

**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI,  
YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ  
(SURİYELİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BİR MODEL  
ÖNERİSİ)**

**Jumana İSAOĞLU**  
**(Doktora Tezi)**

**İstanbul, 2021**

**T.C.**  
**MARMARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI,  
YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**  
**(SURİYELİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ)**

THE RELATIONSHIP AMONG STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HARDINESS, LONELINESS,  
AND ANXIETY  
(A PROPOSAL MODEL FOR SYRIAN UNIVERSITY STUDENTS)

**Jumana İSAOĞLU**  
**(Doktora Tezi)**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Adem Semai TUZCUOĞLU**

**İstanbul, 2021**

## ÖZET

Karma yöntemle desenlenen bu araştırma iki temel aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ile kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolünü incelemek hedeflenmiştir. İkinci aşamada ise psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin karşılaştıkları risk faktörleri ve olumsuz sonuçları, nitel yaklaşımla derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde incelenmesi hedeflenmiştir.

Bu araştırma karma yöntemlerinden açıklayıcı sıralı desen üzerine yapılandırılmıştır. Araştırmanın nicel aşaması “Yapısal Eşitlik Modeline” dayanmaktadır. Nicel veriler İstanbul ilinin üniversitelerinde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören toplam 461 Suriye uyruklu öğrenciden toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği- III R, Bilişsel Üçlü Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen nicel veriler, SPSS ve MPLUS istatistik programları kullanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (anova) yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi; psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolü ise yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Araştırmada elde edilen nicel bulgulara göre, önerilen yapısal modelin iyi uyuma sahip olduğu ve bilişsel üçlünün kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın nitel aşamasında ise fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerden toplanmıştır. Çalışma grubu bu aşamada ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilip toplam 15 öğrenciden oluşmuştur. Nitel veriler Maxqda analiz programını kullanarak analiz edilmiştir. Analizi sonucunda: *Risk faktörleri, dayanıksızlık, negatif bilişsel üçlü ve olumsuz sonuçlar* olmak üzere dört ana tema elde edilmiştir.

Alanyazında psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolüne dair bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, bu araştırma Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracı rolünü ele alan ilk çalışma niteliğini taşımaktadır. Ayrıca bu araştırma öğrencilerin göç, göç öncesi ve göç sonrası deneyimlerine odaklanarak, göç literatürüne katkı sağlayacağı umulmaktadır. Bu üç dönemde yaşanan deneyimlerin anlaşılması, mültecilerin ruh sağlığını geliştiren müdahalelerin geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık, kaygı.

## ABSTRACT

This study is characterized by the combination of two basic stages of the mixed methods design. The first stage was aimed to examine the mediating role of the cognitive triad in the relationship among Syrian university students' psychological hardiness, loneliness and anxiety. In the second stage, qualitative method was conducted to examine the risk factors and negative results in students with low psychological hardiness.

The study is based on the Explanatory Sequential Design, a sub-method of mixed method research. Structural Equation Modeling was applied in the quantitative phase. Quantitative data were collected from 461 Syrian university students attending various universities in Istanbul during the 2018-2019 academic year. The Personal Views Survey III-R, the Cognitive Triad Inventory, the UCLA Loneliness Scale, and Trait Anxiety Scale have been used as data collection tools. Quantitative data was analyzed using the statistics programs SPSS and MPLUS. The relationship between variables was determined using Pearson's correlation analysis. The differentiation of psychological hardiness, cognitive triad, loneliness and anxiety scores was analyzed using independent groups t test and one-way anova. The mediating role the cognitive triad has in the relationship among psychological hardiness, loneliness, and anxiety was analyzed using the structural equation model. As quantitative findings, proposed structural model is found to have good compatibility and the cognitive triad to have a partial mediating role.

The phenomenology design was conducted in the qualitative phase of this research. Qualitative data were collected from students with low psychological hardiness using a semi-structured interview form. In this stage study group was consisted of a total of 15 students, selected by criterion sampling method, one of the purposeful sampling methods. Qualitative data was analyzed using the analysis program Maxqda. As a result of the qualitative analysis, four main themes "*risk factors, impatience, negative cognitive triad and negative outcomes*" were obtained.

There is no particular recent study on the mediating role of the cognitive triad in the relationship among psychological hardiness, loneliness and anxiety. Therefore, This is the first study sought to examine the mediating role of cognitive triad in the relationship

among Syrian university students' psychological hardiness, loneliness and anxiety. In addition, we hoped to contribute to the body of migration knowledge by focusing on the migration, pre-migration and post-migration experiences of these students. Knowledge of the nature of these experiences is a critical issue for developing interventions to improve the mental health of refugees.

**Keywords:** Psychological hardiness, cognitive triad, loneliness, anxiety.

# İÇİNDEKİLER LİSTESİ

ÖZET .....	i
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I: GİRİŞ .....	1
1.1. Problem.....	4
1.2. Amaç.....	7
1.3. Önem.....	8
1.4. Sayıtlar.....	10
1.5. Sınırlılıklar .....	10
1.6. Tanımlar.....	10
BÖLÜM II: LİTERATÜR.....	12
2.1. Psikolojik Dayanıklılık .....	12
2.1.1. Mültecilerde Risk Faktörleri.....	12
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı .....	13
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	16
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler .....	18
2.2. Bilişsel Üçlü.....	22
2.2.1. Bilişsel Kuram .....	22

2.2.2.1. Bilişsel Hatalar/ Çarpıtmalar (Cognitive Distortions) .....	24
2.2.2.2. Olumsuz Şemalar (Negative Schemas) .....	24
2.2.2.3. Bilişsel Üçlü (Cognitive Triad) .....	26
2.2.2.3.1. Olumsuz Benlik Algısı .....	27
2.2.2.3.2. Olumsuz Dünya Görüşü .....	28
2.2.2.3.3. Olumsuz Gelecek Algısı .....	30
2.3. Yalnızlık Kavramı .....	32
2.3.1. Yalnızlığın Tanımı .....	32
2.3.2. Yalnızlığın Türleri .....	34
2.3.3. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	35
2.3.3.1. Bilişsel Yaklaşım .....	35
2.3.3.2. Psikodinamik Yaklaşım .....	36
2.3.3.3. Rogers'in Danışan Merkezli Yaklaşımı .....	37
2.3.3.4. Varoluşçu Yaklaşım .....	37
2.3.3.5. Sosyolojik Yaklaşım .....	38
2.4. Kaygı Kavramı .....	39
2.4.1. Kaygı Tanımı .....	39
2.4.2. Kaygı Bileşenleri .....	40
2.4.3. Kaygı ile Korku .....	41
2.4.4. Kaygı Teorileri .....	42
2.4.4.1. Bilişsel Teori .....	42
2.4.4.2. Psikanalitik Kuram .....	44
2.4.4.3. Varoluşçu Teoriler .....	45
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM .....</b>	<b>47</b>

3.1. Araştırma Modeli.....	47
3.2. Nicel Araştırma Deseni.....	49
3.2.1. Evren ve Örneklem.....	50
3.2.2. Veri Toplama Araçları.....	52
3.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	52
3.2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Personal Views Survey III-R).....	52
3.2.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California, Los Angeles).....	54
3.2.2.4. Sürekli Kaygı Ölçeği.....	54
3.2.2.5. Bilişsel Üçlü Envanteri.....	55
3.2.3. Verilerin Toplanması.....	57
3.2.4. Verilerin Çözümlemesi.....	57
3.2.5. Verilerin Analizi.....	58
3.3. Nitel Araştırma Deseni.....	61
3.3.1. Çalışma Grubu.....	63
3.3.2. Veri Toplama Araçları.....	64
3.3.3. Verilerin Toplanması.....	64
3.3.4. Verilerin Analizi.....	66
3.3.5. Geçerlik ve Güvenirlik.....	68
3.3.6. Araştırmacının Rölü.....	72
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR.....</b>	<b>74</b>
4.1. Nicel Bulgular.....	74
4.1.1. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular.....	74
4.1.2. Yapısal Modele Yönelik Bulgular.....	81

4.2. Nitel Bulgular .....	90
4.2.1.1. Göç Öncesi Travma .....	91
4.2.1.2. Göç Deneyimi .....	92
4.2.1.3. Yerleşim Sonrası Zorluklar.....	93
4.2.1.3.1. Bağlantı Kopukluğu.....	94
4.2.1.3.2. İzolasyon.....	95
4.2.1.3.3. Sosyal Çevreyle Uyumsuzluk.....	96
4.2.1.3.4. Olumsuz Ortam.....	97
4.2.2. Tema 2: Dayanıksızlık.....	99
4.2.2.1. Kontrol Edememe.....	100
4.2.2.2. Olumsuz Başa Çıkma .....	102
4.2.2.3. Tükenmişlik .....	104
4.2.3. Tema 3: Bilişsel Üçlü .....	105
4.2.3.1. Olumsuz Benlik Algısı .....	106
4.2.3.1.1. Çaresizlik .....	106
4.2.3.1.2. Özgüven Eksikliği .....	107
4.2.3.1.3. Değersizlik.....	108
4.2.3.2. Olumsuz Dünya Görüşü .....	109
4.2.3.2.1. Adil Olmayan Dünya.....	109
4.2.3.2.2. Güvenilmezlik.....	111
4.2.3.2.3. Düşmanlık.....	111
4.2.3.3. Olumsuz Gelecek Algısı .....	112
4.2.3.3.1. Kötümser Bakış .....	113
4.2.3.3.2. Belirsizlik Korkusu.....	114

4.2.3.3.3. Hayal Kırıklığı.....	115
4.2.3.3.4. Başarısızlık Korkusu.....	116
4.2.4. Tema 4: Olumsuz Sonuçlar .....	117
4.2.4.1. Yabancılaşma.....	118
4.2.4.2. Anlamsızlık Hissi.....	119
4.2.4.3. Kaygı.....	120
4.2.4.3.1. Kaygının Çevresel Nedenleri.....	120
4.2.4.3.2. Kaygının Duygusal Bileşeni .....	121
4.2.4.3.3. Kaygının Bilişsel Bileşeni .....	122
4.2.4.3.4. Kaygının Davranışsal Bileşeni .....	123
4.2.4.3.5. Kaygının Fiziksel Bileşeni.....	124
<b>BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>125</b>
5.1. Sonuçlar .....	125
5.1.1. Nicel Sonuçlar .....	125
5.1.2. Nitel Sonuçlar .....	127
5.2. Tartışma .....	128
5.2.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma .....	128
5.2.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma .....	147
5.2.2.1. Risk Faktörlerine İlişkin Tartışma .....	147
5.2.2.1.1. Göç ve Göç Öncesi Travmaya İlişkin Tartışma .....	148
5.2.2.1.2. Yerleşim Sonrası Zorluklara İlişkin Tartışma .....	148
5.2.2.1.2.1. Bağlantı Kopukluğu.....	149
5.2.2.1.2.2. Sosyal İzolasyon.....	150
5.2.2.1.2.3. Sosyal Çevreyle Uyumsuzluk.....	151

5.2.2.1.2.4. Olumsuz Ortam.....	151
5.2.2.3. Dayanıksızlığa İlişkin Tartışma.....	152
5.2.2.3.1. Kontrol Edememeye İlişkin Tartışma.....	152
5.2.2.3.2. Tükenmişliğe İlişkin Tartışma.....	153
5.2.2.3.3. Olumsuz Başa Çıkmaya İlişkin Tartışma .....	154
5.2.2.4. Bilişsel Üçlüye İlişkin Tartışma .....	155
5.2.2.4.1. Olumsuz Benlik Algısına İlişkin Tartışma .....	156
5.2.2.4.2. Olumsuz Dünya Görüşüne İlişkin Tartışma .....	157
5.2.2.4.3. Olumsuz Gelecek Algısına İlişkin Tartışma.....	158
5.2.2.5. Olumsuz Sonuçlara İlişkin Tartışma .....	161
5.2.2.5.1. Yabancılaşmaya İlişkin Tartışma .....	162
5.2.2.5.2. Anlamsızlık Hissine İlişkin Tartışma .....	163
5.2.2.5.3. Kaygı Deneyimine İlişkin Tartışma.....	164
5.2.3. Nitel ve Nicel Bulguların Birleştirilmesi.....	166
5.3. Öneriler.....	169
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	169
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	170
KAYNAKÇA .....	172
EKLER .....	212

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Araştırma Grubundaki Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları.....	51
Tablo 3. 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	63
Tablo 4. 1. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi .....	74
Tablo 4. 2. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi .....	75
Tablo 4. 3. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi .....	76
Tablo 4. 4. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi .....	76
Tablo 4. 5. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi .....	77
Tablo 4. 6. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Üniversite Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi .....	78
Tablo 4. 7. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Türkçe Dil Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi .....	79
Tablo 4. 8. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Türkiye’de Yaşama Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi .....	80

Tablo 4. 9. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü Ölçeği Alt Boyutları (Benlik Algısı, Dünya Görüşü Gelecek Algısı), Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayı Sonuçları .....	82
Tablo 4. 10. Yapısal Modelde Yer Alan Gizil Değişkenler ve Gösterge Değişkenler .....	82
Tablo 4. 11. Yapısal Modele Ait Uyum Değerleri .....	88
Tablo 4. 12. Model İçin Hesaplanan Regresyon Katsayıları .....	89
Tablo 4. 13. Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler (Standardize Edilmiş Etkiler).....	89

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	17
Şekil 2. 2. Dayanıklılık, Risk ve Koruyucu Faktörlerin Etkileşimi.....	19
Şekil 2. 3. Bilişsel Terapi Modeli .....	23
Şekil 2. 4. Bilişlerin Hiyerarşisi.....	25
Şekil 2. 5. Bilişsel Üçlü Modeli.....	27
Şekil 3. 1. Açıklayıcı Sıralı Desen.....	47
Şekil 3. 2. Açıklayıcı Sıralı Desenin Araştırmaya Uyarlanması .....	48
Şekil 3. 3. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bilişsel Üçlü (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) Aracılığıyla Yalnızlık ve Kaygıya Yönelik Etkisini İncelemek Üzere Önerilen Yapısal Model .....	60
Şekil 3. 4. Fenomenolojik Araştırmanın Boyutları.....	62
Şekil 4. 1. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yalnızlığı Ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Path Diagramı .....	83
Şekil 4. 2. Psikolojik Dayanıklılık İle Yalnızlık Ve Kaygı Değişkeni Arasındaki Yapıda Bilişsel Üçlünün (Benlik Algısı, Dünya Görüşü Ve Gelecek Algısı) Aracılık Rolüne İlişkin Path Diagramı .....	84
Şekil 4. 3. Risk Faktörlerine Ait Alt Temalar.....	91
Şekil 4. 4. Yerleşim Sonrası Zorluklara Ait Alt Temalar .....	93
Şekil 4. 5. Yerleşim Sonrası Zorluklara Ait Alt Temaların İstatistiği .....	94
Şekil 4. 6. Dayanıksızlığa Ait Alt Temalar.....	99
Şekil 4. 7. Dayanıksızlığa Ait Alt Temaların İstatistiği.....	100
Şekil 4. 8. Bilişsel Üçlü'ye Ait Ana Tema ve Alt Temalar .....	105
Şekil 4. 9. Olumsuz Benlik Algısına Ait Alt Temaların İstatistiği .....	106

Şekil 4. 10. Olumsuz Dünya Görüşüne Ait Alt Temaların İstatistiği .....	109
Şekil 4. 11. Olumsuz Gelecek Algısına Ait Alt Temaların İstatistiği .....	113
Şekil 4. 12. Olumsuz Sonuçlara Ait Alt Temalar .....	117
Şekil 4. 13. Olumsuz Sonuçlara Ait Alt Temaların İstatistiği .....	118
Şekil 5. 1. Ana Tema ve Alt Temalara Ait Sonuçlar .....	128

## BÖLÜM I: GİRİŞ

Mültecilerin sıkıntıları ve uyum güçlükleri onlarca yıldır önemli bir araştırma konusu olmuştur. Mevcut çalışmalar göçü kökünden sökölme süreci (*Uprooting*) olarak ele almaktadır. Göç metaforu kendi ülkesinden ayrılmayı içeren sosyal stresi, yeniden yerleştirme ve yeni ortama uyum zorluğunu vurgulamak için kullanılmaktadır (Choudhry, 2001; Coelho, Yuan & Ahmed, 1980). Mülteciler göçten sonra sık sık travmatik bir tarihle uğraşmak zorunda kalmanın yanı sıra, karmaşık yasal göç süreçleri ve menşе ülkeleri ile yeni ortamları arasındaki sosyal, kültürel ve dilsel farklılıklarla karşılaşmaktadır (Fazel, Reed, Panter-Brick ve Stein, 2012). Birçok mültecinin işkence, tecavüz, ölüme tanıklık, evlerinin ve geçim kaynaklarının tahrip edilmesi ve riskli kaçış süreçleri gibi çok sayıda savaşıla ilgili strese maruz kaldıkları da tespit edilmiştir. Bu olumsuzlukların yanı sıra yeni yerleşim yerlerinde ayrımcılık, statü kaybı, izolasyon ve sert sosyoekonomik yaşam koşulları gibi son derece stresli göç sonrası yaşam zorluklarından etkilendikleri görülmüştür (Rasmussen & Miller, 2016; Rees, Silove & Ventevogel, 2017).

Kuo ve Tsai (1986) mevcut çalışmaların aksine göçün kişisel gelişim için bir araç olarak kullanılabileceğini varsaymıştır. Kişiliğin dayanıklılığı ve yeni toplumda sosyal ağların yeniden kurulması, göçmenleri psikolojik sıkıntılardan koruyan ve adaptasyonu sağlayan başlıca faktörlerdir. Göç öncesi psikolojik dayanıklılık seviyeleri ne kadar yüksek olursa, yeni ülkede ilk birkaç yıldaki stres, zorlanma ve hastalık belirtilerinin de o kadar düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sleijpen vd. (2013) mültecilerin sadece karşılaştıkları sıkıntıların sonuçlarını anlamamanın değil, aynı zamanda sıkıntı karşısında dayanıklılık ve büyüme ile ilgili faktörleri de incelemenin önemli olduğunu vurgulamıştır. Pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan psikolojik dayanıklılık, bireyin bir gerilemeden kurtulma, travma karşısında iyi uyum sağlama ve önemli sıkıntılara ve strese rağmen hayatta kalma, sağlığı sürdürme ve gelişme yeteneğini ifade etmektedir (Kobasa, 1979; Maddi, 2006; Maddi vd., 2002; Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel & Resurreccion, 2011). Psikolojik dayanıklılık, adaptasyon veya gelişim için ciddi tehditlere rağmen adaptif işleyişi sürdürerek iyi sonuçlarla karakterize edilen bir fenomendir (Kumar, 2016). Temelinde risk faktörleri,

koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar boyutlarını içeren psikolojik dayanıklılık kavramında, bireyin belirli bir risk veya stresin altında bulunması söz konusu olmalıdır.

Psikolojik dayanıklılık insanları stresin etkilerinden korumak için varsayılan çok boyutlu bir kişilik özelliğidir. Bireysel düzeyde, belirli özelliklerin ve yaşam tarzı faktörlerinin dayanıklılıkla ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Dayanıklı bireyler, bir yeterlilik duygusu, geleceğe yönelik hedefler, sosyal destek ve toplumsal hizmet faaliyetlerinde yer almakla ruh sağlığı ile yaşam kalitesini korumaktadırlar (Matuska, 2014). Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın strese karşı adaptif ve aktif tepkiler sağladığını göstermektedir (Anitei, Chraif & Chiriac, 2012; Eschleman, Bowling & Alarcon, 2010; Osorio, Probert, Jones, Young & Robbins, 2016). Psikolojik dayanıklılığın fiziksel sağlıktaki moderatör rolüne ilişkin yapılan çalışmalarda, dayanıklı bireylerin adaptif bilişsel stilleri nedeniyle stres kaynaklı hastalıklara dirençli oldukları varsayılmaktadır (Allred & Smith, 1989; Kowalski & Schermer, 2018). Dayanıklılık düzeyi yüksek ve düşük olanların arasındaki bilişsel farklılıkları araştıran çalışmalar, dayanıklı kişilerin, stresli durumlarda hem tehdit seviyesi hem de etkili başa çıkma yetenekleri ile ilgili daha olumlu bilişler veya değerlendirmelere sahip olduklarını varsaymaktadır. Dayanıklılar, yaşam olaylarını pozitif ve tam kontrolleri altında algılamaktadır, olayları tehdit edici olarak değerlendirmelerinin olasılığı da daha düşüktür. Öte yandan, dayanıksız kişiler, aynı olayları daha az olumlu bilişler ve daha olumsuz düşüncelerle karşılamaktadır (Kobasa, Maddi & Puccetti, 1979; Lazarus & Folkman, 1984).

Üniversite öğrencisini gelişme sorunları olan bir kişi olarak tanımlayan Özgüven (1992); üniversite yaşamını da kaygı ve stres yaratan bir durum olarak tanımlamaktadır. Kaygı, sosyal hayatın ayrılmaz bir parçasıdır ve yaşamın her döneminde olabilmektedir. Fakat kaygı, üniversite dönemlerinde daha yoğun olarak gözlemlenmektedir (Maleki & Altay, 2017). Üniversite eğitimi ailenin güvenliğinden uzaklaşma, bağımsızlık, artan sorumluluk, ek akademik gereksinimler ve baskı ile birlikte daha iyi zaman yönetimi becerileri gerektiren bir süreçtir. Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin bahsedilen tüm zorluklarla başa çıkmak zorunda kalmanın yanı sıra dil engelleri, akademik sistemle aşinalık eksikliği, yeni bir kültürel bağlam ve yakınlık kaybı gibi çok çeşitli zorluklarla da karşı

karşıya kalmaktadır (Sullivan & West, 2015). Fritz, Chin & DeMarinis (2008) göre kültürleşme süreci genellikle yabancı öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini büyük ölçüde etkilemektedir. Fakat kaygı ve belirsizliklerini doğru bir şekilde yönetebilen öğrenciler, yeni kültürün davranışlarını ve tutumlarını anlama, yeterli iletişim seviyesine ulaşma ve psikolojik iyi oluşu sürdürme olanakları yaratarak yeni kültüre uyum sağlama sürecinde daha az stres yaşamaktadırlar.

Ayrıca yabancı öğrenciler, kendi kültürlerinden olan insanlarla düzenli olarak iletişim halinde olsalar da, yalnızlık duygusunu deneyimlemektelerdir. Yalnızlık, bireyin çevresine olan güvensizliğini arttırarak uyumunu ve yaşamını zorlaştırmaktadır (De Jong Gierveld & Kamphuls, 1985; Hudson, 2016). Yalnızlık duygusu çoğu durumda öğrencilerin beklentileri ve yaşam stilleri değiştikçe, sosyal çevreleri genişledikçe, yeni arkadaşlıklar kurdukça ve başa çıkmayı öğrendikçe zaman içinde azalmaktadır. Eğer bu dönüşüm gerçekleşmezse, yoğun yalnızlık sosyal yabancılaşmaya dönüşür ve bu durum motivasyon kaybı ile akademik gerilemeye yol açabilmektedir (akt. Marginson vd., 2007).

Türkiye, 2011 yılından itibaren Suriye’de yaşanan krizlerden dolayı en büyük göç dalgasını yaşamaktadır. Türkiye, geçici koruma kapsamında 3.663.336 kişiyle Suriye halkının en çok bulunduğu ülkedir (www.goc.gov.tr; E.T. 28.03.2021). Bununla birlikte Türkiye üniversitelerinde bulunan Suriye uyruklu öğrencilerinin sayısında da artışlar görülmektedir. YÖK’ün 2019 yılı verilerine göre, Türkiye üniversitelerinde bulunan Suriye uyruklu öğrenci sayısı 37236’dır. Bu öğrencilerin deneyimleri ve karşılaştıkları zorluklar; değerlendirilmesi gereken bir olgu olduğu düşünülmektedir. Temelde bu çalışma, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolünü incelemeye çalışmıştır. Ayrıca bu çalışma göç, göç öncesi ve göç sonrasında yaşanan risk faktörlerinin türünü, öğrencilerin kendilerine, dünyalarına ve geleceklerine yönelik algılarını ve deneyimledikleri olumsuz sonuçları belirlemeye çalışmıştır. Çalışma bulguları göç, göç öncesi ve göç sonrası dönemlerin mülteci uyumu ve iyi oluşu açısından önemini vurgulamakta ve bu dönemlerde karşılaşılan risk faktörlerinin etkisine ilişkin literatürdeki bulguları genişletmektedir.

## 1.1. Problem

Bu araştırmada Suriye’de yaşanan krizlerden dolayı Türkiye’ye gç yoluyla gelen, hayatlarını ve eğitimlerini sürdürme çabasında bulunan Suriye uyruklu niversite öğrencileri ele alınmıştır. Hem gç hem eğitim deneyiminde olan bu öğrencilerin, uyum süreçlerinde birçok sorunlarla karşılaşmaları kaçınılmaz olarak değerlendirilmektedir. Öğrencilerin dil yeterliliği, ekonomik konular ve kültürel farklılıklardan dolayı yaşadıkları sorunlar; sosyal, kültürel ve psikolojik uyum düzeylerini etkilemektedir (Ercan, 2012; Ghanbary, 2017; Özçetin, 2013; Sungur vd., 2016). Yeni bir kültürel bağlamda insanların yeni kltren değerleri, tutumları ve davranışları hakkında yaşadıkları kaygı ve belirsizliğin yanı sıra yalnızlık, boşluk ve yabancılaşma hissini de duydıkları gözlemlenmektedir (Güçlü, 1996; Maleki & Altay, 2017; Marginson, Deumert, Nyland & Ramia, 2007; Özçetin, 2013; Sezgin & Yolcu, 2016). Bu ğrencilerin eğitim hayatlarını ve günlük yaşamlarını başarılı bir Şekilde tamamlayabilmeleri, uyum sürecinde karşılaştıkları sorunlarla mücadele edebilmeleri ve bu sorunları çözebilmeleri ile ilgili bir durum olup; psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, öğrencileri stresli koşulların olumsuz sonuçlarından korumakta, akademik başarılarını artırmakta, uyum ve öznel iyi oluşlarını sağlamada önemli bir rol oynamaktadır (Atarbay, 2017; Cassidy, 2015; Chow vd., 2018; George, 2014; Hystad, Eid, Laberg & Johnsen, 2009; Kılıç, 2014; McLafferty, Mallett & McCauley, 2012; Terzi, 2005; Zuill, 2016). Hayatın günlük streslerine adapte olmayı sağlayan mekanizmaları araştıran çalışmalar, dayanıklılık ile iyi oluşun arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek bir pozitif düşünce modeli ne sürmüştür (Erarslan, 2014; Mak, Ng & Wong, 2011; Mehta, Grover, DiDonato & Kirkhart, 2019). Bu araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın pozitif bilişsel üçlünün gelişimesinde katkıda bulunduğu, niversite ğrencilerinin kendileri, sosyal çevreleri ve gelecekleri ile ilgili daha fazla pozitif bilişlere sahip oldukları desteklenmiştir. Bu durum da iyi oluşun artmasına ve stresin azalmasına yol açacağı ileri sürülmüştür.

Temelde bu araştırma, çeşitli risk faktörleriyle karşı karşıya gelen Suriye uyruklu niversite ğrencilerinde düşük psikolojik dayanıklılık ile olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkide negatif bilişsel üçlünün aracı rolünü incelemeye çalışmıştır. Risk faktörlerinin

bireyin işleyişini ve değişimini nasıl etkilediğini anlayabilmek için, bu araştırmanın Suriye uyruklu üniversite öğrencileri üzerinde çalışılması uygun görülmüştür. Savaş ve göç travmasına maruz kalan bu öğrenciler; düşük psikolojik dayanıklılık, negatif bilişsel üçlü ve yaşamları boyunca olumsuz sonuçlar geliştirme riski altındadır. Belli bir risk veya stresin altında bulunan öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile olumsuz sonuçları arasındaki ilişkide aracılık etkiye sahip olan değişkenleri araştırmak; psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilişkili olan mekanizmaların tanınması yönünden önem taşıyacağı ve alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın, yalnızlık ile kaygı üzerindeki etkisinin bilişsel üçlü ile ilişkili olabileceği varsayılmaktadır. Başka bir deyişle psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü olduğu düşünülmektedir. Düşük dayanıklılığın negatif bilişsel üçlüyle ilişkili olduğu ve yalnızlık ve kaygı gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğu varsayılmaktadır. Dolayısıyla negatif bilişsel üçlü, düşük dayanıklılığın olumsuz sonuçları tetiklemede aracı rol oynamaktadır. Dayanıklılığın düşük düzeyine sahip olanların kendileri, dünyaları ve gelecekleri hakkında daha fazla negatif bilişlere sahip oldukları ve daha yüksek kaygı ile daha derin yalnızlık deneyimledikleri düşünülmektedir.

Ayrıca, bu çalışmada Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin olumsuz sonuçları geliştirmeye yönelik, onları daha savunmasız kılan faktörlere odaklanmaya çalışılmıştır. Başka bir deyişle, bu çalışmada mültecilerin uyumuna ve psikolojik iyi oluşlarına yönelik birincil risk ve tehditleri içeren sağlam bir modelin belirlenmesi gerekli olduğu düşünülmektedir. Belirlenen model göç, göç öncesi ve göç sonrası ile ilgili bir dizi stres ve risk faktörünü içermektedir. Risk faktörleri bireyleri farklı şekillerde etkilemektedir. Bu yüzden yalnızlık ve kaygının psikolojik dayanıklılık ve bilişsel üçlü değişkenleri ile risk faktörleri bağlamında ele alınması ve uyum üzerine yansımalarının araştırılması önemli görülmektedir.

Türkiye’deki Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin sayılarında artışlar görülmektedir. Türkiye’de hali hazırda yaklaşık (37236) Suriye uyruklu öğrencinin üniversitede eğitim aldığı bilinmektedir (YÖK, 2019). Bu öğrencilerin deneyimleri ile ilgili nitel araştırma

yaklaşımı kullanılarak yürütülen çalışmalar incelendiğinde Açıkkel (2019), Demir (2017) ve Kaya'nın (2019) çalışmaları karşımıza çıkmaktadır. Açıkkel (2019)'da Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin uyum süreçlerini, sosyal hayatlarını ve gelecek beklentilerini incelemiştir. Demir (2017) Suriyeli göçmenlerde yılmazlık kaynaklarını incelemek için fenomenoloji desenini kullanmıştır. Kaya (2019) yürüttüğü çalışmada Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin göç sürecindeki uyum yaşantılarını fenomenoloji deseni kullanarak çalışmıştır. Nicel araştırma yöntemi kullanılarak Suriye uyruklu üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan uygulamalı araştırmalar incelendiğinde Altunbaş (2020), Erdem (2017), Güller ve Aslan (2019) ve Paksoy, Koçarlan & Kiliç'in (2016) çalışmaları karşımıza çıkmaktadır. Altunbaş'ın (2020) çalışmasında Konya'daki Suriye uyruklu öğrencilerin aldıkları üniversite eğitiminden memnuniyet durumları değerlendirilmiştir. Erdem'in (2017) saha çalışmasında ise Malatya İnönü Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan Suriyeli öğrencilerin gelecek beklentileri incelenmiştir. Güller ve Aslan'ın (2019) çalışmasında, Siirt Üniversitesi'nde eğitim gören Suriyeli öğrencilerin göç, vatandaşlık, geri dönüş eğilimleri ve ekonomik etkileri incelenmiştir. Paksoy vd. (2016) çalışması, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde eğitim gören Suriyeli öğrencilerin karşılaştıkları iletişim sorunlarını belirlemeye çalışmıştır. Harunoğulları, Süzölmüş ve Polat'ın (2019) çalışmasında ise, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi'nde öğrenim gören Suriye uyruklu öğrencilerin göç sürecinde yaşadıklarını, geleceğe yönelik planlarını ve kültürel, sosyal ve ekonomik durumlarına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır.

Bu bilgiler ışığında, alan yazında Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin uyum sürecinde karşılaştıkları risk faktörleri ve olumsuz sonuçları anlamaya yönelik, karma yaklaşımı kullanılarak yürütölen kapsamlı bir araştırma yapılmadığı görölmektedir. Yapılan araştırmalarda bu öğrencilerin sosyal hayatları, yılmazlık kaynakları, gelecek beklentileri, geri dönüş eğilimleri ve iletişim sorunlarına vurgu yapılmıştır; fakat öğrencilerin karşılaştığı risk faktörlerinin etkisi ve ilgili olumsuz sonuçları detaylı araştıran çalışmalar görölmemiştir. Bu araştırmada, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin deneyimleri, bakış açıları ve ortak yaşantıları hakkında bilgi sağlamaya çalışılmıştır. Dolayısıyla, bu araştırma Türkiye'nin farklı illerinde Üniversite eğitimi alan Suriye uyruklu öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklara yönelik ortak bir yönetim, politika ve eğitim programı geliştirme

adına kaynak oluşturacağı ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.2. Amaç

İki aşamadan oluşan bu çalışmanın ilk aşamasında Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracı rolünün nicel yaklaşımla incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

### ➤ *Nicel Aşama Soruları:*

1. Demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, üniversite türü, Türkçe dil seviyesi, Türkiye’de yaşama süresi) Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yalnızlık, kaygı ve bilişsel üçlü puanları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracı rolü var mıdır?

Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracılığıyla yalnızlık ve kaygıya yönelik etkisini incelemek üzere önerilen yapısal modeli test etmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık (bağlanma, kontrol, meydan okuma), bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı), yalnızlık ve kaygı değişkenleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları (bağlanma, kontrol ve meydan okuma) bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı), yalnızlık ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) puanları yalnızlık ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları (bağlanma, kontrol ve meydan okuma), bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) aracılığıyla yalnızlık ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

5. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları (bağlanma, kontrol ve meydan okuma) ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolünü ortaya koymak için önerilen yapısal model kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahip midir?

Araştırmanın ikinci aşamasında psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerinin özellikleri, sahip oldukları bilişsel üçlü, karşılaştıkları risk faktörleri ve olumsuz sonuçları nitel yaklaşımla derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

➤ *Nitel Aşama Soruları:*

1. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları risk faktörleri nelerdir?
2. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerin özellikleri nelerdir?
3. Katılımcıların kendileri, dünyaları ve gelecekleri ile ilgili algıları nelerdir?
4. Risk faktörlerine ilişkin olumsuz sonuçlar nelerdir?

### **1.3. Önem**

Göç deneyimini yaşamının yanı sıra uluslararası öğrenci olan Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin, farklı kültürden gelmeleri, kültürlerarası iletişim, farklı kültürel yapılar, toplumsal kabul ve sosyal uyum gibi konularda yaşadıkları zorluklardan dolayı, yalnızlık ve kaygı gibi karmaşık duygu ve deneyimlerle yüz yüze gelmekte oldukları, çevreye uyumlarının ve akademik başarılarının da etkilenmektedir. Bu zorlayıcı deneyimlerle başa çıkabilme ve uyum sağlayabilme kapasitesini temsil eden psikolojik dayanıklılık kavramının, önem taşıyan bir olgu olduğunu söyleyebiliriz. Yalnız psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bireyleri her zaman stresin olumsuz sonuçlarından korumadığını belirtmek önemlidir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın diğer faktörlerle etkileşimde bulunması veya sadece bazı koşullar altında koruyucu olması mümkündür. Dolayısıyla, risk grubu olan Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin tanınması önem taşıyan bir konu olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bilişsel üçlünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu tespit edilmesi, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde, olumsuz bilişsel faktörlerin etkisini karşılayacak müdahalelerin yapılandırılmasında yardımcı olacağı

düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmanın nitel boyutunda psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerle gerçekleştirilmiş yarı yapılandırılmış görüşmeler, nicel kısımda doğrulanan modelin yapısını anlamak yönünden de önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra bu öğrencilerin kendileri, dünyaları ve gelecekleri ile ilgili algıları hakkında derinlemesine bilgi edinerek, öğrencilerin uyum süreçlerini etkileyen bilişsel yapıların daha detaylı bir şekilde ortaya koyulması umulmaktadır. Bu bağlamda göç, göç öncesi ve göç sonrası gibi risk faktörlerinin incelenmesi, travmanın ardından gelen ve genel günlük işleyiş üzerinde olumsuz etkiye neden olan çok çeşitli olumsuz sonuçların anlaşılmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

İlgili alanyazına bakıldığında Türkiye’de öğrenim görmekte olan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin uyum sorunlarını, ihtiyaçlarını, psikolojik belirtilerini, başa çıkma tarzlarını ve yaşam doyumlarını inceleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır. Fakat özel bir grup olarak Suriye uyruklu üniversite öğrencilerine ilişkin yalnızlık, kaygı, bilişsel üçlü ve psikolojik dayanıklılık kavramlarını nitel ve nicel yollarla ele alan bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Türkiye’deki Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin sayısındaki artış göz önüne alındığında, bu öğrencilerin deneyimleri ve karşılaştıkları zorluklar hakkında bilgi sağlamanın önemi daha da artmaktadır. Bu tür bilgiler öğrencilerin kültürel uyumunu, sosyal entegrasyonunu ve akademik performansını iyileştirmek için politika yapıcılara ve hizmet sağlayıcılara karmaşık yaşantılarının net bir resmini sunmaktadır. Bu çalışma göç literatürüne katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların, sosyal ve kültürel bağlamlara ilişkin uygulayıcı anlayışını derinleştirmede yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu tezde psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı kavramları ele alınıp karşılıklı olarak incelenmiştir. Farklı sorunlarla mücadele etmek zorunda kalan Suriye uyruklu üniversite öğrencilerin, yeni yaşamlarıyla bağdaştırmaya yönelik yapılacak olan hizmetlerin yapılandırılmasında, bu tarz çalışmalar sağlıklı bilgiler elde edilmesi açısından önem taşımaktadır.

#### 1.4. Sayıtlar

- Araştırmanın nicel aşamasında örneklem grubunun tüm evreni yansıttığı varsayılmaktadır.
- Öğrenciler veri toplama araçlarına (ölçeklerdeki maddeler ve görüşme soruları) verdikleri yanıtları samimi ve kendi düşüncelerini ifade edecek şekilde cevaplamaktadır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, İstanbul'un çeşitli üniversitelerinde, 2018-2019 öğretim yılında öğrenim görmekte olan Suriye uyruklu üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Dolayısıyla araştırma bulguları da bu grup ile sınırlıdır.
- Araştırma sonucunda elde edilen nicel bulgular, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Elde edilen nitel bulgular ise yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Psikolojik Dayanıklılık (Hardiness):** Psikolojik dayanıklılık, bireyin çevresindeki ciddi tehlikelere karşı büyüme, gelişme, zorlukları yenebilme ve iyi sonuçlar elde etmeyi sağlayan cesaret, motivasyon ve aktif başa çıkma stratejilerini içermektedir (Maddi, 2006).

**Bilişsel Üçlü (Cognitive Triad):** Genellikle depresyon dönemlerinde ortaya çıkan üç temel şemayı (inancı) ifade etmektedir. Bunlar:

- Olumsuz benlik algısı (negative view of the self): Olumsuz olayları kişisel psikolojik, ahlaki veya fiziksel kusurlarla ilişkilendirme eğilimi.
- Olumsuz dünya görüşü (negative view of the world): Dünyayı mantıksız bir şekilde yüksek talepler yaratan ve yaşam hedeflerine ulaşmada yüksek engeller sunan bir dünya olarak görme eğilimi.
- Olumsuz gelecek algısı/ umutsuzluk (negative view of the future/ hopelessness): Mevcut zorlukların veya ıstırapın sonsuza kadar devam edeceğini tahmin ederek uzun vadeli tahminler yapma eğilimi (Knaus, 2006; Pössel & Pittard, 2016; Whisman, 2008).

**Kaygı (Anxiety):** Kişinin algıladığı bir tehlike karşısında, verdiği ruhsal ve bedensel tepkiyi ifade eder. Kaygı, kalıcı ve derin bir düşük benlik saygısı, endişe, sıkıntı, mutsuzluk, kötümserlik, aşağılık ve çaresizlik duygusuyla eşdeğerdir. Ayrıca, kaygı bulantı, iştah kaybı, baş ağrısı ve uyku bozuklukları gibi bir dizi psikosomatik semptomlara da neden olabilir (Wolman & Stricker, 1994).

**Yalnızlık (Loneliness):** İstenilen ve elde edilen ilişkiler ağı arasındaki tutarsızlığın olumsuz bir deneyimidir (De Jong Gierveld, Tilburg & Dykstra, 2006). Yalnızlık, bireyin kendini bir topluma ait hissedememesi, sosyal ilişkilerinden doyum alamaması ve yaşadığı toplumda kendini yabancı hissetmesi olarak tarif edilir (Yaşar, 2007).

## BÖLÜM II: LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmanın temel kavramlarıyla ilgili literatür taraması sonucunda elde edilen bilgilere yer verilmiştir.

### 2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Bu bölümde mültecilerde risk faktörlerine, psikolojik dayanıklılık kavramına, psikolojik dayanıklılığın boyutlarına ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

#### 2.1.1. Mültecilerde Risk Faktörleri

Göç, göç öncesi ve göç sonrası risk faktörlerinin, mülteci dayanıklılık tanımının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu yüzden, psikolojik dayanıklılık kavramına geçmeden önce, mültecilerin deneyimledikleri risk faktörlere kısaca değinmek gerektiği düşünülmektedir.

Dünya çapında artan mülteci nüfusu arasında potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalma göz önüne alındığında, mültecilerdeki psikolojik uyumla ilişkili olabilecek potansiyel risk faktörleri daha iyi anlamaya bir ihtiyaç vardır (Haumeder, Ghafoori & Retailleau, 2019). Mültecilerin ruh sağlığı ile ilgili araştırmaların birincil odağı, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve majör depresif bozukluğu (TSSB) gibi psikiyatrik sendromları tanımlamak için tasarlanmış anketler veya yapılandırılmış klinik görüşmeleri kullanarak psikiyatrik semptomatoloji modellerini belgelemektir (Miller & Rasco, 2004). Bu bağlamda, savaş nedeniyle yerlerinden edilen kişilerin ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar, öncelikle savaşla ilgili şiddet ve kayıplara maruz kalmanın doğrudan etkilerine odaklanmıştır (Kinzie, Sack, Angell, Clarke & Ben, 1989; Lustig vd., 2004; Macksoud & Aber, 1996). Bu araştırmalarda travmaya maruz kalma, psikolojik sıkıntı için bir risk faktörü olarak ele alınmıştır. Göç ve göç öncesi şiddete maruz kalmanın, hem psikolojik sıkıntı hem de TSSB semptomlarının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Arnetz, Rofa, Arnetz, Ventimiglia & Jamil, 2013). Diğer yandan göç sonrası stres faktörlerinin, önceki savaş maruziyeti kadar güçlü bir şekilde sıkıntı düzeylerini tahmin ettiği ve TSSB ile olumlu bir şekilde ilişkilendirildiği görülmüştür. Mültecilerin, göç sonrasında kaynaklanan çoklu kayıplar ve değişimler ile yeni ve alışılmadık ortamlarda

hayata uyum sağlamanın zorlukları ile ilgili olarak bir dizi derin psiko-sosyal stresle karşılaşmaktadır. Bu tür stresörlere örnek olarak: Sosyal izolasyon ve geleneksel sosyal destek ağlarının kaybı, belirsizlik, gelir yaratma fırsatlarının eksikliği, ev sahibi toplumun üyeleri tarafından ayrımcılık, değerli sosyal rollerin kaybı ve temel sağlık, eğitim ve ekonomik kaynaklara erişim eksikliğidir (Miller & Rasco, 2004). Jordans, Semrau, Thornicroft ve van Ommeren (2012), mülteciler arasında ruh sağlığı sonucunu tahmin etmede, geçmiş travmatik deneyimler ve yerinden edilme sonrası stresörlerin önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde Miller ve Rasmussen (2016), mülteciler ve sığınmacılar arasındaki ruh sağlığının yalnızca önceki savaşa maruz kalmaktan değil, aynı zamanda sosyal ekolojilerinde devam eden stres faktörlerinden veya yerinden edilme ile ilgili stres faktörlerinden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Diğer bir deyişle, mültecilerin ruh sağlığı, içinde buldukları yeni ülkelerinde ve bu ülkelere gelirken yol boyunca karşılaştıkları koşullarla birlikte savaşa bağlı şiddet ve kayıplardan güçlü bir şekilde etkilenmektedir. Hem nicel hem de nitel çok sayıda çalışma, göç sonrası ile ilgili stresörlerin mültecilerin psikolojik ve fiziksel refahı üzerinde derin bir etki yarattığını ortaya koymuştur (Beiser, Turner & Johnson, 1993; Brook & Pernice, 1996; Gonsalves, 1990).

Göçmen grupları arasındaki risk ve koruyucu faktörlerin değerlendirilmesinde, psikolojik dayanıklılık daha az psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, travma ve şiddet mağdurlarının geçmiş travmatik deneyimlerle nasıl olumlu bir şekilde başa çıkabileceğini açıklamaktadır. Mültecilerde risk faktörleri ile ilgili verilen alanyazın bilgisinden sonra, psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınmıştır.

### **2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı**

II. Dünya Savaşı sonrası psikoloji büyük ölçüde patoloji'ye odaklanan, hasarı onarmaya ve iyileştirmeye yönelik bir bilim haline gelmiştir. Bu durum insanın olumlu yaşantıları, duyguları, güçlü yönleri, gelişimi ve kişilik özellikleri gibi birçok konunun kendisine psikoloji alanında yer bulamamasına yol açmıştır. Bu dengesizliğin giderilmesi için ortaya çıkan pozitif psikolojinin amacı hayatın en kötü şeylerini onarmaktan ziyade hayattaki en iyi nitelikleri oluşturmaktır (Snyder ve Lopez, 2002). Pozitif psikoloji yaklaşımında bireyin stresli yaşam olayları karşısında kendini toparlaması, ruh sağlığını ve iyi oluşunu koruması

psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikoloji alanındaki araştırmalarda önemli bir yer tutmaktadır. Bu araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın stresli koşullar altındaki performansı, tepkileri, dayanma gücünü ve sağığı sürdürme veya arttırmadaki rolüyle ilgilenmiştir (ör. Kobasa, 1979; Maddi vd., 2002; Maddi, 2006; Maddi vd., 2011).

Kişilik ve stresin etkilerini incelemekle ilgilenen Kobasa (1979), stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında sağıklı kalabilen insanları, somatik veya psikolojik bir hastalık geliştiren insanlardan ayırıt edebilmek amacıyla psikolojik dayanıklılık kavramını ortaya koymuştur. Kobasa'nın 1975'te başlayan 12 yıllık boylamsal çalışması, Illinois Bell Telephone'de (IBT) yapılmıştı. Daha hızlı telekomünikasyon gelişimini teşvik etmek için, telefon endüstrisinin beklenen federal serbestleştirilmesi beklentisiyle 450 yöneticiden oluşan bir örnek her yıl hem psikolojik hem de tıbbi olarak test edilmişti. 1981'de, şirketin tarihindeki önemli ayaklanma stresli değişiklikle gerçekteşmişti. Ayaklanmanın ardından, IBT örneğinin üçte ikisi olumsuz etkilenmişti. Kalp krizi, felç, kanser, zihinsel bozukluklar, işyerinde şiddet, intiharlar ve boşanmalar vardı. Buna karşılık, örneğın diğer üçte biri sadece hayatta kalmayıp aynı zamanda gelişmişti. Bu çalışanlar, serbestleştirmenin getirdiği dramatik değişiklikleri, kendileri ve şirket için büyüme fırsatlarına dönüştürmüştür. Çalışanların performansları, davranışları, dayanıklılıkları ve sağıkları, ayaklanmadan önce olmayan bir şekilde gelişti. Kobasa, ayaklanma gerçekteşmeden önce ölçülen alt numuneler arasındaki psikolojik farklılıkları, psikolojik dayanıklılık kavramı ile aydınlatmıştır (Maddi & Harvey, 2006).

Üç kişilik özelliğini (bağlanma, kontrol ve meydan okuma) barındıran psikolojik dayanıklılık kavramı, stresin sağıık üzerindeki olumsuz etkilerine karşı bir direnç kaynağıdır (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği bireyin stresli olaylardan kaçınmak yerine yüzleşmesine, strese karşı neler yapabileceklerini etkin bir şekilde değerlendirmesine, adaptif başa çıkma tepkilerini geliştirerek stresörü olumlu ve dürtücü bir deneyime dönüştürmesine olanak sağlamaktadır (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu & Brow, 2006). Maddi'ye (2006) göre psikolojik dayanıklılık kavramı, bireyin çevresindeki ciddi tehlikelere karşı büyüme, gelişme, zorlukları yenebilme ve iyi sonuçlar elde etmeyi

sağlayan cesaret, motivasyon ve aktif başa çıkma stratejilerini içermektedir. Dayanıklılık, genellikle önemli sıkıntı veya risk bağlamında olumlu adaptasyon örüntüleri ile karakterize edilen bir fenomendir. Gelişimsel açıdan dayanıklılık, gelişime yönelik ciddi tehditlere rağmen, gelişimsel görevleri yerine getirmektir (Masten & Reed, 2002).

Dayanıklı kişiler, sıkıntıların yüksek olduğu durumlarda başarılarının yüksek olacağı konumlara yerleştirilir. Dayanıklılık, yüksek sıkıntılar karşısında yüksek başarı şeklinde yansıtılır ve kişinin hayatında dönüşüm getirir. Bu olumlu büyümenin ana göstergeleri başarı ve gelişmedir. Başarı ve gelişme; sıkıntı, koruyucu faktörler ve sıkıntıya karşı direnç bağlamındaki ilerlemelerle ölçülmelidir. Sıkıntılar, koruyucu faktörler ve direnç arasındaki etkileşim, dayanıklılığın varlığını göstermektedir. Bu da faktörlerden herhangi birinin, tek başına dayanıklılığa yol açamayacağını göstermektedir. Örneğin, bireyin içinde ve çevrede koruyucu faktörler olarak görülen olumlu özellikler, zorluklarla karşılaşanlara dayanıklılık getirmek için yeterli koşullar değildir. Kişi, bu güçlü yönleri tanımlamalı ve onaylamalıdır. Aynı zamanda kişi, pozitif özelliklerin iç kaynaklarını veya olumlu sosyal destek gibi dış kaynakları ya da her ikisinin bir kombinasyonu kullanarak olumsuzluklar üzerinde bir kontrol duygusu algılamalıdır. Bu durumda direncin ortaya çıkmasına yardımcı olur ve sonuçta bu üçünün birleşmesi dayanıklılığı da beraberinde getirir (Hariharan & Rana, 2017).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, varoluşçu yaklaşımdan kaynaklanmaktadır (Maddi vd., 2011). Varoluşçulara göre stresle başa çıkmada kişiler, geleceğe doğru hareket ederek (koşullarla yüzleşerek ve deneyimlerden öğrenerek) ya da geçmişe doğru geri çekilerek (kendilerini korumak için kaçınmak veya inkar etmek) kararlarını almaktadırlar. Büyümek ve gelişmek için insanın geleceği seçmesi gerekmektedir. Sonuçları belirsiz olduğu için geleceği seçmek kaygıyı uyandırmaktadır. Bu kaygıyla yüzleşmek ve bu süreçte büyümek için cesaret gerekmektedir (Maddi, 2006). Psikolojik dayanıklılığın boyutları olan bağlanma, kontrol ve meydan okuma; geleceği seçmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu boyutlar stresli durumları (1) emek vermeye ve ilgilenmeye değer (bağlanma) (2) yönetilebilir (kontrol) (3) büyüme ve gelişme için normal bir kışkırtıcı (meydan okuma) olarak algılanmasına yol açmaktadır (Maddi, 2004). Bu üç boyutun birleşimi bireylere *varoluşsal cesareti* ve *içsel motivasyonu* sağlayarak, stresli durumları ve olası felaketleri kişisel büyüme ve gelişme

fırsatlarına dönüştürüp esnekliklerini ve ayakta kalmalarını sağlamaktadır (Maddi vd., 2002; Maddi, 2002; Maddi vd., 2011; Maddi, 2013). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık kavramı, stresli değişikliklerle başa çıkmak için motive edilmesi gereken varoluşsal cesaret olarak sunulmaktadır. Bu yapıcı süreçte önemli olan becerilerden biri dayanıklı başa çıkmadır. Dayanıklı başa çıkma, stresleri yıkıcı başa çıkma yaklaşımı ile ele almakla zıttır. Yıkıcı başa çıkma yaklaşımların getirebileceği kısa vadeli rahatlama ne olursa olsun, uzun vadede dayanıklı başa çıkmadan daha az etkilidir. Diğer önemli beceri ise sosyal destek anlayışı ve önemli başkalarıyla etkileşim kurmakla ilgilidir. Bireyin önemli başkalarıyla olan çatışmaları tanımlamalı ve çözmelidir. Aşırı korumadan kaçınırken, yardım, teşvik verme ve alma örüntüsü ile değiştirmelidir. Üçüncü beceri, cesur başa çıkma ve sosyal etkileşim çabaları için en uygun olan organizma uyarılma düzeyini korumayı amaçlayan öz bakımı içerir. Öz bakım modeli, gevşeme tekniklerinin, beslenme ve egzersiz modellerinin kullanımını içerir. Buradaki genel amaç, sıkı başa çıkma ve sosyal etkileşimin sıkı çalışmasının kolaylaştırılacağı ideal bir enerji seviyesi sağlamaktır (Maddi & Harvey, 2006).

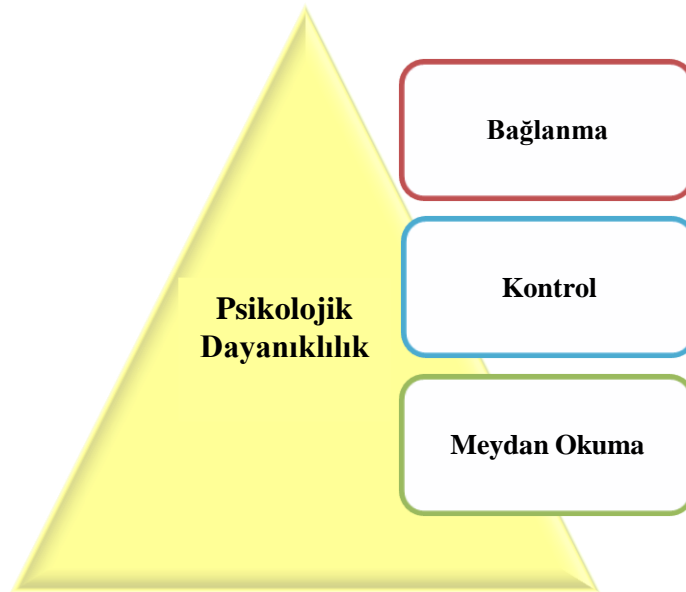
### **2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Psikolojik dayanıklılık kavramı üç boyuttan oluşmaktadır (Şekil 1.2.). Kavramsal olarak psikolojik dayanıklılık boyutlarından sadece bir veya iki boyuta sahip olmak yeterli değildir. Dayanıklı olmak için üç boyutun bulunması gerekmektedir (Maddi, 2006). Psikolojik dayanıklılığın üç bileşenini oluşturan bağlanma, kontrol ve meydan okuma kişilik özellikleri; bireyin strese karşı tepkilerini ve başa çıkma tarzlarını belirlemektedir (Maddi, 2002). Psikolojik dayanıklılık boyutları şu şekilde açıklanmaktadır:

1. *Bağlanma (Kendini Adama)*: Kişinin hayatına anlam vermek için aktif girişimlerini ifade etmektedir. Dayanıklı bireylerde bağlanma, yaşamdan uzaklaşmanın aksine iş, aile, arkadaş ve sosyal faaliyetlere dahil olma eğilimini ifade etmektedir. Bağlanma duygusu yüksek olan birey çevrede, hayat olaylarında, insanlarda ve yaptığı her şeyde anlamlı olan bir şeyler bulmaktadır. Sağlıklı ilişkiler içerisinde bulunup sosyal çevresini genişletmektedir. Stress ve baskı altında kolayca vazgeçmeyip pasiflik ve kaçınma yerine aktif ve girişken bir yaklaşım sergilemektedir (Maddi vd., 2002; Maddi ve Khoshaba, 2005).

2. *Kontrol*: Hayatın tüm olaylarını, kişinin kendi eylemlerinin bir sonucu olduğunu hissetmesidir. Kontrol kavramı, hayat olaylarını ezici ve beklenmedik olması yerine, kişisel seçimlerin sonucu olduğuna inanarak strese direnci artırmaktadır. Kontrol, hayatın çeşitli koşullarına karşı bireyin çaresizlik yerine, etkili ve kontrol sahibi olabileceğine inanmasıyla birlikte bu yönde hareket etme eğilimini ifade etmektedir. Dayanıklı bireyler hayatlarını kendileri yönetirler, hayatlarındaki olayları etkileyebileceklerine inanırlar ve hayatın en tehdit edici koşulları altında strese karşı çeşitli ve etkili başa çıkma tarzları geliştirirler (Maddi ve Khoshaba, 2005; Maddi, 2006; Maddi, 2013).

3. *Meydan Okuma*: Yaşamdaki değişikliklerin stresli deneyimler yerine, heyecan verici ve teşvik edici olarak tanımlanmasıdır. Dayanıklı bireyler, stresi hayatın normal bir parçası olarak algırlar ve yaşamdaki değişikliklerin güvenlik için tehdit edici yerine öğrenme, gelişme ve büyüme için bir fırsat olduğuna inanırlar. Meydan okuma bireyin kendini keşfetmeye yönelik (self discovery) yeniliklere açıklığını ve esnekliğini artırarak kendini dönüştürmesine, büyümesine ve gelişmesine yol açmaktadır (Maddi ve Khoshaba, 2005; Maddi vd. 2006).



**Şekil 2. 1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Bağlanma boyutu yüksek ama aynı zamanda kontrol ve meydan okumada düşük olan insanlar, etrafındaki insanlarla, şeylerle ve olaylarla tamamen örtüşecektir. Fakat

etkileşimlerinde asla bir etki yaratmayı düşünmeyeceklerdir. Bu kişilerin bireyselliği çok azdır. Anlam duygusu ise kendilerini tamamen kaybedecekleri şekilde, sosyal etkileşimler ve kurumlar tarafından verilecektir. Bu insanlar, onlara herhangi bir değişiklik uygulandığında son derece savunmasız kalacaklardır. Burada da kesinlikle dayanıklılık söz konusu olmayacaktır. Diğer yandan kontrolü yüksek, aynı zamanda bağlanma ve meydan okuma boyutu düşük olan insanlar sonuçları belirlemek isterler. Ancak deneyimlerden veya insanlarla ve olaylarla ilgi hissetmekten öğrenerek zaman ve çaba harcamak istemezler. Bu insanların kontrol çabaları başarısız olduğunda; sabırsızlık, sinirlilik, tecrit ve acı çekmeyle dolu bir sürecin içinde olacaklardır. Böyle insanlar bencildirler, öğrenecekleri başka bir şeylerin kalmadığını ve dolayısıyla kendilerini diğerlerinden daha iyi görmeye eğilimlidirler. Bu yönelimde de dayanıklılık olarak nitelenebilecek bir özellikleri yoktur. Son olarak, meydan okumasına rağmen, aynı anda kontrol ve bağlanma boyutu düşük olan insanlar yeniliklerle meşgul olurlar. Etraflarındaki diğer şeyleri ve olayları çok az önemserler ve hiçbir şey üzerinde gerçek bir etkiye sahip olabileceklerine inanmazlar. Sürekli öğreniyor gibi görünebilirler ancak bu, yenilik heyecanlarıyla karşılaştırıldığında önemsiz olacaktır. Maceracılar benzeyecek şekilde ve getirdiği heyecan için şans oyunları ve riskli faaliyetlerde bulunmaları beklenebilir. Bir kez daha, bu durumda dayanıklılık söz konusu değildir. Bu üç boyutun hiçbirinin, diğerleri olmadan olamaz. Bununla birlikte, bu üç boyutun tümünde dayanıklılığı oluşturan gücün birleşimi olduğu açıktır (Maddi, 2013).

#### **2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık kavramı risk ve koruyucu faktörler araştırmalarına önem vermektedir. Risk faktörü: Bir grup bireyde, belirli bir sonuç kriteri üzerinde gelecekte olumsuz sonuçları öngören ölçülebilir bir özelliktir (ör. stresli yaşam olayları bir tür risk faktörüdür). Koruyucu faktörü ise: bir grup bireyde risk veya olumsuzluk bağlamında olumlu sonuçları öngören ölçülebilir bir özelliktir. Koruyucu faktörler, yüksek riskli koşullar altında daha iyi sonuçlar öngören kişilerin veya bağlamın nitelikleridir (Masten & Reed, 2002).



**Şekil 2. 2. Dayanıklılık, Risk ve Koruyucu Faktörlerin Etkileşimi**

Psikolojik dayanıklılık, stresin veya sıkıntıların üstesinden gelme, çevresel risk deneyimlerine karşı kırılganlığı azaltma ve risk deneyimlerine rağmen iyi bir sonuç olarak tanımlanabilmektedir (Rutter, 2012). Masten ve Coatsworth (1998) olumsuz deneyimlerin sonrasındaki psikososyal işlevsellik; bireysel ve çevresel niteliklerle bağlı olduğundan daha çok, gelişimsel bağlamda temel koruyucu sistemleri temsil eden önemli kaynakların sağlanması ile ilgilidir. Temel sistemler bireyi korumak veya gelişime yönelik tehditlere karşı koymak için çalıştığında yetkinlik gelişecektir. Temel sistemler, strese rağmen iyi gelişmeyi sürdürmektedir. Bu sistemler ebeveyn-çocuk bağlanma stilleri, bilişler ve öz düzenlemenin kalitesine bağlı olarak kendini açıkça göstermektedir. Uyarlama (adaptasyon) sistemleri, kronik stres, aile içi şiddet, doğal afetler ve gelişim için diğer yüksek riskli bağlamlar nedeniyle ciddi şekilde engellendiğinde veya hasar gördüğünde; sıkıntı bireyin başa çıkma kapasitesini aşmış, kalıcı etkilere sahip olarak uyumsuzluğa yol açmaktadır. Masten ve Reed (2002) çocuklarda ve gençlerde psikososyal dayanıklılık için koruyucu faktörlerini şu şekilde belirlemiştir:

1. Çocuklar için:

- Problem çözme ve dikkat becerileri de dahil olmak üzere iyi bilişsel yetenekler.
- Bebeklik döneminde iyi mizaç; daha sonra gelişimde uyarlanabilir kişilik.
- Olumlu benlik algısı; öz-yeterlik.

- İnanç ve hayat anlamı.
- Hayata yönelik olumlu bakış.
- Duygusal uyarılma ve dürtülerin iyi düzenlemesi.

## 2. Aile için:

- Bakım veren yetişkinlerle yakın ilişkiler.
- Yetkili ebeveynlik (yüksek sıcaklık, izleme ve beklentiler).
- Ebeveynler arasında düşük anlaşmazlık ile pozitif aile iklimi.
- Organize ev ortamı.
- Ebeveynlerin ortaöğretim sonrası eğitimi.
- Çocuk eğitimi alan ebeveynler.
- Sosyoekonomik avantajlar.

## 3. Aile içi veya diğerlerle ilişkiler:

- Yetkili, prososyal ve destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkiler.
- Prososyal ve kurallara uyan akranlara bağlantılar.

## 4. Topluluk içinde:

- Etkili okullar.
- Okullar, kulüpler vb. dahil olmak üzere prososyal kuruluşlarla bağlar.
- “Kolektif etkinliği” yüksek mahalleler.
- Yüksek düzeyde kamu güvenliği.
- İyi sosyal hizmetler.
- İyi halk sağlığı ve sağlık hizmetlerinin kullanılabilirliği.

