisi ise; "diğerleriyle olumlu ilişkiler" çevresindeki kişilerle olan ilişkisinde kaliteye sahip olması, empati yeteneği, dostluk ve sevgi dolu olma halini içerir. Üçüncü bileşen olan, kendi benliğine ilişkin saptamaların, kendi kendine karar verme duygusunun, davranışlarını bunlara göre ayarlamasına "otonomi" denir. Dördüncü bileşen olan "çevresel hakimiyet" ise, kişinin kendi hayatını ve çevresindeki hayatına aktif katılımını ve yönetebilme kapasitesini tanımlamaktadır. Yaşam amacı ise, kişinin hayatının anlamlı ve hedef doğrultusunda olduğu inancı, kişinin talepleri, amaçları ve bunlara eş zamanlı eşlik eden duygularındaki bütünlük ve anlamlılık olarak belirtilmektedir." Bireysel gelişim" bileşeninde ise kişinin yeni deneyimlerine sahip olması, gelişmeye devam ettiği hissine sahip olması ve kendi potansiyelinin farkına varması açıklanmaktadır. Maloney (1990 Akt: Akın, 2009)'

e göre psikolojik iyi oluş, pozitif, normal ve negatif olmak üzere üç modele ayrılır. Negatif model: psikopatolojinin olmaması psikolojik iyi oluşur. Normal model: hastalığı olmayan normal kişi, iş ve arkadaş çevresine sahip, doyum sağlayan, olumlu benlik algısına sahip, kendini mutlu hisseden ve bunu dile getiren kişilerdir. Pozitif model ise: psikolojik anlamda sağlıklı olan, hayatta ortalamanın üzerinde bir psikolojik ruh haline sahip, kendini iyi değil daha iyi olarak tanımlayan kişilerdir.

### **1.3.1. İyi Oluşla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Bu başlık altında, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, sosyal iyi oluş ve iyi oluşun alt boyutları ile ilgili kavramlara, kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir. Psikoloji bilimi, özellikle son yıllarda bireylerin yaşadıkları acıları hafifletmeye yönelik çalışmalara odaklanmışlardır. Kişilerin gelişimi ve sağlığında olumlu olanı pozitif psikoloji alanında çalışan kuramcılar daha fazla araştırma yapmışlardır (Seligman, 2011). “Kişinin yeteneklerinin farkında olması, verimli ve üretken halde çalışabilmesi, hayatında karşısına çıkan normal stres kaynaklarıyla baş etmesi ve topluma katkı sağlaması” iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Westerhof ve Keyes, 2010).

Pozitif psikolojinin önemli ve en temel kavramlarından biri iyi oluş kavramıdır. Günümüzde ki çalışmalarda birçok model veya kuram psikolojik iyi oluş kavramlarının belirli yönlerini kavramsallaştırmak için geliştirilmeye devam etmektedir. Diener’in 2000 yılında yaptığı çalışmasında Pozitif duygunun bireyde heyecan ve mutluluk vb. olumlu duygularını; negatif duygunun olumsuz duyguları harekete geçirdiğini “öznel iyi oluş” modeli açıklamaktadır. “Otantik iyi oluş” modelinde Seligman (2002) olumlu duygular, olumlu ilişkiler, başarı, anlam ve bağlanma iyi oluşun boyutları olduğunu belirtmiştir. Fredrickson’ın (2001) “(broaden and build) pozitif duyguları inşa etme ve genişletme” modelinde kişinin pozitif duygularının, devam eden kişisel kaynaklarını düşünce ve eylemlerini genişlettiği ve kaynaklarını inşa ettiği ileri sürülmektedir. Keyes (2002) kişilerin sosyal gelişimi, sosyal kabulü, sosyal uyumu, sosyal bütünleşmeyi ve sosyal işlevselliği “sosyal iyi oluş” modelinde ifade etmektedir. Ryan ve Deci (2000,

2001) psikolojik işlevsellik açısından “öz belirleme” kuramını ele almışlardır. Bu kurama göre iyi oluş, kişinin tümüyle işlevde bulunması ve kendini gerçekleştirmesini de içerir sadece olumlu duyguları içermez. Bu yaklaşıma göre, kişinin kendi kapasitesinin tamamını kullanması ve farkında olarak yaşamasıdır iyi oluş. Özerklik, yeterlilik ve ilişki kurmanın evrensel olduğu üç temel psikolojik gereksinim olarak belirtilmektedir (Andersen, 2000; Ryan ve Deci, 2001). Gereksinimlerin karşılanması, kişilerin hayatını ve insan davranışlarının doğal amacı olduğunu açıklar (Deci ve Ryan, 2008). Ryff ise, psikolojik iyi oluş modelini; kişilerin kendilerini negatif yönlerine rağmen kabul etmesi, başkalarıyla olumlu ve güvenli ilişkiler kurması, başka kişilerden bağımsız olarak hareket etmesi ve düşünmesi, kişinin kendi değerlerine ve ihtiyaçlarına göre çevresindeki kişileri yönlendirmesi, hayatta anlam bulması ve hedefleri doğrultusunda kişisel gelişimini sağlamasını psikolojik işlevsellik olarak açıklamaktadır. Bu modelin oluşumunda, Ryff birçok gelişim ve kişilik kuramından yararlanmıştır. Öncesinde yapılan çalışmaların yetersiz olduğunu söyleyen Ryff “çok boyutlu psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını” ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları bunlardır;

Çok boyutlu modelde özerklik kişinin kendi kararlarını vererek, kendisini yönetme duygusu, özgür, bireyselleşmiş olan ve sosyal baskıya direnç gösteren kişidir (Gallagher ve Lopez, 2007). Kişi bu modelde kendini gerçekleştirmiş, sosyal yapıdan ayrılmış, kendi davranışlarını düzenleyebilen ve tam işlevde bulunabilen becerilerine sahiptir (Ryff ve Essex, 1992). Bu modeldeki bireyler, başka kişilere göre toplumsal norm ve inançlardan uzak, korkuları olmayan, içsel kontrol ağına sahip, özerklik kazanmış bireylerdir. Kendi standartlarını belirleyerek hareket ederler. Düşük özerklik düzeyi olan kişiler başkalarının kendileriyle ilgili olan değerlendirmelerini dikkate alarak davranırlar ve başkalarının fikirlerini alma zorunluluğu hissederler. Fakat yüksek düzeyde özerklik sahibi olan bireyler, toplumsal normlara göre davranış ve düşünme zorunluluğun olmadığını savunurlar (Ryff, 1995).

### **1.3.1.1. Çevresel Hakimiyet**

Bireyin kendi ruh haline uygun çevreyi oluşturması veya seçebilmesi olarak açıklanmıştır. Çevresel hakimiyet bireyin; kendi kontrol duygusunu hissetmesiyle, kendi ihtiyaçlarına ve kapasitesine, değerlerine yönelik çevre yaratabilme becerisine sahip olmasıdır (Ryff vd., 1999; Ryff ve Singer, 2008). Çevresini değiştirmeye ve çevrelerinde kontrolü olmayan kişiler, çevresel hakimiyet düzeyi düşük olan bireylerdir.

### **1.3.1.2. Bireysel Gelişim**

Kişinin kendisi olarak gelişmesi ve gelişmesi için var olan potansiyelini kullanma becerisi bireysel gelişim olarak tanımlanır. Bireyin, yeni deneyimlere açık olması, zorluklarla baş edebilmesi, mücadele etme gücüne sahip olması bireysel gelişimle ilişkilidir (Akın ve Akın, 2015). Bireysel gelişimi yüksek düzeyde olan bireyler, sürekli kendilerini geliştirmeye yönelik davranışlar sergilerler. Bireysel gelişimi düşük olan bireyler, kendilerini geliştirme davranışından yoksun kendilerindeki değişimi fark etmeyen ve hiçbir değişimin olmadığını düşünen kişilerdir (Akın ve Akın, 2015).

### **1.3.1.3. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler**

Başka insanlarda güven duygusu ile ilişki kurma, samimi davranışlar sergileme, empatik davranma, sevginin olduğu ve bu insanlara karşı sorumluluk hissederek ilişki kurması anlamına gelir. Kişinin başkalarıyla olan ilişkisini önemsemesi, onlara güvenmesi, sorumluluk hissetmesi psikolojik iyi oluşun önemli boyutlarından. Bu boyut aynı zamanda, psikolojik iyi oluşun sosyal ve kişilerarası ilişkiler yönüyle ilişkilidir (Akın ve Akın, 2015). Diğer insanlarla sıcak ilişkiler kurma, pozitif saygıya sahip olma, olgunlaşmanın ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmenin ölçütlerindedir (Keyes vd., 2002).

### **1.3.1.4. Yaşam Amaçları**

Yaşamı anlamlı kılan, belirli yön ve amaçlara yönelmiş duygulara sahip olma yaşam amaçları olarak ifade edilir. Birey eğer yaşamın amacı olduğuna

inaniyorsa kendisine bir hedef belirleyerek o hedef doğrultusunda planlama yapar. Yaşam amacı aynı zamanda özgürlük ve bireysellikle de bağlantılıdır. Yaşam amacı boyutu varoluşçu yaklaşımdan alınmıştır. Yaşam amacına sahip olmayan bireyler ise, genellikle yaşamın boş olduğuna inanırlar ve bu kişilerin belirli bir hedefi yoktur (Ryff ve Singer, 2008).

#### **1.3.1.5. Öz-kabul (Kendini kabul)**

Öz kabul boyutunda birey, kendisini tüm olumlu ve olumsuz yaşantılarını kabul etmesi ve kendisine karşı olumlu tutum geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Öz kabul boyutu pozitif psikolojik işlevselliğin en sık tekrar edilen ve üzerinde durulan özelliği olarak belirtilmiştir. Kendini kabul düzeyi kendi kişisel özelliklerini beğenmeyen ve kendilerinden memnun olmayan, olumlu duygular geliştiremeyen kişilerdir. Öz kabulü yüksek olan bireyler ise, kendilerini tüm özellikleri ile kabul eden ve memnun olan kişilerdir (Akın ve Akın, 2015).

#### **1.3.2. Psikolojik İyi Oluşla ilgili yapılan Çalışmalar**

Psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, olumlu ruh halinin varlığı ve olumsuz ruh halinin yokluğu, kaygı düzeyleri, depresyon ve stres gibi birçok farklı psikolojik sağlık göstergesini içerebilen geniş bir terimdir. Bu alanda birçok çalışma yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda, yaş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, yaş ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı ortaya konmuştur (Taşdemir, 2018; Özgönül, 2019; Çelebi, 2016). Bazı araştırmalarda, eğitim düzeyinin artmasıyla psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiği gösterilmektedir (Kaplan, 2016; Ryff, Keyes, Shmotkin, 2002). Yapılan bazı çalışmalarda ise tam tersine, psikolojik iyi oluş ile eğitim seviyesi arasında bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur (Özbek, 2016; Taşdemir, 2018; Özgönül, 2019).

Brown ve Ryan (2003), yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl etkisi olduğunu araştırmışlardır. Bu çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık üzerine yapılan bir başka çalışmada

Brown, Weintin ve Ryan (2009), 65 üniversite öğrencisinin dahil edildiği çalışmada bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluş ve stres, stres ile baş etme üzerinde ki etkisi araştırılmıştır. Bunun yüksek bilinçli farkındalık düzeyi olan öğrencilerin zor yaşam koşullarına uyumlu ve aktif olarak baş etme stratejilerine başvurduklarını, kaçınan baş etme stratejilerine daha az başvurduklarını belirtmiştir (Hanley vd., 2015). Ülkemizde yapılan bir çalışmada, psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet rollerini algılama üzerinedir. Bu çalışma sonucunda, eşitlikçi algılama düzeyi olan bireylerin tüm boyutlarıyla düşük olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Arıcı, 2011). MacDonald ve Baxter'ın (2017), Duygusal düzenleme ve düşünce bastırma da, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalığın dört bileşeni arasındaki ilişkiyi 185 kadın üniversite öğrencisi üzerinde araştırmıştır. Bu çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık beceri olan kadın öğrencilerinde, duygusal farkındalığın kontrolü arttırdığını ve psikolojik olarak iyileştirecek olumsuz düşüncelerin üzerini kapatma becerilerinin daha iyi olduğu bulgusuna varılmıştır. Bir başka çalışma ise, Monash Üniversitesi tıp öğrencileri üzerine yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda, öğrencilerin iyi oluş düzeylerini artırmak ve psikolojik sorunlarını azaltmak için bilinçli farkındalık ve öz bakımın çok etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan başka bir çalışma, travmatik olay yaşamış kişilerin bakımını üstlenen veya bu kişilerle yakın ilişkide olanlar üzerinde yapılmıştır. Bu araştırmada, bu bireylerin ikincil travmatik stres düzeyleri, kişisel olarak hayatın nasıl anlamlandırıldığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, ikincil travmatik düzeyi artan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve hayata yükledikleri anlam duygusunun giderek azaldığı görülmüştür. Bunun yanında, bireylerin hayata yükledikleri anlam duygusu yükseldiğinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin de aynı oranda yükseldiği gözlenmiştir (Bradshaw vd., 2006).



