

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ZORUNLU GÖÇ DENEYİMİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
İLİŞKİSİ**

HAZIRLAYAN

KARDELEN SAYAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA - 2021

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ZORUNLU GÖÇ DENEYİMİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
İLİŞKİSİ**

HAZIRLAYAN

KARDELEN SAYAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. OKAN CEM ÇIRAKOĞLU

ANKARA – 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 04/01/2021

Öğrencinin Adı, Soyadı: Kardelen Sayan
Öğrencinin Numarası: 21810260
Anabilim Dalı: Psikoloji
Programı: Klinik Psikoloji Tezli YL
Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu
Tez Başlığı: Zorunlu Göç Deneyimi ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 53 sayfalık kısmına ilişkin, 03/01/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 4'dür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

Onay
04/01/2021

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı yapmam konusunda beni yüreklendiren ve süreç boyunca yol gösteren danışmanım Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na çok teşekkür ederim.

Zorunlu göçmenlerle birebir çalışma şansı bulduğum, çok şey öğrendiğim ve bana bir nevi ikinci okul olan MSYD-ASRA kurumuna, yönetim kuruluna ve bütün çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. Siz olmasaydınız bu çalışmayı yapamazdım.

Bana hayat boyu her konuda destek olan annem Sabahat Sayan, babam Yıldırım Sayan ve ablam Dilem Sayan Eren'e bu süreçte de gösterdikleri sabır, anlayış ve destek için teşekkür ederim. Biricik yeğenim Deniz Eren'e, çocuk bakış açısını hayatıma tekrar kattığı ve dünyaya bambaşka bir gözle bakmamı sağladığı için teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum. İyi ki varsınız!

Sevgili Vedat Aslan'a yüksek lisans eğitimimin başından beri yanımda olduğu, beni sabırla dinlediği ve desteğini daima hissettirdiği için çok teşekkür ederim. İyi ki varsın!

Sevgili Selen Özbek, Esin Kırcalı, Dicle Rojda Tasman ve Gamze Ünal'a fikir ve önerileriyle yanımda oldukları ve daima sevgilerini hissettirdikleri için teşekkür ederim.

ÖZET

SAYAN, Kardelen. Zorunlu Göç Deneyimi ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans, 2021.

Bu çalışma Türkiye’de yaşayan zorunlu göçmenlerin göç deneyimleri ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini nitel yöntemler kullanarak incelemektedir. Araştırmanın amacı zorunlu göçmenlerin göç deneyimlerini göç öncesi, sırası ve sonrasındaki deneyimleri ve psikolojik dayanıklılık bağlamında incelemektir. Bu amaçla Ankara’da ikamet eden ve Irak’tan gelmiş Türkmen zorunlu göçmenler (n= 7) ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin analizinde yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemine başvurulmuştur. Sonuçlar zorunlu göçmenlerin, yaşamış oldukları birçok zorlu ve travmatik deneyime karşın çeşitli içsel ve dışsal baş etme yollarını kullandıklarına ve psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Zorunlu göçmenlerin psikolojik dayanıklılıkları, sahip oldukları kişisel özellikler, başa çıkma yöntemleri, sosyal destek sistemi ile güçlenmekte iken bir taraftan da ayrımcılık, yaşam koşulları, geçmişten getirdikleri travmatik deneyimler ile kısıtlanmaktadır. Araştırmanın bulguları psikologlara, sosyal çalışmacılara, sivil toplum kuruluşlarına, karar mekanizmalarına zorunlu göçmenlerin göç deneyimlerine ve psikolojik dayanıklılıklarına dair daha derin bir anlayış kazandırabilir.

Anahtar Kelimeler: Zorunlu göç, mülteci, sığınmacı, psikolojik dayanıklılık, yorumlayıcı fenomenolojik analiz

ABSTRACT

SAYAN, Kardelen. Forced Migration and Psychological Resilience. Baskent University, Institute of Social Science, Clinical Psychology Master's Degree Program with Thesis, 2021.

This study explored the experiences of forced migrants in Turkey by employing a qualitative methodology. The researcher was aimed to understand the experiences of forced migrants by collecting data related to their pre migration, during migration and post migration stressors and the role of resilience. The semi-structural in-depth interviews conducted with Iraqi Turkmenia's (n=7) who resettled in Ankara Turkey. The interpretative phenomenological analysis was utilized. Results indicated that forced migrants were experiencing a tremendous number of difficulties and issues that exacerbate their vulnerabilities. Despite all these hardships, forced migrants were also found to have both internal and external resilience strategies to be empowered and bounced back. While forced migrants' resilience enhanced by personal characteristics; coping skills and the support system; it might be hindered by the role of traumatic experiences, living conditions, discrimination. The findings might be helpful for psychologists, social workers, policymakers, and non-governmental organizations to gain inside about forced migrants and their resilience.

Keywords: forced migrations, refugee, asylum seeker, psychological resilience, interpretative phenomenological analysis

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 İlgili Tanımlar ve Türkiye’de Güncel Durum	2
1.1.1. Irak İç Savaşı ve Türkmen zorunlu göçmenler	3
1.2. Göç ve Psikolojik Sağlık	4
1.2.1. Göçün aşamaları ve ilişkili değişkenler	5
1.2.2. Göç öncesi.....	5
1.2.2.1. Göç motivasyonu	6
1.2.2.2. Zorunlu Göç	6
1.2.2.3. Bireysel faktörler: kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet, psikolojik sağlık	7
1.2.3. Göç sırası.....	7
1.2.3.1. Travma, kayıp, olumsuz koşullar.....	7
1.2.4. Göç sonrası.....	7
1.3. Psikolojik Dayanıklılık	8

1.3.1. Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum	11
1.3.2. Zorunlu göç ve psikolojik dayanıklılık.....	13
1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	14
1.4.1. Araştırmanın amacı	14
1.4.2. Araştırmanın önemi	15
2. YÖNTEM.....	16
2.1. Örneklem	16
2.2. Veri Toplama Araçları	17
2.2.1. Yarı-yapılandırılmış görüşme formu	17
2.3. İşlem	17
3. BULGULAR	19
3.1. Zorlu Yaşam Olayları.....	22
3.2. Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri	31
3.3. Başa Çıkma Yolları.....	34
3.4. Güçlü Özellikler	35
3.5. Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi	36
3.6. Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler	37
4. TARTIŞMA.....	40
4.1. Analiz Sonucu Ortaya Çıkan Üst ve Alt Temaların İncelenmesi	40
4.2. Katılımcıların Görüşme İçeriklerinin Bireysel Olarak İncelenmesi.....	44

4.3 Çalışmanın Alan Yazına Katkıları, Sınırlılıkları ve Öneriler	46
KAYNAKLAR.....	51
EKLER	
EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	
EK 2: Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	
Sosyo- Demografik Bilgi Formu.....	
Görüşme Formu	

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1: Örnekleme İlişkin Demografik Özellikler	16
Tablo 2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Aşamaları	18
Tablo 3. Analiz bağlamında oluşturulan üst temalar ve kodlar	19
Tablo 4. “Zorlu Yaşam Olayları” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı	30
Tablo 5. “Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı	33
Tablo 6. “Başa Çıkma Yolları” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı	34
Tablo 7. “Güçlü Özellikler” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı	36
Tablo 8. “Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı	37
Tablo 9. “Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı	38

1. GİRİŞ

Göç, bireylerin çeşitli sebeplerle yaşadıkları yerden kalıcı, geçici ya da döngüsel olarak ayrılması ve ülke sınırları içerisinde veya uluslararası sınırları geçerek yeni yerlere yerleşme durumunu ifade eder (IOM, 2019). İnsanlar tarih boyunca çeşitli nedenlerle yaşadıkları yerleri terk ederek yeni yaşam alanlarına göç etmişlerdir. Göç etme hali pek çok farklı şekilde gerçekleşebilmektedir. Ekonomik, politik, sosyal veya psikolojik nedenlerle gerçekleşebileceği gibi doğal afetler, iklim şartları, savaşlar ve çatışmalar sebebiyle de olabilmektedir. Bir grupla beraber olabileceği gibi bireysel de olabilir. Göç olgusu dünya genelinde hızla artmaktadır. Güncel verilere göre dünya genelinde 271,6 milyon uluslararası göçmen bulunmaktadır (IOM, 2019). Birleşmiş Milletler verilerine göre göç hareketleri son 20 yıldaki hızda artış göstermeyi sürdürürse 2050 yılında dünyadaki uluslararası göçmenlerin sayısı 405 milyona ulaşacaktır. Göçler çeşitli mecburiyetlerle gerçekleştiğinde “zorunlu göç” veya kişilerin kendi arzularıyla gerçekleştirdikleri “gönüllü göç” niteliğinde sınıflandırılabilirler (Gökdere, 1978). Bu çalışma zorunlu göç yaşayan kişilerin deneyimlerine odaklandığından “zorunlu göç” kapsamlı olarak aktarılabilmektedir.

Zorunlu göçmenlerin eğitim, sağlık, çalışma ve sosyal ihtiyaçları gibi psikolojik ihtiyaçları da oldukça önemlidir. Zorunlu göç deneyimi öncesinde, sırasında ve sonrasında olarak ayrılacak aşamalardan oluşmaktadır ve bu aşamaların her biri kendine özgü zorlukları beraberinde getirmektedir. Kişilerin bu zorluklarla baş etmesinde içsel ve dışsal pek çok etken devreye girmektedir. Bu etkenlerin incelenmesi ve iyi anlaşılması zorunlu göçmenlerle ilgili alınan kararlarda ve müdahale planlarında kritik öneme sahip olmasının yanında zorunlu göçmenlerle çalışan uzmanlara da yol gösterici olacaktır.

Zorunlu göç, tarih boyunca görülen bir olgudur ve ekonomik, sosyolojik, psikolojik boyutları vardır. Bu çalışmada, zorunlu göç deneyimi ve psikolojik dayanıklılık kavramıyla olan ilişkisi incelenmektedir. Bu bölümde ilk olarak göç olgusu, ilgili terimler ve Türkiye’deki güncel durum ele alınmıştır. Ardından araştırmanın katılımcı örneklemini oluşturan Iraklı Türkmenlerin durumuna değinilmiştir. İzleyen bölümlerde göç ve psikolojik sağlık, zorunlu göç

ve psikolojik dayanıklılık kavramları ilgili yazın ışığında anlatılmıştır. Bölüm çerçevesinde son olarak, araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıkları aktarılmıştır.

1.1 İlgili Tanımlar ve Türkiye’de Güncel Durum

Mülteci, tehlike ve zulüm nedeniyle ülkesinden kaçarak yabancı bir ülkeye sığınan kimsedir (Webster, 1977). Birleşmiş Milletler’in 1951 Cenevre sözleşmesine göre ırkı, dini, milliyeti, belli bir sosyal topluluğa mensup oluşu ya da siyasi görüşleri nedeni ile zulüm görebileceği konusunda haklı bir korku duyan ve bu nedenle ülkesinden ayrılan, aynı sebeplerden geri dönemeyen ve dönmek istemeyen kişiler mülteci olarak tanımlanmıştır. Sığınmacı ve mülteci ifadeleri aynı anlama gelen biri Türkçe biri Arapça ve sığınan kişi anlamına gelen kelimelerdir. Türkiye, 1951 Cenevre sözleşmesindeki mülteci tanımını coğrafi koşullara göre tanımlamış ve 1994 tarihli İltica Yönetmeliğine göre yürütmeyi tercih etmiştir. Buna göre Avrupa’dan gelen kimseler “mülteci” kabul edilirken Avrupa dışından gelen kimseler “sığınmacı” olarak kabul edilmektedir (akt. Kömürcü, 2011).

Son yıllarda özellikle Orta Doğu’da artan savaş ve çatışmalar nedeniyle insanlar zorunlu olarak başka ülkelere göç etmekte ve mülteci olarak yaşamlarını sürdürmeye devam etmektedirler. Arap Baharı olarak isimlendirilen Kuzey Afrika ve Orta Doğu ülkelerini etkileyen siyasi hareketlerin Suriye bölümü 2011 Mart ayından beri sürmektedir (Şen, 2013). Suriye İç Savaşı 2. Dünya Savaşı’ndan sonra en büyük insani kriz olarak nitelendirilmektedir. Bu krizin sonucu olarak Suriye’de her iki kişiden biri evini terk etmek zorunda kalmış ve 6 milyona yakın Suriyeli ülkelerini terk ederek diğer ülkelere kaçmış, mülteci ve sığınmacı statüsüne gelmiştir (BMMYK, 2016). Suriye İç Savaşı sonrası ülkelerinden kaçmak zorunda kalan pek çok insan Türkiye’ye gelmiştir. Türkiye Suriye krizinin ardından 2014 tarihinde “Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu (YUKK)” uyarınca, Geçici Koruma Kanunu yürürlüğe koymuştur. Buna göre beklenmedik ve acil şekilde ülkelerinden toplu halde ayrılmak zorunda kalan kimseleri “geçici koruma” statüsüyle koruma altına almıştır. Bu statü yalnızca Suriye uyruklu zorunlu göçmenlere verilmektedir. Bu kanun uyarınca Avrupa dışından gelen kişiler, başka bir ülkeye yerleştirilene kadar şartlı mülteci olarak kabul edilmekte ve kendilerine uluslararası koruma başvuru sahibi denilmektedir.

Zorunlu göçmenlerin Türkiye’de karşılaştıkları zorlukların başında ekonomik zorluklar ve sağlık hizmetlerine erişim zorlukları gelmektedir. Yasal düzenleme gereğince Avrupa

vatandaşı olmayanların kendi imkanları elvermiyorsa ve herhangi bir sosyal güvencesi yoksa sağlık giderleri mevzuat ve olanaklar ölçüsünde Türkiye Cumhuriyeti Devleti tarafından karşılanmaktadır. Zorunlu göçmenler yaşadıkları şehirdeki Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı'na başvuru yaparak sağlık hizmetlerinin bedelinin karşılanmasını talep edebilir. Fakat bu durum pratikte sorunlar yaşanmasını engellememektedir. Zorunlu göçmenler bazı dönemlerde sağlık hizmetlerinden ücretsiz olarak faydalanamadıklarını bildirmektedir. Kaynaklara erişim konusunda sıkıntı yaşanan bir başka alan ise eğitimidir. Türkiye'de eğitim ücretsizdir ve Türkiye'deki sığınmacıların eğitim hizmetlerine erişmesinin önünde yasal bir engel bulunmamaktadır. Ancak pek çok zorunlu göçmen çocuk eğitim imkanlarından faydalanamamaktadır. Bu durumun oluşmasında en önemli etkenin ailelerin ekonomik durumlarının olduğu düşünülebilir.

Günümüzde Türkiye, dünya genelinde en fazla mülteci ve sığınmacı kabul eden ülke konumundadır (BMMYK, 2016). Türkiye, sadece 2016 itibariyle 2.9 milyon zorunlu göçmen kabul etmiştir (BMMYK, 2016). Türkiye'deki kayıtlı Suriyeli sığınmacı sayısının 3.639.572 olduğu görülmektedir (GIGM, 2020). Türkiye'de Suriyeliler haricinde Irak, Afganistan, İran ve Somali gibi kriz bölgelerinden gelen sığınmacıların sayısı da azımsanmayacak ölçüdedir. Buna göre Türkiye'deki zorunlu göçmen sayısının 4.500.000 dolaylarında olduğu tahmin edilmektedir (Çırakoğlu, 2018). Bu nedenle devlet ve sivil toplum kuruluşları bu durumun, yaşanmakta olan ve yaşanması muhtemel sonuçları üzerine çeşitli çalışmalar yürütmektedir.