Benzer şekilde Luthar (1991), risk faktörlerinin ergenlerin psikolojik, fiziksel ve duygusal uyumlarını etkilediğini ve genellikle zararlı etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Koruyucu faktörü olarak belirlediği faktörler arasında: Zeka, iç denetim odağı, ego gelişimi, sosyal beceriler ve olumlu yaşam olaylarının sıklığı. Rutter'e (2012) göre dayanıklılık kavramında sonuçlar, genel olarak risk ve koruyucu faktörler arasındaki dengede açıklanabilmektedir. Koruma, başarılı başa çıkmaya yol açan risk deneyimlerinden gelebilmektedir. Bu yüzden risk ve koruyucu faktörlerin etkileri yerine doğası gereği tanımlanılmaktadır. Psikopatoloji için bazı risklerin çevresel aracılıklı olduğunu (fiziksel ve

cinsel istismar gibi), ancak diğerlerinin kısmen genetic olarak aracılık ettiğini (ebeveyn negatifiği ve doğum öncesi sigara içme maruziyeti gibi) belirtmektedir. Ayrıca önemli bir genetik sorumluluk içeren ebeveynin ruhsal bozukluğunun yine de çocuklarda ruhsal bozukluk üzerinde çevresel olarak aracılık yaratabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla Rutter bu etkileşimli modelede stresin çevreye bağlı bir risk oluşturduğu varsayımına karşı riskin genetik olabileceğini, aracı olduğunu ve ters nedenselliği de (yani, bozukluk varsayılan risk faktörüne yol açmıştır) temsil edebileceğini savunmuştur. Psikopatoloji ile bireysel, ailesel ve çevresel risk ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler, psikopatoloji modelindeki etkileşimlerin sadece bir parçasıdır. Risk ve koruyucu faktörlerin yanı sıra risk ile koruyucu faktörlerin kendi arasında da potansiyel etkileşim vardır. Bu modelde oynayan değişkenlerin çoğu, psikopatoloji üzerinde potansiyel bir etkiye sahip olmanın yanı sıra birbirinden de etkilenmektedir (Cunningham, 2010).

Sağlıklı gelişimi ve yetkinliği teşvik etmek, problemleri önlemek kadar önemlidir ve aynı amaca hizmet etmektedir. Diğer bir deyişle, riskleri tanımlamak ve mümkün olduğunda önlemek önemlidir. Ancak koruyucu sistemleri tanımlamak ve desteklemek de önemlidir. Bu bağlamda Masten ve Reed (2002) üç temel strateji önermiştir:

*1- Risk Odaklı Stratejiler:* Bu stratejiler, çocukların tehlikeli deneyimlere maruz kalmalarını azaltmayı amaçlamaktadır (ör. erken doğumları önlemek için doğum öncesi bakım). Burada amaç tehdit maruziyetini kaldırmak veya azaltmaktır.

*2- Kaynak Odaklı Stratejiler:* Bu Stratejiler, çocukların yetkinlik gelişimi için ihtiyaç duydukları kaynak miktarını, erişimini veya kalitesini artırmayı amaçlamaktadır. Çocuklar üzerinde doğrudan etkisi olduğu düşünülen kaynaklara örnekler: Bir öğretmen sağlamak, ebeveynler için okuryazarlık veya iş programları oluşturmak, ebeveynlik becerilerini geliştirecek programları ve öğretmenlere sınıfta daha etkili olabilmeleri için daha fazla eğitim veya kaynak sağlayacak programları sağlamaktır.

*3- Süreç Odaklı Stratejiler:* Bu stratejiler, gelişme için temel koruyucu sistemleri harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Bu durumda çabalar sadece riski kaldırmanın veya kaynak eklemenin ötesine geçmekte, bunun yerine çocuğun hayatını değiştirecek süreçleri etkilemeye çalışmaktadır. Örnekler, bağlanma ilişkilerinin kalitesini artırmak, bir çocuğun

başarıyı deneyimlemesini ve hayatta başarılı olmak için öz yeterlilik ve motivasyon geliştirmesini sağlamak için tasarlanmış programları içerir. Risk altındaki çocukların yaşam şanslarını değiştirmek için kapsamlı müdahale çabaları bu stratejilerin üçünü de içermektedir. Bu stratejiler iyi adaptasyonu teşvik ederek gelişimdeki sorunları önlemeyi, riski azaltmayı ve çocukların yaşamlarında korumayı artırmayı amaçlamaktadır.

## **2.2. Bilişsel Üçlü**

Bu bölümde bilişsel kuramdaki temel kavramlara yer verilmiştir.

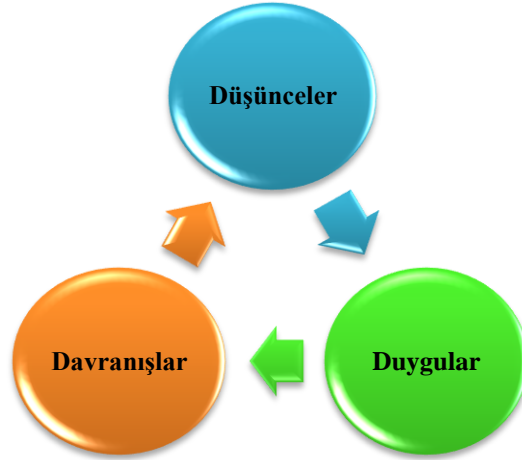
### **2.2.1. Bilişsel Kuram**

Bilişsel kuram, bilişsel psikolojinin temel ilkelerine dayalı olarak geliştirilmiş ve Beck'in klinik çalışmalarından elde ettiği gözlemlere dayanmış bir kuramdır. Bilişsel kuram, bilişlerin psikolojik bozuklukların anahtarı olduğunu sayar. Bilişlerin üç düzeyi vardır:

- Üstbilişsel Düzey (Metacognitive Level): Düşünmeyi değerlendiren, kontrol eden ve gözlemleyen bilişsel faktörleri ifade eder. Bu düzey gerçekçi, rasyonel ve uyarlanabilir yanıtları içerir. Bilişsel faaliyetlerin çoğu üstbilişsel işlemlerle denetlenir ve kontrol edilir. Böylece, düşünme stilleri ancak üstbilişsel açıklama düzeylerine başvurulmasıyla anlaşılabilir (Clark, 2005).
- Bilinç Öncesi Düzey (Preconscious Level): Kasıtsız ve otomatik (otomatik düşünceler).
- Bilinçli Düzey (Conscious Level).

Bilişler, değişen ortamlara adaptasyonu kolaylaştırmak için olaylar arasındaki karmaşık ilişkilerin belirlenmesi ve öngörülmesi sürecini içerir. Bilişsel kuram bağlamında çevreden gelen uyarılar ile ortaya çıkan sonuçlar arasında aracılık eden bilişsel süreçlere önem verilir. Bilişsel süreçler, bireyin olayları algılama, anlamlandırma ve çevreye uyum sağlayabilmesi ile ilgilidir. İnsan, bilişsel şemalar aracılığıyla olaylara anlam verir ve adaptasyon stratejilerine öncülük eden bilgileri işleme tabi tutar. Psikolojik adaptasyon, bilişlerin anlam verme işlevinde bulunur. Belirli bir bağlamda (context) anlam, bir davranış ile kişinin hedeflerine ulaşmasında o davranışın araçsallığı arasındaki kurulan ilişkiyi içerir. Bilişsel kuram, kişinin yaşantılarını algılama ve yorumlama biçiminin duyguları ve davranışları

üzerinde önemli rolü olduğunu vurgular. Başka bir deyişle, kişinin bir duruma eklediği anlam veya bir olayın kişi tarafından yapılandırılma şekli, teorik olarak o kişinin nasıl hissedeceğini ve davranacağını belirler. Bilişler, hem kısa hem de uzun vadeli olumlu sonuçları maksimum düzeye çıkarmak için davranışın kontrol edilmesi veya yönlendirilmesinde yer alır. Bireyler hatalı bilişsel kurgulara girdiklerinde (bilişsel çarpıtmalara), ortaya çıkan davranışlar uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu yüzden bilişsel terapi (Şekil 2.3.), duygu ve davranışlardaki istenen değişimi sağlayabilmek için bilişsel süreçlerde bir değişim oluşturmaya çalışır. Terapi sürecinde işlevsel olmayan ve soruna neden olan düşünceler, algılama ve yorumlama biçimlerinin, gerçek ile daha uyumlu olanlarla değişmesi sağlanır (Alford & Beck, 1997; Türkçapar, Sungur & Sargın, 2015).



**Şekil 2. 3. Bilişsel Terapi Modeli**

Bilişsel model, olumsuz bilişsel kalıpların aktivasyonunun bir sonucu olarak depresif sendromun diğer belirtilerini ve semptomlarını açıklar. Depresyonda olan kişi, yanlış bir şekilde reddedildiğini düşünüyorsa, gerçek reddedilme ile ortaya çıkan aynı olumsuz duyguyla (örneğin üzüntü, öfke) tepki verecektir. Yanlışlıkla sosyal anlamda dışlanmış olduğuna inanırsa, kendini yalnız hissedecektir. Motivasyonel belirtiler (örneğin irade eksikliği, kaçma ve kaçınma istekleri vb.) olumsuz bilişlerin sonuçları olarak açıklanabilir. İrade eksikliği kişinin karamsarlığından ve umutsuzluğundan kaynaklanır. Olumsuz bir sonuç beklerse, kendisini bir hedefe veya girişime adanmayacaktır. İntihar istekleri, çözülemeyen sorunlar veya dayanılmaz bir durum gibi görünen şeylerden kaçma arzusunun aşırı bir ifadesi olarak anlaşılabilir. Kendini beceriksiz ve çaresiz olarak gördüğünden ve

gerçekçi olmayan bir şekilde normal görevlerin zorluğunu abarttığından, girişimlerinin kötü sonuçlanmasını bekler. Bu nedenle kişi, daha yetkin ve yetenekli olduğunu düşündüğü diğerlerinden yardım ve güvence alma eğilimindedir. Bilişsel model, depresyonun fiziksel semptomlarını da açıklayabilir. İlgisizlik ve düşük enerji, hastanın tüm çabalarında başarısızlığa mahkum olduğuna olan inancından kaynaklanabilir. Olumsuz bir gelecek görüşü psikomotor engellemeye yol açabilir (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979).

### **2.2.2. Beck'in Bilişsel Modeli**

Beck 1960'lı yıllarda geliştirdiği depresyon modelinde, depresyonun açıklanmasında üç kavram ortaya koymuştur:

#### **2.2.2.1. Bilişsel Hatalar/ Çarpıtmalar (*Cognitive Distortions*)**

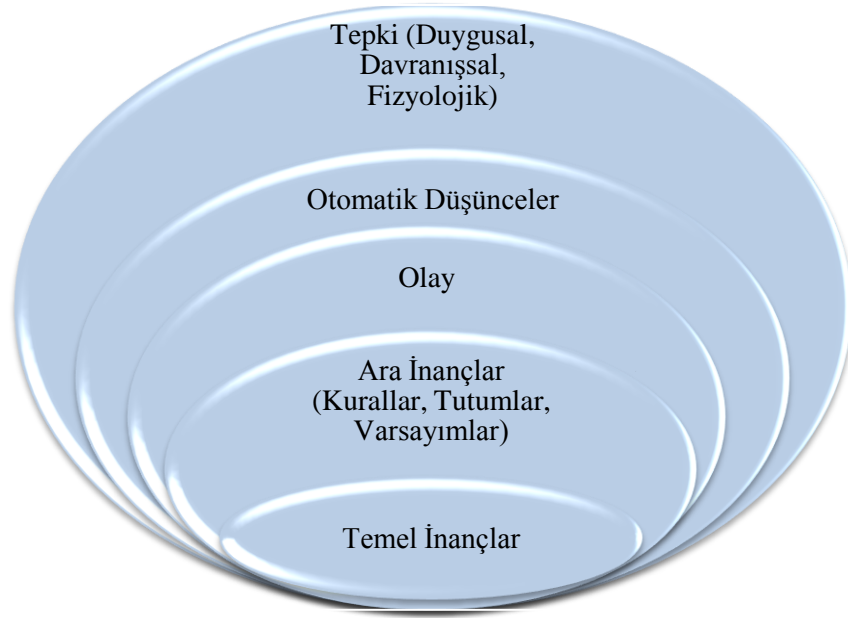
Bilişsel yaklaşıma göre psikolojik sorunlar, hatalı bilişsel işlemeden kaynaklanır. Bilgi işleme sistemi hatalı bilgi sağladığında, diğer sistemler (örn. duygusal, motivasyonel ve davranışsal) artık uyarlanabilir bir şekilde çalışmaz. Bilişsel hatalar, bilişsel önyargılarla *cognitive biases* (bilgiyi çarpıtma ve yanlış yorumlama eğilimi) ve uyumsuz davranışlarla sonuçlanabilir. Örneğin, hatalı veya abartılı bir tehdit yorumu, uygunsuz veya aşırı kaygı ve kaçınmaya neden olabilir (Beck & Haigh, 2014). Beck'in çalışmalarında, depresif bireylerin düşünme süreçlerinde bazı bilişsel hataları saptanmıştır. Bunlar: Ya hep ya hiç düşüncesi, seçici soyutlama, zihin okuma, olumsuz yordama, felaketleştirme, aşırı genelleme, büyütme yada küçültme ve kişiselleştirme (Sharf, 2016).

#### **2.2.2.2. Olumsuz Şemalar (*Negative Schemas*)**

Dünyayı anlamlandırmada ve bilgi işleme süreci üzerinde önemli rolü olan, göreceli ve kalıcı özelliğe sahip olan bilişsel yapıları temsil eder. Şemalar, kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkında bilgi ve fikirleri depolayan bir bilgi hazinesidir. Şemalar, çevreden gelen uyarımları kodlamakta, bilişlere çevirmede, yaşanan deneyimleri değerlendirmede ve verilecek tepkiyi belirlemede temeldir (Arkar, 1992).

Şemalar çocukluk döneminde gelişir. İnsanlar, erken gelişim aşamalarından çevrelerini anlamlandırmaya çalışırlar. Adaptif işlevlerini yerine getirmek için deneyimlerini tutarlı bir

şekilde düzenlemeye çalışırlar. İnsanların genetik yatkınlıklarından etkilenen dünya ve diğer insanlarla olan etkileşimleri; doğrulukları ve işlevselliklerine göre değişebilen inançlara yol açar. Depresif insanlar olumsuz deneyimlerden kaynaklanan olumsuz öz şemalara sahiptir. Olumsuz öz şemasına sahip bir kişi, kendi hakkındaki bilgileri olumsuz bir şekilde yorumlayabilir, bu da bilişsel önyargılara yol açabilir. Bilişsel kuram bilişsel yapıyı üç ana başlığa ayırır (Şekil 2.4.). Bunlar:



**Şekil 2. 4. Bilişlerin Hiyerarşisi**

- Temel inançlar: En temel inanç düzeyidir. Kişinin geçmiş yaşantı ve deneyimleri sonucunda oluşan, kendisi ve dünyası ile ilgili temel varsayımlarını temsil eden bilişsel yapılardır. Beck temel inançları çaresizlik (performans yetersizliği ile ilgili), sevilme (duygusal eksiklik ile ilgili) ve değersizlik (ahlaki eksiklik ile ilgili) olmak üzere üç alt gruba ayırmıştır. Temel inançlar evrensel, katı ve aşırı genelleştirilmiştir.
- Ara inançlar: Kişinin kendisinin ve diğerlerinin davranışlarıyla ilgili inanmakta olduğu sayılılar ve kurallardır. Ara inançlar, temel inançlar ile otomatik düşünceler arasında yer alır.

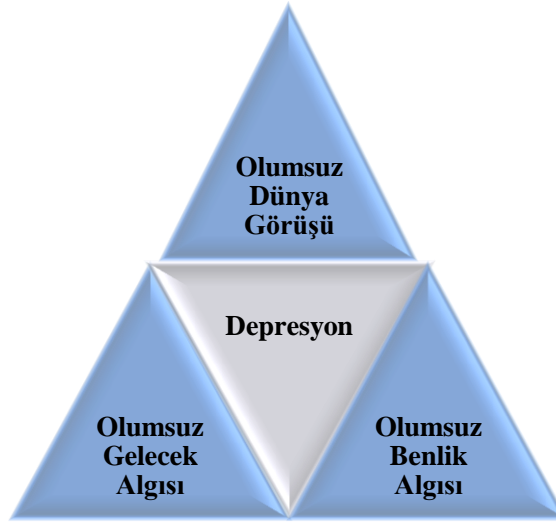
- Otomatik düşünceler: Bilişsel kuramın anahtar kavramı olan otomatik düşünceler, kişinin stresi algılama sürecinde yanlış, çarpıtılmış, kısa, hızlı, kendiliğinden ve hiçbir çaba göstermeksizin ortaya çıkan düşünceleri temsil eder. Kişi bu düşüncelerin farkında olsa bile, büyük olasılıkla doğru olduklarına inanarak eleştirmeden kabul eder. Bu tür düşünceler kişinin zihninden geçen, duygusal sıkıntıya eşlik eden ve duruma özgü kelimeler veya resimlerdir. Otomatik düşünceler en yüzeysel biliş düzeyi olarak kabul edilir (Beck, 2011; Türkçapar vd., 2015).

Belirli bir durumda kişinin algısı, temel inançlarıyla etkilenerek duruma özgü otomatik düşüncelerle ifade edilir. Bu düşünceler kişinin duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkisini de etkilemektedir.

### **2.2.2.3. Bilişsel Üçlü (Cognitive Triad)**

Beck'in teorisinde insanların yaşamlarındaki olayları yorumlama veya açıklama şekli, depresyona yatkınlıklarını (vulnerability to depression) önemli ölçüde etkiler. Çaresizlik, sevilme ve değersizlik temaları etrafında dönen negatif öz-şemaların, depresif belirtilere bilişsel yatkınlık sağladığı varsayılmaktadır. İnsanlar, bilişsel yatkınlıklarını etkileyen olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, bu tür olumsuz öz şemaları sergileyen bireylerin benliğe (düşük benlik saygısı), dünyaya ve geleceğe (umutsuzluk) yönelik olumsuz yapılar ve buna karşılık depresif belirtiler geliştirdikleri varsayılmaktadır (Abramson vd., 2002). Beck, bilişsel üçlünün tetiklenene kadar gizli kaldığını belirtir. Tetikleyiciler, kişiye acı verici bir geçmiş deneyimi hatırlatan olayları içerebilir. Bilişsel üçlü temaları bilinç altında cereyan eder, tetikleyici olaydan sonra otomatik olarak canlanır. Bu olumsuz inançlar tanınmadıkça ve onlara karşı meydan okunmadıkça, bilişsel üçlü depresyona dönüşebilir (Knaus, 2006).

Beck'in en temel varsayımı, depresyonun temel olarak üç olumsuz inançla karakterize edilen bilişsel bir bozukluk olduğudur (Şekil 2.5.). Bunlar:



Şekil 2. 5. Bilişsel Üçlü Modeli

#### 2.2.2.3.1. Olumsuz Benlik Algısı

Benlik kavramı, özel yeteneklerimizin, başarılarımızın ve tercihlerimizin zihinde temsil edilmesini, görünüşümüzün ve mizacımızın özgün ifadelerini içerir. Sosyal deneyimlerimizle kendiliğimizle ilgili çeşitli bilgiler elde ederiz. Bu bilgiler bilişsel yapılara (benlik/ öz şemaları) dönüşür. Benlik kavramı dinamik, aktif ve etkili bir kavramdır. Kişinin deneyimlerini yorumlar ve organize eder. Davranış için standartlar, planlar ve kurallar sağlar ve sosyal çevreden kaynaklanan zorluklara tepki olarak ayarlanır (Markus, 1977; Markus & Wurf, 1987).

Bilişsel üçlünün ilk bileşeni, kişinin kendisine yönelik olumsuz görüşü etrafında döner. Kişi kendini kusurlu, yetersiz, hasta veya yoksun olarak görür. Hoş olmayan deneyimlerini kendisindeki psikolojik, ahlaki veya fiziksel bir kusura bağlama eğilimindedir. Bundan dolayı kişi, varsayılan kusurlarından dolayı istenmeyen ve değersiz olduğuna inanmaktadır. Onlar yüzünden kendini küçümseme veya eleştirme eğilimindedir. Mutluluğa ve memnuniyete ulaşmak için gerekli gördüğü niteliklerden yoksun olduğuna inanır (Beck vd., 1979).

Bireylerin benlik hakkındaki olumsuz inançları üç kategori ile kavramsallaşır: Çaresizlik, sevilme ve değersizlik.

1. *Çaresizlik İnancı*: Çaresizlik inancı başarı, güç ve performans yetersizliği ile ilgilidir. Bu inancın temel teması bireyin kendisini etkisiz hissetmesidir. Bireyler bu temayı farklı şekillerde ifade ederler: Yetersizim, başa çıkamıyorum, güçsüzüm, kontrolden çıkıyorum, değiştiremem, sıkıştım, tuzağa düştüm, hassasım, zayıfım, muhtacım, incinme ihtimalim var, başarısızım, yeterince iyi değilim.
2. *Sevilmeme İnancı*: Sevilmeme inancı duygusal eksiklik ile ilgilidir. Bu inanca sahip olanlar istedikleri samimiyeti ve ilgiyi asla elde etmeyeceklerinden korkarlar. Bu fikri şu şekillerde ifade ederler: Çirkinim, sıkıcıyım, farklıyım, istenmeyen bir kişiyim, sunacak hiçbir şeyim yok, ihmal edilmişim, her zaman reddedileceğim, terk edileceğim, her zaman yalnız kalacağım, kusurluyum, sevicek kadar iyi değilim.
3. *Değersizlik İnancı*: Değersizlik inancı suçluluk ve ahlaki eksiklik ile ilgilidir. Kendilerini değersiz olarak gören bireyler, bu fikri şu şekilde ifade ederler: Değersizim, kötüyüm, çılgınım, kırılmışım, hiçbir şeyim, acı vericiyim, şanssızım, yaşamayı hak etmiyorum (Beck, 2005; Sharf, 2016).

Depresif öz şemaların erken çocukluk döneminde geliştiği varsayılır. Ancak yaşamın ilerleyen dönemlerinde olumsuz koşullar tarafından aktive olana kadar gizli kalır. Örneğin, depresyona karşı savunmasız bir birey, temelde beceriksiz veya sevilmeme olduğuna dair temel inançlara sahip olabilir. Ancak, bu inanç sistemi harekete geçmediği sürece bu kişi depresyona boyun eğmeyebilir. Depresif öz şemaları, yaşam stresi (ör. bir başarısızlık veya reddedilme deneyimi) tarafından tetiklendikten sonra, birey bilgi işlem önyargılarına girebilir ve kayıp, başarısızlık, değersizlik, kusurluluk ve yetersizlik temalarına odaklanan olumsuz düşünceler yaşayabilir. Depresyon durumunda, önceki deneyim ve bilgi yapıları yeni bilgilerin işlenmesini etkiler. Öz şema içinde organize edilen temel inançlar, işlevsiz inançlar, kurallar ve varsayımlar, başka bir düşünme düzeyinin gelişimini etkileyebilir. Bu inançlar genellikle, benlik değerinin uyumsuz temaları ile ilgilidir (Dozois & Beck, 2008).

#### **2.2.2.3.2. Olumsuz Dünya Görüşü**

Şema teorileri genellikle travma öncesi şematik içeriğin TSSB'de bir risk faktörü olabileceğini öne sürer. Travma yaşayan bireylerin dünya veya diğerleri hakkında daha fazla travma sonrası olumsuz varsayımlara sahiptir. Travmatik bir olay yaşandıktan sonra,

bireyler önceden var olan dünya görüşlerini sorgularlar, çünkü çoğunlukla travmatik deneyim “varsayımsal dünya” şematik yapıları sarsar ve adil dünya kavramlarına karşı koyar. Böylece, travmayı takiben belirgin bilişsel uyumsuzluk oluşur ve ruminasyon, girici düşünceleri (*intrusive thoughts*), depresyon ve diğer birçok olumsuz semptom gibi olumsuz sonuçlara yol açılır (Gray, Magljen & Litz, 2007).

Çalışmalar, travmatik bir olay yaşandıktan sonra, bireylerin başkaları ve dünya hakkında daha olumsuz inançlar bildirdiklerini göstermiştir. Ayrıca dünya görüşündeki travma sonrası değişiklikler ile psikolojik sıkıntı arasındaki önemli ilişkileri belgelemiştir. Ginzburg (2004) travmaya maruz kalma, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve dünya varsayımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Dünya varsayımlarının TSSB ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Janoff-Bulman (1989), bireylerin temel varsayımlarının incelenmesini ve travmatik deneyimlerinin bu varsayımlar üzerindeki etkisinin araştırılmasını; travmatik deneyimlere karşı psikolojik tepkileri anlamının bir yolu olarak kabul etmiştir. Yaptığı araştırmanın sonucunda, travmatik olay yaşayan bireylerin öz değer, dünyanın iyiliği ve dünyanın anlamlılığı konusunda daha olumsuz inançlara sahip olduklarını bulmuştur (Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991). Benzer şekilde Magwaza (1997) travmatik olayların etkisini anlamının yolunu, travma geçirmiş bireylerin deneyimledikleri bilişsel değişikliklerin araştırmasında bulmuştur. Çalışmasında travmatik olayların, bireylerin dünyanın anlamı ve iyiliği ile ilgili temel varsayımlarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Olumsuz dünya görüşüne sahip olanlar başkalarını katı, aşırı genelleştirilmiş ve iki kategorili bir şekilde algırlar. Genellikle başkalarının çeşitli durumlarda karmaşık varlıklar olduğunu algılamazlar. Aksine, onları siyah-beyaz terimlerle sınıflandırır. Başkaları ile ilgili algıları sıklıkla abartılı bir şekilde olumsuzdur. İnsanları aşağılayıcı, umursamaz, incitici, uğursuz, manipülatiftir, ya da başkalarını gerçekçi olmayan bir şekilde olumlu, üstün, tamamen etkili, sevimli, değerli (kendilerini değilken) olarak görürler. Bu kişiler genellikle kişisel dünyaları hakkında da işlevsiz inançlara sahiptirler ve şu andaki yaşam durumlarından memnun değildirler. Dünyanın kendileri için mantıksız taleplerde bulunduğu ve getirdiği engeller nedeniyle yaşamdan istediklerini alamayacaklarına

inanırlar. Dünyayı haksız, düşmanca, öngörülemeyen, kontrol edilemez olarak görürler (Beck, 2005).

### ***2.2.2.3.3. Olumsuz Gelecek Algısı***

Beck'in teorisine göre, bireylerin bilişsel yatkınlıklarını etkileyen olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşmaları, olumsuz benlik şemaları veya işlevsiz tutumlar sergileyen bireylerin benliğe (düşük benlik saygısı), dünyaya ve geleceğe (umutsuzluk) yönelik olumsuz yorumlamalar karşılığında depresif belirtiler geliştirdikleri varsayılır. Beck'e göre umutsuzluk depresyonun temel özelliklerinden biridir ve geleceğe yönelik olumsuz bakış açısı veya olumsuz beklentiler olarak tanımlanır. Umutsuzluk, önemli bir psikolojik risk faktörüdür. İntihar, şizofreni, alkolizm ve fiziksel hastalıklar gibi diğer çeşitli durumlarda da rol oynamaktadır (Beck, Weissman, Lester & Trexler, 1974).

Abramson, Metalsky ve Alloy'un (1989) umutsuzluk teorisine göre, olumsuz yaşam olaylarını karakteristik olarak sabit ve küresel nedenlerle ilişkilendiren; mevcut olumsuz yaşam olayından sonra olumsuz sonuçların çıkacağını düşünen ve yaşamlarında olumsuz bir olayın ortaya çıkmasının, temelde kusurlu veya değersiz oldukları anlamına geldiğine inanan insanların, depresyon atakları geliştirme olasılıkları daha yüksektir. Umutsuzluk teorisi ile Beck'in bilişsel kuramı, strese yatkınlık teorileri olarak kavramsallaştırılır. Buna göre olumsuz çıkarımsal stilleri (negative inferential styles), yaşam olaylarının işleme ve yorumlama tarzı üzerindeki etkisiyle depresyona yönelik bilişsel yatkınlık sağlar (Abramson vd., 2002).

Depresyonda olan insanların seçenekleri vardır, ancak değiştiremeyeceklerine inanırlar. Bu düşünce yapısında başarılı olma, gelişme, yardım alma veya bir çözüm bulma imkanı yoktur ve ilerlemeye yönelik iradeleri önemli ölçüde kısıtlıdır. Bu insanlar istenen sonuçlara ulaşma yetenekleri konusunda kötümserlerdir. Kötümser düşünme, gelecekte iyi bir şeyin olmayacağı ve ızdırabın hep aynı kalacağı ile ilgili sabit bir görüş içerir. Umutsuzluk düşüncesi: "Geleceğim kederli görünüyor, hiçbir şey işe yaramayacak, ne yaparsam yapayım hepsi boşa gidecek, asla daha iyi olmayacağım, ben hep böyle kalacağım" gibi soyut inançları içerebilir. Umutsuzluk düşüncesi normalde aşağıdaki ilgili temalardan birini veya daha fazlasını içerir:

- Geleceğin kaçınılmaz olarak ızdırıp getirecek olması beklentisi.
- Şimdiki umutsuzluğun, gelecekte de aynı kalacağı ya da kötüleşeceği ile ilgili bir düşünce.
- Varlığını değiştirmek için güçsüz olduğuna dair çaresizlik fikri.
- Zihinsel denklemden şans, umut ve değişimin ortadan kaldırılması (Knaus, 2006).

Umutsuzluk üzerine yapılan çalışmalar: Umutsuzluk, intihar düşüncesi, intihar davranışı ve depresyon arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Beck, Brown, Berchick, Stewart & Steer, 1990; Beck, Steer, Beck & Newman, 1993; Beck, Steer, Kovacs & Garrison, 1985). Bu çalışmalar, umutsuzluk, depresyon ve intihar arasında pozitif ilişkiler olduğunu, intihar düşüncesini açıklamak için umutsuzluğun depresyona göre daha önemli olduğunu, umutsuzluğun intihar riskinin bir göstergesi olduğunu ve intiharı öngörmede mevcut umutsuzluk derecesinin önemini göstermektedir.

Beck, bu inançların depresyonun merkezi özelliği olduğunu ve somatik rahatsızlıklar (ör. uyku problemi), motivasyonel rahatsızlıklar (ör. pasiflik ve geri çekilme) ve duygusal rahatsızlıklar (ör. yoğun üzüntü) gibi depresyonun diğer yönlerinin de bu inançlara yanıt olarak ortaya çıktığını varsayar. Ayrıca bu düşüncelerin otomatik ve refleksif bir niteliğe sahip olduğuna inanır. Bu düşünceler hiç bir kısırtma veya bilinçli farkındalık olmadan “hiçbir yerden” ortaya çıkıyor gibi görünürler. Her bir klinik sendrom, bilişsel üçlü bileşenleri ile ilişkili özgün uyumsuz anlamlara sahiptir. Kaygıda, benlik yetersiz, dünya tehlikeli ve gelecek belirsiz olarak görünür. Öfke ve paranoyak bozukluklarda benlik, başkaları tarafından kötü muamele gördüğü veya istismara uğradığı şeklinde yorumlanır, dünya haksız ve kişinin çıkarlarına karşı çıkar olarak görülür. Depresyonda, her üç bileşen de olumsuz olarak yorumlanır. Depresyon kötüleştikçe, tekrarlayıcı ve düşünmeye baskın gelebilirler, bu da depresif kişinin normal aktivitelere konsantre olmasını ve katılımını zorlaştırır. Beck'in depresyonu tedavi etmek için geliştirdiği terapinin büyük bir kısmı, bu düşüncelerin izlenmesini, ne zaman ortaya çıktıklarını ve hangi şartlar altında olduğunu içerir. Bunu yaparak Beck, bu düşünceler üzerinde kontrol sahibi olabileceğini ve bunları ortadan kaldırdığını savunur (Alford & Beck, 1997; Beck, 1979'dan akt. Brown, 1998).

## **2.3. Yalnızlık Kavramı**

Bu bölümde yalnızlığın tanımına ve genel özelliklerine, türlerine ve yalnızlığı açıklayan kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

### **2.3.1. Yalnızlığın Tanımı**

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Sosyal ilişkiler insan yaşamının merkezinde yer almaktadır. Anlamlı sosyal bağlantı ihtiyacı ve onsuz hissettiği acı, insan varlığının niteliğini belirlemektedir. İlişkilerin sorunlu yönleri psikolojik araştırmalarının ana odağı olmuştur. Psikologlar, sosyal ilişkilerdeki saldırganlık, rekabet ve kalabalık; bununla birlikte sosyal ilişkilerin “çok az” olduğu, insanların kendilerini öznel olarak “yalnız” hissettikleri ve diğer olumsuz faktörlerin dikkatli analizlerini yapmıştır. Yalnızlık üzerine yapılan araştırmanın önemi sadece sosyal ilişkilerin temel yönlerine ışık tutma potansiyelinde değil, aynı zamanda yalnızlığın birçok insan için ortak ve üzücü bir problem olması gerçeğinde yatmaktadır (Russell, Peplau & Cutrona, 1980).

Belirli anlarda herkes yalnızlık acısı hissedebilir. Yalnızlık, kısa ve yüzeysel veya akut ve şiddetli olabilir. Geçici yalnızlık o kadar yaygındır ki, aslında onu yaşamın bir parçası olarak kabul ederiz. Ancak yalnızlık, kalıcı ve kendi kendini güçlendiren olumsuz düşünceler, duyular ve davranışlar döngüsü yaratacak kadar uzun sürdüğünde, ciddi bir endişe konusu haline gelebilir. Yalnızlık hissini kronik olması, sadece davranışı değil, aynı zamanda stres hormonlarının, bağışıklık fonksiyonunun ve kardiyovasküler fonksiyonun ölçümlerini de değiştirir (Caciopp & Patrick, 2008).

Yalnız bireylerle ilişkilendirilen özellikler üç kümede gruplandırılabilir (Perlman & Peplau, 1998):

- 1- Yalnızlık deneyimiyle doğrudan ilgili düşünceler ve duygular: Farklı olma, dışlanma, soyutlanma, sevilme ve değersiz hissetme.
- 2- Bireylerin neden yalnızlık yaşadıklarına dair görüntü: Ayrılma, sosyal temaslardan kaçınma, çok çalışma ve içgözlemsel olma.
- 3- Yalnız kişinin sahip olduğu başka olumsuz duygular: Üzüntü, yabancılaşma, reddedilme hissi, özgüven eksikliği, can sıkıntısı, başkalarına karşı öfke ve depresyon.

Peplau ve Perlman (1981) yalnızlığı, kişinin sosyal ilişkileri niceliksel veya niteliksel olarak önemli bir şekilde eksik olduğunda ortaya çıkan, hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlarlar. Kavramsal olarak, yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerindeki eksikliklerden kaynaklanır ve kişinin arzulanan ve ulaşılan sosyal ilişki düzeyleri arasında bir tutarsızlık olarak görünür. Bu anlamda yalnızlık öznel bir olgudur. Nesnel izolasyonla eşanlamlı değildir, böylece insanlar yalnız olmadan yalnız kalabilirler. De Jong Gierveld ve Kamphuls (1985) yalnızlığın, mevcut ilişkilerin istenen yakınlık derecesine ulaşamadığı durumları içerdiğini ve kişilerin başkalarıyla iletişim eksikliğini algılama, deneyimleme ve değerlendirme biçimiyle ilgili olduğunu bulmuştur. De Jong Gierveld vd. (2006) yalnızlığı günümüzde toplumun temel sorunlarından biri olarak kabul eder. İstenilen ve ulaşılan kişisel ilişkiler ağı arasındaki tutarsızlığın olumsuz deneyimi olarak tanımlar. Stivers (2004), modern toplumların sosyal organizasyonunun, nevroz ve psikozlar ile doğrudan ilişkili olduğuna inanır. Günümüzde yaygın olan güçsüzlük ve anlamsızlık duyguları, teknolojinin ezici ve evrensel gücüne bir tepkidir. Birbirini pekiştiren güçsüzlük ve anlamsızlık duyguların iç çekirdeğinde başkardan korkmak ve yalnızlık vardır. Modern toplumlarda yaygın hale gelen yalnızlık, kişinin başkaları ile belirsiz ilişkilerinin bir sonucudur. Stivers, insanın diğerleriyle ilgili belirsizlik ve çözülemez çatışmaları, yalnızlığı daha da kötüleştiren iç çatışmalara yol açacağını ileri sürer. Bu tanımların ortak noktası, yalnızlığın öznel ve olumsuz bir deneyim olması, mevcut ilişkilerin niceliği ve kalitesi arasındaki eşleşmeyle ilgili bilişsel bir değerlendirme sonucu olduğudur. Yalnızlığın en belirgin belirleyicisi, bir kişinin sosyal ilişkilerinin seviyesidir. Sosyal temaslardaki değişiklikler, yalnızlıkta tetikleyici bir faktör olarak görülür. Bu nedenle, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel yönleri yalnızlıkta önleyici bir faktör olarak görülür. Fakat yalnızlık sadece sosyal ilişkilerin varlığı ve sosyal etkileşimin sıklığından değil, aynı zamanda ilişkilerin kalitesinden ve karşıladıkları ihtiyaçlardan da etkilenir. Mellor, Stokes, Firth, Hayashi ve Cummins'in (2008) çalışmasında yalnızlık, karşılanmayan aidiyet ihtiyacı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Yalnız yaşayan insanlar, başkalarıyla yaşayanlara göre daha düşük bir aidiyet ihtiyacı ve kişisel ilişkilerden daha az tatmin olduklarını bildirmişlerdir. Hawkley vd. (2008) çalışmasında yalnızlığa karşı en üst düzeyde koruma sağlayan pozitif evlilik ilişkileri; yalnızlık için risk faktörleri arasında sosyal stres, küçük

sosyal ağ ve düşük kaliteli sosyal ilişkiler bulunmaktadır. Böylece, sosyal ilişkilerin niceliği ve niteliği yalnızlığa katkıda bulunmaktadır (Peplau & Perlman, 1981).

### 2.3.2. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlık faktörlerini araştıran psikologlar farklı yalnızlık türlerini belirlemiştir. Zimmerman (1785-1786) olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yalnızlık tipinden bahsetmiştir.

- *Olumlu yalnızlık*: Sosyal temaslardan isteyerek geri çekilmeyle ilgilidir ve yansıma, meditasyon, yazmaya veya resme adanmışlık ve Tanrı ile iletişim gibi daha yüksek hedeflere yöneliktir.
- *Olumsuz yalnızlık*: Kişisel ilişkiler eksikliğiyle ilgilidir ve günlük yalnızlık kavramına en uygun tiptir (De Jong Gierveld vd., 2006).

Weiss (1973) ilişkilerin neler sağladığına dair analizine dayanarak duygusal yalnızlık ile sosyal yalnızlık arasında ayırım yapmıştır.

- *Duygusal yalnızlık*: Samimi bir figürün veya yakın bir duygusal bağın yokluğundan kaynaklanır. Dulluk veya boşanma yoluyla çözülen ilişkilerde: Kaygı, boşluk, terk edilme, mahrumiyet duyguları, tehdide karşı uyanıklık ve başkalarının düşmanca veya sevecen niyetini yanlış yorumlama eğilimiyle karakteriz edilmektedir. Aileden ve arkadaşlardan gelen sosyal destek, bağlanma figürünün kaybını telafi edemez. Bu tür yalnızlık ancak yeni ve samimi bir ilişki başlatarak çözülebilir.
- *Sosyal yalnızlık*: Daha geniş bir temas grubunun veya ilgi çekici bir sosyal ağın (arkadaşlar, meslektaşlar ve mahalledeki insanlar) yokluğundan kaynaklanır. Taşınma, iş kaybı, akranlar tarafından dışlanma ve toplum örgütlerine ait olmama, bu yalnızlık biçiminin öncülleri olabilir. Weiss'a göre sosyal yalnızlık sıklıkla yeni bir bölgeye taşınan genç ev hanımları tarafından rapor edilmektedir. Bununla birlikte, kocaları destekleyici ve samimi olsalar da, bir grup arkadaşın yokluğundan kaynaklanan boşluğu dolduramazlar. Sosyal yalnızlık can sıkıntısı, huzursuzluk ve marjinalite ile karakteriz edilmektedir (De Jong Gierveld vd., 2006; Perlman & Peplau, 1998).

Weiss'in çalışmalarını bir adım daha ileriye götürme amacıyla Wood (1984), sosyal ve duygusal yalnızlıktan ziyade aşağıdaki yalnızlık türlerini ortaya koymuştur:

- *Karakteristik, kronik veya psikik yalnızlık*: Bazı kişiler, özgün kişilerarası durumlarla başa çıkma veya bunlara tepki verme şekli nedeniyle yalnızlığa eğilimlidir. Bu kişilerin etkileşimlerden olumlu pekiştirme sağlama becerisi yoktur.
- *Durumsal Yalnızlık*: Kişilik faktörlerinden bağımsız olarak, herkes kusurlu durumlarda yalnızlığa maruz kalmakla yüzleşebilir. Bu durumda, geçmişte olumlu sonuçlar veya pekiştirme kaynağı olan etkileşimler artık mevcut değildir.
- *Yabancılaşma (Alienation)*: Mevcut normlar reddedildiğinde ortaya çıkan duygulardır. Bu durum, olumlu pekiştirme sağladığı bilinen davranışlarda bulunma isteksizliğini temsil etmektedir.
- *Anomi (Anomie)*: Sosyal normların eksikliğinden kaynaklanan duygulardır. Hangi davranışların olumlu pekiştirme sağlayacağını belirleyememe durumunu temsil etmektedir.
- *Varoluşçu, Birincil veya Felsefi, Evrensel Yalnızlık*: Dünyada temel olarak yalnız ve çaresiz olma duygularını, kriz dönemlerinde de kendilikle yüzleşmeyi, içsel bir şüphe ve belirsizlik sürecini, destekleyici ağ üyeleri mevcut olsa bile tamamen yalıtılmış hissetmeyi temsil etmektedir. Bu durum sonunda kendini geliştirme, güç ve ilham için bir yol sağlamaktadır (De Jong Gierveld vd., 2006; Wood, 1984).

### **2.3.3. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.3.3.1. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşım 80'li yıllarda en önemli savunucuları Peplau ve Perlman ile birlikte ortaya çıkmıştı. Bu yaklaşım bilinci yaklaşık 50 yıl boyu göz ardı eden davranışçılığa karşı olarak ortaya çıkmıştı. Araştırmacılar, insanların bilgiyi çeşitli şekillerde nasıl yorumladıklarını ve depoladıklarını araştırmaya başlamışlardır. İnsan bilincini anlamlı bir şekilde araştırmanın ve yine de güvenilir ve geçerli sonuçlar elde etmenin mümkün olduğunu savunmuşlardır (Sonderby, 2013). Bilişsel yaklaşım, bireylerin yalnızlık veya izolasyon gibi sosyal olayları nasıl yaşadıklarını anlamada bilişsel süreçlerin önemini

vurgular. Bilişler, sosyal veya önemli ilişkilerdeki eksiklikler ile yalnızlık veya izolasyon deneyimi arasındaki aracı faktör olarak ortaya çıkar. Bu açıdan sosyal ilişkilerden beklentiler ile algılanan deneyim arasındaki tutarsızlık yalnızlığın bir özelliğidir. Bireyler, sosyal ilişkilerin sıklığının veya kalitesinin istenen seviyenin altına düştüğü durumlarda yalnızlık hissi yaşayabilirler (Perlman & Peplau, 1982).

Ancak sosyal ilişkilerde istenen ilişkilere kıyasla elde edilen bir eksiklik doğrudan ve kaçınılmaz olarak yalnızlığa yol açmaz, eksiklik önce algılanır ve değerlendirilir. Sosyal karşılaştırmalar bu sürecin anahtarıdır. Sosyal karşılaştırma, bir sosyal eksikliğin ne kadar büyük ve önemli olduğu ile ilgilidir. Bilişsel yaklaşımı benimseyen araştırmacıların modelleri tipik olarak aşağıdaki özellikleri içermektedir:

- 1- Sosyal ilişkiler ağının çeşitli bileşenleri: Yakın ilişkiler ve daha geniş tanıdık grubu, meslektaşlar, komşular ve genişletilmiş akraba grubu.
- 2- İlişki standartları: Kişinin ilişkilerde amaçladığı şey (ör. belirli bir yakınlık derecesi), arzu edilen ilişki türü (samimi bir ortak, iyi arkadaşlar, destekleyici meslektaşlar)
- 3- Kişilik özellikleri (ör. sosyal beceriler, seçicilik, utangaçlık, kaygı, içe dönüklük).
- 4- Temel özellikler (ör. cinsiyet ve sağlık durumu) (De Jong Gierveld vd., 2006).

### **2.3.3.2. Psikodinamik Yaklaşım**

Psikodinamik teorisyenlerin yalnızlık konusundaki gözlemleri büyük ölçüde klinik ortamlardaki çalışmalarından kaynaklanmıştır. Bu nedenle, yalnızlığı anormal ve patolojik olarak görmeye eğilimlidirler. Psikodinamik yönelimli teorisyenler yalnızlığı erken deneyimlere bağlar (ör. çocuklukta kötü ebeveyn-çocuk etkileşimleri, erken süttten kesme ve diğer bebeklik deneyimleri). Erken deneyimler kişilerarası olabilirken, buradaki odak, bireysel faktörlerin (yani, özellikler ve intrapsişik çatışmalar) yalnızlığa nasıl yol açabildiği üzerinedir (Perlman & Peplau, 1982; Victor, Scambler & Bond, 2009). Psikodinamik yaklaşımın yalnızlık anlayışı, bebeğin anneye olan bağlılığına dayanır. Bowlby'nin (1973) bağlanma teorisine göre bir anne ve bir bebek arasındaki bağ, derin bir biyolojik kalıttır ve bağların parçalanması yalnızlık deneyimine yol açacaktır. Bağlanma davranışı yoluyla çocuk başkalarıyla nasıl bağlantı kuracağını ve kendini tehlikelerden nasıl koruyacağını deneyimler. Çocuk annesini güvenilir bir bağlanma figürü olarak algılayorsa, diğerlerine da

güvenmeyi ve çevreyi keşfetmeyi de öğrenir. Anne çocuğun temel ihtiyaçlarına karşı tutarlı bir şekilde davranmazsa, çocuk annesiyle güvenli bağlanma kuramaz ve dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılar. Bağlanma figürün ulaşılamazlığında veya gözden uzak olduğu durumlarda çocuk, yalnızlık hissini yaşayabilir.

Psikodinamik geleneğe dayanan sosyal ihtiyaçlar yaklaşımı, yalnızlığı ciddi bir patolojik fenomen olarak ortaya koyar. Sullivan (1955) yalnızlığı kavramsallaştırmada ve ileri dönemlerdeki patolojik davranışı anlamada bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynlerin hassasiyetinin önemini vurgular. Fromm Reichmann (1967) ise yalnızlık kavramını, ebeveynlerden ayrılması veya fiziksel temasın ve sevgi dolu samimiyetin eksikliği nedeniyle ortaya çıkan erken çocukluk deneyimine dayandırır. Bu durum çocukta bir izolasyon duygusu ve çocuğu yetişkinliğe kadar takip edecek sevgi ve samimiyet korkusu yaratır (akt. Marangoni & Ickes, 1989; Sonderby, 2013).

#### ***2.3.3.3. Rogers'in Danışan Merkezli Yaklaşımı***

Yalnızlık nedenleri üzerine spekülasyon yapmak için klinik deneyimleri ve gözlemleri kullanması doğrultusunda psikodinamik gelenekten geliştirilmiştir. Psikodinamik geleneğin aksine Rogers'in yaklaşımı, bireyin çocukluk deneyimlerinden daha çok şimdiki deneyiminin ve sosyal bağlamının etkisine vurgu yapar (Victor, Scambler & Bond, 2009). Rogers, toplumun bireyin davranışlarını kısıtladığını ve sosyal olarak onaylanmış yollarla hareket etmeye zorladığını varsayar. Bu da, kişinin gerçek benliği ile başkalarına gösterdiği benlik arasındaki bu tutarsızlığa yol açar. Rogers'e göre sadece toplumun rollerinin yerine getirilmesi, ne kadar yeterli olursa olsun, boş bir varoluşa yol açar. Bireyin gerçek benliğinin sevilmeceğine ilişkin inancı kendisini yalnızlığa kitli tutar. Böylece reddedilme korkusu insanın kendisiyle ilgili gerçekleri gizlemesine, sosyal görünüşünü sürdürmesine ve boşluk hissini devam etmesine neden olur (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

#### ***2.3.3.4. Varoluşçu Yaklaşım***

Varoluşçu yaklaşım, otantik bir hayat yaşamaya ve ölümün farkında olmaya odaklanan felsefi bir yaklaşımdır. İnsanlar, tek başlarına doğdukları, hayatı tek başlarına geçirecekleri ve nihayetinde tek başlarına ölecekleri düşüncesi ile yüz yüze geldiklerinde, daha otantik bir yaşam sürdürecekler ve çevrelerinin daha fazla farkında olacaklardır (Sonderby, 2013). Bu

yaklaşımına göre hiçkimse gerçek düşüncelerimizi ve duygularımızı deneyimleyemeyeceği için, her birimiz eninde sonunda yalnızız. İç düşüncelerimizi sadece seçtiğimiz insanlarla paylaşıyoruz. Paylaşımımız tam veya kısmi bir paylaşımı temsil edebilir. Yalom (1980) varoluşsal izolasyonu, bireyin kendisi ve başkaları arasındaki köprüsüz bir uçurum olarak tanımlar. Varoluşsal izolasyon, birey ve dünya arasındaki ayrımı ya da "dünyadan ayrılma"yı ve derin bir yalnızlığı ifade eder. İnsan ölümle yüz yüze geldiğinde kaçınılmaz olarak varoluşsal izolasyona sürüklenecektir. Kendisini tamamen yalnız ve yardımdan yoksun olarak hissettiğinde bir "hiçlik" hissi de ortaya çıkacaktır. Fakat varoluşçulara göre yalnızlık 'normal' insan deneyiminin bir parçasıdır. Bireylere kendileri ile karşılaşma, kendilerini anlama ve başkalarıyla derinlemesine ve anlamlı bir şekilde etkileşime girme fırsatı vererek, olumlu bir etkide bulunur. Böylece, bu yaklaşım yalnızlık nedenlerini aramak yerine insanları yalnızlık korkusunun üstesinden gelmeye ve yalnızlığı olumlu kullanmaya teşvik etmeye çalışır. Yalom'a göre birey, diğerinin bir parçası haline gelerek diğeriyle bağlantı kurmayı öğrenmelidir. Ancak birey, diğeriyle bağlantı kurarken diğeri bir araca veya izolasyona karşı bir savunmaya indirmemelidir (Victor vd., 2009; Yalom, 1980).

### ***2.3.3.5. Sosyolojik Yaklaşım***

Bireyin sosyal ilişkileri ile ilgili beklentileri ve istekleri sosyal normlardan önemli ölçüde etkilenir. Normlar ve değerler, insanların sosyal ağlarının ideal boyutunu ve aile üyelerinin yükümlülüklerini ve görevleri hakkındaki fikirlerini etkiler. Bu yaklaşıma göre yalnızlık, insanların tatmin edici ilişkiler kurmasını engelleyen kültürel faktörlerden kaynaklanır. Rekabeti, bireyciliği ve kişisel başarıyı vurgulayan yaygın kültürel değerler yalnızlık oranını arttırır. Bu değerler bireylerin davranışlarını etkiler ve sosyal kurumların yapılanmasına da yansır. Bu yüzden yalnız insanların sorunları sadece bireysel başarısızlıklar olarak görülemez. Evlilik ve çekirdek aileye ilişkin geçerli standartlar, bireysel tatmin üzerine vurgu ve romantik ilişkilere ilişkin yüksek beklentiler gibi toplumsal bağlamın özellikleri de yalnızlığı kışkırtan faktörler olarak düşünülebilir (De Jong Gierveld vd., 2006; Perlman & Peplau, 1981). Johnson ve Mullins'e (1987) göre yalnızlık, kolektivist odaklı topluluklarda bireysel topluluklara göre daha yüksektir. Sosyal dışlanmaya duyarlılık, aile veya topluluk odaklı toplumlarda, etkileşimde özerklik ve seçim ile karakterize edilen topluluklara göre daha güçlüdür. Bireysel değerlere sahip kişilerin, yalnızlıktaki duygusal

sıkıntıyı (görece düşük sosyal temas düzeyine rağmen) deneyimleme olasılığı, kolektivistik değerlere sahip olanlardan daha azdır. Bireysel değerlere sahip kişilerin sosyal temaslara yönelik ihtiyaçlarının, kolektivist değerlere sahip kişilerin gereksinimlerinden daha düşük olacağı anlaşılmaktadır. Bu nedenle, daha düşük sosyal temas düzeylerinden memnun kalırlar.

## **2.4. Kaygı Kavramı**

Bu bölümde kaygının tanımına, bileşenlerine, kaygı ile korku arasındaki farka ve kaygıyı açıklayan teorilere yer verilmiştir.

### **2.4.1. Kaygı Tanımı**

Modern toplumlarda karşılaşılan stresler insanın durumuna birçok talepte bulunmaktadır. Kaygı, belki de strese en yaygın yanıttır ve stresin davranış üzerindeki etkilerine aracılık ettiği görülmektedir (Spielberger, 1972). Kaygı, üç büyük zihinsel rahatsızlıktan biridir. Diğerleri ise depresyon ve strestir. Neredeyse tüm zihinsel bozukluklara kaygı belirtileri eşlik etmektedir (Wolman & Stricker, 1994). Hem fizyolojik hem de psikolojik bir bileşeni içeren ve nesnesiz korku olarak tanımlanan kaygı, baş ağrısı, terleme, çarpıntı, mide rahatsızlığı vb. otonomik semptomların eşlik ettiği yaygın, hoş olmayan, belirsiz bir korku veya acı hissi ile karakterize edilmektedir (Szirmai, 2011). Clark ve Beck'e (2010) göre kaygı, bireyin hayati çıkarlarını potansiyel olarak tehdit edebilecekleri öngörülen olaylar veya koşullara karşı, oldukça rahatsız edici aktif bir karmaşık bilişsel, duyuşsal, fizyolojik ve davranışsal tepki sistemidir. Normal bir deneyim olan kaygı, genellikle eylem için uygun motivasyon sağlar. Ancak bir noktada o kadar şiddetli veya kalıcı olduğunda, bir bozukluk veya hastalık kategorisi olarak kriterleri yerine getirdiğinde işlevi önemli ölçüde bozabilir. Kaygı düşünmeyi, algıyı ve öğrenmeyi etkileyebilir. Konsantrasyon ve hatırlamada bozulma oluşturabilir. Seçici dikkat üzerindeki etkisi de önemlidir. Endişeli bireyler, korkulu bir duruma tepki olarak kaygılarını haklı çıkarmak için, etraflarındaki belirli şeyleri veya olayları seçer ve başkalarının önemini abartırlar (Nutt, De Miguel & Davies, 2008; Szirmai, 2011). Kaygı durumları, insan fonksiyonunun tüm seviyelerini içerir ve çok yönlüdür. Kaygının önemli bir biyolojik yönü

vardır. Belirli sinir yapıları bu duygusal deneyimde kritik bir rol oynar. Kaygı gelişiminde, öğrenmenin önemine ilişkin, bireyin kaygı ile ilgili geçmiş öğrenme deneyimleri de (ör. Travma, yaşam olayları, tehditle ilgili bilgilere maruz kalma) göz önüne alınmalıdır. Bu öğrenme süreci farkındalığın dışında ve rasyonel değerlendirmenin ötesinde de meydana gelebilse de, kaygı aynı zamanda organizmanın çevre ile etkileşimi yoluyla kazanılır. Yine de beklentiler, yorumlar, inançlar ve hatıralar gibi bilişsel arabuluculuk kaygının gelişiminde ve kalıcılığında kritik bir rol oynar. Sübjektif bir deneyim olarak, kaygı gün boyunca yükselen ve gerileyen bir fırtına gibi hissedebilir. Bu kişisel kargaşa durumundan kurtulmak, güçlü bir motivasyon aracı olabilir (Clark & Beck, 2010).

#### 2.4.2. Kaygı Bileşenleri

Kaygı ve korku tepkileri, hayatta kalmak için çok önemlidir. Çünkü bizi stres ile başa çıkmaya ve tehlikeli durumlardan kaçmaya hazırlayan, fiziksel ve zihinsel değişiklikleri teşvik eden bir hormonun (adrenalin) salınmasını tetiklerler. Stres veya tehlike geçtikten sonra, bu geçici değişiklikler de azalır (Kennerley, 1997). Bugün karşı karşıya kaldığımız streslerden dolayı yaşadığımız bedensel, zihinsel ve davranışsal değişiklikler şu şekilde açıklanabilir:

- *Fiziksel Bileşen:* Kaygının fiziksel bileşeni, panik sırasında meydana gelen bedensel duyumlardan oluşur (örneğin, baş dönmesi, terleme, nefes nefese kalma, hızlanan kalp atışları, vb.). Bu duyumlar, vücudun korku ve tehlikeye karşı doğal tepkisi olan “alarm reaksiyonunun” bir parçasıdır. Tüm bu reaksiyonlar harekete hazırlığımızı arttırır.
- *Bilişsel Bileşen:* Kaygının bilişsel bileşeni, panik sırasında ortaya çıkan düşüncelerden veya görüntülerden oluşur (örneğin, bedensel semptomların yanlış yorumlanması ve sonuçları). Clark ve Beck’e (2010) göre bilişler, hem normal hem de anormal kaygı durumlarını anlamada önemli bir rol oynar. Uyumsuz kaygının özü, kişinin hayati kaynakları için önemli olduğu düşünülen bir duruma yönelik tehdidin hatalı veya abartılı bir yorumun olduğunu öne sürer. Bilişler, durum ve etki arasında önemli bir aracı işlevi oynar:

Tetikleyici Durum → Kaygılı Düşünce/ Değerlendirme → Kaygı Hissetmek.

Kaygı düzeyini belirleyen durum değil (ör. sınav, konuşma yapma), durumun nasıl değerlendirildiğidir.

- *Davranışsal Bileşen:* Kaygının davranışsal bileşeni, panik sırasında veya bunun sonucunda ortaya çıkan davranışlardan oluşur. Örneğin, paniğin meydana geldiği durumlarda, birçok insan durumdan kaçarak veya savaşarak (flight or fight) reaksiyonlarını hemen azaltmaya veya kontrol etmeye çalışır. Ancak, bu yanıtlar genellikle uzun vadede kaygıyı artırır. Çünkü bir kişinin alışmasını ve durumla başa çıkmayı öğrenmesini önlerler (Pincus, Ehrenreich & Mattis, 2008).

Sonuçta, strese karşı bedensel, zihinsel ve davranışsal tepkiler normal, yararlı ve çoğu zaman hayati önem taşımaktadır. Stresle başa çıkma yeteneğimiz daha fazla strese maruz kaldıkça gelişmektedir (Kennerley, 1997).

### **2.4.3. Kaygı ile Korku**

Bir olayın stresli olarak algılanması, hem olayın niteliğine hem de konunun kaynaklarına bağlıdır. Yeterli egosu olan bireyler, dış dünya ile iç dünyaları arasında uyarlanabilir bir denge halindedir. Bu dengenin bozulması kaygı yaratmaktadır. Kaygı, kişiyi yaklaşmakta olan tehlike konusunda uyarıcı ve onunla yüzleşmeye hazırlanmasına yardımcı olan bir alarm sinyali rolünü oynamaktadır. Vücudu uyarıcı başka bir sinyal olan korku, bilindik, dışsal, iyi tanımlanmış bir tehdide karşı yanittir. Kaygı ise alışılmadık, içsel, belirsiz bir tehdide yanittir. Kaygı ile korku, birçok öznel ve fizyolojik açıdan ortaktır, bu yüzden iki terim arasındaki fark hala tartışılmaktadır (Szirmai, 2011). Korku tehlikeye bir tepkidir. Kaygı her zaman tehlike ile ilgili değildir. Kaygı içsel bir çaresizlik ve yetersizlik hissidir. Kaygı çoğu zaman gerçek veya hayali zorluklarla baş edememe ile ilişkili bir endişe durumudur. Korku tehdide anlık bir tepki olsa da, kaygı kaçınılmaz bir kader hissidir. Kaygı bir gerilim ve felaket beklentisidir. Kaygılı bireyler, mevcut veya var olmayan tehlikelere bakılmaksızın sürekli mutsuz, endişe verici ve kötümserdir. Dostça ve koruyucu bir bireyin varlığı korkuyu azaltırken, endişe üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Korku, kişinin kendi gücünü ve tehdit edici durumun gücünü değerlendirmesine bağlı olarak genellikle kavga veya kaçış eylemine yol açmaktadır. Kaygı ise kişinin hareket etme yeteneğini azaltmaktadır. Kaygılı bir kişi, herhangi bir eylemin sonuç üretebileceğinden şüphelidir ve kimsenin onu

kurtarabileceğine inanmaz (Wolman & Stricker, 1994). Clark ve Beck'e (2010) göre, hem korku hem de kaygı gelecekteki bir yönelimi içerir. Bu yönelimde “ya ne olur?” soruları baskındır (ör. “Konuşma sırasında aklım boş kalırsa ne olur?”, “Ya kalp çarpıntım kalp krizini tetiklerse ne olur?”). Tehlikenin temel otomatik değerlendirmesi olan korku, tüm kaygı bozukluklarında temel bir süreçtir. Kaygı ise, algılanan kontrol edilemezlik, belirsizlik, kırılganlık (çaresizlik) ve istenen sonuçları elde edememe gibi korkunun yanı sıra diğer bilişsel faktörleri içeren daha kalıcı bir tehdit durumunu temsil eder (Barlow, 2002). Kaygı, kalıcı ve derin düşük benlik saygısı ve kişinin zayıflığı, aşağılık ve çaresizliği ile eşdeğerdir. Kaygı insanları diğer insanlardan çeker ve kişinin zihinsel işlevini, özellikle de hafızayı ve kendini ifade etme yeteneğini geçici olarak etkiler. Kaygı genellikle başkalarına karşı, ancak çoğunlukla kendisine karşı yöneltilen aşağılık, sinirlilik, öfke ve nefret duygularını üretir (Wolman & Stricker, 1994). Korku, yanlış veya abartılı bir tehlike değerlendirmesini içerdiğinde, işlev bozukluğuna neden olur ve kayda değer bir kalıcılık gösterir. Korku, çeşitli tehditlerle ilgili uyarılara karşı aşırı duyarlılık yaratırsa, uyumsuzluk ve daha büyük bir kaygı bozukluğu ile ilişkilidirebilir (Clark & Beck, 2010).

#### **2.4.4. Kaygı Teorileri**

Kaygı kavramı, teorilerde merkezi bir yapı olmasına rağmen tutarlı bir şekilde kullanılmamıştır. Kaygı, belirli teoride hizmet etmek için tasarlandığı amaca bağlı olarak hem neden, hem sonuç, hem kendisinde bir semptom, hem de diğer semptomların görülmemiş nedenidir. Kaygı: Yaşanmış deneyim ve zihinsel mekanizma, psişik içerik ve psişik işlev, bir biliş yanı sıra bir etki olarak çeşitli şekillerde kullanılmıştır (Josephs, 1994).