## 1.4. Yapılan İlgili Araştırmalar

### 1.4.1. Göç ve Ruh Sağlığı

Göç süreci, belirli süreçleri, birçok olayı içeren, sosyal ve bireysel faktörlerden etkilenen ve bazen yıllar süren bireyin yer değiştirmesi sonucu ortaya çıkan karmaşık bir süreçtir. Göç eden bireyler, göç ettiği yere uyum zorlukları, farklı bir dil kullanılması, farklı kültür, farklı deneyimlerin olması çeşitli zorluklara ve sıkıntılara neden olmaktadır. Özellikle göç eden bireyler, sosyal destek ağlarından uzak kalmak zorunda kalmışlardır (Nicholsan, 1997; Hondius vd., 2000; Miller vd., 2002; Knipscheer ve Kleber, 2006). Göç ile ilgili yapılan birçok çalışmada, kişilerin zorlayıcı göç deneyimleri ve çözüme ulaşmamış çatışmaları sebebi ile hem ruhsal hem de sosyal olarak yaşadıkları çok fazla sorun vardır. Özellikle zorunlu göç etmiş bireylerin psikolojik olarak daha çok etkilenmeleri kuvvetle muhtemeldir. Göç edilen yerde, kişinin yeni yaşadığı toplumun kültürüne uyum sağlamaya çalışması, alıştığı toplumdan uzaklaşması, yakınlarından ayrılmak durumunda kalması ve onları geride bırakma hissi veya pişmanlığı, yalnızlık hissi, kendini değersiz hissetme gibi duyguları kişileri yoğun bir şekilde etkilemekte ve stres yaşamasına sebep olmaktadır.

1678 yılında hekim olan Johannus Operius kişilerin yer değiştirmesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik problemleri ele almıştır. Göç eden bireylerde görülen psikolojik sorunlar ve yaşadıkları hayat kaliteleri, göçün kendisinin travmatik bir olgu olduğunu belirtmektedir. Bireyin yaşadığı konfor alanından çıkıp, bilmediği veya tanımadığı ortama girmesi, bu ortama uyum göstermeye çalışması, kişiyi birçok sıkıntılı ruh haline sokabilir.

Göç ve ruh sağlığı üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Göç başlı başına göç eden kişinin ruh sağlığını etkileyecek faktör değildir, çevresel faktörlerde ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Oytun ve Gündoğar, 2015). Yapılan araştırmalar sonucu; göç eden bireylerde davranış problemleri, suça eğilimli davranışlar, madde bağımlılığı görülebileceği gibi ruhsal boyutunda da psikotik, nörotik ve psikosomatik kaynaklı sorunlar görülebilmektedir (Akdeniz ve Öz, 2009). Göç eden bireylerde, ait olma duygusunun azalmasıyla anksiyete veya

çeşitli kaygı bozuklukları, depresyon görülme olasılığı fazladır (Herbert ,1997; Ekici vd., 2001; McLallen vd., 2007). Gringberg, göç olgusunu psikanalitik açıdan şöyle yorumlamıştır; göç eden kişinin kendisini güvensiz ve çaresiz hissetmesine yol açtığını, göç ettiği yerdeki kültüre uyum sağlayıp kendi kültürünü yok sayacağı ve kimliğini koruyamama korkusu kişide çatışmalara, duygusal karmaşalara ve yabancılaşmaya neden olur. Bu duygular ve yalnızlık hissi depresif ve anksiyete belirtilerini arttırabilir. Bunun yanında kişide, uyku düzensizlikleri, iştahta azalma, sindirim problemleri ve sürekli baş ağrısı gibi psikosomatik semptomların görülmesine neden olabilmektedir (Ekşi, 2002). Göç sonrası yeni çevreye sosyo-kültürel uyum, çeşitli bedensel ve duygusal tepkilere yol açmaktadır. Gelişim evresinde ki çocuklar ve ergenler için özellikle çevresel faktörlerin bozulması tehlikeli bir durumdur (Oytun ve Gündoğar, 2015). Göhler 1990 yılında göçmenlerin yaşadıkları duyguları böyle sıralamıştır: Yabancılık Duygusu: Göç ettikleri yerdeki bütün göçmenler yabancıdırlar. Göçmen bireylerin dünyasındaki dil, kültür, iklim her şey farklıdır. Bireyin dış dünyasında yaşadığı yabancılık hissi iç dünyasına da yansır ve bu durum iç dünyasına yabancılaşmasını ve belli bir yere ait olamama duygusunu yaşatır. Yalnız duygusu: Bireyin isteyerek veya zorla geride bıraktığı yakınlarının olmayışı ve onlardan ayrıldığı için kendisini suçlu hissetmesinden kaynaklanır. Bu duygu sadece üzüntülü bir anda değil kişinin mutlu bir anında da görülebilir. Boşluk Duygusu: Göç eden bireyin bazı zamanlarda, bilinçli veya farkında olmadan geçmişte bıraktığı şeylerin yokluğunu hissetmesidir. Özlem Duygusu: Kişi, bilincinde olmadan geride bıraktığı kişileri, önceden yaşadığı doğayı, yanında olmayan her şeyi özler. Kişilik Sorunu: Göç eden bireyin, göç öncesi ve göç sonrası kişiliğinin çatışması halidir. İki farklı kültürün arasında çatışma halinde olması, çocuk sahibi ise, çocuklarının giderek yeni kültürün ve toplumun bir parçası olmasıyla da çatışma hali derinleşir. Köksüzlük Hissi: Göç eden birey, kök saldıği toplumdan ve onun verdiği güvenden yoksun kendisini yaşadığı ait olmama duygusu içinde bulur. Anavatanındaki Değer Yargılarının Aşağılanması: Göç etmeden önceki önemli değer yargılarının yeni yaşadığı toplumda değersizleştiğine, anlamsızlaştiğına şahit olur. Yeni yaşadığı yerdeki değer yargılarını anlamlı kılabilmek için kendi değer yargıları arasında çatışma

yaşar. Bu durum bireyin aile yaşantısında ve kendi iç dünyasında çelişkili davranışlara neden olur. Aşağılık Duygusu: Birey kendi dilini, alışkanlıklarını, çevreyle ilişkilene biçimini, yaşayış biçiminin önceki gibi bir anlam taşımadığını ve aynı değerde olmadığını düşünür. Böylelikle kendisini yeteneksiz ve yetersiz hissetmeye başlar, özellikle dil yetersizliği buna örnektir. Ana Dilinin Aşağılanması: Dil, kişiliği, bireyin kendisine verdiği duyguyu, güveni ve değeri etkiler. Kuşkuculuk: Bireyin yeni yaşadığı toplumda sürekli bilmediği bir şeylerle karşılaşması kuşku duyguları yoğun yaşanır. Şüphencilik davranış biçimine dönüştüğünde tehlikeli bir hal alır. Kırgınlık: Zaman geçtikçe kendisini yeteri kadar gerçekleştirmediğinde birey kırgınlık yaşar. Bu durum da ailesini, çevresindeki kişileri kırmasına ve mutsuz etmesine neden olabilir. Suçluluk Duygusu: Göç sonrası kişi geride bıraktığı yakınları ve değerleri karşısında suçluluk duygusu yaşar veya mutlu olması gerektiğini düşündüğü halde hala bu duyguyu yaşayamıyorsa kendisini suçlu hisseder. Ön Yarı Geliştirme: Göç ettiği ülkenin ve toplumun bir parçası olmadığını düşünüp, ülkeye ve topluma karşı olumsuz davranışlar, duygular hissedip önyargılı davranır (Şahin, 2001).

Göç, ruh sağlığını çeşitli yönlerden etkilemektedir. Göç öncesi, göç sırası, göç sonrası süreçte karşı karşıya kalınan zorlukları; dil engelleri, yeteri kadar ülkeyle ilgili bilgi sahibi olmama, kişinin yaşadığı sağlıksız ortam koşulları, sigortasız ve yasal olmadan çalışma, düşük gelir, yaşanan yoğun stres ve kaygı, yetersiz sosyal destek, kültürel şok ve bunlara bağlı bir şekilde gelişen yabancılaşma, yalnızlık hissi, damgalanma, ayrımcılığa uğrama, nefret söylemine maruz kalma gibi sorunlar sıklıkla yaşanır. Çoğu sığınmacı ve mülteci göç öncesi savaş, çatışma ortamı, işkence, tecavüz, yaralanma gibi birçok travmatik olayları yaşamakta veya şahit olmaktadır (Nicholl ve Thompson, 2004). Göç sonrasında da göç ettikleri ülkede yaşadıkları işsizlik, travmatik belirsizlikler, gelecek kaygısı, sosyal ve kültürel uyum, dil engeli ruh sağlığını negatif yönde etkilemektedir (Teodorescu vd., 2012). Göç eden bireylerde çoğunlukla depresyon, bunaltı, uyku bozuklukları, intihar, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), psiko-somatik belirtiler ruhsal bozukluklar olarak görülmektedir (Buz, 2008; Gündüz, 2011; Warfa vd., 2012; Lee vd., 2012). Çoğunlukla Depresyon, travma sonrası stres

bozukluğu ve kaygı bozukluklarına bir arada rastlanabilmektedir (Ehnholt ve Yule 2006, Kirmayer vd., 2011). 6743 kişi üzerinden yapılan %3 ve %80 arasında major depresyon, %3 ile %86 arasında travma stres bozukluğu (TSSB), %2 psikotik bozukluklar görülmüştür (Fazel vd., 2005). Türkiye’de İran, Filistin ve Irak’tan gelen ve yaşları 19 ile 50 arasında olan sığınmacılar üzerinde yapılan çalışmada, %12 sinde travma sonrası stres bozukluğu görülmüş ve ilaç tedavisi uygulanmıştır. Aynı çalışmada kadınlarda daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna rastlanmıştır (Yaman vd., 2002). Sosyal uyum zorlukları ve sosyal çevrenin zayıf olması, işsizliğin ve yoksulluğun yüksek oranda olması halinde psikiyatrik belirtiler ve eşlik eden hastalıklar çoğalmıştır (Teodorescu vd., 2012). Göç eden bireylerin göç ettikleri ülkede kalma süreleri arttıkça uyumda da artış görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, kadınlar erkeklerden daha fazla psikolojik sıkıntılar, bedensel belirtiler görülmektedir. Bunun yanında kadınlarda yine erkeklerden daha fazla; cinsel ilgi kaybı, duygusal patlama, baygınlık ağlama krizleri görülmektedir (Renner ve Salem, 2009). Erkek ve kadınların baş etme yöntemleri farklılık gösterdiğinden, tanı ve müdahale, tedavi yöntemleri de farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, sosyal desteğin önemine bir kez daha vurgu yapılmıştır. Psikososyal destek travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve psikolojik belirtilerin azalmasına yardımcı olmaktadır (Allen vd., 2002; Teodorescu vd., 2012).