1.1.1. Irak İç Savaşı ve Türkmen zorunlu göçmenler

Türkmenler, Irak'ta Arap ve Kürtlerden sonra üçüncü etnik grubu oluşturmaktadır. Türkmenler yaklaşık bin yıldır bu bölgede (ülkenin kuzey ve orta bölgelerinde) yaşamaktadırlar. Türkmenler günümüzde Irak'ın Musul, Erbil, Kerkük, Diyala ve Selahattin illerinde ve Bağdat'ın bazı mahallelerinde dağılmışlardır. Özellikle Irak'ın ikinci en önemli şehri olan Musul'da yoğun bir Türkmen nüfus varlık göstermektedir. Musul'un bir ilçesi olan Telafer Türkmenler için özellikle önemlidir. Burada nüfusun neredeyse tamamı (yaklaşık 300.000) Türkmenlerden oluşmaktadır. Yaklaşık 200 köyü olan Telafer'de birçok Türkmen aşireti yaşamaktadır. Türkmenlerin birçoğu Müslüman ve Sünnidir ancak aralarında Şii bireyler de vardır. Mezhep ayrılıkları Türkmenleri bölmemektedir ve birçok ailede Şii ve Sünni bireyleri

bir arada görmek yaygındır. Türkmenler anadilleri olan Türkmence konuşmaktadır ancak okul ve iş yerlerinde Arapçayı öğrenmekte ve kullanmaktadırlar. (Yemen, Ölmez ve Oruç, 2017)

Önceki dönemlerde PKK tehdidi, Arap ve Kürt nüfusunun yok sayma politikalarıyla mücadele eden Türkmenler için 2003 yılının Mart ayında başlayan ABD müdahalesi sonrasında yaşam giderek zorlaşmıştır. 2011 yılına kadar süren işgal altında günlük yaşamlarını sürdürmeye çalışmışlardır. 2014 yılının Haziran ayında ise kendilerine Irak Şam İslam Devleti (İŞİD) adını veren terör örgütü Irak'ın pek çok bölgesini ele geçirdikten sonra Musul ve Telafer'i de işgal etmiştir. İŞİD terör örgütünün bölgeyi ele geçirmesinin ardından birçok aile bölgeden kaçarak göç etmek zorunda kalmıştır. İşgalin hemen ardından 125 bin Türkmen Telafer'den Sincar bölgesine göç etmiş ve burada zorlu yaşam şartlarında tutunmaya çalışmıştır. Türkiye bu bölgedeki kişilere yardım tırları göndermiştir. (akt. KDK, 2019) Bölgede yaşanan kaos ve çatışmaların ardından Türkmen nüfusun bir bölümü de Türkiye'ye göç etmiştir. 2014 yılından beri Türkiye'ye kaçan Türkmen zorunlu göçmenlerin bir kısmı bugün Ankara'da Mamak bölgesine yerleşmiştir. Türkmen zorunlu göçmenlerin birçoğu Türkiye'de Uluslararası Koruma statüsüne sahiptir. Göç İdaresi verilerine göre Türkiye'de 2019 yılında, 56.417 Uluslararası Koruma başvurusu bulunmaktadır ve bunların 15.532'si Irak vatandaşıdır. 2016 yılında ise 30.947 Iraklı düzensiz göçmen yakalanmıştır (GIGM, 2017). Türkiye'de yaşayan Iraklı Türkmenler mülteci statüsünde olmadıklarından eğitim, sağlık, çalışma ve pek çok kaynağa erişimleri kısıtlıdır.

1.2. Göç ve Psikolojik Sağlık

Göç ile psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu nedenle de göç ve psikolojik sağlık ilişkisini araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Bunların ilki 1678 yılında Johannus Operius tarafından yapılmıştır (akt. Acartürk, 2016). Ancak özellikle son yıllarda göç olgusunun artışına paralel olarak alanla ilgili yazında pek çok çalışma yapıldığı gözlenmiştir. İlgili yazına göre zorunlu göçmen kadın ve erkek bireylerde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete bozuklukları gibi psikolojik problemlerin artış gösterdiği görülmektedir (Sır, 1998; Bhugra, 2004; Steel, 2009; Hereen, 2014; Fazel, 2005).

Türkiye'deki zorunlu göçmenlerle yapılan bazı çalışmalarda katılımcıların travma sonrası stres bozukluğu oranı incelenmiştir. Örneğin; Gaziantep'teki Suriyeli sığınmacılarla

yapılan çalışmada bu oran kadınlarda %46,2, erkeklerde ise %22,2 olarak bulunmuştur (Alpak ve ark., 2014). Hatay’da yapılan bir başka çalışmada travma sonrası stres bozukluğu oranı %80 bulunmuştur (Cengiz ve ark., 2019). Chung ve arkadaşlarının (2018) İsveç ve Türkiye’deki Suriyeli sığınmacılarla gerçekleştirdiği çalışmada, İsveç’te bulunan sığınmacılarda travma sonrası stres bozukluğu prevalansı %30, Türkiye’deki sığınmacılarda ise %55 olarak belirtilmiştir.

Bu çalışmada zorunlu göçmenlerin göç deneyimi göç öncesi, sırası ve sonrası etkenler ve psikolojik dayanıklılık bağlamında ele alınacaktır. Bu nedenle sonraki bölümde göçün aşamaları sırasıyla ve ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

1.2.1. Göçün aşamaları ve ilişkili değişkenler

Göçün kendisi yalnızca bir aşama değil art arda pek çok olayın yaşandığı, gerçekleşmesini birçok faktörün etkilediği ve yine toplumu ve bireyleri pek çok farklı şekilde etkileyen bir süreçtir (Bhugra, 2004). Bhugra (2004), göç sürecini göç öncesi dönem, göç sırası ve göç sonrası dönem olarak üçe ayırarak ele almıştır. Bu üç döneme özgü riskli ve koruyucu etkenlerin bir kısmını tanımlamıştır. Örneğin, göç öncesindeki kişisel özellikler, beceriler, sosyal ve biyolojik hassasiyetler; göçün zorunlu olup olmadığı, göç sonrasında ise yaşam zorlukları, uyum problemleri psikolojik sağlıkla ilişkili olabilmektedir (Bhugra, 2004).

1.2.2. Göç öncesi

Göç öncesi dönem kritik bir öneme sahiptir. Göçün gerçekleşmesinden önceki bazı etkenler göç sonrasında bireyin psikolojik sağlığı ile ilişkili olabilmektedir. Örneğin; göçün nedeni daha sonrasında kişinin bu durum karşısında hissettiklerini etkileyecektir (Batista ve Wiese, 2010).

1.2.2.1. Göç motivasyonu

Göç öncesi dönemin etkilerini incelerken öncelikle kişilerin göç etmeye yönelik motivasyonlarına bakmak önemlidir. Kimi araştırmalar göç öncesinde olumlu beklentilere sahip olmanın yerleşme sonrasında daha az kaygı ve depresif belirti ile ilişkili olduğunu göstermiştir (McKelvey, 1993; Ebata, 1996). Göç eden kişilerin kendi kültürlerine ve göç ettikleri ülkenin kültürüne karşı tutumları da göz önünde bulundurulmalıdır. Tseng (2001), bireylerin kendi kültürlerine ve göç ettikleri ülkenin kültürüne dair tutumlarının da göçün etkilerinde belirleyici olduğunu belirtmiştir. Örneğin, kişi kendi kültürüne karşı yüksek bir bağlılık hissediyorsa göç sonrasında daha fazla stres yaşaması mümkündür veya tam tersi kendi kültüründen uzaklaşmak istiyorsa göç sonrasında yeni kültüre uyum sağlaması daha hızlı olabilir (Bhugra, 2004). Ayrıca göç edenin geldiği ve vardığı topluluklar arasındaki ilişkiler de bu anlamda değerlendirilmelidir. Göç edilen toplumun konuksever tutumları uyum sürecini kolaylaştırabilir.

1.2.2.2. Zorunlu Göç

Günümüzde dünya genelinde zorunlu göç eden kişi sayısı 2. Dünya Savaşı'ndan sonra en yüksek sayıya ulaşmıştır (Chen, 2017). Zorunlu göç, göçün şiddet, çatışma, insan hakları ihlalleri, siyasi baskılar, ağır sosyal ve ekonomik yaptırımlar gerekçesiyle gerçekleşiyor olması olarak tanımlanmaktadır (Aker ve ark., 2002). Göç etme durumu zorunlu olduğunda göç, bir kriz veya travma olarak da düşünülebilir ve bireylerin bu olayı nasıl anlamlandığı çok önemlidir (Acartürk, 2016). Zorunlu göç durumu belirli yaptırımlar sonucu ortaya çıktığından bu durumu deneyimleyenler, yer değiştirme kararının ve isteğinin yarattığı güdülenmeden yoksun bir şekilde ve çaresizlik duyguları ile yola çıkarlar (Ekşi, 2002). Buna ek olarak, geleceğe dair belirsizliklerin yarattığı kaygı da artmaktadır (Loizos, 2007).

Göç eğer savaş, çatışma ya da insan hakları ihlalleri gibi nedenlerle zorunlu olarak gerçekleşiyorsa öncesindeki hazırlık dönemi kısılacaktır. Göç öncesinde gerekli hazırlıkları yapabilmek kişide bir kontrol duygusu oluşturacaktır, bu sürenin kısılması ise kişiler için psikolojik anlamda olumsuz sonuçlar doğuracaktır (Bhugra, 2004).

1.2.2.3. Bireysel faktörler: kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet, psikolojik sağlık

Bireylerin göç öncesindeki kişilik özellikleri ve stresli olaylarla baş etme becerileri psikolojik sağlıkla ilişkili etkenlerdir (Bhugra ve ark. 2011). Genç yetişkinler daha fazla göç etmekte ve bu da onları daha fazla psikolojik problem geliştirme riskiyle karşılaştırmaktadır ancak genç yetişkinlerin görece daha yüksek uyum becerilerine sahip oldukları da vurgulanmaktadır (Bhugra, 2004). Ödegaard (1932), yaptığı çalışmada psikolojik rahatsızlıkların kadın göçmenler arasında daha yaygın olduğunu göstermiştir. Bhugra ve ark. (1997) ise şizofreni oranlarının yaşlı Asyalı kadınlarda yüksek olduğunu bulmuştur.

1.2.3. Göç sırası

Göç sırası, göç kavramının ikinci aşamasıdır. Göç özellikle de zorunlu olarak gerçekleşiyor ise pek çok zorlu yaşam deneyimini beraberinde getirmektedir. Göç sürecindeki koşulların nasıl olduğu, kişilerin güvenlik duygusu, temel ihtiyaçlarına erişimleri, yolculuğun ne kadar sürdüğü gibi etkenler göç deneyiminin nasıl algılandığı ile ilişkili olacaktır (Batista ve Wiese, 2010; Bhugra, 2004).

1.2.3.1. Travma, kayıp, olumsuz koşullar

Göç sırasında daha fazla travmatik olaya maruz kalan zorunlu göçmenlerin yerleştikleri ülkelerde psikolojik sağlık sorunları yaşama ihtimalleri daha az travmatik olaya maruz kalanlara göre yüksek bulunmuştur (Chen ve ark., 2017). Ayrıca birçok çalışma göstermiştir ki göçün erken dönemlerinde ve göç sırasında travma ve kayıp yaşantısı hayat boyu travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon başta olmak üzere psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkma olasılığını arttırmaktadır (Steel ve ark. 2002; Marshall ve ark. 2005; Fortuna ve ark. 2008; Arevalo ve ark. 2015; Bogic ve ark. 2015; Li ve Anderson 2016).

1.2.4. Göç sonrası

Zorunlu göçmenler, güvenlik arayışı içerisinde göç ettikten sonra da şartlar kolaylaşmamakta ve pek çok alanda zorluklar yaşamaya devam etmektedirler. Göç sonrasında kendilerini bekleyen uyum süreci için gerekli olan psikolojik hazırlık ve kaynaklar pek çok zorunlu göçmen için mevcut değildir. Bu da zorlu uyum sürecini daha zor hale getirmektedir. Zorunlu göçmenlerin göç sonrası belki de ilk karşılaştıkları güçlük belirsizliktir. “Yasal statüleri

ne olacak?”, “Yaşamlarını nasıl devam ettirecekler?” gibi pek çok cevapsız soru onları beklemektedir.

Dil engeli, göç sonrası zorlukların başında gelmektedir. Gerek sözel gerek sözel olmayan iletişim kültürler arası uyum sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Göç edilen ülkenin diline hâkim olmak uyum sürecini kolaylaştıran bir etkidir. Bu konuda araştırmalar, yerel dilin biliniyor olmasının uyumu ve stres düzeyini etkileyebileceğini göstermiştir (Akiyama, 1996; Hussain, 1997).

Psikolojik sağlık bağlamında bir diğer önemli göç sonrası etken de ekonomik zorluklardır. Bazı araştırmalar göç sonrası ekonomik koşulların iyi oluşunu koruyucu, sosyal desteğin azalmasının ise riski artıran etkiye olduğunu saptamıştır (Carta, 2002, 2005). Eğitim seviyesi ve kariyer geçmişi de göç sonrası süreci etkilemektedir. Örneğin; kalifiye bir zorunlu bir göçmenin göç ettiği ülkede önemsiz işlerde çalışma durumu kişinin öz-saygısını düşürecektir (Bhugra, 2004)

Buz'un (2008) çalışmasına göre; Ortadoğulu sığınmacıların %99'unun uyum sağlama ve sosyal ilişki kurma konusunda sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre sığınmacıların evlerini, dostluklarını özlediği; ülkelerinde maddi durumları iyi iken göç sonrası kötüleştiği; geleceğe dair umutsuzluk hissettikleri, kültür farklılığı yaşadığı; dil bariyerinden ötürü kendini ifade etmekte güçlük yaşadığı kaydedilmiştir.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

Birçok insan hayatında en az bir potansiyel travmatik olay yaşamaktadır (Bonanno, 2004). Potansiyel kelimesi burada anahtar bir kelimedir. Çünkü her birey yaşam olayları karşısında farklı tepkiler göstermektedir. Kimi insanlar stresli durumlar karşısında yenik düşerken kimileri de zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilmektedir. Bazı insanların yaşadıkları baskılar karşısında neden ve nasıl ayakta kalabildiği merak konusu olmaya başlamış ve bu nedenle psikoloji alanında dayanıklılık üzerine araştırmaların sayısı artmıştır.