##### **2.4.4.1. Bilişsel Teori**

###### **➤ Spielberger'in Durumluk – Sürekli Kaygı Modeli**

Kaygı bozuklukları ile çalışan klinisyenler, bilişsel işlemenin duygu ile ilişkisi hakkında açıklamalarında, anlam yükleme (attribution) ve değerlendirme (appraisal) teorileri ile özellikle ilgilenmiştir. Spielberger (1985) kaygıda bilişin rolünü yaratıcı bir şekilde araştıran ve durumluk- sürekli kaygı kavramsallaştırmasıyla, kaygıyı bir kişilik özelliği olarak gören az sayıdaki bilişsel kuramcılardan biridir. Durumluk kaygı geçici bir duygusal durum olarak

kabul edilirken; sürekli kaygı, durumluk kaygıyı sık yaşama ve “kaygı eğilimli” olma kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Barlow, 2002). Durumluk kaygı, belirli bir durumu tehlikeli veya tehdit edici olarak yorumlayan bir kişide uyandırılan karmaşık, duygusal bir reaksiyonu ifade eder. Eğer bir durum tehdit edici olarak algılanırsa, durumu tehdit olarak algılayan kişi durumluluk kaygıda bir yükselme yaşayacaktır. Kaygı durumu, bireyin belirli bir zamanda deneyimlediği gerginlik ve endişe duygularının yoğunluğunu ve bu duygulara eşlik eden otonom sinir sisteminin etkinliğini artmasıyla tanımlanmaktadır. Bu yüzden durumluluk kaygı, geçici bir duygusal tepkiye veya bir kişinin stresli bir durumu tehdit edici olarak algıladığında ortaya çıkan duruma işaret etmektedir. Sabit bir kişilik özelliğine ve stres, tehdit ve durumluluk kaygıyı içeren karmaşık bir sürece atıfta bulunmak için kullanılan sürekli kaygı terimi: Bireyin durumluk kaygı yoğunluğunda zaman içinde sıklık açısından yükselme yaşadığı davranış olarak kendini göstermektedir. Sürekli kaygıda yüksek olan bireyler dünyayı, sürekli kaygıda düşük olan bireylerden daha tehlikeli veya tehdit edici olarak algılamaktadır. Sonuç olarak, sürekli kaygıda yüksek kişiler strese karşı daha savunmasızdırlar ve sürekli kaygıda düşük olan kişilere göre zaman içinde daha yüksek yoğunlukta ve daha sık sık durumluk kaygı reaksiyonları yaşama eğilimindedirler. Kaygı teriminin çoğu zaman karmaşık bir kişilik sürecine atıfta bulunmak için kullanıldığı açıktır. Süreç olarak kaygı kavramı, temel yapılar olarak: Stres, tehdit ve (durumluk- sürekli) kaygıyı içermektedir. Özünde, süreç olarak kaygı, stresli bir dışsal uyaran veya tehdit edici olarak algılanan ve yorumlanan içsel bir işaret tarafından başlatılabilen bir dizi bilişsel, duyuşsal, fizyolojik ve davranışsal olayı ifade etmektedir (Spielberger, 1972).

➤ *Beck'in Bilişsel Şeması*

Beck, temel duyguların çoğunun, gelişim boyunca değişen bir ortama karşı hayatta kalma odaklı doğuştan gelen tepkiler olduğunu öne sürer. Duyguların uygunsuz, abartılı veya düzensiz olduğu koşullar altında Beck, bilişsel faktörlerin önemini vurgulamaya başlar. Dolayısıyla Beck'in teorileşmesi büyük ölçüde tehlikenin yanlış algılandığı veya abartıldığı durumlarla sınırlıdır. Daha spesifik olarak, kaygı bozukluklarındaki sorunun odağı duygusal sistemde değil, gerçekliğin sürekli olarak tehlikeli olarak yorumlandığı bilişsel “şema” dadır. Kişinin benliği, dünyası ve geleceği hakkındaki bilgiler “bilişsel uçlü” sürekli olarak

çarpıtılmış bir şekilde işlenir. Kaygının nedeni rasyonel bir tehdit algısı yerine, bilginin hatalı işlenmesinde yatmaktadır. Yani, kaygı bilgi işleme sisteminin ürünüdür. Bilişsel model kaygıyı, nötr durumları veya işaretleri tehdit edici olarak yanlış yorumlayan ve hatalı bir bilgi işleme sisteminden kaynaklanan kişisel kırılganlığın uygunsuz ve abartılı bir değerlendirmesine tepki olarak görür. Kaygı durumları otomatik düşünce ve tehlike ile ilgili imajlarla ilişkilendirilir. Beck'e göre çarpık bilgi işleminden kaynaklanan bu otomatik düşünceler ve imajlar, kaygı yanıtının uygunsuz motor, fizyolojik ve duygusal bileşenlerini tetikler. Uygun olmayan alışılmış bilişsel şemaların duygusal bozukluklardan önce gelir. Ancak otomatik düşüncelerin ve kaygılı bilişlerin, düzensiz duygusal tepkinin yan ürünleri olması ve her iki fenomenin başka bir yerde yatmasının nedeni olması da mümkündür. Bu yüzden Beck'in düşüncesi ve kaygıyla ilgili geniş bilgi çeşitliliğini farklı açılardan bütünleştirme çabaları son derece değerlidir (Barlow, 2002; David & Beck, 2010).

#### ***2.4.4.2. Psikanalitik Kuram***

Psikanalitik kaygı modeli, kaygının içgüdüsel isteklerle veya dışsal durumların algılanmasıyla kışkırtılan hayali tehlikeli durumları, bilinçdışı fantezilerin bir işareti olduğunu varsayar. Freud'a göre kaygı, bilinçsiz intrapsişik çatışmanın bir sonucudur. Çatışma, kişinin isteklerini yerine getirme arzusu ile isteklerinin yerine getirilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek beklenen tehlikeler arasındaki çatışmadır. Tehlike durumları, gelişimsel bir dönemde içsel olarak ortaya çıkan fantastik oluşumlar oluşturur. Her tehlike durumu, hayati bir arzunun travmatik hayal kırıklığını yansıtır. Gerçek hayal kırıklığı deneyimleri, bu kaygı yüklü fantezilere dönüşür ve kişinin hayatının geri kalanını bilinçsiz olarak kaçınmaya çalışarak geçireceği kişiselleştirilmiş kaygı durumunu oluşturur. Kaygı daha sonra, tehlike durumundan kaçınma amacıyla bilinçsiz bir savunma operasyonunu tetikleyen bir tehlike beklentisi olarak hizmet eder. Kaygıdan kaçınma, normal ve nevrotik davranışı şekillendiren önemli bir faktördür. Etkili savunma mekanizmaları, bireyin bütünlüğünü korumak ve daha yüksek ve daha olgun bir işlev seviyesine izin vermek için uyarlanabilir amaçlara hizmet etmektedir. Savunmalar başarısız olursa kaygı yaşayabilir ve psikolojik belirtiler gelişebilir. Kaygı durumunu ve semptomların ortaya çıkmasıyla ilişkili sıkıntıyı yeniden bastırmak için ikincil ve üçüncül

savunmalar kullanılabilir. İkincil ve üçüncül savunma başarısız olursa, tam bir kaygı krizi yaşanabilir (Barlow, 2002; Josephs, 1994).

Freud, doğum eyleminin ilk kaygı deneyimini içerdiğine (doğum kaygısı) ve dolayısıyla kaygının etkisinin kaynağı ve prototip olduğuna inanmıştır. İnsanın yaşadığı bir sonraki büyük kaygı, bağıllık nesnesinin kaybindan korkmayı temsil eden ayrılık kaygısıdır. Bu tür kaygı bebeğin annesinden ayrılma yaşadığında ortaya çıkar. Bununla birlikte, nesneden sevgi kaybı korkusu da daha kalıcı bir tehlike ve kaygı belirleyicisidir. Ayrıca Freud, bedensel ceza (incinme) ve vicdan (Süperego) korkusunun önemli bir kaygı nedeni olduğunu savunmuştur. Freud'e göre kaygı ile ilişkili etki, genellikle içgüdülerden türetilen merkezi sinir sistemi tarafından aşırı uyarımın dönüştürülmesiyle oluşmaktadır (Taylor & Arnow, 1988). Zamanla kaygı kavramı önemli bir teorik yapı haline geldi ve çoğu psikopatolojinin başlangıç nedeni olarak görülmeye başladı.

Sullivan (1953) gibi kişilerarası teorisyenlere göre, kaygının sadece intrapsişik bir olaydan ziyade kişinin başkalarıyla ilişkilerinin güvenlik düzeyini yansıtan kişilerarası bir olaydır. Böylece, kaygı kişilerarası ilişkinin durumu açısından kişilerarasında bir iletişim olarak anlaşılabilir (Josephs, 1994).

Bowlby gibi nesne ilişkileri teorisyenlerine göre çocuk annesine birincil ve yüksek sağ kalım değerine sahip olan bir dizi içgüdüsel tepki sistemi ile bağlıdır. Doğumdan kısa bir süre sonra, izolasyon koşulları ağlamayı ve daha sonra hem bağlanmayı hem de takip etmeyi aktive eder. Tanıdık anne figürüne yakın olana kadar bu içgüdüsel tepki sistemleri bebeği motive etmeye devam eder. Bu öznel deneyim birincil kaygıdır. Bebek ancak anne figürüne yaklaştığı zaman rahatlayabilir. Birincil kaygı sadece daha kötü bir şeye karşı uyarım için bir 'işaret' olmaktan ziyade, temel bir deneyim olarak düşünülebilir. Belirli bir yoğunluğa ulaşırsa, doğrudan savunma mekanizmalarının başlangıcı ile bağlantılı olan bir deneyim olarak ortaya çıkar (Bowlby, 1960).

#### **2.4.4.3. Varoluşçu Teoriler**

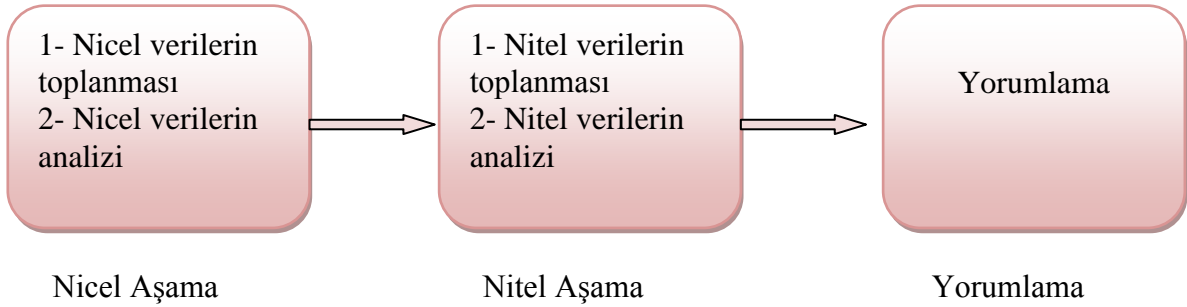
Varoluşçu psikoterapiler, öncelikle Kierkegaard ve Heidegger'de bulunan fikirler ve temalar üzerine kurulmuştur. Varoluşçuluğun temel odağı insan varlığının anlamını

açıklamaktır. Kierkegaard, korku ile kaygı arasında net bir ayrım yapan ilk kişiydi. Korku, bir şeyden korkmayı ifade ederken; kaygı hiçten korkmayı ifade etmektedir. Bu da, birinin kendini kaybetmek ve hiçlik olmak korkusunu temsil etmektedir. Bu kaygı, bağımsız bir duygudan çok, insan varlığının belirleyici bir özelliğidir. Bu tür kaygı bastırılmaz ve tespit edilemez. Anlaşılamayan ve yerleştirilemeyen bir korku ile yüzleşilemez, buda her zaman daha da korkunç hale gelerek daha fazla endişe yaratan çaresizlik hissini yaratmaktadır. Kierkegaard'e göre kaygının nesnesi olan hiçbir şeyi bir şeye değiştirerek kaygı ile mücadele edebiliriz. Hiçbir şeyden korkusunu bir şeyden korkusuna dönüştürerek kendimizi koruyabiliriz. Çünkü biz, korktuğumuz şeyden kaçınabiliriz, ona karşı müttefikler arayabiliriz ve onu yatıştırmak için bazı ritüeller veya sistematik planlar geliştirebiliriz (Leeds, 1994; Yalom, 1980). May, kaygıyı normal ve nevrotik kaygı olmak üzere iki çeşide ayırarak varoluşçuların ilgi odağı olan varoluşsal kaygıyı daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmiştir. Normal kaygının bir alt çeşidi olan ve var olmanın temel doğasından ortaya çıkan varoluşçu kaygı sorumluluk, ölmek, seçim ve özgürlük gibi ikilemlerle yüzleşmek ve hayatın belirsizliğiyle baş etmek için fırsat sunmaktadır (Sharf, 2016). May için önemli olan, kişinin kendisini değerli olarak tanımasıdır. Kişi varlığını deneyimledikçe, mutlaka bu varlığa yönelik tehditlerle yüz yüze gelecektir, bu bağlamda, kaygı kaçınılmazdır. Kültürel uyum ve adaptasyon için, bu kaygının önlenmesi gerekmektedir. Ama bu durumda “nevrotik kaygı” söz konusu oluyor. Nevrotik kaygı, normal kaygının bloke edilmesinin sonucudur. Nörotik kaygıda kişi, güvenlik adına merkezliliğinin tehditlerden korunabilmesi için deneyim alanını ve dünyasının çeşitliliğini daraltmaktadır. Bu yüzden terapinin amacı, kişiyi nevrotik kaygıdan kurtarıp normal kaygı ile yüzleşebilmesidir. Terapi, kişinin varlığını gerçek olarak deneyimlemesine, seçim yapma ve sorumluluğu üstlenme değerini deneyimlemesine, varlığa karşı kararlı bir tutum geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Leeds, 1994).

## BÖLÜM III: YÖNTEM

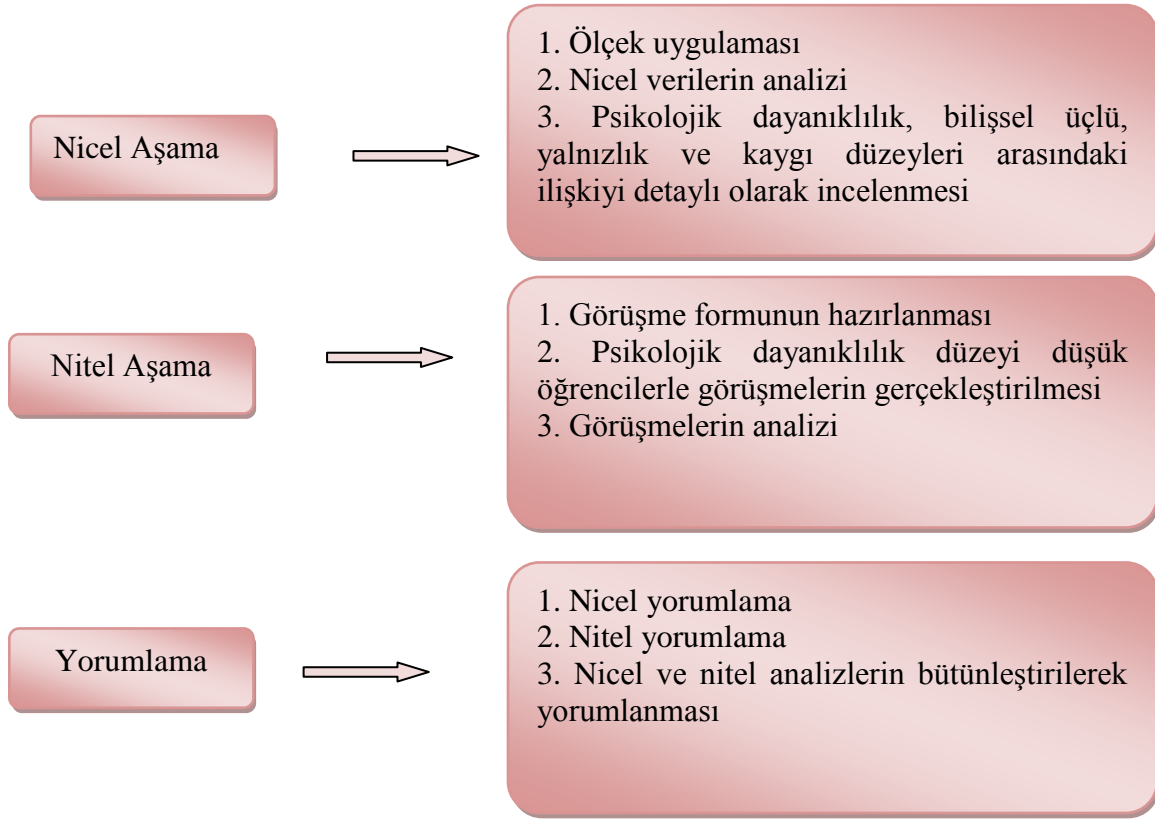
### 3.1. Araştırma Modeli

Karma yöntemle desenlenen bu araştırma, araştırma sorularının en iyi şekilde açıklanmasını ve araştırma probleminin bütüncül bir çerçevede ele alınmasını sağlamak için veri toplama ve analiz süreçlerinde nitel ve nicel yaklaşımların bütünleştirilmesini içermektedir (Creswell, 2017). Araştırmada Creswell'in sınıflandırılması temel alınarak karma yöntem desenlerinden açıklayıcı sıralı desen (*sequential explanatory design*) kullanılmıştır (Şekil 3.1.). Sıralı model iki aşamadan oluşmakta olup ikinci aşama araştırmanın ilk aşamasını genişleterek veya temel alarak inşa edilmektedir. Analiz edilen birinci yöntemden alınan verilerle sırayla ilerlenir ve daha sonra bu analiz, ikinci yöntemin yönünü şekillendirmek için kullanılır (Creswell, 1999).



Şekil 3. 1. Açıklayıcı Sıralı Desen (Creswell, 2017)

Bu çalışmada öncelikli olarak nicel veriler toplanıp analiz edilmiştir, daha sonra elde edilen nicel bulguların derinlemesine ve daha detaylı bir şekilde açıklanması için yarı yapılandırılmış görüşmeler ile nitel veriler toplanıp analiz edilmiştir. Araştırma bulguları bölümünde önce nicel sonra nitel bulgulara yer verilir. Yorumlama bölümünde ise nitel bulguların nicel değişkenlerin arasındaki keşfedilen ilişkilerin açıklanmasında ve anlaşılmasında nasıl katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Açıklayıcı sıralı desenin bu araştırmaya uyarlanması Şekil 3.2.'de gösterilmiştir.



**Şekil 3. 2. Açıklayıcı Sıralı Desenin Araştırmaya Uyarlanması**

Şekil 3.2.'de görüldüğü gibi araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolü incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olan öğrenciler belirlenmiştir. Bu doğrultuda belirlenen öğrencilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra görüşme verileri analiz edilerek nitel ve nicel sonuçlar yorumlanmıştır.

### **3.1.1. Karma Yöntem Seçiminin Gerekçesi**

Karma yöntem, bir araştırma türünün (nitel veya nicel) araştırma sorununu ele almak veya araştırma sorularını cevaplamak için yeterli olmadığında, ilk veritabanını genişletmek, detaylandırmak veya açıklamak için daha fazla veri gerektiğinde ve alternatif bir bakış açısı sağlamak istenildiğinde kullanılmaktadır (Creswell, 2012). Farklı araştırma yöntemleri belirli paradigmlarla bağlantılıdır. Paradigmaların veya dünya görüşlerinin katı sınırları olduğu ve karıştırılmayacağı fikrine karşı karma yöntem, bir çalışmada paradigma unsurlarının harmanlanabileceğini öne sürerek bu yapay sınırları aşmaktadır. Karma yöntem

çalışmalarında çoklu paradigmalardan birleşik kullanımı, yeni ve daha sağlıklı içgörülere katkıda bulunmaktadır. Karma yönteme yönelen araştırmacılar, pragmatizm dünya görüşünü benimsemektedir. Pragmatistler yöntemlere odaklanmak yerine problemlerin çözümüne ve işe yarayan prosedürleri kullanmaya odaklanırlar. Bu yüzden pragmatistler, araştırma problemlerine ve amaçlanan sonuçlara en iyi hizmet edecek araştırma yöntemlerini seçmekte özgürdür (Creswell, 2011; Creswell, 2013). Karma yöntemde araştırmacı, araştırma sorularına dayanarak hem niteliksel hem de niceliksel verileri titiz ve ikna edici bir şekilde toplayıp analiz etmektedir. Araştırmacı, iki veri biçimini aynı anda birleştirerek ya da sırayla bir tanesinin diğerinin üzerinde yapı oluşturarak ve birine ya da her ikisine öncelik verecek şekilde karıştırmaktadır. Bu prosedürler, teorik bir çerçeve ve araştırmacının felsefi dünya görüşleri içinde düzenlenmektedir. Araştırmacı bu prosedürleri tek bir çalışmada veya bir programın birden çok aşamasında kullanılabilmektedir ve çalışma planını yönlendiren spesifik araştırma tasarımlarında birleştirmektedir (Creswell, 2011).

Bu çalışmada, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolünü açıklamaya yönelik geliştirilen teorik model, yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Süreç ilerledikçe nicel kısımda doğrulanan modelin yapısını detaylandırma ve araştırma değişkenlerinin arasındaki ilişkileri açıklığa kavuşturma ihtiyacı duyulmuştur (tamamlayıcılık gerekçesi). Görüşme yöntemi ile nitel verilerin ek olarak toplanmasıyla ölçme araçlarının sonuçlarından elde edebileceğimizden daha ayrıntılı ve spesifik bilgi elde edebileceğimiz ve nitel verilerin nicel boyutunun sağladığı sonuçların geliştirilmesinde ve zenginleştirilmesinde katkıda bulunacağı düşünülmüştür (gelişim gerekçesi). Bu gerekçelerden dolayı psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerinin özellikleri, sahip oldukları bilişsel yapılar ve yaşadıkları risk faktörlere ilişkin daha kapsamlı ve bütünsel bir anlayış sağlamak için, farklı bilgi kaynakları olan nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılması ve karma yöntemine başvurulması tercih edilmiştir.

### **3.2. Nicel Araştırma Deseni**

Araştırmanın nicel aşamasında, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi, değişim varlığı ve

değişimin derecesini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemine başvurulmuştur. Diğer yandan psikolojik dayanıklılığın bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yordayıcı korelasyonel yöntemi kullanılmıştır. Model sınama gerektiğinden dolayı Yapısal Eşitlik Modelinin (YEM) bir alt yöntemi olan yol analizine başvurulmuştur. Yol analizinde, psikolojik dayanıklılığın (dışsal değişken olarak) bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı (içsel değişkenler olarak) üzerindeki dolaysız, dolaylı ve toplam etkisinin ölçülmesine ve bu etkilerin yol şemasının görselleştirilmesine imkân sağlanmıştır.

### **3.2.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, İstanbul ilindeki üniversitelerde, 2018-2019 öğretim yılında öğrenim görmekte olan toplam 4393 Suriye uyruklu üniversite öğrencisi oluşturmuştur (Yüksek Öğretim Kurulu, 2019). Araştırma evrenini oluşturan bütün öğrencilere ulaşmak zaman ve ekonomik açıdan zorluklar yaşatacağından, örneklem alma yoluna gidilmiştir. Araştırmanın nicel aşamasında basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit rastgele örnekleme, örneklemin en basit şeklidir ve diğer birçok örnekleme yönteminin temelini oluşturmaktadır. Basit rastgele örneklemede popülasyondaki her birimin örneklemeye dahil edilme olasılığı eşittir (Taherdoost, 2016). Bu tür örneklemede seçimler bağımsız olarak yapılmaktadır. Böylece, bir birimin seçilme olasılığı, diğer birimlerin seçilmesinden etkilenmemektedir (Teddlie & Yu, 2007). Bu çalışmadaki nicel veri toplama araçları elektronik form haline getirilmiştir. Elektronik formlar: “Kağıt formlar yerine elektronik ortamın kullanıldığı, ucuz, hızlı ve kaliteli verilerin elde edildiği, analiz sonucunun çabuk alındığı formlardır.” (Arıkan, 2018, s. 102). Hazırlanan elektronik form, İstanbul ili üniversitelerinde duyuru, bilgi, etkinlik paylaşımı ve yardımlaşma amacıyla Suriye uyruklu üniversite öğrencileri arasında kurulan sosyal ağ sitelerinde paylaşılmıştır. Araştırma kapsamında toplam 518 kişiye ulaşılmıştır. Değerlendirme esnasında rastgele veya hatalı doldurulan toplam 57 ölçek elenmiş ve kullanılabilir 461 ölçek analize tabi tutulmuştur. Araştırma kapsamında ulaşılan öğrencilere ilişkin sosyo-demografik özellikler aşağıda gösterilmiştir.

**Tablo 3.1. Araştırma Grubundaki Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Evli	105	22,8
Bekar	356	77,2
Toplam	461	100
<b>Yaş</b>		
19-24	229	49,7
25-30	202	43,8
31-36	30	6,5
Toplam	461	100
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	105	22,8
Bekar	356	77,2
Toplam	461	100
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Alt	99	21,5
Orta	323	70
Üst	39	8,5
Toplam	461	100
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
Lisans	350	75,9
Master	95	20,6
Doktora	16	3,5
Toplam	461	100
<b>Üniversite Türü</b>		
Devlet	378	82
Vakıf	83	18
Toplam	461	100
<b>Dil Seviyesi</b>		
A	75	16,2
B	191	41,5
C	195	42,3
Toplam	461	100
<b>Türkiye’de Yaşama Süresi</b>		
1-3	170	36,9
4-6	284	61,6
7 yıl ve üzeri	7	1,5
Toplam	461	100

Tablo 3.1.’de görüldüğü gibi araştırma grubu 388’i (%84,2) kadın, 73’ü erkek (%15,8) olmak üzere toplam 461 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubundakilerin 229’u (%49.7) 19-24 yaş aralığında, 202’si (%43.8) 25-30 yaş aralığında, 30’u (%6.5) 31-36 yaş aralığında bulunan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubundaki bireylerin 105’i (%22,8) evli, 356’sı (%77,2) bekar bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların 99’u

(%21,5) alt gelir düzeyinde, 323'ü (%70) orta gelir düzeyinde, 39'u (%8,5) üst gelir düzeyinde olduklarını belirtmişlerdir. Eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında; öğrencilerin 350'si (%75,9) lisans, 95'i (%20,6), 16'sı (%3,5) doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 378'i (%82) devlet üniversitesine, 83'ü (%18) vakıf üniversitesinde eğitim gördüklerini belirtmişlerdir. Dil düzeyi değişkenine bakıldığında; Araştırma grubundakilerin 75'i (%16,2) A, 191'i (%41,5) B, 195'i (%42,3) C seviyesinde Türkçe Dil yeterliliğine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Araştırma grubundakilerin 170'i (%36,9) 1-3 yıl, 284'ü (%61,6) 4-6 yıl, 7'si (%1,5) 7 yıl ve üzeri Türkiye'de yaşadıklarını belirtmişlerdir.

### **3.2.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanteri uygulanarak elde edilmiştir.

#### **3.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; araştırmaya dâhil olan öğrencilerin demografik bilgileri hakkında sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, üniversite türü, Türkçe dil seviyesi ve Türkiye'de yaşama süresi değişkenlerinden oluşmaktadır (Ek 2).

#### **3.2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Personal Views Survey III-R)**

Maddi ve Khoshaba (1999) tarafından geliştirilen, Durak (2002) tarafından uyarlanan ölçek, 18 maddeden ve 3 alt boyuttan (bağlanma, kontrol, meydan okuma) oluşmaktadır. 4'lü Likert tarzı (0= hiç doğru değil- 3= çok doğru) olan ölçek doğrudan ile tersine çevrilmiş ifadeler içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik dayanıklılığın azaldığını, düşük puanlar ise psikolojik dayanıklılığın arttığını ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Durak (2002); Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin toplam puanı, Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt boyutları (problem odaklı, duygu odaklı ve dolaylı başa çıkma) puanları, Çok Boyutlu Sosyal Destek Algısı Ölçeğinin (MSPSS) toplam ile alt boyutları puanları, Kısa Semptom Envanteri (BSI) toplam puanı ve

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Durumları Envanteri (LEIU) toplam puanı ile korelasyonları hesaplamıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin toplam puanları, semptom, duygu odaklı başa çıkma ve stres ile negatif yönde ilişkiliyken; problem odaklı başa çıkma, dolaylı başa çıkma, sosyal destek algısının toplam puanları ile pozitif şekilde ilişkilendirildi. Güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlılığı (Analiz tüm maddelerle yapıldığında) 0.62'dir.

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Arapça'ya uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Al-Awad ve Nuhayli (2014) tarafından yapılmıştır. İçerik analizi kapsamında, Arapça versiyonunun belirlenen hedefe uygunluğu, maddelerin açıklığı ve dilsel ifadelerin uygunluğunu doğrulamak için, ölçek bir dizi hakeme sunulmuştur. Hakem değerlendirilmesi sonucunda bazı ifadeler hakemlerin görüşlerine göre değiştirilmiştir. Üniversite öğrencileri arasında ölçek ifadelerinin uygunluğunu ve netliğini belirlemek için, ölçek 53 kişiden oluşan bir örnekleme uygulanmıştır. Örnekleme üyeleri tarafından net olmayan kelimelerin bazıları değiştirilmiştir. Ölçeğin madde-toplam korelasyon katsayıları 0.47 ile 0.81 arasında değiştiği raporlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin cronbach alfa katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyonu 0.86 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme yöntemiyle korelasyon katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, ölçeğin Arap toplumuna uygulanabilmek üzere geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmada, veri toplama araçlarının psikometrik özelliklerini doğrulamak için ölçekler 30 öğrenciden oluşan bir pilot örnekleme uygulanmıştır. 18 maddelik psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirliğine ilişkin madde-toplam puan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyonu 0.20 altında olan maddeler analizden çıkarılmıştır (2, 8, 13, 14, 16, 18). Düzeltilmiş 12 maddelik formun istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayıları (.33- .80) arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin nihai iç tutarlılık katsayısı (cronbach alfa = 0.68) olarak bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliliğine ilişkin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur (t= 16.58).

### **3.2.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California, Los Angeles)**

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından uyarlanan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tarzında (1= hiç yaşamam - 4= sık sık yaşarım) hazırlanan ölçek 10 düz ile 10 ters yönde kodlanmış ifadeler içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığını ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmasına ilişkin bulgular, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile ilişkisinin anlamlı çıkması (sırayla:  $r = ,77$ -  $r = ,82$ ) ölçeğin benzer ölçekler geçerliliğini desteklemektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin cronbach alfa katsayısı yeterli düzeyde (0.96) ve orjinal ölçeğin katsayısına (0.94) yakın olduğu bulunmuştur. Puanların değişmezliğine ilişkin yapılan test-tekrar test çalışmasından elde edilen korelasyon katsayısı ( $r = .94$ ) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Arapça'ya uyarlanması Al-Ahmad ve Milhim (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerliliği, ayırt edici geçerliliği hesaplanarak doğrulanmıştır. İki uç grup (en düşük ve en yüksek puana sahip olanlar) arasındaki farkı bulmak için bağımsız gruplar T testi kullanılmıştır. T test değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t = 2,898$ ,  $p < .05$ ). Bu da, ölçeğin yüksek ayırt etme gücüne sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin test- tekrar test korelasyon katsayısı 0.901 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı ise .872'dir. İç tutarlılığı doğrulamak için yarıya bölme yöntemi kullanılmıştır. Yarılardan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.843 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada, ölçeğin ayırt edici geçerliliğini doğrulamak için puanlar azalan sırada düzenlenmiştir. Daha sonra, üyelerin puanları ikiye ayrılmıştır. Üst uç, 60 veya daha yüksek bir puan alan öğrencileri içermiştir (%27). Alt uç ise, 20 veya daha düşük bir puan alan öğrencileri içermiştir (%27). Yüksek ile düşük puan alanlar arasında fark olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. İki grup arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t = 13.48$ ). Ölçeğin cronbach alfa katsayısı yeterli düzeyde 0.84 olduğu bulunmuştur. Yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise 0.72 olarak bulunmuştur.

### **3.2.2.4. Sürekli Kaygı Ölçeği**

Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen ölçek Öner ve

LeCompte (1983) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. 4'lü Likert tipi (1= hemen hiçbir zaman, 4= hemen her zaman) olan ölçek doğrudan ve tersine dönüşmüş ifadeler olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği normal ve hasta Türk örneklemleri üzerinde, deneysel/ yapı kavram ve kriter geçerlilik yöntemleriyle sınanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasına ilişkin iç tutarlık katsayısı (.83 - .87) arasında bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test çalışmasından elde edilen korelasyon katsayısı ( $r = .71$  ila  $.83$ ) arasında bulunmuştur. Ölçekte yüksek puanlar, yüksek kaygı seviyelerini gösterirken; düşük puanlar, düşük kaygı seviyelerini göstermektedir.

Sürekli kaygı ölçeğinin Arapça versiyonu Mikhail (2003) tarafından hazırlanmıştır. Ölçek, geçerliliğini, güvenirliğini ve Arap ortamında kullanıma uygunluğunu doğrulamak için deneme uygulamasına tabi tutulmuştur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik işlemleri tatmin edici ve orijinal versiyonuna oldukça yakın sonuçlar vermiştir. Ölçeğin önerilen Arapça versiyonunun orijinal versiyonu ile korelasyonunu incelenmek amacıyla, hem Arapça hem de İngilizce konusunda yetkin olan ve iki dilli olarak tanımlanan bir grup kişiye uygulanmıştır. Bu şekilde çıkarılan korelasyon katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Bu da, ölçeğin Arapça ve İngilizce versiyonunun dilsel eşdeğerliğine kanıt sağlamıştır. Kaygı durumu ölçeği ile sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.36'dır. Yapı geçerliğinin incelenmesi, ölçeğin özgün ölçekteki tek faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.88'dir, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.80 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada, ölçeğin ayırt edici geçerliliğine ilişkin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t = 5.94$ ). Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı ise 0.76 olarak bulunmuştur.

### **3.2.2.5. Bilişsel Üçlü Envanteri**

Beckham, Leber, Watkins, Boyer & Cook (1986) tarafından geliştirilen, Erarslan (2014) tarafından uyarlanan ölçek 36 maddeden ve 3 alt boyuttan (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) oluşmaktadır. Bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili inançlarını ölçmeye yöneliktir. Yedili likert tarzında (1= hiç katılıyorum ile 7= tamamen katılıyorum)

hazırlanan ölçek katılımcıların her maddenin kendileri için ne kadar geçerli olduğunu göstermektedir. Bireylerin hem olumlu hem de olumsuz düşüncelerini ölçen ölçeğin her bir alt boyutu 10 maddeden oluşmaktadır. Kalan altı madde ise (1, 2, 4, 7, 14, 22) herhangi bir kategorinin parçası olmadığı için, dolgu maddeler olarak kabul edilip puanlamaya dâhil edilmemişlerdir. Orijinal ölçeğin yapı geçerliği incelendiğinde (yakınsak geçerlilik katsayılarının ortalaması= .815 ve geçerlilik ortalaması= .604) olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği incelendiğinde ise, alt boyutlarının mükemmel iç tutarlılık katsayıları sağladığı bulunmuştur (benlik algısı için alfa= .85, dünya görüşü için alfa= .79, gelecek algısı için alfa= .92 ve genel envanter için alfa= .93). Türkçeye uyarlama çalışmasında Erarslan (2014) ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmiştir. Araştırmacı doğrulayıcı faktör analizini kullanarak uyum indekslerini incelemiştir. Değerler kabul edilebilir ölçüler içerisinde yer aldığı için ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin, alt boyutlarının alfa iç tutarlılık katsayıları (benlik algısı için alfa= .85, dünya görüşü için alfa= .72, gelecek algısı için alfa= .87 ve genel envanter için alfa= .91) olarak bulunmuştur.

Beshai (2012), Dünya Sağlık Örgütü'nün 2007 yılında geliştirdiği “Ölçeklerin Çeviri ve Adaptasyon Süreci” kılavuzlarına dayanarak envanteri Arapçaya çevirmiştir. Bu kılavuzlar, kültürler arası araştırmalarda ölçekleri tercüme etmek için uygun araçlar olarak kabul edilmektedir. İlk aşamada, yeminli bir tercüman orijinal İngilizce ölçeği Arapçaya çevirmiştir. Sonrasında, ikinci bir bağımsız çevirmen Arapça versiyonu tekrar İngilizceye çevirmiştir. Araştırmacı, çevirinin her iki aşamasında da yer almıştır. Araştırmacı daha sonra geri çeviriyi gözden geçirmiş ve orijinal ölçekle karşılaştırmıştır. Süreç içinde kültüre özgü deyimlerin eşdeğer çevirisi ile ilgili endişeler diğer araştırmacılarla tartışılmıştır. Bu süreç anlaşmaya varılıncaya kadar devam etmiş ve ölçeğin son bir Arapça tercümesiyle sonuçlanmıştır. Araştırmacı, ters çeviri yöntemine başvurarak ölçeğin orijinal ölçekle uyumluluğu hakkında daha fazla kanıt sağlamaya çalışmıştır. Ayrıca, ölçeğin içeriğini ve belirlenen amaca uygunluğunu değerlendirmek için iki uzmanla çalışmıştır. Bu da, ölçeğin içerik geçerliliği ve görünüş geçerliliği hakkında bazı kanıtlar sağlamıştır. Önerilen Arapça versiyonunun güvenilirliği test edildiğinde, elde edilen güvenilirlik katsayıları, ölçeğin orijinal versiyonunun verdiği sonuçlarla büyük ölçüde tutarlı olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada, ölçeğin ayırt edici geçerliliğine ilişkin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t= 7.90$ ). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin, alt boyutlarının alfa iç tutarlılık katsayıları (benlik algısı için  $\alpha=.93$ , dünya görüşü için  $\alpha=.74$ , gelecek algısı için  $\alpha=.89$  ve genel envanter için  $\alpha=.92$ ) olarak bulunmuştur.

### **3.2.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın nicel aşamasında kullanılan veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama işlemi 2018-2019 eğitim öğretim yılında gerçekteştirilmiştir. Uygulama gerçekteştirilmeden önce Etik Kurul İzni alınmıştır (Ek1). Elektronik form haline getirilen veri toplama araçlarında araştırmanın önemi, araştırmanın amacı ve formun nasıl dolduracağı hakkında bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanmasında, İstanbul ilinin çeşitli üniversitelerinde öğrenim görmekte olan Suriye uyruklu üniversite öğrencilerine internet üzerinden, sosyal paylaşım siteleri yoluyla ulaşarak, paylaşılan ölçekler cevaplandırmaları istenmiştir. Uygulamaya katılmaya istekli ve hedeflenen özelliklere sahip katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır.

### **3.2.4. Verilerin Çözümlemesi**

Nicel aşama kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların normalliği, doğrusallığı ve homojenliği incelenmiştir. Uç değerler de tespit edilip veri setinden çıkartılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi, SPSS ve Mplus paket programları ile gerçekteştirilmiştir. Ölçek verilerinin analizinde öncelikle, betimsel istatistiksel yöntemlerinden frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (anova) uygulanmıştır. Varyans analizleri sonucunun önemli bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla (Post-Hoc) testleri kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, kaygı ve yalnızlık düzeylerinin arasındaki yordayıcı ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi analizi Mplus programı ile gerçekteştirilmiştir.

Nitel verilerin analizinde ise Maxqda programı kullanarak verilerin kodlara ve alt

temalara göre düzenlenmesi sağlanmıştır. Veriler içerik ve tematik analizine tabi tutularak toplanan verilerin anlamına ulaşılmıştır. Nitel verilerin analizi için Giorgi'nin önerdiği betimleyici fenomenolojik analiz adımları kullanılmıştır: Bütünsel anlamı çıkarabilmek için tüm transkriptlerin birden fazla okunması, anlam birimlerinin oluşturulması, psikolojik öneme sahip olan birimlerinin tespit edilmesi, yapısal ve genel tanımlamanın sunulması (Giorgi, Giorgi & Morley, 2017).

### **3.2.5. Verilerin Analizi**

Nicel verilerin çözümlenmesinde SPSS 21 Paket Programı ve MPLUS Paket Programı'ndan yararlanılmıştır. Nicel verilerin analiz aşaması, Yapısal Eşitlik Analizinin varsayımlarını değerlendirmektir. Bu varsayımları değerlendirmek için, yeterli örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, uç değerler, normal dağılım ve çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığı incelenmiştir. Normallik varsayımının test edilmesinden önce uç değerler, SPSS 21 programı aracılığıyla, Mahalonobis uzaklık değerine bakılarak belirlenmiştir. Tespit edilen uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın değişkenlerine ait ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için, alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Bu değerlerin -2 ile +2 arasında yer alması beklenmektedir (Bachman, 2004). Varyanslarının homojenliği koşulu, Levene Testi ile test edilmiştir. Levene Testinden alınan değer  $p < .05$  olması varyansların eşit olmadığı;  $p > .05$  olması varyansların eşit olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Büyüköztürk, 2016).

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık toplam puanı için çarpıklık (skewness) .20, basıklık (kurtosis) .84. Yalnızlık için çarpıklık (skewness) .29, basıklık (kurtosis) -1.22. Kaygı için çarpıklık (skewness) 1.12, basıklık (kurtosis) 2.0. Benlik algısı için çarpıklık (skewness) .61, basıklık (kurtosis) -.57. Dünya görüşü için çarpıklık (skewness) -.04, basıklık (kurtosis) .95. Gelecek algısı için çarpıklık (skewness) .21, basıklık (kurtosis) .08 olarak ölçülmüştür. Araştırmacılar, YEM çalışmalarında, basıklık indeksinin 3'ün üzerinde, çarpıklık indeksinin ise 10'un üzerinde olması durumunda verilerin normal dağılmadığını ifade etmişlerdir (Kline, 2016). Analiz edilen değişkenler incelendiğinde, verilerin normallik varsayımını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Dağılımın normal dağılım gösterdiği

bulgusuna ulaşıldıktan sonra, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yalnızlık, kaygı ve bilişsel üçlü puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, Türkçe dil düzeyi, Türkiye’de yaşama süresi) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için, parametrik testlerin koşulları sağlanmasından ötürü Bağımsız Örneklem T Testi ve Varyans Analizi (ANOVA) Testinden yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığa bakmak için Scheffe Testi uygulanmıştır.

Araştırmada karşılanması beklenen bir diğer varsayım, çoklu doğrusal bağlantının olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada gözlenen değişkenlerin birbirleriyle oldukça yüksek düzeyde anlamlı bir korelasyon göstermesi sonucunda oluşan, gereğinden fazla değişkenin çalışılmasına neden olan ve yapısal eşitlik modellemesini olumsuz yönde etkileyen bir problemdir. Değişkenler arasında .90 ve üzeri ilişki çıkması çoklu bağlantı problemini oluşturmaktadır (Tabacknick ve Fidell, 2015). Araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları .59 ile .68 ( $p < .05$ ) arasındadır. Bundan dolayı veriler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir.

Bu araştırmada, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının kaygı ve yalnızlık üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracı rolünün olup olmadığı YEM (Yapısal Eşitlik Modeli) aracılığıyla ölçümlenmiştir. YEM analizine geçmeden önce, değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla ilk olarak korelasyon analizi ve betimsel istatistikler ele alınmıştır. Daha sonra, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının kaygı ve yalnızlık üzerindeki etkisinde, bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracılık rolüne ilişkin önerilen model yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir (Şekil 3.3).



**Şekil 3.3. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bilişsel Üçlü (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) Aracılığıyla Yalnızlık ve Kaygıya Yönelik Etkisini İncelemek Üzere Önerilen Yapısal Model**

Önerilen yapısal modelde (1) gizil değişken ve (8) gözlenen değişken tanımlanmıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri olan yalnızlık ve kaygı gözlenen değişkenler olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan psikolojik dayanıklılık gizil değişken olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın göstergeleri olarak: Bağlanma, kontrol ve meydan okuma tanımlanmıştır. Araştırmanın aracı değişkeni olan bilişsel üçlünün göstergeleri olarak: Benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı tanımlanmıştır. Modelde gizil değişken oval biçimde gösterilmiştir. Gözlenen gösterge değişkenler ise dikdörtgen ile gösterilmiştir.

Ele alınan değişkenlerin aracılık rollerinin olup olmadığını saptamak amacıyla Baron ve Kenny'nin (1986) yaklaşımı referans alınmıştır. Referans alınan bu yaklaşım şu adımları içermektedir;

- (1). Bağımsız değişkenin (psikolojik dayanıklılık) bağımlı değişken (yalnızlık ve kaygı) üzerinde etkisi anlamlı olmalıdır.
- (2). Bağımsız değişkenin (psikolojik dayanıklılık) aracı değişken (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) üzerinde etkisi anlamlı olmalıdır.
- (3). Aracı değişkenin (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) bağımlı değişken (yalnızlık ve kaygı) üzerinde etkisi anlamlı olmalıdır.
- (4). Aracı değişken (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) modele dahil olduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmaktadır/ anlamsızlaşmaktadır. Bu dört öneri yerine geldiğinde aracılık modelinde kısmilik ya da tamlık olduğuna karar

verilecektir.

### 3.3. Nitel Araştırma Deseni

Bu çalışmanın nitel aşamasının temeli fenomenolojik desenine dayandırılmıştır. Bir terim olarak fenomenoloji, hem felsefi bir hareketi hem de nitel bir araştırma yaklaşımını kapsamaktadır. Fenomenoloji terimi felsefede ara sıra Kant'ın yazılarında kullanılmış olsa da, sadece Hegel tarafından iyi tanımlanmıştı. Hegel'e göre fenomenoloji, bilgiye bilince görüldüğü haliyle değinmektir. Fenomenoloji, kişinin deneyimlerinde algıladıklarını açıklama ve tanımlama bilimidir. Hegel ve Descartes'ten etkilenen Husserl (1859-1938) ise fenomenoloji felsefesinin temel kavramını oluşturan paranteze alma (*epoche*) kavramını geliştirmiştir. Paranteze alma, nesnel dünyanın (*doğanın*) varlığı ile ilgili yargı ve varsayımların ortadan kaldırılmasını gerektirmektedir. Paranteze alma prensibinin değeri, önyargıları incelemeye ilham vermesi, kişinin açıklığını arttırması ve hayatı gerçekte sunduğu şeyle kucaklamaya hazır olmayı içermesidir. Paranteze alma yeni fikirler, yeni duygular, yeni farkındalıklar ve anlayışlar yaratmayı sağlamaktadır (akt. Moustakas, 1994). Paranteze alma gerekli bir ilk adımdır, ardından bir sonraki temel süreç indirgemedir. Husserl, fenomenolojik indirgeme (*phenomenological reduction*) adını verdiği tamamen yeni bir süreç sayesinde felsefeye mutlak bir temel kazandırabilmiştir. Husserl, mantıksal araştırmalarda somut deneyimlerden bu deneyimlerin özlerine götüren özel bir fenomenolojik indirgemenin gerekli olduğunu görmüştür (Kockelmans, 1994). Husserl'in fenomenolojik indirgemesi, gerçeğin mutlak özünü kavramak ve sunmak için sadece araçsal bir yöntem değildir. İndirgeme formülasyonu, paranteze almanın gerektirdiği öz dönüşümün spesifik bir resmini sunmaktadır ve yaşamın manevi, etik, sosyal, politik ve psikolojik boyutlarına bağlıdır (Walsh, 1988).

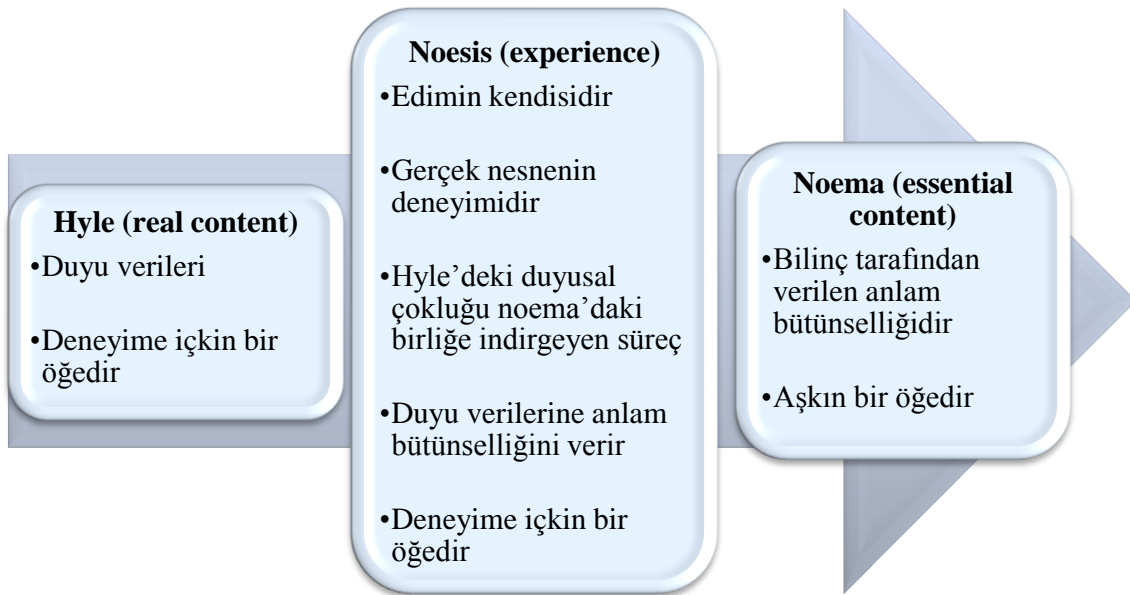
Husserl, üç ana indirgeme türünden bahsetmiştir. Bunlar: Eidetik (*eidetic*), aşkın (*transcendental*) ve fenomenolojik (*phenomenological*) indirgemedir.

- Eidetik indirgeme: Doğal tutumdan (maddi nesnelere yönelme) eidetik tutuma (özlere yönelme) geçiştir.
- Aşkın indirgeme: Nesne yerine eylemi yansıtılmamızı içermekte ve nesne yönelimli tutumdan eylem yönelimli tutuma değişimi temsil etmektedir. Aşkın indirgeme bizi

doğal veya eidetik tutumda ilgilendiğimiz nesnelere aşkın nesnelere ve aşkın egoya yönlendirmektedir.

- Fenomenolojik indirgeme: Eidetik ve aşkın indirgemenin bir kombinasyonudur. Fenomenolojik indirgeme bizi doğal tutumdan, özlere yönelik eylemleri incelediğimiz eidetik aşkın bir tutuma götürmektedir.

Eidetik indirgeme bizi doğa bilimlerinde çalıştığımız somut fiziksel nesnelere, bu nesnelere genel özellikleri olan eidos'a götürmektedir. Husserl'in metafizik aşkın indirgemesi bireyin kendine has ölümü gibi bireysel olanın aşkın yapılandırmasının çalışmasını içermektedir (Follesdal, 2006). Fiziksel nesnelere yönelik eylemlerde aşkın indirgeme yapılması, bu tür eylemlerin noema, noesis ve hyle'sinin incelenmesi demektir (Şekil 3.4). Fenomenolojik indirgeme'de her deneyim kendi içinde ve tek başına düşünülür, fenomenler ise bütünlüğü içinde saf ve açık bir şekilde tanımlanır (akt. Moustakas, 1994). Fenomenolojik çalışmada bireylerin bir fenomenle ilgili yaşanmış deneyimlerinin ortak anlamının ve katılımcıların ortak özelliklerinin tanımlanmasına odaklanılır. Bireylerin "neyi" ve "nasıl" deneyim ettiklerine ilişkin bütüncül bir betimleme yaparak katılımcıların deneyimlerinin özünü ortaya koymaya çalışılır (Creswell, 2013).



Şekil 3. 4. Fenomenolojik Araştırmanın Boyutları

Fenomenolojik desenin kullanımı bireylerin karşılaştıkları her türlü yaşanmış deneyimlere hitap edebileceğinden dolayı, bu araştırmanın nitel aşamasında psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşadıkları deneyimlerinin anlamını, karşılaştıkları risk faktörleri bağlamında kendi perspektiflerinden derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde incelenmesi amaçlanmıştır.

### 3.3.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın nitel aşama kapsamında 4'ü kadın, 11'i erkek olmak üzere İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan toplam 15 Suriye uyruklu üniversite öğrencisi ile görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların özellikleri Tablo 3.2.'de belirlenmiştir.

**Tablo 3. 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Katılımcılar	Cinsiyet	Eğitim Düzeyi	Fakülte	Türkiye'de Yaşama Süresi
E1	Erkek	Doktora	İlahiyat	5 Yıl
E2	Erkek	Lisans	Eğitim	5 Yıl
E3	Erkek	Lisans	Tıp	4 Yıl
K1	Kadın	Master	Diş Hekimliği	4 Yıl
E4	Erkek	Lisans	Mühendislik	4 Yıl
E5	Erkek	Lisans	Hukuk	3 Yıl
E6	Erkek	Master	Arap Dili ve Edebiyatı	4 Yıl
E7	Erkek	Master	Arap Dili ve Edebiyatı	4 Yıl
E8	Erkek	Lisans	İlahiyat	3 Yıl
E9	Erkek	Doktora	İlahiyat	4 Yıl
K2	Kadın	Lisans	İngiliz Dili ve Edebiyatı	8 Yıl
E10	Erkek	Lisans	İletişim	6 Yıl
E11	Erkek	Lisans	İletişim	6 Yıl
K3	Kadın	Doktora	İlahiyat	5 Yıl
K4	Kadın	Lisans	Eğitim	8 Yıl

Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde 3 katılımcının doktora düzeyi, 3 katılımcının master düzeyi ve 9 katılımcının lisans düzeyinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların fakültelerine bakıldığında 4 kişinin İlahiyat Fakültesi, 2 kişinin Eğitim Fakültesi, 1 kişinin Tıp Fakültesi, 1 kişinin Diş Hekimliği Fakültesi, 1 kişinin Mühendislik, 1 kişinin Hukuk Fakültesi, 2 kişinin İletişim Fakültesi, 2 kişinin Arap Dili ve Edebiyatı ve 1 kişinin İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümlerinde öğrenim gördükleri görülmektedir. Katılımcıların Türkiye’de bulunma süreleri ise 3 ve 8 yıl arasında değişmektedir.

### **3.3.2. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada nitel veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Creswell’e (2012) göre nitel araştırmada gözlem yapmakla aynı derecede popüler olan görüşmedir. Nitel görüşmelerde araştırmacı, katılımcılarla yüz yüze görüşmeler, telefon görüşmeleri veya altı ila sekiz görüşmeci ile odak grup görüşmeleri yapabilmektedir. Bu görüşmeler, araştırmacının herhangi bir perspektifi ile sınırlandırılmadan katılımcıların görüş ve fikirlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan yapılandırılmamış ve genellikle açık uçlu soruları içermektedir. Araştırmacı katılımcıların cevaplarını kaydettikten sonra bir bilgisayar dosyasına aktarıp analiz etmektedir (Creswell, 2014). Bu çalışmadaki görüşme formunun hazırlanmasında tez danışmanı, tez izleme komitesi üyeleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde bir uzman hoca ve nitel araştırma alanında bir uzmanın görüşü dikkate alınarak görüşme soruları bilişsel kuram, psikolojik dayanıklılık ve travma literatürüne dayalı bir şekilde geliştirilmiş ve benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı, göç ve travma etkisi ve uyum sorunları konularını içermiştir. İki pilot görüşme yapıldıktan sonra tekrar alan uzmanlarının görüşü alınmış ve birkaç sorunun düzeltilmesine ve farklı bir şekilde sunulmasına karar verilmiştir. Görüşme formu toplam 18 açık uçlu sorudan oluşmuştur (Ek 7).

### **3.3.3. Verilerin Toplanması**

Bu çalışmanın nitel grubu amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, derinlemesine bir çalışma için araştırmacının amacı doğrultusunda merkezi öneme sahip konular hakkında onlardan çok şey öğrenebileceğimiz,

bilgi açısından zengin vakaların seçimine dayanmaktadır. Ölçüt örnekleme ise, önceden belirlenmiş bazı önemli ölçütleri karşılayan vakaların incelenmesine dayanmaktadır (Patton, 1999). Araştırmanın nicel grubundaki öğrencilerden araştırmanın nitel aşamasına katılmaya gönüllü olan, telefon numarasını veya email adresini yazan ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan puanlar doğrultusunda düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip öğrencilerle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü ise doygunluk kavramını izlemiştir. Glaser'e (1965) göre kategorilerin teorik olarak doygun hale gelmesi, kodlama aşamasında kategori listesini sınırlandıran önemli bir faktördür. Toplanan veri evreni teorik olarak sınırlaması, araştırmacının zamanını ve çabasını yalnızca kendi kategorileriyle ilgili veriler üzerinde harcamaya zorladığından, araştırma kaynaklarını (insanlar ve projeye ayrılan zaman ve para) ekonomik hale getirmektedir. Katılımcıların deneyimlerine ilişkin daha kişisel anlatıları ifade etmelerini sağlamak ve daha ayrıntılı bilgi elde etmek için veri toplamada "yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi" kullanılmıştır. Katılımcılar, görüşmelerin standart araştırma protokollerinin bir parçası olduğu konusunda bilgilendirilmiştir. Görüşme öncesinde çalışma ile ilgili genel bilgiler verilmiştir ve kayıt için katılımcıların onayı alınmıştır. Görüşmelerin gizlilik ilkesine uyarak gerçekleştirileceği beyan edilmiştir. Katılımcıların takma ad kullanmaları istenilmiş ve görüşmelerde bahsedilen belirli isimler veya yerler gibi tanımlayıcı bilgiler, transkripsiyon ve çeviri sonrasında çıkarılmıştır. Görüşme sorularının sıraları bazı yerlerde değiştirilerek farklı şekillerde sunulmuştur. Derinlemesine bilgi edinmek için sondaj sorularına da yer verilmiştir. Nitel araştırmalarda, belirli bir fenomeni kavrama, durumun neden böyle olduğunu araştırma, durumun nasıl gerçekleştiğini belirleme ve katılımcıların içgörülerini açığa çıkarma amacıyla eksik ve belirsiz yanıtların ayrıntılarına giren sondaj soruları sorulmaktadır. Tüm görüşmelerin katılımcıların ana dili (Arapça) ile yapılması tercih edilmiştir. Yazıya dökülen metinler araştırmacı tarafından Türkçeye çevirilmiştir. Çeviri sürecinde katılımcıların gerçek durumlarını yansıtmak için açıklamaların anlamı mümkün olduğunca değiştirilmeden doğru bir şekilde belirlenmesine özen gösterilmiştir. Çalışmada yer alan katılımcıların söylemleri Türk dili uzmanı tarafından kontrol edilip redaksiyonu yapılmıştır. Yaklaşık olarak 45 dk. süren bireysel görüşmelerden toplanan görüşme verileri, temaların analizinde sınıflandırılmış ve kategorize edilmiştir. Görüşmelerde ortaya konan

nitel temalar bölüm 4'te anlatılmıştır.

### **3.3.4. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada derinlemesine görüşmeler ile toplanan nitel verilerin analizinde Giorgi tarafından belirlenen betimleyici fenomenolojinin basamaklarından yararlanmıştır. Betimleyici yaklaşımla, yaşanan deneyimler çok dikkatli bir şekilde tanımlanmaya çalışılır. Ham veriler elde edildikten sonra, fenomen hakkındaki tüm bilgi ve inançları bir kenara bırakılıp fenomenolojik indirgeme perspektifi ile verilerin kapsamlı bir fenomenolojik analizi gerçekleştirir. Somut verilerin analizleri sayesinde psikolojik anlamların anlayışı ortaya çıkar. Fenomenoloji, katılımcıların yaşadıkları veya deneyimledikleri deneyimlerin somut tanımlarıyla ilgilenir. Böylece fenomenoloji katılımcıların bir şeyin neden veya nasıl çalıştığını bilmek veya anlamak zorunda kalmaktan kurtarıp deneyimlerini sadece deneyimledikleri şekilde tarif etmelerini gerektirmektedir. Diğer bir deyişle betimleyici fenomenoloji, katılımcıların kendi deneyimlerini nasıl anladıklarıyla ilgili değil de, sadece kendi bakış açılarından "ne olduğunun" bir açıklamasıdır. Bu da, katılımcının ilgili süreçler hakkında psikolojik bir kavrayışa sahip olmasına gerek olmadığı anlamına gelmektedir (Giorgi, 2010). Giorgi veri analizi adımlarını şu şekilde açıklamıştır:

1- Katılımcılar tarafından sağlanan yazılı açıklamaları sonuna kadar okumak. Doğru bir analiz yapmak için, anlatılan yaşanmış deneyimin nasıl sona erdiğini bilmek gerekmektedir.

2- Araştırmacının fenomenolojik indirgeme tutumunu üstlenmesi: Bu, açıklamalarda ortaya çıkan nesnelere deneyimleyenin bilincine sunulan basit nesnelere olarak kabul edildiği anlamına gelmektedir. Aynı zamanda bu tür nesnelere kendilerini gösterdikleri şekilde gerçekten var oldukları fikrini kabul etmemektedir. Onlar her zaman deneyimleyenin bilincinde varlıklar olarak anlaşılmalıdır.

3- Açıklamaları anlam birimlerine ayırma: Açıklamalar uzun olabileceğinden, açıklamaların doğru analizlerinin yapılabilmesi için birleşik tanımların parçalara ayrılması gerekmektedir. Her bir parça bir anlam birimi olarak kabul edilir. Açıklamaların fenomenolojik bir perspektif ile dikkatli bir şekilde yeniden okunmasıyla anlam birimleri belirlenir ve birbirinden ayrıtılır. Analizde oluşturulan tüm anlamların birbirine bağlı olduğunu, yani

tek başlarına var olamayacaklarını anlamak önemlidir.

4- Açıklamaların anlamlarını fenomenolojik psikolojik yollarla dönüştürmek: Bu adım araştırmacının yalnızca fenomenolojik psikolojik indirgeme tutumunda olmasını değil, aynı zamanda ifade edilen şeyin psikolojik anlamına da duyarlı olmasını gerektirmektedir. Bu adım genellikle katılımcıların orijinal ifadelerinin değiştirilmesini gerektirir. Böylece, katılımcıların ifade ettiklerinin psikolojik anlamı daha doğrudan anlaşılabilir. Gerçekleşen dönüşümlerin hedefi yalnızca anlamları daha doğrudan ifade etmek değildir, aynı zamanda anlamları genelleştirmektir. Genelleştirmede anlamların psikolojik değerinin hiçbir durumda kaybolmadan çok farklı olabilecek diğer tanımlarla entegre edilip daha uygulanabilir hale getirilmektedir. Tüm anlam birimlerinin aynı sayıda dönüştürülmesi gerektiğini de bilmek önemlidir. Çünkü tüm anlam birimleri psikolojik değer açısından eşit değildir. Bazı anlam birimleri üç veya dört dönüşümü alabilir ve diğer birimler ise tek bir dönüşümle tamamlanabilir. Dönüştürme ister bir ister birkaç kez yapılır. Kriter, bir birimin psikolojik anlamının en iyi ifadesi olduğunu vurgulamaktır.

5- Deneyimin genel yapısını elde etmek: Genel yapıları belirlemek için yazılan tüm dönüşümler gözden geçirilir. Genel yapı, bireysel açıklamalardan farklı şekillerde ifade edilebilir, çünkü bireysel açıklamalar belirli parçalarla ilişkilidir, genel yapı ise tüm tanımlarla ilgilidir. Bu, görsel indirgemeyi kullanan bir eidetik süreçtir. Bu süreç, araştırmacının belirli bir fenomeni ele almasını ve ardından özünü belirlemek için sistematik olarak değiştirmesini gerektirmektedir. Genel yapıların belirlenmesi, temelde her bir tanımın esas özelliğini (esansını) belirlemeye çalışan yansıtıcı bir süreçtir. Bu yapılar tipiktir ve evrensel değildir. Anahtar anlamların ne olduğunu ve tüm tanımla ilişkili olup olmadıklarını görmek için dönüştürülmüş anlam birimlerinin üzerinden geçilerek belirlenir. Yapı, yapının belirlenmesine katkıda bulunan tüm anahtar anlamları örtük olarak içermelidir. Bu adımı kontrol etmenin yolu, yazılı yapıyı, temelini oluşturan tüm dönüştürülmüş anlam birimleriyle karşılaştırmaktır (Giorgi vd., 2017).