#### **1.4.2. Göç ve Stres**

Göç eden kişiler; göç öncesi, göç sırası, göç sonrasında farklı stresörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu stresörlerin bireyler ve toplumların sağlığı üzerinde farklı etkileri vardır. Göç süreci içerisinde karşılaşılan stresörlere; yalnızlık, sosyal statü kaybı, dil problemi, kültürel farklılıklar gibi stresörleri örnek verebiliriz. Göç eden bireylerde, stresle başa çıkma mekanizmaları yetersiz olduğunda stres fizyolojik ve psikolojik olarak birçok sağlık problemine sebep olmaktadır (Li vd., 2016). Genç göçmenlerle yapılan çalışmada; etnik köken, kültürel uyum durumu, şiddete maruz kalma, ekonomik zorluklar, bireyin kendi yaşamındaki kontrol duygusu ve eğitimin psikolojik stres ve psiko-somatik yakınmalar üzerine etkisi

araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, kişinin kendi hayatı üzerindeki düşük kontrol duygusu, psikolojik stresin farklı kültüre uyum sağlayamama ve ekonomik zorluklar ile ilişkisi olduğu gözlenmiştir (Akhtar, 2018). Meksikalı göçmen işçiler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, göç ettikleri kültüre uyum sağlayamayan kişilerde stres ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun sonucunda yüksek oranda depresyona rastlanmıştır. Stres sonrası ortaya çıkan hastalıklar ve verilen yanıtlarında göçmenlerin sosyal kaynakları belirleyici ve karşılaşılan zorluk seviyesini etkiler. Uyum sürecinde; dil becerileri, yaş, cinsiyet, sosyal ağ, eğitim seviyesi, göç sebepleri ve göç edilen yerdeki toplumun yargıları ruh sağlığını etkilemektedir (Pernice ve Brook, 1994).

#### **1.4.3. Stres ve Psikolojik Sağlık**

Stresin insan üzerindeki etkisi birçok araştırmacı tarafından yapılmıştır. Hans Selye stresin insan üzerinde etkilerini 1956 yılında inceleyerek ilk çalışmaları yürütmüştür. Günümüzde de stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki üzerinde araştırmalar yapılmaya devam etmektedir. Selye'ye göre birey stres ile karşı karşıya kaldığında psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkiler vermektedir (Tuğrul, 2000). Strese yönelik gösterilen psikolojik tepkiler içerisinde en fazla öfke ve üzüntü yer almaktadır. Stresli olay ve koşulların devam etmesiyle kişi bu olayların üstesinden gelemeyecek ise, kişide üzüntü de artış ve depresyon belirtileri görülebilir (Yerlikaya, 2009).

Depresif belirtiler gösteren kişilerin, depresif belirtiler göstermeyen kişilere göre olayları ve koşulları daha zararlı, tehditkâr şekilde algılayabildiklerini Folkman ve Lazarus (1986) belirtmiştir. Çalışmaların çoğu depresyon ile stresli yaşam olayları arasındaki ilişkileri incelemektedir. Holahan ve Moos (1987) depresyon tanısı almış hastalarla yaptıkları çalışmada tanı almadan önceki 1 yıllık sürede stresli yaşam koşullarıyla karşılaştıklarını açıklamışlardır. Ve bu tanıyı alan kişilerin stresli olayların karşısında kaçınma davranışlarda bulunduğunu gözlemlemiştir (Tuğrul, 2000).

Jenaway ve Paykel (1997), 1969 ve 1989 yılları arasında yapılan çalışma sonrasında, çalışmanın sonucunu derlemişlerdir: yaşadıkları stresli yaşam olayları sonrasında depresyon tanısı konan hastaların tanı konmadan önce kontrol grubundaki kişilere göre daha çok stresli yaşam olaylarını deneyimlediklerini gözlemlemiştir (Tennant, 2002).

Phelan ve arkadaşları (1991), 1523 evli birey üzerinde yapılan çalışmada evlilik içinde yaşanan stresin, depresyon belirtisi ve major depresyon yaşantısı üzerindeki ilişkisini incelemişlerdir. İnceleme sonuçlarına göre, iş ve evlilik stresinin depresif belirtiler ve majör depresyon yaşantısıyla ilişki halindedir.

Carney, Freedland ve Veith (2005), depresyon tanısı almış bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, strese bağlı gerçekleşen yüksek veya düşük kalp hızı değişikliği ve düşük baroreseptör duyarlılığı, HPA ekseninin hiperaktivitesine bağlı fazla kortizol salınımı ve depresyon belirtileri ile aralarında ilişki gözlemlemiştir (Türkçapar, 2001). Stres halinde kaygı da ortaya çıkmaktadır. Stresli yaşam olayları içerisinde olan bireylerde kaygı ve depresyon belirtileri birlikte de bulunabilir (Yerlikaya, 2009). Bu çalışmada özellikle “psikolojik distres veya psikolojik stres” tepkileri olarak iki kavram ele alınmıştır.

1998 yılında Kendler, Karkowski ve Prescott tarafından yapılan çalışmada, stresli yaşam olaylarının depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde risk faktörleri olduğu gözlemlenmiştir. Stres kaynaklarının kullanıldığı bir diğer çalışmada ise, anksiyetenin her şekilde rahatsızlık yaratabilen, depresyonun ise sadece yoğun rahatsızlık çıkaran olaylar tarafından ortaya konduğu sonucuna varılmıştır (Van De Willige vd., 1995). Lu (1994) ise yaptığı çalışmada, 102 üniversite öğrencisinin deneyimlediği günlük sıkıntıların depresyonu; büyük yaşam olaylarının anksiyeteyi tetiklediğini belirtmiştir. 2004 yılında Andrews ve Wilding yaptıkları araştırmada, İngiliz öğrencilerin finansal zorlukların depresyon belirtilerini, kişisel problemlerin ise anksiyete belirtilerini ortaya çıkardığını gözlemlemiştir. Brown, Harris ve Eales (1993) yaptıkları çalışmada ise, kayıpların olduğu yaşam olaylarının depresyonla, riskin söz konusu olduğu olayların anksiyete ile hem kayıp hem riskin bir arada olduğu olayların ise depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu

belirtmişlerdir. Yine ülkemizde 224 üniversite öğrencisiyle yapılan başka bir çalışmada, genel stresin, stres sıklığının ve stres yoğunluğunun; depresyon, anksiyete ve genel fiziksel sağlığı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Erol, 2008).

#### **1.4.4. Mültecilerin Gönüllü Geri Dönüşe Yaklaşımı**

Uluslararası hukuka göre devletler, geri dönüş haklarını kullanan veya geri dönen vatandaşlarını ülkeye kabul etme yükümlülüğüne sahiptir (IOM, 2019). Yukarıda da bahsedildiği üzere, Türkiye’de Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu altında yer alan 2016 yılında yayınlanan “Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu Uygulamasına Yönelik Yönetmelik” esasında geri dönüş desteğinden 121. maddede bahsedilmektedir (Ekşi, 2016).

Geri dönüşlerle ilgili konuda hassas davranmak önemlidir. Mültecilerin geri dönmekle ilgili düşünceleri olsa dahi, geri döndüklerinde yaşayacakları evleri bile yoktur. Bu durum, yaşanan endişeler bireyleri tereddütte bırakmaktadır. Carnegie Middle East Center tarafından 2017 yılında, Ürdün ve Lübnan da yaşayan Suriyeli mültecilerin geri dönüşleri ile ilgili bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda, bireylerin ülkelerine geri dönmeyi çok arzuladıklarını fakat mevcut şartların buna uygun olmadığını savunmuşlardır. Çalışmada ki katılımcılar; can güvenliği garantisi, ekonomik fırsatlar ve suçlara yönelik yargı mekanizmalarının olması gibi birçok ön koşuldan bahsetmişlerdir. Bunun yanında Suriyeli katılımcılar, ülkede can güvenliğinin sağlanması için tüm koşulların tamamen değişmesiyle olabileceğini savunmuşlardır (Yahya vd., 2018).

2020 yılında Göç İdaresi Genel Müdürlüğü tarafından ocak ayı Geçici Koruma istatistik sonuçlarına göre; geçici koruma altında Türkiye’de yaşayan Suriyeli kişi sayısı 3 milyon 576 bin 659’dur. Yine bu istatistik sonuçlara göre Suriyeli bireylerin 3 milyon 513 bin 412’si geçici barınma merkezi dışında yaşayıp, 63 bin 247’si ise, geçici barınma merkezlerinde yaşamaktadırlar. 2019 yılında yapılan bir çalışmada Suriyeli mültecilerin %30 u “belki giderim veya gitmem” yanıtını verirken, %44’ ü ise Türkiye’den ayrılmak istemediklerini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada aylık 2 bin liranın altında yaşam sürdürdüklerini ve hayatlarından

memnuniyet duyduklarını vurgulamışlardır. (Çakır, 2019). Sayıları azınlıkta da olsa, göç ettiği ülkeye geri dönen mülteciler bulunmaktadır. 2018 yılı BMMYK verilerine göre, zorla yerinden edilen 70,8 milyon kişiden sadece 600 bin mülteci ülkesine geri dönmüştür (UNHCR, 2019). 2019 yılında Erdoğan tarafından yapılan Suriyeliler Barometresi (2020) istatistiklerine göre, katılımcıların %51,8' i Suriye'ye asla geri dönmeyi düşünmeyenler olarak bulunmuştur. Katılımcıların çoğu; Suriye'nin yönetim şeklinin değişmesi, güvenli bölge olması, ekonomik fırsatlarının olması, koşulların değişmesi gibi durumlar söz konusu olduğunda geri dönmeye sıcak bakacaklarını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda, ülkelerine geri dönme konusuna sıcak bakmasalar da 2018 yılında Suriye Hükümetinin yaptığı geri dönüş çağrısına olumlu cevap verip geri dönen birçok Suriyeli olmuştur (Erdoğan, 2020). Ekim ayı 2018 yılında, geri dönen 700 Suriyeli bireyden 230'u gözaltına alınmıştır (İçduygu ve Ayaşlı, 2019). Bu durum, sonrasında, geri dönüşlerle ilgili olan düşüncelerin şekillenmesinde etkili olmuştur.

### **1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Toplumsal travma olarak değerlendirilen zorunlu göç ülkemizin deneyimlemek zorunda kaldığı bir olgudur. Türkiye jeopolitik konumundan dolayı bu göç türü ile sıkça karşılaşmaktadır. Ortadoğu olarak nitelendirilen ve Türkiye'nin de içinde bulunduğu bu bölge, yeraltı kaynakları ve yönetim şekilleri itibari ile sosyal karmaşaya, iç savaşa ve bu nedenle zorunlu göçe yatkındır (Kara ve Korkut, 2010). Türkiye istikrarlı durumu ve göçmen politikaları nedeni ile göçmen ve mültecilerin uğrak yeri olmuştur. Bu durum da Türkiye'nin bir dizi politika geliştirmesini ve önlemler almasını gerekli hale getirmiştir. Türkiye'ye göç eden Suriyeli kişiler genellikle zorunlu göç durumunu deneyimleyerek buraya ulaşmıştır. Bu durum politikaların yanında hak temelli ve insan odaklı çalışma alanının önemini artırmaktadır (Castles vd., 2013).

2011 yılından bu yana Suriye'den yaklaşık dört milyonu aşkın mülteci Türkiye'ye göç etmiş ve yerleşmiştir. Suriyeli bireylerle ilgili 2019 Temmuz ayında Türkiye Göç İdaresi ve valilikler tarafından geri dönüşlere dair açıklamalar yapılmış ve süreç başlatılmıştır. Zaman zaman Suriyeli bireylerin geri dönmeleriyle



ilgili medyada haberler yayınlanmaktadır. Türkiye'de zaman zaman bu konuların gündeme gelmesi, zorunlu göç yaşamış, çeşitli travmatik süreçlere maruz kalmış Suriyeli bireyleri sosyal ve psikolojik olarak birçok yönden etkilemektedir. Bu araştırma ise zorunlu göçü deneyimlemiş kişilerin yaşadığı travmatik sürecin sonrasında, ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili yaşanan stres algısını ve psikolojik iyilik halini değerlendirerek hem bu alanda uygulamaya konulacak olan politikalara katkı sağlayacak hem de önleyici bir hizmet varsayımının oluşmasına destek olacaktır. Türkiye'de yaşayan Suriyeli bireyler için 2012 yılından beri çalışma yürüten birçok kurum ve Sivil toplum kuruluşları vardır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda Suriyeli bireylerin, geri dönmeleriyle ilgili sürekli haberlerin yaygınlaştırılmasına yönelik özellikle psikoloji alanında yeteri kadar çalışma yapılmamıştır.