Dayanıklılık kelimesinin İngilizce karşılığı “resilience”, Oxford sözlüğünde “zor durumlar sonrası hızlıca toparlanabilmek” olarak tanımlanmıştır (akt. Fletcher ve Sarkar, 2013). “Resilience” Latince “resilire” kelimesinden türemiştir ve bir maddenin esnek olması ve aslına

kolayca dönebilmesi anlamına gelmektedir (Greene, 2002). Lazarus (1993), bu durumu metallerin esnekliği üzerinden örneklemiş ve dayanıklı metallerin stres karşısında kırılmak yerine büküldüğünü ve geri teptiğini belirtmiştir. Türkçede ise dayanıklılık kelimesinin dayanmak kökünden geldiğini görebiliyoruz. Türk Dil Kurumu (TDK)’nın sözlüğünde “dayanmak” kelimesinin farklı anlamları olsa da psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilebilecek olan tanımı: “Güç bir duruma katlanmak, çekmek, sabretmek, tahammül etmek” veya “Zarar görmemek, varlığını korumak, hasar görmemek” olarak verilmiştir. Ayrıca dayanıklılık kelimesinin yerine “sağlamlık, güçlülük ve metanet” kelimeleri kullanılabilir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yazında bir tanımlama ve kavramsallaştırma çeşitliliği göze çarpmaktadır. Bu durum psikolojik dayanıklılık kavramının çalışılmasındaki temel zorluklardan birisidir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Çünkü ‘dayanıklılık bir kişilik özelliği mi bir süreç mi yoksa sonuç olarak mı ele alınmalıdır?’ sorusunu doğurmaktadır. Davydov, Stewart, Ritchie ve Chaudieu (2010), kavramsal farklılaşmanın dayanıklılık ile ilgili araştırmaları karşılaştırmayı ve ölçüm araçlarını işlevsel kılmayı güçleştirdiğini ayrıca meta-analiz çalışmalarını imkânsız hale getirdiğini gözlemlemişlerdir. Bu nedenle bu alanda kavramsal bir birleşmeye ihtiyaç olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Örneğin; Rutter (1999) dayanıklılığı, zorlu yaşam olayları ve koşullarına uyum süreci ve sonucu olarak tanımlamıştır. Klohn (1996), dışsal ve içsel faktörler tarif etmiş ve bunlara karşı başarılı, esnek bir uyum sağlama kapasitesi olarak nitelendirmiştir. Luthar ve arkadaşları (2000), psikolojik dayanıklılığı olumsuz bir duruma (terör, doğal afet, boşanma, yoksulluk vb.) maruz kalındığında koruyucu ve risk faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan süreçte kişilerin değişikliğe uyum kapasitesi olarak tanımlamıştır. Fribog ve arkadaşları (2005), sosyal kaynaklar, aile uyumu, yapısal stil, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik olmak üzere beş faktörlü bir yapı olduğunu öne sürmüştür. Psikolojik dayanıklılık kavramının bir kişilik özelliği olduğu bazı kişilerin bu özelliği doğuştan taşıdığı ancak bunun öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğunu vurgulamışlardır.

İlgili yazın incelendiğinde dayanıklılık tanımlarının iki ana kavram etrafında şekillendiği görülmüştür. Bunlar; sıkıntılı bir durum/ zorluk (adversity) ve olumlu uyum (positive adaptation). Sıkıntılı durumlar genellikle herhangi bir güçlük veya travma olarak tanımlanmıştır (Jackson, Firtko ve Edenborough, 2007). Olumlu uyum ise iyilik haliyle ilişkilendirilmiştir. (Masten ve Obradovic, 2006). Fletcher ve Sarkar (2013), olumlu uyum

göstermenin durumdan duruma farklı ele alınabileceğini ve örneğin doğrudan travmatik olay deneyimleyen bir kişinin olay sonrası psikolojik ve sosyal olarak harika durumda olmasından ziyade psikiyatrik tanı almamış olmasının “yeterlik” olabileceğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak dayanıklılıktan bahsedilebilmesi için günlük zorluklardan önemli yaşam olaylarına değişebilen çeşitli sıkıntı verici durumların söz konusu olması ve bu sıkıntılı duruma olumlu bir uyum gerçekleşmesi gerekmektedir. Elbette dayanıklılığın sosyokültürel etkenlerle ilişkisine karşı hassas olmak ve farklı topluluklarda tanımının farklılaşabileceğini dikkate almak gerekmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Psikolojik stresin bazı fiziksel hastalıklarla ilişkisi olduğunun ortaya konmasının (Dohrenwend ve Dohrenwend, 1974) ardından araştırmacılar bu ilişkiyi hafifletebilecek diğer psikososyal nitelikleri araştırmaya başlamıştır. Bu araştırmalar ve ardılları psikolojik dayanıklılık kavramının da zaman içerisinde gelişmesini sağlamıştır. İlk olarak Kobasa (1979a, 1979b) yaptığı araştırma sonrasında dayanıklılık (hardiness) modelini ortaya attı ve dayanıklılık kavramını “stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği” olarak tanımladı. Ona göre dayanıklı kişiler değişimi hayatın olağan bir parçası ve gelişmek için bir fırsat olarak görmektedir. Bu modele göre bu özellik, besleyici ve tatmin edici çocukluk deneyimlerine dayanmaktadır (Maddi ve Kobasa, 1984). Dayanıklılığın, duygu ve davranışlarda kararlılık, kontrol algısı ve meydan okuma (3C; commitment, control, challenge) olarak görüldüğünü ifade etmişlerdir. Kurama göre dayanıklı kişiler, stresli yaşam olaylarını anlamlı ve enteresan görmekte, durumun değiştirilebileceğine inanmakta ve bunu gelişim için bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Maddi ve Kobasa, 1984). Dayanıklılık çalışmaları başlangıçta hastalıklarla ilişkili olarak ve A tipi kişilik (Kobasa, Maddi, ve Zola, 1983; Nowack, 1986; Rhodewalt ve Agustsdottir, 1984; Schmied ve Lawler, 1986), düşmansılık (Smith ve Frohm, 1985), sosyal destek (Ganellen ve Blaney, 1984; Kobasa ve Puccetti, 1983) gibi diğer aracı değişkenlere odaklanmıştır. Daha sonra bu çalışmaların alanı genişlemiş ve pek çok farklı örnekleme pek çok değişkenle ilişkileri incelenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık konusunda bir diğer öncü çalışma Garmezy (1974) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada şizofrenisi olan ebeveynlerin çocukları incelenmiş ve yetişkinliklerinde uyum bozuklukları göstermedikleri ve yakın ilişkiler kurabilen bireyler oldukları not edilmiştir. Bir diğer boylamsal çalışmada (Werner, 1993) ise doğum öncesi

travma, yoksulluk, psikolojik sağlığı bozuk ebeveynlere sahip olmak gibi risk faktörleri olan çocukların yetişkinlik yıllarında sergiledikleri uyuma yönelik tepkileri incelenmiştir. 1955 yılından itibaren her 10 yılda bir olmak üzere toplam dört kez gözlemlenen 200 çocuktan 72'sinin yetişkinlik yıllarında normal gelişim gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre yetişkinlik yıllarında fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi, uyumlu, başarı odaklı, kolay iletişim kurabilen ve benlik saygısı yüksek olduğu anlaşılan bu kişiler, psikolojik olarak dayanıklı kabul edilmiştir.

Masten, Best ve Garmezy, (1990) ilgili yazında psikolojik dayanıklılığın üç temel alanda incelenmesine dikkat çekmişlerdir. Bunlardan ilki yüksek risk faktörlerinin bulunduğu durumlarda beklenenden daha olumlu gelişim gösterme halini kapsamaktadır. İkinci olarak stresli yaşam olayları karşısında kişinin çabuk uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir. Üçüncü olarak da travmatik deneyim sonrası travmanın etkilerinden kurtulma ve iyileşme ile ilgili alandır.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili pek çok araştırma bu süreci etkileyen bazı risk ve koruyucu faktörleri incelemiştir. Bu faktörler araştırma bulgularıyla desteklenerek bir sonraki kısımda açıklanmıştır.

1.3.1. Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum

Olumsuz durumların ortaya çıkma olasılığını yükselten veya var olan olumsuz durumun devam etmesine neden olacak etmenler risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Fraser, 1997). İlgili yazında özellikle de çocuk ve ergenler üzerine pek çok çalışma risk faktörlerini araştırmıştır. Bu risk faktörleri erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar gibi bireysel faktörler; ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin ayrılması, boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile birlikte yaşamak, ergenlik döneminde anne olunması, aile içi şiddet gibi ailesel faktörler; düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk istismarı ve ihlali, evsizlik, savaş ve doğal afetler gibi çevresel faktörler olarak özetlenmiştir (Gizir, 2007).

Koruyucu faktörler ifadesi ise yaşanan zorluğun etkilerini hafifleten, azaltan ve uyumu kolaylaştıran durumları ifade etmektedir (Masten, 1994). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin araştırılması bazı kişilerin neden diğerlerine göre zorlu yaşam olayları karşısında daha olumlu bir uyum gerçekleştirebildiklerini açıklamak

konusunda oldufrasekça önemlidir (Masten ve Reed, 2002). Bu anlamda çalışmalar farklı yaş gruplarına, farklı kültürlerden gelen insanlara veya farklı risk durumlarına odaklanmış olsa dahi çalışmaların çoğunda orta bazı faktörler tanımlanmıştır. Gizir (2007) yaptığı derleme çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile ilgili korucu faktörleri özetlemiştir. Buna göre bireysel koruyucu faktörler zekâ, akademik başarı, kolay mizaç, iç kontrol odağı, öz yeterlik, yüksek benlik saygısı, iyimserlik ve umut, etkili problem çözme becerileri, sosyal yeterlik olarak sıralanmıştır. Cinsiyetin de psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu, kız çocuklarının psikolojik dayanıklılıkların daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Kumpfer, 1999). Bir diğer çalışmada ise erkeklerin ebeveyn psikopatolojisi, yoksulluk vb. risk faktörleri karşısında daha savunmasız oldukları ifade edilmiştir (Luthar, 1999). Buna ek olarak, cinsiyet fark etmeksizin küçük yaştaki çocukların ergen ve gençlere oranla daha fazla incinebilir ve savunmasız oldukları belirtilmiştir. Bonanno ve arkadaşları (2007) ise 11 Eylül 2001’de Dünya Ticaret Merkezi’ne gerçekleştirilen saldırı sonrası travmatik yaşam olayı deneyimlemiş katılımcılarla yaptıkları çalışmada, erkeklerin kadınlardan, daha yüksek gelirli katılımcıların düşük gelirli katılımcılardan, 65 yaş üzeri katılımcıların da 18-24 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık gösterdiğini bildirmiştir.

Ailesel koruyucu faktörlere bakıldığında ebeveynlerin destekleyici oluşu, aile üyelerinden biriyle olumlu ilişki, etkili ebeveynlik ve kuralların varlığı, çocuklara yönelik beklentilerin gerçekçi olması sıralanmıştır. Çevresel koruyucu faktörleri ise etkili sosyal ve toplumsal (akran desteği, okul desteği, gençlik merkezleri, toplum merkezleri vb.) desteklerdir (akt. Gizir, 2007).

Psikolojik dayanıklılıktan söz edilebilmesi için risk ve koruyucu faktörlerin ötesinde olumlu sonuçların varlığını da gözlemlemeliyiz (Gizir, 2007). Olumlu sonuçları kişinin sorunların üstesinden gelmekteki yeterliliği, başarıyla tamamladığı gelişimsel süreçler olarak ifade edilebilmektedir. Olumlu sonuçlar olumlu uyumu yansıtmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Olumlu sonuçlar birey ve çevre etkileşimi sonucunda ortaya çıkarlar. Bireyin gelişimsel görevleri tamamlaması, akademik olarak başarılı olması, olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesi, psikopatoloji geliştirmemesi, kendine güvenli ve mutlu hissetmesi, iyilik halinin ve yaşam doyumunun yüksek olması, kurallara uyması ve suça karışmaması gibi durumlar olumlu sonuçlara örnek olarak sıralanabilmektedir (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013)

1.3.2. Zorunlu göç ve psikolojik dayanıklılık

Son yıllarda dünya genelinde hızla artmakta olan savaş, iç çatışmalar, doğal afet ve zorunlu göçler psikolojik dayanıklılığın hangi faktörlere bağlı olarak geliştiği sorusunu daha önemli hale getirmiştir. Zorunlu göçmenler göç öncesinde, göç sırasında ve göç ettikleri ülkelerde pek çok zorlayıcı yaşam olayı ve travmatik olay deneyimlemektedir. Buna karşın birçok zorunlu göçmen yüksek düzeyde dayanıklılık gösterebilmektedir. Bazı zorunlu göçmenlerin diğerlerine oranla nasıl daha hızlı ve başarılı bir uyum geliştirdiklerini anlayabilmek ve açıklayabilmek adına psikolojik dayanıklılık kavramına ihtiyaç olduğu ifade edilmiştir (Castro ve Murray, 2010). Bu nedenle giderek daha fazla çalışma zorunlu göçmenlerde psikolojik dayanıklılık kavramını ve ilişkili değişkenleri araştırmaktadır.

Danimarka’da, farklı bölgelerden gelen 13-21 yaş aralığında genç mültecilerle yapılan nitel bir çalışmanın bulgularına göre bu gençlerin dayanıklılık stratejileri otonom davranmak, akranlarından ve ebeveynlerinden destek almak, okulda performans sergilemek ve yeni topluma uyum sağlamak olarak sıralanmıştır (Sleijpen, M., Mooren, T., Kleber, R. J., ve Boeije, H. R., 2017). Norveç’te gerçekleştirilen bir başka nitel araştırmada ise Eritreli kadın zorunlu göçmenlerle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık üzerine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Buna göre gelecek odaklı ve olumlu düşünmek, kendi toplumlarından bireylerin desteğini görmek ve dini inançları kişilerin sorunlarıyla baş etmelerinde yardımcı olmaktadır (Abraham, R., Lien, L., ve Hanssen, I., 2018). Benzer bir başka çalışma Kenya’da Kongolu mültecilerle gerçekleştirilmiştir ve bu çalışmanın bulguları da kader inancının, dindar toplumlarına olan güvenin, borç alabilecekleri kimseler bulmanın, geçmişi ve şimdiyi zihinsel olarak bölmenin başa çıkma yolu olarak kullanıldığına işaret etmektedir (Tippens, J. A. ,2017).

Hutchinson ve Dorsett (2012) yaptıkları çalışmada, mültecilerin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörleri anlamak amacıyla ilgili yazını incelemişlerdir. Buna göre, yapılan çalışmaların birçoğu kişisel özellikler, sosyal destek, manevi ve dini inançlar gibi etmenlerin dayanıklılığı artıran rolüne dikkat çekmektedir. Örneğin; kadın mültecilerle yapılan bir araştırmaya göre iyimserlik, uyum becerisi ve sabır gibi kişisel özellikler kişilerin baş etmesine yardımcı olmakta, bununla beraber baş etme konusunda kararlılık da kişilerin kendilerini bir kurban gibi değil daha kontrol sahibi görmesine sağlamaktadır (akt. Hutchinson ve Dorsett, 2012). Sosyal destek, zorunlu göçmenlerin dayanıklılığında bir diğer önemli etmen

gibi görünmektedir. Farklı arka planlara sahip mülteci gruplarla yapılan nitel çalışmalarda aile ve arkadaş desteğinin psikoloji dayanıklılıkla olan ilişkisinin öne çıkmasının yanında kendi etnik topluluklarının desteği de baş etme ve uyum sağlama konusunda zorunlu göçmenlere yardımcı olmaktadır. Maneviyat ise zorunlu göçmenlerin dayanıklılığını artıran bir diğer önemli etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Kader ve olayların kendi ellerinde değil Tanrı'nın elinde olduğu inancı zorunlu göçmenler arasında yaygın olarak görülmüştür (Khawaja ve ark., 2008). Maneviyat kişilerin kayıplarla ve travmalarla baş etmesinde yardımcı olmakta ve zorunlu göçmenlerin dayanıklılığını güçlendirmektedir (Sossou ve ark., 2008). Kira, Templin, ve ark. (2006), yaptıkları çalışmada Arap mültecilerin dini ibadetleri birikmiş ve süregiden streslerle baş etmede kullandıkları vurgulamışlardır. Yine Arap mültecilerde, aile bütünlüğü bozulmadan göç etmeyi başarabilen ailelerden gelen bireylerin sonraki sıkıntılara karşı daha dayanıklı olduğu belirtilmiştir (Dwairy ve ark., 2006).