Bu çalışmada, yazıya dökülüp Türkçe'ye çevirilen anlatılar birden çok kez okunarak verilere aşına olunmuştur. İlgili deneyimleri içeren alıntılar belirlendikten sonra bu alıntılar satır satır kodlanmıştır. Metinlerin tanımlanabilir anlam birimlerine dönüştürülmesinde

yardımcı olan bu açıklayıcı kodlar araştırmacı tarafından bağımsız olarak tanımlanmıştır. Kodlanmış anlatılar diğer iki hocayla tartışılıp tutarsızlıkların değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Başlangıç kodlar, kodlar arasındaki ilişkiyi tanımlamaya ve ifade edilen deneyimlerin anlamını açıklamaya yardımcı olan *kod kategorileri* kalıplarında düzenlenmiştir. Analiz sürecinde, kategorilerin verilerden ortaya çıkmasına izin veren tümevarımsal; verilerin önceden belirlenen kategorilerin altına yerleşmesine izin veren tündengelsel bir yaklaşım kullanılmıştır. Her bir metnin anlam birimleri oluşturulduktan sonra tüm metinlerdeki anlam birimleri karşılaştırılarak ortak noktalar tespit edilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların yaşadıkları deneyimlerinin özünü oluşturan bileşenler belirlenmiştir. Belirlenen bileşenler alıntılarla desteklenmiş ve son olarak tüm süreç gözden geçirilmiştir.

### **3.3.5. Geçerlik ve Güvenirlik**

Geçerlik ve güvenirlik kavramları, herhangi bir nitel araştırmacının bir çalışmayı tasarlarırken, sonuçları analiz ederken ve çalışmanın kalitesini değerlendirirken dikkat etmesi gereken iki faktördür (Patton, 2002). Bir araştırmanın kalitesi, araştırmanın geçerliğini ve güvenirliliğini test etmek ve artırmak ile ilgilidir (Seale, 1999).

Geçerlik, nitel araştırmanın güçlü yönlerinden biridir. Nitel araştırmacıların çoğu, bazı nitel çalışmalarının diğerlerinden daha iyi olduğunu ve bu farklılığa atıfta bulunmak için sıklıkla geçerlik terimini kullandıkları görülmektedir (Johnson, 1997). Nitel araştırmacılar araştırma geçerliğinden bahsettiklerinde, genellikle inandırıcı ve savunulabilir niteliksel araştırmaya atıfta bulunmaktadır. Nitel geçerlilik, araştırmacının belirli prosedürleri kullanarak bulguların doğruluğunu kontrol etmesi anlamına gelmektedir. Bulguların geçerliğini sağlamak için araştırmacıların çalışmalarında atacakları adımları iletmeleri, bulguların doğruluğunu değerlendirme yeteneklerini geliştirmeleri ve okuyucuları bu doğruluk konusunda ikna etmeleri gerekmektedir (Creswell, 2014). Geçerliği artırmak için belirlenen stratejiler arasında:

- Üçgenleme: Bir çalışmanın iç geçerliğini desteklemek için en iyi bilinen strateji üçgenlemedir. Verileri tek bir teknikle toplamak şüpheli ve önyargılı olduğundan çeşitli kaynaklardan ve çeşitli tekniklerle bilgi toplamak bulguları doğrulayabilmektedir. Ortaya

çıkan bulguların geçerliğini güçlendirmek için birden çok yöntem, birden çok veri kaynağı, birden çok araştırmacı veya birden çok teori kullanmak gerekmektedir (Merriam, 2009).

- Araştırma alanında uzun süre geçirmek: Uzun bir süre boyunca tekrarlanan gözlemler, araştırma verilerinin ve bulgularının geçerliğini artırabilir. Araştırmacı, ortamlarında katılımcılarla ne kadar çok deneyime sahip olursa, bulgular o kadar doğru veya geçerli olur ve araştırmacı bu şekilde incelenen fenomeni derinlemesine anlayabilir (Creswell, 2014).

- Akran bilgilendirmesini kullanmak: Bu süreçte, araştırma verileri ve bulguları, alandaki katılımcı olmayan birkaç kişi tarafından incelenir. Akranların çalışılan konuya aşina olması ve bu konuda yeterli arka plan bilgisine sahip olması gerekmektedir (Creswell, 2014).

- Araştırmacının konumu (refleksivite): Araştırmacıların, yapılacak araştırma ile ilgili önyargılarını, eğilimlerini ve varsayımlarını açıklamaları ve açıklığa kavuşturmaları gerekmektedir. İyi bir nitel araştırma, araştırmacıların bulguları yorumlamalarının cinsiyet, kültür, tarih ve sosyoekonomik köken gibi geçmişlerine göre nasıl şekillendiğine ilişkin yorumlarını içerir ve böylece okuyucunun her bir araştırmacının verinin özel yorumuna nasıl ulaşmış olabileceğini daha iyi anlamasına olanak tanır (Creswell, 2014; Merriam, 2009).

- Aktarılabirlik: Dış geçerlik, bir çalışma bulgularının diğer durumlara ne ölçüde uygulanabileceği veya sonuçları ne kadar genelleştirilebileceği ile ilgilidir. Araştırmacı, sonuçları etkileyebilecek faktörleri kontrol etmede çok ileri gidebilse de bulgular yalnızca diğer yüksek düzeyde kontrollü, büyük ölçüde yapay durumlara genelleştirilebilir. Diğer ortamlara veya kişilere genelleme yeteneği, örneklem ile alındığı evren arasındaki eşdeğerlik varsayımları, örneklem büyüklüğünün kontrolü, rastgele örnekleme vb. gibi koşullar aracılığıyla sağlanabilir. Bu koşullarda bile genellemeler belirli güven düzeyleri dahilinde yapılmaktadır (Merriam, 2009). Nitel bulgular, doğaları gereği son derece bağlam ve duruma bağlıdır. Bulgular, gözlem veya görüşme için örneklenen kişiler veya durumlara bağlı olarak sınırlı olacaktır. Bu, amaçlı örnekleme stratejilerinin doğasındaki seçicilikten kaynaklanmaktadır. Amaçlı örnekleme, bilgi açısından zengin vakaları derinlemesine ve ayrıntılı olarak incelemeyi içerir. Vaka seçimi, çalışma amacına uygun ve temel çalışma soruları hakkında veri sağlayacak vakaların seçimine dayanmaktadır. Bulguları bağlam içinde tutmak, nitel analizin temel ilkesidir, bu yüzden nitel araştırmalar, bir örneklemeden

popülasyona genelleme yapmaktan ziyade, önemli vakaları anlamak ve aydınlatmakla sınırlıdır (Patton, 1999). Ancak yöntemlerin ve sonuçların kendi bağlamlarında ayrıntılı olarak rapor edilmesi ve soruşturmayı etkileyen tüm bağlamsal faktörlerin açık bir tanımının sunulması ile bağlamın diğer olası bağlamlarla karşılaştırılmasına izin vererek elde edilen sonuçların benzer bir bağlama aktarılabilirliği konusunda yargıları kolaylaştırabilir (Guba, 1981; Guba & Lincoln, 1982).

Güvenirlik kavramı, özgünlük ve tutarlılık gibi nitel araştırmalarda çok çeşitli terimlerle tanımlanan ve çok tartışılan bir konudur. Nitel güvenilirlik, araştırmacının yaklaşımının farklı araştırmacılar ve farklı projeler arasında tutarlı olduğunu göstermektedir. Güvenilirlik, örneklerin farklı gözlemciler veya aynı gözlemci tarafından farklı durumlarda aynı kategoriye atandığı tutarlılık derecesini ifade etmektedir. Nitel araştırmacılar, yaklaşımlarının güvenilirliğini kontrol etmek için vaka çalışmalarının prosedürlerini ve prosedürlerin adımlarını mümkün olduğunca belgelenmeleri gerekmektedir. Ayrıca, diğerlerinin prosedürleri takip edebilmesi için ayrıntılı bir vaka çalışması protokolü ve veri tabanı kurulması gerekmektedir (Creswell, 2014; Silverman, 2013). Başka bir deyişle çalışmanın güvenilirliğini artırmak için süreç boyunca alınan araştırma kararlarını, yapıldığı gibi, bir araştırma günlüğünde belgelemek gerekmektedir. Başka bir araştırmacı araştırma günlüğünü okuyarak neyin neden yapıldığını anlayabilmelidir (Grossoehme, 2014). Nitel bir araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için kullanabileceğimiz stratejiler, üçgenleme, akran incelemesi, araştırmacının konumu, denetim izi, ekip araştırması ve katılımcı teyididir. İlk üçü halihazırda geçerlilik başlığı altında tartışılmıştır. Diğerleri ise:

- Denetim izi (audit trail): Denetim izi stratejisini yerine getirmek için araştırmacı, verilerin nasıl toplandığını, nasıl analiz edildiğini, farklı temaların nasıl elde edildiğini ve sonuçların nasıl elde edildiğini ayrıntılı olarak açıklamalıdır. Ardından bağımsız bir uzmanın araştırmacının izini takip ederek bu çalışmanın bulgularını doğrulayabilir. Bu izi inşa etmek için, araştırmacının bir araştırma günlüğü tutması veya araştırmanın yürütülme süreciyle ilgili notları kaydetmesi gerekmektedir. Araştırmacı günlüğe veri toplamada karşılaştığı sorunlarla ilgili düşüncelerini, sorularını ve verdiği kararları yazabilir. Bu ayrıntılı bilgiler araştırmanın tekrarlanmasına yardımcı olabilir ve güvenilirliğine katkıda bulunabilir (Merriam, 2009).

- Ekip araştırması: Bağımsız olarak türetilen sonuçları karşılaştırarak farklı araştırmacılar tarafından geliştirilen kodları kontrol etmektir. Bu süreç, iki veya daha fazla kodlayıcının metinde aynı parçalar için kullanılan kodlar üzerinde hemfikir olmasına ve aynı metni aynı veya benzer bir kodla kodlayıp kodlamayacağına dayanabilir. İyi güvenilirlik için kodlamanın tutarlılığı en az % 80 oranında uyumlu olmalıdır (Creswell, 2014).

- Katılımcı teyidi: Analizler tamamlandıktan ve nihai bir model geliştirildikten sonra, araştırma bulgularını kontrol etmek ve geri bildirimde bulunmak amacıyla bu bulgular katılımcıların tamamına veya bir kısmına gösterilir. Katılımcıların görüşme sırasında söylediklerinin içeriğini teyit etmeleriyle sunulan sözcüklerin veya kavramsal modelin güvenilirliği tanınabilir ve desteklenebilir (Grossoehme, 2014).

Bu araştırmanın geçerliğini ve güvenilirliğini sağlamak için analist üçgenlemesi kullanılmıştır. Yazılı ve ham verileri iki hocayla paylaşarak hocaların verilere, kodlara ve temalara ilişkin görüşleri araştırmacının bulgularıyla karşılaştırılmış ve önerileri dikkate alınmıştır. Bu yöntem, araştırmacının analizin farklı yollarını anlamasına ve önceden farketmediği noktaları bulmasına yardımcı olmuştur.

Araştırmanın geçerliğini artırmak için araştırmacının bakış açısı ve önceden var olan düşünceleri paranteze alınmıştır. Toplanan verilerin ve analiz sürecinin objektif bir şekilde ele alınması için deneyimler olduğu gibi sunulmaya çalışılmıştır. Araştırılan konularla tarafsız kalmak için araştırmacının kişisel varsayımları, inançları ve önyargıları katılımcıların deneyimlerine ilişkin anlatılarının dışında bırakılmıştır.

Aktarılabirliği değerlendirmek ve bağlamsal ayrıntılar ile ilgili yeterli betimleyici veri sağlamak amacıyla tüm görüşmeler dikkatlice ve derinlemesine yazılarak titiz bir veri analizine dahil edilmiştir. Tüm kategorilerdeki veriler aynı prosedürü kullanarak analiz edilmiştir ve her katılımcı için aynı yaklaşım kullanılmıştır. Ortamın ayrıntılı açıklamalarını sunarak sonuçların daha gerçekçi hale gelmesi ve araştırma geçerliğinin artırılması sağlanmıştır.

Araştırma güvenilirliğini sağlamak için katılımcı teyidine başvurulmuştur. Toplanan verilerin doğru yorumlanıp yorumlanmadığını ve katılımcıların deneyimlerini yansıtmayı yansıtmadığını belirlemek için, transkriptler birkaç katılımcıya iade edilmiştir. Katılımcıların hikayelerini teyit etmeleri, çalışmanın bulguları ve yorumları hakkında daha

fazla geri bildirim alınmasına, doğruluğun onaylanmasına ve güvenilirliğinin artırılmasına yardımcı olmuştur.

### **3.3.6. Araştırmacının Rölü**

Nitel araştırmalar, nesnellik ve öznellik arasındaki ilişki üzerinden çalışmanın farklı bir yolunu sunmaktadır. Nesnellik ve öznellik her zaman birbiriyle ilişkili olarak tanımlanır. Nitel araştırmalarda öznelğin yapılandırıldığı yolların araştırılmasıyla, söz konusu olgunun nesnel bir açıklamasına varılabilir. Araştırmalar her zaman belirli bir bakış açısından yürütülür, ancak araştırmacılar ister nicel ister nitel olsun, kendileri ve çalışma nesneleri arasında bir mesafe bırakarak objektif olmaya çalışmalıdır. Nitel yöntemler, araştırmacının herhangi bir 'etkisi' olmaması talebini karşılayamaz. Çünkü bir şeyi inceleme faaliyeti her zaman onu değiştirecek ve etkileyecektir. Bu yüzden araştırmacının çalışma nesnelileriyle etkileşime girme şekline göre 'araştırmacının konumu' her zaman dikkate alınmaya değerdir ve çoğu durumda, bu pozisyonu refleksif bir analizde incelemek faydalı olacaktır. Araştırmacı ve katılımcının araştırmaya getirdiği farklı anlamlara saygı duyan refleksif analiz etik bir girişimdir ve taranması gereken değerli bir kaynaktır. Bazı durumlarda araştırma sürecinde ortaya çıkan öznelğin rolünü kabul etmek doğru olacaktır. Ancak araştırmacılar, kişisel geçmişlerinin, araştırmalarını nasıl etkileyebileceğini ve potansiyel sorunu çözmek için hangi stratejileri kullanacaklarını tartışmalıdır (Banister, Burman, Parker, Taylor & Tindall, 1994). Refleksivite, araştırmacıların kendi önyargıları, değerleri ve varsayımları üzerinde düşünmeleri ve bunları araştırmalarına aktif olarak yazmaları anlamına gelir (Creswell, 2012). Johnson'e (1997) göre refleksivite araştırmacı önyargılarını anlamak için kullanılan temel stratejidir. Refleksivite, araştırma sürecini ve sonuçlarını etkileyebileceğinden, araştırmacının potansiyel önyargıları ve yatkınlıkları üzerine kendi öz farkındalığını ve eleştirel öz-yansımasını içerir. Düşünme yoluyla araştırmacılar daha çok öz farkındalığa sahip olurlar ve önyargılarını izler ve kontrol etmeye çalışırlar.

Bu çalışmada araştırmacı, Suriye'de yaşanan krizlerden dolayı Türkiye'ye taşınmıştır. Yeni ülkede akademik hayatını uluslararası bir öğrenci olarak devam ettirmeye çalışan, hayatı yeniden oluşturmanın zorluklarıyla başa çıkan ve göçmenlik deneyimini araştırma katılımcılarıyla paylaşmış olan araştırmacı, incelenen grubun bir parçası olarak "araştırma

içerisinde" konumunda olduğunu söylemek mümkündür. Bu konunun görüşme atmosferini rahatlattığını, bir işbirliği geliştirdiğini, bilgi edinme ve katılımcıların tepkilerini anlama konusunda bir kolaylık sağladığını söyleyebiliriz. Araştırmacının araştırılan konuya aşina olması, potansiyel hassasiyetlerin farkında olmasını, ipuçlarını kaçırmamasını ve ima edilen içerikleri anlamasını sağlamıştır. Aynı deneyimi paylaşmak araştırmacı ile katılımcı arasındaki mesafeyi azaltmış olabilir. Ancak araştırmacı, aynı deneyimin her biri için farklı olduğunu ve katılımcılarınkini öğrenmek istediğini açıklayarak, katılımcıların öznel dünyalarını incelemeye çalışmıştır. Görüşülen kişilerin ifadelerini etkilememek için araştırmacı sürekli tetikte olmuştur ve varlığını titizlikle yansıtmaya çalışmıştır. Araştırmacı, katılımcıların hikayelerini dinlerken ve daha sonra analiz ederken kendini incelemek ve tepkilerini kontrol etmek için sürekli bir çaba içerisinde olmuş ve araştırmacı hikayesi ile katılımcı hikayesi arasındaki ayrımı korumaya özen göstermiştir.

## BÖLÜM IV: BULGULAR

### 4.1. Nicel Bulgular

Bu araştırmada Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracılık rolünü açıklamaya yönelik geliştirilen teorik model yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız grup t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

#### 4.1.1. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bilişsel Üçlü Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanlarının, araştırmanın demografik değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ait bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 4.1. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi**

	N	X	S	sd	t	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
Kadın	388	22,58	3,4	459	2,5	,02
Erkek	73	21,5	2,5			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
Kadın	388	92,91	21,9	459	,68	,46
Erkek	73	93,11	21,7			
<b>Yalnızlık</b>						
Kadın	388	47,17	8,3	459	,17	,00
Erkek	73	46,99	8,4			
<b>Kaygı</b>						
Kadın	388	47,28	6,0	459	1,10	,56
Erkek	73	48,12	5,6			

Tablo 4.1. incelendiğinde katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(459) = 2.5$ ,  $p < .05$ . Kadın katılımcıların psikolojik

dayanıklılık puanları ( $X= 22,58$ ) erkek katılımcılara ( $X= 21,5$ ) göre daha yüksektir. Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459)= .68$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(459)= .17$ ,  $p<.01$ . Kadın katılımcıların ( $X= 47,17$ ) yalnızlık puanları, erkek katılımcılara ( $X= 46,99$ ) göre daha yüksektir. Katılımcıların kaygı puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459)=1.10$ ,  $p>.05$ .

**Tablo 4.2. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
	Gruplararası	8.084	2	4.042	.364	.69
	Gruplarıçi	5085.430	458	1.104		
	Toplam	5093.514	460			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
	Gruplararası	837,499	2	418,749	.885	.41
	Gruplarıçi	216672,4	458	473,084		
	Toplam	217509,9	460			
<b>Yalnızlık</b>						
	Gruplararası	63,294	2	31.647	.451	.63
	Gruplarıçi	32145,821	458	10,187		
	Toplam	32209,115	460			
<b>Kaygı</b>						
	Gruplararası	176,755	2	88,478	2,46	.08
	Gruplarıçi	16438,937	458	35,893		
	Toplam	16615,692	460			

Tablo 4.2. incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)= .364$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)= .885$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)= .451$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların kaygı puanları, katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)= 2.46$ ,  $p>.05$ .

**Tablo 4. 3. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi**

	N	X	S	sd	t	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
Evli	105	22,37	3,4	459	.135	.39
Bekar	461	22,42	3,01			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
Evli	105	91,52	19,76	459	.764	.44
Bekar	461	93,37	22,30			
<b>Yalnızlık</b>						
Evli	105	46,90	8,29	459	.326	.74
Bekar	461	47,21	8,40			
<b>Kaygı</b>						
Evli	105	46,90	8,29	459	.326	.74
Bekar	461	47,21	8,40			

Tablo 4.3. incelendiğinde katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459) = .135$ ,  $p > .05$ . Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459) = .764$ ,  $p > .05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459) = .326$ ,  $p > .05$ . Katılımcıların kaygı puanları, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459) = .326$ ,  $p > .05$ .

**Tablo 4. 4. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
	Gruplararası	15,849	2	7,925	.715	.49
	Gruplariçi	5077,665	458	11,887		
	Toplam	5093,514	460			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
	Gruplararası	1663,860	2	831,930	1.765	.17
	Gruplariçi	2155846,0	458	471,279		
	Toplam	217509,0	460			
<b>Yalnızlık</b>						
	Gruplararası	428,154	2	214,077	3,085	.47
	Gruplariçi	31789,961	458	69,391		
	Toplam	32209,115	460			
<b>Kaygı</b>						
	Gruplararası	36,064	2	18,032	.498	.60
	Gruplariçi	16579,628	458	36,200		
	Toplam	16615,692	460			

Tablo 4.4. incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=.715$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=1.765$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=3.085$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların kaygı puanları, gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=.498$ ,  $p>.05$ .

**Tablo 4. 5. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
	Gruplararası	1,460	2	.730	.066	.93
	Gruplariçi	5092,054	458	11,118		
	Toplam	5093,514	460			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
	Gruplararası	504,666	2	292,333	.617	.54
	Gruplariçi	216925,2	458	473,636		
	Toplam	217509,9	460			
<b>Yalnızlık</b>						
	Gruplararası	230,297	2	115,149	1.649	.193
	Gruplariçi	31978,818	458	68,823		
	Toplam	32209,115	460			
<b>Kaygı</b>						
	Gruplararası	195,730	2	97,865	2.730	.066
	Gruplariçi	16419,962	458	35,851		
	Toplam	16615,692	460			

Tablo 4.5. incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=.066$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=.617$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=1.649$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(2,458)=2.730$ ,  $p>.05$ .

**Tablo 4. 6. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Üniversite Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Verilerin Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi**

	N	X	S	sd	t	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
Devlet	378	22,35	3,23	459	.83	.40
Vakıf	83	22,69	3,73			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
Devlet	378	94,17	21,33	459	2.58	.01
Vakıf	83	87,40	22,85			
<b>Yalnızlık</b>						
Devlet	378	47,49	8.52	459	1.95	.05
Vakıf	83	45,52	7.45			
<b>Kaygı</b>						
Devlet	378	47,42	6.15	459	.44	.96
Vakıf	83	47,39	5.31			

Tablo 4.6. incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459) = .83$ ,  $p > .05$ . Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(459) = 2.58$ ,  $p < .05$ . Devlet üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların bilişsel üçlü toplam puanları ( $X = 94,17$ ), vakıf üniversitesinde öğrenim gören katılımcılara göre ( $X = 87,40$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yalnızlık puanları, üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(459) = 1.95$ ,  $p < .05$ . Devlet üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların yalnızlık puanları ( $X = 47,49$ ), vakıf üniversitesinde öğrenim gören katılımcılara göre ( $X = 45,52$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların kaygı puanları, üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(459) = .44$ ,  $p > .05$ .

**Tablo 4. 7. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Türkçe Dil Düzeyine Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
	Gruplararası	132,172	5	26,43	2.42	.035
	Gruplariçi	4961,343	455	10,90		
	Toplam	5093,514	460			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
	Gruplararası	9776,933	5	1955,387	4,28	.10
	Gruplariçi	207732,9	455	456,556		
	Toplam	217509,9	460			
<b>Yalnızlık</b>						
	Gruplararası	2693,681	5	538,736	8.30	.00
	Gruplariçi	29515,4	455	64,869		
	Toplam	32209,1	460			
<b>Kaygı</b>						
	Gruplararası	271,940	5	54,3	1.51	.18
	Gruplariçi	16343,752	455	35,920		
	Toplam	16615,692	460			

Tablo 4.7. incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, Türkçe dil düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $F(5,455)= 2.42$ ,  $p<.05$ . Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları Türkçe dil düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Dil seviyeleri arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, A1 dil seviyesinde ( $X= 23,92$ ) ve A2 dil seviyesinde ( $X= 23,23$ ) bulunan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının, C1 dil seviyesinde ( $X= 22,39$ ), B1 dil seviyesinde ( $X= 22,02$ ), B2 dil seviyesinde ( $X= 21,94$ ) ve C2 dil seviyesinde ( $X= 21,94$ ) bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, Türkçe dil düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(5,455)= 4.28$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, Türkçe dil düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $F(5,455)= 8.30$ ,  $p<.01$ . Katılımcıların yalnızlık puanları Türkçe dil düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Dil seviyeleri arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, A1 dil seviyesinde ( $X= 42,72$ ) ve A2 dil seviyesinde ( $X=$

43,83) bulunan katılımcıların yalnızlık puanlarının, B1 dil seviyesinde (X= 45,28), B2 dil seviyesinde (X= 46,15), C1 dil seviyesinde (X= 48,43) ve C2 dil seviyesinde (X= 49,25) bulunan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların kaygı puanları, Türkçe dil düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(5,455)= 1.51$ ,  $p>.01$ .

**Tablo 4. 8. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Puanlarının Türkiye’de Yaşama Süresine Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Verilerin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi**

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>						
	Gruplararası	58,230	5	11,646	1.05	.18
	Gruplariçi	5035,284	455	11,067		
	Toplam	5093,5	460			
<b>Bilişsel Üçlü</b>						
	Gruplararası	4117,665	5	823,533	1.75	.12
	Gruplariçi	213392,2	455	468,994		
	Toplam	217509,9	460			
<b>Yalnızlık</b>						
	Gruplararası	570,071	5	114,014	1.64	.14
	Gruplariçi	31639,044	455	69,336		
	Toplam	32209,115	460			
<b>Kaygı</b>						
	Gruplararası	125,256	5	25,65	.69	.63
	Gruplariçi	16490,436	455	36,25		
	Toplam	16615,692	460			

Tablo 4.8. incelendiğinde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, Türkiye’de yaşama süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(5,455)= 1.05$ ,  $p>.05$  Katılımcıların bilişsel üçlü puanları, Türkiye’de yaşama süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(5,455)= 1.05$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların yalnızlık puanları, Türkiye’de yaşama süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(5,455)= 1.64$ ,  $p>.05$ . Katılımcıların kaygı puanları, Türkiye’de yaşama süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $F(5,455)= .69$ ,  $p>.05$

#### 4.1.2. Yapısal Modele Yönelik Bulgular

Aşağıda, araştırmanın ikinci basamağındaki ikinci temel probleme yönelik bulgular, alt amaçların sırası ile verilmektedir.

##### 4.1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı), Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı), yalnızlık ve kaygı değişkenleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Tablo 4.9. incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki,  $r = -.595$ ,  $p < .01$ , dünya görüşü alt boyutu ile negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki,  $r = -.280$ ,  $p < .01$ , gelecek algısı alt boyutu ile ise negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki,  $r = -.287$ ,  $p < .01$  olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki,  $r = -.186$ ,  $p < .01$ , psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu,  $r = -.521$ ,  $p < .01$  görülmektedir. Yalnızlık ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,  $r = .290$ ,  $p < .01$ , dünya görüşü alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki,  $r = .641$ ,  $p < .01$ , gelecek algısı alt boyutu ile ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,  $r = .323$ ,  $p < .01$  görülmektedir. Yalnızlık ile kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,  $r = .445$ ,  $p < .01$  görülmektedir. Kaygı ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki,  $r = .346$ ,  $p < .01$ , dünya görüşü alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,  $r = .346$ ,  $p < .01$ , gelecek algısı alt boyutu arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,  $r = .319$ ,  $p < .01$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. 9. Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü Ölçeği Alt Boyutları (Benlik Algısı, Dünya Görüşü Gelecek Algısı), Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayı Sonuçları**

	Psikolojik Dayanıklılık	Benlik Algısı	Dünya Görüşü	Gelecek Algısı	Yalnızlık	Kaygı
<b>Kaygı</b>						
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	1					
<b>Benlik Algısı</b>	-.595*	1				
<b>Dünya Görüşü</b>	-.280*	.624*	1			
<b>Gelecek Algısı</b>	-.287*	.586*	.680*	1		
<b>Yalnızlık</b>	-.186*	.290*	.641*	.323*	1	
<b>Kaygı</b>	-.521*	.305*	.346*	.319*	.445*	1

\*p <.01

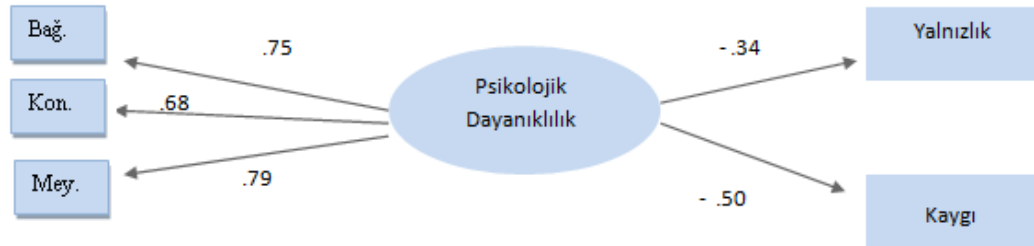
Yapısal modelde belirtilen gizil değişkenlerin ve göstergelerinin nasıl elde edildikleri Tablo 4. 10.'da sunulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan yalnızlık ve kaygı gözlenen değişkenler olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan psikolojik dayanıklılık, gizil değişken olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın göstergeleri bağlanma, kontrol ve meydan okuma olarak ele alınmıştır. Araştırmanın aracı değişkeni olan bilişsel üçlünün göstergeleri benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı olarak tanımlanmıştır.

**Tablo 4. 10. Yapısal Modelde Yer Alan Gizil Değişkenler ve Gösterge Değişkenler**

Gizil Değişkenler	Gözlenen (Gösterge) Değişkenler	Ölçme Aracı
Psikolojik Dayanıklılık (Bağımsız Değişken)	Bağlanma Kontrol Meydan Okuma	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
	Yalnızlık (Bağımlı Değişken-Tek Boyut)	UCLA Yalnızlık Ölçeği
	Kaygı (Bağımlı Değişken-Tek Boyut)	Sürekli Kaygı Ölçeği
	Benlik Algısı(Aracı Değişken) Dünya Görüşü(Aracı Değişken) Gelecek Algısı(Aracı Değişken)	Bilişsel Üçlü Envanteri

#### 4.1.3.2.Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yalnızlığı ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yalnızlığı ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabına ulaşmak için yapılan analiz Şekil 4.1.’de gösterilmiştir. Belirtilen şekilde doğrudan etkiler incelendiğinde psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde ( $\beta = -.34$ ,  $p < .01$ ); kaygıyı doğrudan negatif yönde ( $\beta = -.50$ ,  $p < .01$ ) yordamaktadır. Modele ilişkin Ki-Kare  $\chi^2 = 93$ ,  $sd = 34$ ,  $p = .00$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ( $\chi^2 / sd = 2,73$ ) 3 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA= .05, SRMR= .06, TLI= .94 ve CFI= .98 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan modelin uyum iyiliği kriterlerini karşıladığını göstermektedir. Baron ve Kenny’e (1986) göre aracılığın test edilmesi için öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlığa ve kaygıya direkt etkisi anlamlı bulunmaktadır ( $p < .01$ ). Araştırmada aracılık rolü test edilmesi beklenen değişkenlere ilişkin analize geçilmeden önce gerekli koşulun sağlandığı görülmektedir.

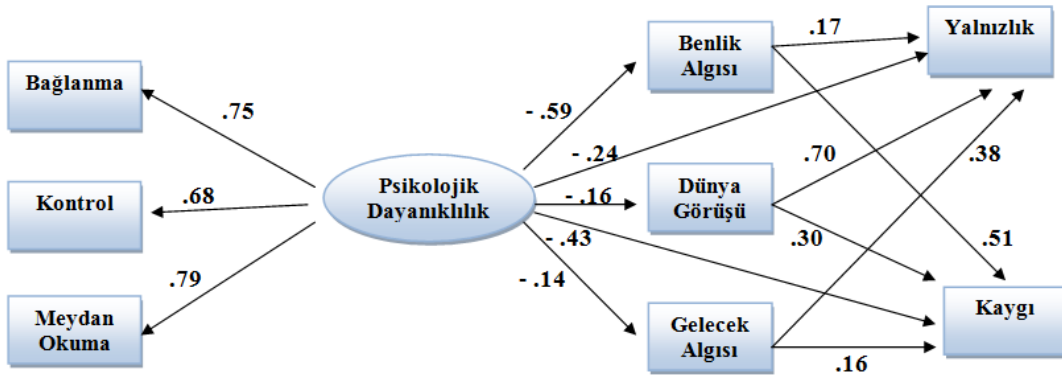


Şekil 4. 1. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yalnızlığı Ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Path Diagramı

#### 4.1.3.3. Psikolojik Dayanıklılık ile Yalnızlık ve Kaygı Değişkeni Arasındaki İlişkide Bilişsel Üçlünün (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) Aracılık Rolü

Modelde bilişsel üçlünün aracılık etkisini görmek amacıyla, öncelikle Baron ve Kenny (1986)’nin önerisi referans alınarak bilişsel üçlünün aracılık rolü olup olmadığına ilişkin gerekli koşullar test edilmiştir. Test edilen modelde sağlanması beklenen koşullar, bağımsız değişkenin (psikolojik dayanıklılık) aracı değişken (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Diğer koşul ise, aracı değişken (benlik algısı,

dünya görüşü ve gelecek algısı) bağımsız değişkenle (psikolojik dayanıklılık) birlikte modele dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken (yalnızlık ve kaygı) üzerindeki etkisi düşerken ya da anlamsızlaşırken, aracı değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu doğrultuda benlik algısının aracılık etkisi sınanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide, bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) aracılık rolünü gösteren model Şekil 4.2.'de sunulmuştur.



**Şekil 4. 2. Psikolojik Dayanıklılık İle Yalnızlık ve Kaygı Değişkeni Arasındaki Yapıda Bilişsel Üçlünün (Benlik Algısı, Dünya Görüşü ve Gelecek Algısı) Aracılık Rolüne İlişkin Path Diagramı**

Şekil 4.2.'de yer alan yapısal model, Yapısal Eşitlik Analizi kullanılarak test edilmiştir. Şekil 4.2.'de yer alan model çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır. Bu kapsamda Araştırmanın sorusuna “Suriye Uyrıklı Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yalnızlık ve Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Üçlünün (Benlik Algısı, Dünya Görüşü ve Gelecek Algısı) Aracılık Rolü Bulunmakta mıdır?” ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

#### **4.1.3.3.1. Suriye Uyrıklı Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Benlik Algısını Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular**

Araştırmada “Suriye uyrıklı üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları benlik algısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.'de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık benlik algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = -0.59, p < .01$ ).

#### **4.1.3.3.2. Suriye Uyrıklı Üniversite Öğrencilerinin Benlik Algısı Yalnızlığı Anlamlı**

#### ***Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik algısı yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, benlik algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta= 0.17, p< .01$ ).

#### ***4.1.3.3.3. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Benlik Algısı Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik algısı kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, benlik algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta= 0.51, p< .01$ ).

#### ***4.1.3.3.4. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Dünya Görüşünü Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin dünya görüşünü anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık dünya görüşünü doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta= - 0.16, p< .01$ ).

#### ***4.1.3.3.5. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Dünya Görüşü Yalnızlığı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik algısı yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, dünya görüşü yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta= 0.70, p<.01$ ).

#### ***4.1.3.3.6. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Dünya Görüşü Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik algısı kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, dünya görüşü kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta= 0.30, p< .01$ ).

#### ***4.1.3.3.7. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Gelecek Algısını Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının gelecek algısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık gelecek algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.14, p < .01$ ).

#### ***4.1.3.3.8. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Algısı Yalnızlığı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik algısı yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4. 2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, gelecek algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.38, p < .01$ ).

#### ***4.1.3.3.9. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Algısı Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik algısı kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı araştırılmıştır. Şekil 4.2.’de görüldüğü gibi doğrudan etkiler incelendiğinde, gelecek algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.16, p < .01$ ).

#### ***4.1.3.3.10. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bilişsel Üçlü (Benlik Algısı, Dünya Görüşü ve Gelecek Algısı) Aracılığıyla Yalnızlık ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) aracılığıyla yalnızlık ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Şekil 4.1.’de psikolojik dayanıklılıklarının yalnızlığa doğrudan etkisi  $-.34$ , kaygı üzerindeki etkisi ise  $-.50$ ’dir. Şekil 2’de görüldüğü gibi benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı modele dahil edildiğinde psikolojik dayanıklılıklarının yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisi ( $\beta = -.24, p < .01$ ); kaygı üzerindeki doğrudan etkisi ise ( $\beta = -.43, p < .01$ ) olmuştur. Aracı değişkenler modele dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin ortadan kalkmadığı ancak etkinin azaldığı görülmektedir.

#### ***4.1.3.3.11. Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Benlik Algısı Aracılığıyla Yalnızlık ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Şekil 4.2.'de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık benlik algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.59, p < .01$ ). Benlik algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.17, p < .01$ ). Psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.24, p < .01$ ). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki etkisinde benlik algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık benlik algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.59, p < .01$ ). Benlik algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.51, p < .01$ ). Psikolojik dayanıklılık kaygıyı doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - .43, p < .01$ ). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki etkisinde benlik algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

#### ***4.1.3.3.12. Suriye Uyrıklı Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Dünya Görüşü Aracılığıyla Yalnızlık ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Şekil 4.2.'de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık dünya görüşünü doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.16, p < .01$ ). Dünya görüşü yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.70, p < .01$ ). Psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.24, p < .01$ ). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki etkisinde dünya görüşünün kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır. Şekil 2'de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık dünya görüşünü doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.16, p < .01$ ). Dünya görüşü kaygıyı, doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.30, p < .01$ ). Psikolojik dayanıklılık kaygıyı, doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = - 0.43, p < .01$ ). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki etkisinde, dünya görüşünün kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

#### ***4.1.3.3.13. Suriye Uyrıklı Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Gelecek Algısı Aracılığıyla Yalnızlık ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular***

Şekil 4.2.'de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık gelecek algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = -0.14, p < .01$ ). Gelecek algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.38, p < .01$ ). Psikolojik dayanıklılık

yalnızlığı doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = -0.24, p < .01$ ). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki etkisinde gelecek algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır. Şekil 4.2.'de görüldüğü gibipsikolojik dayanıklılık gelecek algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = -0.14, p < .01$ ). Gelecek algısı kaygıyı, doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = 0.16, p < .01$ ). Psikolojik dayanıklılık kaygıyı, doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = -0.43, p < .01$ ). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki etkisinde, gelecek algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

**4.1.3.3.14. Psikolojik Dayanıklılık ile Yalnızlık ve Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Üçlünün (Benlik Saygısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) Aracılık Rolünü Ortaya Koymak İçin Önerilen Yapısal Modelin Uyum Değerlerine Yönelik Bulgular**

Araştırmada “Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) aracı rolünü ortaya koymak için önerilen model kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahip midir?” sorusuna cevap aranmıştır. Şekil 4.2.'de yer alan önerilen modelin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 4.11.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4. 11. Yapısal Modele Ait Uyum Değerleri**

İncelenen Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir İndeksleri	Elde Edile Uyum İndeksleri	Sonuç
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2 / sd \leq 3$	2.58	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	$CFI \geq .95$	$CFI \geq .90$	.95	Mükemmel Uyum
TLI	$TLI \geq .95$	$TLI \geq .90$	.95	Mükemmel Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.00 \leq RMSEA \leq .08$	.042	Mükemmel Uyum
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .08$	$.00 \leq SRMR \leq .10$	.060	Mükemmel Uyum

Tablo 4.11.'de görüldüğü gibi, modelin kabul edilebilir ölçütlerini karşıladığı görülmektedir. Ki Kare değeri serbestlik değerine bölündüğünde 2.58 bulunmuştur. Ayrıca modelin uyum iyiliği indekslerinden TLI= .95, CFI= .95, SRMR= .060 ve RMSEA= .042 olarak hesaplanmıştır. Kurulan model sonucunda elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları (b), standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ), standart hatalar (Std.hata), kritik değerler (K.D) ve p değerleri Tablo 4.12.'de verilmiştir. Değişkenler arasındaki

doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler Tablo 4.13.'te verilmiştir. Tablo 4.12.'de görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık ile benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı ile yalnızlık ve kaygı; benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı ile yalnızlık; benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı ile kaygı anlamlı düzeyde ilişki göstermektedir.

**Tablo 4. 12. Model İçin Hesaplanan Regresyon Katsayıları**

Değişkenler	$\beta$	b	Std.Hata	K.D.	p
P.dayanıklılık → Benlik A.	-.59	-.16	.08	3.39	.00
P.dayanıklılık → Dünya G.	-.16	-.14	.06	3.41	.00
P.dayanıklılık → Gelecek A.	-.14	-.28	.04	1.76	.00
P.dayanıklılık → Yalnızlık	-.24	-.32	.05	-4.31	.00
P.dayanıklılık → Kaygı	-.43	-.56	.08	-8.64	.00
Benlik Algısı → Yalnızlık	.17	.21	.04	4.25	.00
Benlik Algısı → Kaygı	.51	.42	.09	-3.96	.00
Dünya Görüşü → Yalnızlık	.70	.36	.04	2.27	.00
Dünya Görüşü → Kaygı	.30	.42	.06	4.44	.00
Gelecek Algısı → Yalnızlık	.38	.36	.05	6.45	.00
Gelecek Algısı → Kaygı	.16	.24	.03	2.24	.00

*p* < .01

**Tablo 4. 13. Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler (Standardize Edilmiş Etkiler)**

Yordayan Değişkenler	Psikolojik Dayanıklılık			Benlik A.			Dünya G.			Gelecek A.		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Yalnızlık	-.24	-.25	-.49	.17	.00	.17	.70	.00	.70	.38	.00	.38
Kaygı	-.43	-.36	-.79	.51	.00	.51	.30	.00	.30	.16	.00	.16
Benlik A.	-.59	.00	-.59	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Dünya G.	-.16	.00	-.16	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Gelecek A.	-.14	.00	-.14	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

**1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler**

Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) aracılığına ait model testinden elde edilen veriler incelendiğinde (Tablo 4.12. ve Şekil 4.2.) psikolojik dayanıklılık, benlik algısını ( $\beta = -.59$ ,  $p < .01$ ), dünya görüşünü ( $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ) ve gelecek algısını ( $\beta = -.14$ ,  $p < .01$ ) doğrudan, anlamlı

ve negatif yönde yordamaktadır. Benlik algısı, yalnızlığı ( $\beta = .17, p < .01$ ), dünya görüşü, yalnızlığı ( $\beta = .70, p < .01$ ) ve gelecek algısı, yalnızlığı ( $\beta = .38, p < .01$ ) doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Benlik algısı, kaygıyı ( $\beta = .51, p < .01$ ), dünya görüşü, kaygıyı ( $\beta = .30, p < .01$ ), gelecek algısı, kaygıyı ( $\beta = .16, p < .01$ ) doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Öte yandan psikolojik dayanıklılık, yalnızlığı ( $\beta = -.24, p < .01$ ) ve kaygıyı ( $\beta = -.43, p < .01$ ) doğrudan anlamlı, negatif yönde yordamaktadır. Bu sebeple psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

## 4.2. Nitel Bulgular

Nitel çalışmanın amacı, kavramsal çerçevenin temel değişkenlerini daha fazla araştırmaktır. Bu kapsamda öğrencilerinin yalnızlık, kaygı, bilişsel üçlü ve psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili ölçek verilerinin ötesinde daha kapsamlı bir bakışın sağlanması amaçlanmıştır. Görüşmelerin nitel analizi, görüşme verilerinin organize edilmesi, kodlanması ve kodlamanın genel temalara dönüştürülmesini içeren bir süreci izlemiştir. Nitel analizin temel bulguları açıklandıktan sonra nicel bulgularla bütünleştirilmiştir ve her iki analiz yönteminin entegre bulguları sunulmuştur.

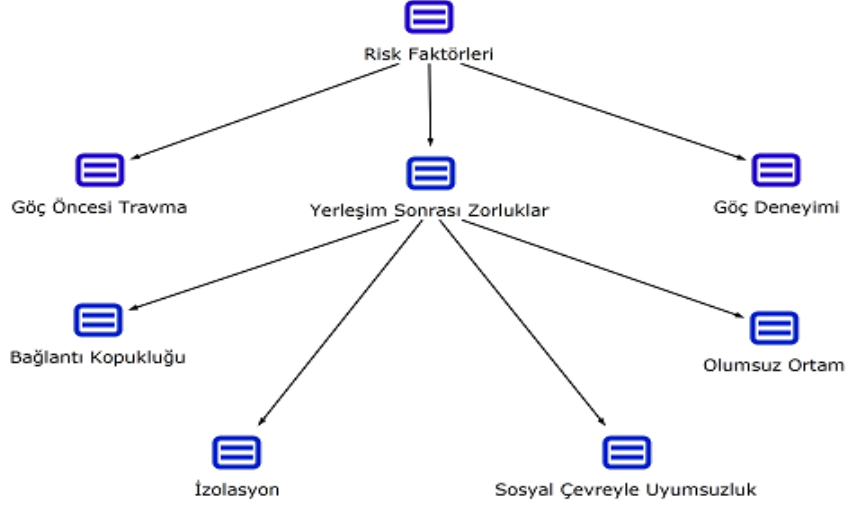
Nitel çalışma ile ilgili araştırma soruları:

1. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları risk faktörleri nelerdir?
2. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerin özellikleri nelerdir?
3. Katılımcıların kendileri, dünyaları ve gelecekleri ile ilgili algıları nelerdir?
4. Risk faktörlerine ilişkin olumsuz sonuçlar nelerdir?

Nitel analizden elde edilen temaları daha fazla açıklamak için katılımcılardan alıntılar kullanılmıştır. Katılımcıların uyum sürecindeki deneyimlerini ve algılarını keşfetmek için fenomenolojik analiz yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların söylemleri, göç, göç öncesi ve göç sonrası yeni ülkede uyum sürecinde yaşadıkları sorunlarla ilişkili faktörlerin anlaşılmasına katkıda bulunan, birbiriyle ilişkili dört tema etrafında kümelenmiştir. Analiz sürecinde katılımcıların deneyimleri ile ilgili temalar ve bu temaları örnekleyen açıklamaları aşağıda sunulmuştur.

#### 4.2.1. Tema 1: Risk Faktörleri

Öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, tematik analizini takiben, risk faktörleri ile ilgili belirleyiciler: *Göç öncesi travma, göç deneyimi ve yerleşim sonrası zorluklar (bağlantı kopukluğu, izolasyon, sosyal çevreyle uyumsuzluk, olumsuz ortam)* olarak belirlenmiştir (Şekil 4.3.).



Şekil 4. 3. Risk Faktörlerine Ait Alt Temalar

##### 4.2.1.1. Göç Öncesi Travma

Göç ve göç öncesi deneyimlerin hatırlanması üzüntü ve sıkıntı uyandırır da katılımcılar, kişisel travmalarını açıkça anlatıp paylaşmışlardır. Katılımcıların yaşadıkları göç öncesi travma, göç deneyimleri, bireysel mücadeleleri, varışın ilk anıları ve izlenimleri vurgulanmaya değerdi. Katılımcıların çoğu şiddeti, istikrarsız durumları, güvenlik ihtiyacını ve daha iyi bir yaşam arayışının zorunlu göçün başlıca nedenleri olduğunu bildirmiştir.

(E3) kodlu katılımcı, göçü tetikleyen etkenleri şu şekilde açıklamıştır: “*Savaştan korunmak için oradan ayrıldık... Buraya korunma ve güvenli bir yaşam için geldik... Evet, daha iyi bir hayatımız olsun diye buraya geldik.*”

(K4) kodlu katılımcı, göç öncesi yaşadığı travmatik olayları şu şekilde dile getirmiştir: “*Kardeşimizi kaybettik... Ölüm her yerdedi... Ölümünden korkuyordum ben. Evler yıkıldı... Korkunç şeyler yaşıyorduk.... Kurşun sesini, bombalamaları, yaşadığımız panikleri ve her seferinde korkudan donan etrafımı hiç unutamıyorum... Hayatta kalmamız bir mucizeydi...*”

*Bunları hatırlamak çok üzücüdür.”*

(E11) kodlu katılımcı, yaşadığı travmanın anılarını ve çözülmemiş etkilerini: *“Birçok kişi hayatını feci bir şekilde kaybetti. Tanık olduğum insanların ölümü ile ilgili hala kabuslar görüyorum. Gece yarısı çığlık atarak uyanıyorum... Şuana kadar en ufak bir yüksek ses duyduğumda korkuyorum... Uçak geçtiğinde bile ürkiyorum ve kendimi korumak için eğiliyorum... Hemen kendime geliyorum ve buranın (İstanbul’un) güvenli olduğunu hatırlayarak sakinleşiyorum.”* ifadesiyle betimlemiştir.

(K3) kodlu katılımcı ise göç öncesi yaşananları şu şekilde açıklamıştır: *“Savaşta birçok insan yaralandı. Bazıları hayatını kaybetti, bazıları da engelli oldu. Onlar, hayatlarının acısını şimdiye kadar çekiyorlar. Bazıları kayboldu... Onlardan hiç haber alınamadı.”*

#### **4.2.1.2. Göç Deneyimi**

Katılımcıların göç sırasında yaşadıkları, sıra dışı olarak nitelendirilebilir. Katılımcıların söylemleri, yolculukta yaşanan tehlikeler, hayatta kalma girişimleri ve varışın ilk izlenimlerini içermektedir. (E4) kodlu katılımcı, yolculuğun açıklamasını şu şekilde dile getirmiştir: *“Buraya gelmek uzun bir yolculuktu... Yolda birçok köy ve şehirden geçtim... Hayatım tehlikedeydi ve herhangi bir evrak ya da pasaportum yoktu... Susuz yemeksiz... Hiçbir şeyim yoktu... Hayatım kolayca yok edilebilirdi.”*

Katılımcıların ilk varış deneyimlerinde çeşitli tepkiler gözlemlenmiştir. Bazıları güvenlik, bazıları ise güvensizlik duygularını anlatırken, diğerleri karışık beklentilere sahip olduklarını bildirmiştir. (K4) kodlu katılımcı, ilk geliş ve sığınma sürecinden bahsettiğinde, geçmiş ve şimdiki zaman arasında karşılaştırma yapmıştır. Katılımcı, ilk izlenim ve anılarını şu şekilde dile getirmiştir: *“Önceden, çok fazla sorunum veya endişelenecek bir şeyim yoktu... Daha sonra, çözülmesi gereken birçok sorun ortaya çıktı... İltica başvurumun sonucunu beklemek ve geleceği düşünmek gibi... Buraya ilk geldiğimde, polisin beni yakalayacağından korkuyordum... Sığınma başvurumun sonucunu beklerken... Geçici yasal kararını ve mülteci statümü alana kadar kendimi güvensiz hissettim.”*

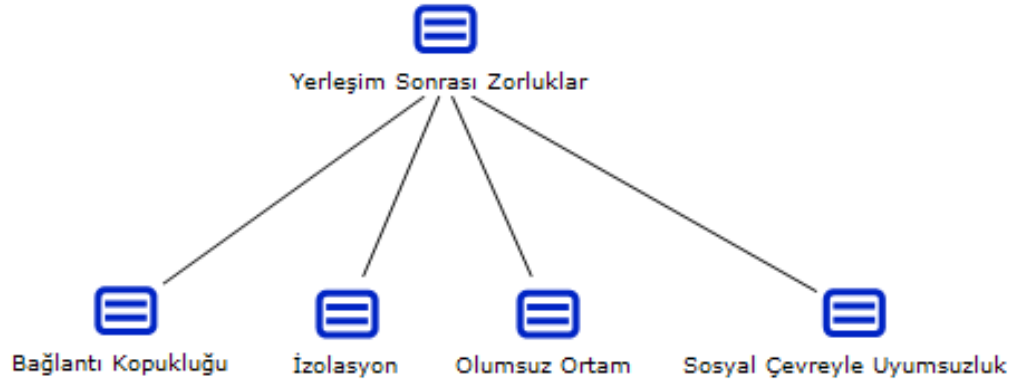
Benzer şekilde (K3) kodlu katılımcı, varışın ilk izlenimlerini şu şekilde hatırlamıştır: *“Buraya ulaşmak için arkamda bıraktığım şeyler ve yol boyunca sunduğum*

*fedakarlıklardan dolayı, maddi ve manevi olarak tükenmişim. İlk ulaştığımda kendimi güvende hissetmeme rağmen, dilini bile bilmediğim bir ülkede nasıl yaşayacağımı düşünüyordum ve bunun heyecanını yaşıyordum.”*

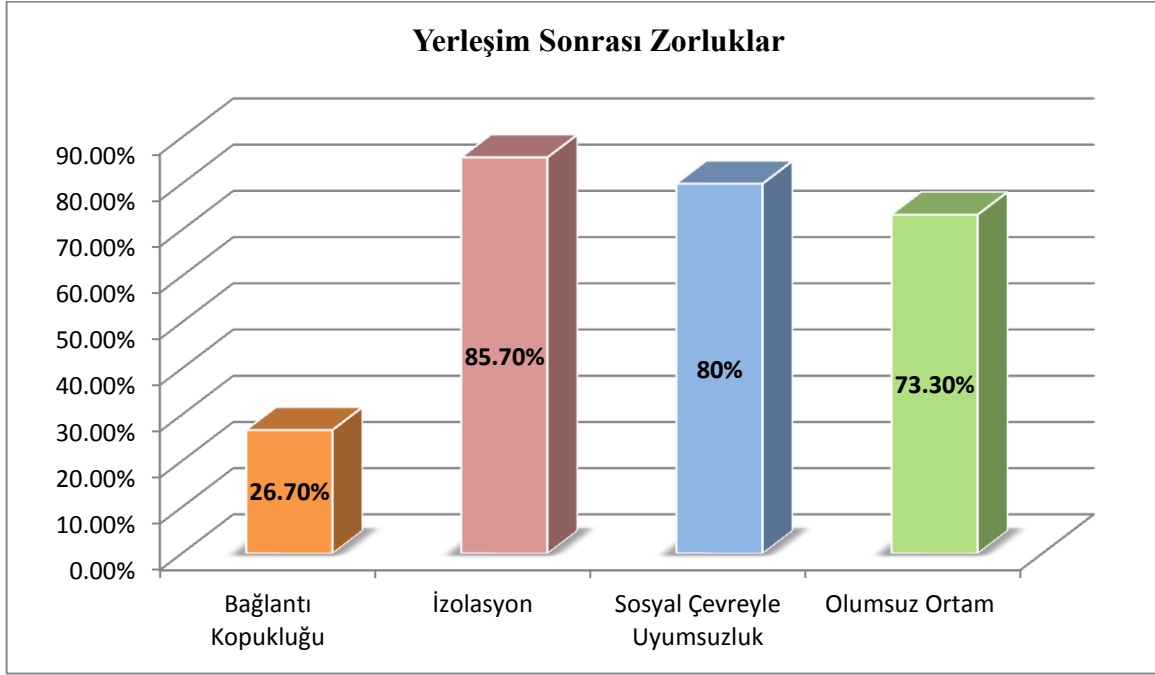
(E3) kodlu katılımcı ise şunları dile getirmiştir: *“Buraya ilk geldiğimde, hem heyecanlıydım hem de korkularım vardı. Memleket hasreti çekiyordum. Çok ağlıyordum. Neyle karşılaşacağımı bilmiyordum. Hayatım karanlığa dalıyordu.”*

#### **4.2.1.3. Yerleşim Sonrası Zorluklar**

Katılımcılar, yeni topluma uyum sağlama sürecinde birçok zorluk yaşadıklarını bildirmiştir. Bu tema ile ilgili tekrarlanan belirleyiciler: *Bağlantı Kopukluğu, İzolasyon, Sosyal Çevreyle Uyumsuzluk ve Olumsuz Ortam* (Şekil 4.5.). Yerleşim sonrası zorluklara ait alt temaların istatistiği Şekil 4.6.’da sunulmuştur.



**Şekil 4. 4. Yerleşim Sonrası Zorluklara Ait Alt Temalar**



**Şekil 4. 5. Yerleşim Sonrası Zorluklara Ait Alt Temaların İstatistiği**

#### 4.2.1.3.1. Bağlantı Kopukluğu

Bağlantı kopukluğu, katılımcıların yüzde 26,7'si arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Bu tema ölüm, kayıp ve ayrılık deneyimi ile mücadele eden katılımcıların öykülerini içermektedir. Yeni yaşamın koşulları zor olmakla birlikte; acı ve sıkıntıya neden olan bağlantı kopukluğu, durumu daha da kötüleştirmiştir. Bu tema ile ilgili katılımcıların öyküleri şu şekildedir:

(K1): *“Bazen savaşta kaybettiğim birini hatırladığımda depresyon ve üzüntüye yenilip içime kapanıyorum... Savaş ve göçten dolayı uzak kaldığım insanları hatırladığımda... Hani yeni bir topluma taşındım ya, farklı bir toplum olduğundan... Bir yakınım ya da arkadaşın yokluğundan da kendimi yalnız hissediyorum.”*

(K4): *“Altında yaşadığımız bu koşullar, bizi annelerimizden, kardeşlerimizden ve dostlarımızdan ayırdı.”*

(E3): *“Sanırım memleketten uzak ve bizim için garip olan bir topluluğa geçmemiz; büyüdüğümüz ev, şehir, mahalle ve sokağa duyduğumuz hasret, yalnızlık duygusuna yol açmaktadır.”*

(K3): *“Buraya ilk geldiğimde, ailemden uzak olduğumdan dolayı kendimi çok yalnız hissediyordum... Ben buradaydım onlar da oradaydı... Başka bir ülkede... Ateş altında... Savaş ve mesafeler ayırdı bizi... Uzun süre ailemden ve arkadaşlarımdan uzak kaldım. Kolay değildi... O dönemde yabancılaşıma hissini yaşadım. Savaş atmosferinin yanı sıra tanıdığım ve sevdiğim birçok insanın ölümü durumu daha da kötüleştirdi. Ayrıca bir zaman önce kardeşim acı bir kaza geçirdiğinde yalnızlığın acısını daha fazla tatmıştım. Ona ve aileme ulaşmanın bir yolu yoktu, yanlarında olamadım.”*

#### 4.2.1.3.2. İzolasyon

İzolasyon, katılımcıların yüzde 85.7'si arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. İzolasyon, deneyimleri paylaşma ihtiyacının ve sosyal ilişkilerinin niceliği ya da özellikle kalitesinin karşılanmadığı algısına eşlik eden üzücü bir durumdur. Katılımcılardan biri (E5) bu durumu, hislerini ve duygularını paylaşabilecek kimsenin kalmadığı ile ilişkilendirmiştir: *“Bu durum, benim konuşacak, dertleşecek kimsem olmadığı düşüncesiyle ilgilidir. Konuşacak ya da güvendiğim kimse kalmadığını düşündüğümde veya beni anlayan kimse kalmadığını hissettiğimde kendimi yalnız hissederim.”*

Benzer şekilde diğer bir katılımcı (K4) izolasyonu: *“Bu durum, yaşadığım acı verici duygulara karşı ne destek ne de yardım edebilecek kimsenin olmadığını hissetmekle ilgilidir. Bu da, yaşadığım acı ve üzüntü, yanı sıra sevincimi de, paylaşabileceğim hiç kimsenin olmadığı demektir.”* ifadesiyle betimlemiştir.

Başkalarının kişinin neler çektiğini ve nelerden geçtiğini anlama kapasitesini dikkate alan (E7) kodlu katılımcı ise, duygusal durumunu ifşa edememesini daha ayrıntılı bir şekilde anlatmıştır: *“Bence bu durum, bazı insanlarla olan sosyal ilişkilerimizde duyulan memnuniyetsizlik, ilgi duygularının kaybolması, bizi anlayacak birinin olmaması ve kalbimizdekilerini açığa çıkaramadığımızdan kaynaklanmaktadır.”*

Diğer bir katılımcı (E10) ise, yaşadığı şeylerin büyüklüğü karşısında ne hissettiğini, diğer insanlara yansıtamadığını: *“Çevremde veya yaşadığım toplumda mülteci olarak karşılaştığımız pek çok konuda duygularımızı anlayan birinin bulunmaması yalnızlık duygusunu yaratmaktadır... Çevremdeki hiç kimse içimde olan duygulara dokunmadığından*

*kendimi yalnız hissediyorum.*” şeklinde ifade etmiştir.

İzolasyon, acı verici bir deneyimdir. Bu deneyimde olumsuz duygular kaçınılmaz olarak baskın hale gelmektedir. (E7) kodlu katılımcı bu deneyimi: *“İzolasyon, büyük evrende kimsenin bana yardım eli uzatmadığını ya da kimsenin sıkıntılarında ve bu karanlıkta yanımda durmadığını hissettiren acı verici bir durumdur... Ruhumun ortasında büyük bir boşluk hissettiğim, kalbimde ağırlık hissi ve nefes almada zorluk çektiğim, ağlamaya ihtiyaç duyduğum ama bunu yapmakta zorlandığım bir durumdur.”* şeklinde betimlemiştir.

Diğer bir katılımcı (E1) ise izolasyonu: *“İzolasyon yalnız olmaktır... Yani, diğerlerinden uzaklaşmaktır. Bu da insan ruhu için acı verici bir duygudur. Çünkü insan doğası insanlarla buluşmaya ve karışmaya alışkındır.”* olarak ifade etmiştir.

İzolasyon bağlamında, başkalarıyla bağlantı kurmada zorlanan (K2) kodlu katılımcı, bu durumun nedenini şu şekilde dile getirmiştir: *“Kendimi tamamen acı dolu ve duygusal olarak rahatsız hissediyorum. Bu da hayatla başa çıkmamı engelliyor. Eğer kendimi kurtaramazsam burada sıkışıp kalacağım. Oldukça üzgün olduğumu hissediyorum, bu da başkalarıyla ilişki kurmaya yardımcı olmuyor.”*

#### 4.2.1.3.3. Sosyal Çevreyle Uyumsuzluk

Sosyal çevreyle uyumsuzluk, katılımcıların yüzde 80'i arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Görüşme diyalogunda bu tema hakkında birçok açıklamalar bulunmaktadır. Katılımcıların çoğu yalnızlığı yeni çevreye ayak uyduramamakla ilişkilendirmiştir. (E6) kodlu katılımcı bu durumu: *“Yalnızlık, içinde yaşadığımız çevreye zayıf bir adaptasyona işaret etmektedir. Bu şehirde aşırı uzamsal yakınsama ve birçok arkadaş ve tanıdık ağının varlığına rağmen; yaşam biçiminin karmaşıklığı yalnızlık hissine neden olmaktadır. Bu da, yeni toplumda yabancılaşma duygularımızı güçlendirmektedir.”* şeklinde açıklamıştır.

Benzer şekilde (E9) kodlu katılımcı bu temayla ilgili şunları dile getirmiştir: *“Sanırım çevreye uyum sağlayamamamız bize istenmeyen bir insan olduğumuzu düşündürüp, bizi diğer insanlardan izole olmaya zorlamaktadır. Bu durumu özellikle fikirlerimizi, içinde yaşadığımız ortamın kültürüyle eşleştiremediğimizde yaşamaktayız.”*

Dil zorluğu mültecilerin yeni ortamlarına alışmalarının zorluklarından birisidir. Dilsel

farklılıklar, katılımcılarının iletişim kurmalarını ve sosyal katılmalarını zorlaştırmakta olmasının yanı sıra kendilerini damgalanmış hissetmelerine de neden olmaktadır. Bu konu ile ilgili (E3) kodlu katılımcının ifadesi şu şekildedir: *“Ayrıca, Türk ve Suriye toplumlari arasındaki gelenek ve dil farkı, Türkler ile dostluk kurarken zorlanmamıza neden olmaktadır.”*

Benzer şekilde (E6) kodlu katılımcı şunları dile getirmiştir: *“Dil zorluğu diğer taraftaki bireylerle yeni arkadaşlıklar kurma konusunda, güvensiz hissetmeye etki etmekte ve akademik alanda da zorluklar yaratmaktadır. Buraya genç yaşta gelenlerin, bize kıyasla, dili kolay ve kısa sürede öğrenebildiklerine ve daha iyi bir psikolojik ve sosyal uyum sağlayabildiklerine inanıyorum.”*

(E5) kodlu katılımcı ise bu konu ile ilgili algılarını şu şekilde ortaya koymaktadır: *“Diğer taraftaki insanlarla etkileşime girmekte zorlanıyorum. Çünkü onlar gibi konuşamıyorum, yabancı olduğumu hemen anlıyorlar. Bu da beni rahatsız ediyor. Özetle burada sosyalleşmeyi başaramadık; başarabilsek hayatımız değişirdi, en azından bir güvence duygusunu elde edebilirdik.”*

(K2) kodlu katılımcı, sosyal etkileşimde yetersizliğini: *“Aslında insanlara sıcak ve samimi davranışım gelmiyor, çünkü buna çok enerjim olmuyor. Gülen emoji atarken bile zorlanıyorum”* şeklinde dile getirmiştir.