Çok boyutlu bir olgu özelliğini taşıyan göç, birçok farklı disiplinin ilgi alanına girerek; sosyoloji, psikoloji, tarih, coğrafya vb. alanlar tarafından araştırılmıştır ve dinamik yapısı nedeniyle hala çok sayıda araştırmaya konu olmaya devam etmektedir. Ancak, göçün insan üzerindeki etkilerini, göç edenlerin yanında, göç edip geri dönenler ve göç etmeyenleri de inceleyerek, sosyal bağlamda ele alan yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu durumdan kaynaklı alana katkı sağlamak için araştırma zorunlu göç yaşamış Suriyeli bireylerin geri dönmeleriyle ilgili yaşanan stres düzeyini ve psikolojik iyilik halinin değerlendirmesini amaçlamaktadır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırma modeli, örnekleme, veri toplama araçları, istatistiksel yöntemi ve çözümleme dair bilgiler sunulacaktır.

#### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli taramadır. Tarama modellenli araştırmalar, var olan durumu betimleyen araştırmalardır (Karasar, 2009). Bu araştırma kapsamında tarama modelinin ilişkisel tarama yönteminden de yararlanılacaktır. Bu yöntem iki veya daha fazla değişkenin birbirleri açısından aldıkları konum ve düzeyleri analiz etmekte kullanılmaktadır.

#### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma Suriye'den Türkiye'ye zorunlu göç etmiş Türkçe bilen Suriyeli kişiler ile gerçekleştirilecektir. Bu evrende Suriyeli 103 geçici koruma statüsündeki kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturacaktır. Araştırmanın çalışma grubunun seçilme aşamasında evren içinden oluşturulan modele bağlı kalınmaya çalışılarak kartopu örnekleme modeli kullanılmıştır. Çalışma grubundaki kişi sayısı, ana kitlenin kişi sayısı %95 güven aralığı %5 hesaplanarak elde edilmiştir. Evren ve çalışma grubu yapılırken seçilen %5'lik hata payı sosyal bilimler araştırmaları tarafından yaygın kabul edilen değerdir (Karasar, 2012).

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

##### 2.3.1. Kişisel bilgi formu

Bu form katılımcıların demografik bilgilerini derlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formun içerisinde katılımcıların cinsiyetlerini, yaşlarını ve eğitim düzeyleri gibi kişisel durumlarına ait bilgi soruları bulunmaktadır.

### 2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 5'li likert tipinde 14 maddeden oluşan ölçek, kişinin hayatındaki bazı durumları ne derecede stresli algıladığını ölçmektedir. Ölçeğin "yetersizlik algısı" ile "stres/rahatsızlık algısı" olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte olumlu ifade içeren 7 madde (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) ters kodlanmakta olup yüksek puan yetersiz öz yeterlik ve stres/rahatsızlık nedeniyle algılanan stres düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucu ise sosyal bilimler tarafından kabul edilen (Bademci, 2006) değerler ( $\alpha = 0,835$ ) içerisinde olduğu saptanmıştır.

### 2.3.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve ark., (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMİÖÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4= katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarına 16 ve üzeri yaştaki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği 9 farklı ölçekle sınanmıştır. Ölçek 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14 puan alınabilmekte, en yüksek ise, 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Bu ölçeğin Arap toplumunda herhangi bir güvenirlik ve geçerlilik çalışması bulunmamaktadır. Bu durum bir sınırlılık olarak araştırmacı tarafından kabul edilmektedir. Araştırmanın bulguları bu sınırlılık çerçevesinde değerlendirilmelidir.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucu ise sosyal bilimler tarafından kabul edilen (Bademci, 2006) değerler ( $\alpha = 0,757$ ) içerisinde olduğu saptanmıştır.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

2019 yılı sonundan itibaren Dünyanın tamamında büyük bir etki ile devam eden COVID-19 pandemisi nedeni ile bu araştırmanın verileri online şekilde toplanmıştır. Yüz yüze yapılması durumunda katılımcıların yüksek yararına herhangi bir zarar gelmesi durumu gözetilerek Google Forms üzerinden uygulama safhası gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar belirli kişiler üzerinden ulaşarak uygulama iletilmiştir. Bu iletim sonrasında her kişinin anlayacağı şekilde bilgilendirilmiş onam verilerek uygulamaya başlaması sağlanmıştır. Elde edilen verilerin toplanma amacına ve saklama talimatlarına uyulmuştur.

#### **2.5. İstatistiksel Yöntem**

Araştırmada uygulama sırasında elde edilen veriler IBM SPSS paket veri programına girilmiştir. Bu verilerin girilmesi sırasında kullanılan ölçeklerin kılavuzlarında belirtilen hesaplama ve kodlama kuralları göz önünde bulundurulmuştur. Verilerin her bir boyutu tek tek hesaplanarak analiz öncesi veri hazırlığı yapılmıştır. Araştırmada daha önce belirlenen hipotezlere uygun istatistiksel analiz yöntemleri belirlenmiş ve dağılım açısından non parametrik karşılığı kararlaştırılmıştır. Analizler öncesinde her analizinde varsayımları sınanmış ve sağlanmıştır. Yaygınlıkla varsayım olarak kabul edilen normallik dağılımının ise sağlandığı belirlenmiştir. Bu nedenle istatistiksel analizler parametrik nitelikte olanlarından seçilmiştir. Araştırmada kullanılan farklılık testleri demografik değişkenlerin grupları açısından seçilmiştir. İki gruplu olanlara bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla grup içeren demografik değişkenlere ise tek yönlü varyant analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizler gruplar arası farkın belirlenmesini amaçlamaktadır. Değişkenler arası ilişkinin hesaplanması noktasında ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu yöntem

ili ile değişkenleri arası ilişki pozitif, negatif veya nötr olacak şekilde tespit edilmektedir. Etki ve yordayıcı ilişkinin sorgulandığı araştırma soruları ve hipotezler de ise regresyon analizi kullanılmıştır. Basit regresyon analizleri SPSS programında gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tanımlayıcı istatistikler, ölçek sonuçlarına dair betimleyici istatistikler, ölçekler arasındaki istatistiksel ilişkiler, veri toplanan farklı illerin sonuçlarına dair karşılaştırmalı istatistikler yer almaktadır.

**Tablo 1. Normallik Analizi Tablosu**

<i>Değişkenler</i>	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>
Algılanan Stres Ölçeği	0,221	-0,322
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	0,221	-0,519

İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden önce normal dağılım durumu test edilmiştir. Yapılan normallik analizleri sonucunda verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Tablo 1’de çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiş bu değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında olması nedeni ile kabul edilebilir olarak nitelendirilmiştir. Bu değerler arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri normallik varsayımını sağlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

**Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılım Tablosu**

	<b>Demografik Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>			
	Kadın	41	39,8
	Erkek	61	59,2
<b>Yaş</b>			
	14-23 yaş arası	31	30,1
	24-30 yaş arası	38	36,9
	31 ve üstü yaş	34	33,0
<b>Mezuniyet Durumu</b>			
	İlkokul	13	12,6
	Ortaokul	5	4,9
	Lise	19	18,4
	Üniversite	54	52,4
	Yüksek Lisans/Doktora	12	11,7
<b>Medeni Durum</b>			
	Evli	41	39,8
	Bekar	62	60,2
<b>Çalışıyor musunuz?</b>			
	Evet	61	59,2
	Hayır	42	40,8
<b>İkamet Edilen Şehir</b>			
	İstanbul	14	13,6
	Mardin	22	21,4
	İzmir	18	17,5
	Hatay	12	11,7
	Diyarbakır	11	10,7
	Diğer	26	25,2
<b>Gelir Düzeyi</b>			

	Düşük	48	46,6
	Orta	53	51,5
	Yüksek	2	1,9
<b>Bir Çocuğa Sahip Olma</b>			
	Evet	41	39,8
	Hayır	62	60,2
<b>Suriye İkamet Yeri</b>			
	Halep	25	24,3
	Şam	14	13,6
	Lazkiye	6	5,8
	Kamışlı	13	12,6
	İdlib	8	7,8
	Humus	14	13,6
	Diğer	23	22,4
<b>Geri döndürme haberleri etkiliyor mu ?</b>			
	Evet	71	68,9
	Hayır	32	31,1
<b>Geri dönmeyi düşünüyor musunuz?</b>			
	Evet	40	38,8
	Hayır	63	61,2
<b>Başka ülkeye göç düşünüyor musunuz?</b>			
	Evet	48	46,6
	Hayır	55	53,4

Katılımcıların 41'i (%39,8) kadın, 61'si (%59,2) erkektir. Katılımcıların yaş grupları açısından dağılımları incelendiğinde 14-23 yaş arasında olanların 31 (%30,1), 24-30 yaş arasında olanların 38 (%36,9), 31 yaş ve üstü olanların 34



(%33,0), kiři olduđu sonucuna varılmıřtır. Katılımcıların eđitim dűzeyi incelendiđinde ilkokul mezunu olanlar 13 (%12,6), ortaokul mezunu olanlar 5 (%4,9), lise mezunu olanlar 19 (%18,4), lisans mezunu olanlar 54 (%52,4) ve yűksek lisans, doktora mezunu olanların kiři sayısı 12 (%11,7) olduđu saptanmıřtır. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldıđında bekar olanların 62 kiři ile toplam çalıřma grubun %60,2'sini oluřturduđu gűrűlmektedir. “alıřıyor musunuz?” sorusuna katılımcıların 61'i (%59,2) evet cevabını, 42'si (%40,8) hayır cevabını verdiđi sonucuna varılmıřtır. Katılımcıların 14'ű (%13,6) İstanbul, 22'si (%21,4) Mardin, 18'i (%17,5) İzmir, 12'si (%11,7) Hatay, 11'i (%10,7) Diyarbakır, 26'sı (%25,2) diđer illerde ikamet eden katılımcıların olduđu saptanmıřtır. Katılımcıların gelir dűzeyi açısından dađılımları incelendiđinde 48 'i (%46,6) dűřűk gelir, 53'ű (%51,5) orta gelir, 2'si (%1,9) yűksek gelir dűzeyine sahip olduđu saptanmıřtır. Bir ocuđa sahip olma sorusuna katılımcıların 41'i (%39,8) evet, 62'si (60,8) hayır cevabını verdikleri sonucuna varılmıřtır. Katılımcıların 25'i (%24,3) Halep, 14'ű (%13,6) řam, 6'sı (%5,8) Lazkiye, 13'ű (%12,6) Kamıřlı, 8'i (%7,8) İdlib, 14'ű (%13,6) Humus, 23'ű (%22,4) Suriye yařarken diđer illerde ikamet ettikleri sonucuna ulařılmıřtır. Katılımcıların “Ana akım medyada yayınlanan veya sosyal medyada gűndem olan haberlerden etkileniyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldıđında 71'i (%68,9) evet 32'si (%31,1) hayır cevabını verdiđi sonucuna varılmıřtır. Katılımcıların 40'ı (%38,8) űlkelerine geri dűnmeyi dűřűndűđűnű 63'ű (%61,2) űlkelerine geri dűnmeyi dűřűnmediđini saptanmıřtır. Katılımcıların “Bařka bir űlkeye gű etmeyi dűřűnűyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldıđında 48'i (%46,6) evet, 55'i (%53,4) hayır cevabını verdiđi sonucuna ulařılmıřtır.