Hatay'daki 310 Suriyeli zorunlu göçmenle gerçekleştirilen bir çalışmada (Cengiz, Ergün ve Çakıcı, 2019) psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Öte yandan kimi göç sonrası etmenler zorunlu göçmenlerin psikolojik dayanıklılığını azaltmaktadır. Bunları en başta dil bariyeri, ayrımcılık, dışlanma ve kaynaklara erişimin zorluğu olarak sıralamak mümkündür. Bunlara ek olarak, kimi çalışmalar zorunlu göçmenlerin yaşadıkları sıkıntıların patoloji ve travma etiketi ile anılmalarının psikolojik dayanıklılıklarını baltaladığını öne sürmektedir (akt. Hutchinson ve Dorsett, 2012).

1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi

1.4.1. Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı zorunlu göç deneyiminin göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası etkenler bağlamında ele almak ve psikolojik dayanıklılık kavramının rolüne dikkat çekerek incelemektir. Böylelikle zorunlu göçmenlerle ilgili olarak özellikle psikolojik sağlık alanında planlanan projelere, alınacak önlemlere ve klinik müdahalelere ışık tutması hedeflenmektedir.

1.4.2. Araştırmanın önemi

Günümüzde Türkiye, en fazla zorunlu göçmen kabul eden ülke konumundadır. Bu çalışma Türkiye'deki zorunlu göçmenlerde psikolojik sağlık ve psikolojik dayanıklılık bağlamında psikoloji yazınına önemli katkılar sunacaktır. Özellikle Orta Doğu'daki karışıklıklar ve güncel olaylar tüm dünya genelinde zorunlu göçmenlerin sayısını hızla arttırmaktadır. Gerek devletler gerekse sivil toplum örgütleri bu durumun hasarını en aza indirmek amacıyla koruyucu ve müdahale edici çalışmalar geliştirmektedir. Göç ve psikolojik sağlık konusundaki çalışmaların genellikle Batılı ülkelerde özellikle de İngiltere, Hollanda, İsveç gibi ülkelere yapıldığını görmekteyiz (Acartürk, 2016). Türkiye'de zorunlu göç kavramının psikolojik boyutu ile ilgili kapsamlı ve nitelikli çalışmaların sayısı ise kısıtlıdır. Öte yandan Türkiye'de sayıları oldukça fazla olan zorunlu göçmenlerin göçü nasıl deneyimlediklerinin ve psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkilerinin araştırılması oldukça önemlidir.

Mülteci ve sığınmacıların psikolojisi incelenirken özellikle göç sırasında yaşanan travmalara odaklanılmaktadır. Ayrıca mülteci ve sığınmacılar genellikle psikolojik sorunlarla özellikle de travma sonrası stres bozukluğu ile birlikte anılmaktadır. Bu durum kişisel farklılıkların ve psikolojik dayanıklılık kavramının göz ardı edilmesine sebep olabilmektedir. Göç öncesi yaşanmış travmalara odaklanması göç sonrası yaşam zorluklarının ve kişinin psikolojik dayanıklılığının psikolojik sağlık üzerindeki etkisini gölgede bırakabilmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın zorunlu göçmenlerde psikolojik sağlık kavramını kapsayıcı bir yaklaşımla ele almayı amaçlamaktadır. Zorunlu göç deneyimini göç öncesi, göç sonrası ve göç sonrası etkenler göz önünde bulundurarak ve psikolojik dayanıklılığın rolüne dikkat çekerek incelemenin gerekli önlem ve müdahaleleri almak açısından önemli veriler sunacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Katılımcı grubu 7 Iraklı Türkmen zorunlu göçmenden oluşmaktadır. Bu kişilerin 4'ü (%57.1) kadınlardan, 3'ü (%42.8) erkeklerden oluşmaktadır. Yaşları 20 ile 50 arasında değişmekle birlikte yaş ortalaması 31.3'dir. Katılımcılar ortalama 5,4 yıldır Türkiye'de yaşamaktadırlar. Kadın katılımcıların 2'si lise mezunu, 1'i ortaokul, 1'i ilkokul mezunudur. Kadın katılımcıların 1'i tercüman olarak çalışmakta olup diğerleri çalışmamaktadır. Kadın katılımcıların 1'i evli, diğerleri bekârdır. Erkek katılımcıların 2'si lise mezunu, 1'i üniversite mezunudur. Erkek katılımcıların 2'si evli biri bekardır ve 2'si çalışmakta olup 1'i çalışmamaktadır. Tüm katılımcılar aileleriyle birlikte ikamet etmekte, uluslararası koruma statüsü taşımakta ve psikiyatrik bir tanı taşımamaktadır.

Tablo 1: Örneklem İlişkin Demografik Özellikler

	f	%
Cinsiyet		
Kadın	4	57.1
Erkek	3	42.8
Toplam	7	100
Medeni Durum		
Evli	3	42.8
Bekar	4	57.1
Toplam	7	100
Eğitim Düzeyi		
İlkokul	1	14.3
OrtaOkul	1	14.3
Lise	4	57.1
Üniversite	1	14.3
Toplam	7	100

Tablo 1: (Devam) Örneklemeye İlişkin Demografik Özellikler

	f	%
Yaş		
20	1	14.3
24	1	14.3
25	1	14.3
27	1	14.3
30	1	14.3
43	1	14.3
50	1	14.3
Toplam	7	100

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Yarı-yapılandırılmış görüşme formu

Yapılan çalışmanın amacına uygun olarak zorunlu göçmen bireylerin göç öncesi, sırası ve sonrasında karşılaştıkları zorlukları, bu zorlukların etkilerini, bu zorluklarla nasıl baş etmeye çalıştıklarını, kendilerinde gördükleri güçlü özellikleri, psikolojik durumlarını ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin görüşlerini anlamaya yönelik 11 temel soru hazırlanmıştır. Katılımcıların verdiği bilgiyi derinlemesine incelemek ve anlamak amacıyla her sorunun altında ayrıntılı bilgi vermesi amaçlanan sorular eklenmiştir. Soruların yarı-yapılandırılmış formda hazırlanması temel sorulara ek olarak gerekli görüldüğü takdirde görüşme esnasında fazladan soru sorma olanağı vermektedir. Bu araştırma için uygulayıcı tarafından hazırlanmış sorular EK 2’de verilmiştir.

2.3. İşlem

Görüşme sorularının etik onayı Başkent Üniversitesi Etik Kurulu tarafından verilmiştir. Katılımcılar kartopu örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Bütün katılımcılarla önceden görüşülmüş onlara uygun olan görüşme günü ve saati belirlenmiştir. Görüşmeler covid-19 salgınından ötürü telefon üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce çalışma ve süreç ile ilgili bilgi verilmiş, katılımcıların onamı alınmıştır. Görüşme başladığında ses kaydı açılarak daha önceden verilen bilgiler ses kaydı esnasında tekrarlanmış ve katılımcılara istedikleri zaman çalışmayı terk edebilecekleri bilgisi verilmiştir. Daha önceden hazırlanmış

yarı yapılandırılmış görüşme soruları eşliğinde en kısıyası 20 dakika, en uzununu 53 dakika süren görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerin ardından kabul eden katılımcılarla ikinci bir görüşme ayarlanarak katılımcılar stres yönetimi ve rahatlama teknikleri hakkında bilgilendirilmiştir. 8 katılımcı ile görüşme yapılmış ancak ses kayıtları incelendikten sonra dil kullanımı yeterli olmadığından 1 katılımcı analize dâhil edilmemiş ve 7 katılımcının yanıtları incelenmiştir.

Bu çalışmada zorunlu göçmenlerin göç deneyimlerine ve psikolojik dayanıklılıklarına odaklanıldığından “Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)”, (IPA; Interpretative Phenomenological Analysis) yönteminin en uygun analiz olduğu düşünülmüştür. Ses kayıtlarının transkriptleri YFA bağlamında nitel inceleme ile değerlendirilmiştir. Fenomenoloji, hermenötik (yorum bilim) ve idiografi (bireysel farklılıkları inceleyen yaklaşım) ile temellenen bir inceleme türüdür (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Yaklaşımın amacı genellemeler yapmaksızın her vakanın yaşamsal deneyimlerini detaylı ve derinlemesine incelemektir (Smith ve ark., 1999). Bir diğer deyiş ile YFA analizinden elde edilen sonuçlar değerlendirilen katılımcının kendini yorumlama biçimine dayanmaktadır (Smith ve Osborn, 2004). Sistemli yapısı ve analizin derinlemesine bilgiler elde etmeye elverişli oluşu ile bu analiz psikoloji araştırmalarında da giderek daha fazla tercih edilmektedir (Smith ve Osborn, 2004). Çalışma kapsamında görüşülen 7 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeler Smith, Jarman ve Osburn (1999)’un önerdiği fenomenolojik analiz yöntemi uygulama sıralamasına uygun şekilde değerlendirilmiştir. Analizin aşamaları Tablo 2.’de verilmiştir.

Tablo 2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Aşamaları

1. Tüm ses kayıtlarının yazılı formada dönüştürülmesi
2. Tüm ses kayıtlarının ve yazılı dokümanın birlikte okunması
3. İlk vakanın derinlemesine incelenmesi,
4. İlk vakanın yazılı dokümanının incelenirken uygulayıcının önemli gördüğü ifadelere kod atanması
5. Bir önceki işlemin diğer katılımcı dokümanlarına uygulanması
6. Verilen tüm kodların kendi içinde değerlendirilerek üst temaların oluşturulması
7. Üst temaları oluşturan alt temaların belirlenmesi
8. Alt ve üst temaların daha iyi anlaşılabilmesi için yazılı doküman içerisinden herhangi bir değiştirme yapmadan katılımcıların cümlelerinin aynen aktarılması
9. Üst ve alt temaların ayrı ayrı tartışılması
10. Üst ve alt temaların birlikte tartışılması
11. Görüşmeler içindeki varsa benzerlik ve farklılıkların tartışılması
12. Elde edilen tüm verilerin birleştirilerek yorumlanması

3. BULGULAR

Bu bölüm “İşlem” alt başlığında ele alınan veri analizi işleminden elde edilen bulguları içermektedir. “Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz” bağlamında ilk olarak her katılımcının görüşme dökümleri, ses kayıtlarının dinlenmesi ile eş zamanlı olarak okunmuştur. Okuma işlemleri sırasında dikkat çekici veya klinik anlam taşıdığı düşünülen ifadeler belirlenmiştir. Seçilen ifadelere herhangi bir hipoteze bağlı kalmaksızın ve ilgili yazına uygun olarak kod ataması yapılmıştır. Görüşme içeriklerinden elde edilen kodlar çalışmanın bağlamı ile uygun olduğu düşünülen üst temalar altında toplanmıştır. Buna göre üst temalar “*Zorlu Yaşam Olayları*”, “*Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri*”, “*Başa Çıkma Yolları*”, “*Güçlü Özellikler*”, “*Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi*” ve “*Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler*” olarak belirlenmiştir. Analiz bağlamında oluşturulan üst temalar ve içerdikleri kodlar Tablo 3’de yer almaktadır.

Üst tema ve kodların eşleştirilmesinin ardından kod ve temaların görülme sıklığı incelenmiştir. Katılımcıların %50’sinden fazlasında ortaklık gösteren kodlar olduğu görülmektedir. Bu kodlara ilişkin katılımcı ifadelerine aşağıda detaylı olarak yer verilecektir.

Tablo 3. Analiz bağlamında oluşturulan üst temalar ve kodlar

ÜST TEMA	KODLAR
1. ZORLU YAŞAM OLAYLARI	Göç Öncesi Kayıp Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet Can güvenliğinin olmaması Ülkenin işgali, çatışma, bombalama Travmatik yaşantılar İç karışıklıklar (terör) Temel ihtiyaçlara erişimde sıkıntı Baskı ve yasaklar Belirsizlik Yoksulluk Kişisel sorun Ülke içi göç
	Yakınlarını geride bırakmak Memleketini terk etmek

	Göç Sırası	Yakalanma tehlikesi Çatışma, bombalama Olumsuz yaşam koşulları Belirsizlik Maddi kayıp
	Göç Sonrası	TCDŞ Ayrımcılık, dışlanma Maddi Zorluklar Belirsizlik Uyum güçlüğü/ Yabancılik çekme Dil bariyeri Emeklerin karşılıksız kalması Sağlık hizmetlerine erişim güçlüğü
2. ZORLU YAŞAM OLAYLARININ ETKİLERİ	Göç Öncesi	Umutsuzluk Travma Korku Umutsuzluk Kanıksama Güvensizlik Teslimiyet Üzüntü Umut ve mutluluk Rahatlama Kendinden nefret etme Kontrol problemi Yorgunluk
	Göç Sırası	Üzüntü Endişe Korku Yorgunluk Yalnızlık Çaresizlik Güvensizlik Kararlılık
	Göç Sonrası	Üzüntü Eksiklik hissi Öfke

		Suçluluk ve utanç Endişe Anlaşılmamış hissetme Yabancılık hissi
3. BAŞA ÇIKMA YOLLARI	Göç Öncesi	Sabır Maneviyat Umutlu ve gelecek odaklı bakış açısı Sosyal destek Aile birliği ve toplumsal birliktelik Mecburiyet Davranışsal düzenleme Başarı odaklılık (Okul ve spor) Maddi kaynaklar Çözüm odaklı bakış açısı
	Göç Sonrası	Sosyal destek Çalışmak (Üretim) Umursamazlık Aile birliği Kendine moral verme Mecburiyet Yerel Halkla kaynaşma ve destek alma Maneviyat Umut Adil dünya inancı Yürüyüş Müzik dinleme Davranış düzenleme Deneyimlerden ders çıkarma (Akıl danışma) Çözüm odaklı yaklaşım
4. GÜÇLÜ ÖZELLİKLER	Göç Öncesi	Sabırlılık Cesaret Dayanıklılık Unutabilmek Maneviyat Kararlılık Müslümanlık Çalışkanlık

	Göç Sonrası	Sabırlılık Cesaret Dayanıklılık Olgunluk Kararlılık Dürüstlük Özgüven Farkındalık
5. PSİKOLOJİK DURUMUNU DEĞERLENDİRMESİ		Olumlu Olumsuz
6. PSİKOLOJİK DAYANILILIĞA DAİR DÜŞÜNCELER		Mutluluk Sosyal Destek Aile Birliği Kabul (Kader inancı) Sağlık Umutlu ve gelecek odaklı bakış açısı Kendini rahatlatma (İmajinasyon) Unutabilmek Düşünmemek Çözüm odaklı bakış açısı Sabır Aidiyet hissetme Ön yargıların olmaması Yalnız kalabilmek Maddi yeterlilik Maneviyat

3.1. Zorlu Yaşam Olayları

“Zorlu Yaşam Olayları” üst teması zorunlu göçmenlerin göç öncesinde, göç sırasında ve göç sonrasında deneyimledikleri zorlayıcı yaşantıları bir araya toplamaktadır. “Zorlu Yaşam Olayları” üst teması ağırlıklı olarak “Göç etmeden önceki yaşamınızı kısaca anlatır mısınız?”, “Göç etmeden önce en çok hangi konularda zorlanırdınız?”, “Göç deneyiminizi anlatır mısınız?”, “Göç ederken ne gibi zorluklar yaşadınız?”, “Şu anda bulunduğunuz yerde nasıl bir yaşantınız var?”, “Ne gibi zorluklar yaşıyorsunuz?” sorularının yanıtlarından yola çıkılarak

oluşturulmuştur. Alınan yanıtlar incelendiğinde katılımcıların yarısından fazlasının ifadelerine göre göç öncesinde “kayıp”, *can güvenliğinin olmaması*, “ülkenin işgali, çatışma, bombalama”, “travmatik yaşantılar” ve “temel ihtiyaçlara erişimde sıkıntı” alt temaları ortaya çıkmaktadır (Tablo 4).