İfadesinde başkalarından kaçınma ve sosyal geri çekilme durumunu anlatan (K3) kodlu katılımcı, algılarını şu şekilde anlatmaktadır: *“Çoğu zaman sosyal ilişkilerden çekiliyorum ve daha az temas kuruyorum. İzole olmaya, etrafımdaki insanlardan uzak olmaya eğilimli oluyorum... Yani, aslında onlarla buluşmaktan ve iletişim kurmaktan kaçınıyorum.”*

Yeni toplumdaki çekme faktörleri insanları sosyal bütünleşmeye teşvik ederken; itme faktörleri ise onları sosyal izolasyona çeken nedenleri açıklamaktadır. Bu durumu (E11) kodlu katılımcı şu şekilde ortaya koymaktadır: *“İnsan başkalarıyla olan sosyal ilişkilerinde uyumsuzluk, nefret, çekme ve itme durumuna düştüğünde kendini toplumdan soyutlayabilir ve kendini tamamen depresyona kaptırabilir.”*

#### 4.2.1.3.4. Olumsuz Ortam

Olumsuz ortam, katılımcıların yüzde 73.3'ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Mültecilerin yeni ortamlarındaki durumlarının arkasındaki karmaşıklıkların çözülmesi, yeni toplumda karşılaşılan sorunların sayısı düşünüldüğünde, zorlayıcı olabilmektedir. Yeni bir kültür, yeni ülkenin kanunları, alışılmadık bir çevreye uyum sağlama, alışılmadık bir iş piyasasında çalışmaktan endişe duyma ve ekonomik istikrar sağlamak için yeni beceriler öğrenme ile karşı karşıyadırlar. Tüm bu görevler ezici hale gelebilir ve sosyal katılım veya kaynaşma için fazla zaman sağlayamayabilir. Bu temayı (E1) kodlu katılımcı şu şekilde ifade etmektedir: *“Birçok baskıya maruz kalan mültecilerin yaşam sorunları, güvence kaybı, yaşanan sorunlara ilişkin çözüm önerilerinin kısa vadede öngörülmemesi, dil engeli ve buna bağlı olarak iletişimde ortaya çıkan zorluklar, evsizlik, yabancılaşma, finansal durum ve geçinme zorluklarıyla karşı karşıya oldukları görülmektedir.”*

Destekleyici olmayan toplum hakkında (E2) kodlu katılımcı şunları dile getirmektedir: *“İçinde yaşadığımız ortam nedeniyle kendimizi yalnız hissediyoruz. Destekleyici olmayan bir çevrede yaşıyoruz. Özellikle politik ve ekonomik sahnede yaşananlar ve insani durumumuzu büyük ölçüde etkileyen gelişmeler ışığında biz, mülteci olarak maruz kaldığımız eleştiri miktarı çok büyüktür. Mültecilerin ıstıraplarını anlayamayan ve insani durumlarını destekleyemeyen bir toplum, yabancılaşma duygusunu güçlendirmede ve yaşadığımız sorunları arttırmakta temel bir bileşen olarak rol oynamaktadır.”*

Diğer bir katılımcı (E10) ise bu tema ile ilgili algılarını şu şekilde ortaya koymaktadır: *“Birçok konu hakkında bizim için çok önemli olan ayrıntıların önemsenmemesi, anlatmaya çalışırken bile ikna edememek, kendimizi savunamamak ve bazende suçlu konumuna konulmak bu acı duygulara neden olmaktadır.”*

(K1) kodlu katılımcı ise şu ifadeleri dile getirmiştir: *“Çok büyük bilimsel ve pratik yeteneklerimiz vardır, ancak onlardan yararlanamıyoruz. Çünkü toplum bizleri küçük bir kalıba sığdırmaya çalışıyor. Yasal tesislerin bulunmaması, sahip olduğumuz potansiyel ve yeteneklerimizden faydalanmamızı zorlaştırmaktadır.”*

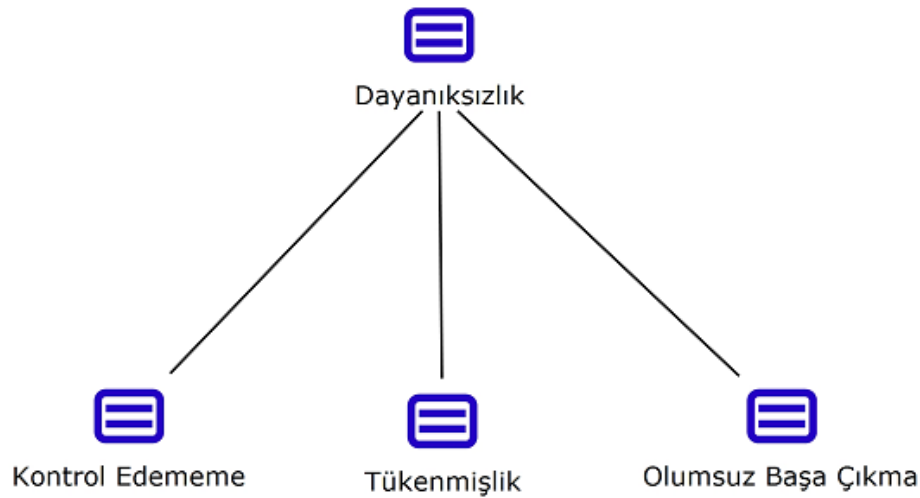
İnsanlar, pozitif ve kalıcı ilişkilerin yanı sıra temel bir aidiyet duygusuna ihtiyaç duymaktadır. Yeni çevre bağlamında insanların karşılaştıkları ret, ayrımcılık, dışlama ve damgalamaya karşı sergiledikleri olumsuz duygusal ve davranışsal tepkiler oldukça

benzerdir. (E11) kodlu katılımcı bu konu ile ilgili algılarını şu şekilde betimlemektedir: “Gurbetteyiz... Birçok kişi farklı sebeplerden dolayı bizi kabullenmiyor, buda yeni topluma alışmamıza engel oluyor. Bir kenarda bırakılmış gibiyiz. İçeriye bir türlü giremiyoruz, bu nedenle kendimizi farklı hissediyoruz.”

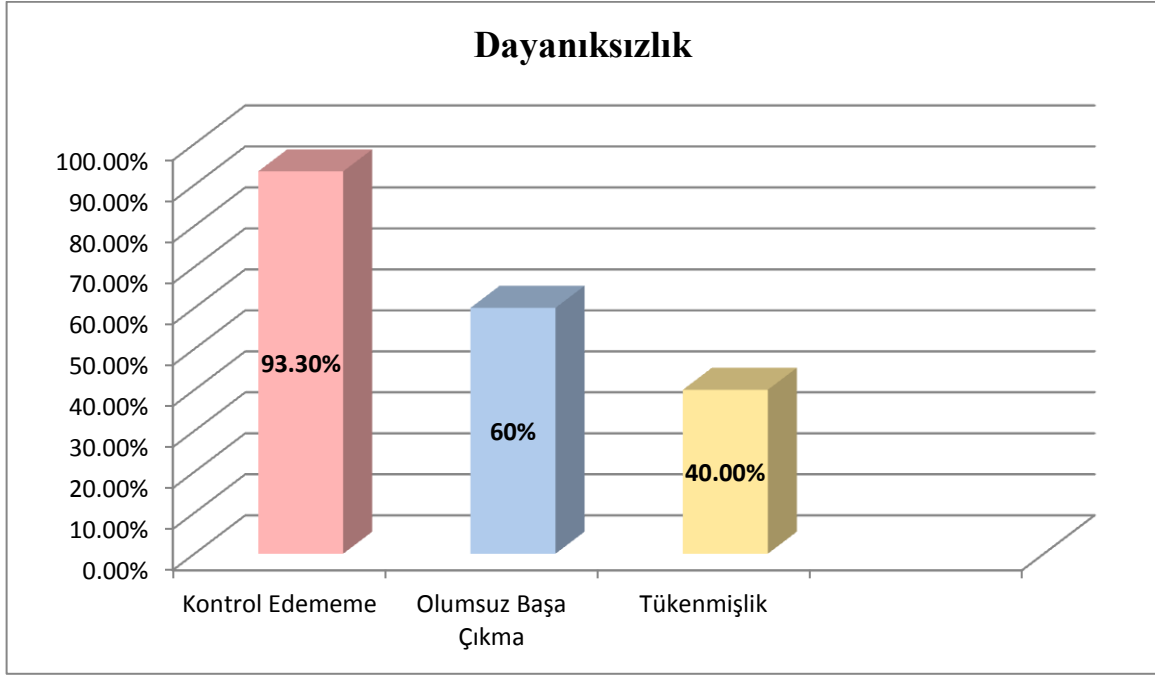
(K2) kodlu katılımcı ise bu durumu şöyle yansıtmaktadır: “Karşılaştığımız daha önemli şeyler vardır. Başkalarının bizim hakkımızdaki düşünceleri ve bizi bu toplumda ne ölçüde kabul ettikleri gibidir. Mültecilere karşı olumsuz bir algı olduğunu ve bu topraklarda bulunmalarının kabul edilemediğini biliyoruz. Tabi ki aramızda birçok olumsuz örnek var. Ancak sorun, medyanın özellikle bu modellere odaklanması ve bunu Türkiye'deki tüm mültecilere genellemesidir. Bu, Türk toplumu arasında bize karşı olumsuz bir imaj yaratmaktadır. Kabul edilmeme duygusu bu topluma entegre olmamızı zorlaştırmakta ve psikolojik durumumuza olumsuz etki yapmaktadır.”

#### 4.2.2. Tema 2: Dayanıksızlık

Öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, tematik analizini takiben, dayanıksızlık ile ilgili alt temalar: olarak belirlenmiştir. Dayanıksızlık ile ilgili alt temalar Şekil 4.7.'de sunulmuştur. Dayanıksızlığa ait alt temaların istatistiği ise Şekil 4.8.'de sunulmuştur.



Şekil 4. 6. Dayanıksızlığa Ait Alt Temalar



**Şekil 4. 7. Dayanıksızlığa Ait Alt Temaların İstatistiği**

#### **4.2.2.1. Kontrol Edememe**

Kontrol edememe, katılımcıların yüzde 93.3’ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Görüşme diyalogunda katılımcılar, kontrolden yoksun olmaya ve bunalmaya ya da stresle yakılmaya odaklanmıştı. (K1) kodlu katılımcının yaşadığı zorlayıcı koşullar ile ilgili olumsuz düşünce ve duyguların üstesinden gelemediği ve içinde bulunduğu durumu değiştiremediği için yaşadığı bir kontrol edememe hissini şu şekilde açıklamıştır: “*Sanırım krizler ve savaşlar sonucunda yıllardır yaşadığımız acı, büyük bir bastırılmış duyguların karışımına yol açmıştır. Üzüntü, korku, keder, hayal kırıklığı ve daha çok fazlası... Bu duyguların boşaltılamaması, duyguların birikimine ve karmaşıklığına yol açmıştır. Duygularımızla boğuluyoruz ve kendi içimizde neler olup bittiğini anlayamıyoruz. Ayrıca başkalarının bizi anlamayacağı korkusu, başkalarının önünde zayıf görünmeme arzumuz ve başkalarıyla günlük etkileşimlerimizde daha önceden çizdiğimiz ve alıştığımız sosyal imajın sarsılması korkusundan dolayı bu duygular hakkında konuşmakta utanç ve zorluk çekmekteyiz.*”

Stres ve zorunlu koşullar, insanların hayatlarını yönetmek için mücadele ettikçe, hayatın farklı alanlarında bir kontrol edememe hissine yol açmaktadır. Kontrol edememe hissi, zaman yönetimi, motivasyon, hedefleri etkili bir şekilde tamamlama yeteneği ile ilgili sorunlara yol açmaktadır. (K2) kodlu katılımcı algılarını şu şekilde açıklamıştır: *“Olayların üzerinde düşündükçe sonuçları abartıyorum. Olayların olumlu yanlarını göremiyorum. Bu, yarısı boş bir bardağın dolu kısmını görememek demektir. Bardağın yarısı boş veya yarısı dolu olmanın hiçbir önemi yoktur, çünkü bu bardağa baktığımda kendimi rahatsız hissediyorum. Dengesizliği hissediyorum ve hiç olumlu bir bakış açısı benimseyemiyorum.”*

(E2) kodlu katılımcı ise dengesizliğe ilişkin algılarını *“Tekrarlanan hayal kırıklıkları nedeniyle kısır döngüsüne girip sakinlik ve duygusal dengemi kaybediyorum.”* ifadesiyle açıklamıştır.

Benzer şekilde (K4) kodlu katılımcı duygularını ve düşüncelerini kontrol edememesini şu şekilde belirtmiştir: *“Yaşamın zorlukları karşısında sakin olamıyorum. Hep endişeliyim. Alıştığım düzeni bozacak olan yeni bir şey ortaya çıktığında panik oluyorum ve sorumluluğu üstlenmekten kaçınıyorum. Ayrıca karşılaştığım konulara ilişkin tarafsız bir bakış açısı benimseyemiyorum. Herşeyi abartılı ve olumsuz bir şekilde algılıyorum ve duygularımı asla kontrol edemiyorum... Geleceğin kontrolüm altında olmadığını düşündüğümde, gelecek vizyonum bulanıklaşıyor ve gelecek için düşünmem veya plan yapmam imkansızlaşıyor... Ayrıca, her alanda değişimlerle dolu mevcut dünyamız, üzerimizde büyük bir baskı yaratmakta.... Ve etrafımızdaki her şeye karşı bir tür olumsuz düşünce ortaya çıkartmaktadır. Bu da dayanıklılığımız üzerinde ağır bir olumsuz etki bırakmaktadır.”*

(K2) kodlu katılımcı bu temayı, hayatın farklı yönlerini yönetememe, sonuçları değiştirememeye ve kontrol kaybı olarak nitelendirmiştir: *“Yaşadığımız olayları yönetemiyoruz. Hiç birşeyi kontrol edemiyoruz. Ne kadar çabalasak da olayların olumsuz etkilerini değiştiremiyoruz. Bu yolun sonu nereye varacak... Kim bilebilir?”*

(E11) kodlu katılımcı hayatın kontrolünü ele geçiremediğini şu şekilde dile getirmiştir: *“Bizi çevreleyen olayları ciddiye alırsam ve diğer insanların ne yaptığını veya ne konuştuğuna odaklanırsam, o zaman elimdeki tüm gücü kaybederim. Zaten olaylar üzerinde tam bir kontrole sahip değiliz.”*

Katılımcıların kontrol edememeye dair inançları, onları yaşamın zorlukları ile başa çıkmaktan ve mücadele etmekten alıkoymaktadır. (E2) kodlu katılımcı bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *“Eksikliklere odaklanmak beni güçlü yönlerime odaklanmaktan alıkoymuyor... Sanırım duygularımı ve düşüncelerimi kontrol etmekte zorluk çekiyorum. Birçok durum hakkında duyduğum kaygı ve abartılı korku, doğru kararlar almamı engelliyor. Durumlara ve diğer insanlara karşı hissettiğim çaresizlik ve onlarla başa çıkamama duygusu nedeniyle kendime olan güvenimi kaybediyorum.”*

(E1) kodlu katılımcı ise bu konu ile ilgili algılarını şu şekilde ifade etmiştir: *“Kendimi oyalamaya, geçmişi düşünmemeye ve şimdiye odaklanmaya çalışıyorum, ama başaramıyorum bunu... Çünkü geçmiş, bizim günlük hayatımızın en temel ayrıntılarında karşımıza çıkmaktadır.”*

(E7) katılımcının algıları da şu şekildedir: *“Bence şu anki gerçekliğe ve yaşadığımız yaşam koşullarına adaptasyon sağlamak ve kendimizi yeniden programlamada zorluk çekiyoruz. Psikolojik baskılar, sorunları kontrol edebilme ve başa çıkma yeteneğimizi olumsuz etkiliyor. Başımıza gelenleri taşıyabilme ve sorumluluklarını kabul etme yeteneğimiz de azalıyor.”*

#### **4.2.2.2. Olumsuz Başa Çıkma**

Olumsuz başa çıkma, katılımcıların yüzde 60.0'ı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Olumsuz başa çıkma, duygusal acıyı tolere etmenin yöntemleridir. Bu yöntemlerin çoğu duygusal acıyı uyuşturmak, görmezden gelmek veya örtmek için kullanılan dikkat dağıtıcı becerilerdir. Olumsuz başa çıkma yöntemleri, yaşanan sorunlara uzun vadeli bir çözüm sunmasa da, kısa vadede ürettiği stresli duyguları azaltma konusunda acil etkilere sahiptir. Katılımcıların bazıları, hoş olmayan düşüncelerden ve acı verici duygulardan kaçınarak daha iyi hissetmeye çalışmışlar. Bu katılımcıların açıklamaları şu şekildedir:

(E7): *“Şahsen, rahatsızlığa neden olan her şeyden kaçınmaya çalışıyorum ve her zaman olası en kötü sonucu hayal ediyorum ve karar vermede çok yavaşım. Ama sonunda, bu beni kötü hissettirmiyor. Çünkü kendimi en kötüsüne hazırladığımda, en kötüsü olursa, en*

*azından onu öngördüm ve bekledim. Fakat en kötüsü olmazsa, olacak olan her şey kolay ve daha az zararlıdır.”*

(E8): *“Dünyanın karmaşıklığından ve olumsuzluklarından uzak ve özgür olmak iyidir. Başkalarını benden bağımsız şeyler olarak görmenin, bu yüklü ve gergin dünya ışığında kendimi korumanın bir yolu olduğunu düşünüyorum.”*

(E10): *“Bence riskle yapabileceğimiz en kolay şey, kaçınmaktır. Böylece riski önleyebiliriz ve zarar görmeyiz.”*

(E6): *“Acı verici duyguları bastırmanın uzun vadede ciddi sonuçları olabilir. Ancak bu yöntemin yaşamaya devam etmek ve ilerlemek için iyi bir yöntem olduğunu düşünüyorum.”*

(E4): *“Ayrıca sürekli çalışıyorum, tüm enerjimi ve düşünmemi çalışmaya adıyorum. Bu yöntem beni yalnız hissetmekten uzaklaştırıyor. Sanırım bir şeye odaklanmak zihnimizi ve enerjilerimizi ciddi şekilde tüketir ve yalnızlık hakkında düşünmemizi, hatta yalnız olduğumuzu fark etmemizi engeller... Sonuç olarak meydana gelebilecek kayıpları veya diğer fedakarlıklardan kaçınma arzusundan dolayı her zaman konfor bölgesi içinde kalmayı tercih etmekteyim.”*

Diğer katılımcılar ise yaşamın akışına izin verip, yaşamın koşullarını ve olaylarını kontrol etmemeyi seçmişler. Direnmek yerine kabullenerek hayatın yükünü ve üzerlerindeki gücünü hafifletmeye çalışmışlar. Bu katılımcıların açıklamaları ise şu şekildedir:

(E1): *“Görünüşe göre bu bizim kaderimiz ve bu hayattaki payımızdır. Bunu sadece kabul edebiliriz. Çünkü çözümler bizim elimizde değildir ve olayların gidişatını değiştirmek yeteneğimizin ötesine geçiyor.”*

(E10): *“Riskten kaçınamıyorsak eğer ve riskin etkisini azaltmak için yapabileceğiniz hiçbir şey yoksa, bunu kabul etmek tek seçeneğimizdir. Bu kabul olumsuz bir kabuldür. Çünkü zayıflığımızdan ve güçsüzlüğümüzden kaynaklanıyor. Bu da durumu kontrol edememe, duygularla ve koşullarla başa çıkmada yetersizlik hissine bağlıdır.”*

(K3): *“Hiçbir şeyi düzeltmeye kalkışmadan geçmişin hatalarına üzülüp duruyorum.*

*Çünkü ne kadar uğraşırsam uğraşayım hiçbir şey değişmeyecek diye düşünüyorum.”*

(E9): *“Uzun bir süre kendi içimde bazı şeyleri sorgulayarak kalbime danıştığımda; soru ve cevap şeklinde bazı konuları ayrıntılı düşünerek kabul etme durumu yaşamıştım.”*

#### **4.2.2.3. Tükenmişlik**

Tükenmişlik, katılımcıların yüzde 40.0’ı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Bu tema ile ilgili açıklamalar, katılımcıların işlevlerini yerine getirememelerini ve stres tarafından bunaltılmalarını vurgulayarak, streslere karşı enerjilerinin yetersiz olduğunu hissetmek olarak nitelendirilmiştir. Tükenmişlik, bireyin performansı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. (E9) kodlu katılımcı tükenmişlik hissini şu şekilde açıklamıştır: *“Anksiyete ile korku yüksek bir seviyeye ulaştığında, kaderimle yüzleşmede yalnız olduğumu hissettiğimde, zorluklarla yüzleşirken çelişen durumlara boyun eğmemek için sergilediğimiz girişimler, yavaş yavaş ruhumuzu tüketmekte ve psikolojik ve fiziksel olarak dağılmamıza neden olmaktadır.”*

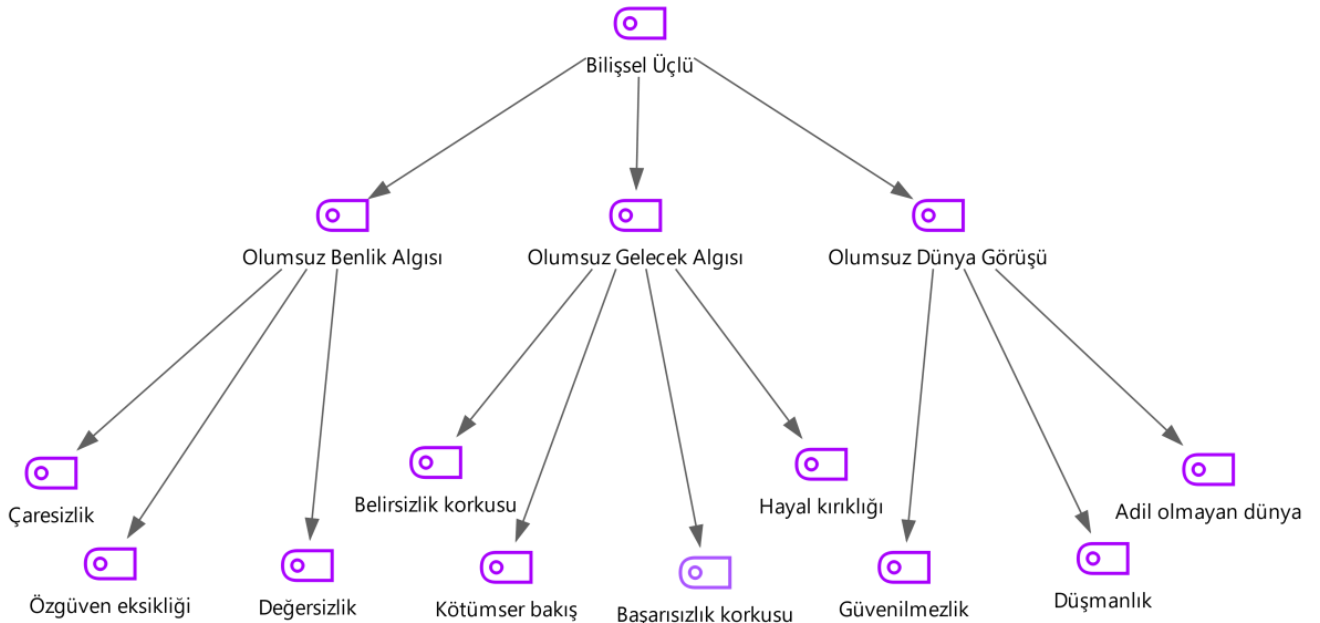
(K3) kodlu katılımcı, tükenmişliğe atıfta bulunurken, çalışma sorumluluklarını ele alamadığını ve kişisel sorumluluklarına başarılı bir şekilde öncelik veremediğini *“O kadar çok yoğun oldu ki, kaygım beni aştı. Belli bir süre çalışmayı ve üretimi durdurdum, hayal kırıklığına uğradım ve sahip olduğum gereksinimleri ve sorumlulukları yerine getiremedim.”* ifadesiyle belirtmiştir. Katılımcı, artan baskıların yüküyle birlikte tükenmişliği şu ifadesiyle dile getirmiştir: *“Kaygılı veya yalnız olduğumda zihnim de etkileniyor, hayatımın bazı alanları da bozuluyor. Böylece, hiçbir değişiklik yapmaya kalkmadan ve herhangi bir ilerleme veya bir sonuca varmadan hayatım boşu boşuna geçip gidiyor... İlerleme, istediğimi gerçekleştirme ve hatta gereksinimlerimi yerine getirme arzusunu kaybediyorum... Çünkü ne kadar uğraşırsam uğraşayım hiçbir şey değişmeyecek diye düşünüyorum.”*

(E7) kodlu katılımcı ise, aşırı yükünün stresli olabileceğini şu ifadesiyle açıklamıştır: *“Yapılması gereken bazı görevleri yerine getirirken dikkatim dağılıyor ve işime odaklanamıyorum. Ayrıca, amaçladığım şeyi elde etmek için gösterebileceğim çaba miktarı da azalmaktadır.”*

(E5) kodlu katılımcının yaşadığı sıkıntılar, hayatının farklı yönlerini etkileyerek tükenmişliğe yol açmaktadır: “Yıllardır yaşadığımız stresli olaylar, birçok mülteci için bir yaşam tarzı haline gelmiştir... Bu da bizi yeni bir baskı altına sokuyor, enerjilerimizi tüketiyor ve bizi daha da endişelendiriyor.”

### 4.2.3. Tema 3: Bilişsel Üçlü

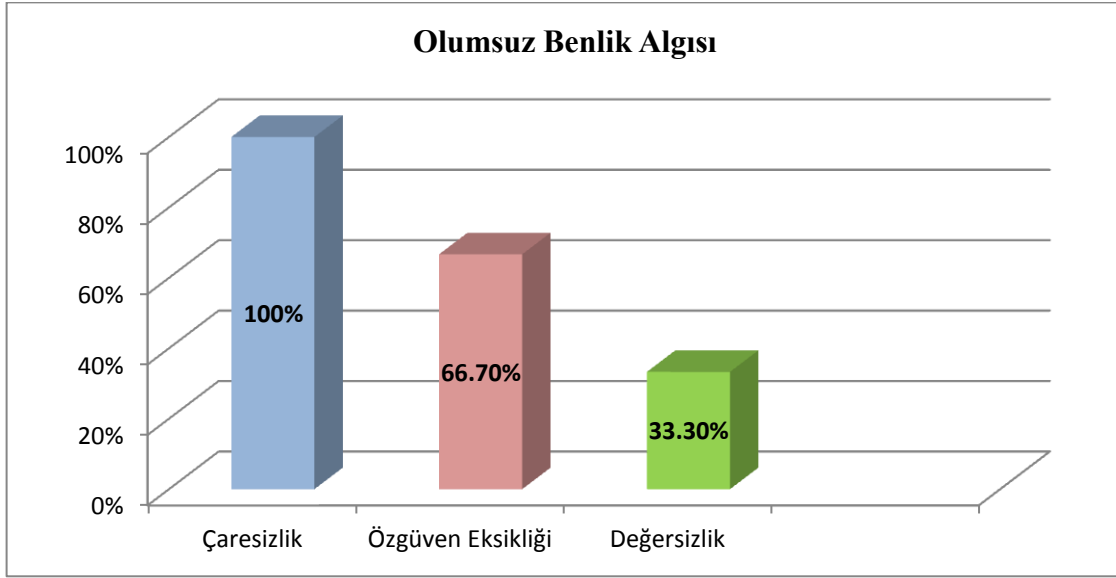
Beck’in bilişsel üçlüsünü araştırmak için veriler tümdengelimsel betimsel analiz yöntemini kullanarak analiz edilmiştir. Verilerdeki anlam yapıları gerçekçi ve bilişsel psikoloji içinde yer almaktadır. Bu bağlamda, dışsal bir gerçeklik mevcut olsa da, katılımcıların kişisel deneyimleri bilişsel işlemlerinin öznel sonucu olduğu kabul edilmektedir. Bilişsel üçlünün üç boyutuna karşılık gelecek şekilde üç ana tema belirlenmiştir. Bunlar: Olumsuz benlik algısı, olumsuz dünya görüşü ve olumsuz gelecek algısıdır. Olumsuz düşüncelerin ifadeleri, bilişsel üçlünün ilgili boyutuna doğru bir şekilde karşılık gelmesini sağlamak için, verilerin tekrar tekrar okunması ve revize edilmesi gerçekleştirilmiştir. Bilişsel üçlü ile ilgili ana- alt temalar Şekil 4.9.’da sunulmuştur.



Şekil 4. 8. Bilişsel Üçlü’ye Ait Ana Tema ve Alt Temalar

#### 4.2.3.1. Olumsuz Benlik Algısı

Betimleyici fenomenolojik analizi sonucunda *olumsuz benlik algısı* ana teması ile ilgili belirleyiciler: *Çaresizlik*, *özgüven eksikliği* ve *değersizlik* altında kümelenmiştir (Şekil 4.9.). Olumsuz benlik algısına ait alt temaların istatistiği ise Şekil 4.10.'da sunulmuştur.



Şekil 4. 9. Olumsuz Benlik Algısına Ait Alt Temaların İstatistiği

##### 4.2.3.1.1. Çaresizlik

Çaresizlik, katılımcıların yüzde 100.0'ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Görüşme diyalogunda çaresizlik, katılımcıların yaşam koşullarında yaşadıkları temel değişikliklere bağlı olduğu görülmüştür. (E1) kodlu katılımcı "*Mülteciyiz... Mülteci kelimesi, bilinmeyen ve gizemli bir gelecek ile savaş, korku ve acı verici bir geçmişle ilişkilidir. Acı verici bir geçmiş ile bilinmeyen bir gelecek arasında günümüzün detaylarının nasıl olacağını tahmin edebilirsiniz.*" ifadesiyle çaresizliğini belirsiz geleceği ve acı dolu geçmişi ile ilişkilendirmiştir.

(E9) kodlu katılımcı çaresizliğin; pasif, etkisiz ve başkaları tarafından yönlendirilen bir insanı yarattığını şu ifadesiyle göstermektedir: "*Eğer kişi çaresizlikten muzdaripse, her şeyi bırakabilir ve toplumdaki akımla yürüyebilir. Toplumu kötü, hayatı da değersiz olarak görmeye başlar.*"

(E10) kodlu katılımcı ise çaresizliğini, yaşam zorluklarıyla yüzleşememe ve yeni koşullara uyum sağlayamamadan kaynaklanan güçsüzlüğünü dile getirerek şu şekilde yansıtmıştır: *“Çoğu zaman çevremde meydana gelen olaylara, zorluklara ve krizlere karşı güçsüz olduğumu hissediyorum... Kadere ve zayıflığa teslim olmak hakim oluyor bende. Bu olumsuz öz değerlendirmeler, hiçbir şey yapamayacağım düşüncesiyle ilişkilidir.”*

(K3): *“Hayatın diğer dönemlerinde ise hep zayıf kalıyoruz. Yaşam koşullarına, sıkıntılarına, zorluklarına ve engellerine yeniliyoruz.”*

Katılımcılar, güçsüzlüğü ve istedikleri hedefleri elde edemeyeceklerine ilişkin olumsuz düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

(E11): *“Bu olumsuz koşullar kuşkusuz bizi zayıflatacak, çünkü öngörülen hedefleri tutturabileceğimize dair şüpheleniyoruz. Bu durumda, hedeflerimizi vurgulamak yerine sürekli tereddüt etme ve başkalarımızı takip etme halinde kalıyoruz... Böyle bir kargaşada yaşadığımızdan dolayı sanki farklı bir zihin halindeymişim. Çaresizlik ve güçsüzlükte sıkışıp kalmışım. Herhangi bir hedefe ulaşamayan çaresiz bir insan olduğumu düşünüyorum.”*

(K3): *“Bazen, olasılıklarla yüzleşmek için yeterli gücümün olmadığını hissediyorum ve kendime olan güvenimi kaybediyorum. Özellikle yaşadığım bazı ciddi deneyimlerden dolayı kendimi zayıf hissediyorum ve hedeflerime ve hayallerime ulaşacak kadar içeriden dayanıklı olmadığımı hissediyorum.”*

#### 4.2.3.1.2. Özgüven Eksikliği

Özgüven eksikliği, katılımcıların yüzde 66.7'si arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcıların yaşadıkları travmatik olaylar, stres yaratan yaşam koşulları ve bazı bireysel deneyimler, olumsuz düşüncelerinin sıklığını artırarak, özgüven duygularını önemli ölçüde etkilemiştir.

(E2) kodlu katılımcı, yaşam zorluklarının özgüvenini nasıl etkilediğini şu şekilde açıklamıştır: *“Birçok durum hakkında hissettiğim kaygı ve abartılı korku, doğru kararları almamı engellemektedir. Durumlara ve diğer insanlara karşı hissettiğim çaresizlik ve*

*onlarla başa çıkamadığımdan dolayı kendime olan güvenimi kaybediyorum.”*

(K1) kodlu katılımcı ise özgüven eksikliğini yaşanan koşulların kontrolünü ele geçiremediğiyle şu ifadesiyle ilişkilendirmiştir: *“Ayrıca özgüven, karşılaşılabileceğimiz sorunlar için önceden alternatif çözümlere ve hazır planlara sahip olmakla bağlantılıdır. Bu bize her şey üzerinde bir kontrol duygusu yaratmaktadır... Bu durum daha önceden mümkündü, ancak sığınma ülkesinde yaşadığımız mevcut koşullar ve insani sorunlar ışığında, karanlık koşullarla yüzleşmede, azim ve kararlılık duygusunda bir düşüş hissediyoruz. Yaşadığımız psikolojik şoklar, özgüvenimizde bir sarsıntı ve dayanıklılığımızda bir çöküşe neden olmuştur.”*

Özgüven eksikliği, başkaları tarafından kolayca yaralanabilen, kırılğan ve acımasız bir dünyada kendini kötü hissetme ile şu ifadelerde karakterize edilmiştir:

(E7): *“Etrafımızdaki dünyanın zulmü ve insanlık dışı olması, bu çilenin karşısında zayıflık ve güçsüzlük duygusunu yaratmaktadır. Kendimizden ve zorlukları aşma yeteneğimizden şüphe duymamıza neden olan şey budur.”*

(E6): *“Bireylerin sosyal kimliklerine göre ayrımlarına dayanan bu dünyada, hiç kimsenin bana yardım etmediğini hissettiğimde, özellikle dünya toplumlarının yanımızda olmadığını ve bu sıkıntıda bize yardım etmediğini gördüğümde, kendime güvenim azalmakta ve kendimi çaresiz ve depresyonda hissetmekteyim.”*

#### *4.2.3.1.3. Değersizlik*

Değersizlik, katılımcıların yüzde 33.3'ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcılar, kendilerinin gerçekten iyi olup olmadıklarından şüphe ederek, değersizlik duygusunu ve yaşamak için nedenlerden yoksun olduklarını belirtmişler. (K2) kodlu katılımcının ifadesinde, ard arda aksilik yaşayanların değersizlik duygularının daha yüksek olabileceği görülmüştür: *“Sanırım yaşadığımız süreç kendimize olan inancımız üzerinde bir kartopu etkisi yaratmaktadır. Giderek kendimizi kabul edilebilir olarak görmüyoruz ve derinliklerimizde kendimizi daha aşağı hissediyoruz... Ayrıca bu durumlarda çoğu zaman kendime verdiğim değer de sarsılabiliyor.”*

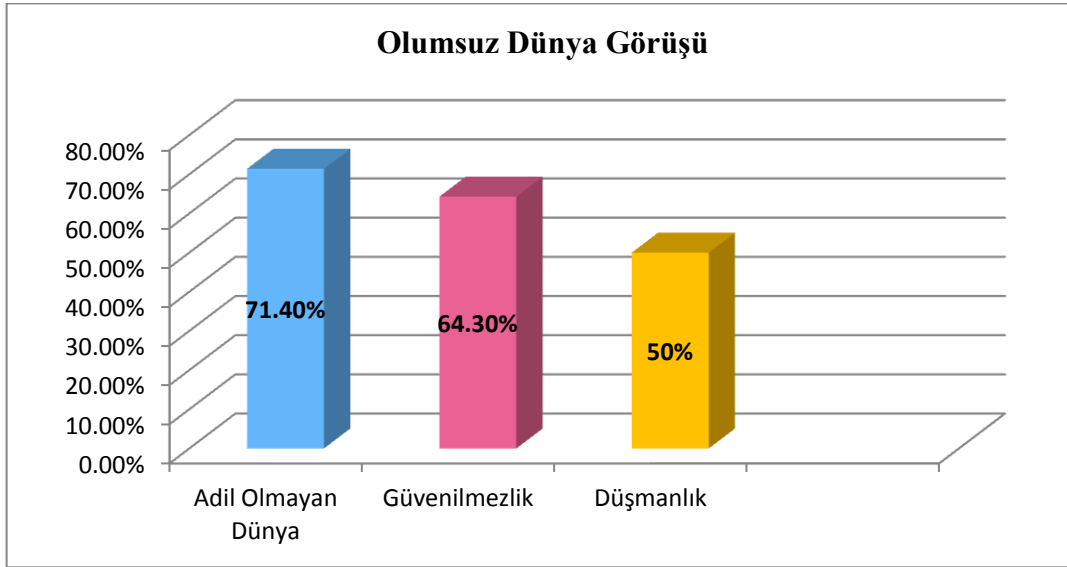
Önyargı ve ayrımcılık eylemleriyle karşılaştığını ve günlük yaşamında tatmin edici bir

hayat yaşayamadığını düşünen (K1) kodlu katılımcı, bu olumsuz algılarını şu şekilde belirtmiştir: “Doğamda çok hassasım ve eleştiriyi ya da ihaneti kabul edemem. Birisi bizi mülteci olarak nitelendirdiğinde, bu sözleriyle değerimizi düşürmeye çalıştığını hissediyorum. Bu da asla kabul edemediğim bir şeydir. Böyle bir durumu yaşamak istemiyorum, çünkü o zaman çok etkileneceğim, çokta ağlayacağım.”

(E11) kodlu katılımcı değersizlik duygusunu, bireyin kendini önemsiz, işe yaramaz ya da dünyaya sunacak değerli hiçbir şeyi olmadığı düşüncesine bağlamıştır: “Yaşamda değeri olmayan unutulmuş bir insan olduğumu hissediyorum... Çünkü kendine güvenmeyen insan genellikle diğer insanların dikkatine veya ilgisine değmeyeceğine inanır. Bu da yalnızlığa yol açmaktadır.”

#### 4.2.3.2. Olumsuz Dünya Görüşü

Betimleyici fenomenolojik analizi sonucunda *olumsuz dünya görüşü* ana teması ile ilgili belirleyiciler: *Adil olmayan dünya*, *güvenilmezlik* ve *düşmanlık* altında kümelenmiştir. Olumsuz dünya görüşüne ait alt temaların istatistiği Şekil 4.11.’de sunulmuştur.



Şekil 4. 10. Olumsuz Dünya Görüşüne Ait Alt Temaların İstatistiği

##### 4.2.3.2.1. Adil Olmayan Dünya

Adil olmayan dünya, katılımcıların yüzde 71.4’ü arasında ortaya çıkan ortak bir

temaydı. Bu katılımcılar, dünyanın adil olmadığına ve insanların hak ettiklerini elde etmediğine ilişkin bir inanma eğilimine sahiptir. Katılımcılar gerçek dünyanın nasıl işlediğine ilişkin bilişsel önyargılarını şu şekilde ortaya koymuştur:

(E1): *“Çok büyük bir hayal kırıklığına uğramışım. Acularımıza ve bilinmeyen kaderimizle yüzleşmekte bizi yalnız bırakmışlar. Kendileri ise rahat ve mutlu yaşamlarını sürdürmekte.”*

(E2): *“Bu dünya iyi bir yer değildir, çünkü yoksulluk içinde yaşayan ve sessiz sessiz acı çeken birçok insan varken; bolluk içinde olan ama kimseye yardım etmek istemeyen insanlar da var. Bu hayatta her an her şey olabilir. Hayat gerçekten adil değildir, çünkü kötü şeyleri yapan birçok insan cezalandırılmamaktadır. Bu evrenle ilgili en kötü şey masum insanların savaş nedeniyle ölmesidir. Dünyayı birkaç kötü ve güçlü insan tarafından yönetilen kötü bir yer olarak düşünüyorum.”*

Katılımcılar, dünyanın adaletsizliğini açıklamak için, başlarına gelen olaylar üzerinde hiçbir kontrolleri olmadığını ve koşulların kurbanı olduklarını şu ifadelerle belirtmişlerdir:

(K2): *“Ama yine bu sosyal bağlamda hak ettiğimiz şeyleri elde edemediğimizin altını çizmek istiyorum... Yaşadığımız bu zor koşulların kurbanıyız maalesef.”*

(E11): *“Her insan koşulların kurbanıdır. Olanlar bizim hatamız değil. Mevcut koşullar nedeniyle kendimiz hakkında kötü hissetmek adil değildir. Yaşadığımız koşullar kolay değil. Dediğim gibi günahkâr değiliz, kurbanız biz.”*

Katılımcılar, yaşadıkları acı ve talihsizliği koşullara atfederek, mülteci sorunlarını sona erdirilmesi için etkili müdahalelerde bulunmayan diğer toplumları suçlamaktadır:

(E1): *“Savaşın başlangıcından bu yana sekiz yıl kadar bir zaman geçmiştir. Hâlâ evsizlik ve aşağılanma durumu içinde yaşıyoruz. Sekiz yıldır dünya bu savaşı sona erdirmek ve dünyanın çeşitli yerlerindeki mülteci sorunlarına çözüm bulmak için hiçbir şey yapılmamıştır... Mültecilerin bu beladan kurtulmaları için yeterince yardım etmeyen kişilere ve dünyaya, özellikle Arap ve İslam dünyasına karşı olumsuz duygularım ve hayal kırıklığım da var.”*

(E4): *“İçinde yaşadığımız dünya, cesaret vermeyen ve destekte olmayan bir dünyadır.”*

*Bu dünyada başkalarıyla iletişim kurmada ve koordinasyonda karşılaştığımız zorluklardan dolayı deneyim ve bilgi edinmek çok zorlaşmaktadır.”*

#### *4.2.3.2.2. Güvenilmezlik*

Güvenilmezlik, katılımcıların yüzde 64.3’ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcılar, yaşadıkları travmalardan dolayı dünyanın tehlikeli ve güvenilmez olduğuna dair aşırı olumsuz değerlendirmelerde bulunmuştur. Güvenilmezlik, katılımcıların söylemlerinde şu ifadelerle bildirilmiştir:

(E1): *“Sekiz yıl, bu dünyanın sahte bir dünya olduğunu anlamak için yeterliydi. Tüm dünya kendi çıkarları peşindedir. Sadece bu değil, mülteci meselesinden kişisel çıkarlarına ulaşmak için de yararlanmaktadırlar... Medyada gösterdikleri sahte duyguları benim için gerçekten mide bulandırıcıdır. Herkesin bize karşı plan yaptığını ve trajediyi sona erdirmek istemediğini anladım... Bu güvensiz dünyada psikolojik güvenlik duygusunun eksikliği, politik istikrarsızlık ve ekonomik sıkıntılar bizi endişeli, çaresiz ve umutsuz hissettiriyor.”*

(E5): *“Düşünme, eylem ve hayata bakış açılarında çelişkilerle dolu bir dünyada yaşadığımızı düşünüyorum. Bu dünyada bireylerin inandıklarını, sahip olduklarını tüm güçleriyle koruduklarını, ancak olması gerektiği gibi uygulamadıkları bir çok şeyin olduğunu fark edebiliriz. Aslında aksini göstermeye çalışsakta dini, etnik ve dilbilimsel farklılıkları reddeden bir dünyada yaşıyoruz.”*

(E7): *“Etrafımdaki insanlara kolay kolay güvenemem. Birçok kişinin güvenilirliğinden şüphe duyuyorum. Her zaman kendim ile başkaları arasında bir mesafe bırakıyorum. Birinin çok fazla ilişkisinin olması, hayatında sosyal ve mutlu bir insan olduğunun kanıtı değildir. İlişkilerin çoğu kişisel çıkarlara dayanan sahte ilişkilerdir.”*

(K3): *“Toplumda yalan, zulüm ve ikiyüzlülük ile karakterize edilen birçok insanın olduğunu anladım. Bu da dayanıklılığımı olumsuz etkiliyor, çünkü etrafımdaki insanların ve dünyanın diğer kötü yanlarını anlamışım.”*

#### *4.2.3.2.3. Düşmanlık*

Düşmanlık, katılımcıların yüzde 50’si arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı.

Katılımcuların söylemleri, mülteciler için gittikçe düşmanca tutumların arttığı bir dünyada yaşamayı, güven ve iyi bir yaşam arayanlar için giderek artan kısıtlamaları da şu şekilde yansıtmıştır:

(E2): *“Başkaları tarafından sürekli olarak reddedilme, alay konusu olma ve zulüm görmekten dolayı duyduğum endişe, çevremdeki diğer insanları düşmanlarım olarak görmeme neden olmuştur.”*

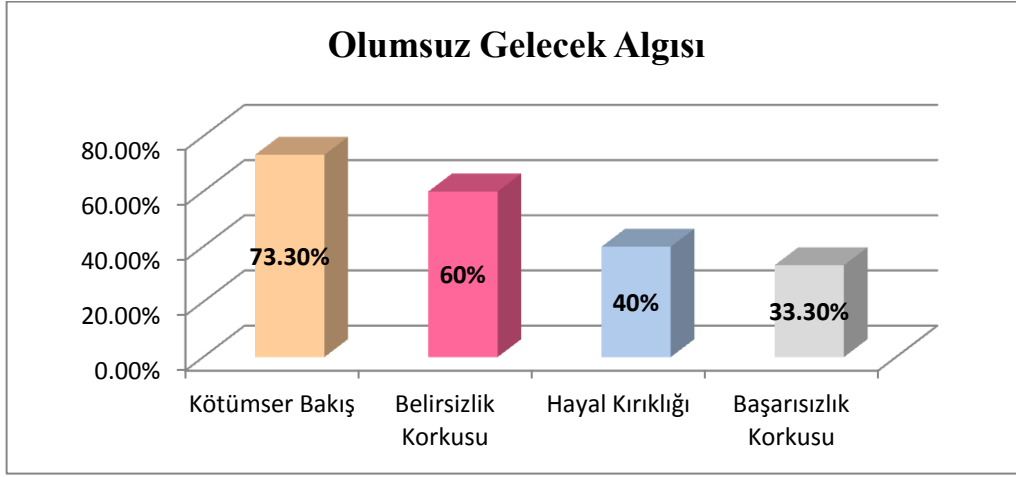
(E4): *“Kendimizi savunamadığımızdan, kararlarımızı ve gerekçelerimizi açıklayamadığımızdan dolayı kendimizi her zaman şüphe ve suçlanma durumunda buluyoruz. Bu da başkalarına yönelik güvenimizi azaltmaktadır. Başkaları adımlarımıza ve kararlarımıza karşı bir düşman veya bir engel olarak görmemize neden olmaktadır. Sonuç olarak, bu toplumdaki insanları destekleyiciler hanesinden çıkartıp düşmanlar hanesine yerleştirmekteyiz.”*

(E9): *“Çelişkilerle dolu düşmanca bir dünyadaki sert yasalar ve düzenlemeler, bizde kaygı yaratmaktadır.”*

(E5): *“Aslında aksini göstermeye çalışsakta dini, etnik ve dilbilimsel farklılıkları reddeden bir dünyada yaşıyoruz. Bu farklılıklar ilişkilerimizde baskın oluyor ve işleri doğru açıdan görmemizi engelliyor. Hayatımızı, bizden farklı olanları reddederek yaşıyoruz. Gerçek şu ki, farkı reddetmek içimizde iç içe geçmiş ve kök salmıştır. Bu da bizi bizden farklı olanlarla dolaylı ve belirsiz çatışmalara sokan bir şeydir. Her zaman doğru olduğumuza inanarak, diğerlerinin farklılıkları ortadan kaldırmasını istiyoruz.”*

#### **4.2.3.3. Olumsuz Gelecek Algısı**

Betimleyici fenomenolojik analizi sonucunda *olumsuz gelecek algısı* ana teması ile ilgili belirleyiciler: *Kötümser bakış, belirsizlik korkusu, hayal kırıklığı ve başarısızlık korkusu* altında kümelenmiştir. Olumsuz gelecek algısına ait alt temaların istatistiği Şekil 4.12.'de sunulmuştur.



**Şekil 4. 11. Olumsuz Gelecek Algısına Ait Alt Temaların İstatistiği**

#### 4.2.3.3.1. Kötümser Bakış

Kötümser bakış, katılımcıların yüzde 73.3’ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcıların, geleceklerini düşündüklerinde yaşamın olumsuzluklarına odaklanıp istenmeyen sonuçların beklentisinde oldukları görülmüştür:

(E1): *“Bu karanlık tünelin çok uzun olduğunu düşünüyorum. Tünelin sonuna ulaşmak için umutlarımızın yavaş yavaş azaldığını hissediyorum... Bekleyişimiz uzun sürdü, kurtuluşun ne zaman geleceğini bilmiyoruz ve kısa vadede öngörülebilir bir çözümün olmadığını görüyoruz... Bence bu verimsizliklerin üstesinden gelmek ve yeni gerçekliğe uyum sağlamak için uzun zamana ihtiyacımız var.”*

(K1): *“Aslında, şu anda gelecek hakkında iyimser değilim. Mevcut veriler, bu kabul edilemeyen mevcut durumun devam edeceğini göstermektedir.”*

(E5): *“Bu toplumun çeşitli sistemleriyle durumumuzla ilgili sunduğu seçimleri göz önüne aldığımızda, bunların bizim için istikrarlı olmayan, sınırlı seçeneklerin ötesine geçmeyen, aksine sadece geçici çözümler veya acı gerçeklikten kaçmanın bir yolu olduğunu anlayabiliriz. Dünyadaki mülteci sorununa hakim olan çelişkiler ve belirsizlikler ışığında, toplumlarımızda var olan dengesizliğin yanı sıra net bir vizyonunun ve bu konunun genel seyrini düzeltebilecek bir stratejinin yokluğunda sorunlarımız daha da kötüye gidecek gibidir.”*

(E9): *“Yaşadığımız sahnenin karmaşıklığı ve hassasiyetinin bir sonucu olarak, ileri görüşlü hedeflerimize ulaşmak zordur.”*

(K2): *“Geleceği düşündüğümde umutsuzluk hakim oluyor bende. Hiçbir zaman mutlu olamayacağımı hissediyorum. Mutluluğa giden yol yokmuş gibi. Devam etmek için herhangi bir gaye göremiyorum.”*

(E11): *“Gelecek ile ilgili her zaman korkularım var, bundan dolayı kendimi rahatsız hissediyorum. Bu nedenle gelecek kavramı giderek soluk ve ruhsuz bir kavrama dönüşürüyor.”*

#### 4.2.3.3.2. Belirsizlik Korkusu

Belirsizlik korkusu, katılımcıların yüzde 60'ı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcılar, karşılaştıkları sorunları çözmek için kendilerini çaresiz hissettiklerini, bu sorunları tehdit edici olarak algıladıklarını ve sorunları çözme yeteneklerinden şüphe duyduklarını ifade etmişlerdir. (E2) kodlu katılımcı yaşadığı belirsizliğe yönelik düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir: *“Aslında, gelecek benim için hâlâ belirsiz olduğu için net hedeflerim yoktur. Geleceğimi planlarken biraz daha beklemek zorunda olduğumu hissediyorum. Çünkü herhangi bir adım atmadan önce her adımın sonuçlarını düşünmek gerekmektedir.”*

(E3) kodlu katılımcı, mültecilerin yasal durumlarıyla ilgili kavramsal çatışmaların, geleceklerini nasıl belirsiz kıldığını şu şekilde açıklamıştır: *“Türkiye'de mülteci durumuna ilişkin açık bir yasa yoktur. Türk tanımına göre yasal olarak mülteci değiliz, geçici koruma altında göçmeniz. Bu terim, Türkiye'deki bilinmeyen gelecek hakkındaki kaygılarımızı beslemektedir.”*

(E4) kodlu katılımcı, bilgi eksikliğinin ve dünya olaylarının gidişatını tahmin etmedeki güçlüğü olumsuz etkisini *“Genel olarak küresel sahnenin bulanıklaşmasından kaynaklanan bilgi eksikliği, yanı sıra başkalarla aramızda oluşan anlaşmazlık ve koordinasyon yokluğundan kaynaklanan deneyim eksikliği, kendimize olan güvenimizi ve ikilemler karşısında meseleleri ele alma yeteneğimizi zayıflatmaktadır.”* ifadesiyle ortaya

koymuştur.

Katılımcılar, belirsizlik ile ilgili düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir:

(E7): *“Geleceğin hâlâ belirsiz olduğunu ve kıvrımlarında taşıdıklarının iyi olmayacağını öngörüyorum. Bu durum, hayatımızda cesur adımların atılmasını engelliyor ve kararlılığımızı zayıflatıyor.”*

(E10): *“Geleceğin risklerle dolu olduğunu biliyoruz. Her anda karşımıza çıkabilecek bu riskler bizde kaygı yaratıyor, çünkü belirsizlik düşünme ve karar alma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.”*

(E9) kodlu katılımcı ise algılarını şu şekilde belirtmiştir: *“İçinde yaşadığımız dünya, toplumdaki dalgalanmalar ve bizi bekleyen geleceğin belirsizliği, açıkça güçlerimizi aşmaktadır... Geleceğe, değişikliklere ve beklenmedik olaylara karşı duyulan endişe, uyum yeteneğimizi aşmaktadır. Yaşadığımız psikolojik gerginliği bu kadar ağır yapan da budur.”*

#### 4.2.3.3.3. Hayal Kırıklığı

Hayal kırıklığı, katılımcıların yüzde 40'ı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Mültecilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları koşulların zorluğu, çektikleri acılara son verme çabalarının tökezlenmesi ve yakın gelecekte olumlu göstergelerin bulunmaması, büyük hayal kırıklığına ve özgüven ve kişisel yeterlilik eksikliğine yol açmaktadır. (E9) kodlu katılımcı, insanların yeni yaşamlarında bir miktar ilerleme ve başarı elde edebilmelerine rağmen, istenen tüm hedeflere ulaşmak için yolun hala çok uzun olduğuna dair hayal kırıklığını şu şekilde ifade etmiştir: *“Değişen bir dünyada yaşıyoruz... Kısa vadeli hedeflere ulaşmak bile bize barış ve güvenlik hissini sağlayamıyor... Kendimizi bu ardışık değişikliklerden korumak için geri çekilip aşırı izole oluyoruz... Bu da, gelecek ile ilgili bakış açımızı olumsuz etkileyen en büyük sorundur.”*

(E3) kodlu katılımcı ise hayal kırıklığını şu şekilde açıklamıştır: *“Savaş, göç ve iltica sonucunda daha önceden öz ülkemizde inşa ettiğimiz sosyal yapı ve yetenekler de yıkılmış. Şimdi ise iltica ülkesinde herşeyi yeniden sıfırdan inşa etmemiz gerekmektedir. Bu da, uzun zaman ve çaba gerektiriyor.”*

(E2) kodlu katılımcı, önceki yılların hayal kırıklıkları ve olumlu göstergelerin olmaması, gelecekle ilgili iyimser tahminlerde bulunmamamızı gerektirdiğini ve hayal kırıklıklarının mevcut gerçeğin üzerindeki etkisini şu şekilde dile getirmiştir: *“Yaşadığımız zorluklara bakacak olursak hayatımızın hiç kolay olmadığını anlayabiliriz. Aslında, yaşadığım birçok geçmiş olaylardan dolayı hayal kırıklığına uğramışım. Tekrarlanan hayal kırıklıkları nedeniyle bir kısır döngüde sıkışıp sakinlik ve duygusal dengemi kaybediyorum. Yüzleşme korkusu ve başa çıkamama hissinden dolayı kendime yönelik de olumsuz duygularım var.”*

#### 4.2.3.3.4. Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık korkusu, katılımcıların yüzde 33.3’ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcılar, zaman zaman başarısız olmaktan korktuğunu ve bu korkunun hedeflerine ulaşmak için yapılması gereken şeyleri yapmalarını engellediğini belirtmiştir. Başarısızlık korkusunun katılımcıları denemekten alıkoyduğu, kendilerinden şüphe yarattığı ve ilerlemelerini durdurduğu ile ilgili ifadeler şu şekildedir:

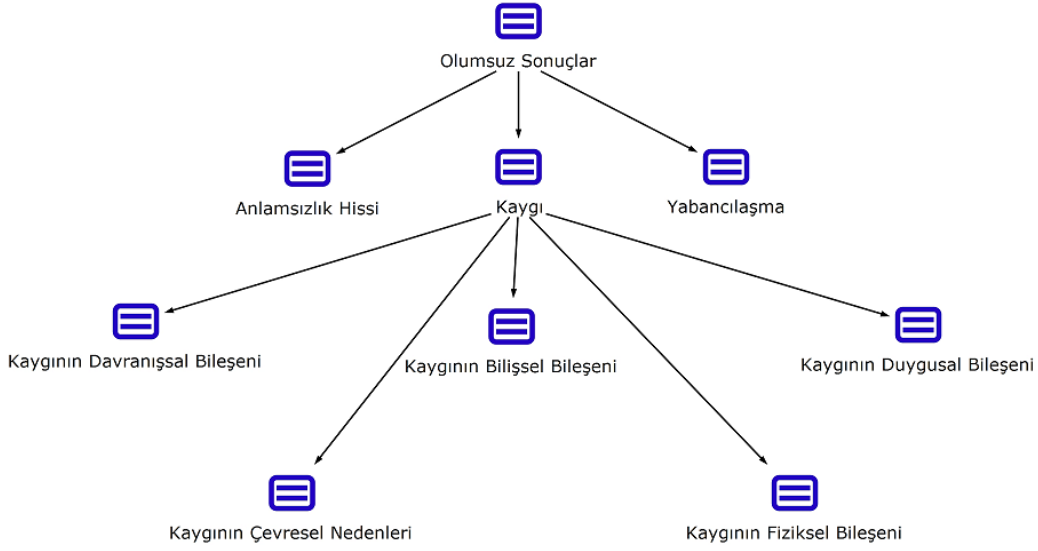
(K3): *“Üniversite sınavlarına girmek istediğimde kaygılarım çok netleşiyor. Bazen, ders çalışmak için zaman eksikliğini veya sınav sorularının zor olabileceğini veya başarısız olacağımı düşünürken aklımdan korkunç şeyler geçiyor. Daha sonra başarısızlık sonuçları hakkında düşünmeye devam ediyorum, sınavda başarısız olursam ne yapacağım diye... Bu tür düşünceler hakim oluyor. Hayal kırıklığına uğrayorum ve bir süre ders çalışmayı bırakıyorum. Ya da başka bir deyişle, abartılı endişe ve başarısızlık korkusu nedeniyle yoğun gerginlik yaşıyorum ve çalışmaya devam edemiyorum... Hayatın zorlukları karşısında zayıf olduğumu hissettiğimde ve baş edemeyeceğimi düşündüğümde, hayal kırıklığına uğrayorum ve başarısızlık korkusu ortaya çıkıyor. Tüm bunlar beni olumsuz etkiliyor... Kaygı durumu insanın geleceğe yönelik bakış açısını kaçınılmaz olarak olumsuz etkiler. Çünkü bu bakış açısı üzüntü, depresyon, belirsizlik ve başarısızlık korkusundan doğan bir görüştür... Ne zaman gelecek hakkında kötümser olduğumda, başarılı olmayacağımı ve hedeflerime ulaşamayacağımı hissettiğimde, geleceğe yönelik olumsuz oluyorum.”*

(K4): *“ Kaygı, etrafımdaki olayları olumsuz bir şekilde algılamama neden oluyor. Bu da şuana ve dolayısıyla geleceğime de olumsuz yansıyor. Çünkü her zaman stresliyim ve sık*

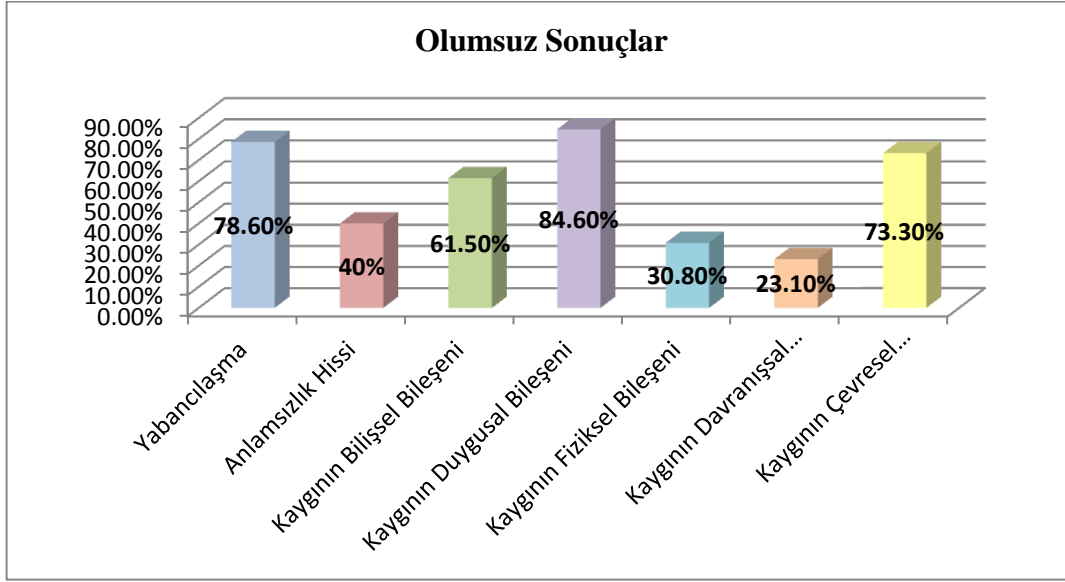
sık gelecekte kötü şeylerin olabileceğini düşünüyorum. Bu nedenle gelecekte hayal kırıklığına ve başarısızlığa uğrayacağım düşüncesini aklımdan çıkaramıyorum.”

#### 4.2.4. Tema 4: Olumsuz Sonuçlar

Öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, tematik analizini takiben, olumsuz sonuçlar ile ilgili alt temalar: Yabancılaşma, anlamsızlık hissi ve kaygı olarak belirlenmiştir. Olumsuz sonuçlar ile ilgili alt temalar Şekil 4.13.’te sunulmuştur. Olumsuz sonuçlara ait alt temaların istatistiği ise Şekil 4.14.’te sunulmuştur.



Şekil 4. 12. Olumsuz Sonuçlara Ait Alt Temalar



**Şekil 4. 13. Olumsuz Sonuçlara Ait Alt Temaların İstatistiği**

#### **4.2.4.1. Yabancılaşma**

Yabancılaşma, katılımcıların yüzde 78.6'sı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Görüşme diyalogunda yabancılaşma hakkında birçok açıklama bulunmaktadır. Yabancılaşma teması yalnızlık, reddedilme duygusu, güvenli, samimi ve destekleyici ilişkilerin eksikliği ile açıklanmıştır. Katılımcılardan biri (E7) yabancılaşma duygusu ile ilgili şunları dile getirmiştir: *“Maruz kaldığımız göç, yer değiştirme ve iltica gibi durumların, yanı sıra çevremizdeki sadık kişilerin kaybının bir sonucu olarak ta içimizde bir yabancılaşma hissi oluşmaktadır... Göç, kökenleri kaybettirir... Kardeşler arasındaki bağları da koparır.”*

Başka bir katılımcı (K1) ise yabancılaşma ile ilişkin hissini: *“Mülteci olarak bu toplumun diğer tarafındaki insanlarla aramızda büyük bir boşluk hissediyorum. Bu boşluk, maruz kaldığımız artan baskı, psikolojik ve sosyal desteğin kaybı ve mülteci sorunlarını sona erdirmek için fiili girişimlerin olmaması ile derinleşmektedir. Bu boşluk diğer tarafın bizi onaylamadığına karşı bizde de bir tür hoşnutsuzluk yaratmaktadır.”* olarak ifade etmiştir.