**Tablo 3. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Algılanan Stres Puanlarının Dağılımı**

Bağımlı Değişken	Demografik Değişkenler	n	$\bar{X}$	Ss	t	p	Aralarında Fark Olan Gruplar	
<b>Cinsiyet</b>								
Algılanan Stres	Kadın	41	43,93	6,6	0,970	0,335		
	Erkek	61	42,66	6,1				
<b>Yaş</b>								
	14-23 yaş arası	31	42,03	6,7	0,943	0,393		
	24-30 yaş arası	38	43,47	5,9				
	31 ve üstü yaş	34	44,21	6,7				
<b>Mezuniyet Durumu</b>								
	İlkokul	13	45,38	7,4	1,993	0,101		
	Ortaokul	5	49,40	3,4				
	Lise	19	41,84	7,1				
	Üniversite	54	43,09	6,5				
	Yüksek Lisans/Doktora	12	41,58	2,3				
<b>Medeni Durum</b>								
	Evli	41	43,88	6,5	0,911	0,364		
	Bekar	62	42,72	6,4				
<b>Çalışıyor musunuz</b>								
	Evet	61	43,05	5,7	-	0,677		
	Hayır	42	43,62	7,4			0,418	
<b>İkamet Edilen Şehir</b>								
	İstanbul (a)	14	45,21	5,7	1,574	0,031	b - e	
	Mardin (b)	22	45,55	6,3				

İzmir (c)	18	41,83	5,3		
Hatay (d)	12	41,83	6,0		
Diyarbakır (e)	11	38,45	5,9		
Diğer (f)	26	44,04	7,0		
<b>Gelir Düzeyi</b>					
Düşük (a)	48	44,90	6,7	3,636	0,030 a - b
Orta (b)	53	41,68	5,8		
Yüksek (c)	2	47,00	2,8		
<b>Bir Çocuğa Sahip Olma</b>					
Evet	41	44,29	6,9	1,263	0,210
Hayır	62	42,61	6,1		
<b>Suriye İkamet Yeri</b>					
Halep	25	44,16	6,2	1,542	0,163
Şam	14	45,07	4,9		
Lazkiye	6	37,17	4,8		
Kamışlı	13	42,23	6,3		
İdlib	8	47,00	11,5		
Humus	14	42,29	5,3		
Diğer	23	42,77	5,6		
<b>Geri döndürme haberleri etkiliyor mu?</b>					
Evet	71	45,77	6,6	1,202	0,034
Hayır	32	41,19	5,9		
<b>Geri dönmeyi düşünüyor musunuz?</b>					
Evet	40	43,83	6,7	0,668	0,506
Hayır	63	42,94	6,3		

<b>Başka ülkeye göç düşünüyor musunuz?</b>					
Evet	48	44,21	5,5	1,389	0,168
Hayır	55	42,47	7,1		

Tablo 3'e göre farklı şehirlerde ikamet eden katılımcı grupları arasında algılanan stres durumları açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ,  $p=0,031$ ). Belirlenen bu farkın hangi gruplar arasında olduğu anlaşılması amacı ile post hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları göstermektedir ki Mardin'de ( $x=45,55$ ) yaşayan katılımcılar ile Diyarbakır'da ( $x=38,45$ ) yaşayan katılımcılar arasında anlamlı fark vardır. Ölçek formunda belirtilen "yüksek ölçek ortalama puanı, olumsuz stres durumunu belirtmektedir" varsayımı ile Mardin yaşayan kişilerin Diyarbakır'da yaşayan kişilere oranla daha fazla olumsuz stres algıladıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca gelir algısı düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları da göstermektedir ki gruplar arası istatistiksel anlamlı fark vardır ( $p<0.05$ ,  $p=0,030$ ). Belirlenen bu farkın hangi gruplar arasında olduğu anlaşılması amacı ile post hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları göstermektedir ki düşük ( $x=44,90$ ) gelir algısına sahip katılımcılar ile orta ( $x=41,68$ ) gelir algısına sahip katılımcılar arasında anlamlı fark vardır. Orta gelir algısına sahip olan katılımcılar, algılanan stres durumları açısından düşük gelir algısına sahip katılımcılardan daha olumlu bir algılanan stres düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Mental İyi Oluş Puanlarının Dağılımı**

Bağımlı Değişken	Demografik Değişkenler	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Aralarında Fark Olan Gruplar
Mental İyi Oluş	<b>Cinsiyet</b>						
	Kadın	41	49,27	11,5	-	0,716	
	Erkek	61	50,13	11,9	0,365		
	<b>Yaş</b>						
	14-23 yaş arası	31	50,74	11,1	0,225	0,799	
	24-30 yaş arası	38	49,42	10,7			
	31 ve üstü yaş	34	48,79	13,7			
	<b>Mezuniyet Durumu</b>						
	İlkokul (a)	13	42,38	14,9	2,950	0,124	
	Ortaokul (b)	5	42,20	7,4			
	Lise (c)	19	54,58	7,5			
	Üniversite (d)	54	50,70	11,3			
	Yüksek Lisans/Doktora (e)	12	47,75	13,3			
	<b>Medeni Durum</b>						
	Evli	41	49,20	13,3	-	0,733	
	Bekar	62	50,00	10,2	0,342		
	<b>Çalışıyor musunuz</b>						
	Evet	61	50,46	11,8	0,877	0,383	
	Hayır	42	48,38	11,8			
	<b>İkamet Edilen Şehir</b>						
	İstanbul (a)	14	50,86	11,5	3,241	0,009	b - c
Mardin (b)	22	43,09	11,2				

İzmir (c)	18	54,83	9,2		
Hatay (d)	12	44,75	11,9		
Diyarbakır (e)	11	54,36	7,9		
Diğer (f)	26	51,08	12,8		
<b>Gelir Düzeyi</b>					
Düşük (a)	48	46,21	11,6	4,081	0,020 a - b
Orta (b)	53	52,43	11,3		
Yüksek (c)	2	56,50	10,6		
<b>Bir Çocuğa Sahip Olma</b>					
Evet	41	48,54	13,5	-	0,455
Hayır	62	50,32	10,5	0,750	
<b>Suriye İkamet Yeri</b>					
Halep	25	51,52	13,8	0,907	0,505
Şam	14	49,50	11,9		
Lazkiye	6	59,00	6,4		
Kamışlı	13	48,77	9,8		
İdlib	8	45,00	15,2		
Humus	14	48,07	10,1		
Diğer	23	48,32	10,9		
<b>Geri döndürme haberleri etkiliyor mu?</b>					
Evet	71	48,86	12,8	-	0,038
Hayır	32	51,28	9,1	0,963	
<b>Geri dönme düşünüyormusunuz?</b>					
Evet	40	48,30	10,6	-	0,355
Hayır	63	50,44	12,4	0,930	

<b>Başka ülkeye göç düşünüyor musunuz?</b>					
Evet	48	46,08	11,6	-	0,004
Hayır	55	52,69	11,1	2,929	

Tablo 4'e göre farklı şehirlerde ikamet eden katılımcı grupları arasında mental iyi oluş durumları açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ,  $p = 0,009$ ). Belirlenen bu farkın hangi gruplar arasında olduğu anlaşılması amacı ile post hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları göstermektedir ki Mardin'de ( $x = 43,09$ ) yaşayan katılımcılar ile İzmir'de ( $x = 54,83$ ) yaşayan katılımcılar arasında anlamlı fark vardır. Ölçek formunda belirtilen "yüksek ölçek ortalama puanı, olumlu mental iyi oluşu belirtmektedir" varsayımı ile Mardin yaşayan kişilerin İzmir'de yaşayan kişilere oranla daha fazla olumsuz mental iyi oluş durumlarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca gelir algısı düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları da göstermektedir ki gruplar arası istatistiksel anlamlı fark vardır ( $p < 0.05$ ,  $p = 0,020$ ). Belirlenen bu farkın hangi gruplar arasında olduğu anlaşılması amacı ile post hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları göstermektedir ki düşük ( $x = 46,21$ ) gelir algısına sahip katılımcılar ile orta ( $x = 52,43$ ) gelir algısına sahip katılımcılar arasında anlamlı fark vardır. Orta gelir algısına sahip olan katılımcılar, algılanan mental iyi oluş durumları açısından düşük gelir algısına sahip katılımcılardan daha olumlu bir duruma sahip olduğu saptanmıştır.

**Tablo 5. Değişkenlerin Korelasyon Tablosu**

	1	2	3	4	5	6
Yaş	1					
İkamet Süresi ( <i>r</i> )	-0,054	1				
Yetersizlik ( <i>r</i> )	0,160	-0,162	1			
Rahatsızlık ( <i>r</i> )	0,121	-0,083	-0,122	1		
Algılanan Stres ( <i>r</i> )	0,205*	-0,175	0,539**	0,771**	1	
Mental İyi oluş ( <i>r</i> )	-0,170	0,242*	-0,367**	-0,261**	-0,457**	1

\*<0,05, \*\*<0,01 önem değeri (p)

Tablo 5'ya göre araştırmada kullanan değişkenler ile yapılan korelasyon analizleri sonucunda yaş ile algılanan stres arasında pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ( $r=0,205$   $p<0,05$ ). Bu durum yaş ile stres seviyesinin beraber arttırdığını göstermektedir. Türkiye'de ikamet etme süresi ile mental iyi oluş arasında da pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ( $r=0,242$   $p<0,05$ ). Bu durumda ikamet süresi arttıkça mental iyi oluşunda arttığını göstermektedir. Algılanan stres ile mental iyi oluş arasında ise negatif ( $r=-0,457$   $p=0,001$ ) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki ise algılanan stresin artması durumunda mental iyi oluş seviye azaldığını veya algılanan stresin azalması durumunda mental iyi oluş seviyesinin arttığını göstermektedir. Ancak değişkenlerin durumları arasında bir neden-sonuç etkisinden veya doğrusallıktan bahsedilemez.



**Tablo 6. Mental İyi Oluş bağımlı değişken Algılanan Stres ve Alt Boyutları İle Bazı Demografik Değişkenlerin Kullanıldığı Çoklu Regresyon Analizi Tablosu**

Variable	Non-standard coefficients		Standard Coefficients		T	P
	B	Standard Error	Beta			
Constant	82,306	8,537			9,641	0,000
Algılanan Stres	-0,753	0,166	-0,412		-4,541	0,000
Toplam						
Yaş	-0,085	0,110	-0,069		-0,775	0,440
Türkiyedeki İkamet Süresi	0,777	0,442	0,156		1,755	0,082

Tablo 7'ye bakıldığında algılanan stres toplam puanı (B=-0,753, p= 0,000) mental iyi oluş durumunu negatif şekilde yordamaktadır. Bu durum algılanan stres düzeyinin mental iyi oluş düzeyine negatif katkı sağladığını göstermektedir.

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırma içerisinde yer alan zorunlu göç yaşamış 103 Suriyeli bireylerin katılımcılarını oluşturduğu örneklemeden elde edilen bulguların anlamları ve bu çalışmaya benzer yapılan araştırmalarla karşılaştırılması, tartışılması yer almaktadır.

Çalışmada belirtilen tüm hususlar ele alındığında, göçün özellikle de zorunlu göçün, insan ruh sağlığı üzerinde etkileri oldukça fazladır. Göçün tüm süreçlerinde; göç öncesi, göç sırası ve sonrası yaşanan her bir süreçte bireyin yaşadığı farklı travmatik deneyimler söz konusudur. Bu araştırmada Türkiye'ye zorunlu göç etmiş Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili olarak algıladığı stres düzeyi ve psikolojik iyilik hali incelenmiştir.

Bu araştırma kapsamında incelenen, analiz edilen literatür çalışmaları ele alındığında göç ve ruh sağlığı üzerine yürütülen birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Yapılan birçok çalışma sonrasında, bireylerin yaşadığı göç deneyimleri ve çözüme ulaşmamış çatışmaları sebebiyle bireylerin ruhsal ve sosyal olarak yaşadıkları çeşitli sorunları ele alınmıştır. Yapılan çalışmalarda özellikle göç sonrasında kişilerin yaşadıkları uyum sorunları, dil problemleri, aidiyet hissi, yabancılaşma hissi, yalnızlık duygusu, ailesini veya yakınlarını geride bıraktığı duygusuna yönelik suçluluk düşünceleri bireyin ruh sağlığını etkilemekte aynı zamanda tüm bu kavramlar birey için stresör halini almaktadır (Teodorescu ve ark 2012). Yapılan araştırmalarda göçün tek başına ruh sağlığını etkilemediğini aynı zamanda çevresel faktörlerin de buna etki ettiği gözlemlenmiştir (Oytun, 2015).

Geri dönüşlerle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Carnegie Middle East Center tarafından 2017 yılında, Ürdün ve Lübnan da yaşayan Suriyeli mültecilerin geri dönüşleri ile ilgili bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda, bireylerin ülkelerine geri dönmeyi çok arzuladıklarını fakat mevcut şartların buna uygun olmadığını savunmuşlardır. Çalışmadaki katılımcılar; can

güvenliği garantisi, ekonomik fırsatlar ve suçlara yönelik yargı mekanizmalarının olması gibi birçok ön koşuldan bahsetmişlerdir. Bunun yanında Suriyeli katılımcılar, ülkede can güvenliğinin sağlanması, tüm koşulların tamamen değişmesiyle olabileceğini savunmuşlardır (Yahya vd., 2018).