Görüşmeler incelendiğinde katılımcıların birçoğu göç öncesi dönemde yakınlarını kaybettiklerini paylaşmışlardır. Aşağıda yakınlarını kaybeden katılımcıların ifadelerine yer verilmektedir:

K1: “Ama ben 10 yaşında, babam vefat etti. Kaza geçirdi arabada.”

K2: “Halamı öldürdüler IŞİD. Sebepsiz yere Şia ile evlendi diye, gözümün önünde götürdüler yüzleri kapalı. Ölümünü, cenazesini bile görmedik. Duyduğumuza göre kafasından vurmuşlar onu, Şia ile evlendi diye. O günler de çok zordu. Halam gözümün önünde götürüldü çünkü bizde kalıyordu, bunları da yaşadık.”

K4: “Mesela çatışma esnasında mesela teyzemin oğlunu kaybettik. Bir tanesini mesela hapse götürdüler sebepsiz yere ölene kadar dövmüşlerdi.”

K5: “Her şeyi gördük gözlerimizin karşında benim bir abimi öldürdüler. Mahkemede çalışıyordu o yüzden öldürdüler.”

K7: “Bizim yakınlarımızdan ölen oldu. Orada ben yüksek seçim kurulunda çalışıyordum. O mesleklerde çalışanların hayatı tehlikedeydi.”

Görüşme içeriklerinde göç öncesi dönemde en çok tekrarlanan ifadeler “can güvenliğinin olmaması” alt teması altında toplanmaktadır. Ülke içerisindeki karışıklıklar, terör olayları ve bombalamalar nedeniyle katılımcıların çoğunluğu can güvenliği tehlikesi altında yaşamıştır. Bununla birlikte göç etme sebebi olarak bütün katılımcılar başta ülkede can güvenliği olmayışını işaret etmiştir. Katılımcı ifadeleri aşağıdaki gibidir:

K1: “Benim en kötü yaşadığım gün IŞİD’liler benim kardeşimi aldı. Kardeşim de güvenlik idi. Güvenlikleri hep öldürüp atıyorlardı.”

K2: “Mesela ben çocuktum oynuyordum benim de babamın dükkânı vardı tam o taraflardan bir ses geldi. Dumanı görebiliyordum. Hepimiz kaçtık sonra babam da geç kalınca

babamın öldüğünü bile düşündüm. Bütün aile oturup ağlıyorduk babam öldü diye çünkü geç kaldı.”

K3: *“Çünkü yani uçak vurduğu zaman bu yuvam dağılabilir diye çok korku yaşadım.”*

K4: *“Kendi hayatımı tehdit edecek... Son dönemde uçak böyle bomba atıyordu orada kendi hayatım, zaten herkesin hayatı tehlikedeydi. Detayları tam hatırlamıyorum.”*

K5: *“Sadece gelmişler insanları öldürmek için mallarını çalmak için. ”*

K7: *“Biz tabii o dönem yakalansaydık ailecek ölebilirdik. Direkt katledebilirlerdi. Kendi çocuğumuzun hayatını kurtarmak için cesaret gerekti. Belki iki gün yol yürüdük. Kim buna cesaret eder? Örgüt o dönem yakaladığını direkt öldürürdü.”*

Görüşme içeriklerine bakıldığında göç öncesi dönemde katılımcıların sıklıkla tekrarladığı zorlayıcı yaşam olaylarından birini “ülkenin işgali, çatışma, bombalama” alt teması oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait katılımcı ifadelerine aşağıda yer verilmektedir:

K1: *“Bize Amerika savaşı geldi, o da çok kötü şeyler gözümüzün önünde oluyordu. Bizim karşımızda uçak bomba atıyor. Bizim kalbimiz yerinden kopuyor ne bileyim.”*

K2: *“Ondan önce bir kere kaçmıştık Musul’a Amerikalılar geldikten sonra. Birkaç ay orada burada kaldık zor bir hayattı ondan sonra tekrar döndük 2008 zamanlarında. Döndük Amerika çıktıktan sonra Irak biraz kendine geldi ama hala bombalar patlıyordu. Mesela her topluluk gününde bir ramazanda illa birinin evinden cenaze çıkardı illa mutluluğumuz yarım kalırdı.”*

K3: *“Aslında buraya gelmeden önce 2003’ten beri hep savaş hatırlıyorum. Amerika’nın girdiğinden beri Irak hiç normal bir Irak olmadı. Hep savaş hep korku hep uçaklar...”*

K4: *“Amerika’nın Irak’a girdiği senelerdi. Çok hatırlamıyorum ama çok kötü senelerdi. Bombalar, baskınlar Amerikalılar tarafından sürekli bir çatışma çıkıyordu.”*

K7: *“Bir de o dönemde de benim kaçtığım günler, saatler dakikaları da söylesem bombalar altındaydık biz zaten. Biz zaten o günler uçaklar bizim o yaşadığımız bölgeyi hep bombalıyorlardı. Hiç uyuyamazdık. Çocuk ağlardı, hanım onu bir şekilde sustururdu. O saatlerde hiçbir evden bir ışık çıkmazdı. Işık açamazdık. Işık olmasın, uçak bizi görmesin.”*

Zorlu yaşam olayları üst temasının göç öncesi dönemde bir diğer öne çıkan alt teması ise “travmatik yaşantılar” olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaklaşık %85’i göç öncesinde travmatik yaşantıları olduğunu ifade etmiştir. Bu tema doğrultusunda verilen cevaplar şöyledir:

K1: “Bizim karşımızda uçak bomba atıyor. Bizim kalbimiz yerinden kopuyor ne bileyim. Nereye atacak, nereye düşecek, ne olacak? O gürültü daha benim şimdiye kadar kulağımda o gürültü geliyor. Bombaların sesi o kullandıkları silahların sesi. O korkular daha bizde yaşıyor. Amerika gittikten sonra da IŞİD geldi. En kara günlerimiz de IŞİD’in yanında yaşadık. Çok karanlıkta yaşadık.”

K2: “İlk hatırladığım şeylerden bazıları böyle çünkü Amerika komşularımızdan bazılarını tankla vururlardı. Ben öyle babaannemin kucagında korku içinde sesleri bekliyorum. Öyle ilk hatırladıklarım böyle.”

K3: “O halamın oğluna o kadar ateş, kurşun yağdırmışlar ki her tarafından kan geliyordu. Herhalde 11-12 yaşındaydım. Asla unutamam. Eşi ona bağırtıyor “Kalk lütfen ölme. Ben hamileyim.” Ben hemen kalkacağına umuyordum. İlk cenazeyi o zaman gördüm. Sonrası benim teyzemin eşini öldürdüler. Uçak hep gelirdi vururdu. Komşumuzun evine düştü. Evimizin yanındaki evdi. Nasıl diyeyim vücudu tamamen dağılmıştı onu gördük. Hepimiz dışarı koştuk. Nereye kaçacağımızı bile bilmiyorduk. Sadece kaçıyorduk. Aslında anlatacağım çok şeyler var çok korkunç şeyler gördüm.”

K4: “Kendi hayatımı tehdit edecek. Son dönemde uçak böyle bomba atıyordu orada kendi hayatım zaten herkesin hayatı tehlikedeydi. Detayları tam hatırlamıyorum.”

K5: “Bize olmadı ama çok insanları öldürdüler gözümüzün önünde. Ama ben çok sıkıldım ağabeyimin ölümüne hemen dedim kalmam daha.

K7: “Bizim yakınlarımızdan ölen oldu. Orada ben yüksek seçim kurulunda çalışıyordum. O mesleklerde çalışanların hayatı tehlikedeydi. Kim bu mesleklerde çalışıyorsa polis, jandarmaysa ya da seçim kurulunda çalışıyorsa hayatı tehlikeye girdi. Bu çalışanlar burada yaşayamaz, bunlar ölür, kimse yakaladığımız kişiler ya hapsedilir ya öldürülür...”

Katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar incelendiğinde “zorlu yaşam olayları” üst temasının altında ve göç öncesi dönemde “temel ihtiyaçlara erişimde sıkıntı” alt temasının da öne çıktığı görülmektedir. Bu ifadeler şu şekildedir:

K2: “Hiç elektrik su falan yoktu. Hiçbir şeyi bütünce, rahatça yaşayamadık.”

“Kıtlık dönemlerimiz de olurdu bizim.”

K4: “Böyle temel yaşam şeylerinde elektriktir, sudur, en çok da güven.”

K6: “Orada yaşama kalmadı, çalışmak kalmadı. Yemek falan girmiyor oraya IŞİD olduğu için. Elektrik, telefon, internet hepsini kapattılar. Yaşamak kalmadı.”

K7: “Şimdi bizim oradaki yeri terk etmemizin birinci sebebi; işsizlik, yaşam şartları zor, o zamanlar bizim yeni çocuğumuz olmuştu hastaneler falan da yoktu. Herkes zaten ülkeyi terk edip gitti örgütler yüzünden.”

Katılımcıların göç sırasında deneyimledikleri zorlu yaşam olaylarına dair yanıtlarına göre “memleketini terk etmek”, “yakalanma tehlikesi”, “çatışma, bombalama” , “olumsuz yaşam koşulları” alt temaları ortaya çıkmaktadır. Görüşme içeriklerine göre katılımcıların yarısından çoğu “memleketini terk etmek” alt temasını oluşturan yanıtlar vermiştir. Buna göre birçok katılımcı için göç etmek ve memleketten ayrılmanın kendisi zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Bu alt temayı oluşturan yanıtlara aşağıda yer verilmektedir:

K2: “Bir yandan yaşadığım yer, iyi kötü çocukluğumun geçtiği, öğrendiğim yerdi. Biz bugüne kadar hiç oradan bir yere çıkmadık. Gezmek için bile bir yere gitmemiştik. Hatırladığım her yer oradaydı. Anılarım akrabalarım oradaydı.”

K3: “Evimizi bırakmak, akrabalarımızı bırakmak ayrı bir zordu.”

K4: “Yola çıktık sonra geldiğimizde hepimiz ağlıyorduk hatırlıyorum. İşte açık bir yerinden bakıp işte elveda diyoruz. Özellikle ben çok ağladım çünkü çok zor geliyordu bana yaşadığım toprakları terk ettiğim için.”

K5: “Yani en zoru vatani bırakmak nasıl diyeyim vatanımızı bıraktık geldik o çok zordu.”

Göç sırasında yaşanan ve katılımcıların yarısından fazlasının yanıtlarında öne çıkan bir başka alt tema da “yakalanma tehlikesi” ’dir. Zorunlu göçmenler için göç etmek başlı başına bir risk oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan katılımcı ifadeleri aşağıda yer almaktadır:

K1: “Bizim arabamızı IŞİD’liler takip etti. “Siz nereye gidiyorsunuz?” Bizim sürücümüz de dedi valla düğün var oraya götürüyorum.”

K2: “Bir yere kadar arabayla gidiliyordu bizi takip eden var mı korkusuyla gittik. Hatta sana öğretiyorlardı sorarlarsa o mahalleye o mahalleye gidiyoruz Türkiye’ye gittiğimizi duyarlarsa hepimizi katlederler. O korkuya rağmen çıkıyoruz.”

K3: “Dedim ya ölüm riskini ele alarak çıktık biz yola. Orada da IŞİD yolumuzu keserse diye yürüyerek geçtik iki gün yürüdük.”

K5: “Bilir misin seni nerede yakalarsa, DAESH yakalar, kim yakalar bilmiyoruz... Bize ceza yazarlar, kafamızı keserler, vururlar hiç bilmezsin ne olur.”

Görüşme içeriklerine göre katılımcıların birçoğu göç sırasında çatışma ve bombalamaların etkisini yaşadıklarını ifade etmektedir. “Çatışma, bombalama” alt temasını oluşturan katılımcı yanıtları şu şekildedir:

K1: “Yani orada çok zor günler gördük. Orada Suriye’de bizim gözümüzün önünde uçak bomba atıyordu. Köylere gözümüzün önünde... İşte o da etraflarda köyler var biz de oraya giderken bomba atıyorlardı.”

K4: “Suriye de o zamanda tabii çok kötü bir yerdi onlarda da durumlar çok kötüydü. Uçak sabaha kadar o bölgeleri bombalıyordu. Sabaha kadar tabii uyumuyorduk. Düşün 80 nefer aynı evde hatta aynı odadayız. Şey dedim “Allah’ım ya, biz kendi ülkemizden ölümden kaçtık şimdi burada mı öleceğiz?”

K5: “...savaş oldu DAESH’liler ile bu Suriyeliler arasında, uçaklar vurmaya başladı. O gece sabaha kadar uyumadım, korkuyla yaşadım. Bilmiyorsun nasıl bir bela gelir başına. Uçaklar vuruyordu orada olduğumuz gece ama çok şükür bir şey olmadı.”

K6: “Yaşadık çünkü biliyorsun Suriye’de savaş falan var. Ateş gördük, uçak atıldığını gördük.”

K7: “Şöyle bizim geçtiğimiz bölgelerde tabii ki bomba oluyordu. Savaş bölgeleriydi. Musul, Sincar, Suriye, Rakka, Derzur, İdlib, Halep buralar hep... Buraları hep ya ölürüz ya kalırız diye geçtik. Canımızı kurtarmak için yapacak bir şey yok ölürsek ölmüşüzdür yapacak bir şey yok. Sağ alırsak da kurtuluruz yani hep böyle düşündük.”

“Hatırlıyorum bir bölgeye geldik biz oradan yürüdükten beş dakika sonra o bölge bombalanmıştı. Nasıl diyebilirim nasip diyebilirim.”

Zorlu yaşam olayları üst temasının göç sırası dönemde en son öne çıkan alt temasının *“olumsuz yaşam koşulları”* olduğu görülmektedir. Araştırmada yer alan katılımcılar göç sırasında temel ihtiyaçlara erişmekte zorlandıklarını ve göç ederken olumsuz koşullar altında olduklarını ifade etmektedir. Bu ifadeler şu şekildedir:

K1: *“Arabada yatıyoruz arabada yemek yiyoruz yani çok yorulduk.”*

K2: *“Yürüyerek gitmek zorundaydık bir taraftan da Türk askerleri vuruyordu.”*

K5: *“Diyorum çok zor gördük o bir ayda. Böyle yürüdün mü bir günün bir ay olur.”*

K6: *“22 gün yolda kalmak hiç iyi değil abla evin yok bir tanıdığın bir yol yok. Kimi bekliyorsun, seni götüreni bekliyorsun.”*

Görüşme içeriklerine göre araştırmaya katılan katılımcıların göç sonrası dönemde deneyimledikleri zorlu yaşam olayları içerisinde *“ayrımcılık, dışlanma”*, *“maddi zorluklar”* alt temaları ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların %85’i *“ayrımcılık, dışlanma”* alt temasını oluşturan yanıtlar vermiştir. Bu alt temayı oluşturan yanıtlara aşağıda yer verilmektedir:

K1: *“Ama işte orada da Suriyeliler bizle kavga ettiler. “Çıkın, çıkın!” biz de Türkmenler çıkınca birkaç aile kaldı biz de kendimiz nasıl bunların arasında kalınca sıkıntı oluyor bizimle kavga yapıyorlar. Biz de yalnız kalınca korkuyorduk.”*

K2: *“Kaçmışsın gelmişsin o ülkede de seni istemiyorlar. Hepsi demiyorum, yardım edenler de vardı. Ama bu laflarla gelenler de vardı ister istemez kendimizi eksik ve zorla yaşıyormuş gibi hissediyorduk. İstenmiyor hissettirdiler bizi.”*

K3: *“Bizi hiç kabullenmediler. 6 yıldır buradayım hiç bizi kabullenmeyen kişiler oldu. Ben oğlum için hastanede yatıyordum burada benim konuşma şansım yok. Biz yabancıyız diye bizim konuşma hakkımız elimizden alınmış gibi. Ben hastanede oğlum için yatıyordum. Odadaki hasta dedi ki “Bu yabancı ben istemiyorum.” dedi. Bütün hastanedeki doktorları topladı başımıza “Ben istemiyorum, çıksın.” dedi.”*

K4: “İlk geldiğimizde hani işte siz yabancısınız dışlıyorlardı. Kendi memleketinizi terk edip niye bizim memleketimize geldiniz diyorlardı. Tabii çok kötü inanılmaz kötü hissediyordum. Dışarı çıktığımızda özellikle alışveriş için falan işte “siz kendi memleketinizi neden korumadınız neden geldiniz? Neden dönmüyorsunuz? Bizim ülkemizi de kendi ülkeniz gibi kötü yapacaksınız.””