Benzer şekilde bir diğer katılımcı (E3), yabancılaşma duygusunu *“Yaşadığım yalnızlık, ruhta bir boşluk hissetmek ve diğer insanlarla herhangi bir şekilde temas kurmanın zor olmasıyla karakterizedir.”* olarak betimlemiştir.

#### **4.2.4.2. Anlamsızlık Hissi**

Anlamsızlık hissi, katılımcıların yüzde 40'ı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcıların çoğu ev ve iş gibi maddi kayıpları veya kendileri için çok şey ifade eden bir kişinin kaybını deneyimlemişlerdir. Kayıp duygusu meydana geldikten sonra, birey son derece rahatsız edici ve acı verici bir boşluk hissi yaşamaktadır. Birçok birey bir kayıp yaşadktan sonra, anlamsızlığı farklı şekillerde deneyimlemektedir. (E10) kodlu katılımcı algılarını şu şekilde aktarmıştır: “Ancak kendimizi olaylardan uzak tuttuğumuzda etkisiz kalıyoruz. İleriye doğru tek bir adım atamıyoruz. Zaman döngüsünde hareketsiz kalıyoruz. Bu noktada insan hayattaki konumunu, kıymetini ve değerini sorgulamaya başlıyor. Bu nedenle “Nereye kadar?” diye kendi kendime hep sorarım.”

(K4) kodlu katılımcı ise şunları ifade etmiştir: “Aslında robot gibi olmuşuz. Hiçbir sonuca varmadan nefes nefese koşturuyoruz. Çünkü aradığımız gerçek bir hedef yoktur. Gerçekleştirdiğimiz ve başardığımız şeyler, ne olursa olsun bizi tatmin edemiyor. Böylece anlamsızlık hissi ve boşluk duygusu hep devam ediyor.”

(E8) kodlu katılımcı ise şunları dile getirmiştir: “Dünyaya olan bağımlılıklar bizi tatmin etmediğinden... Nefsani arzularımız sonucu yalnız kalan kalp, bizi yalnız hissettirerek aslında çıkış yolu aramamıza iter. Zaman zaman yanımızda birileri olsa dahi kendimizi boşlukta ve yalnız hissederiz.”

Mültecilerin zaman zaman, yeni yaşamın bir parçası olarak karşılaştıkları baskılar nedeniyle bunalmış hissettiklerini görüyoruz. Yeni hayatın yoğunluğuna ve karmaşıklığına uyum sağlamak kolay değildir. Bu durumla ilgili katılımcıların algıları şu şekildedir:

(E4): “Çevremdeki herkes kendi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıp, kendi dünyasıyla uğraşmakla meşguldür.”

(E7): “Herkes yaşamın maddiliğine dalmıştır ve sosyal ilişkilerimizde eskiden yaşadığımız manevi yön ve güvenlik duygusu yoktur artık.”

(K4): “Hızlanan yaşam ritmi ışığında herkes, modern yaşamın gereksinimleriyle meşgul olmuştur.”

#### **4.2.4.3. Kaygı**

Katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, tümevarımsal yöntem kullanılarak tematik analizini takiben, kaygı teması ile ilgili belirleyiciler: Kaygının çevresel nedenleri, kaygının duygusal bileşeni, kaygının bilişsel bileşeni, kaygının fiziksel bileşeni ve kaygının davranışsal bileşeni altında kümelenmiştir.

##### **4.2.4.3.1. Kaygının Çevresel Nedenleri**

Kaygı, yıllarca süren savaş, kayıplar ve aşırı travmatik olaylara maruz kalmanın yanı sıra Türkiye'ye geldikten sonra yaşadıkları ekonomik zorluklar, kaynak eksikliği ve hakları savunamama gibi olumsuz etmenlerden de kaynaklanmaktadır. Kaygının çevresel nedenleri, katılımcıların yüzde 73.3'ü arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcılar, kaygılarına yol açan çevresel nedenleri şu şekilde açıklamaktadır:

(K1): “Bu kaygı, göç, ölüm ve sakatlık korkusu nedeniyle savaşın ilk günlerinden itibaren içimde başlamıştı.”

(R1): “Kaygı, üzerimizden geçen ve hala geçmekte olan bir dizi olumsuz olay ve duruma bağlıdır.”

(E6): “Sanırım kaygı, maruz kaldığımız ve çözemediğimiz baskı ve zorlukların sonucudur. Yani kaygı, yaşamımızda kaldıramadığımız acı bir gerçeklikle yüz yüze geldiğimizde, yaşadığımız şiddetli şokun sonucudur. Mültecilerin farklı toplumlarda yaşadığı mevcut gerçeklik, insanlıklarını ve haklarını da garanti etmemektedir. Bu da içimizde bir tehdit hissi ve felaket beklentisine de yol açmaktadır.”

(E11): “Yaşadığımız bu koşullar altında sürekli tehdit hissi, iş kaybı, finansal gelirden ciddi oranda azalma ve iyi bir yaşam kaynağını güvence altına alamama gibi kaygı verici tetikleyicilerle karşılaştığımızda yaşamla bağlantılarımız zayıflıyor ve iyimserliğimiz de bozuluyor.”

(E2): “Hissettiğimiz kaygı; yaşadığımız psikolojik baskılar, daha önce maruz kaldığımız travmatik olaylar ve uzun zamandır tanık olduğumuz acılar yüzündendir. Ek olarak karar verme, hayatlarımızı yönetme, başkalarıyla ve durumlarla mantıklı ve rasyonel bir şekilde

başa çıkma yeteneğimizi engellemektedir. Yaşadığımız ve hâlâ yaşıyor olduğumuz olumsuz deneyimler, kaygıya yol açmaktadır.”

Katılımcılar, üniversite bağlamında ve sınav sırasında yaşadıkları aşırı sıkıntı ve kaygıyı şu ifadelerle belirtmişlerdir:

(E4): “Üniversitenin ilk gününde çok kaygılıydım. Ayrıca, öğretmene bir ödev gönderdiğimde, yazılı veya sözlü bir sınava girdiğimde kendimi çok kaygılı hissediyordum.”

(E5): “Genelde sınav dönemi yaklaştığında kaygılarım başlıyor.”

(K2): “Üniversiteye hazırlık döneminde sınav puanımın ne olacağını hiç tahmin edemediğimden ve bu durum hiçbir netlik taşımadığından çok kaygılıydım. Sanırım, üniversite ve sınav korkusu zaman zaman ruh halimin dalgalanmasını ve ümitsizliğe kapılmamı da tetikliyor.”

#### 4.2.4.3.2. Kaygının Duygusal Bileşeni

Kaygının duygusal bileşeni, katılımcıların yüzde 84.6’sı arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Kaygı, en temel haliyle bir duygudur. Ancak, bu duygu sıkıntı, korku, tereddüt, panik ve tedirginlik gibi bir dizi duygu üreterek deneyimlenir. Katılımcılar, kaygının duygusal bileşenini günlük işlevleri açısından en büyük rahatsızlığa neden olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar, yaşadıkları deneyimlerle ilgili duygusal acılarını, yara, çaresiz ve acizlik gibi terimleri kullanarak ifade etmiştir:

(K4): “Genelde hastalık, ölüm, aile ve iş gibi konular karşısında, yani çaresiz kaldığım ve çıkış yolunu bilmediğim durumlarda kaygılı hissederim. Çünkü elimde olmayan, kudret sahibi olanın karşısında acizliğimizi idrak ederek çaresiz kalmak, durumun meçhul olması da kaygı yaratmaktadır.”

(E5): “Nasıl bir şekilde sonlanacağını bilmediğim durumlara karşı kaygılı olurum. Böyle durumlarda kötü bir şeyin olabileceğini göz önünde bulundurarak kendimi güvensiz hissediyorum.”

(E7): “Kaygı, başıma gelebilecek korktuğum olayların, korku ve panik eşliğinde, hoş olmayan bir duyguyu içermektedir.”

(E8): “Bilmediğim veya sonunu bilemeyeceğim bir durum karşısına çıktığım vakit kaygılı hissederim... Kaygı, genellikle tedirginlik, korku ve tereddüt ile ilişkili hoş olmayan bir duygudur.”

(K2): “Deneyimlediğimiz şeyler içimizde derin bir etki bırakmıştır. Yaramız hâlâ iyileşmedi... Diğer yandan belirsizlik karşısında yaşanan gerilim kaygıya yol açmaktadır... Bu da pozitif olmayan bir hisse işaret etmektedir.”

#### 4.2.4.3.3. Kaygının Bilişsel Bileşeni

Kaygının bilişsel bileşeni, katılımcıların yüzde 61.5’i arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Bu başlık, katılımcıların açıklamalarında daha çok bilişsel faktörlerin gözlenmesi nedeniyle seçilmiştir. Katılımcılar, kendilerini kaygılı hissettikleri zaman kaçamama, tahammül edememe, hata yapma ve durumları ele alamama düşüncesi gibi zihinlerinden geçen bazı düşünceleri şu şekilde dile getirmiştir:

(E1): “Kafamın karıştığında ve daha önce bahsettiğimiz sorunlara çözüm bulamamanın bir sonucu olarak ortaya çıkan kaygı; bana her zaman eşlik eden acı verici bir durumdur.”

(E4): “Kaygı, beni bekleyen kötü sonuçların kaçınılmazlığını düşündüğümde, ileriye doğru bir adım atmadan önce veya bu kaçınılmaz sonucun gelmesini beklerken tereddüt ve endişe ile belirlenir.”

(E6): “Yaşadığımız kaygı, belirsizlik korkusu ile ilgilidir. Tüm dünyanın gelecekteki bulanıklaşması, çeşitli durumlarda ve formlarında umutsuzluğa ve odaklanma zorluğuna neden olmaktadır.”

(E11): “Bu korku, şeylerin ve olayların doğal halini görebilmemizi engelliyor. Çünkü gelecekte hep ortaya çıkacak en kötü senaryoları düşünmemize neden olmaktadır.”

(K3): “Bence kaygı, hedeflere ulaşmada engel olan ve daha iyi bir gelecek için iyimserliği önleyen olumsuz bir durumdur.”

(E2) kodlu katılımcı olumsuz değerlendirme ve reddedilme korkusu ile ilgili olumsuz düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir: “Kaygılarım, yanlış bir şekilde davranırsam başkaları

tarafından reddedilme ve alay konusu olma korkusu ile ilgilidir. Bu kaygılar gerçek bir olayla hatta hiçbir olay olmaksızın büyümektedir.”

Katılımcıların yaşadıkları ekonomik ve sosyal değişikliklerin bir sonucu olan ve çeşitli beklenen tehditleri içeren gelecek kaygısı ile ilgili ifadeler şu şekilde ortaya koyulmuştur:

(K1): “Bilinmeyen geleceğin bizim için ne sakladığından korkmam, yaşadığım kaygının sebebidir.”

(E9): “Geleceği düşünmek, bazı kötü şeylerin olacağını düşünmek, hedef ve dileklerime ulaşamayacağımı hissetmek beni sürekli bir korku, panik ve uyanıklık durumunda yaşatmaktadır.”

(K4): “Sanırım yaşadığım savaş ve göç travmasının beni olumsuz etkilediğini ve gelecekle ilgili endişelendirdiğini söyleyebilirim.”

#### 4.2.4.3.4. Kaygının Davranışsal Bileşeni

Kaygının davranışsal bileşeni, katılımcıların yüzde 23.10’u arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Katılımcılar, kaygının davranışsal belirtilerini, kaygılı oldukları zaman ne yaptıklarını, ya da başka bir deyişle kaygının hoş olmayan yönleriyle başa çıkma girişimlerini şu şekilde yansıtmaktadır:

(E3): “Kaygılarıma sıklıkla stresimi yansıtan davranışlar eşlik etmektedir. Örneğin, ne zaman endişe duysam, sürekli ileri geri hareket ederim.”

(E11): “Kaygı, bizi hükmeden ve hayatın her yönünde rahatsız olmamıza neden olan bir korku durumudur. Bu korku da doğal olmayan davranışlara yol açmaktadır .”

(K3): “ Kaygı, beni üzen, aklımı meşgul eden ve beni yerimde kitleyen duygusal bir durumdur. Bu durumda ilerlemek veya gelecek için çalışmak mümkün değildir. Bilimsel ve yaşam verimliliğimi de azaltmaktadır.”

Kaygının davranışsal bileşeni bağlamında (E5) kodlu katılımcı, yaşadığı kaygının bir nedeni olan ve motivasyon eksikliğinden kaynaklanan, günlük eylemlerin ve görevlerinin daha sonraki bir zamana erteleme davranışını şu ifadesiyle ortaya koymuştur: “*Yapmayı*

*ertelediğim işlerden kaygı duyuyorum. Kendimi kısıtlı hissettiğimde ve çalışmaya başlama motivasyonum düştüğünde çalışmayı ertelemeye başlıyorum. Çalışmadaki geçikme artıyor ve kaygılarım daha da artıyor. Böylece bir kısır döngü oluşuyor.”*

#### *4.2.4.3.5. Kaygının Fiziksel Bileşeni*

Kaygının fiziksel bileşeni, katılımcıların yüzde 30.8’i arasında ortaya çıkan ortak bir temaydı. Bu başlık, katılımcıların açıklamalarında daha çok fiziksel bileşenlerin gözlenmesi nedeniyle seçilmiştir. Katılımcılar, kaygının fiziksel belirtilerini vücutlarında nasıl yaşadıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

(E9): “Ama bu içsel durumun belirtileri yüzümde, hareketlerimde ve ses tonumda bile açıkça belli oluyor.”

(K3): “Bu kaygı, psikolojik durumuma ve ruh halime de yansıyor. Ayrıca vücudumu ve hormonlarımı da etkiliyor. Bu da korkularımı daha da arttırıyor.”

(E2): “Bu korkular, gerçek bir olayın olmasıyla, ya da hiçbir olay olmaksızın aklımda büyümektedir. Bu da sürekli kötü bir şeylerin olacağını düşündüğüm, psikolojik ve fiziksel olarak sıkıntılı olduğum durumları temsil etmektedir.”

## BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde nicel ve nitel verilere ilişkin sonuçlar sunulduktan sonra, nicel ve nitel verilere ilişkin bulgular sırayla ayrı ayrı tartışılmıştır. Daha sonra nicel ve nitel aşamaları bir arada ele alarak genel bir tartışma verilmiştir. Son olarak ise önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuçlar

Elde edilen sonuçlar nicel ve nitel sonuçlar olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir.

#### 5.1.1. Nicel Sonuçlar

Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulgular:

1. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, cinsiyet açısından kadınlar lehine farklılaşmaktadır.
2. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, dil düzeyi açısından A dil düzeyi lehine farklılaşmaktadır.
3. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin negatif bilişsel üçlü puanları, üniversite türü açısından devlet üniversiteleri lehine farklılaşmaktadır.
4. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, cinsiyet açısından kadınlar lehine farklılaşmaktadır.
5. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, üniversite türü açısından devlet üniversiteleri lehine farklılaşmaktadır.
6. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, dil düzeyi açısından B ve C dil düzeyi lehine farklılaşmaktadır.
7. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, demografik değişkenler açısından farklılaşmadığı bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü ölçeği alt boyutları (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı), yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon sonuçları:

1. Psikolojik dayanıklılık ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
3. Psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
4. Yalnızlık ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
5. Kaygı ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
6. Yalnızlık ile kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) aracı rolüne ilişkin sonuçlar şu şekildedir:

1. Psikolojik dayanıklılık benlik algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Psikolojik dayanıklılık dünya görüşünü doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Psikolojik dayanıklılık gelecek algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
4. Benlik algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
5. Benlik algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
6. Dünya görüşü yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
7. Dünya görüşü kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
8. Gelecek algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
9. Gelecek algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.
10. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde benlik algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.
11. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde dünya görüşünün kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.
12. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde gelecek algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

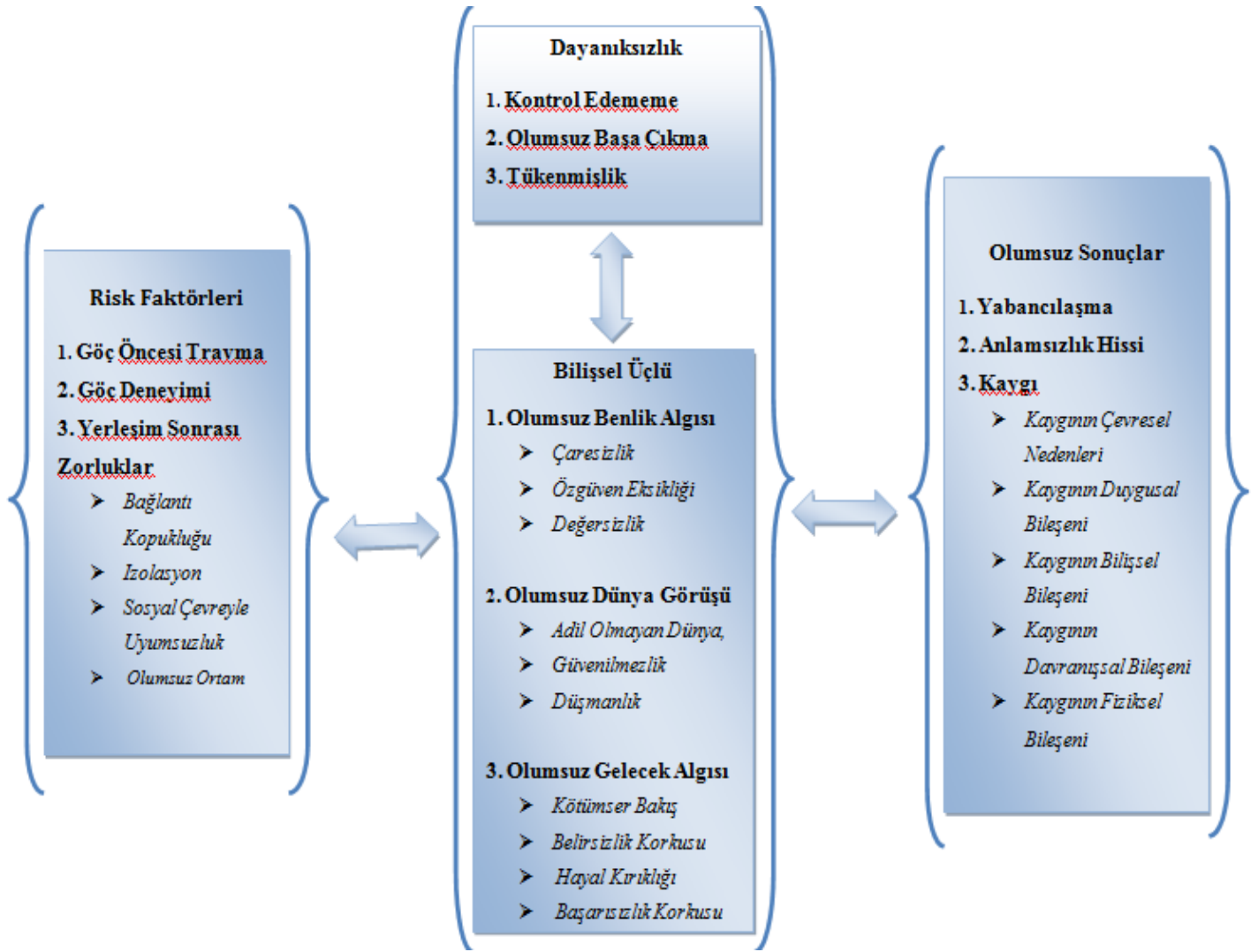
Son olarak, psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel

üçlünün aracılık rolünü ortaya koymak için önerilen yapısal modelin uyum değerleri, modelin kabul edilebilir ölçütlerini karşıladığını göstermiştir.

### 5.1.2. Nitel Sonuçlar

Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları risk faktörleri ve olumsuz sonuçlara ilişkin bulgular şunlardır (Şekil 5.1.):

1. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin risk faktörlerini *göç öncesi travma, göç deneyimi ve yerleşim sonrası zorluklar* olmak üzere üç temel alanda yaşadıkları bulunmuştur.
2. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin dayanıksızlık ile ilişkin *kontrol edememe, olumsuz başa çıkım ve tükenmişlik* olmak üzere üç alt tema elde edilmiştir.
3. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin sahip oldukları bilişsel üçlü ile ilişkin *olumsuz benlik algısı, olumsuz dünya görüşü ve olumsuz gelecek algısı* olmak üzere üç ana tema elde edilmiştir.
4. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısını *çaresizlik, özgüven eksikliği ve değersizlik* olmak üzere üç temel alanda yaşadıkları bulunmuştur.
5. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin olumsuz dünya görüşünü *adil olmayan dünya, güvenilmezlik ve düşmanlık* olmak üzere üç temel alanda yaşadıkları bulunmuştur.
6. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin olumsuz gelecek algısını *kötümser bakış, belirsizlik korkusu, hayal kırıklığı ve başarısızlık korkusu* olmak üzere dört temel alanda yaşadıkları bulunmuştur.
7. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin olumsuz sonuçları *yabancılaşma, anlamsızlık hissi ve kaygı* olmak üzere üç temel alanda yaşadıkları bulunmuştur.



Şekil 5. 1. Ana Tema ve Alt Temalara Ait Sonuçlar

## 5.2. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak öncelikle nicel, daha sonra da nitel bulgulara ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

### 5.2.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma

Araştırmada ilk olarak araştırmanın ana değişkenleri olan psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygının incelenen demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadıkları araştırılmıştır. Araştırmanın demografik değişkenleri; cinsiyet, yaş,

medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, üniversite türü, dil düzeyi ve Türkiye’de yaşama süresidir.

Mevcut araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet ve dil düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunurken; yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, üniversite türü ve Türkiye’de yaşama süresi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Negatif bilişsel üçlü puanları ise üniversite türü değişkenine göre farklılaştığı bulunurken; cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, dil düzeyi ve Türkiye’de yaşama süresi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet, üniversite türü ve dil düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulunurken; yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve Türkiye’de yaşama süresi değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kaygı düzeyleri ise belirlenen demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### ➤ *Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma*

Araştırmanın ana değişkenleri ilk olarak cinsiyet açısından incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, negatif bilişsel üçlü ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamışken; kadınların psikolojik dayanıklılıklarının ve yalnızlık düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu karşımıza çıkmaktadır. Elde edilen bu bulgu, kadınların psikolojik dayanıklılıklarını daha yüksek bulan (Eminağaoğlu, 2006; Güngörmüş, Okanlı & Kocabeyoğlu, 2014; Sheard, 2009) bulgularını desteklemektedir. Ancak söz konusu bulgu, (Kaur, 2011; Moradi, Ebrahimi & Rad, 2018; Rujaibi, 2018; Thakur & Chawla, 2016) bulgularıyla örtüşmemektedir. Cinsiyet, insanların stresli yaşam olaylarını nasıl yönettiğini etkileyen önemli bir özelliktir. Dayanıklılık söz konusu olduğunda cinsiyet farklılıkları açık ve yaygındır. Erkekler ve kadınlar zorlukları farklı şekilde yaşamakta ve cinsiyete özgü başa çıkma kaynaklarını kullanmaktadır. Bu, erkeklerin ve kadınların yetiştirilme biçiminden kaynaklanmış olabilmektedir (Bezek, 2010). Demografik değişkenlerden cinsiyet, dayanıklılığın sağlam bir öngörücüsü olarak ortaya çıkmaktadır. Erkekler ve kadınlar, başa çıkma mekanizmaları olarak farklı kaynakları

kullandıklarından dayanıklılığa farklı şekillerde ulaşmaktadırlar. Cinsiyet farklılıkları, bireylerin farklı mekanizmalarla hareket ettiklerinden dayanıklılık kazanma biçimini etkilemektedir (Bonnano, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2007). Psikolojik dayanıklılığı cinsiyet açısından inceleyen Oktan (2008), psikolojik dayanıklılığın cinsiyetle ilgili bir faktör olduğunu ve kız ergenlerin dayanıklılık düzeyleri erkek ergenlerin dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür. Oktan'a göre bu bulgu, kızların aile içinde daha erken sorumluluk almaları, daha yakın ilişkiler kurmaları, başa çıkmada daha açık bir tavır sergilemeleri ve sosyal destek sağlamada daha becerikli olmalarından kaynaklı olabildiğini açıklamıştır. Benzer şekilde Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2014), psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kadınların psikolojik dayanıklılıkları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu bağlamda son derece cinsiyetlendirilmiş bir dizi sorumluluklarla mücadele eden mülteci kökenli kadınların dayanıklılık söylemlerini anlamak, cinsiyete dayalı dayanıklılık kaynakları hakkında potansiyel bir içgörü sağlayabilmektedir (Lenette, Brough & Cox, 2013). Pulvirenti ve Mason'a (2011) göre dayanıklılık, sınırların ötesine kaçarken, mülteci kamplarında ve yeniden yerleştirme sırasında şiddete maruz kalan mülteci kadınların belirli bir niteliğidir. Güneydoğu Amerika Birleşik Devletleri'nin iki şehrine yerleşen yedi Bosnalı mülteci kadınların kişisel deneyimlerine ve dayanıklılıklarına katkıda bulunan faktörlere odaklan Sossou, Craig, Ogren ve Schnak (2008), kadınların geleneksel cinsiyet rollerinin aile olaylarında, ritüellerde ve aile bakımında merkezi konuma sahip olduğunu ve kadınların dayanıklılıklarını ve başa çıkma stratejilerini etkilediğini belirtmiştir. Mülteci kadınlar, kayıp duyguları ve depresif belirtilerine rağmen her gün uyanmalarının, hayatta kalabilmelerinin ve güçlü olmaya devam etmelerinin ana nedeninin ailelerinin onlara ihtiyacı olduğu ve aile üyelerinden vazgeçmeyi göze alamamaları olduğunu bildirmiştir.

Mevcut araştırmanın cinsiyetle ilgili ulaştığı diğer bir sonuç ise kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğudur. Literatürde göç deneyiminin temele alınarak mültecilerin yalnızlık duygularının incelendiği Jerusalem, Hahn & Schwarzer (1996), Ryu & Park (2018) ve Stewart vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da cinsiyete göre yalnızlığın farklılaştığı, kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna yönelik benzer bulgular yer almaktadır. Ancak Neto,

Nazaré, Oliveira & Neto (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada mültecilerde yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yalnızlık, mülteci merkezli araştırmaların temel konularından biridir ve genellikle sosyal izolasyon, ayrımcılık ve sosyal destek kavramları çerçevesinde incelenmektedir. Mülteci deneyimlerinde cinsiyet ve ırk ayrımcılığı konusunda Pittaway ve Bartolomei (2001), ırk ayrımcılığının her zaman kadınları ve erkekleri eşit veya aynı şekilde etkilemediğini belirtmişlerdir. Irk ayrımcılığının yalnızca ve esas olarak kadınları, erkeklerden farklı bir şekilde veya farklı bir dereceye kadar etkilediği durumlar görülmektedir. Cinsiyet ayrımcılığı sosyal yapıda yerleşiktir. Mülteci kadınlar, etnik kökenleri ve cinsiyetleri nedeniyle sürekli olarak ayrımcılığa, değersizleştirilmeye ve ötekileştirilmeye “*othered*” uğramaktadır. Stewart vd. (2015), mülteci kadınların göç sonrası azalan sosyal ağlar ile yerel topluluktaki sosyal desteğin eksikliği nedeniyle yalnızlık yaşadıklarını bildirmiştir. Aynı bağlamda Duran (2018), mülteci kadınların uyum süreçlerinin çeşitli yönlerinde, özellikle işgücü piyasalarında hem cinsiyet hem de etnik kökene dayalı ikili ayrımcılıkla karşılaştıklarını savunmaktadır. Yalnızlık; destekleyici, dayanıklı ve güvene dayalı ilişkilerden yoksun kadınlarda birikimci bir etkiye sahiptir ve kadınların günlük yaşamlarını ve yerleşme süreçlerini şekillendirmektedir. Rodeghiero’ya (2015) göre mülteci kadınların parçalanmış sosyal dünyalarını yeniden inşa etmeye çalışırken yaşadıkları yalnızlık ve sosyal kopukluk, yerleşimle ilgili politikalar ve uygulamalarla ilişkilidir. Irkçılık ve ayrımcılık; sert aile birleştirme politikaları; yanlış yönlendirilmiş veya etkisiz sosyal uyum programları; çok kültürlü kuruluşlar için kaynak eksikliği ve mülteci kadınların güvene dayalı kalıcı ilişkiler geliştirme kapasitesi hakkında gerçekçi olmayan varsayımlara dayanan kısıtlayıcı, zayıflatıcı ve yetersiz yerleşim prosedürleri, kadınların topluma aktif olarak katılmalarını ve sosyal ağlarını yeniden inşa etmelerini zorlaştırmaktadır. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak beklenenin doğrultusunda, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği söylenebilir.

### ➤ *Dil Düzeyi Değişkenine İlişkin Tartışma*

Katılımcıların dil düzeyi değişkenine göre, negatif bilişsel üçlü ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamışken; psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ve yalnızlık düzeyleri Türkçe dil düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, A dil seviyesinde bulunan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının, B ve C dil seviyesinde bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, A dil seviyesinde bulunan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, B ve C dil seviyesinde bulunan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür. A dil seviyesinde bulunan öğrenciler, yabancılara Türkçe öğretmek amacıyla kurulan TÖMER merkezlerinde eğitim gören ve henüz üniversite eğitimine başlamayan öğrencilerdir. Tömer merkezleri, topluluklar arası etkileşimin en yüksek düzeylerinin net örneklerini görebildiğimiz yerlerdir. Tömer’de, Türkçe öğrenim sürecinde Türkiye’nin sosyal ve kültürel yapısı hakkındaki bilgiler de aktarılmaktadır. Tömer’deki öğrenciler, olumlu bir eğitim deneyimi ile öğretmenlerin yardımseverliğine, samimiyetine ve farklı dilleri konuşan arkadaşlarına bağlanarak daha fazla sosyal uyum fırsatlarını bulabilmektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak katılımcıların dil düzeyi için psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık düzeylerinde belirlenen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olması dolaylı olarak açıklanabilmektedir. Elde edilen bu bulgu alanyazın bilgisi ile tutarlık göstermektedir. Dil öğrenimi, eğitimin bir parçası olan yaşam becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Bu beceriler aynı zamanda birçok mültecinin kişisel ve toplumsal dayanıklılığını güçlendiren temellerdir. Dil öğrenimi yaşam becerilerinin gelişimini destekleyerek psiko-sosyal ihtiyaçların karşılanmasına ve dayanıklılığın oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca dil, yeni sosyal ağlar ve daha geniş toplulukla etkileşim kurmaya yardımcı olarak mülteci uyumunu ve entegrasyonunu artırabilir (Capstick ve Delaney, 2016). Gaziantep Üniversitesi’nde kaydolmuş Suriyeli öğrencilerin dayanıklılık düzeylerini ve Türkçe öğreniminin bu öğrencilerin dayanıklılığındaki rolünü araştıran Cinkara (2017), Türkçe’nin hem entegrasyon aracı hem de akademik ve mesleki gelişim aracı olduğunu ileri sürmüştür. Cinkara, Türkçe öğreniminin öğrencilerin şoktan iyileşmesinde, resmi hizmetlere kolayca erişebilmesinde ve Türk toplumuyla bütünleşmesinde önemli rol oynadığını savunmuştur. Grüttner’in (2019)

çalışması, üniversitelerde yapılan dil kurslarının mülteci öğrencilerde aidiyet duygusunu teşvik eden bir ortam sağlayarak bir dayanıklılık kaynağı olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Kurslara aidiyet duygusu, ev sahibi topluma yönelik daha güçlü bir sosyal aidiyet duygusunu yaratarak mülteci öğrencilerin sosyal entegrasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu güçlendirmektedir. Haumeder vd. (2019) çalışmasında, mültecilerin sosyal entegrasyonunun daha iyi dil becerileriyle bağlantılı olduğu görülmüştür. Eğitim ve iş olanaklarına erişimde çok önemli görülen ev sahibi ülkenin dilini konuşmanın psikolojik uyum açısından da önemli olduğu vurgulanmıştır. Ameen ve Cinkara'ya (2018) göre iyi dil becerileri mültecilerin potansiyellerine ulaşabilecekleri sağlam temeller sağlamaktadır. Dil öğrenimi, topluluktaki bireylerle iletişim kurulmasında, güvenlik duygularının artırılmasında, dayanıklılığın geliştirilmesinde ve dengeli yaşam sürdürülmesinde önem taşımaktadır. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, dil düzeyi için psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık düzeylerindeki farklılıklar, beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

#### ➤ *Üniversite Türü Değişkenine İlişkin Tartışma*

Katılımcıların üniversite türü değişkenine göre, psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamışken; bilişsel üçlü ve yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların bilişsel üçlü puanları ile yalnızlık düzeyleri üniversite türüne bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, devlet üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların bilişsel üçlü toplam puanları, vakıf üniversitesinde öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, devlet üniversitesinde öğrenim gören katılımcıların yalnızlık düzeyleri, vakıf üniversitesinde öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgunun olası nedenleri şunlar olabilir:

Vakıf üniversiteleri araştırma faaliyetlerine ağırlık vermektedir. Ayrıca vakıf üniversiteleri, öğrencilerin beklentilerini karşılayabilen daha kaliteli eğitim hizmeti sağladığından, daha kaliteli bir işgücü yetiştirmekte ve ekonomiye katkıda bulunmaktadır. Bu da vakıf üniversitelerine ulusal ve uluslararası düzeyde saygınlık kazandırmaktadır (Gözükara, 2015). Devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin algılarını ve memnuniyet düzeylerini belirlemeyi amaçlayan Tayyar ve Dilşeker (2012), vakıf

üniversitelerindeki öğrencilerin üniversitelere yönelik imaj ve hizmet kalitesi algılarının devlet üniversitelerindeki öğrencilere göre daha yüksek, dolayısıyla memnuniyet düzeylerinin de daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Arif ve Saqib'e (2003) göre okul sistemi, öğrencilerin bilişsel ve yaşam becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özel okullarda uygulanan okul temelli yönetim, artan verimlilik ve önemli kazanımlar açısından, devlet okullarının merkezi yönetim sisteminden daha üstündür. McKinley, Asaro, Bergin, D'Auria ve Gagnon'un (2007) çalışmasında, özel okullarda öğrenim gören öğrencilerin devlet okullarında öğrenim gören öğrencilere kıyasla çeşitli sosyal beceri ölçütlerinde önemli ölçüde daha iyi puanlar aldıkları görülmüştür. McKinley, bazı özel okul deneyimlerinin öğrencilerin işbirliklerini, girişkenliklerini ve öz kontrollerini geliştirerek ve yalnızlıklarını azaltarak çocukların sosyal becerilerinin bazı alanlarını etkileyebileceğini ileri sürmüştür. Dağ'a (2015) göre sosyal etkinlikler, özel okulların en belirgin ayırt edici özelliğidir. Ayrıca özel okullar, öğrencilerin akademik başarıları kadar kişisel gelişimlerine de eşit önem vermektedir. Özel okulların avantajları nedeniyle öğrencilerin akademik ve sosyal performansı devlet okullarındaki öğrencilere göre daha yüksektir. Bu çalışmaların sonucundan yola çıkarak katılımcıların üniversite türü değişkeni için bilişsel üçlü ve yalnızlık düzeylerinde belirlenen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olması dolaylı olarak açıklanabilir.

➤ ***Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü, Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma***

Bu araştırmada, psikolojik dayanıklılığın, bilişsel üçlü bir aracı değişken olarak değerlendirilerek, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve kaygı düzeyleri ile doğrudan ve dolaylı ilişkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda önerilen yapısal model test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı arasındaki kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu değerlerle kurulan yapısal modelinin iyi uyuma sahip olduğunu belirlenmiş ve bilişsel üçlünün modelde kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yordayıcı değişken olarak belirlenen psikolojik dayanıklılık, yordanan değişkenler olan yalnızlık ve kaygı üzerinde negatif anlamlı etkisi

olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu bulguya paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kılıç, 2014; Yakıcı & Traş, 2018). Bu çalışmalara göre psikolojik dayanıklılığı arttıran içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin bulunmaması (akran desteği, aile desteği, empati, mücadele etme...) yalnızlığın artmasına yol açmaktadır. Başka bir deyişle, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip insanlar, yüksek yalnızlık düzeyleri yaşama riskine sahiptir. Sawir, Marginson, Deumert, Nyland ve Ramia (2008), yapmış oldukları araştırmada, yabancı uyruklu öğrencilerde kültürel ve dilsel çevrenin yokluğu ve aileleriyle olan temasın eksikliği nedeniyle, kişisel ve sosyal yalnızlığı deneyimledikleri sonucuna varmışlardır. Araştırmanın bu sonucu, psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olmasının bireylerin sosyal yetkinlik ve sosyal becerilerine olumsuz yansıtılabileceği ve bu durumun yalnızlık düzeylerini etkileyeceği şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda sıkıntı, travma veya stres faktörlerine karşı düşük kapasiteye sahip olmak, yüksek yalnızlık düzeylerine yol açabileceğini söyleyebiliriz. Bandura (1977) ve Lawton vd. (1999) göre, öz-yeterlik ve kontrol duygusunun insanların deneyimlerini anlamada aktif bir role sahiptir. Özel olarak tehdit edici koşullara karşı kontrol duygusunu sürdürmek, öz yeterliliğin artmasına yol açmaktadır. Bu iki kavram, insanların yaşam evrelerinde tipik sınırlamalar ve sıkıntılarla başa çıkmada, hayata karşı olumlu bir tutum benimsemeye ve yalnızlığın ve sıkıntının duygusal etkisini hafifletmeye yardımcı olmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın göstergeleri olarak kabul edilen bu iki kavramın, bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik algılarının olumlu olmasına, sosyal yetkinliklerine olan inançlarının yüksek olmasına ve olumlu sosyal davranış sergilemelerine olanak sağlayacağına inanılmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenen bir bulgu olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında negatif ilişki saptanmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılık düzeyi düştükçe kaygı düzeyleri artmaktadır. Araştırmanın bu sonucu ile ilgili yapılmış benzer araştırmalara rastlanmıştır (Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian & Brähler, 2010; Hanton, Evasn & Neil, 2003; Kovács & Borcsa, 2017; Kowalski & Schermer, 2018). Bu araştırmalara göre psikolojik dayanıklılık strese karşı bir savunmadır. Psikolojik dayanıklılık insanları

kaygıdan ve stresin diğer olumsuz (fiziksel ve zihinsel) sonuçlarından korumaktadır. Bu yüzden psikolojik dayanıklılık düzeyinin kaygı üzerinde güçlü bir açıklayıcı etkisi bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olanlar stresten korunmakta zorlanır ve daha kolayca stresli olabilirler. Bu tür kişiler sık sık kısıtlanmış, kaybolmuş ve çaresiz olduklarını hissederler. Bu da kaygıya yol açmaktadır. Rhodewalt ve Agustsdottir'e (1984) göre psikolojik dayanıklılığı düşük olanlar, deneyimledikleri olayları olumsuz olarak değerlendirmekte ve bu olayları kontrol edilemez olarak algılamaktadır. Bu durum, artan sıkıntı ile ilişkilendirilmektedir. Perişan'a (2018) göre bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre olayları anlamlandırıp değerlendirmekte ve neticede kaygı hassasiyeti, dayanıklılık düzeyine göre oluşabilmektedir. Bu sonuç ışığında kaygı düzeyinin psikolojik dayanıklılık eşiğine göre değişebildiğini söylemek mümkündür.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yordayıcı değişken olarak belirlenen psikolojik dayanıklılık, aracı değişken olan bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) üzerinde negatif anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık ile benlik algısı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça benlik saygıları pozitif yönde etkilenmektedir. Elde edilen bu bulgunun literatürdeki çalışmalarla paralellik gösterdiği ve beklendik bir sonuç olduğu düşünülmektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Gito, Ihara & Ogata, 2013; Kadyan & Malik, 2017; Kyem Ju, Sun Young & Su Jin, 2015). Ghalyanee (2016) araştırmasında psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasındaki pozitif ilişkiyi bildirmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar bağlanma, kontrol ve meydan okuma konusunda da daha yüksektir. Bu tür insanlar, daha fazla motivasyon ve daha fazla problem odaklı stratejilere sahip olduklarından muhtemelen daha fazla başarıya ulaşacak ve olumlu deneyimler yaşayacaklardır. Dayanıklılığın bu olumlu sonuçları, öz yeterlilik duygusunu ve benlik saygısını artırmaktadır. Miskolciová ve Duricová (2015) çalışmasında, pozitif benlik algısının psikolojik dayanıklılığın önemli bir parçası olduğu vurgulanmıştır. Miklyaeva ve Gorkovaya'nın (2018) çalışmasında ise benlik saygısının psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır. Azar, Vasudeva ve Abdollahi'nin (2006) çalışması psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, öz yeterlilik ve yaşam kalitesinin arasındaki pozitif

ilişki ortaya koymuştur. Daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanına sahip kadınların aynı zamanda benlik saygısı, öz yeterlik ve yaşam kalitesi açısından daha yüksek düzeyde oldukları bulunmuştur. Hashemi, Ahadi & Yekta (2017) çalışmasında psikolojik dayanıklılığın, benlik saygısı aracılığıyla tip 2 diyabetli hastaların öz yeterliğini dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu araştırma bulguları, psikolojik dayanıklılık ile negatif benlik algısının birbirini ters yönde etkilediğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık ile dünya görüşü arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Farber, Schwartz, Schaper, Moonen & Mcdaniel'nin (2000) çalışmasında yüksek psikolojik dayanıklılığın, dünyanın ve diğer insanların iyiliği ve yardımseverliğine ilişkin daha olumlu inançlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan (1995) çalışmasına göre, gündelik sıkıntıları (*daily hassles*) yüksek düzeyde bildiren insanlar, dünyayı daha az anlamlı ve daha az yardımsever görme eğilimindedir. Tugade ve Fredrickson'un (2004) çalışması, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek insanların hayata pozitif bir yaklaşımı olduğunu göstermiştir. Bu tür insanlar olumsuz koşullara rağmen psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük insanlara kıyasla daha fazla istek, heyecan ve ilgi duyduklarını bildirmiştir. Mak vd. (2011) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların yeni deneyimlere açık, kişilerarası içgörüyeye sahip ve hayata karşı daha enerjik ve meraklıdır. Farkas ve Orosz'e (2015) göre psikolojik dayanıklılık, dünya ile aktif etkileşimle ilişkilidir. Aktif etkileşim, bireyin açık fikirli olduğunu ve bilgi arama eğilimini yansıtmaktadır. Geniş bir beceri setini yansıtan aktif etkileşim, sosyal ve kişisel durumlarda uygun yanıtları sağlayarak esnek adaptasyonu desteklemektedir. Böylece psikolojik dayanıklılık hem sosyalleşme yoluyla gelişmekte hem de sosyalleşmeyi desteklemektedir. Cohen ve Wills (1985), geniş sosyal ağların istikrar, öngörülebilirlik, öz-değer duyguları ve psikolojik iyi oluşun üzerindeki önemli etkisini vurgulamaktadır. Thompson'un (2019) çalışması, psikolojik dayanıklılığın yaşam amacı ve çevresel kontrolü (*environmental mastery*) yordadığını göstermiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar, hayatlarında anlamlı hedef belirleme ve kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çevreleri ile aktif etkileşim kurma yeteneğine sahiptir. Tüm bulgulardan hareketle psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin dünya ve diğer insanlara ilişkin olumsuz inançlara sahip olma eğilimlerinin

yüksek olduğu yargısına varılabilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, psikolojik dayanıklılık ile gelecek algısı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki göstermektedir. Kirmani, Sharma, Anas & Sanam'a (2015) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar, anlamlı hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için etkili problem çözme becerisine sahiptir. Duggal, Sacks-zimmerman & Liberta'ya (2016) göre dayanıklı bireyler hedeflerin peşinden gitmek için irade, kararlılık ve alternatif yollar üretebilme yeteneğine sahiptir. Bu tür bireyler iyimser bir bakış açısını kullanarak, engelleri aşılması gereken zorluklar olarak algılamakta ve nihai hedeflerine ulaşmak için alternatifler planlamaktadır. Yüksek psikolojik dayanıklılık, bireyin belirsizlikle olumlu bir şekilde başa çıkması, önemli yaşam değişikliklerine uyum sağlayabilmesi ve mücadelelerden daha güçlü çıkabilmesi için daha iyi işlev görmesine olanak tanımaktadır. Coutu'ya (2002) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, gerçeği görme ve çektikleri acılara rağmen bir tür anlam yaratma yeteneğine sahiptir. Bu yetenek, dayanıklı insanların günümüzün zorluklarından, yönetilebilir ve daha iyi inşa edilmiş bir geleceğe köprüler kurma yoludur. Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick & Charney'ye (2007) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler esnek düşünebilen, alternatif açıklamalar üretebilen, olumlu bir şekilde yeniden çerçevelendirebilen ve zorlu durumları veya üzücü olayları kabul edebilen bireylerdir. Bu tür insanlar genellikle olumlu tutum, iyimserlik ve mizah duygusu gibi olumlu duygularla karakterize edilmektedir. Bu olumlu duygular zorlu koşullara daha olumlu bir bakış açısı geliştirme, stresi tolere etme, sağlık ve psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir. Tüm bulgulardan yola çıkılarak yüksek psikolojik dayanıklılığın, geleceğe yönelik olumlu bir algının oluşumuna zemin hazırladığı sonucuna varılabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aracı değişken olarak belirlenen bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı), yordanan değişkenler olan yalnızlık ile kaygı üzerinde pozitif anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda benlik algısı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif benlik algısının yalnızlıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Literatürde bu bulguları destekleyen çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Sağlıklı olmayan düşünce yapıları ile yalnızlık ilişkisini ele alan çalışmalar, yalnızlık ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki bulmaktadır (Oruç, 2013).

Yalnız bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinde artış görülmektedir. Aynı zamanda bireyin otomatik düşünceleri arttığında, yalnızlık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Kılınc ve Sevim (2005)'in çalışmasında yalnızlığın bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini araştırılmıştır. Bireylerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları, yalnızlık düzeylerine bağlı olup, anlamlı bir şekilde değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır. Yüksek yalnızlık düzeyine sahip bireylerin, daha fazla ‘yakınlıktan kaçınma’ bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuca benzer olarak Hamamci ve Duy (2007) çalışmasında da yalnızlıkla en yüksek korelasyona sahip olan değişkenlerin, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği'nin “yakınlıktan kaçınma” alt boyutu olduğu bulunmuştur. Şentürk'ün (2010) çalışmasında, düşük benlik saygısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Düşük benlik saygısına sahip olanlar, diğer insanlarla iletişim kurmada zorlanmakta, yakın ilişkilerde başarısızlık yaşamakta ve dolayısıyla yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşamaktadır. Kılıç'ın (2015) çalışmasına göre düşük benlik saygısına sahip olanlar kendilerini mutsuz ve gergin hissetmekte, sosyal çevrede kendilerine yer edinememekte ve sonuç olarak yalnızlık hissetmektedir. Yöyen'in (2017) çalışmasında da benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Düşük benlik saygısı arttıkça, insanlara güven duymama, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ve sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik artmakta, sosyal ilişkilerde doyum ise azalmaktadır. Wilbert ve Rupert'in (1986) çalışmasında, yaşanan yalnızlık düzeyinin belirlenmesinde, sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalara göre yalnız bireyler, olumsuz benlik kavramına sahip olduklarından dolayı, kendilerini olumsuz değerlendirmektedirler. Kişilerarası ilişkilerinde reddedilme ve incinme korkusundan dolayı, yakın ilişkiler kurmakla ilgili daha fazla endişe duymaktadırlar. Ishaq, Solomon ve Khan'a (2017) göre, benlik saygısı düşük olan, diğerleri tarafından eleştirildiğini ve reddedildiğini hissetmeye daha açıktır. Bu yüzden düşük benlik saygısı, sosyal ilişkiler kurmak veya geliştirmekle ilgili sosyal becerilerin eksikliğiyle ilişkilidir. Bu durum, benlik saygısı ile yalnızlık arasındaki negatif korelasyonu açıklamaktadır.

Benlik algısı ile kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif benlik algısının kaygıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Bilişlerin kaygıdaki önemli rolünü vurgulayan araştırmalara bakıldığında, kaygının olumsuz düşünme (negative

thinking) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Olumsuz düşünme, kaygı düzeylerinin açıklanmasında katkıda bulunabilmektedir. Alsaleh, Lebreuilly, Lebreuilly ve Tostain (2016) çalışmasına göre, depresyon ve kaygı düzeylerindeki düşüş, olumlu düşüncelerdeki bir artıştan ziyade, olumsuz düşüncelerdeki azalmaya bağlanabilmektedir. Benlik kavramı ile kaygı arasındaki bağlantıyı araştıran çalışmalarda, benlik saygısının artmasının kaygının azalması ile ilgili olduğu tespit edilmiştir (Ashtiani, Ejei, Khodapanahi & Tarkhorani, 2007; Soni ve Singh, 2019). Nguyen, Wright, Dedding, Pham & Bunders (2019) çalışmasında benlik saygısının düşük düzeyde olması kaygıya önemli katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları akademik stresin düşük benlik saygısına yol açarak kaygı, depresyon ve intihar düşünceleri gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wong'un (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, sağlıklı olmayan bilişsel yapılar ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bilişsel üçlünün "olumsuz benlik algısı" alt boyutunun sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Düşük benlik saygısı ile kaygı arasındaki etkileri inceleyen Sowislo ve Orth'in (2013) çalışmasına göre benlik saygısı kaygıyı; kaygı benlik saygısını da yordadığı bulunmuştur. Manna, Falgares, De Santis, Ingoglia & Como (2016) ergenler üzerine yürüttüğü çalışmasında düşük benlik saygısının kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Bu anlamda kaygı, düşük benlik saygısının bir sonucudur. Diğer yandan kaygı deneyimi, bireylerin kendileri hakkındaki bilgi işleme yöntemlerini değiştirerek benlik saygısını olumsuz etkileyebilmektedir. Yüksek benlik saygısı ise stresli yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarına karşı bir koruyucu faktördür. Benlik saygısı yüksek bireylerin başa çıkma kaynaklarının daha iyi olduğu vurgulanmıştır. Greenberg vd. (1992) benlik saygısı ile kaygı arasında nedensel bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benlik saygısına yönelik tehditler kaygı yaratmaktadır. Bu tür kaygı, benlik saygısını savunmayı motive etmektedir. Geliştirilen savunma stratejileri, bu tür tehditlerden kaynaklanan kaygıyı azaltmaktadır. Bu yüzden benlik saygısı, kaygıyı önleme işlevini görmektedir.

Dünya görüşü ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif dünya görüşü yalnızlık ve kaygıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Literatürde dünya görüşü, travma yaşayanlar üzerinde yapılan çalışmalarda incelendiği görülmüştür. Yas deneyimini araştıran Lord (2010), sevilen birinin kaybını takiben dünyanın

anlamlılığı ve çevrenin iyiliksever doğasına ilişkin varsayımlarının, yas sürecinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yas süreci, dünyanın adaletsizliği ve şok, inkar, öfke, suçluluk, üzüntü, depresyon, yalnızlık, umutsuzluk ve kaygı gibi duygusal tepkilerle karakterize edilmektedir (Balk & Corr, 2009; McIlwraith, 2001). Gebauer'ın (2017) çalışmasında, dünyanın adaleti, anlamlılığı ve iyilikseverliği hakkındaki olumsuz varsayımların, kaçınma ve artan uyarılma gibi daha şiddetli TSSB semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Lilly, Valdez & Graham-Bermann'ın (2011) çalışması, varsayımsal dünyamızı oluşturan temel inançlarımızın travma karşısında sorgulanabileceğini ve bu durumun olumsuz psikolojik sonuçlar geliştirme riskimizi artırabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde Solomon, Iancu & Tyano'nun (1997) çalışması, travmatik olaylara maruz kalanların dünyanın iyilikseverliğine ve adaletine ilişkin daha olumsuz inançlara sahip oldukları ve bu olumsuz inançların travma sonrası stres bozukluğu, genel psikiyatrik bozukluğu, depresyon ve obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Dünyanın adaleti, iyiliği ve anlamlılığına ilişkin varsayımlar, bir kayıptan sonraki kişisel gelişim sürecinin önemli bir belirleyicisidir. Pozitif dünya görüşüne sahip olanlar, bir kayıptan sonra uyarlanabilir temel inançlar geliştirmeye ve karşılığında olumlu sonuçlar üretmeye daha yatkın olabilecekleri düşünülmektedir (Lord, 2010). Yas insanların kendileri ve dünyaları hakkındaki temel inançlarını sarsmaktadır. Bu nedenle iyileşme; hayatın anlamını, düzenini ve öngörülebilirliğini yeniden yapılandırma süreci olarak görülmektedir. Yeniden yapılandırma, kişinin varsayımsal dünyasının geri kalan parçalarını bir araya getirmeyi ve anlam dünyasını yeniden inşa etmeyi içermektedir (Burke, Neimeyer ve Elacqua, 2014). Yaşlı bireyler dünyanın işlediği yolları yeniden yorumlamaya ihtiyaç duymaktadır. Dünyanın işleyiş biçimlerine ilişkin mantıklı açıklamalar zaman içinde gelişmektedir. Ancak, beklenmedik bir kayıp, bu inançları potansiyel olarak sarsmaktadır. Yaşlı bireyler, dünya görüşlerinde büyük bir depresyon, kaygı, geri çekilme ve umutsuzluğa neden olan ciddi bir değişiklik yaşamaktadır. Bu nedenle yaşlı bireyler, dünyayı anlamaya ve varsayımsal dünyayı yeniden inşa etmeye çalışırken, kayıp ve ölüm etrafında ortaya çıkan " bu neden oldu? neden ben? bu nasıl bir dünya olabilir ki böyle şeyler olabilir?" gibi bazı varoluşsal soruları yanıtlamaları gerekmektedir (Beder, 2005). Artur'e (2013) göre dünya görüşü, insanların fiziksel, sosyal ve varoluşsal gerçekliği bilme ihtiyaçları ile kendilerini bu tür bilginin kışkırtabileceği kaygı, korku ve suçluluk

duygularından koruma ihtiyaçları arasında önemli rol oynamaktadır. İnsanların soyut düşünceleri, dünyayla kasıtlı bağılıkları ve varoluşsal farkındalıklarından doğan kaygılarını anlamlandırmak ve yatıştırmak için bir dünya görüşüne sahip olmaları gerekmektedir. Bu anlamda dünya görüşü, insanların kasıtlı düşüncelerine, duygularına ve eylemlerine rehberlik etmektedir.

Gelecek algısı ile kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif gelecek algısı kaygıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Geleceğe yönelik düşünme, kaygının merkezi bir özelliği olarak kabul edilmektedir. Kaygı, gelecekteki zararlara, kayıplara ve umutsuzluğa odaklanmak olarak kavramsallaştırılmıştır. İnsan, geleceğin önemli yönlerini planlama, kontrol etme ve tehditlere, fırsatlara ve olasılıklara hazırlanma kapasitesine sahiptir. Ancak, gelecekteki potansiyel olaylar hakkında aşırı düşünme kaygıya yol açabilmektedir (Miloyan, Pachana & Suddendorf, 2017). Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygulanımla ilişkilendirilmektedir (Beck vd., 2001; MacLeod, Byrne & Valentine, 1996). Kaygılı bireyler, tehditle ilgili gelecekteki olayları genelleştirilmiş bir şekilde bekleme ve hayal etme eğilimindedir (MacLeod & Byrne, 1996). Zenger, Glaesmer, Hockel & Hinz'in (2010) çalışmasına göre, gelecekle ilgili yüksek düzeyde karamsarlığa sahip kanserli kadınlar, hastalık sırasında daha yüksek düzeyde kaygı riski altındadır. Çelikkaleli ve Karataş (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşam yönelimi ile sürekli kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, iyimserlik puanı düşük bireylerinin sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Rajandram vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, iyimserlik kanser hastalarının daha düşük kaygı düzeylerine sahip olmalarına neden olduğu görülmektedir. Singh ve Jha (2013) iyimserlik ile kaygı arasında negatif ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Bu bulgu, iyimserlerin karamsarlara göre daha uyumlu başa çıkma stratejileri (sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma) kullandıklarından kaynaklanmaktadır. Elhaj, Boudoukha & Moustafa'nın (2020) çalışması, Alzheimer hastalarının geleceğe dair kötümser bir bakış açısına sahip oldukları ve gelecek hakkında endişelendiklerini ortaya koymuştur. Alzheimer hastaları, gelecekte olabilecek en kötü şeyleri düşünme ve hatta insanları kaybetme olasılığı hakkında düşünme eğilimindedir. Bu durum, kaygı, depresyon ve umutsuzluk gibi faktörlere bağlanabilmektedir. Grupe ve

Nitschke'ye (2013) göre, gelecekteki olası bir tehdit hakkındaki belirsizlik, ondan kaçınma veya olumsuz etkisini azaltma yeteneğimizi bozmakta ve sonuç olarak kaygıya neden olabilmektedir. Bu bulgulardan hareketle negatif gelecek algısına sahip olan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve olumsuz psikolojik sonuçları gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu yargısına varılabilmektedir.

Gelecek algısı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif gelecek algısı yalnızlıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Ivanov, Penezic ve Gregov (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada karamsarlığın yalnızlıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Rius-Ottenheim vd. (2012) çalışmasına göre iyimserlik daha az yalnızlık duygusuyla ilişkilidir. Yaşlı erkeklerin gelecekle ilgili iyimser bir bakış açısına sahip olmaları, yalnızlık duygularıyla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. İyimserlik eğilimine sahip olan birey, olumsuz olaylardan daha çok olumlu olaylara odaklandığı ve geleceğe yönelik olumlu sonuç beklentisine sahip olduğu vurgulanmıştır. Benzer olarak Ben-Zur (2012), yalnızlık ile iyimserlik arasında negatif ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Brissette, Scheier ve Carver'in (2002) çalışmasında, iyimserlik daha geniş arkadaşlık ağlarına sahip olmak ve daha fazla algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu görülmüştür. Nurmi, Toivonen, Salmela-Aro & Eronen (1996) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, daha az iyimserlik daha fazla sosyal kaçınma stratejisini kullanmak yani daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olmakla ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır. Davis, Miller, Johnson, Mcauley ve Dinges'in (1992) çalışmasında, yalnızlık ile karamsarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yalnız bireyler hayatlarındaki insanlar, olaylar ve koşullar konusunda yalnız olmayan bireylerden daha karamsar bir bakış açısına sahiptir. Çelikkaleli ve Karataş'ın (2020) çalışmasında, yalnızlık ile yaşam yönelimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, yaşam yönelimi düşmekte ve karamsarlık düzeyleri artmaktadır. Carver, Scheier ve Kus'un (1994) çalışması, karamsarların başkaları tarafından reddedildiklerini ve bu reddin karamsarların sürdürebilecekleri sosyal ilişkileri güçlü bir şekilde etkilediğini göstermiştir. Scheier, Weintraub ve Carver'e (1986) göre, kötümserlerin sosyal destek ağı, büyük ölçüde kendileri gibi reddedilen, olumsuz sonuçlar bekleyen ve inkar ve uzaklaşma, stresli duygulara odaklanma gibi zayıf başa çıkma stratejileri olan diğer

kötümserlerle sınırlıdır. Karamsarlık insanları istemeden diğerlerinden uzaklaştırmaktadır. Geers, Reilley ve Dember'e (1998) göre, yüksek bir karamsarlık düzeyine sahip olmak, daha kısa bir arkadaşlık süresine sahip olmakla ilişkilidir. Bu anlamda kişinin sosyal ilişkileri, kötümser yöneliminden olumsuz etkilenebilmektedir. Tüm bulgulardan yola çıkılarak, negatif gelecek algısının bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu sonucuna varılabilir.

### ➤ **Psikolojik Dayanıklılık ile Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Üçlünün Aracı Rolüne İlişkin Modele Yönelik Tartışma**

Modele ilişkin bulgular incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolüne yönelik gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelinin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın dışsal değişken, bilişsel üçlünün aracı değişken ve yalnızlık ile kaygının içsel değişken olarak tanımlandığı yapısal eşitlik modelinde değişkenler arasındaki ilişkiler, doğrudan ve dolaylı etkiler olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında doğrudan bir ilişki bulunurken; bu ilişkide bilişsel üçlünün pozitif ya da negatif olmasının dolaylı bir etkisi olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle, psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ile kaygı üzerindeki etkisi, bilişsel üçlü araya girdiğinde değişiklik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ile kaygı değişkenine orta düzeyde doğrudan bir etkisinin olduğu, modele bilişsel üçlü değişkeninin dahil edilmesiyle, bu ilişkinin düştüğü ancak anlamlılığını koruduğu, psikolojik dayanıklılığın bilişsel üçlü üzerinden yalnızlık ile kaygıya dolaylı etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkılarak bilişsel üçlü değişkeninin psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen modelde kısmi aracı olarak rol oynadığı söylenebilmektedir. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkinin bir kısmını bilişsel üçlü değişkeni açıklamaktadır. Modele göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olması, negatif bilişsel üçlünün (negatif benlik algısı, negatif dünya görüşü ve negatif gelecek algısı) oluşmasına neden olmakta, negatif bilişsel üçlünün gelişimi de bireylerin yalnızlık ile kaygı düzeylerini artırmaktadır.

İlgili araştırmalara bakıldığında, bu değişkenlerin birbiriyle ilişkisini araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, bazı araştırmalarda bu bulguları destekleyen benzer

bulguların olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü ve daha çatı bir kavram olan öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Erarslan, 2014; Mak vd., 2011; Mehta vd., 2019; Thompson vd., 2019). Bu çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve pozitif gelecek algısının aracılık edebileceği görülmüştür. Dayanıklı bireylerin kendilerine güven duyma, dünyayı olumlu bir şekilde algılama ve gelecek hakkında iyimser bir bakış açısına sahibi olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Diğer yandan Judd'un (2016) çalışmasında, olumsuz bilişlerin psikolojik dayanıklılık ile olumlu sonuçlar arasındaki ilişkiyi zayıflatıp uyumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, benlik algısı, yalnızlık ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları benlik algısının, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi benlik algısının etkileyebileceği söylenebilir. Kararmak ve Güloğlu (2012) çalışmasında benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı tespit edilmiştir. Yüksek benlik saygısı psikolojik dayanıklılığın bir göstergesidir. Yüksek benlik saygısına sahip olanların, yeni ilişkilere açık oldukları ve sosyal becerilerine olan inancılarının yüksek olduğu vurgulanmıştır. Diğer yandan araştırmacılar, düşük benlik saygısına sahip olmanın ve yalnızlık hissi yaşamının birbiriyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Yalnızlığın olumsuz benlik kavramı ve kendi kendine odaklanma "self focused" etkileşim tarzı ile ilgili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı düşük olanlar kendilerini diğerleri tarafından eleştirilmiş ve reddedilmiş olduğunu hissederler. Sosyal etkileşimlerinde ego merkezli bir yönelim oluştururlar (Gerson ve Perlman, 1979; Hoffmann, Powlishta & White, 2004).