Geri dönmekle ilgili yapılan başka bir çalışma da 2019 yılında Suriyeli mültecilerin %30 u “belki giderim veya gitmem” yanıtını verirken, %44’ ü ise Türkiye’den ayrılmak istemediklerini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada aylık 2 bin liranın altında yaşam sürdürdüklerini ve hayatlarından memnuniyet duyduklarını vurgulamışlardır (Çakır, 2019). 2018 yılında yapılan bir başka çalışmada ise, BMMYK verilerine göre, Dünya genelinde zorla göç eden 70,8 milyon kişiden sadece 600 bin mülteci ülkesine geri dönmüştür (UNHCR, 2019).

2019 yılında Erdoğan tarafından yapılan araştırma da ise, Suriyeliler Barometresi (2020) istatistiklerine göre, çalışmadaki katılımcıların %51,8’ i Suriye’ye asla geri dönmeyi düşünmeyenler olarak sonuçlanmıştır. Diğer taraftan katılımcıların çoğu; Suriye’nin yönetim şeklinin değişmesi, güvenli bölge olması, ekonomik fırsatlarının olması, koşulların değişmesi gibi durumlar söz konusu olduğunda geri dönmeye sıcak bakacaklarını belirtmişlerdir (Erdoğan, 2020).

Yapılan bu çalışmadaki demografik bilgiler incelendiğinde, zorunlu göç etmiş Suriyeli bireylerin 41’i (%39,8) kadın, 61’si (%59,2) erkektir. Türkiye’nin farklı şehirlerinde gerçekleştirilen bu çalışma da katılımcıların çoğu Mardin, İzmir, Diyarbakır, Hatay ve İstanbul illerinden katılım sağlamışlardır. Eğitim durumuna göre incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunu lisans mezunu bireyler oluşturmaktadır.

Sürekli Suriyeli bireylerin geri dönmeleriyle ilgili “Ana akım medyada yayınlanan veya sosyal medyada gündem olan haberlerden etkileniyor musunuz?” sorusuna katılımcıların sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında 71’i (%68,9) evet 32’si (%31,1) hayır cevabını verdiği sonucuna varılmıştır. Katılımcıların 40’ı (%38,8) ülkelerine geri dönmeyi düşündüğünü 63’ü (%61,2) ülkelerine geri dönmeyi düşünmediğini saptanmıştır. Katılımcıların “Başka bir ülkeye göç etmeyi

düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında 48’i (%46,6) evet, 55’i (%53,4) hayır cevabını verdiği sonucuna ulaşmıştır.

Farklı şehirlerde ikamet eden, katılımcılar arasında mental durumları açısından analiz sonuçları göstermektedir ki Mardin’de ( $x=43,09$ ) yaşayan katılımcılar ile İzmir’de ( $x=54,83$ ) yaşayan katılımcılar arasında anlamlı fark vardır. Ölçek formunda belirtilen “yüksek ölçek ortalama puanı, olumlu mental iyi oluşu belirtmektedir” varsayımı ile Mardin yaşayan kişilerin İzmir’de yaşayan kişilere oranla daha fazla olumsuz mental iyi oluş durumlarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bu durum göstermektedir ki katılımcıların çoğunluğunu eğitim düzeyi iyi bireyler oluşturduğundan, kişilerin hayal ettiği yaşam alanı İzmir iline daha yakındır. Analiz sonuçları göstermektedir ki düşük ( $x=46,21$ ) gelir algısına sahip katılımcılar ile orta ( $x=52,43$ ) gelir algısına sahip katılımcılar arasında anlamlı fark vardır. Orta gelir algısına sahip olan katılımcılar, algılanan mental iyi oluş durumları açısından düşük gelir algısına sahip katılımcılardan daha olumlu bir duruma sahip olduğu saptanmıştır.

Araştırmada kullanan değişkenler ile yapılan korelasyon analizleri sonucunda, yaş ile algılanan stres arasında pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ( $r=0,205$   $p<0,05$ ). Bu durum yaş ile stres seviyesinin beraber arttırdığını göstermektedir. Türkiye’de ikamet etme süresi ile mental iyi oluş arasında da pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ( $r=0,242$   $p<0,05$ ). Bu durumda ikamet süresi arttıkça mental iyi oluşunda arttığını göstermektedir. Algılanan stres ile mental iyi oluş arasında ise negatif ( $r=-0,457$   $p=0,001$ ) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki ise algılanan stresin artması durumunda mental iyi oluş seviye azaldığını veya algılanan stresin azalması durumunda mental iyi oluş seviyesinin arttığını göstermektedir.

Araştırmada, algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki ise, algılanan stresin artması durumunda psikolojik iyi oluş seviyesinin azaldığını veya algılanan stresin azalması durumunda psikolojik iyi oluş seviyesinin arttığını göstermektedir.

İnsan elinin sebep olduğu zorunlu göç etmiş Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili algılanan stres düzeyi ve psikolojik iyilik halinin değerlendirilmesi üzerine yapılan bu çalışmada, göç olgusu, göçle ilgili yaklaşımlar, kuramlar, kavramlar ele alınıp; sonra ise, stres ve stresi açıklayan kuramlar, stresin belirtileri, kaynakları, etki ve sonuçları, psikolojik iyi oluş konusu, bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar ve bu kavramların birbirleriyle ilişkileri üzerine yapılan ilgili olan araştırmalar üzerine çalışmalar aktarılmıştır.

Özellikle jeopolitik konumu, yeraltı kaynakları zenginliği sebebiyle Türkiye gibi sürekli göç alan ülkede, insan odaklı hak temelli çalışma alanının önemini artırmaktadır. 2011 yılından, günümüze baktığımızda Suriye'den sürekli bir şekilde göç alması, dönem dönem Türkiye'de yaşanan ana akım medyada ve sosyal medyada gündem haline gelen ayrımcılığın, nefret söyleminin, zaman zaman Suriyeli bireylere hizmet veren kurum ve kuruluşlara yönelik uygulanan şiddet haberleri güvensiz bir ortam yarattığından, Türkiye'de yaşayan Suriyeli bireyleri aidiyet, güven duygusunu zedelemek de stres düzeyini artırmakta ve psikolojik iyilik halini etkilemektedir. Belki de yaşanan veya gündem olan her haber bireylerin travmatik anılarını tetiklemektedir. Özellikle 2012 yılından bu yana Suriyeli bireyler için hizmet veren, çalışma yürüten birçok kurum ve Sivil Toplum Kuruluşları göz önünde bulundurulduğunda, geri dönmeleriyle ilgili yaşanan stres ve mental iyi oluşa yönelik yeteri kadar çalışma yapılmamıştır. Bu araştırma ise, zorunlu göçü deneyimlemiş kişilerin yaşadığı travmatik süreç sonrasında, ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili yaşanan stres algısını ve psikolojik iyilik halini değerlendirerek hem bu alanda uygulamaya konulacak olan politikalara katkı sağlayacak hem de önleyici bir hizmet varsayımının oluşmasına destek olacaktır.

Bu çalışmada yer alan zorunlu göç etmiş Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleriyle ilgili konuda özellikle hassas davranmak önemlidir. Göç ve ruh sağlığı üzerine yapılan çalışma sayısı ne kadar fazla ve etkiliyse, zorunlu göç yaşamış bireylerin geri dönmeleriyle ilgili psikoloji alanında yapılan çalışma sayısı da yok denecek kadar azdır.

## BÖLÜM V

### ÖNERİLER

1. Bu araştırma, Türkiye'nin birçok ilinde yapılmıştır. Araştırma, farklı illerde ikamet eden, katılımcılar arasında mental durumları açısından analiz sonuçları göstermektedir. Özellikle, Mardin ve İzmir ilinde yaşayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle özellikle Suriye'ye sınırı olan illerde benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler Türkçe olduğu için, araştırma Türkçe okuma yazma bilen zorunlu göç etmiş Suriyelilere uygulanmıştır. Bu durum katılımcı grubunu kısıtlamıştır. Sonraki çalışma için araştırmanın temsil gücünü arttırmak amaçlı kullanılan ölçeklerin Arapçalarının var olması, araştırmanın varsayımsal kuvvetini güçlendirecektir.
3. Bu araştırmanın sürecinde, eksik olarak görülen kısım ise, bu alanda yapılan çalışmaların çok kısıtlı olmasıdır.
4. 2019 yılı sonundan itibaren Dünyanın tamamında büyük bir etki ile devam eden COVID-19 pandemisi nedeni ile bu araştırmanın verileri online şekilde toplanmıştır. Yüz yüze yapılması durumunda katılımcıların yüksek yararına herhangi bir zarar gelmesi durumu gözetilerek Google Forms üzerinden uygulama safhası gerçekleştirilmiştir. Benzer araştırmaların sağlıklı koşullar söz konusu olduğunda yüz yüze yapılması da önerilmektedir.
5. Araştırma içerisinde vurguladığımız gibi, göç sürecinde yaşananlar ve göç kavramı sadece bireyin kendisini etkilemez, ondan sonraki kuşaklara da aktarılır. Bu durumda da göçün etkilerini sonraki nesiller dolaylı yollardan yaşamaya devam eder. Bu yüzden özellikle zorunlu göç konusunda, sonraki nesiller üzerinde araştırma yapılması da önerilmektedir. Böylelikle, bu alanda yapılan çalışmaların artması, benzer araştırmalar için kaynak olmaya devam edecektir.

## KAYNAKÇA

Abadan-Unat, N. (1977). Implications of migration on emancipation and pseudo-emancipation of Turkish women. *The International Migration Review*, 11(1), 31-57.

Akdeniz, E. B., & Öz, F. (2009). Koruyucu ruh sağlığı açısından göç ve kadın. *Kriz dergisi*, 17(1), 27-36.

Aker, T., Ayata, B., Özeren, M., Buran, B. ve Bay, A. (2002). Zorunlu iç göç: Ruhsal ve toplumsal sonuçları / Forced internally displacement: Psychosocial consequences. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 97-103.

Akhtar, S. (2018a). *Göç ve kimlik: kargaşa, sağaltım ve dönüşüm*. İstanbul: Sfenks Kitap.

Akhtar, S. (2018b). *Coğrafi Olarak Yerinden Olma Travması*. N. K. Bilen (Ed.), *Psikanaliz ve Göç* (s. 7-26). İstanbul: İthaki Yayınları.

Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar-1- pozitif psikoloji*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Akkayan, T., (1981) *Göç ve Değişme*. İstanbul: İÜ Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*. 10, 34-35,48.

Aldwin, C. M., and Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures. In P. Schnurr and B.L Green (Ed). *Trauma and health: Physical health consequences of exposure to extreme stress*, (p. 99-125).

Allen, J. Roger (1984). *Human Stress: Its Nature and Control*. New York: Mc Millan Publishing Company.

Allen, S. M., Shah, A. C. Nezu, A. M., Nezu, C. M., Ciambone, D., Hogan, J. & Mor, V. (2002). *A problem-solving approach to stress reduction among younger women with breast carcinoma. Cancer, 94, (12), 3089-3100.*

Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality.* New York: Plenum.

Andrews, F. M. & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being. *Social Indicators Research, 8, 127-156.*

Andrews, F. M. (1991). Stability and change in levels and structure of subjective well-being. *Social Indicators Research, 25, 1-30.*

Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry, 11(4), 269-276.*

Anıl, L. (1999). *Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başaçaıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Ankay, A. (1992). *Ruh sağlığı ve Davranış Bozuklukları.* Ankara: Turhan.

Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Akyürek, Ğ. B. (2007). *Mülteci hukuku ve Türkiye uygulaması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Bademci, V. (2006). Tartışmayı sonlandırmak: cronbach'ın alfa katsayısı, iki değerli [0, 1] ölçümlenmiş maddeler ile kullanılabilir. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (13), 438-446.*



Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başaçıkma Yolları*. (6). İstanbul. Remzi.

Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2015). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bartlett, D. (1998). *Stres: Perspektifler ve süreçler*. McGraw-Hill Education (İngiltere).