K5: “Yani özür dilerim ama bize hastanede iyi bakmıyorlar. İşte bakıyorlar biz Iraklıyız, kimlikten belli olur zaten. Hemen, çok iyi bakmıyorlar dürüst bakmıyorlar. Bunu dört seferdir götürüyorum diyor normaldir.”

K6: “Tamam bizim memleketimiz değildir ama biz de çalışıyoruz biz de insan evladınız. Ben çalışıyorum 12 saat 1600’den fazla alamıyorum. Bizden daha küçük işi de bilmiyor 2’den aşağı almıyor bu da haksızlık.”

Görüşme içeriklerine göre katılımcıların %85’i “maddi zorluklar” alt temasını oluşturan yanıtlar vermiştir. Katılımcılar, göç sonrası dönemde yaşamlarını güçleştiren ve zorlanmalarına sebep olan durum olarak maddi kaynakların yetersizliğine, iş bulma zorluğuna, bulunan işlerde aldıkları paranın geçimlerine ve ihtiyaçlarına yetmeyeşine işaret etmişlerdir. Bu alt temayı oluşturan yanıtlara aşağıda yer verilmektedir:

K2: “Parasızlık ayrı, bilmediğimiz yerde yaşamak ayrı.”

“...parasızlıktan babam eve iki üç ekmek getirirdi. Onu bölüşür yerdik. Elimizdeki az para var idare etmek zorundaydık.”

K3: “Herkesin bir hayali var beyaz gelinlik giymek. Ben öyle dışarıdan buldukları bir gelinlik giydim. Yani burada bunun zorluğunu yaşadım. Maddi durum zorluğu yaşadım.”

K4: “Maddi olarak zorluklar yaşadık.”

K5: “Gıda, yemek bunlar konusunda zor oluyor. Para yetmiyor. İş de düzenli değil 10 gün çalışıyor bir ay oturuyor.”

K6: “Ben de gencim ben de çıkmak istiyorum gezmek istiyorum. Buraya gitmek, şunu almak istiyorsun ama yapamıyorsun aldığım ancak evimize yetiyor.”

K7: “...aldığımız maaş bize yetmedi. Kira, faturalar, yol parası, çocuk olunca... Hiçbir aylık destek alamadık, bir iki sefer alabildik. Aldığı maaş tek kişi çalışınca yetmiyordu.”

Tablo 4. “Zorlu Yaşam Olayları” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı

Üst Tema	Kodlar*	K1 (♀)	K2 (♀)	K3 (♀)	K4 (♀)	K5 (♂)	K6 (♂)	K7 (♂)
1. Zorlu Yaşam Olayları	Göç Öncesi	Kayıp	+	+		+	+	+
		Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet (TCDS)	+					
		Can güvenliğinin olmaması	+	+	+	+		+
		Ülkenin işgali, çatışma, bombalama	+	+	+	+		+
		Travmatik yaşantılar	+-	+	+	+		+
		İç karışıklıklar (terör)		+		+		
		Temel ihtiyaçlara erişimde sıkıntı		+	+		+	+
		Baskı ve yasaklar		+			+	
		Belirsizlik		+				
		Yoksulluk			+			
		Kişisel sorun					+	
		Ülke içi göç						+
	Göç Sırası	Yakınlarını geride bırakmak	+		+			
		Memleketini terk etmek		+	+	+		

		<i>Yakalanma tehlikesi</i>	+	+	+		+		
		<i>Çatışma, bombalama</i>	+			+	+	+	+
		<i>Olumsuz yaşam koşulları</i>	+	+			+	+	
		Belirsizlik				+		+	
		Maddi kayıp						+	+
	Göç Sonrası	TCDŞ	+						
		<i>Ayrımcılık, dışlanma</i>	+	+	+	+	+	+	
		<i>Maddi Zorluklar</i>		+	+	+	+	+	+
		Belirsizlik		+					
		Uyum güçlüğü/ Yabancılaşma çekme			+	+			+
		Dil bariyeri				+			
		Emeklerin karşılıksız kalması						+	
		Sağlık hizmetlerine erişim güçlüğü							+
(♂) = Erkek (♀) = Kadın T= Yapılan görüşmelerin en az %50'sinde ortaya çıkan ortak kodlar									

3.2. Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri

“Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri” teması zorunlu olarak göç etmiş olan katılımcıların göç öncesi, göç sırası ve göç sonrasında yaşamış oldukları olumsuz deneyimlerin katılımcılar üzerinde bıraktıkları etkileri bir araya toplamaktadır. Bu üst tema oluşturulurken ağırlıklı olarak “Bu yaşantılar sizi nasıl etkiledi?” sorusunun yanıtlarından yola çıkılmıştır. Alınan yanıtlara

göre katılımcıların yarısından fazlasının ifadelerine dayanarak göç öncesinde ve göç sırasında “korku” alt temaları ortaya çıkmaktadır (Tablo 5).

Görüşme içerikleri incelendiğinde katılımcıların yarısından fazlasının göç öncesinde deneyimledikleri olaylar karşısında *korku* hissettiği anlaşılmaktadır. Bu ifadelere aşağıda yer verilmektedir:

K2: *“Ama bana sorarsan pek de güzel geçiremedik çocukluğumuzu orada burada korkuyla, bombayla falan.”*

K3: *“Irak’ta arabalara bomba yapıyorlardı o kapısını açtığında patlıyordu. Ben ilk Türkiye’ye vardığımda arabalardan korkuyordum. Yüksek bir yolda bir şey görsem buraya bomba mı ekmişler diyordum.”*

K4: *“Öyle geçti çocukluğum hatırladığım kadarıyla. Hep korkuyla geçti sabahdan akşama kadar uçaklar uçardı.”*

K7: *“Hani bir korkuydu bir histi anlatılacak bir şey değildi. Onu ancak yaşayanlar bilebilir.”*

Göç sırasında, göç öncesi dönemle benzer şekilde katılımcıların yarısından fazlasının deneyimledikleri olaylar karşısında “korku” hissettiği anlaşılmaktadır. Bu ifadeler şu şekildedir:

K1: *“O yol yani var ya hiç Irak dışındayken yani o yolu sana nasıl anlatayım çok korkular gördük.”*

K2: *“Suriye ile Irak’ın arasında Sincar diye bir yer var orası çok tehlikeliydi orada herkese ışık tutuyorlardı, insanları oturtmuşlardı çıkanları öldürsünler diye silahlı adamlar bilmiyorum adı ne. İşte neyse orayı çok zor geçtik korkuyla, görünmeyelim diye.”*

K3: *“O zamanlar yollar ayrı bir zordu. Dedim ya ölüm riskini ele alarak çıktık biz yola. Orada da IŞİD yolumuzu keserse diye yürüyerek geçtik iki gün yürüdük.”*

“İşte korku ile geçti.”

K4: *“Sabaha kadar tabii uyumuyorduk. Düşün 80 nefer aynı evde hatta aynı odadayız. Şey dedim “Allah’ım ya, biz kendi ülkemizden ölümden kaçtık şimdi burada mı öleceğiz?””*

K5: *“Ama çok zordu hepsi korkuyla...”*

“O gece sabaha kadar uyumadım, korkuyla yaşadım.”

Tablo 5. “Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı

Üst Tema	Kodlar	K1 (♀)	K2 (♀)	K3 (♀)	K4 (♀)	K5 (♂)	K6 (♂)	K7 (♂)
2. Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri	Göç Öncesi	Umutsuzluk	+					
		Travma	+					
		Korku		+	+			+
		Huzursuzluk		+				
		Kanıksama		+	+			
		Güvensizlik			+			
		Teslimiyet			+			
		Üzüntü				+		
		Umut ve mutluluk						
		Rahatlama						
		Kendinden nefret etme					+	
		Kontrol problemi					+	
		Yorgunluk						+
	Göç Sırası	Üzüntü	+		+	+		
		Endişe	+					
		Korku	+	+	+	+		
		Yorgunluk	+	+		+		
		Yalnızlık		+				
		Çaresizlik						
		Güvensizlik			+			
		Kararlılık						+
	Göç Sonrası	Üzüntü	+		+	+		
		Eksiklik hissi		+				
		Öfke		+				

		Suçluluk ve utanç				+			
		Endişe					+		
		Anlaşılmamış hissetme							+
		Yabancılaşma hissi							+
(♂) = Erkek (♀) = Kadın T= Yapılan görüşmelerin en az %50'sinde ortaya çıkan ortak kodlar									

3.3. Başa Çıkma Yolları

“Basa Çıkma Yolları” üst teması katılımcıların göç öncesi ve göç sonrasında dönemde yaşadıkları zorlu olaylar karşısında ne gibi baş etme yolları geliştirdiklerini ve hangi kaynakları kullandıklarını anlamaya yönelik sorulan sorulardan alınan yanıtlardan derlenmiştir. Bu sorular “Bu zorluklarla nasıl başa çıkardınız?”, “Dayanma gücünü nasıl buluyorsunuz?” şeklindedir. Katılımcılardan alınan yanıtlara göre kod dağılımına aşağıda yer verilmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. “Basa Çıkma Yolları” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı

Üst Tema	Kodlar	K1 (♀)	K2 (♀)	K3 (♀)	K4 (♀)	K5 (♂)	K6 (♂)	K7 (♂)
3. Basa Çıkma Yolları	Göç Öncesi	Sabır	+					+
		Maneviyat	+					
		Umutlu ve gelecek odaklı bakış açısı	+		+			+
		Sosyal destek		+	+			+
		Aile birliği ve toplumsal birliktelik		+	+			
		Mecburiyet			+			
		Davranışsal düzenleme				+		
		Başarı odaklılık (Okul ve spor)					+	
		Maddi kaynaklar						+

		Çözüm odaklı bakış açısı							+
	Göç Sonrası	Sosyal destek	+	+					
		Çalışmak (Üretim)	+						
		Umursamazlık		+		+			
		Aile birliği		+					
		Kendine moral verme		+					
		Mecburiyet			+				
		Yerel Halkla kaynaşma ve destek alma				+			+
		Maneviyat					+		
		Umut					+		
		Adil dünya inancı					+		
		Yürüyüş						+	
		Müzik dinleme						+	
		Davranış düzenleme							+
		Deneyimlerden ders çıkarma (Akıl danışma)							+
		Çözüm odaklı yaklaşım							+
(♂) = Erkek (♀) = Kadın									

3.4.Güçlü Özellikler

“Güçlü Özellikler” üst teması “O zamanlar en güçlü özelliğiniz neydi?” ve “Sizce şimdi en güçlü özelliğiniz nedir?” soruları çerçevesinde alınan yanıtlar arasından derlenmiştir. Bu bağlamda katılımcılardan alınan yanıtlara göre kod dağılımına aşağıda yer verilmiştir (Tablo 7).

Tablo 7. “Güçlü Özellikler” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı

Üst Tema	Kodlar		K1 (♀)	K2 (♀)	K3 (♀)	K4 (♀)	K5 (♂)	K6 (♂)	K7 (♂)
4. Güçlü Özellikler	Göç Öncesi	Sabırlılık	+			+			
		Cesaret		+					+
		Dayanıklılık			+				
		Unutabilmek				+			
		Maneviyat				+			
		Kararlılık					+		
		Müslümanlık					+		
		Çalışkanlık						+	
	Göç Sonrası	Sabırlılık	+			+			+
		Cesaret		+					+
		Dayanıklılık		+	+			+	
		Olgunluk		+					
		Kararlılık			+	+			+
		Dürüstlük					+		
		Özgüven							+
		Farkındalık							+
(♂) = Erkek (♀) = Kadın									

3.5. Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi

“Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi” üst teması “Şu anki psikolojik durumunuzu kısaca anlatabilir misiniz?” sorusuna verilen yanıtlardan oluşturulmuştur. Alınan yanıtlar içeriklerine göre “olumlu” ve “olumsuz” kodlanmıştır. Bu bağlamda 5 katılımcının genel psikolojik durumlarını “olumlu” değerlendirdikleri gözlemlenmiştir (Tablo 8).

K1: “Yani birkaç gündür kötü şeyler yaşadım. Çok kötü kendimi kötü görüyordum. Ama yine düştükten sonra kalkınca kendimi daha güçlü görüyorum.”

K2: “Genel olarak eskisi gibi değilim. Eskileri hatırladığımda üzüliyorum. Unuttum sayılır. Ama burada yaşamaya alıştım. Genel olarak o durumları atlattım sayılır. Ama hala şimdiye

kadar kalan şeyler var. Anlattığımda, fotoğraflara baktığımda anılar çok yoruyor beni. Yaşadığın yer, fotoğraflar o zamanları hatırladığımda kafam bütün düşüncelerim o günlere gidiyor. Ama gerçekten eskiye, ilk yıllara göre daha iyi hissediyorum.”

K4: “*Şu an o kadar psikolojik olarak bir sorunum olmadığını düşünüyorum. Arkadaşlarım sevdiklerim yanımda. Ara ara sorunlar oluyor ama psikolojimi etkileyecek kadar olmuyor. Yani şu an iyi durumum.”*

K5: “*Rahatım çok şükür. Sinirim şeyim yok çok şükür, ben rahatım elhamdülillah.”*

K7: “*Çok mutluyum.”*

Tablo 8. “Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı

Üst Tema	Kodlar	K1 (♀)	K2 (♀)	K3 (♀)	K4 (♀)	K5 (♂)	K6 (♂)	K7 (♂)
3. Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi	Olumlu	+	+		+	+		+
	Olumsuz			+			+	
(♂) = Erkek (♀) = Kadın T= Yapılan görüşmelerin en az %50'sinde ortaya çıkan ortak kodlar								

3.6. Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler

“Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” üst teması ağırlıklı olarak “Sizce psikolojik dayanıklılık nedir?”, “Sizce ne gibi özellikler insanların güçlü durmasına yardımcı olabilir? / Güçlü olabilmek için neler gereklidir?”, “Kendinizi psikolojik olarak daha iyi ve daha dayanıklı hissetmek için nelere ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?”, “Genel olarak hayatınızdaki zorluklarla nasıl baş edersiniz?” sorularına verilen yanıtlardan derlenmiştir. Bu bağlamda, yapılan görüşmelerin en az %50'sinde ortaya çıkan kodlar incelendiğinde “sosyal destek” alt temasının öne çıktığı görülmektedir (Tablo 9).

“Sosyal destek” alt temasını oluşturan katılımcı ifadelerine aşağıda yer verilmektedir:

K1: “*Bir insanı seviyorsun o yanında olursa daha da güçlü olur.”*

“Bana çok bir yakın arkadaş olsun, derdimi anlasın. İstedğim zaman yanımda bulayım.”