Psikolojik dayanıklılık, dünya görüşü, yalnızlık ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları dünya görüşünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiye dünya görüşü neden olmuş olabilir. Bilişsel üçlünün dünya görüşü alt boyutunun, travma mağdurları üzerinde yapılan çalışmaları doğrultusunda incelenmiştir. Travmatik olayla birlikte dünya hakkındaki var olan temel inançların

sarsılması; travma sonrası stres tepkileri ile ilişkilidir. Eker'in (2016) çalışmasında travmatik yaşantılar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide dünyaya ilişkin varsayımların aracı rolü olduğuna ulaşılmıştır. Kişilerin travmatik olayla birlikte dünyayı anlamsız bir yer olarak görmelerinin, kendini suçlamak ve rastlantısallık algısını kullanmalarının psikolojik belirtilerine aracılık ettiği tespit edilmiştir. Lilly vd. (2011) çalışmasında da travmatik yaşantılar sonrası temel varsayımların psikolojik sağlıkla olan ilişkisini araştırmıştır. Travmatik yaşantılar sonrası zarar gören dünyaya ilişkin varsayımlarının travmaya maruz kalma ve depresyon şiddeti arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Alsancak'ın (2016) çalışmasında ise çocukluk çağı travmaları ile obsesif inanışlar ve belirtilerin şiddeti arasındaki ilişkide, dünyaya ilişkin varsayımların bazı alt boyutlarının aracılık yaptığı görülmüştür. Adalet, kontrol ve kendilik değeri varsayımlarının obsesif inanışlar ve belirtilerin şiddeti üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık, gelecek algısı, yalnızlık ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları gelecek algısının, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Bireylerin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık düzeyinin yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisini gelecek algısı üzerinden yürütmekte olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisinde, gelecek algısının aracılık rolüne ilişkin yapılan çalışmalarda, umutun diğer iç kaynaklarla birlikte stres veya dış tehditlere karşı bir koruyucu faktör olduğu bulunmuştur (Satici, 2016). Scheier ve Carver'in (1985) çalışmasında umut ile psikolojik dayanıklılık, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Morote, Hjemdal, Krysinsk, Martinez ve Corveleyn (2017) çalışmasında ise, kaygı ve depresyon belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılık ve umutun rolünü incelemek amacıyla kurulan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda psikolojik dayanıklılığın, umutun kısmi aracılık rolüyle kaygı ve depresyonun üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi doğrulanmıştır. İyimserliği öznel iyi oluşla ilişkilendiren Rius-Ottenheim vd. (2012) çalışmasında, İyimserliğin yaşam doyumu ve psikososyal sorunlarla ilişkili olduğu ve yaşamdaki anlam ile iyi oluşun arasındaki ilişkide kısmi bir arabulucu görevi gördüğü belirtilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada test edilen modelde doğrudan ile dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları sözü edilen araştırmalarla uyumlu

olduğu görünmektedir.

### **5.2.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma**

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin özelliklerine, karşılaştıkları risk faktörlerine, sahip oldukları bilişsel üçlü ve olumsuz sonuçlara ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

#### **5.2.2.1. Risk Faktörlerine İlişkin Tartışma**

Göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası yaşanan travmatik deneyimler, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin dayanıklılıklarını ve kendilerine, dünyalarına ve geleceğine yönelik algılarını olumsuz etkileyerek, onları yeni ortamlarına karşı daha savunmasız hale getirmiştir. Mültecilerle ilgili önceki literatürde, göç süreci üç aşamalı olarak görülebilmektedir:

*Göç öncesi:* Bireylerin göç etmeye karar vermesi ve taşınmayı planlamasını içermektedir.

*Göç esnası:* Bir yerden diğerine fiziksel geçişi içermektedir.

*Göç sonrası:* Bireylerin yeni toplumun sosyal ve kültürel çerçevesiyle uğraşması ve yeni roller öğrenmesini içermektedir (Bhugra & Jones, 2001; Khawaja, White, Schweitzer & Greenslade, 2008; Miller & Rasmussen, 2016; Norris, Aroian & Nickerson, 2011; Wessels, 2014).

Bu araştırmada elde edilen nitel bulgular, göçmenlerin göç, göç öncesi ve göç sonrasında karşılaştıkları deneyimlerin ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı sonuçlarını inceleyen araştırmalarla da uyumludur (Dowling, Enticott, Kunin & Russell, 2019; Fortuna, Porche & Alegria, 2008; Perreira & Ornelas, 2013; Sangalang vd., 2018; Schweitzer, Melville, Steel & Lacherez, 2006). Bu araştırmalar, göç öncesi travma ile göçle ilişkili travma maruziyetinin, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD), psikolojik sıkıntı ve psikiyatrik semptomlarla ilişkili en yaygın risk faktörü olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada risk faktörleri, göç ve göç öncesi yaşantılara bağlı olan ve uyum sağlama sürecinde yaşanan bir dizi olumsuz deneyimi yansıtmaktadır. Bu deneyimlerin tartışılması aşağıda sunulmuştur.

#### *5.2.2.1.1. Göç ve Göç Öncesi Travmaya İlişkin Tartışma*

Göç, çeşitli nedenlerle meydana gelmekte ve normalde kültürel ve politik sınırların aşılmasını gerektirmektedir. Ayrıca göç, çeşitli düzenlemeler ve farklı sosyal ve kültürel sistemlerle ilişki kurmayı gerektirmektedir. Komşu ülkelerde güvenlik arayan mülteci ve sığınmacıların göç öncesi deneyimlerine ve göç hikayelerine odaklanmak, deneyimlerine duyarlılık gösterebilmek, bu deneyimlerinin ayrıntılı bir resmini elde etmek ve hizmetleri geliştirilebilmek için önem taşımaktadır (Hopkins & Hill, 2008). Göç öncesi aşama, mültecilerin kendi ülkelerinde buldukları, güvenli bir ülkeye taşınmaya karar verdikleri ve yolculuğa hazırlandıkları aşamadır. Bu dönem, sevilen birinin ölümü, normal günlük hayatı yaşayamama ve temel ihtiyaçların karşılanmaması dahil olmak üzere, fiziksel ve psikolojik travmanın dönemidir. Göç aşaması ise, mültecilerin kendilerini güvende hissetmedikleri, ülkelerine geri gönderileceklerinden ya da göç sırasında öleceklerinden korktukları aşamadır. Bu aşamadaki ana sıkıntı kaynağı, istikrarsızlık ve gelecek korkusudur (Bhugra & Jones, 2001; Khawaja vd. 2008).

Göç ve göç öncesi travmatik deneyimlerle ilgili sorular bazı durumlarda üzüntü ve büyük sıkıntı uyandırır da, katılımcılar, deneyimlerini paylaşımlarıyla cesur bir tutum sergilemişlerdir. Katılımcıların hikayelerinde birbiriyle ilişkili savaş travması, göç travması, yaşama yönelik tehditler, aileden ve vatandan ayrılma, kayıp ve ölüm deneyimleri kaynaşmıştır. Berman'a (2001) göre, göç öncesi süreçte şiddet ve travmaya maruz kalmanın, risk oluşturan faktörlerinin en çok tanımlanan faktörüdür. Göç deneyimi ise yer değiştirme, kaçış ve kişisel güvenliğe yönelik tehditlerle karakterize edilen bir deneyimdir. Araştırmalar, mülteci ve göçmen popülasyonlarında göç öncesi ve sonrası travma ve stresi incelemenin önemini vurgulamıştır. Comtesse ve Rosner'in (2019) çalışmasında, mültecilerin ayrılık, kayıp ve yas deneyimlerinin, akıl hastalığı ve depresyonla bağlı olduğu görülmüştür. Sangalang vd. (2018), göç öncesi travmanın, mülteciler ve göçmenler için çeşitli psikolojik sonuçlar açısından risk oluşturduğunu ve ayrımcılık, kültürleşme stresi ve aile çatışması gibi göç sonrası stres faktörlerinin akıl hastalığı ile ilişkili olduğunu bildirmiştir.

#### *5.2.2.1.2. Yerleşim Sonrası Zorluklara İlişkin Tartışma*

Mülteciler, savaşa bağlı şiddet, kayıp deneyimleri ve yerinden edilme sonucunda bir

dizi derin psiko-sosyal stres ve zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu tür zorluklar, yeni ve alışılmadık ortamlarda hayata uyum sağlama zorluklarıdır. Bu araştırmadaki katılımcıların hikayeleri travma, göç, kayıp ve ayrılma deneyimlerinin, yeni bir toplumda uzlaşma ve uyum sağlama zorluklarıyla birleştiğini göstermiştir. Bu çalışmada uyum, birçok katılımcı için zor, uzun ve hâlâ devam eden bir süreçtir. Yerleşim sonrası yaşanan zorluklar, uyum sürecini olumsuz etkilemiştir. Analiz sonucunda yerleşim sonrası zorlukların belirleyicileri olan *bağlantı kopukluğu, izolasyon, sosyal çevreyle uyumsuzluk ve olumsuz ortam*, çalışmanın çoğu katılımcısı tarafından önemli ölçüde rapor edilmiştir.

#### 5.2.2.1.2.1. *Bağlantı Kopukluğu*

Katılımcıların söylemleri hem önemli insanlardan hem de vatan ve önemli şeylerden kopukluk hissini ve ölüm, kayıp ve ayrılık deneyimi ile mücadele öykülerini içermektedir. Bağlantı kopukluğu, yalnızlık ve izolasyona katkıda bulunan önemli faktörlerden biridir. Aile üyelerinden ayrılmak ve kilit sosyal ağları kaybetmek ek acı, endişe ve sıkıntıya neden olabilmektedir. Yeni yaşam durumun zor olmasıyla birlikte, aile üyeleriyle bir arada olamamak durumu daha da zorlaştırmaktadır (Bjertrup vd., 2018). Aileden ayrılma, sosyal bağlantıları bozup yeni, daha küçük ve birbirini destekleme kapasitesi daha az olan ağlarla sonuçlanmaktadır. Mültecilerde göç ve göç öncesi aşamasında travmatik deneyimleri araştıran Khawaja vd. (2008), kayıp deneyimini bir ana tema olarak ele almıştır. Katılımcılar, savaş alanlarından kaçarken aile ve arkadaşlarının kaybolduğunu, öldürüldüğünü veya ayrıldığını bildirmişlerdir. Böylece, arkadaşları, aileleri ve tüm mahalleyi kapsayan geniş sosyal ağlar, savaş ve yerinden edilme nedeniyle mülteciler kilise grupları ve devlet kuruluşları gibi alternatif ve daha küçük ağlara dönüşmüştür. Choumanivong, Poole & Cooper (2014) çalışmasında ise, mültecilerin ayrıldıkları veya kendi ülkelerinde geride bıraktıkları aile üyelerinin güvenliği ve sağlığı ile ilgili ciddi endişeleri nedeniyle huzursuz hissettiklerini bildirmiştir. Bu tür endişelerin, katılımcıların yeni ülkelerinde yerleşme yeteneklerini önemli ölçüde engellediği bulunmuştur. Katılımcılar, sevdiklerinin kendilerinden daha tehlikeli ve daha çok zor durumlarda olduğu düşüncesiyle mücadele ederken suçluluk duygusu yaşadıklarını ve yerleşmekte zorlandıklarını bildirmiştir. Mülteciler köklerinden aniden ve travmatik olarak sökülmiş

veya kaçmak zorunda kalmış olabilirler ve genelde süresiz olarak köklerine geri dönemeyeceklerini biliyorlar. Köksüzlük hissi, travmanın etkileri nedeniyle karmaşık ve ciddi bir şekilde yaşanabilmektedir (Andersson, 2000).

#### 5.2.2.1.2.2. Sosyal İzolasyon

İzolasyon ve yalnızlık, başta göçmen ve mülteciler olmak üzere birçok kişi tarafından yaşanan küresel sorunlardır. Sosyal izolasyon, düşük nicelik ve nitelikte temas anlamına gelen nesnel bir ölçüdür. Yalnızlık ise, sosyal izolasyondan ve başkalarından kopuk hissetmekten kaynaklanan öznel bir duygudur (De Jong Gierveld, Van der Pas & Keating, 2015). Katılımcıların söylemlerinde, izolasyonun acı verici bir deneyim olduğu sıkça vurgulanmıştır. Acı verici duygular katılımcıların kişisel deneyimlerinde derin bir şekilde tarif edilmiştir. Birçok katılımcı izolasyonun üzüntü, depresyon, stres, çaresizlik, güçsüzlük, boşluk hissi ve umutsuzluk duygularıyla ilişkisini doğrulamıştır. Yeni toplumda hoş karşılanmadıkları, istenmedik oldukları ve göz ardı edildikleri ile ilgili birçok açıklamalar bulunmuştur. Katılımcılar, duygularını ve deneyimlerini paylaşma ihtiyaçlarının karşılanamadığına ilişkin detaylı açıklamalarda bulunmuştur. Mültecilerin çoğu kendi ülkelerinden ayrılmalarıyla sosyal ve ailevi ağlarını kesintiye uğratmışlardır. Aile üyelerinden ayrılmak ve yeni topluluk ile az temas ve etkileşimde bulunmak, yüksek sıkıntı düzeyine ve kendini izole etmeye yol açmaktadır. Yaşamın aksaması ve sosyal ağların kaybı derin acılara neden olarak, mültecilerin psikososyal refahlarına olumsuz etkide bulunmaktadır (Bjertrup vd., 2018). Mültecilerin başa çıkma stratejilerinin çoğu, sosyalleşecekleri ve duygularını paylaşacakları bir sosyal veya aile grubuna sahip olarak geliştirilebilmektedir. Zayıf bir sosyal ağa sahip olanlar, stresli durumlarla başa çıkmakta zorlanırlar ve genellikle büyük ve yakın bir sosyal ağa sahip olanlardan daha fazla psikolojik problemleri bulunmaktadır. Bu yüzden mültecilerin akrabalarıyla temaslarını sürdürmelerinin yanı sıra, uluslararası ağlarını geliştirmeleri ve yeni ülkede işlerin nasıl yürüdüğünü öğrenmelerinin; deneyimlerini paylaşma, geçmiş yaşantılarını anlamlandırma ve çeşitli destek formlara ulaşmalarını sağlamaktadır (Papadopoulos, Lees, Lay & Gebrehiwot, 2004; Wells, 2011).

#### 5.2.2.1.2.3. Sosyal Çevreyle Uyumsuzluk

Yerleşim sonrası zorluklar, sosyal çevreyle uyumsuzluk ve yeni çevreye ayak uyduramamakla ilişkilendirilmiştir. Mülteciler, yeni ülkeye girdiklerinde kısıtlayıcı politikalar ve belirsiz durumlarına özgü topluluğun olumsuz görüşleri ve tepkileri de dahil olmak üzere bir dizi zorluk ve engelle karşılaşmaktadırlar. Mültecilerin öz kültürü, dünya görüşü, yeni dil ile bağdaşmazlığı ve mültecilere yönelik yeni topluluğun tepkileri, göç stresi kadar sarsıcı olan göç sonrası stresi yaratmaktadır (Harrison, 2017). Katılımcıların söylemleri, sosyal çevreyle uyumsuzluğa ilişkin risk faktörü olarak görünen bazı alt faktörleri içermektedir. Bunlar:

*Dil zorluğu:* Dil zorluğu mültecilerin yeni ortamlarına alışmalarında karşılaştıkları zorluklardan birisidir. Dilsel farklılıklar, katılımcıların iletişim kurmalarını ve sosyal katılmalarını zorlaştırmakta ve kendilerini damgalanmış hissetmelerine neden olmaktadır. Haumeder vd. (2019), mültecilerin psikolojik adaptasyonundaki ana zorluklarından biri olarak dil becerilerinin eksikliğini vurgulamıştır. Dil, mültecinin yerel topluluk uzmanlarına ve diğer üyelerine verdiği mücadeleleri sözlü olarak açıklayabilmesi, yaşadığı travma ile başa çıkabilmesi ve sosyal izolasyonun üstesinden gelebilmesi için önemli bir araç olarak tanımlanmıştır. Sosyal entegrenin artması, daha iyi dil becerileri ile bağlantılıdır. Ayrıca, dilin mülteci statüsüne bağlı zorlu stereotipler ve ayrımcılık konusunda mültecilere yardımcı olduğu bulunmuştur.

*Sosyal yetersizlik:* Katılımcıların söylemleri, sosyal etkileşimde yetersizliği ve başkalarıyla bağlantı kurmayı sağlayan sosyal becerilerden yoksun olmayı içermektedir. Bu katılımcılar yaşadıkları yalnızlık ve izolasyonu, sergiledikleri davranış biçimleri nedeniyle, kısmen kendi sorumlulukları olarak görmüştür.

#### 5.2.2.1.2.4. Olumsuz Ortam

Mültecilerin yaşam koşullarının bir sonucu olarak kişisel düzeyde yaşadıkları acı ve ıstırap, yeni yerleşim yerinin sosyal, politik ve kurumsal koşullarından ayrılamazdır. Mülteciler, her ne kadar yeni kültürü öğrenerek bütünleşmeyi hedefleseler de, uyum sağlayabilmelerinin kısmen yeni topluma bağlı olduğu kabul edilmektedir. Yeni toplum dış

grubun normlarını ve değerlerini çoğunluk iç grubununkilerle uyumsuz ve potansiyel olarak çelişkili olarak algıladığında, kültürel mesafenin işareti olan dini, etnik ve dilsel farklılıklara tutunarak iç grubunu korumanın bir yolu olan dışlayıcı tercihler tetiklenmektedir (Hangartner, Dinas, Marbach, Matakos & Xefteris, 2019; Papadopoulos vd., 2004). Mülteciler stereotipleri ve ayrımcılığı, yaşam kalitesi ve uyum sağlama yetenekleri için bir tehdit olarak algılamaktadır (Haumeder vd., 2019). Mann ve Fazil'e (2006) göre mülteciler ve sığınmacılar genellikle medyada yanlış temsil edilmektedir ve burada kullanılan terimlerin kendileri damgalanma ile ilişkilidir. Dolayısıyla, ırksal, etnik ve dini farklılık korkusu göçmen nüfusuna egemen olmaktadır. Bu durum mültecilerin zihinsel sağlığını ve sosyal entegrasyonunu zayıflatmaktadır.

### ***5.2.2.3. Dayanıksızlığa İlişkin Tartışma***

Travmatik deneyimlere artan maruziyet, hem genç hem de yetişkin mültecilerdeki daha yüksek psikiyatrik belirtilerle ilişkilidir (Ziaian, Anstiss, Antoniou, Baghurst & Sawyer, 2012). Zorla göç, uzun süren yerinden olma ve devam eden sıkıntı ile ilişkili düşük dayanıklılık düzeyleri, zayıf zihinsel sağlık sonuçlarını yordamaktadır (Siriwardhana & Stewart, 2012). Dayanıklılık düzeyinin düşmesi, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik belirtilerle arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Hjemdal, Aune, Reinfjell, Friborg & Stiles, 2007). Eritre kadınlarının bir örneğinde zihinsel sağlık sonuçlarında dayanıklılığın rolünü inceleyen Almedom vd. (2005), uzamış yer değiştirmenin ve devam eden olumsuzluğun, zorla yerlerinden edilmiş kişilerin dayanıklılığında bir azalmaya neden olabileceğini bulmuştur. Analiz sonucunda, dayanıksızlığa ilişkin üç alt faktör belirlenmiştir. Bunlar:

#### ***5.2.2.3.1. Kontrol Edememeye İlişkin Tartışma***

Dayanıklılık modelinin kontrol boyutu, geleceğe ilişkin belirsizliklere rağmen, yaşamımızdaki sonuçları etkileyebileceğimize dair güçlü bir inanç içermektedir. Kaderimiz üzerinde kontrol hissi, seçimler yapmayı ve bu seçimler için sorumluluğu kabul etmeyi sağlamaktadır (Stein & Bartone, 2020). Bu çalışmadaki katılımcılar, yaşadıkları zorlayıcı koşullar ile ilgili olumsuz düşünce ve duygularının üstesinden gelemediklerine ve içinde

bulunduğu durumu değiştirmediklerine ilişkin bir kontrol edememe hissi yaşamaktadır. Katılımcılar, hayatın farklı yönlerini yönetememeyi ve sonuçları değiştirememeyi bir kontrol kaybı olarak nitelendirmiştir. Katılımcıların kontrol edememeye dair inançları, onları yaşamın zorlukları ile başa çıkmaktan ve mücadele etmekten alıkoymaktadır. Bjertrup vd. (2018) çalışmasında, mültecilerin mevcut yaşamları ve gelecekleri üzerinde belirsizlik ve kontrol eksikliği yaşadıkları ve bunun da psikososyal sıkıntı ve ıstıraplara neden olduğu bildirilmiştir. Lewis ve Young'a (2018) göre, mültecilerin yaşamlarının kontrolünü yeniden kazanmak ve asimile olmalarını sağlamak sadece zamana ve sabra değil, aynı zamanda ev sahibi topluluğunun desteğine de bağlıdır. İnsanların kaderlerindeki kontrol eksikliği, baskıcı sosyal yapıları değiştirme yetkilerinin yetersizliği ve kaynaklara erişim zorluğundan dolayı, toplumsal ve fiziksel risk faktörlere karşı güçsüz olduklarını hissetmekte (Cadell, Karabanow & Sanchez, 2001).

#### 5.2.2.3.2. *Tükenmişliğe İlişkin Tartışma*

Dayanıklılık modelinin bağlanma boyutu, hayatı acı ve hayal kırıklığı getirmesine rağmen anlamlı görmek ve kişisel yetkinlik için çabalamayı da içermektedir. Yetkinlik duygusu, kişiye stresli durumların gerçeği değerlendirmelerini yapmada ve sıkıntıyla başa çıkabileceği için artan özgüven üretmekte yardımcı olmaktadır. Bağlanma düzeyinin yüksek olması, işler zor olduğunda bile dünyaya ilginç ve yararlı olarak bakmak anlamına gelmektedir. Bu tür insanlar çıkarlarını canlılıkla takip ederler, çalışmalarıyla derinden ilgilenir ve diğer insanlarla sosyal olarak ilgilenirler. Tükenmişlik teması bağlanma boyutu ile sunulduğunda, bağlanma düzeyi düşük olanların, gelecekte nerede olmak istediklerine dair gerçeğ bir planı ya da fikri yoktur. Bu tür insanlar, işleriyle, kendileriyle veya genel olarak diğer insanlarla pek ilgilenmeyen, güvenmeyen ve kopuk olma eğilimindedirler (Stein & Bartone, 2020). Tükenmişlik teması meydan okuma boyutu ile sunulduğunda ise, tükenmişliğe yüksek olanlar kolayca vazgeçme eğiliminde olduklarını söyleyebiliriz.

Bu çalışmada, tükenmişlik teması ile ilgili açıklamalar, katılımcıların işlevlerini yerine getirememelerini ve stres tarafından bunaltılmalarını vurgulayarak, streslere karşı enerjinin yetersiz olduğunu hissetmek olarak nitelendirilmiştir. Tükenmişliğin, katılımcıların performansı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Crock, Smith-Khan, McCallum & Saul'un (2017) çalışmasındaki birçok katılımcı, günlük veya çoğu günlerde düzenli olarak tükenmişlik hissettiğini bildirmiştir. Tükenmişlik; zor iş ve yaşam koşullarına, hastalık, travma, stres, kaygı ve depresyon gibi diğer psikolojik nedenlere bağlıdır.

#### *5.2.2.3.3. Olumsuz Başa Çıkmaya İlişkin Tartışma*

Dayanıklılık modelinin meydan okuma boyutu, yaşamdaki değişimleri öğrenmek ve büyümek için ilginç fırsatlar olarak görme eğilimine işaret etmektedir. Meydan okuma düzeyi yüksek olanlar, sorunların hayatın bir parçası olduğunu anlarlar ve onlardan kaçmak yerine onları çözmeye çalışırlar. Bu tür insanlar yeni zorlukları üstlenmek, dünyayı öğrenirken kendilerini ve yeteneklerini öğrenmenin ilginç yol olduğunun farkındadır. Buna karşılık, meydan okuma düzeyi düşük olanlar, hayatlarında istikrarı ve öngörülebilirliği tercih ederler. Bu tür insanlar koşullar değiştiğinde çok uyumlu olmayabilirler. İleriye bakmayı ve harekete geçmeyi seçmek yerine, yeni ve değişen durumlardan kaçınma yada vazgeçme eğilimindedirler (Stein & Bartone, 2020).

Bu çalışmadaki katılımcıların bazıları, hoş olmayan düşüncelerden ve acı verici duygulardan kaçınarak daha iyi hissetmeye çalışmışlardır. Diğerleri ise yaşamın akışına izin verip yaşamın koşullarını ve olaylarını kontrol etmemeyi seçmişlerdir. Direnmek yerine vazgeçip olanları kabullenerek hayatın yükünü ve üzerlerindeki gücünü hafifletmeye çalışmışlardır.

Moos'un (1993) geliştirdiği envarterde (Coping Response Inventory CRI), kaçınma (cognitive avoidance) ve kabullenme (acceptance or resignation) davranışlarını bir başa çıkma stratejisi olarak ele almaktadır. TSSB'nin semptomlarının bir parçası olan kaçınma davranışı, Zbidat, Georgiadou, Borho, Erim ve Morawa (2019) çalışmasında da bir baş etme stratejisi olarak kabul edilmiştir. Çalışmada mültecilerin, travmatik anılarla tekrar karşılaşmamak için problemlerden, haberleri izlemekten ve diğer mültecilerle temastan kaçınıldığını bildirilmiştir. Çalışmasını TSSB'si olan mülteciler üzerinde yürüten Ssenyonga, Owens ve Olema (2013), mültecilerin TSSB semptomlarının şiddetini daha fazla artıran kaçınmanın, bir baş etme stratejisi olarak kullanıldığı bulgusuna ulaşmıştır. Araya, Komproe,

Chotai & De Jong'un (2007) çalışmasında Etiyopya mültecilerinde travma, sürekli zihinsel sıkıntı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerde başa çıkma stratejilerinin rolü ve olası etkileri konusunda cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Çalışma sonucunda kaçınma stratejisinin kadınlarda faydalı olduğu ve zihinsel sıkıntı ile negatif korelasyon; yaşam kalitesi ile ise pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Kabullenme başa çıkma stratejisi ile ilgili bazı çalışmalar, kabullenmenin uyarlanabilir bir başa çıkma stratejisi olduğunu öne sürerken, diğerleri ise kabullenmenin zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini bildirmektedir. Nakamura ve Orth (2005) aktif kabullenmeyi (active acceptance) olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilendirirken, teslimiyeti (resigning acceptance) olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirmektedir. Wong, Reker ve Peacock (2006), kabullenmenin soruna tepki göstermeden kabul etmekten ziyade, umutsuzluktan vazgeçmeden durumsal koşullara davranışsal teslimiyet anlamına gelebildiğini savunmuştur. Ssenyonga vd. (2013), mültecilerin kullandıkları kabullenme veya teslimiyet gibi başa çıkma stratejilerinin, TSSB semptom şiddetindeki varyansın yüzde 33,6'sını açıkladığını bulmuştur. Williams (2009) çalışmasında, kronik dışlanmanın mültecileri depresyon, yabancılaşma, değersizlik ve çaresizlikle karakterize edilen bir teslimiyet aşamasına sürüklediğini varsaymaktadır. Dışlanmış bireylerin tüm başa çıkma stratejileri dışlanmayı sona erdirmede başarısız olursa, aidiyet duygusu yabancılaşmaya, benlik saygısı depresyona, kontrol duygusu çaresizliğe ve anlamlı varoluş ihtiyacı değersizliğe dönüşmekte ve bireyler dışlanma koşullarına boyun eğdiği teslimiyet aşamasına girmektedir.

#### ***5.2.2.4. Bilişsel Üçlüye İlişkin Tartışma***

Katılımcıların söylemleri, Beck'in bilişsel üçlüsünün üç boyutunda içermektedir. Bilişsel şemalar, bireylerin kendilerine, dünyalarına ve diğerlerine yönelik algılarını temsil eden inançlarını içermektedir. Sağlıklı kişiliğin istikrarlı, uyarlanabilir ve göreceli temel inançları vardır: "Makul bir şekilde yetkin bir insanım; dünyanın bin bir tehlikesi var, ancak benim için büyük ölçüde güvenli bir yerdir; diğer insanlar bana karşı yararlı, tarafsız veya kötü niyetli olabilir". Kişilik bozukluğu hastalarının ise, aşırı, olumsuz, küresel ve katı

inançları vardır: “beceriksizim; dünyam kontrolüm dışında; diğer insanlar güvenilmezdir” (Salkovskis, 1996).

#### 5.2.2.4.1. Olumsuz Benlik Algısına İlişkin Tartışma

Mültecilerde çaresizlik duygusu, yaşadıkları olayların gidişatını kontrol edememe, bu olayların sonuçlarını değiştirememesi ve bunun uğruna çaba göstermenin anlamsız olduğu inancına bağlıdır. Bu çalışmada katılımcıların çaresizliğinin, yaşam koşullarında yaşadıkları temel değişikliklere bağlı olduğu ve yetersiz, pasif, beceriksiz, etkisiz ve baş edemeyen bir insan yarattığı görülmektedir. Katılımcılar çaresizliğin, güçsüzlük, yaşam zorluklarıyla yüzleşememe ve yeni koşullara uyum sağlayamamadan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Ceylan vd. (2017) çalışmasına göre, mültecilerin savaş sürecinde yaşadıkları korku ve çaresizlik duyguları, savaş bittikten sonra da devam edebilmekte olup, çeşitli ruhsal bozukluklar ortaya çıkarabilmektedir. Travmanın etkisi ortadan kalksa da Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve depresyon gibi psikolojik sorunlar, mültecilerin hayatını etkilemeye devam etmektedir. Haumeder vd. (2019), Almanya'da yaşayan Suriyeli mültecilerin psikolojik adaptasyonu ile ilişkili olabilecek potansiyel risk faktörlerini ele almıştır. Sonuç olarak işsizlik, bürokratik engeller, mali sorunlar, barınma sorunlarını, desteğin algılanmaması ve sosyal statü kaybı gibi sosyoekonomik yaşam koşullarının, mültecilerde daha düşük benlik saygısı, çaresizlik ve hayal kırıklığı ile bağlantılı olduğunu bulmuştur. Goodman (2004), genç mültecilerin hayatta anlam ve amaç sağlayan inançları ve başkalarına yardım etme sorumluluğu duygusu, devam etmek için güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu ve yaşadıkları çaresizliğe karşı direnç sağladığını bildirmiştir.

Katılımcıların yaşadıkları travmatik olaylar, stres yaratan yaşam koşulları ve bazı bireysel deneyimlerin, kendilerine yönelik olumsuz düşüncelerinin sıklığını artırarak, özgüven duygularını önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Katılımcılar, özgüven eksikliğini yaşanan koşulların kontrolünü ele geçiremedikleri ile ilişkilendirmiştir. Başkaları tarafından kolayca yaralanabilen, kırılabilir ve acımasız bir dünyada kendini kötü hissetme ile karakterize etmiştir. Özgüven, birincil ilişkilerde güçlü duygusal bağlara dayanmaktadır ve kişinin kendi kendini pozitif olarak değerlemesine karşılık veren başkalarının varlığına bağlıdır. Aile ve dostluğun ayrılmaz rolü, duygusal desteği sağlayarak temel özgüven

kazanma mekanizması olarak işlev görmekte olup, günlük başa çıkma kapasitesine katkıda bulunmaktadır (Thomas, Roberts, Luitel, Upadhaya & Tol, 2011). Harrop, Addis, Elliott ve Williams (2006), iç kontrol odağı, benlik saygısı ve kendine güvenme gibi olumlu benlik kavramlarının, aktif başa çıkma süreçlerini etkileyen önemli faktörler olduğunu ve olumlu psikolojik adaptasyon sağladığını öne sürmüştür. Pahud, Kirk, Gage ve Hornblow (2009), kronik işsizlikle karşı karşıya kalan mültecilerin çalışmaları, yeni topluma ait olma duyguları ve ailenin ve öz toplumun kapsamının ötesinde geliştirilen sosyal ağının; yeni ülkeye yerleşmek, yaşamlarından memnun olmak ve benlik saygısı ve öz güvenlerinin yeniden oluşturmak için kritik öneme sahip olduğunu açıklamıştır.

Ard arda aksilik, önyargı ve ayrımcılık eylemleriyle karşılaşan katılımcıların, yaşamak için nedenlerden yoksun oldukları ve değersizlik duygularının daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılarda değersizlik duygusu, kendini önemsiz, işe yaramaz ya da dünyaya sunacak değerli hiçbir şeyi olmadığı düşüncesiyle bağlıdır. Pahud vd. (2009) çalışmasında, mültecilerde işgücü piyasasına erişimin ana stres kaynağı olduğunu ve zayıf dil yetenekleri veya mesleki becerileri nedeniyle değersizlik hissettiklerini bildirilmiştir. Schockaert vd. (2020) çalışmasında ise, uzun süren iltica prosedürlerinin ve belirsiz yasal durumlarının bir sonucu olarak mültecilerin zihinsel iyi oluşlarının olumsuz etkilendiğini, travma ve günlük stres sonucunda belirsizlik, korku, değersizlik ve umutsuzluk duygularını yaşadıklarını belirtmiştir. Mülteciler bu duyguları, mülteci statüsü verilmesini bekleme, günlük mücadeleler ve kendilerini zor bir ortamda sürdürme güçlükleri ile ilişkilendirmiştir. Bu yüzden değersizlik, kişinin yeni ortamını yönetemediği algısına karşı bir yanıt olarak deneyimlenmektedir.

#### *5.2.2.4.2. Olumsuz Dünya Görüşüne İlişkin Tartışma*

Bu çalışmadaki katılımcılar, dünyanın adil olmadığına ve insanların hak ettiklerini elde etmediğine inanmaktadır. Katılımcılar, dünyanın adaletsizliğini açıklarken başlarına gelen olaylar üzerinde hiçbir kontrolleri olmadığını ve koşulların kurbanı olduklarını belirtmiştir. Adil dünya inancı, insanların hak ettiklerini aldıkları fikrine dayanmaktadır (Lerner, 1980). Bu inanç insanların kendileri için olumlu bir gelecek öngörme motivasyonlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Lench ve Chang (2007), olumsuz olaylara dikkat etme

eğilimi ile karakterize edilenler ve sürekli kaygı, depresif belirtiler ve nevrotiklik üzerinde yüksek puan alanların, dünyanın adil olmadığına daha fazla inanarak inkar ve geri çekilme gibi savunmacı başa çıkma stratejileri kullandıklarını bildirmiştir. Üniversite öğrencilerinde algılanan etnik ayrımcılık ile psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkide adil olmayan dünya inancının rolünü inceleyen Liang ve Borders (2012), güçlü bir adil olmayan dünya inancının, daha yüksek etnik ayrımcılık algısı ile daha yüksek kaygı, daha fazla saldırganlık ve daha az sosyal bağlantı arasındaki ilişkide istatistiksel olarak aracılık ettiğini bulmuştur. Hebing'e (2009) göre sosyal adaletin, insan hakları, vatandaşlık değerleri, ekonomik yeniden yapılanma, güvensizlik ve rekabet nedeniyle giderek daha fazla tehdit altındadır. Marzouk vd. (2019) mültecilerde adaletsizlik duygusunun, sağlık hizmetine erişim eksikliğinden ve insani yardım kuruluşları arasındaki koordinasyon eksikliğinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Katılımcılar, yaşadıkları travmalardan dolayı dünyanın tehlikeli ve güvenilmez olduğuna dair aşırı olumsuz değerlendirmelerde bulunmuştur. Travmanın yıkıcı doğası, travmaya dayalı varsayımları kışkırtmaktadır. Travma geçiren bireylerde yaygın olarak görülen dünyaya ilişkin olumsuz bilişlerin, TSSB'nin diğer semptomlarını ilerletmede ve işlev bozukluğunu artırmada kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu tür kişiler genellikle dünyayı 'tehlikeli' ve diğer insanları 'güvenilmez' olarak görmektedir (Kimble, Sripad, Fowler, Sobolewski & Fleming, 2018; Thomson & Jaque, 2019). Depresif bireyler dünyayı düşmanca, aşırı taleplerde bulunduğunu ve yaşam hedeflerine ulaşmada aşılabilir engeller sunduğunu algılamaktadır. Çevre ile olan etkileşimden kaynaklanan herhangi bir rahatsızlık veya hayal kırıklığı, yenilgi veya yoksunluk olarak yorumlanmaktadır. Dünyanın olumsuzluğuna dair görüş, dünyanın gerçek durumunu değil, kişinin kişisel ve kendine özgü dünya görüşünü temsil etmektedir. Bu tür olumsuz değerlendirmeler genellikle öfke, incinme, kıskançlık, kendine acıma ve çekişme, kincilik, isyan ve cinayet gibi yıkıcı davranışlara yol açmaktadır (Alladin, 2007; Lita, 2017).

#### *5.2.2.4.3. Olumsuz Gelecek Algısına İlişkin Tartışma*

Bu çalışmada olumsuz gelecek algısı ile ilgili belirleyiciler; kötümser bakış, belirsizlik korkusu, hayal kırıklığı ve başarısızlık korkusu olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcıların,

geleceklerini düşündüklerinde yaşamın olumsuzluklarına odaklanıp, istenmeyen sonuçların beklentisinde oldukları görülmüştür. Ayrıca, karşılaştıkları sorunları çözmek için çaresiz hissettiklerini, bu sorunları tehdit edici olarak algıladıklarını ve sorunları çözmeye yeteneklerinden şüphe duyduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların günlük yaşamlarında karşılaştıkları koşulların zorluğu ve yakın gelecekte olumlu göstergelerin bulunmaması, büyük hayal kırıklığına yol açmaktadır. Katılımcılar, zaman zaman başarısız olmaktan korktuklarını ve bu korkunun hedeflerine ulaşmak için yapılması gereken şeyleri yapmalarını engellediğini belirtmişlerdir. Olumsuz gelecek algısına sahip olanlar şu anki acılarının, sıkıntılarının, başarısızlıklarının ve yoksunluklarının sonsuza dek devam edeceğine inanmaktadır. Bu tür kişiler, şimdiki veya gelecekteki herhangi bir görevde başarısızlık beklentisinde bulunmakta olduklarından, bu durum da pasiflik ve umutsuzluk hissine yol açmaktadır (Alladin, 2007). DSM-V-TR’de geleceğe yönelik kötümserliğin, TSSB’nin tanısal bir belirtisi olmasıyla birlikte Rialon (2011), TSSB’si olan gençlerin TSSB’si olmayan gençlere kıyasla gelecekle ilgili daha kötümser beklentilere sahip olduklarını ileri sürmüştür. Hecht’e (2013) göre kaderci görüş kötümserliğin özüdür. Kötümserlik, kişilerin yaşamlarındaki olayların dış kuvvetler tarafından kontrol edildiğine inanmak ve başarılarını şans ve güçlü insanlara veya kurumlara bağlamakla ilgilidir. Bu tutum (dış kontrol odağı) kişinin yaşamının önemli yönlerini kontrol etme yeteneği veya yetersizliği hakkındaki inancını yansıtmaktadır.

Eve dönemeyen ve yeni yerleşim ülkelerinde yaşamını inşa edemeyen mülteciler için belirsizlik, sürgünlük ve mülteci olma deneyimlerinin bir parçası haline gelmektedir (El-shaarawi, 2015). Horst ve Grabska (2015) iki belirsizlik kaynağı arasında bir ayrım yapmaktadır: Eksik bilgi ve geleceğin öngörülemezliği. Çatışma durumlarında insanlar sürekli olarak güvenliklerini ve kendilerini ve ailelerini korumak için en iyi stratejiyi değerlendirmektedir. Söylentiler, çelişkili hesaplar ve korkulu tahminlerin egemen olduğu durumlarda, güvenilir bilgi eksikliği, insanların acı, kayıp ve ölümden korktuğu bir ortamda büyük düzeylerde belirsizliğe neden olmaktadır. Bu nedenle, çatışmalara yakalanan sivillerin ortak bir özelliği, bir kesinlik duygusu yaratmak için sürekli bilgi aramalarıdır. Geleceğin öngörülemezliği ise her durumda yaşamın bir gerçeği olmakla birlikte, çatışma ve yerinden edilme durumunda, hayatı tehdit eden dramatik olayların gerçekleşme hızı ve

yaşam seçenekleri üzerinde sahip oldukları kontrol eksikliği, insanlarda yükselen bir öngörülemezlik duygusunu yaratmaktadır. Bjertrup vd. (2018) çalışmasındaki belirsizlik korkusu, mülteci anlatılarında sıkça karşılaşılan bir sorundu. Bu sorun hem mekansal hem de zamansal belirsizlikle ilgiliydi (sürgünlüğün hangi ülkede ve ne zaman sona ereceğini bilmemek). İltica prosedürleri ve süreçleri ile ilgili yaşadıkları belirsizlik çoğu zaman mevcut sıkıntılarının ana nedeni olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bazıları yer değiştirme veya aile birleşimi sürecinde olup olmadıklarından emin değilken, diğerleri ise iltica sürecinde olup olmadıklarını bile bilmiyorlardı.

Birçok kişinin kendi ülkelerinde savaş, zulüm ve diğer korku biçimlerinden kaçarak, yeni yerleşim yerlerinde daha iyi bir gelecek inşa etmeye çalışırken; beklenmedik engeller, güvenliğe yönelik tehditler ve daha dolaylı kaygı ve korku biçimleriyle karşılaştıkları görülmektedir. Yeni ülkedeki gerçeklik, beklentilerini karşılamadığında birçok kişinin hayal kırıklığına uğradığı ve sosyal olarak çekildiği bulunmuştur (Besier & Stoklosa, 2018). Mülteci ve göçmenlerde çeşitli memnuniyetsizlik ve hayal kırıklığı kaynakları ile ilgili Sheikh, Koc ve Anderson (2019), Avustralya'daki daha önce farklı türde bir eğitim sistemi deneyimlememiş olan yabancı öğrencilerinin, teknolojik yeterlilik eksikliği ve dil engelinin yanı sıra, yeni bir eğitim sistemine maruz kalma zorlukları için herhangi bir alternatif ya da çözüm bulma konusunda hayal kırıklığı yaşadıklarını bildirmiştir. Woodgate vd. (2017) ise sağlık hizmetlerinin hızlı bir şekilde erişilebilir olmasını beklemekte olan göçmen ve mülteci ailelerin, sağlık hizmetleri noktalarında uzun bekleme süreleri, yüksek ilaç maliyeti ve diğer sağlık sistemi engelleri yüzünden beklentilerinin karşılanmadığında hayal kırıklığına uğradıklarını bildirmiştir. Yijala ve Luoma (2019) istihdam ve kariyer yapmanın, sosyal ağların kurulmasında, kolektif bir amaç duygusu ve olumlu bir kimlik sağlamasında yardımcı olduğundan dolayı, mültecilerin öznel iyi oluşlarını ve tüm kültürleşme süreçlerini desteklediğini, ancak öz ülkelerinde elde edilen eğitim ve iş deneyiminin değerini kaybetmesinden ve işverenlerinden haksız muamele görmelerinden dolayı hayal kırıklığı ve yerlilere karşı güvensizlik duyduklarını ileri sürmüştür.

Öğrencilerin tutumlarını, motivasyonlarını ve akademik kaygılarını araştıran Harris ve McNamara (1997), başarısızlık korkusunun öğrencilerinin karşılaştıkları en belirgin baskı

olduğunu bulmuştur. Orta derecede başarısızlık korkusunun, öğrencileri akademik performans için daha fazla çaba sarf etmeleri yönünde yönlendirebilmektedir. Bununla birlikte, daha büyük bir başarısızlık korkusunun, bireyin sosyal ve duygusal iyi oluşunu tehdit edebileceği ve yaşam memnuniyeti ile olumsuz ilişkili olabileceği de görülmektedir (OECD, 2019). Endişe, fiziksel uyarılma, olumsuz duygular ve performans kaygısı ile mücadele etmenin, öğrencilerin günlük yaşamlarında çalışma ve katılım becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir. Akademik öğrenme sürecinde çalışma etkinliklerinden kaçınma, düşük notlar için endişe etme ve akademik başarısızlık hakkında ruminasyonun, öğrencilerinin öğrenme stratejilerini ve çalışmalarına ilişkin algılarını güçlü bir şekilde etkilediği bulunmuştur (Hjeltnes, Binder, Moltu & Dundas, 2015). Utanç ve aşağılama duygularından kaçmak için başarısızlıktan kaçınma motivasyonunu temsil eden ve bilişsel, davranışsal ve duygusal deneyimleri içeren başarısızlık korkusu, üniversite öğrencilerinin davranışlarını anlamada çok önemlidir. Yüksek seviyelerde başarısızlık korkusunu yaşayan öğrencilerin, başarısızlık konusunda daha az endişeli olan meslektaşlarından daha düşük akademik not ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, tanıdık olmayan bir akademik ortamda iki grubun yetersizlik duyguları, utanç duyma korkusu, belirsiz bir geleceğe sahip olma korkusu, önemli olanların ilgisini yitirme veya üzme korkusu düzeyleri arasında da farklılıklar bulunmuştur (Alkhazaleh & Mahasneh, 2016).

#### ***5.2.2.5. Olumsuz Sonuçlara İlişkin Tartışma***

Mülteci deneyimlerinde risk faktörlerine maruz kalmanın, olumsuz sonuçları tahmin etmede etkili olduğu kabul edilmektedir. Olumsuz sonuçlar, bireyin göç, göç öncesi ve göç sonrası karşılaştığı faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Montgomery, 2010). Göç, göç öncesi ve göç sonrası deneyimlerinin ruh sağlığı üzerinde ciddi ve uzun vadeli sonuçları bulunmaktadır (Montgomery, 2008). Göç öncesi travmaya maruz kalma ile Post-Trombotik Sendromu (PTS) arasındaki ilişki, çeşitli göçmen gruplarını içeren çalışmalarda belgelenmiştir. Avustralya'daki Tamil sığınmacılar, mülteciler ve göçmenlerdeki travma sonrası stres PTS semptomlarının öncüllerini incelemek için yol analizini kullanan Steel, Silove, Bird, McGorry ve Mohan (1999), göç öncesi travmaya maruz kalma, PTS semptomlarının varyansının % 20'sini oluşturduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Aynı çalışmada, göç öncesi travmanın bazı dolaylı etkileri, özellikle çatışmaya maruz kalma, göç sonrası yaşama güçlüklerine aracılık ettiği görülmüştür. Steel bu bulguyu, savaşa maruz kalmanın, travmatize olmuş bireylerin daha sonraki yaşam zorluklarını etkili bir şekilde yönetme kapasitelerini bozmasından ve böylece kalıcı PTS semptomları riskini artırmasından kaynaklandığını öne sürmüştür.

Travma ve şiddet içeren olaylara maruz kalma, hem akut hem de kronik travma sonrası stres reaksiyonları ile ilişkilidir. Mülteci araştırmalarında TSSB sendromu, insanların üzerinde çok az kontrol sahibi olduğu veya hiç kontrol sahibi olmadığı korkunç deneyimlere maruz kalmanın ardından gelişen, birbiriyle yakından ilişkili bir dizi sıkıntı belirtisini içermektedir. Acı verici travma sonrası stres tepkilerinin mülteci topluluklarında oldukça yaygın olduğu ve mültecilerin önemli bir kısmı için zamanın tek başına bu sıkıntıları azaltmadığı görülmektedir. Fakat, şiddet olaylarının hemen ardından ortaya çıkan travma semptomlarının mutlaka devam etmesi ve tam anlamıyla TSSB'ye dönüşmesi de söz konusu değildir. Şiddet deneyimlerinden kurtulanların çoğu, başlangıçta yüksek düzeyde travma sonrası stres semptomatolojisi yaşamalarına rağmen, sonunda normal işleyişine geri dönmektedir (Miller & Rasco, 2004). Bu çalışmada, katılımcıların karşılaştıkları risk faktörlerin uyumsuz etkileri, üç alt tema ile kavramsallaştırılmıştır. Bunlar:

#### *5.2.2.5.1. Yabancılaşmaya İlişkin Tartışma*

Katılımcıların anlatımlarında, yabancılaşmanın sosyal, duygusal ve varoluşsal yapısına uyan bir deneyim görülmektedir. Mülteciler, yeni ülkede farklı yaşam dönemlerinde yoğun bir yalnızlık hissini hissetmektedir. Bu çalışmadaki katılımcılar, yabancılaşma duygularını açık bir şekilde aktarmıştır. Katılımcıların çoğu kendilerini çevrelerine yabancı olarak görmektedir. Fiziksel bir yalnızlık olmadığında da katılımcılar belirli psikolojik deneyimlerde yalnız olduklarını belirtmişlerdir. Yabancılaşma kavramı, hem sosyolojik düşünce tarihinde hem de çağdaş insan ilişkileri çalışmalarında önemli bir yere sahiptir. Bu kavram, kültürleşme sürecinde insanların uyum sağlamada zorluk çektiğini, dışlanmış ve ayrımcılığa maruz kalabildiğini içermektedir. Sosyal kimlik ve kültürle yakından bağlantılı olan yabancılaşma kavramı, toplumun belirli yapısal unsurlarından kişisel memnuniyetsizliğin bir işareti olarak görülmektedir. Bu kavram özellikle ekonomik ve

politik unsurlarla da ilişkilendirilmiştir (Lystad, 1972). Kültürel kimlik ve kültürel uyum, göçmen deneyiminin en önemli yanlarından biridir. Sosyal ve kültürel faktörlerin biyolojik ve psikolojik faktörlerle etkileşimi, göçmenlerde akıl hastalığının gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Bhugra & Becker, 2005). Göçmenlerin eski ve yeni ülkeler arasında yabancılaşmayı yaratan kültürel farklılıklar yaşadıkları bulunmuştur. Safipour ve Emami (2011) göçmen geçmişi ve yabancılaşma arasında önemli bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Birinci nesil göçmenlerin genel olarak, ikinci nesil göçmenlerden daha fazla yabancılaşmış olduklarını bulmuştur. Göçmenlerin yeni topluluğun ve öz ailelerinin norm ve değerlerine maruz kaldıklarında, etno-kültürel yönelimlerinde bir ikilik yaşayabildiklerini ileri sürmüştür. Newman ve Newman'a (2001) göre yeni göçmen olan gençler de kültürlendikçe bu çatışmayı yaşayabilirler. Gençler, yeni ülkenin dilini ve alışkanlıklarını üstlenirken ailelerinden gittikçe uzaklaşabilirler. Ancak yine de onları yabancı olarak gören yeni ülkedeki bireylerle yakın ve destekleyici ilişkiler kuramayabilirler. Kültürleşme teorileri, çevreleyen bağlamın önemine, özellikle etnik yoğunluğunun rolüne dikkat çekmektedir (Birman, 1994; Birman, Trickett & Buchanan, 2005). Kültürleşmenin yabancılaşma üzerindeki etkisinin bağlam özelliklerine bağlı olarak değişmektedir. Farklı etnik yoğunluğa sahip bağlamlarda ikamet eden göçmenler, farklı sosyal ortamlar yaşamaktadır. Yerel topluluğun etnik karışımı, kültürleşme üzerinde etkili olabilmekte ve farklı kültürleşme ve adaptasyon yörüngelerine ve dolayısıyla farklı zihinsel sağlık sonuçlarına yol açabilmektedir (Miller vd., 2009).

#### *5.2.2.5.2. Anlamsızlık Hissine İlişkin Tartışma*

Katılımcıların çoğu kendileri için kıymetli olan kişilerin ve önemli olan şeylerin kaybını deneyimlemiştir. Kayıp duygusu meydana geldikten sonra insan son derece rahatsız edici ve acı verici bir boşluk yaşamaktadır. Birçok birey bir kayıp yaşadıkten sonra anlamsızlığı farklı şekillerde deneyimlemektedir. Acı çekmenin varoluşsal boyutuna göre insanlar oryantasyondan yoksun olduklarında, yaşam anlayışında anlamsızlık duygularını ifade etmektedir (Frankl, 2009). Varoluşsal anlam sisteminin tehdiide uğraması, uyumsuz tepkilerle sonuçlanabilmektedir. Bu araştırmadaki katılımcıların yaşadıkları travmatik olaylar, inanç sistemlerini olumsuz etkileyerek anlamsızlık duygusuna neden olmuştur.

Katılımcıların anlatılarında, onların mülteci statülerinin, içinde yaşadıkları yeni olumsuz ortamın, sınırlı sosyal iletişimlerinin ve yaşadıkları zorlu koşulların; yabancılaşma, kaygı, kötümserlik ve hayal kırıklığıyla karakterize edilen bir hayatla sonuçlandığı görülmüştür. Bu da kendilerini, dünyalarını ve geleceklerini algılama şeklini olumsuz etkileyerek, hayatı anlamsız olarak algılamalarına yol açmıştır. Abbasi'ye (2019) göre, mültecilerin anlam ve amaç yönlerinin eksikliği, varoluşsal krizlerle yüzleşmelerine ve anlamsızlık, yalnızlık ve umutsuzluk duygularına maruz kalmalarına neden olmaktadır. Benzer şekilde Silove'ye (2013) göre savaş ve travma deneyimleri, bireylerin anlam duygusunu, dünya görüşlerini ve inanç sistemlerini sarsabilir ve bunları revize etmeye ve yeniden değerlendirmeye zorlayabilir. Bu da, kısa ve uzun vadede davranışları ve tutumları şekillendirebilir ve varoluşsal şüphe veya inanç kaybı gibi aşırı tepkilerle sonuçlanabilir.

#### 5.2.2.5.3. Kaygı Deneyimine İlişkin Tartışma

Kaygı teması ile ilgili belirleyiciler: *Kaygının çevresel nedenleri, kaygının duygusal bileşeni, kaygının bilişsel bileşeni, kaygının fiziksel bileşeni ve kaygının davranışsal bileşeni* altında kümelenmiştir. Mülteciler genellikle yeniden yerleştikleri ülkelerde yerleşim sürecinde zorlu koşullarla karşı karşıyadır. Güvenlikli bir yer bulma ve yeni bir sosyal ve kültürel bağlama uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları stres faktörleri hem karmaşık hem de çeşitli olabilmektedir. Analiz sonucunda kaygı deneyiminin bileşenleri olan *duygusal bileşen, bilişsel bileşen, fiziksel bileşen ve davranışsal bileşen* çalışmanın çoğu katılımcısı tarafından önemli ölçüde rapor edilmiştir. Yeni bir ülkeye göçle ilgili zorlukların mültecilerin ruh sağlığı sorunları riskini artırdığı bulunmuştur (Porter & Haslam, 2005). Kültürel stres ve psikolojik iyi oluşun sonuçları arasındaki ilişkinin göç ülkesinin ekonomik koşullarından ve sosyal bağlamından, özellikle göç politikaları ve tutumlarından etkilenebileceğini düşündürmektedir. Travmatik olaylara ve kültürleşme stresine maruz kalmanın yanı sıra nostalji ile ilgili deneyimler, mülteciler arasında daha fazla kaygı belirtilerine ve daha ciddi TSSB semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kartal & Kiropoulos, 2016; Lindert, Ehrenstein, Priebe, Mielck & Brahler, 2009)

Bu çalışmada, kaygının duygusal bileşeni sıkıntı, korku, tereddüt, panik ve tedirginlik gibi bir dizi duygu ile deneyimlendiği görülmüştür. Mültecilerin savaş travması, göç stresi,

yaşamın aksaması ve yeni yaşam koşullarının bir sonucu olarak kişisel düzeyde acı yaşadıkları ve kendilerini depresif ve endişeli hissettikleri bulunmuştur (Bjertrup vd., 2018). Çalışmasında, Suriyeli mültecilerin arasında yerinden olma ve Yunanistan'da yeniden yerleşim sırasında yaşanan şiddetin türlerini ve seviyelerini, kaygı ve diğer bozukluklarının yaygınlığını belgelemeye çalışan Ben Farhat vd. (2018), Suriyeli mültecilerin kaygı prevalansının yüksek olduğunu ve savaş, baskı, göç, yeniden yerleşim ve geleceğe ilişkin belirsizliğin yüksek düzeydeki sıkıntılara neden olduğunu ortaya koymuştur. Suriyeli mültecilerin Avrupa'ya kaçış deneyimlerini ele alan Mangrio, Zdravkovic ve Carlson (2018), kaçışı duygusal olarak denenen bir yolculuk olduğunu öne sürmüşlerdir. Sert ve zorlu kaçışta mülteciler, yol boyunca karşılaştıkları yaşamı tehdit eden olaylara karşı hissettiklerini korku, endişe ve tehdit hissi detaylarıyla açıklamıştır. Şimdi hayatta olmalarının nasıl bir mucize olduğunu, hissettiklerini belirtmiştir.

Kaygının bilişsel bileşeni kaçamama, tahammül edememe, hata yapma ve durumları ele alamama düşüncesi gibi zihinden geçen bazı düşüncelerle karakterize edildiği görülmüştür. Travmatik olaylar, zihinde kışkırttığı anılardan dolayı mültecilerin zihinsel sağlığını etkileyebilmekte ve kaygının belirtilerini deneyimlemeye yönlendirmektedir (Mangrio vd., 2018). Suriyeli mültecilerin travma algısı ve sağlık şikayetlerini araştıran Zbidat vd. (2019), birçok kişinin sürekli ruminasyon, düşünceleri kontrol edememe, konsantrasyon eksikliği ve unutkanlık gibi bilişsel belirtilerden şikayetçi olduğunu bulmuştur.

Kaygının vücutta nasıl yaşandığını ve fiziksel belirtilerle nasıl somatize edildiği de görülmüştür. Toplumdaki en savunmasız gruplardan biri olan mülteciler, kötü fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçları riski altındadırlar. Göç öncesi travmatik olaylar ve yeni ülkelerinde karşılaştıkları ek risk faktörleri, mültecilerin sağlıklarını şekillendirmektedir (Dowling, Enticott, Kunin & Russell, 2019). Mültecilerin psikolojik şikayetlerine ek olarak vücudun farklı bölgelerinde meydana gelen ağrılar ve fiziksel olarak yorgunluktan şikayetçi olduğu bulunmuştur (Zbidat vd., 2019).

Kaygının hoş olmayan yönleriyle başa çıkma girişimleri, kaygının davranışsal yönünü açıklamaktadır. Zorunlu göç yaşayan çocuklar, böyle bir travma yaşamamış çocuklara göre daha fazla davranışsal ve duygusal sorun sergilemektedir (Ceri vd., 2016). TSSB tanısı olan

mülteciler, geçmiş travmalarını yeniden deneyimlemekten kaçınmaları için artan kaçınma davranışlarını sergilemektedir (Schock, Botche, Wenk-Ansohn, Rosner & Knaevelsrud, 2016).

Kaygı nedenleri ile ilgili, katılımcılar kaygıyı yıllarca süren savaş, kayıplar ve aşırı travmatik olaylara maruz kalmanın yanı sıra ekonomik zorluklar, kaynak eksikliği ve haklarını savunamama gibi olumsuz etmenlerden kaynaklanan *çevresel nedenlere*; olumsuz değerlendirme, reddedilme korkusu ve beklenen tehditleri içeren gelecek kaygısı gibi *olumsuz düşüncelere*; acı ve çaresizlik hissi gibi *olumsuz duygulara*; motivasyon eksikliği ve erteleme davranışı gibi *olumsuz davranışlara* bağlayarak çevresel nedenleri daha çok vurgulamaktadırlar. Travmatik deneyimler, iş bulma ve kültürel ve dilsel olarak yeni bir ortama uyum sağlama zorluklarının, mültecilerin zihinsel sağlığını etkilediğini, depresyon ve kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğunu görülmüştür (Vonnahme, Lankau, Ao, Shetty & Cardozo, 2015). TSSB, depresyon ve anksiyete semptomlarını artırabilen kültürleşme süreci, hem mültecilerin hem de yerleşim yerindeki grupların tutumlarına bağlı olan bir süreçtir. Savaşla ilgili travma zihinsel sağlığı olumsuz etkilemekle birlikte, mülteciler arasında kültürleşme stresinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri gibi, göç sürecine eşlik eden stresin de benzer etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Belirsiz gelecekle ve belirsiz koşullar altında, mültecilerin kültürlerini ve kimliklerini korurken yeni bir kültüre entegre olma süreci olan kültürleşme, akıl sağlığı için risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Kartal & Kiropoulos, 2016).

### **5.2.3. Nitel ve Nicel Bulguların Birleştirilmesi**

Bu araştırmanın temel amacı, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, yalnızlık ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolünü belirlemektir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri aydınlatmak için, öğrencilerin yaşadıkları risk faktörlerinin, uyum süreci üzerindeki yıkıcı etkilerine odaklanarak, esnek bir yaklaşımın benimsenmesi amaçlanmıştır.

Nicel aşama, birkaç temel değişkenin analizini içerirken; nitel aşama, olumsuz sonuçlara yol açabilecek ilgili faktörlerin ve nicel bulguları desteklemek için ortaya çıkan temaların analizini içermiştir. İlgili faktörler, nicel veri toplama araçlarına özel olarak

entegre edilmediğinden, belirli görüşme soruları içinde yer almıştır. Böylece nitel veriler, nicel bulguları ek verilerle destekleyerek, nicel analizi geliştirmiştir.

Nicel aşamada psikolojik dayanıklılık ile bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna paralel olarak; nitel aşamada göç, göç öncesi ve göç sonrası risk faktörlerinin araştırılması, düşük psikolojik dayanıklılık, negatif bilişsel üçlü ve olumsuz sonuçlar ilişkisine dair bir anlayış sağladığı düşünülmektedir. Katılımcıların karşılaştıkları risk faktörleri ile deneyimledikleri olumsuz sonuçlarla ilgili söylemleri, psikolojik dayanıklılık ile bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı arasındaki negatif ilişkinin anlaşılmasına hizmet etmiştir. Nitel aşamada göç, göç öncesi travma ve yerleşim sonrası zorluklar; risk faktörleriyle ilgili temalar olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, göç öncesi ve göç esnası yaşadıkları fiziksel ve psikolojik tehditleri (*göç deneyimi ve göç öncesi travma teması*) ile ulaştıktan sonra yeni toplumda uğraştıkları zorlukları (*bağlantı kopukluğu, izolasyon, sosyal çevreyle uyumsuzluk ve olumsuz ortam teması*) anlatmıştır. Yerleşim sonrası zorlukları analiz ederken, katılımcılar *izolasyon* (85.7%) ve *sosyal çevreyle uyumsuzluk* (80%) temasında en yüksek zorluk oranını iletmiştir. Risk faktörleri katılımcılarda *kontrol edememe, tükenmişlik ve olumsuz başa çıkma*'ya yol açarak katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını nasıl sınırladığını anlamak mümkündür. Dayanısızlık ana teması ile ilgili katılımcıların yüzde 93.3'ü kontrolden yoksun olma hissini açıklamıştır. Ayrıca, nitel kısımda katılımcıların (*yabancılaşma, anlamsızlık hissi ve kaygı*) gibi yaşadıkları olumsuz sonuçların düşük psikolojik dayanıklılık ile göç, göç öncesi ve göç sonrası karşılaştıkları faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bu da, nicel kısımdaki psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki negatif ilişki bulgusunu desteklemektedir.

Nicel bulgular, bireylerin psikolojik dayanıklılıkları düştükçe benlik algıları, dünya görüşleri ve gelecek algıları negatif yönde etkilendiğini göstermiştir. Nitel analizde elde edilen (*çaresizlik, özgüven eksikliği, değersizlik, adil olmayan dünya, güvenilmezlik, düşmanlık, kötümser bakış, belirsizlik korkusu, hayal kırıklığı ve başarısızlık korkusu*) alt temalar, nicel bulgularla paralellik gösterdiği ve katılımcıların kendilerine, dünyalarına ve geleceklerine yönelik olumsuz algılarını temsil ettiği görülmektedir.