Basut, Ebru ve Erden, Gülşen (2005). “Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi”. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 12 (2): 48-55.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.

Berlin, Lisa J. ve Cassidy, J. (1999). İlişkiler arasındaki ilişkiler: Bağlanma teorisi ve araştırmadan katkılar.

Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243-258. 52.

Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (BMMYK). (2013). UNHCR Turkey Syrian Refugee Daily Sitrep. 8 Ağustos 2013 tarihinde <http://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/UNHCRTurkeySyriaSitrep31July2013.pdf> adresinden erişildi.

Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (BMMYK/UNCHR), Global Trends: Forced Displacement in 2016. (<https://www.unhcr.org/statistics/unhcrstats/5943e8a34/global-trendsforced-displacement-2016.html>).

Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (BMMYK/UNCHR), Global Trends: Forced Displacement in 2017.

(<https://www.unhcr.org/statistics/unhcrstats/5b27be547/unhcr-globaltrends-2017.html>)

Bjorck, J. P., Klewicki, L. L. (1997). The effects of stressor type on projected coping. *Journal of Traumatic Stress*, 10, 481-497.

BMGK Kararı, A/RES/58/153, 2004 (<http://www.unhcr.org/uk/excom/bgares/4056d8894/implementing-actions-proposed-united-nations-high-commissioner-refugees.html>, 15.05.2016).

BMMYK: Birleşmiş Milletler Yüksek Komiserliği, (1951). [http://www.goc.gov.tr/icerik3/multecilerin-hukuki-durumuna-iliskinsozlesme\\_340\\_341\\_641/](http://www.goc.gov.tr/icerik3/multecilerin-hukuki-durumuna-iliskinsozlesme_340_341_641/) Erişim Tarihi: 10 Şubat 2018.

Bradburn, N. (1969). The Structure Of Psychological Well Being. Chicago: *Adline Publishing Company*.

Bradshaw, R., McDonald, M., & Hope, N. (2006). When caring hurts: the significance of personal meaning for well-being in the presence of secondary traumatic stress. *Secondary Traumatic Stress*, 1-93.

Braham, J. B. (2002). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G.Diker). İstanbul: Hayat.

Bryant, F. B. & Veroff, J. (1982). The structure of psychological wellbeing: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.

Buz, S. (2002). Türkiye'deki Sığınmacıların Üçüncü Bir Ülkeye Gidiş İçin Bekleme Sürecinde Karşılaştıkları Sorunlar. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Buz S. (2008). Türkiye'deki Sığınmacıların Sosyal Profili. *Polis Bilimleri Dergisi*. 10(4): 1- 14.

Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

Carver, C. S., and Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679 –704.

Carver, C. S., and Vargas, S. (2011). Stress, coping, and health. In H.S. Friedman (Ed.). *The Oxford handbook of health psychology* (p. 161-188). New York: Oxford University Press.

Castles, S., De Haas, H., & Miller, M. J. (2013). *The age of migration: International population movements in the modern world*. Palgrave Macmillan.

Catherine Nicholl & Andrew Thompson (2004). *Yetişkin mültecilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (PTSD) psikolojik tedavisi: Psikolojik terapilerin mevcut durumunun gözden geçirilmesi*, *Journal of Mental Health*, 13:4, 351-362.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Cohn M. A, Fredrickson B. L. ve diğ. Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 2009; 9(3): 361.

Crisp, J. (1999). Policy challenges of the new diasporas: Migrant networks and their impact on asylum flows and regimes. Geneva: UNHCR.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. (10. Basım). İstanbul: Remzi.

Çağlayan, S. (2006). Göç kuramları, göç ve göçmen ilişkisi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 67-91.

Çağlayan, S. (2015). Suriye savaşı ve Suriyeli göçmenler: Teorik ve kavramsal anlama çabası. *Sosyoloji Divanı*, (6), 193-208.

Çakır, M. (2019). *Geçici barınma merkezlerindeki Suriyeli mültecilerin boş zaman davranışları* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Çiçeksoğüt, A. (2017). Uluslararası göç hukuku perspektifinde yerinden edilmiş Suriyelilerin Türkiye'deki statüsü. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(2), 1-20.

Çırakoğlu, O. C., (2018) Yaşam Öykülerinden İkincil Travmaya Giden Yolda Sığınmacılarla Çalışmak. *Pivolka*, 29(3), 11-13.

Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (ss. 119-139). Elmsford, NY: Pergamon Press.

Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). *The experience of emotional wellbeing*. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York: Guilford Press.

Ekici, G., Savaş, HA ve Çıtak, S. (2001). İntihar sosyal yardım hizmeti. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2 (4), 204-212.

Ekinci, Hasan ve Ekici, Süleyman (2003). "İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma". *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 27 (1): 109-120.

Ekşi, A. (2002). Sığınmacı ve Göçmenler Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 215-221.

Ekşi, N. (2016). *Yabancılar ve uluslararası koruma hukuku*. Beta Basım Yayın.

Ehnholt, K. A., & Yule, W. (2006). Practitioner Review: Assessment and treatment of refugee children and adolescents who have experienced war-related trauma. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1197-1210.

Erdoğan M. (2020). “Onuncu Yılında Türkiye’deki Suriyeliler”, *Panorama*, Çevrimiçi Yayın.

Erol, R. Y. (2008). *Social Support (perceived vs. received) as the Moderator Between the Relationship of Stress and Health Outcomes: Importance of Locus of Control*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler. 132.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlikteki iyilikten yararlanmanın. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.

Evans, G. W., and Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols., and I. Altman (Ed.). *Handbook of environmental psychology* Vol. I. (p. 571-610) New York: Wiley and Sons.

Ewen, R. B. (2003). *An introduction to theories of personality*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Fazel, M., Wheeler, J. ve Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314.

Folger, J., Poole M., Stutman, R., Working Through Conflict. (2013). Füsün Akkoyun (Ed.), Çatışma Yönetimi. (7. Baskı). Ankara: Nobel.

Folkman S, Lazarus RS. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav.* 21(3):219-39.

Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2000). Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647-654.

Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *An Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.

Gallagher, M. W., and Lopez, S. J. (2007). Curiosity and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 236-248.

Gan Y., Yang M., Zhou Y., Zhang Y. (2007). The two-factor structure of future-oriented

coping and its mediating role in student engagement, *Personality and Individual Differences*, 43, 851–863.

Garipoğlu, Esra (2007). *Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Geçici Koruma Yönetmeliği (2014). Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/3.5.20146883.pdf>

Gladis M. M, Gosch E. A, Dishuk N. M. ve diğ. Quality of life: Expanding the scope of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993; 67(3): 320.

Global Statistics. (2011). Internal displacement monitoring centre içinde, 10 Ağustos 2013 tarihinde <http://www.internal-displacement.org/statistics> adresinden erişildi.

Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. (2020). *Geçici Koruma*. <https://www.goc.gov.tr/gecici-koruma5638>

Göç Terimleri Sözlüğü. (2009). Uluslararası Göç Hukuku. Editör Bülent Çiçekli, IOM Uluslararası Göç Örgütü.

Göç Terimleri Sözlüğü. (2015). “Göçmen”. [http://www.goc.gov.tr/files/files/goc\\_terimleri\\_sozlugu.pdf/](http://www.goc.gov.tr/files/files/goc_terimleri_sozlugu.pdf/) (Erişim tarihi 10.02.2018)

Gökdere, A. Y. (1978). *Yabancı ülkelere işgücü akımı ve Türk ekonomisi üzerine etkileri*. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Grinberg, L., & Grinberg, R. (1984). A psychoanalytic study of migration: Its normal and pathological aspects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 32 (1), 13-38.

Grove, N. J., & Zwi, A. B. (2006). Our health and theirs: Forced migration, othering and Public health. *Social Science & Medicine*, 62, 1931-1942.

Güçlü, Nezahat (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21,1.

Gündüz, Z. Y. (2011). Almanya’daki Türkiye kökenli göçmenlerin sağlık durumları: ‘göç hasta eder’den ‘göç sağlığa iyi gelir’e geçiş için öneriler. *Onlar Bizim Hemşehrimiz*, 85.

Halter, M. J. (2014). *Varcarolis's Canadian Psychiatric Mental Health Nursing*. Canadian Edition-E-Book: Elsevier Health Sciences.

Hanley, A., Warner, A. ve Garland, EL (2015). Tefekküre dayalı uygulama ile ilgili olarak farkındalık, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Mutluluk Araştırmaları Dergisi: Öznel İyi Oluş Üzerine Disiplinlerarası Bir Forum*, 16 (6), 1423–1436.

Henderson B. N., and Baum, A. (2005). Biological Mechanisms of Health and Disease.S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Ed.). *The SAGE Handbook of Health Psychology* (p. 69-93). London: Sage Publications.

Herbert, J. (1997). Fortnightly review: Stress, the brain, and mental illness. *Bmj*, 315(7107), 530-535.

Hill, J. (1996). At home in the world. *Journal of Analytical Psychology*, 41, 575-598.

Hondius AJK, Van Willigen LHM, Kleijn WC, van der Ploeg HM (2000) Hollanda'daki Latin Amerikalı ve Orta Doğulu mülteciler arasında sağlık sorunları: şiddete maruz kalma ve süregelen sosyopsikolojik gerilim ile ilişkiler. *J Travma Stresi*, 13:619- 634.

International. London: Uluslararası Af Örgütü (Amnesty International) Yayınları. *İki arada bir derede, Türkiye'deki mültecilere koruma sağlanmıyor.* (2009). Amnesty International. London: Uluslararası Af Örgütü (Amnesty International) Yayınları.

International Organisation for Migration (IOM) (2019) International Migration Law: Glossary on Migration. Geneva, Switzerland: *International Organisation for Migration*.

IOM. *World migration report*.2018. (Erişim: 28 Nisan 2018). [https://www.iom.int/sites/default/files/country/docs/china/r5\\_world\\_migration\\_report\\_2018\\_en.pdf](https://www.iom.int/sites/default/files/country/docs/china/r5_world_migration_report_2018_en.pdf)

IOM. *Göç Terimleri Sözlüğü*.Uluslararası Göç Örgütü.2009. s:22.

İçduygu, A., & Ayaşlı, E. (2019). Geri dönüş siyaseti: Suriyeli mültecilerin dönüş göçü ihtimali ve gelecek senaryoları. *MiReKoc Çalışma Notları*.

İskan Kanunu. 2006. T.C. Resmi Gazete. 26301. 19. Eylül 2006.



- Jacobs, G. D. (2001). The Physiology of mind–body interactions: The stress response and the relaxation response. *The Journal Of Alternative and Complementary Medicine*, 7(1), 83-92.
- Kap, D. (2014). Suriyeli mülteciler: Türkiye'nin müstakbel vatandaşları. *Akademik Perspektif*, 1(3), 30-35.
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Kara, P., & Korkut, R. (2010). Türkiye'de Göç, İltica ve Mülteciler, *Türk İdare Dergisi*, 467(1), 153-162.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi (24. bs.). *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Karasar, N., & Yöntemleri, B. A. (2014). Kavramlar. *Teknikler ve İlkeler (27. Baskı)*, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Karpat, K. (2010). *Osmanlı'dan günümüze etnik yapılanma ve göçler*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Kirişçi, K. (2000). Zorunlu Göç ve Türkiye. *BMMYK, Ankara*.
- Kirmayer, L. J., Dandeneau, S., Marshall, E., Phillips, M. K., & Williamson, K. J. (2011). Rethinking Resilience from Indigenous Perspectives. *La Revue canadienne de psychiatrie*, 56 (2).
- Knipscheer JW, Kleber RJ (2006). Travma sonrası ve kültürleşme stresinin Bosnalı mülteciler arasında öznel ruh sağlığına göreceli katkısı. *J Clin Psychol*, 62:339-353.

Kömürcü R., Çobanoğlu A (2011). Uluslararası göçün sessiz olmaları. Onlar Bizim Hemşehrimiz, Uluslararası Göç ve Hizmetlerin Kültürlerarası Açılı'nda. (Ed E Esen, Z Yazıcı):43-73. Antalya, Siyasal Kitapevi.

Lazarus, R.S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44;1-21.

Lazarus, RS (1999). Umut: Umutsuzluğa karşı bir duygu ve hayati bir başa çıkma kaynağı. *Sosyal araştırma*, 653-678.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationship: toward a personcentered

conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.