K2: *“Hepimiz birbirimize destek olmaya çalıştık ailem, arkadaşlarım. Hep birbirimizi taşıdık. Bir araya geldiğimizde, burada çok akrabamız yaşıyor, dostlarımız arkadaşlarımız burada bir araya gelmeye başladık... Yani bize yardım eden kendimizi iyi hissettiren tek şey buydu.”*

K4: *“Bana destek olan birisinin hani beni anlayabilecek birisinin olmasını isterim yanımda. Daha güçlü hissetmem için.”*

K6: *“Ben ailemden alıyorum. Babam, annem konuşur benle onlarla konuşunca biraz rahatlarım.”*

K7: *“Birinci iyi bir çevreye tabii iyi bir aileye ihtiyaç duyar insan, eşi olursa kardeşi olursa...”*

Tablo 9. “Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” Üst Teması ve İçeriğindeki Kodların Dağılımı

Üst Tema	Kodlar	K1 (♀)	K2 (♀)	K3 (♀)	K4 (♀)	K5 (♂)	K6 (♂)	K7 (♂)
4. Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler	Mutluluk	+						
	Sosyal Destek	+	+		+		+	+
	Aile Birliği		+					
	Kabul (Kader inancı)		+					
	Sağlık			+				
	Umutlu ve gelecek odaklı bakış açısı				+			+
	Kendini rahatlatma (İmajinasyon)				+			
	Unutabilmek Düşünmemek					+		

	Maneviyat							+
	Çözüm odaklı bakış açısı							+
	Sabır							+
	Aidiyet hissetme		+					
	Ön yargıların olmaması		+					
	Yalnız kalabilmek			+				
	Maddi yeterlilik					+		
	Emeklerinin karşılığını almak						+	
(♂) = Erkek (♀) = Kadın T = Yapılan görüşmelerin en az %50'sinde ortaya çıkan ortak kodlar								

4. TARTIŞMA

Göçün şiddet, çatışma, insan hakları ihlalleri, siyasi baskılar, ağır sosyal ve ekonomik yaptırımlar gerekçesiyle gerçekleşiyor olması zorunlu göç olarak tanımlanmaktadır (Aker ve ark., 2002). Göç etme durumu zorunlu olduğunda göç, bir kriz veya travma olarak düşünülebilir ve bireylerin bu olayı nasıl anlamlandığı çok önemlidir (Acartürk, 2016). Bu çalışma zorunlu göçmenlerin göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası dönemde yaşadıkları zorlukları, bu zorlukların etkilerini, baş etme yöntemlerini ve psikolojik dayanıklılığa dair düşüncelerini incelemektedir. Bu bağlamda elde edilen verilerin analizi “Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz” yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Analiz sonucu belirlenen üst temalar ve öne çıkan kodlar olduğu gözlemlenmektedir. Analiz sonucu 6 üst tema elde edilmiştir. Bu temalar sırasıyla “Zorlu Yaşam Olayları”, “Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri”, “Başa Çıkma Yolları”, “Güçlü Özellikler”, “Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi” ve “Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” olarak belirlenmiştir. Üst temaların altında ise bazı alt temalar olduğu görülmüştür. Bu bölümde analiz sonucu elde edilen bulgular detaylı olarak tartışılacaktır.

4.1. Analiz Sonucu Ortaya Çıkan Üst ve Alt Temaların İncelenmesi

“Zorlu Yaşam Olayları” üst teması zorunlu göçmenlerin göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası dönemde yaşadıkları sorunları ve zorlayıcı deneyimlerini kapsamaktadır. Yaygın olarak alınan yanıtlara göre oluşturulan alt temaların göç öncesinde, “kayıp”, can güvenliğinin olmaması”, “ülkenin işgali, çatışma, bombalama”, “travmatik yaşantılar” ve “temel ihtiyaçlara erişimde sıkıntı”; göç sırasında, “memleketini terk etmek”, “yakalanma tehlikesi” ve “çatışma, bombalama”, “olumsuz yaşam koşulları”; göç sonrasında, “maddi zorluluklar”, “ayrımcılık ve dışlanma” olduğu görülmektedir. Bu da göstermektedir ki zorunlu göçmenler, göç deneyimleri süresince pek çok zorlu yaşam olayı yaşamış ve yaşamaya devam etmektedirler. Bhugra (2004), göçün aşamalarını göç öncesi dönem, göç sırası ve göç sonrası dönem olarak üçe ayırmış ve bu dönemlere özgü risk ve koruyucu faktörlerin neler olduğu üzerinde durmuştur. Buna göre göç öncesinde kişisel özelliklerin, biyolojik hassasiyetlerin, göçün zorunlu olup olmadığının ve göç sonrasındaki yaşam zorlukları ile uyum sorunlarının psikolojik sağlıkla olan ilişkisini ortaya koymuştur. Güncel çalışmanın bulguları bu bilgilerle paralellik göstermektedir. Zorlu yaşam olayları, göçün aşamalarına göre farklılaşmakta ve değişmektedir. Göç öncesi dönemde kişileri

göçe zorlayan can güvenliği tehlikesi, temel ihtiyaçlar erişim sıkıntıları ve yaşanan kayıplar öne çıkarken göç sırasında kişilerin kaçarken yakalanma tehlikeleri, memleketlerinden ayrılmak zorunda olmanın verdiği sıkıntı ve göç yolculuğunun zorlayıcı, tehlikeli şartları gündeme gelmektedir. Göç sonrası dönemde ise can güvenliklerini sağlamayı başaran kişilerin maddi zorluklar, uyum zorlukları ve ayrımcılıkla yüzleşme süreci başlamaktadır. Dil engeli de göç sonrası dönemin önde gelen zorluklarından biridir. İlgili yazın, yerel dilin biliniyor olmasının uyumu ve stres düzeyini etkileyebileceğine işaret etmektedir (Akiyama, 1996; Hussain, 1997). Katılımcı grubun, Türkçeyi diğer etnik kökenli zorunlu göçmenlere göre daha kolay öğrenebiliyor olmaları nedeniyle “dil bariyeri” göç sonrası dönemde zorlu yaşam olayı olarak öne çıkmamıştır. Katılımcıların Türkmen kökenli olmamaları durumunda dil bariyerinin de göç sonrası dönemde zorlayıcı bir yaşam olayı olarak öne çıkması beklenebilirdi. Bununla birlikte Iraklı Türkmenlerin kültürel uyum konusunda da diğer zorunlu göçmen gruplara göre avantajlı olduğu söylenebilir. Tseng (2001)’e göre bireylerin kendi kültürlerine ve göç ettikleri ülkenin kültürüne dair tutumları göçün etkilerinde belirleyici olabilmektedir. Göç edenin geldiği ve bulunduğu topluluklar arasındaki ilişkiler de bu anlamda değerlendirilebilir. Iraklı Türkmenlerin Türkiye’ye anavatan, Türklere ise etnik anlamda kardeş gözüyle bakmaları uyumlarını kolaylaştıran bir unsur olabilmektedir. Bazı katılımcılar yaşadıkları ayrımcılık ve dışlanmayı ifade ederken yerel halkın kendilerini “Suriyeli” sandığını, bazı Türklerin ise Türkmen olduklarını öğrendiklerinde bakış açılarının değişebildiğini paylaşmışlardır. Öte yandan, Iraklı Türkmenlerin yasal statüleri Suriyeli zorunlu göçmenlerden farklı olarak Uluslararası Korumadır. Geçici Koruma statüsünün Uluslararası Koruma statüsüne göre bazı avantajları bulunduğu söylenebilir. Örneğin; kayıt işlemleri, bilgiye erişim ve sağlığa erişim gibi konularda uluslararası koruma sahipleri çeşitli sıkıntılarla karşılaşabilmektedir. Bununla birlikte zorunlu göçmenleri güçlendirmeyi hedefleyen birçok proje de geçici koruma sahiplerine yönelik olarak düzenlenebilmektedir. Bu da uluslararası koruma sahiplerini zaman zaman hak kaybına uğratan bir durum olarak ele alınabilir. Sonuç olarak hangi statüye sahip olursa olsun göçün çeşitli aşamalarında yaşadıkları zorlayıcı deneyimler, zorunlu göçmenleri toplumun diğer kesimlerine göre dezavantajlı bir konuma getirmektedir. Pek çok alanda dezavantajlı kabul edilmelerinin yanında zorunlu göçmenler psikolojik sağlık açısından da riskli bir grup kabul edilmektedir (Sır, 1998; Bhugra, 2004; Steel, 2009; Hereen, 2014; Fazel, 2005). “Zorlu Yaşam Olayları” üst temasında öne çıkan alt temaların görece diğer üst temalara göre yoğun olması risk faktörlerinin

fazlalığına işaret ediyor olabilir. Bununla birlikte başa çıkma yolları kişiden kişiye çeşitlenirken yaşanan zorlayıcı durumlar ve travmaların oldukça ortak olduğu anlaşılmaktadır.

“Zorlu Yaşam Olaylarının Etkileri” üst teması katılımcıların göç deneyimlerinin farklı aşamalarında deneyimledikleri hisleri bir araya toplamaktadır. Bu üst tema altındaki kodlar içerisinde göç öncesinde ve göç sırasında “*korku*” alt teması öne çıkmaktadır. Ortalama son 5-6 yılını Türkiye’de geçiren katılımcılar için göç öncesi ve göç sırası dönem yaşamlarının büyük bir kısmını kapsamaktadır. Bu da yetişkin bireyler olan katılımcıların hayatlarının büyük bir kısmında korkunun hâkim olduğunu düşündürmektedir.

“Başa Çıkma Yolları” üst teması katılımcıların “Bu zorluklarla nasıl başa çıkardınız?” sorusuna verdikleri yanıtlardan oluşmaktadır. Göç öncesinde, göç sırasında ve göç sonrasında pek çok zorluğa maruz kalan katılımcıların bu durumlar karşısında nasıl yollar izlediği, nelerden güç aldığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Kullanılan stratejiler oldukça çeşitlilik göstermiştir. Göç öncesi döneme dair sık verilen cevaplar “sosyal destek” ile “umutlu ve gelecek odaklı bakış açısı” kodlarıdır. Kimi araştırmalara göre iyi bir gelecek için umutlu olmak ve gelecek odaklı olmak zorunlu göçmenlerin psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır (Khawaja, White, Schweitzer ve Greenslade, 2008). Göç sonrası dönemde ise “sosyal destek”, “umursamazlık” ve “Yerel halkla kaynaşma ve destek alma” birden fazla katılımcıdan elde edilen kodlardır. Buradan hareketle sosyal desteğin zorunlu göçmenlerin hem göç öncesi hem de göç sonrasında zorluklarla baş etmede kullandığı yollardan olduğu görülmektedir. Bu bulgular alan yazınla paralellik göstermektedir. Zorunlu göçmenlerle yapılan önceki psikolojik dayanıklılık araştırmalarının birçoğunda sosyal destek öne çıkan bir başa çıkma yolu olmuştur (Sleijpen ve ark., 2017; Abraham, R., Lien, L., ve Hanssen, I., 2018).

“Güçlü özellikler” üst teması katılımcıların “O zamanlar en güçlü özelliğiniz neydi?” ve “Sizce şimdi en güçlü özelliğiniz nedir?” sorularına verdiği yanıtlardan derlenmiştir. İlgili alan yazınında içsel kaynakların, zorunlu göçmenlerin psikolojik dayanıklılığında önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir (Hutchinson ve Dorsett, 2012). Göç öncesinde ve göç sonrasında katılımcıların kendilerinde güçlü buldukları yanları değerlendirmelerine göre ortaya çıkan kodlar çeşitlilik göstermektedir. Elde edilen kodlar incelendiğinde göç öncesinde ve göç sonrasında “sabırlılık” kodunun tekrar ettiği görülmektedir. Buna ek olarak göç sonrası dönemde “sabırlılık”, “dayanıklılık” ve “kararlılık” kodları 3 katılımcı tarafından ifade edilen

güçlü özelliklerdir. Bununla birlikte kişilerin görüşme içeriklerinden, göç deneyiminin kendilerini daha dayanıklı ve cesur kıldığına inandıkları anlaşılmaktadır.

“Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi” üst teması katılımcıların “Şu anki psikolojik durumunuzu kısaca anlatabilir misiniz?” sorusuna verdiği yanıtlardan oluşturulmuştur. Katılımcıların 5’i genel psikolojik durumunu değerlendirirken olumlu ifadeler kullanmıştır. Alan yazında zorunlu göçmenlerde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların artış gösterdiği ifade edilmiştir (Sır, 1998; Bhugra, 2004; Steel, 2009; Hereen, 2014; Fazel, 2005). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili geçmiş çalışmalarda üç temel alandan biri de travmatik deneyim sonrası travmanın etkilerinden kurtulma ve iyileşme ile ilgili alandır (Masten, Best ve Garnezy, 1990). Buna ek olarak travmatik olaylara doğrudan maruz kalan kişilerin olay sonrası psikolojik ve sosyal olarak çok iyi durumda olmasından ziyade psikiyatrik tanı almamış olmasının yeterli ve olumlu bir sonuç olabileceği ifade edilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu bilgilerin ışığında, “Psikolojik Durumunu Değerlendirmesi” üst temasında ağırlıklı olarak olumlu değerlendirme ifadeleri içeren “olumlu” kodunun öne çıkması zorunlu göçmenlerin yaşadıkları travma ve kayıplara rağmen psikolojik dayanıklılığının olduğuna işaret etmektedir.

“Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” üst teması katılımcıların “Sizce psikolojik dayanıklılık nedir?”, “Sizce ne gibi özellikler insanların güçlü durmasına yardımcı olabilir? / Güçlü olabilmek için neler gereklidir?”, “Kendinizi psikolojik olarak daha iyi ve daha dayanıklı hissetmek için nelere ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?”, “Genel olarak hayatınızdaki zorluklarla nasıl baş edersiniz?” sorularına verdikleri yanıtlardan derlenmiştir. Yoğun olarak verilen cevaplara göre “sosyal destek” alt teması belirlenmiştir. Zorunlu göçmenlerle yapılan çok sayıda nitel ve nicel çalışmada sosyal destek ve aile bütünlüğünün dayanıklılığı artıran rolü vurgulanmaktadır (Dwairy ve ark., 2006; akt. Hutchinson, ve Dorsett, 2012). “Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” üst temasında yoğun olarak verilen cevaplar bu bulguları desteklemektedir. Katılımcılar hem zorlu yaşam olayları karşısında dayanma gücünü bulabilmelerini ailelerinden ve yakınlarından aldıkları desteğe bağlamakta hem de ileride psikolojik olarak daha dayanıklı olabilmek için kendilerini anlayan ve destek olan ötekilerin varlığına ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Öte yandan ilgili yazında zorunlu göçmenlerin dayanıklılığı ile ilişkilendirilen bir başka başa çıkma yolu maneviyat ve kader inancıdır (Kira,

Templin, ve ark., 2006; Khawaja ve ark., 2008; Sossou ve ark., 2008). “Maneviyat” ve “Kabul/Kader İnancı” kodları “Başa Çıkma Yolları”, “Güçlü Özellikler” ve “Psikolojik Dayanıklılığa Dair Düşünceler” üst temalarının altında bulunmasına rağmen alt tema olarak öne çıkmadığı görülmüştür.

4.2. Katılımcıların Görüşme İçeriklerinin Bireysel Olarak İncelenmesi

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların görüşme içerikleri ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Aşağıda her katılımcının demografik bilgilerine ve zorunlu göç süreçlerinde yaşadıkları zorlayıcı deneyimlere ve başa çıkma tarzlarına kısaca değinilmiştir.