Nicel bulgulardan yola çıkılarak bilişsel üçlü değişkeninin psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen modelde kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Nitel bulgular bağlamında düşük psikolojik dayanıklılığın altında kümelenen alt temalar (*kontrol edememe, tükenmişlik ve olumsuz başa çıkma*), katılımcılarda *olumsuz benlik algısı, olumsuz dünya görüşü ve olumsuz gelecek algısı* gibi olumsuz bilişlerin oluşmasına neden olmakta, olumsuz bilişlerin gelişimi de olumsuz sonuçlar ana teması altında kümelenen *yabancılaşma, anlamsızlık hissi ve kaygı* alt teması gibi uyumsuz psikolojik sonuçların oluşmasında da etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, her iki veri analizi yönteminde doğrulanan birkaç tema bulunmuştur. Nicel analiz, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz sonuçlara yol açan düşük psikolojik dayanıklılık ve negatif bilişsel üçlü hipotezini desteklemek için veriler sağlamıştır. Nitel aşama sonuçları ise, nicel aşama bulgularını desteklemiştir. Başka bir deyişle, mülteci deneyimlerinin kişisel, toplumsal ve kültürel bağlamda incelenmesi ve yaşadıkları zorlukların ortaya koyulması; nicel bulguların geçerliğine katkıda bulunmuştur. Araştırmada göç, göç öncesi ve göç sonrası modeline dayanarak, mülteci deneyimlerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması sağlanmıştır. İki farklı veri seti ve iki farklı veri analiz yöntemi ile bu araştırma; karma yöntemli bir araştırma olarak yürütülmüştür. Nicel aşamada, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide, bilişsel üçlünün kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Nitel aşama, düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip öğrencilerde, risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarını tanımlamak için yürütülmüştür. Buna göre, nitel aşama bulguları göç, göç öncesi ve göç sonrası karşılaşılan risk faktörlerinin birlikte çalıştığını ve katılımcıların dayanıklılıklarını ve kendilerine, dünyalarına ve geleceklerine yönelik algılarını etkileyerek, olumsuz sonuçların ortaya çıkışını önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Ayrıca nitel aşama, risk faktörleri ve olumsuz sonuçlar kavramlarına ilişkin nicel çalışmadan elde edilemeyen ek ve ayrıntılı bilgilere erişim sağlamıştır. Böylece, nitel aşama sonuçları, nicel aşama bulgularını desteklemiştir. Başka bir deyişle, mülteci deneyimlerinin kişisel, toplumsal ve kültürel bağlamda incelenmesi ve yaşadıkları zorlukların ortaya koyulması; nicel bulguların geçerliğine katkıda bulunmuştur.

### 5.3. Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkararak araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

#### 5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Mültecilerin dayanıklılıklarını artırabilecek faktörlere odaklanmak ve önleyici müdahaleler yoluyla koruyucu kaynakları geliştirmek, mültecilerin psikososyal uyumunun iyileştirilmesi yönünde çok önemlidir. Fakat, koruyucu faktörlerin çeşitli risk seviyelerinde mültecilere eşit derecede fayda sağlamayabileceğinin farkında olmalıyız. Ayrıca bulgularımız, mültecilerin yaşadıkları benzersiz stres faktörlerini kolayca değiştirmeyeceklerini düşündürmektedir. Bu yüzden, risk kaynaklarını azaltmaya yönelik yapılan müdahale çabaları, bazı durumlarda diğer müdahalelerden daha faydalı olabileceği düşünölmektedir.
- Mültecilerin, yeni ve aşına olunmayan bir ortamda olmaları zorlayıcı olabilmektedir. Yeni topluma iyi bir şekilde entegre olma imkanı, travmanın mülteciler üzerindeki etkisini hafifletebileceği düşünölmektedir.
- Pek çok mültecede çaresizlik, belirsizlik ve güvenilmezlik duyguları mevcuttur. Mültecilerin geçmişteki travmatik deneyimleri ve yeni ölkedeki konumları bu duyguları pekiştirmektedir. Bu bulgunun ışığında, mültecilere sosyal çevrelerinde anlamlı bir rol edinmeleri için daha fazla fırsat sunmanın ve zayıf yönlerine odaklanmak yerine yeteneklerini, güçlerini ve potansiyellerini ön plana çıkarmak; olumsuz duygularını azaltabilecek ve onlara güç verebileceği düşünölmektedir.
- Bu çalışmada, mültecilerin psikososyal uyumunun psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, risk faktörleri ve olumsuz sonuçlarla karakterize edilebileceği bulunmuştur. Çalışmada bu faktörlerinin önemli rolü vurgulanarak, mültecilerin psikososyal uyumuna ilişkin yeni bir model sunulmaktadır.
- Mültecilerle çalışırken psikolojik, kültürel, bilişsel, dini ve manevi gibi çok sayıda açıklayıcı modellere açık kalmanın çok önemli olduğu görölmüştür.
- Mültecilere yönelik daha açık göç ve yerleştirme politikalarının geliştirilmesi dikkate alınmalıdır.

- Farklı eğitimsel, tarihsel, sosyal ve kültürel geçmişlerden gelen öğrencileri desteklemek sayısız zorluklar içermektedir. Fakat bu öğrencilerin iyi bir eğitime erişimleri, savaş veya risk faktörlerinin olumsuz etkilerini onarmak için önemli bir adım olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda öğretim sektörünün geniş kültürel yeterliliğe dayanması, bu tür öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik duyarlılığı artırma yönünde yararlı olacağı düşünülmektedir. Kültürel yeterliliğin gelişiminde diğer kültürlerin farkına varma, bu kültürleri anlamaya çalışma ve kültürlerarası becerileri edinmeyi içeren kültürel farklılık eğitimlerinin önemi vurgulanmaktadır.
- Son olarak bu çalışma, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin deneyimlerini anlamak için onları önce mülteci, sonra da öğrenci olarak görmemizi önermektedir.

### **5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

- Mültecilerde travma, kültürleşme ve dayanıklılık süreçleriyle ilişkili faktörleri daha iyi anlamak için daha fazla çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmalar, bu benzersiz popülasyonunun karşı karşıya olduğu zorlukları incelemeye devam etmelidir. Araştırmacılar, hangi spesifik risk faktörlerinin mülteciler için hangi zayıf uyumla sonuçlandığını ve bu risklerin akademik yeterlilikleri üzerindeki etkilerini ele alabilirler. Diğer yandan, mülteci öğrencilerinin sağlığı ve başarısı için önemli olan ve gelişimsel sonuçları teşvik eden güç ve dayanıklılık faktörlerini belgeleyebilirler. Araştırmacılar, mültecileri destekleyen ve onları riskten koruyan güçlü yönlerini, kültürel geleneklerini, aile bağlantılarını ve olumlu başa çıkma stratejilerini de ele alabilirler.
- Travma, kültürlerarası değişiklik ve olumsuz sonuçları araştırırken farklı desenlerin kullanılması, risk faktörlerinin kaynakları hakkında kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.
- Mültecilerin uyum süreçleriyle ilgili çalışırken zaman faktörünün önemi kabul edilmelidir. Mültecilerin sürekli değişen koşullara uyum sağlamak için zamana ihtiyaçları vardır. Farklı zaman dilimlerinde olumsuz sonuçlar ile ilişkili risk faktörlerini belirlemek büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, sosyal, kültürel ve gelişimsel faktörler ile olumlu sonuçlar arasındaki nedensel ilişkileri belirlemek için gerekli boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.

- Çalışma bulguları, mülteciler için risk kaynaklarının olası belirteçlerini önermektedir. Bu belirteçleri veya diğer olası belirteçleri doğrulamak için hem amaçlı hem de olasılıklı örneklerle daha fazla titiz çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Risk kaynakları değerlendirmek ve erken uygun müdahaleleri kolaylaştırmak için, daha ayrıntılı psikometrik araçlar yararlı olabilir.
- Çalışma bulguları göç, göç öncesi ve göç sonrası olmak üzere üç risk kaynağı tanımlamıştır. Her bir kaynak, diğer kaynaklarla etkileşim halindedir. Uyum sürecini etkileyen risk kaynaklarının daha fazla araştırılması, teorik bir model oluşturmaya yardımcı olabilir.
- Mülteci uyumu bağlamında kişilik farklılıklarının araştırılması önem taşımaktadır. Kişilik özellikleri, mültecilerin belirli bir durumu nasıl algıladıklarını ve stres faktörleriyle nasıl başa çıkabileceklerini şekillendirmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abbasi, R. (2019). *The experience of meaning and purpose in life among adult İraqi refugees in Jordan: A qualitative study*. (Unpublished Doktoral Dissertation). Liberty University, Lynchburg.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Donovan, P., Rose, D. T. et al. (2002). Cognitive vulnerability to depression: Theory and evidence. In Leahy, R. L. & Dowd, E. T (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application* (P. 75- 92). New York: Springer Publishing.
- Açikel, N. (2019). *İstanbul'daki Suriyeli üniversite gençliği üzerine nitel bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Al-Ahmad, A. & Milhim, N. (2010). The relationship between loneliness and five factors of personality. *Journal of Damascus University*, 26(4). 625-668.
- Alawad, M. & Nuhayli, A. (2014). Psychological hardiness and its relationship to future anxiety: A field study in a sample of students from the university of Damascus. *Journal of Al-Baath University*, 36(1). 71- 103.
- Alford, B. A. & Beck, A.T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Alkhazaleh, Z. M. & Mahasneh, A. M. (2016). Fear of failure among a sample of Jordanian undergraduate students. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 54-60.
- Alladin, A. (2007). *Handbook of cognitive hypnotherapy for depression: An evidence-based approach*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

- Allred, K. D. & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257–266.
- Almedom, A., Tesfamichael, B., Mohammed, Z., Taylor, N. M., Muller, J. & Alemu, Z. (2005). Prolonged displacement may compromise resilience in Eritrean mothers. *African Health Sciences*, 5(4), 310–134.
- Alsaleh, M., Lebreuilly, R., Lebreuilly, J. & Tostain, M. (2016). The relationship between negative and positive cognition and psychopathological states in adults aged 18 to 20. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 26(2), 79-90
- Alsancak, C. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma özellikleri ile obsesif inanişlar ve obsesif-kompulsif belirtilerin ilişkisinde dünyaya ilişkin varsayımların aracılık rolü: üniversite öğrencilerinde bir değerlendirme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altunbaş, A. (2020). Türkiye’de yaşayan göçmenlerin üniversite eğitiminden memnuniyetlerinin Konya’daki Suriyeli öğrenciler örneği üzerinden değerlendirilmesi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 64-74.
- Ameen, R. F. & Cinkara, E. (2018). The impact of language learning on internally displaced and refugee resilience. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 529-538. Doi: 10.12973/eu-jer.7.3.529
- Andersson, B. K. (2000). *Psychology of the refugee, the immigrant and their children*. (Unpublished Doktoral Thesis). University of Lund, Sweden.
- Anitei, M., Chraif, M. & Chiriatic, G. (2012). Resilience to stress evidence-based improvements in integrative psychotherapy working groups. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 1042-1046.
- Araya, M., Chotai, J., Komproe, I. H., & De Jong, J. (2007). Effect of trauma on quality of

life as mediated by mental distress and moderated by coping and social support among postconflict displaced Ethiopians. *Quality of Life Research*, 16, 915–927. Doi 10.1007/s11136-007-9201-9

Arif, G. M. & Saqib, N. U. (2003). Production of cognitive and life skills in public, private, and NGO schools in Pakistan. *The Pakistan Development Review*, 42(1), pp. 1-28

Arıkan, R. (2018). Anket yöntemi üzerinde bir değerlendirme. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 97-159.

Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5, 37- 40.

Arnetz, J., Rofa, Y., Arnetz, B., Ventimiglia, M. & Jamil, H. (2013). Resilience as a protective factor against the development of psychopathology among refugees. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201, 167–172. Doi:10.1097/NMD.0b013e3182848afe

Artur, N. (2013). *The psychology of worldviews: Toward a non-reductive science of personality*. Lund University.

Ashtiani, A.F., Ejei, J., Khodapanahi, M. K. & Tarkhorani, H. (2007). Relationship between self-concept, self-esteem, anxiety, depression and academic achievement in adolescents. *Journal of Applied Sciences*, 7, 995-1000

Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Azar, I., Vasudeva, P. & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in Zabol. *Iran J Psychiatry*, 1. 104-111.

Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Balk, D. E. & Corr, C. A. (2009). *Adolescent encounters with death, bereavement, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2). 191-215. Doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Banister, P., Burman, E., Parker, I., Taylor, M., & Tindall, C. (1994). *Qualitative methods in psychology: A research guide*. UK: Open University Press.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guilford Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (6), 861-865.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M., & Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 142 (5), 559-563.
- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L. & Steer, R. A. (1990). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry*, 147 (2), 190-195.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation and clinical diagnosis of depression. *Suicide & Life Threatening Behavior*, 23(2), 139-145.

- Beck, A. T. & Haigh, A.P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beck, R., Perkins, T. S., Holder, R., Robbins, M., Gray, M. & Allison, S. H. (2001). The cognitive and emotional phenomenology of depression and anxiety: Are worry and hopelessness the cognitive correlates of NA and PA? *Cognitive Therapy & Research*, 25, 829–838. Doi:10.1023/A:1012983726272.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566–567.
- Beder, J. (2005). Loss of the assumptive world: How we deal with death and loss. *OMEGA*, 50(4), 255-265.
- Beiser, M., Johnson, P. & Turner, J. (1993). Unemployment, underemployment and depressive affect among Southeast Asian refugees. *Psychological Medicine*, 23, 731-743.
- Ben Farhat, J., Blanchet, K., Juul Bjertrup, P., Veizis, A., Perrin, C., Coulborn, R. M. et al. (2018). Syrian refugees in Greece: Experience with violence, mental health status, and access to information during the journey and while in Greece. *B M C Medicine*, 16(40), 1-12.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1-2). 23-36.
- Berman, H. (2001). Children and war: Current understandings and future directions. *Public Health Nursing*, 18(4), 243-252.

- Beshai, S., Dobson, K. S. & Adel, A. (2012). Cognition and dysphoria in Egypt and Canada: An examination of the cognitive triad. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44(1), 29–39.
- Besier, G. & Stoklosa, K. (2018). *How to deal with refugees? Europe as a continent of dreams*. Germany: Lit Verlag Fresnostr.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H. & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Bezek, E. (2010). *Gender differences in resilience in the emerging adulthood population*. (Unpublished Master Thesis). Rochester Institute of Technology, New York.
- Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1).
- Bhugra, D. & Jones, P. (2001). Migration and mental illness. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7, 216-223.
- Birman, D. (1994). Acculturation and human diversity in a multicultural society. In Trickett, Watts & Birman (Eds.), *Human diversity: Perspectives on people in context* (pp. 261–284). San Francisco: Jossey Bass.
- Birman, D., Trickett, E., & Buchanan, R.M. (2005). A tale of two cities: Replication of a study on the acculturation and adaptation of immigrant adolescents from the former Soviet Union in a different community context. *American Journal of Community Psychology*, 35, 83–101.
- Bjertrup, P. J., Bouheniaa, M., Mayaudb, P., Perrinc, C., Ben Farhata, J. & Blanchetd, K. (2018). A life in waiting: Refugees' mental health and narratives of social suffering after European Union border closures in March 2016. *Social Science & Medicine*, 215, 53–60.

- Bowlby, j. (1960). Separation anxiety: A critical review of the literature. *J. Child Psychology and Psychiatry*, (1), 231- 269.
- Bowlby, j. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. USA: Basic Books.
- Bonnano, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2007). What psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102–111.
- Brook, J. & Pernice, R. (1996). Refugees' and immigrants' mental health: Association of demographic and post-migration factors. *Journal of Social Psychology*, 136, 511-519.
- Brown, J. D. (1998). *The self*. New York: Routledge.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A. & Elacqua, T. C. (2014). Meaning reconstruction in the wake of loss: Psychological and spiritual adaptation to bereavement. In Paludi, M. (Ed.), *Women's cancers: Diagnosis, treatment, recovery and coping*. Westport, CT: Praeger
- Cacioppo J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton & Company.
- Cadell, S., Karabanow, J. & Sanchez, M. (2001). Community, empowerment and resilience: Paths to wellness. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 20(1), 21-35.
- Capstick, T. & Delaney, M. (2016). *Language for resilience: The role of language in enhancing the resilience of Syrian refugees and host communities*. Report: British Council.

- Carver, C. S., Kus, L. A., & Scheier, M. F. (1994). Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 138-151.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(1781). Doi: 10.3389/Fpsyg.
- Ceri, V., Özlü-Erkilic, Z., Özer, U., Yalcin, M., Popow, C. & Akkaya-Kalayci, T. (2016). Psychiatric symptoms and disorders among Yazidi children and adolescents immediately after forced migration following ISIS attacks. *Neuropsychiatr*, 30(3), 145-150. Doi 10.1007/s40211-016-0195-9
- Ceylan, V., Algan, C., Yalçın, M., Yalçın, E., Akın, E. & Köse, S. (2017). Suriyeli mülteci ve sığınmacıların çeşitli psikolojik faktörler açısından incelenmesi: Batman örneklemleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 595-606.
- Choudhry, U. K. (2001). Uprooting and resettlement experiences of South Asian immigrant women. *West J Nurs Res*, 23(4), 376-393.
- Choummanivong, C., Poole, G. E. & Cooper, A. (2014). Refugee family reunification and mental health in resettlement. *Kotuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 9(2), 89-100. Doi: 10.1080/1177083X.2014.944917
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C, Sit, W. H. J., Choi, K. C. & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(13). Doi: 10.1186/S12909-018-1119-0.
- Cinkara, E. (2017). The role of L+ Turkish and English learning in resilience: A case of Syrian students at Gaziantep University. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 13(2), 190-203.
- Clark, D. A. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*. New York: The Guilford Press.

- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice* New York: The Guilford Press .
- Coelho, G. V., Yuan, Y. Y. & Ahmed, P. I. (1980). Contemporary uprootings and collaborative coping: Behavioral and societal responses. In Coelho, G. V., Ahmed, P. I. & Yuan, Y. Y. (Eds.), *Uprooting and development: Dilemmas of coping with modernization*. New York: Plenum Press.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-457.
- Comtesse, H. & Rosner, R. (2019). Prolonged grief disorder among asylum seekers in Germany: The influence of losses and residence status. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1).
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46–56.
- Creswell, J. W. (1999). Mixed method research: Introduction and application. In Cizek, G. (Ed.), *Handbook of educational policy* (p. 455-472). USA: Akademik Press.
- Creswell, J. W. (2011). Controversies in mixed methods research. In Denzin, N. K & Lincoln, Y. S. (Eds.), *The sage handbook of qualitative research* (p. 269-283). California: Sage Publication, Inc.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. (4th edition). Boston: Pearson Education Inc.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (3rd edition). California: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (4th edition). USA: SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J.W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (çev. Sözbilir, M.). (1. Baskı).

Ankara: Pegem Akademi.

Crock, M., Smith-Khan, L., McCallum, R. & Saul, B. (2017). *The legal protection of refugees with disabilities: Forgotten and invisible*. UK: Elgar Publishing.

Cunningham, E. (2010). *Risk and protective factors for psychopathology in adolescence*. (Unpublished Doktoral Thesis). University of Tasmania.

Çelikkaleli, Ö & Karataş, Z. (2020). Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: sürekli kaygının aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 62-82.

Dağ, İ. (2015). An overview and comparison of turkish public schools and private schools. *Journal of Education and Training Studies*, 3(6), 191-196.

David, C. & Beck, A.T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: The Guilford Press.

Davis, S. F., Miller, K. M., Johnson, D., Mcauley, K. & Dinges, D. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and death anxiety. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 30 (2), 135-136.

De Jong Gierveld, J. & Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.

De Jong Gierveld, J., Tilburg, T. V. & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In Perlman, D. & Vangelisti, A. (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 485-500). UK: Cambridge University Press.

De Jong Gierveld, J., Van der Pas, S. & Keating, N. (2015). Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 30, 251-268.

Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji*

*Dergisi*, 7(23), 14-18.

Demir, Ö. (2017). *Suriyeli göçmen üniversite öğrencilerinde yılmazlığın incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Dowling, A., Enticott, J., Kunin, M. & Russell, G. (2019). An investigation into the association of preand post-migration experiences on the self rated health status among new resettled adult humanitarian refugees to Australia: A protocol for a mixed methods study. *BMC International Health and Human Rights*, 19(15).

Dozois, D. J. A. & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In Dobson, K. S. & Dozois, D. J. A. (Eds.), *Risk factors in depression*. USA: Elsevier Inc.

Duggal, D., Sacks-zimmerman, A. & Liberta, T. (2016) The impact of hope and resilience on multiple factors in neurosurgical patients. *Cureus*, 8(10). Doi 10.7759/cureus.849

Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake*. (Unpublished Master Thesis). The Middle East Technical University, Ankara.

Duran, N. (2018). Dual discrimination of Syrian Refugee women in the labour markets in Europe and Turkey: Identifying the challenges. *Journal of Social Policy Conferences*, 75, 43–67.

Eker, İ. (2016). *Travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisi: Travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Elhaj, M., Boudoukha, A. & Moustaf, A. A. (2020). Future-oriented repetitive thought: Pessimistic view of future in patients with Alzheimer’s Disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 7.

El-shaarawi, N. (2015). Living an uncertain future temporality, uncertainty, and well-being among Iraqi Refugees in Egypt. *Social Analysis*, 59(1), 38–56.

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ercan, M. S. (2012). *Uluslararası öğrencilerin uyum sorunlarının incelenmesi ve bu sorunların çözümüne yönelik beklentilerin araştırılması*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı, Ankara.
- Erdem, C. (2017). *Türkiye'ye göç eden Suriyeli gençlerin gelecek beklentileri: Malatya örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A. & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277-307.
- Farber, E. W., Schwartz, J. A., Schaper, P. E., Moonen, D. J. & Mcdaniel, S. (2000). Resilience factors associated with adaptation to HIV disease. *Psychosomatics*, 41(2), 140-146.
- Farkas, D. & Orosz, G. (2015). Ego resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. *Plos One*, 10(3). 1-26. Doi:10.1371/ journal.pone.0120883.
- Fazel, M., Reed, R. V., Panter- Brick, C. & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in highincome countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379, 266-282.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 138-150. Doi:10.1037/0022-

3514.68.1.138

- Follesdal, D. (2006). Husserl's reductions and the role they play in his phenomenology. In Dreyfus, H. L. & Wrathall, M. A. (Eds.), *A companion to phenomenology and existentialism*. UK: Blackwell Publishing.
- Fortuna, L.R., Porche, M.V. & Alegria, M. (2008). Political violence, psychosocial trauma, and the context of mental health services use among immigrant Latinos in the United States. *Ethnicity Health*, 13(5), 435–63.
- Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (3. baskı). (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okyanus.
- Fritz, M., Chin, D. & De Marinis, V. (2008). Stressors, anxiety, acculturation and adjustment among international and North American students. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, 244–259.
- Gebauer, M. (2017). *The role of world assumptions in the development of PTSD: Differences between western and non-western respondents*. (Unpublished Bachelor's Thesis). University of Twente.
- Geers, A. L., Reilley, S. P. & Dember, W. N. (1998). Optimism, pessimism, and friendship. *Current Psychology*, 17(1), 3-19.
- George, K. (2014). *Resilience in academic stress: Exploring the role of cognition in how students adjust to life at the University of York*. (Unpublished Doktorat Thesis). University of York, Uk.
- Gerson, A. C. & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258–261.
- Ghalyanee, B. (2016). Relationship between self-esteem and psychological hardiness in adolescents: A relation design. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(10), 2349-3429.

- Ghanbary, R. (2017). *Hacettepe üniversitesinde eğitim gören uluslararası öğrencilerin profili, ihtiyaçları ve sorunları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ginzburg, K. (2004). PTSD and world assumptions following myocardial infarction: A longitudinal study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74 (3), 286–292
- Giorgi, B. (2010). Application of descriptive phenomenological research method to the field of clinical research. *Les Collectifs du Cirp*, 1, 119-129.
- Giorgi, A., Giorgi, B. & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. In Willig, C. & Stainton, W. (Eds.), *Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Gito, M., Ihara, H. & Ogata, H. (2013). The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(11), 12-18.
- Glaser, B. G. (1965). The constant comparative method of qualitative analysis. *Social Problems*, 12(4), 436-445.
- Gonsalves, C. (1990). The psychological effects of political repression on Chilean exiles in the US. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 143-153.
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177-1196.
- Gray, M. J., Magljen, S. & Litz, B. T. (2007). Schema constructs and cognitive models of posttraumatic stress disorder. In Riso, L. P., Toit, P. L., Stein, D. J. & Young, J. E. (Eds.), *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide* (p. 59- 92). US: American Psychological Association.
- Greenberg, j., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D. et al. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves

- an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 913-922.
- Grossoehme, D. H. (2014). Overview of qualitative research. *J Health Care Chaplain*, 20(3), 109-22.
- Grupe, D. W. & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. Doi:10.1038/nrn3524.
- Grüttner, M. (2019). Belonging as a resource of resilience: Psychological wellbeing of international and refugee students in study preparation at German higher education institutions. *Student Success*, 10(3), 36-44.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology*, 29(2),75-91.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communications and Technology Journal*, 4(30), 364- 381.
- Güçlü, N. (1996). Yabancı öğrencilerin uyum problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-110.
- Güller, A. & Aslan, Y. (2019). Suriyelilerin göç, vatandaşlık, geri dönüş eğilimleri ve ekonomik etkileri: Siirt Üniversitesi Suriye kökenli öğrenciler örneği. *International Social Sciences Studies Journal*, 5(37), 3076-3088.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T. (2014). Factors influencing resilience in nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(1), 9-14.
- Gözükara, İ. (2015). Vakıf üniversitelerinin akademik kriterler açısından kümeleme analizi ile incelenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 156-171
- Haglund, M. E., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M. & Charney, D. S. (2007).

- Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19, 889–920.
- Hamamci, Z. & Duy, B. (2007). The relationship among social skills, dysfunctional attitudes, irrational beliefs, interpersonal cognitive distortions and loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 121-130.
- Hangartner, D., Dinas, E., Marbach, M., Matakos, K. & Xefteris, D. (2019). Does exposure to the refugee crisis make natives more hostile? *American Political Science Review*, 113(2), 442-455.
- Hanton, S., Neil, R. & Evans, L. (2003). Hardiness and the competitive anxiety response. *Anxiety Stress & Coping*, 16(2), 167-184.
- Hariharan, M. & Rana, S. (2017). Conceptual complexity of resilience. In Kumar, U. (Ed.), *The Routledge international handbook of psychosocial resilience* (pp. 24-33). New York: Routledge.
- Harris, R. & McNamara, D. (1997). *Overseas students in higher education: Issues in teaching and learning*. New York: Routledge.
- Harrison, J. R. (2017). Diagnosing well being in the body politic. In Costache, D., Cronshaw, D. & Harrison, J. R. (Eds.), *Well-being, personal wholeness and the social fabric*. UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Harrop, E., Addis, S., Elliott, E. & Williams, G. (2006). *Resilience, coping and salutogenic approaches to maintaining and generating health: A review*. Cardiff University.
- Harunoğulları, M., Süzülmüş, S. & Polat, Y. (2019). Türkiye’deki Suriyeli üniversite öğrencileri ile ilgili bir durum tespiti: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi örneği. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 21(3), 816-837.
- Hashemi, S. H., Ahadi, H. & Yekta, M. A. (2017). Relationship between psychological hardiness and self-efficacy in patients with type 2 diabetes: The mediating role of self-

esteem and social support using structural equation modeling. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 6(2), 273-287.

Haumeder, A. V., Ghafoori, B. & Retailleau, J. (2019). Psychological adaptation and post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Germany: A mixed methods study investigating environmental factors. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). Doi: 10.1080/20008198.2019.1686801

Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago health, aging, and social relations study. *Journals of Gerontology*, 63(6), 375-384.

Hebing, M. (2009). *Refugee stories in Britain: Narratives of personal experiences in a network of power relations*. (Unpublished Doctoral Thesis). City University, London.

Hecht, D. (2013). The neural basis of optimism and pessimism. *Experimental Neurobiology*, 22(3), 173- 199.

Hjeltnes, A., Binder, P. E., Moltu, C. & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 10. Doi: 10.3402/qhw.v10.27990.

Hjemdal, Ö., Aune, T., Reinfjell, T., Friborg, O. & Stiles, T. C.(2007). Resilience as a predictor of depressive symptoms: A correlational study with young adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry Copyright*, 12(1), 91–104. Doi: 10.1177/1359104507071062

Hoffmann, M. L., Powlishta, K. K. & White, K. J. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology. *Sex Roles: A Journal of Research*, 50(11), 795-810.

- Hopkins, P. E. & Hill, M. (2008). Pre-flight experiences and migration stories: The accounts of unaccompanied asylum-seeking children. *Children's Geographies*, 6(3), 257-268.
- Horst, C. & Grabska, K. (2015). Flight and exile: Uncertainty in the context of conflict-induced displacement. *Social Analysis*, 59(1), 1–18. Doi: 10.3167/sa.2015.590101
- Hudson, T. (2016). *Beyond loneliness: The gift of God's friendship*. Nashville: Upper Room Books.
- Hystad, S.W., Eid, J., Laberg, J.C. & Johnsen, B.H. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421–429.
- Ivanov, L., Penezic, Z. & Gregov, L. (1998). Loneliness and self-efficacy: relationships with some personality characteristics. *Philosophy Psychology Sociology and Pedagogy*, 37(14), 53-66.
- Ishaq, G., Solomon, V., Khan, O. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 6(2), 21-27. Doi: 10.5861/ijrsp.2017.1735
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7 (2), 113-136.
- Jerusalem, M., Hahn, A. & Schwarzer, R. (1996). Social bonding and loneliness after network disruption: A longitudinal study of East German refugees. *Social Indicators Research*, 38, 229–243.
- Johnson, R. B. (1997). Examining the validity structure of qualitative research. *Education*, 118(2), 282-292.
- Johnson, D. P. & Mullins, L. C. (1987). Growing old and lonely in different societies: Toward a comparative perspective. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2, 257 -275.

- Jordans, M. J. D., Semrau, M., Thornicroft, G. & van Ommeren, M. (2012). Role of current and perceived needs in explaining the association between past trauma exposure and distress in humanitarian settings in Jordan and Nepal. *British Journal of Psychiatry*, 201, 276–281.
- Josephs, L. (1994). Psychoanalytic and related interpretations. In Wolman, B. B. & Stricker, G. (Eds.), *Anxiety and related disorders: A handbook*. US: John Wiley & Sons.
- Judd, M. (2016). *The moderating effects of positive and negative automatic thoughts on the relationship between positive emotions and resilience*. (Unpublished Doktoral Dissertation). Georgia Southern University, Statesboro.
- Kadyan, A. & Malik, S. (2017). Hardiness and self-esteem among female wrestlers: A correlational study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(11), 370-373.
- Kararımak, Ö. & Güloğlu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88
- Kartal, D. & Kiropoulos, L. (2016). Effects of acculturative stress on PTSD, depressive, and anxiety symptoms among refugees resettled in Australia and Austria, *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 28711.
- Kaur, J. (2011). Influence of gender and school climate on psychological hardiness among Indian adolescents. *International Conference on Social Science and Humanity*, 5(2), 319-323.
- Kaya, Ö. S. (2019). *Geçici koruma statüsüne bulunana Suriyeli üniversite öğrencilerinin göç sürecindeki uyum yaşantıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kennerley, H. (1997). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive behavioral technique*. London: Robinson.
- Khawaja, N. G., White, K. M., Schweitzer, R. & Greenslade, J. (2008). Difficulties and cop-

ing strategies of Sudanese refugees: A qualitative approach. *Transcultural Psychiatry*, 45, 489-512. Doi:10.1177/1363461508094678

Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Kılıç, Ş. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Kılınç, H. & Sevim, A. S. (2005). Ergenlikte yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar, *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 69–88.

Kimble, M., Sripad, A., Fowler, R., Sobolewski, S. & Fleming, K. (2018). Negative world views after trauma: Neurophysiological evidence for negative expectancies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(5), 576–584.

Kinzie, J. D., Sack, W., Angell, R., Clarke, G. & Ben, R. (1989). A three-year follow-up of Cambodian young people traumatized as children. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 501–504.

Kirmanı, M., Sharma, P., Anas, M. & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262- 270.

Kline, R. B. (2016). *Methodology in the social sciences: Principles and practice of structural equation modeling*. (4th ed.). New York: Guilford Press.

Knaus, W. J. (2006). *Cognitive behavioral workbook for depression: A step-by-step program*. Oakland: New Harbinger Publications

Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Psychology*, 7(4), 413- 423.

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Puccetti, M. C. (1979). Personality and exercise as buffers in the stress- illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5(4), 391-404.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
- Kockelmans, J. J. (1994). *Edmund Husserl's phenomenology*. USA: Purdue University Press.
- Kovács, I. K. & Borcsa, M. (2017). The relationship between anxiety, somatic symptoms and hardiness in adolescence. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 19(2), 42–49.
- Kowalski, C. M. & Schermer, J. A. (2018). Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness. *Psychol Rep.*, 122(6), 2096-2118. Doi: 10.1177/0033294118800444.
- Kumar, U. (2016). *The routledge international handbook of psychosocial resilience*. New York: Routledge.
- Kyem Ju, L., Sun Young, L. & Su Jin, K. (2015). The relationship among stress, hardiness and self-esteem in middle-aged woman. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 1(4), 51-57.
- Lawton, M. P., Moss, M., Hoffman, C., Grant, R., Ten Have, T. & Kleban, M. H. (1999). Health, valuation of life, and the wish to live. *Gerontologist*, 39(4), 406-416.
- Lazarus, R.S. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leeds, J. (1994). Existential theories. In Wolman, B. B. & Stricker, G (Eds.), *Anxiety and related disorders: A handbook*. US: John Wiley & Sons.
- Lench, H. C. & Chang, E. S. (2007). Belief in an unjust world: When beliefs in a just world fail. *Journal of Personality Assessment*, 89(2), 126–135.
- Lenette, C., Brough, M. & Cox, L. (2013). Everyday resilience: Narratives of single refugee

- women with children. *Qualitative Social Work*, 12(5), 637-653.
- Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum Press.
- Lewis, D. C. & Young, S. S. (2018). Parallel pasts, presents, and futures narratives of Cambodian and Karen refugees in the United States. In Gaier, A., Jubilut, L. L. & Sandvik, K. B. (Eds.), *Refugee resettlement: Power, politics, and humanitarian governance*. New York: Berghahn Book.
- Liang, C. T. H. & Borders, A. (2012). Beliefs in an unjust world mediate the associations between perceived ethnic discrimination and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 53, 528–533.
- Lilly, M., Valdez, C. & Graham-Bermann, S. A. (2011). The mediating effect of world assumptions on the relationship between trauma exposure and depression. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(12), 2499-2516. Doi: 10.1177/0886260510383033
- Lindert, J., Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A. & Braehler, E. (2009). Depression and anxiety in labor migrants and refugees: A systematic review and meta analysis. *Soc Sci Med*, 69, 246–257.
- Lord, B. (2010). *The roles of religious coping, world assumptions, and personal growth in college student bereavement*. (Unpublished Master Thesis). Virginia Commonwealth University, Virginia.
- Lita, S. (2017). Screening for depression in military forces using Beck’s cognitive triad. In Milcu, M., Stevens, M. & Dahl, I. (Eds.), *Modern research in health, education and social sciences* (pp. 293- 302). Editura Universitara, Romania.
- Lustig, S. L., Kia-Keating, M., Knight, W. G., Geltman, P., Ellis, H., Kinzie, J. D. et al. (2004). Review of child and adolescent refugee mental health. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43, 24–36. Doi: 10.1097/00004583-

200401000-00012

- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.
- Lystad, M. H. (1972). Social Alienation: A review of current literature. *The Sociological Quarterly*, 13(1), 90-113.
- Macksoud, M. S. & Aber, J. L. (1996). The war experience and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Development*, 67, 70–88.
- MacLeod, A. K. & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 286–289. Doi:10.1037/0021-843X.105.2.286
- MacLeod, A. K., Byrne, A. & Valentine, J. D. (1996). Affect, emotional disorder, and future-directed thinking. *Cognition & Emotion*, 10. 69–86. Doi:10.1080/026999396380394
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173- 185.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279-298. DOI: 10.1177/0022167804266101
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. Doi: 10.1080/17439760600619609.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. & Harvey, R. H. (2006). Hardiness considered across cultures. In Wong, P. T. P. & Wong, L. C. J. (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. USA: Springer.

- Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M. (1999). *Personal Views Survey III-R*. Irvine, CA: Hardiness Institute.
- Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Jensen, K., Carter, E., Lu, J. L. & Harvey, R. H. (2002). Hardiness training for high-risk undergraduates. *NACADA Journal*, 22(1), 45-55.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M. & Resurreccion, N (2011). The relationship of hardiness and some other relevant variables to college performance. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 190–205. Doi: 10.1177/0022167811422497
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L. & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 576–598.
- Magwaza, A. S. (1997). Assumptive world of traumatized South African adults. *The Journal of Social Psychology*, 139(5), 622-630.
- Mak, W. W., Ng, I. S. & Wong, C. C. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617.
- Maleki, R. & Altay, B. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumlarının belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 71-96.
- Mangrio, E., Zdravkovic, S. & Carlson, E. (2018). A qualitative study of refugee families' experiences of the escape and travel from Syria to Sweden. *BMC Research Notes*, 11(594).
- Mann, C. M. & Fazil, Q. (2006). Mental illness in asylum seekers and refugees. *Primary Care Mental Health*, 4, 57–66.
- Marangoni, C. & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for

- measurement. *Journal for Social and Personal relationships*, 6(1), 93-128.
- Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. & Ramia G. (2007). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148-180.
- Markus, H. (1977). Self-schemas and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H. & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299- 337.
- Marzouk, M., Kelley, M., Fadhil, I., Slama, S., Longuere, K. S. & Ariana, P. (2019). "If I have a cancer, it is not my fault I am a refugee": A qualitative study with expert stakeholders on cancer care management for Syrian refugees in Jordan. *Plos One*, 14(9). Doi: 10.1371/journal.pone.0222496
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Matuska, K. (2014). The art and science of resilience. *OTJR Occupation Participation Health*, 34(1), 2-3.
- Manna, G., Falgares, G., De Santis, S., Ingoglia, S. & Como, M. R. (2016). The relationship between self-esteem, depression and anxiety: Comparing vulnerability and scar model in the Italian context. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4(3), 1-17.
- McIlwraith, H. (2001). *Coping with bereavement*. England: Oneworld Publications.
- McKinley, M. J., Asaro, J. N., Bergin, J., D'Auria, N., and Gagnon, K. E. (2007). Social

- Skills and Satisfaction with Social Relationships in Home-Schooled, Private-Schooled, and Public-Schooled Children. *Home School Researcher*, 17(3), 1-6.
- McLafferty, M., Mallett, J. & McCauley, V. (2012). Coping at university: The role of resilience, emotional intelligence, age and gender. *Journal of Quantitative Psychological Research*, 1, 1-6.
- Mehta, M. H., Grover, R. L., DiDonato, T. E. & Kirkhart, M. W. (2019). Examining the positive cognitive triad: A link between resilience and well-being. *Psychological Reports*, 122(3),776-788.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213–218. Doi:10.1016/j.paid.2008.03.020
- Merriam, S. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Mikhail, E. (2003). A study of the State-Trait Anxiety Scale on samples of Syrian university students. *Journal of Damascus University*, 19(2), 11-71.
- Miller, A. M., Birman, D., Zenk, S., Wang, E., Sorokin, O. & Connor, J. (2009). Neighborhood immigrant concentration, acculturation, and cultural alienation in former soviet immigrant women. *Journal of Community Psychology*, 37(1), 88–105.
- Miller, K. E. & Rasco, L. M. (2004). An ecological framework for addressing the mental health needs of refugee communities. In Miller, K. E. & Rasco, L. (Eds.), *The mental health of refugees: Ecological approaches to healing and adaptation* (pp. 1-64). New York: Routledge.
- Miller, K. E. & Rasmussen, A. (2016). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* (pp. 1-10). Doi:10.1017/S2045796016000172.

- Miklyaeva, A. V. & Gorkovaya, I. A. (2018). Self-esteem of adolescents with visual impairments as a predictor of hardiness. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 8(2), 94-105.
- Miloyan, B., Pachana, N. A. & Suddendorf, T. (2017). Future oriented thought patterns associated with anxiety and depression in later life: The intriguing prospects of prospection. *Gerontologist*, 57(4), 619–625. Doi:10.1093/geront/gnv695
- Miskolciová, L. & Duricová, L. (2015). Relationship between self-concept and resistance in terms of “hardiness” in university students. *The New Educational Review*, 39(1), 96-107.
- Montgomery, E. (2008). Long term effects of organized violence on young Middle Eastern refugees' mental health. *Social Science and Medicine*, 67(10), 1596-1603.
- Montgomery, E. (2010). Trauma and resilience in young refugees: A 9-year follow-up study. *Development and Psychopathology*, 22, 477– 489.
- Moos, R. H. (1993). *Coping responses inventory: Adult form*. Odessa: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Moradi, A., Ebrahimi, M. & Rad, I. S. (2018). The relationship between psychological hardiness, demographic variables, and mental disorders of the nursing staff at Be'sat Hospital, Hamadan. *Journal of Research in Medical and Dental Sciences*, 6(3), 198-205.
- Morote, R., Hjemdal, O., Krysin, K., Martinez, U. P. & Corveleyn J. (2017). Resilience or hope? Incremental and convergent validity of the resilience scale for adults (RSA) and the Herth hope scale (HHS) in the prediction of anxiety and depression. *BMC Psychology*, 5(36). Doi: 10.1186/s40359-017-0205-0
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Nakamura, Y. M. & Orth, U. (2005). Acceptance as a coping reaction. *Swiss Journal of Psy-*

*chology*, 64 (4), 281–292.

Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. New York: Routledge.

Neto, J., Nazaré, E. Oliveira & Neto, F. (2017). Acculturation, adaptation and loneliness among Brazilian migrants living in Portugal. In Muenstermann, I. (Ed.), *People's movements in the 21st century: Risks, challenges and benefits*. Croatia: InTech.

Newman, B. M. & Newman, P. R. (2001). Group identity and alienation: Giving the we its due,

*Youth and Adolescence*, 30, 515-38.

Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T. & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers Psychiatry*, 10 (698). Doi: 10.3389/fpsy.2019.00698.

Norris, A. E., Aroian, K. J. & Nickerson, D. (2011). Pre-migration persecution, post-migration stressors and resources, and post-migration mental health: A study of severely traumatized U.S. Arab immigrant women. *Journal of American Psychiatric Nurses Association*, 17(4), 283–296. Doi:10.1177/1078390311408900.

Nurmi, J.-E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. & Eronen, S. (1996). Optimistic, approach-oriented, and avoidance strategies in social situations: Three studies on loneliness and peer relationships. *European Journal of Personality*, 10(3), 201–219.

Nutt, D., De Miguel, B. G. & Davies, S. J. C. (2008). Phenomenology of anxiety. In Blanchard, R. J., Griebel, G. & Nutt, D. (Eds.), *Handbook of behavioral neuroscience*. UK: Academic Press

OECD. (2019). Students' self-efficacy and fear of failure. In PISA results, *What school life means for students' lives*, Vol. 3. Paris: OECD Publishing.

- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Osorio, C., Probert, T., Jones, E., Young A. H. & Robbins, I. (2016): Adapting to stress: Understanding the neurobiology of resilience, *Behavioral Medicine*, 43, 307-322.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özçetin, S. (2013). *Yüksek öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen etmenler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgül, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve başatma yolları. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), 5-13.
- Pahud, M., Kirk, R., Gage J. D. & Hornblow, A. R. (2009). The coping processes of adult refugees resettled in New Zealand. *New Issues in Refugee Research*, 179. UNHCR. <http://www.unhcr.org/4b167d659.pdf>.
- Paksoy, H. M., Koçarslan, H. & Kiliç, E. (2016). İç savaştan kaçarak gelen Suriyeli öğrencilerin üniversite eğitimlerinde karşılaştıkları iletişim sorunları üzerine bir çalışma. In Paksoy, M., Yıldırım, E. Sarıçoban, K. & Özkan, Ö. (Eds.), *Ortadoğu'daki çatışmalar bağlamında göç sorunu*. Ankara: Afil Yayınevi.
- Papadopoulos, I., Lees, S., Lay, M. & Gebrehiwot, A. (2004). Ethiopian refugees in the UK: Migration, adaption and resettlement experiences and their relevance to health. *Ethnicity & Health*, 9(1), 55-73.

- Patton, M. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34(5), 189-208
- Patton, M. (2002). *Qualitative evaluation and research methods*. CA: Sage Publication.
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Pittaway, E. & Bartolomei, L. (2001). Refugees, race and gender: The multiple discrimination against refugee women. *Refuge: Canada's Periodical on Refugees*, 19(6), 21-32.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In Duck, S. W. & Gilmour, R. (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-54). London: Academic Press.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In Peplau, L. A. & Perlman, D. (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 123-134). New York: Wiley-Inter science.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, (1), 571-581.
- Perreira, K.M. & Ornelas, I. (2013). Painful passages: Traumatic experiences and post-traumatic stress among immigrant Latino adolescents and their primary caregivers. *International Migration Review*, 47(4), 976–1005.
- Pincus, D. B., Ehrenreich, J. T. & Mattis, S. G. (2008). *Mastery of anxiety and panic for adolescents: Therapist guide*. New York: Oxford University Press.
- Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and post displacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons. *The Journal of the American Medical Association*, 294 (5), 602-612.

- Pössel P. & Pittard C. (2016). Depressive cognitive triad. In Zeigler-Hill V. & Shackelford T. (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. USA: Springer.
- Pulvirenti, M. & Mason, G. (2011). Resilience and survival: Refugee women and violence. *Current Issues in Criminal Justice*, 23 (1), 37-52.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C. & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: A preliminary study. *BMC Research Notes*, 4(1), 519-526.
- Rasmussen, A. & Miller, K. E. (2016). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138.
- Rees, S., Silove, D. & Ventevogel, P. (2017). The contemporary refugee crisis: An overview of mental health challenges. *World Psychiatry*, 16(2), 130–139.
- Rhodewalt, F., Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*, 18(2), 211-223.
- Rialon, R. A. (2011). *A comparative analysis of the children's future orientation scale ratings of traumatized urban youth with and without posttraumatic stress disorder*. (Unpublished Doctoral Thesis). Columbia University.
- Rius- Ottenheim, N., Kromhout, D., Mast, R. C., Zitman, F. G., Geleijnse, J. M., & Giltay, E. J. (2012). Dispositional optimism and loneliness in older men. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 151–159. Doi:10.1002/gps.2701
- Rodeghiero, J. (2015). *The social production of loneliness amongst women of refugee background*. (Unpublished Master Thesis). University of Adelaide, Australia.
- Rujaibi, Y. S. (2018). Psychological hardiness and its relationship to some demographic

variables among post-basic education teachers in the governorate of South Al-Batinah in the Sultanate of Oman. *The Journal of Educational and Psychological Studies*, 12(1), 58-75.

Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294.

Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335–344. Doi:10.1017/S0954579412000028

Ryu, W. & Park, S. W. (2018). Post-traumatic stress disorder and social isolation among North Korean refugee women in South Korea: The moderating role of formal and informal support. *Sustainability*, 10. Doi:10.3390/su10041246

Şentürk, S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Safipour, J. & Emami, A. (2011). Feelings of social alienation: A comparison of immigrant and non-immigrant Swedish youth. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 31(7).

Salkovskis, P. M. (1996). *Frontiers of cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.

Sangalang, C.C., Becerra, D., Mitchell, F. M., Lechuga-Pena,S., Lopez, K. & Kim, I. (2018). Trauma, post-migration stress, and mental health: A comparative analysis of refugees and immigrants in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21(5), 909-919.

Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The

mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68–73.

Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of studies in international education*, 12(2), 148-180.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. Doi:10.1037/0278-6133.4.3.219

Scheier, M. F., Carver, C. S. & Weintraub, J. K. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.

Schock, K., Bottche, M., Wenk-Ansohn, M., Rosner, R. & Knaevelsrud, C. (2016). Impact of new traumatic or stressful life events on pre-existing PTSD in traumatized refugees: Results of a longitudinal study. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(32106).

Schockaert, L., Venables, E., Gil-Bazo, M. T., Barnwell, G. Gerstenhaber, R. & Whitehouse, K. (2020). Behind the scenes of south africa's asylum procedure: A qualitative study on long-term asylum-seekers from the Democratic Republic of Congo. *Refugee Survey Quarterly*, 39, 26–55. Doi: 10.1093/rsq/hdz018

Schwartzberg, S. S. & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 270-288. Doi:10.1521/jscp.1991.10.3.270

Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z. & Lacherez, P. (2006). Trauma, post migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 179-187.

Seale, C. (1999). Quality in qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 5 (4), 465-478.

Sezgin, A. & Yolcu, T. (2016). Göç ile gelen uluslararası öğrencilerin sosyal uyum ve

toplumsal kabul süreci. *Humanitas*, 4 (7), 417-436

Sharf, R. S. (2016). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar*. (çev. Voltan, N.). (5. Basımdan Çeviri). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 189–204.

Sheikh, M., Koc, Y. & Anderson, J. R. (2019). A qualitative exploration of the tertiary education experiences of refugee and asylum seekers in Australia. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 24 (4), 346-368. Doi: 10.1080/10824669.2019.1657867

Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research: A practical handbook*. (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Silove, D. (2013). The ADAPT model: A conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*, 11(3), 237–248.

Singh, I. & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222-233.

Siriwardhana, C. & Stewart, R. (2012). Forced migration and mental health: Prolonged internal displacement, return migration and resilience. *International Health*, 5(1), 19- 23. Doi:10.1093/inthealth/ihs014

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Solomon, Z., Iancu, I. & Tyano, S. (1997). World assumptions following disaster. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1785–1798.

Sonderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.

- Soni, R. & Singh, A. (2019). Self-concept and anxiety: A study in context of locality and gender. *The Research Journal of Social Sciences*, 10 (4), 134-137.
- Sossou, M. A., Craig, C. D., Ogren, H. & Schnak, M. (2008). A qualitative study of resilience factors of Bosnian refugee women resettled in the Southern United States. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work: Innovation in Theory, Research & Practice*, 17(4), 365–385.
- Sowislo, J. F. & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. Doi: 10.1037/a0028931
- Spielberger, C. D. (1972). Stress and anxiety: An overview. In Sells, S. B. & Demaree, R. G. (Eds.), *Needed research on stress and anxiety: A special report of the usoe- sponsored grant study: Critical appraisal of research in the personality- emotions- motivation domain*. IBR Report No. 72-10. Texas Christian University.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ssenyonga, J., Owens, V. & Olema, D. K. (2013). Posttraumatic cognitions, avoidance coping, suicide, and posttraumatic stress disorder among adolescent refugees. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 261–265
- Steel, Z., Silove, D., Bird, K., McGorry, P. & Mohan, P. (1999). Pathways from war trauma to posttraumatic stress symptoms among Tamil asylum seekers, refugees, and immigrants. *Journal of Traumatic Stress*, 12(3), 421–435.
- Stein, S. J. & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Stewart, M., Dennis, C. L., Kariwo, M., Kushner, K. E., Letourneau, N., Makumbe, K. et al. (2015). Challenges faced by refugee new parents from Africa in Canada. *Immigrant Minority Health*, 17, 1146–1156.

- Stivers, R. (2004). *Shades of loneliness: Pathologies of a technological society*. USA: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Sullivan, C. & West, S. (2015). The interplay of international students' acculturative stress, social support, and acculturation modes. *Journal of International Students*, 5(1), pp. 1-11.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B. vd. (2016). Düzce üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Szirmai, A. (2011). *Anxiety and related disorders*. Croatia: In Tech.
- T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (2021). *Göç İstatistikleri*, www.goc.gov.tr (Erişim Tarihi. 28.03.2021).
- Tabacknick, B. G. & Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(2), 18-27.
- Taylor, C. B. & Arnou, B. (1988). *The nature and treatment of anxiety*. USA: International Psychotherapy Institute.
- Tayyar, N. & Dilşeker, F. (2012). Devlet ve vakif üniversitelerinde hizmet kalitesi ve imajın öğrenci memnuniyetine etkisi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 184- 203.
- Teddlie, C. & Yu, F. (2007). Mixed methods sampling a typology with examples. *Journal of mixed methods research*, 1(1), 77-100.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Thakur, S. & Chawla, J. (2016). Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. *International Education and Research Journal*, (1)2, 109-111.

Thomas, F. C., Roberts, B., Luitel, N. P., Upadhaya, N. & Tol, W. A. (2011). Resilience of refugees displaced in the developing world: A qualitative analysis of strengths and struggles of urban refugees in Nepal. *Conflict and Health*, 5(20), 1-11.

Thompson, E. (2019). *Resilience and the cognitive triad: Associations with psychological well-being*. Manchester Metropolitan University.

Thompson, W. K., Barch, D. M., Bjork, J. M., Gonzalez, R., Nagel, B. J., Nixon, S. J. et al. (2019). The structure of cognition in 9 and 10 year-old children and associations with problem behaviors: Findings from the ABCD study's baseline neurocognitive battery. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 36, 1-11.

Thomson, P. & Jaque, S. V. (2019). *Creativity, trauma, and resilience*. New York: Lexington Books.

Tugade, M. M. & Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320 –333. Doi:10.1037/0022-3514.86.2.320

Türkçapar, H., Sungur, M. & Sargin, E. (2015). Bilişsel davranışçı terapiler. In Köroğlu, E. & Türkçapar, H. (Eds.), *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri* (pp. 77-144). Ankara: HYB Yayıncılık.

Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. (2009). *The social world of older people*. UK: Open University Press.

Vonnahme, L. A., Lankau, E. W., Ao, T., Shetty, S. & Cardozo, B.L. (2015). Factors asso-

- ciated with symptoms of depression among Bhutanese Refugees in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(6), 1705-1714
- Walsh, R. D. (1988). Husserl's epoche as method and truth. *Auslegung*, 14(2), 211-223.
- Wells, K. (2011). The strength of weak ties: The social networks of young separated asylum seekers and refugees in London. *Children's Geographies*, 9(3-4), 319–329.
- Wessels, W. K. (2014). The refugee experience: *Involving pre-migration, in transit, and post migration issues in social services*. (Unpublished Master Thesis). The St. Catherine University.
- Whisman, M. (2008). *Adapting cognitive therapy for depression: Managing complexity and comorbidity*. New York: The Guilford Press.
- Wilbert, J. R. & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 71-77.
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in experimental social psychology*, 41, 275-314.
- Wolman, B. & Stricker, G. (1994). *Anxiety and related disorders: A handbook*. New York: John Wiley and Sons.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-191.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T. & Peacock, E. J. (2006). A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory. In Wong, P. T. P. & Wong, L. C. J. (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. USA: Springer.
- Wood, J. K. (1984). The psychological aspects of loneliness experienced by college students (Unpublished Doktoral Thesis). Western Michigan University, Michigan.


- Woodgate, R. L., Busolo, D. S., Crockett, M., Dean, R. A., Amaladas, M. R. & Plourde, P. J. (2017). A qualitative study on African immigrant and refugee families' experiences of accessing primary health care services in Manitoba, Canada: It's not easy! *International Journal for Equity in Health*, 16(5). Doi: 10.1186/s12939-016-0510-x
- Yakıcı, E. & Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184.
- Yalom, İ. (1980). *Existential psychotherapy*. USA: Basic Books.
- Yaşar, R. (2007). Yalnızlık. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yijala, A. & Luoma, T. (2019). The importance of employment in the acculturation process of well-educated Iraqis in Finland: A qualitative follow-up study. *Refugee Survey Quarterly*, 38, 314–340. Doi: 10.1093/rsq/hdz009
- YÖK. (2019). *Yüksek öğretim kurulu istatistik verileri*. <https://istatistik.yok.gov.tr/>
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Zbidat, A., Georgiadou, E., Borho, A., Erim, Y. & Morawa, E. (2019). The perceptions of trauma, complaints, somatization, and coping strategies among Syrian refugees in Germany: A qualitative study of an at-risk population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(693). Doi:10.3390/ijerph17030693.
- Zenger, M., Glaesmer, H., Hockel, M. & Hinz, A. (2010). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41(1), 87–94.
- Ziaian, T., Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P. & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International*

*Journal of Population Research*, 9. Doi:10.1155/2012/485956

Zuill, Z. (2016). *The relationship between resilience and academic success among Bermuda foster care adolescents*. (Unpublished Doktorat Thesis). Walden University. Minnesota.  
<http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>

## EKLER

### Ek 1. Etik Kurul İzni



T.C.  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Sayı: 2019-23 Tarih: 26.08.2019

PROJENİN ADI: "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Yalnızlık Düzeyleri ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Suriyeli Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Model Önerisi)"

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Jumana İsaoglu

PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR:

ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 2019/09/05

Sayın: Jumana İsaoglu

2019-5/1. Protokol Nolu

"Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Yalnızlık Düzeyleri ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Suriyeli Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Model Önerisi)" isimli projeniz Üniversitemiz Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

### Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü doktora programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi A. Semai Tuzcuoğlu danışmanlığında doktora öğrencisi Jumana İsaoglu tarafından hazırlanan tez kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ile kaygının arasındaki ilişkinin incelenmesidir. 20 dakika sürecek olan bu formun eksiksiz ve içtenlikle cevaplanması önem taşımaktadır. Vereceğiniz cevaplar bilimsel araştırma dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Lütfen her bir maddeyi okuyunuz ve uygun bulduğunuz cevabı

işaretleyiniz.

<b>Cinsiyet:</b>		
Erkek ( )	Kadın ( )	
<b>Medeni Durum:</b>		
Bekar ( )	Evli ( )	
<b>Ekonomik Düzey:</b>		
Düşük ( )	Orta ( )	Yüksek ( )
<b>Eğitim Düzeyi:</b>		
Lisans ( )	Master ( )	Doktora ( )
<b>Eğitim Gördüğünüz Üniversite Türü:</b>		
Devlet ( )	Vakıf ( )	
<b>Türkçe Dil Düzeyi:</b>		
A düzeyi ( )	B düzeyi ( )	C düzeyi ( )
<b>Yaşınız:</b>		
19-20 ( )	25- 30 ( )	31- 36 ( )
<b>Kaç Yıldır Türkiye'desiniz: ( )</b>		

### Ek 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R

0: Hiç Doğru Değil

1: Biraz Doğru

2: Çoğunlukla Doğru

3: Çok Doğru

<b>Maddeler</b>	<b>Hiç Doğru Değil</b>	<b>Biraz Doğru</b>	<b>Çoğunlukla Doğru</b>	<b>Çok Doğru</b>
1. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim	0	1	2	3
2. Günlük programımda değişiklik yapmaktan hoşlanmam	0	1	2	3
3. Her gün işe/okula gitmeyi dört gözle beklerim	0	1	2	3
4. Hayatın beklenmeyen sorunlarını çözmek için yeterince güçlü değilim	0	1	2	3
5. Hayatta her şey olacağına varır	0	1	2	3
6. Plan yaptığımda, bunları gerçekleştireceğimden eminim	0	1	2	3
7. Ne kadar uğraşırsam uğraşayım, genellikle çabalarım boşa	0	1	2	3
8. İşimde çeşitlilikten hoşlanırım	0	1	2	3
9. Genellikle insanlar benim söylediklerimi dikkatle dinlerler	0	1	2	3
10. Kendimi özgür bir insan olarak düşünmem, bana sadece hayal kırıklığı yaşatır	0	1	2	3
11. Elimden gelenin en iyisini yapmak hemen her zaman iyi sonuç verir	0	1	2	3
12. Yaptığım hataları genellikle düzeltmek zordur	0	1	2	3
13. Günlük programımda herhangi bir aksama olması beni rahatsız eder	0	1	2	3
14. Çoğu zaman hayata bıraktığım yerden başlamak isteği ile yataktan kalkarım	0	1	2	3
15. Çoğu zaman ne istediğimi bilmem	0	1	2	3
16. Alışılan düzendeki (rutindeki) değişiklikler beni öğrenmeye zorlar	0	1	2	3
17. Çoğu günler yaşam benim için gerçekten ilginç ve heyecan vericidir	0	1	2	3
18. Bir kişinin iş konusunda heyecanlanabileceğini hayal edemem	0	1	2	3

#### Ek 4. Bilişsel Üçlü Envanteri

- 1: Hiç Katılmıyorum
- 2: Çoğunlukla Katılmıyorum
- 3: Biraz Katılmıyorum
- 4: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum
- 5: Biraz Katılıyorum
- 6: Çoğunlukla Katılıyorum
- 7: Tamamen Katılıyorum

1. Birçok beceri ve yeteneğim var	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım	1	2	3	4	5	6	7
6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için herşeyin çok iyi olacağını bekliyorum	1	2	3	4	5	6	7
10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkardır	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanlar beni severler	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı	1	2	3	4	5	6	7
16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim	1	2	3	4	5	6	7

18. Dünya çok düşmanca bir yer	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için herşey yolunda gidecek	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar	1	2	3	4	5	6	7
31. Ben değerli bir insanım	1	2	3	4	5	6	7
32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkar olacağımı bekliyorum	1	2	3	4	5	6	7

### Ek 5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

1. Ben bu durumu HİÇ yaşamam
2. Ben bu durumu NADİREN Yaşarım
3. Ben bu durumu BAZEN Yaşarım
4. Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım

1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	1	2	3	4
---	---	---	---	---

2. Arkadaşım yok	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	1	2	3	4
15. İsteddiğim zaman arkadaş bulabilirim	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var	1	2	3	4

## Ek 6. Sürekli Kaygı Ölçeği

1. Hemen Hiç Bir Zaman
2. Bazen
3. Çok Zaman
4. Hemen Her Zaman

1. Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
2. Genellikle çabuk yorulurum	1	2	3	4
3. Genellikle kolay ağlarım	1	2	3	4
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4

5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum	1	2	3	4
6. Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
7. Genellikle sakin, kendine hâkim ve sogukkanlıyım	1	2	3	4
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	1	2	3	4
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	1	2	3	4
10. Genellikle mutluyum	1	2	3	4
11. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	1	2	3	4
12. Genellikle kendime güvenim yoktur	1	2	3	4
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim	1	2	3	4
14. Sıkıntılı ve güçlü durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	1	2	3	4
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	1	2	3	4
16. Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
17. Olur, olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	1	2	3	4
19. Akli başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	1	2	3	4

### Ek 7. Nitel Görüşme Soru Listesi

- Türkiye'ye gelmeye ilk ne zaman ve nasıl karar verdiniz?
- Türkiye'ye nasıl geldiniz? Yolculuk nasıldı? Göç yolunda neler yaşandı? Göç esnasındaki deneyimlerinizi anlatır mısınız?
- Türkiye'ye geldiğiniz ilk güne dair neler söylersiniz? Türkiye'de ilk zamanlarınızı düşündüğünüzde bana neler söylersiniz? İlk deneyimleriniz nasıldı?
- Göç etmek, vatanınızdan ayrılmak nasıl bir deneyimdir?
- Burada olmaya alıştınız mı? Alışma sürecini zorlaştıran şeyler nelerdir? Burada olmanın zorlukları nelerdir? Gündelik hayatınızda ne gibi zorluklarla karşılaşıyorsunuz?
- Yaşadığınız deneyimler ve zorluklar zaman içinde değişiklik gösterdi mi?
- Yeni ilişkiler kurma ve sosyal faaliyetler ile ilgili yaşadığınız zorluklar nelerdir?

- Burada olmak, burada yaşamak psikolojik durumunuzu nasıl etkiliyor? açıklar mısınız?
- Buraya geldikten sonra içinizde bir değişiklik yaşadınız mı? hangi şeyler değişti? hangi şeyler aynı kaldı?
- Genel ruh haliniz hakkında bana neler söylersiniz?
- Yaşadığınız zorluklarla ilişkili duygularınız nelerdir? Neler hissediyorsunuz?
- Bu zorluklarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
- Kendinizi şu anda bir kişi olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Kendinizle ilgili hangi yönlerinizi sevmiyorsunuz? Zayıf yönleriniz/ eksiklikleriniz nelerdir?
- Dünyayı nasıl bir yer olduğunu tanımlar mısınız?
- Yaşam deneyimleriniz dünyaya bakış açınızı nasıl etkiledi?
- Türkiye'ye gelmeden önce, burayla ilgili beklentileriniz nelerdi? Neler buldunuz?
- Gelecekle ilgili düşünceleriniz nelerdir? Bu konuyla ilgili neler hissediyorsunuz? Kendiniz için hangi hedefleri belirlediniz? Gelecek için umutlarınız ve beklentileriniz nelerdir?