Li, S. S., Liddell, B. J. ve Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current psychiatry reports*, 18(9), 82.

Massey, D. S., Arango, J., Hugo, G., Kouaouci, A., Pellegrino, A., ve Taylor, J. E. (1993). Theories of international migration: A review and appraisal. *Population and development review*, 19(3), 431-466.

Mannaert, C. (2003). Irregular Migration and Asylum in Turkey. 5 Mayıs 2013 tarihinde <http://www.unhcr.org/3ebf5c054.html> adresinden erişildi.

Mayer, B. (2000). The Dynamics of Conflict Resolution. San Francisco: Jossey-Bass.

Merriam-Webster, M. W. S. C. (1977). Dictionary. *Springfield, Massachusetts, USA: G & C Merriam Company*, 830.

Miller KE, Weine S, Ramic A ve diğ. (2002). The relative contribution of war experiences and exile-related stressors to levels of psychological distress among Bosnian refugees. *Journal of Traumatic Stress*. 15(5): 377-87, (doi: 10.1023/A:1020181124118).

Nicholson BL (1997) Göç öncesi ve göç sonrası stresörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi: Güneydoğu Asyalı mülteciler üzerine bir araştırma. *Soc Work Res*, 21:19-31.

Okutan, Mustafa, Tengilimoğlu, Dilaver (2002). “İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Bir Alan Uygulaması”. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 3 (4)*: 18-42.

Oytun, O. ve Gündoğar, S. S. (2015). *Suriyeli Sığınmacıların Türkiye'ye Etkileri Raporu*, ORSAM- TESEV Rapor No: 195, Ankara.

Öner, U. (2010). *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.

Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Özgönül, Ö. 2019. Aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Özgür Baklacioğlu, N. (2010). Dış politika ve göç: Yugoslavya'dan Türkiye'ye göçlerde Arnavutlar (1920-1990). İstanbul: Derin Yayınları.

Parnwell, M. (1993). *Population Movements And The Third World*. New York: Routledge.

Pehlivan, İnyet (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Personel Geliştirme Merkezi Yayınları.

Peiro , J. M. (2007). Stress and coping at work: New research trends and their implications for practice. In K. Na swall, J. Hellgren, & M. Sverke (Eds.), *The individual in the changing working life*, Cambridge, UK: Cambridge University.

Peker, B., & Sancar, M. (2000). *Mülteciler ve İltica Hakkı: Yaşamın Kıtısında Kilerere Hoş Geldin Diyebilmek*. Ankara: İnsan Hakları Derneği İktisadi İşletmesi.

Pernice, R. ve Brook, J. (1994). Relationship of migrant status (refugee or immigrant) to mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 40(3), 177-188.

Petersen, W. (1958). A general typology of migration. *American Sociological Review*, 23(3), 256-266.

Ponizovsky, A., Safro, S., Ginath, Y. ve Ritsner, M. (1996). Suicide ideation in recent immigrants during acculturation. *European Psychiatry*, 11(4), 356.

Reed R. V., Fazel M., Jones L., Panter-Brick C. ve Stein A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in low-income and middle-income countries: risk and protective factors. *The Lancet*, 379 (9812), 250–65.

Renner, W. ve Salem, I. (2009). Post-traumatic stress in asylum seekers and refugees from Chechnya, Afghanistan, and West Africa: Gender differences in symptomatology and coping. *International Journal of Social Psychiatry*, 55(2), 99-108.

Rice, L. Phillip (1999). *Stress and Health*. 3. Baskı. New York: Brooks Cole Publishing Company.

Robbins, P. Stephen (2003). *Organizational Behavior*. New Jersey: Pearson Education International Inc.

Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- 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.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff C. D., Magee, J.W., Kling, C.K., and Wing, H. E.(1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C.D. Ryff and J.W. Magee (Ed). *The Self and Society in Aging Procesess*, (p. 247-278). New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C.D, Keyes, C.L.M. ve Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(9), 13-39.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Kaplan&Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Ankara: Güneş Kitabevi.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Selye, Hans (1977). *Stress Without Distress*. London: Teach Yourself Books.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (Çev. Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs.

Sızan, Bayram (2006). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları Ve Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Stuart, G. W. (2014). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.

Steger MF, Kashdan TB. Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*. 2009; 56(2): 289 –300.

Steptoe, A., and Ayers, S. (2005). Stress, Health and İllness. In S. Sutton, A. Baum and M. Johnston (Ed). *The SAGE Handbook of Health Psychology* (p. 169-196). London: Sage Publications.

Smith-McLallen, A., Johnson, B. T., Dovidio, J. F., ve Pearson, A. R. (2006). Black and white: The role of color bias in implicit race bias. *Social Cognition*, 24(1), 46–73.

Şahin, N. H. (1994). Stresle Başa çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 20-23.

Şahin, N. (1994). *Stres ve Başa Çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, F. (2001). Çocuk istismarı ve ihmalinde hekimin rolü. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 10 (7), 246-249.

Şahin, N.H. (2003). Stres ve Yönetimi. Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ders notları.

Şahin, B. (2007). *Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Baş Etme İlişkilerinin Belirlenmesi*. Haliç Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Tabachnick and Fidell, 2013 B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston (2013).

Taşdemir, N. (2018). Ulusal kimliğin sınırlarını tanımlama biçimleri ve Türkiye'ye gelen Suriyeli Sığınmacılara yönelik tutumlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(Özel Sayı), 3-18.

Taştan Bal, Seçil (2006). "Stres ve Stres Yönetimi" ([http://www.insankaynaklari.com/CN/index\\_001.html/](http://www.insankaynaklari.com/CN/index_001.html/), 27 Haziran 2017'de erişildi).

Taylor, S.E. (1986). *Health Psychology* (6th edition). New York: McGraw-Hill.

Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Tennant, C. (2002). Life events, stress and depression: A review of recent findings. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(2), 173-173.

Teodorescu, D. S., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T. ve Lien, L. (2012). Mental health problems and post-migration stress among multi-traumatized refugees attending outpatient clinics upon resettlement to Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(4), 316-332.

Tınaz, Pınar (2005). *Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar*. İstanbul: Beta Basım Yayın.

Tömek, S. (1996). *Stress Audit Ölçeğinin Ergenlerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4(1), 12-17.

Türkçapar, M. H. (2001). HPA (hipotalamik-pituiter[hipofiz]-adrenal) eksenii. *Duygudurum dizisi*, 6, 257-263.

Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanlığı. (t.y.). *Türkiye'nin Yasadışı Göçle Mücadelesi*. 2 Ağustos 2013 tarihinde [http://www.mfa.gov.tr/turkiye\\_nin-yasadisi-gocle-mucadelesi-.tr.mfa](http://www.mfa.gov.tr/turkiye_nin-yasadisi-gocle-mucadelesi-.tr.mfa) adresinden erişildi.

Türküm, A.S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 25-34.

Uğuz, Ş., Bilgen, İ., Yerlikaya, E. E., Evlice, Y. E., “Göç ve Göçün Ruhsal Sonuçları“, *Çukurova Üniversitesi Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, Cilt: 13, 2004, ss: 283-394.

Uçman, Perin (1990). “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24): 58-75.

UNHCR. (2012). *UNHCR Global Trends 2012*. 27 Ağustos 2013 tarihinde [http://unhcr.org/globaltrends/june2013/UNHCR%20GLOBAL%20TRENDS%2012\\_V08\\_web.pdf](http://unhcr.org/globaltrends/june2013/UNHCR%20GLOBAL%20TRENDS%2012_V08_web.pdf) adresinden erişildi.

UNHCR (2019). Birleşmiş Milletler Mülteci Örgütü. Figures at a Glance. Erişim adresi: <https://www.unhcr.org/figures-at-a-glance.html>

Van De Willige, G., Ormel, J. & Giel, R. (1995). Etiological meaning of severe life events and long-term difficulties in the onset of depression and anxiety. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 37, 689-703.

Yahya, M., Kassir, J., & El-Hariri, K. (2018). *Unheard voices: What Syrian refugees need to return home*. Washington, DC: Carnegie Endowment for International Peace.

Yalçın, Cemal, *Göç Sosyolojisi*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2004.

Yaman, H., Kut, A., Yaman, A. ve Ungan, M. (2002). Health problems among UN refugees at a family medical centre in Ankara, Turkey. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 20(2), 85-87.



Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yeşiltepe SS. Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi. 2011.

Yöndem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university students. *Social Behavior and Personality*, 35(10): 1415-1426.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. and Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Warfa N, Curtis S, Watters C ve ark (2012) Migration Experiences, Employment Status and Psychological Distress among Somali Immigrants: A Mixed-Method International Study. *BMC Public Health*, 12:1-12.

Washington: DC7 American Psychological.Rice, V. H. (2012).Theories of Stress and Its Relationship to Health. In V. H. Rice (Ed), *The Handbook of Stress, Coping and Health* (P. 22-42). London: Sage Publications.

Westerhof, G. J. and Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110–119.

Wilson, M. Fiona (1999). *Organizational Behaviour a Critical Introduction*. 1. Baskı. New York: Oxford University Press.

## **EKLER**

### **EK-1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Sayın katılımcı,

Sizi Ferzin Reyhan İpekyüz' ün İstanbul Bilgi Üniversitesi Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Yüksek Lisans Programı kapsamında, gerçekleştirdiği araştırmasına davet ediyoruz. Araştırma, Prof. Dr. Ahmet Tamer Aker tez danışmanlığında "Zorunlu Göç Yaşamış Suriyeli Bireylerin Ülkelerine Geri Dönmeleriyle İlgili Stres Düzeyi ve Psikolojik İyilik Halinin Değerlendirilmesi" başlıklı konu üzerinden yürütülmektedir.

Araştırma zorunlu göç yaşamış Suriyeli bireylerin ülkelerine geri dönmeleri ile ilgili yaşanan stres düzeyini ve psikolojik iyilik halinin değerlendirmesini amaçlamaktadır.

Bu çalışmaya katkı sunmak isterseniz, size yöneltilen demografik bilgiler formunu doldurmanız ve iki ayrı ölçekte yer alan maddeleri yanıtlamanız istenecektir. Soruları yanıtlamanız maksimum 10 dakika sürecektir. Araştırma soruları uluslararası etik standartlara uygun biçimde hazırlanmıştır.

Çalışma esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, anketi tamamlamadan tarayıcınızı kapatıp çalışmaya katılıma son verebilirsiniz. Sizden kişisel verileriniz ile ilgili hiçbir bilgi istenmeyecektir. Sorulara verilen yanıtlar, akademik çalışma haricinde kimseyle paylaşılmayacak ve farklı amaçlar için kullanılmayacaktır.

Sağlayacağımız katkı bizim için çok önemlidir.

Duyduğunuz güven ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederiz.

## EK-2. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER

Yaş \_\_\_\_\_

Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek  Belirtmek istemiyorum

Bulduğunuz Şehir? \_\_\_\_\_

Eğitim durumunuz:  İlkokul  Ortaokul  Lise mezunu  Üniversite mezunu  
 Yüksek lisans/Doktora

Çalışıyor musunuz?  Evet  Hayır

Meslek \_\_\_\_\_ Medeni durumunuz:  Bekar  Evli

Çocuğunuz var mı?  Evet  Hayır

Suriye'deyken hangi ilde yaşıyordunuz? \_\_\_\_\_

Kaç yıldır Türkiye'de yaşıyorsunuz? \_\_\_\_\_

Suriye'ye geri dönüşlerle ilgili haberleri duyuyor musunuz?  Evet   
Hayır

Bu haberler sizi etkiliyor mu?  Evet  Hayır

Suriye'ye geri dönmeyi düşünüyor musunuz?  Evet  Hayır

Türkiye'den başka bir ülkeye göç etmeyi düşünüyor musunuz?  Evet   
Hayır

### EK-3. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Yönerge: 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.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendin izi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya					

<p>çıkkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?</p>					
<p>6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?</p>					
<p>7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?</p>					
<p>8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?</p> <p>Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?</p>					
<p>10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?</p>					
<p>11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen</p>					

olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

#### EK-4. WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar ( faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

## **EK-5. ETİK KURUL DEĞERLENDİRME SONUCU**

Etik Kurul Değerlendirme Sonucu, bu tezin basılı halinde mevcuttur.