K1: 43 yaşında, bekar, lise mezunu, Iraklı Türkmen kadın olan K1, 6 yıl önce Türkiye’ye gelmiştir ve ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Türkiye’de Uluslararası Koruma statüsü sahibidir. K1, göç öncesinde toplumsal cinsiyete dayalı şiddet de dahil olmak üzere pek çok zorlayıcı yaşantı deneyimlemiş ve sonrasında Türkiye’ye gelmiştir. Türkiye’de yaşadığı ilk yıllarda kampta kalmış ve bu kampta üstlendiği “Kadın Temsilcisi” rolünün onun güçlenmesinde oldukça etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu rolün getirdiği özgüven ile Ankara’ya yerleştikten sonra çalışma hayatına katıldığı öğrenilmiştir. K1, görüşmeyi oldukça istekli bir şekilde sürdürmüştür. Görüşmesi 24 dakika sürmüştür.

K2: 20 yaşında, bekar, ortaokul mezunu, Iraklı Türkmen kadın olan K2, 5 yıl önce Türkiye’ye gelmiştir ve ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Türkiye’de Uluslararası Koruma statüsü sahibidir. Çocukluğunu oldukça savaş şartlarında ve travmatik yaşantılarla geçirdiğini aktaran K2, bu olayların kendisini erken olgunlaştırdığını ve yaşlılarına göre daha dayanıklı kıldığını düşünmektedir. Yaşadığı deneyimleri anlatmak konusunda oldukça istekli olduğu gözlemlenen K2, başından geçenleri anlatmayı önyargılarla baş etmenin bir yolu olarak değerlendirdiğini paylaşmıştır. Bununla birlikte sosyal destek ve kendini telkin gibi baş etme yollarını kullandığını aktarmıştır. Şu anki psikolojik durumunu olumlu ifade etmiştir. Görüşmesi 48 dakika sürmüştür.

K3: 27 yaşında, evli, ilkokul mezunu, Iraklı Türkmen kadın olan K3, 6 yıldır Türkiye’de yaşamaktadır. Türkiye’de ailesiyle 14 kişi birlikte yaşamaktadır. Katılımcının evdeki kalabalıktan rahatsızlık duyduğu ve psikolojik dayanıklılığına dair ihtiyacı sorulduğunda “yalnız kalmak” cevabını vermiştir. Bulundukları bölgeyi ailesiyle birlikte terk ettiği dönemde nişanlı olduğunu ve nişanlısını geride bırakmak zorunda kaldığını paylaşmıştır. Göç sonrasında

ise küçük çocuğunun yaşadığı hastalık sırasında Türkiye’deki hastanede gördüğü ayrımcılık K3’ü oldukça etkileyen zorlu yaşantılardan biridir. Katılımcının görüşme içeriği incelendiğinde herhangi bir başa çıkma yolu paylaşmadığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte şu anki psikolojik durumunu olumsuz olarak tarif etmiştir. Buradan hareketle psikolojik durumunun olumsuz seyretmesi ve başa çıkma yollarının yetersizliğinin ilişkili olduğu yorumu yapılabilir. Görüşmesi 27 dakika sürmüştür.

K4: 25 yaşında, bekar, lise mezunu, Iraklı Türkmen kadın olan K4, 6 yıldır Türkiye’de yaşamaktadır. Türkiye’de ailesiyle birlikte yaşamaktadır ve hastanede tercüman olarak çalışmaktadır. Türkiye’de Uluslararası Koruma statüsü sahibidir. Göç öncesi dönemde pek çok travmatik yaşantı ve kayıp yaşadığını ifade etmiştir. K4 göç öncesi dönemde en güçlü özelliğini “unutabilmek” olarak paylaşmıştır. Katılımcının yer yer yaşadığı travmatik yaşantıları net hatırlamadığını ifade etmesi de “unutmayı” travmatik yaşantılarla başa çıkma yolu olarak kullandığını düşündürmektedir. Katılımcı göç sonrası dönemde ise güçlü yanlarını “sabır ve kararlılık” olarak belirtmiştir. Bununla birlikte baş etme yolları olarak kendini telkin, imajinasyon, gelecek odaklılık, sosyal destek gibi çeşitli baş etmelere başvurmaktadır. K4 şu anki psikolojik durumunu olumlu olarak nitelendirmektedir. Psikolojik durumunu olumlu değerlendirmesi ile katılımcının göç sürecinde aktif olarak kullandığı çeşitli başa çıkma yollarının var olmasının ilişkili olduğu düşünülebilir. Görüşme süresi 38 dakikadır.

K5: 50 yaşında, evli, lise mezunu, Iraklı Türkmen erkek olan K5, 4 buçuk yıldır Türkiye’de yaşamaktadır. Türkiye’de Uluslararası Koruma statüsü sahibidir. Göç öncesi dönemde travma ve kayıplar yaşamıştır. Bu zorluklarla daha çok davranış düzenleme ile başa çıkmaya çalıştığını paylaşmıştır. Göç sonrası dönemde ise sabır, maneviyat, aile içi destek gibi baş etme yollarına başvurmuştur. Göç sonrası dönemdeki zorlukları sıklıkla ekonomik sorunlar çerçevesinde değerlendirdiği ve iyi oluşunu da daha iyi ekonomik koşullara bağladığı gözlemlenmiştir. Katılımcı şu anki psikolojik durumunu olumlu olarak değerlendirmektedir. Katılımcı ile gerçekleştirilen görüşme 20 dakika sürmüştür.

K6: 24 yaşında, lise mezunu, bekar, Iraklı Türkmen erkek olan K6, 5 yıldır Türkiye’de yaşamaktadır. Türkiye’de Uluslararası Koruma statüsü sahibidir. Göç öncesi dönemde okula devam ettiği ve çevresinde yaşananlara kendisini kapattığı gözlemlenmiştir. Katılımcı bu dönemi olumlu ifadelerle ve daha çok akademik başarıları çerçevesinde aktarmıştır. K6,

Türkiye'ye geldikten sonra eğitimini yarıda bırakmış ve ailesine destek olmak için çalışmaya başlamıştır. Irak'ta okulda gösterdiği emek ve başarıların buradaki çalışma hayatında hiçbir etkisinin olmaması oldukça büyük bir hayal kırıklığını beraberinde getirdiğini aktarmıştır. Katılımcının bu durumu kabullenmekte zorluk çektiği ve psikolojik durumunu olumsuz yönde etkilediği anlaşılmaktadır. K6, şu anki psikolojik durumunu olumsuz olarak değerlendirmektedir. Katılımcının görüşmesi 28 dakika sürmüştür.

K7: 30 yaşında, evli, üniversite mezunu, Iraklı Türkmen erkek olan K7, 5 yıldır Türkiye'de yaşamaktadır. Türkiye'de Uluslararası Koruma statüsü sahibidir. K7, göç öncesi dönemde devlet memuru olarak çalıştığını ve bu nedenle ölüm tehlikesi olduğunu paylaşmıştır. Tehditlerin ve baskıların artması sonucu ölümü göze alarak göç etme kararı almışlardır. Bu dönemde sabır, aile desteği, umutlu ve çözüm odaklı bakış açısı gibi başa çıkma yollarına başvurduğu anlaşılmaktadır. Göç sonrası dönemde ise maddi zorluklar yaşadığını belirtmiştir. Katılımcı göç sonrası dönemde de umut, çözüm odaklılık, yardım isteme, akıl danışma, sosyal destek, maneviyat gibi çok çeşitli başa çıkma yollarını uygulamıştır. K7 şu anki psikolojik durumunu olumlu olarak değerlendirmektedir. Bu da başa çıkma yollarının fazla olmasıyla örtüşen bir durumdur. K7, görüşme süresince oldukça paylaşıma ve konuşmaya açık bir tutumda olmuştur. Yaşadığı süreçleri açıklıkla ve olumlu bir bakış açısıyla aktarmıştır. Görüşme süresi 53 dakikadır.

4.3 Çalışmanın Alan Yazına Katkıları, Sınırlılıkları ve Öneriler

Bu çalışmada Irak'tan gelen Türkmen zorunlu göçmenlerin göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası dönemde yaşadıkları zorlu deneyimleri ve bu deneyimlerle mücadele ederken ne gibi başa çıkma yolları geliştirdikleri, hangi kaynakları kullandıkları ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin kendi düşünceleri yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi kullanılarak derinlemesine incelenmektedir. Yapılan çalışma zorunlu göçmenlerin, göç deneyimine ve psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin detaylı bilgi sunmaktadır. Çalışma verileri; psikoloji uzmanlarına, karar mekanizmalarına ve sivil toplum örgütlerine; zorunlu göçmenlerin dayanıklılıkları ve dayanıklılıklarını etkileyen faktörler hakkında kaynak oluşturarak zorunlu göçmenlere yönelik yapılacak müdahale ve psiko-sosyal destek süreçlerine katkı sağlayabilir ve uyum sürecini kolaylaştırabilir.

Zorunlu göçmenlere yönelik projelerde ve ilgili yazında, zorunlu göçmenlerin genellikle sadece yaşamış oldukları travmalara odaklanılmakta ve psikopatoloji perspektifinden ele alınmaktadır. Oysa travma odaklı çalışmaların yanında kişilerin psikolojik dayanıklılığına ve mevcut kaynaklarının güçlendirilmesine odaklanılması gerekmektedir. Zorunlu göçmenlerin yaşadıkları sorunlar anormal bir durumun içinde verilen normal tepkiler olarak değerlendirilmelidir. Bununla birlikte risk faktörlerinin ve güçlendirici faktörlerin anlaşılması ülkemizde sayıları oldukça yüksek bir grup olan zorunlu göçmenlerin psikolojik sağlıkları açısından önemli bir yere sahiptir. Çalışmanın bulguları zorunlu göçmenler için sosyal desteğin öneminin altını çizmektedir. Bazı katılımcılar sosyal desteği yakın çevreleriyle sınırlarken bazıları ise “bana destek olan birisinin...beni anlayabilecek birisinin olması” şeklinde ifade etmiştir. Bu durum alanda çalışan klinik psikologlara oldukça ihtiyaç olduğunu, empatik dinlemenin ve koşulsuz kabulün yapılan müdahalelerde oldukça önemli bir yeri olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre zorunlu göçmenlerin göç öncesi ve sırasında yaşadıkları zorlu yaşam olayları göç sonrasında yerini maddi zorluklara, ayrımcılık, dışlanmaya bırakmaktadır. Bu durum akla Maslow’un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisini getirmektedir. Temel ihtiyaçlara ulaşmada maddi zorluklar nedeniyle zorlanan ve yaşadığı toplum içerisinde kabul görmeyen kişilerin geçmiş yaraları sarmaları da güçleşecektir. Bu nedenle iş gücüne katılımın desteklenmesi, çalışma koşullarındaki eşitsizliklerin dengelenmesi gerekmektedir. Bununla birlikte devlet kurumları ve sivil toplum örgütleri aracılığıyla sosyal uyum çalışmalarının artırılması zorunlu göçmenlerin, yerel halkla kaynaşmasını sağlayabilir. Basın ve medya kuruluşlarının zorunlu göçmenler ile ilgili çıkan haberlerde kullandığı dilin ayrımcılıktan arındırılması da göçmenlerin yaşamakta olduğu ayrımcılık ve dışlanmaya azaltabilir.

İlgili yazın kadın zorunlu göçmenlerin erkek zorunlu göçmenlere kıyasla daha fazla psikolojik sorun deneyimlediklerine işaret etmektedir (Halcón, Robertson ve Monsen, 2010; Jobs, Lenette ve Breckenridge, 2019). Katılımcıların görüşme içerikleri incelendiğinde genellikle kadın katılımcıların daha fazla bilgi verdiği gözlemlenmiştir. Zorunlu göçmen kadınlar hali hazırda kırılgan bir grup olan zorunlu göçmen grubundaki kırılgan bir gruptur. Bu çalışmanın bulguları da göstermektedir ki zorunlu göçmen kadınlar oldukça fazla savaşa bağlı travma, zulüm, toplumsal cinsiyete dayalı şiddet ve cinsel sağlık ve üreme sağlığı

hizmetlerine erişimde güçlük deneyimlemektedir. Katılımcılar Türkiye’de görece daha özgür olduklarını ve kadınlara daha saygılı yaklaşıldığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte kadınlar, değişen kültürel ortam ve değişen roller konusunda da zorluk yaşamaktadırlar. Göç öncesi dönemde yaşam alanları ev ile sınırlı olan ve genellikle çalışma hayatına katılmayan kadınlar göç sonrası dönemde ev dışına çıkmaya başlamış ve bazıları çalışma hayatına katılmıştır. Böylelikle aile ekonomisinde daha fazla sorumluluk sahibi olmuşlardır. Kendi çalışma deneyimlerimden edindiğim gözlemlere göre ise çok sayıda zorunlu göçmen kadın çalışabileceği ve ailesinin onun kazanacağı gelire ihtiyacı olmasına rağmen çevrenin, akrabaların ayıplamasından kaçınmak amacıyla çalışmamayı tercih etmekte, gizli gizli çalışmakta veya çalıştığı için utanç duymaktadır. Kimi zorunlu göçmen kadınlar için ise bu yeni deneyimler oldukça özgürleştirici ve özgüven artırıcı olmuştur. Katılımcılardan birisi bu durumu *“En sevdiğim ben kadın temsilcisi oldum. Ondan sonra kadın hürriyetini alıyor benim memleketimde öyle değildi... Vali gelince, birisi gelince hep bizimle görüşürlerdi. Çok güzeldi. Yani başarılısınız, temizsiniz, siz temsilcisiniz gibi bize değer verirlerdi.”* şeklinde ifade etmiştir. Sonuç olarak zorunlu göçmen kadınların göç sonrasında aile içinde rol değişiklikleri yaşadıklarını ve toplumda kendilerine daha saygın bir yer edinebildikleri söylenebilir.

Göç alanında çalışan uygulamacılara yol gösterici olması amacıyla bazı önemli noktalar aşağıda belirtilmiştir;

- Zorunlu göçmenlerle iletişim kurarken kullanılan dilin kapsayıcı ve kültüre duyarlı olması, ayrımcılık ve dışlanmaya dair hassasiyetin yüksek olması nedeniyle önerilmektedir.
- Zorunlu göçmen bireylerle çalışan klinik psikologların, danışanlarının hâlihazırda sahip olduğu kaynakları ve güçlü yanları hakkında bilgi toplaması müdahale sürecini kolaylaştırabilir.
- Zorunlu göçmenlerle yapılan tüm çalışmalarda travmalara ve kayıplara duyarlı olunması önerilmektedir. Kişilerin öykülerinde pek çok kayıp olduğundan kullanılacak uygulamaların bu açıdan değerlendirilmeden doğrudan kullanılması zarar verici olabilir.
- Uzun süreli ve çoklu travma öyküleri olan zorunlu göçmenler yakın çevreleri de benzer öykülere sahip olduğundan zaman zaman durumu normalleştirmekte ve

yardım aramaktan kaçınmaktadır. Bu duruma karşı hassas olmak travma sonrası stres belirtileri göstermese bile çeşitli potansiyel travmatik olaylar yaşamış olduğu gerçeğini hesaba katmak önemlidir.

- Zorunlu göçmenlerle birebir çalışırken ikincil travma riskinin farkında olmak ve gerekiyorsa klinik psikologlardan destek almak önerilmektedir.
- Eğer Türkçeyi iyi şekilde anlayamıyor ve konuşamıyorsa bu konuda tecrübeli bir çevirmenden destek almak gerekebilmektedir. Çevirmen ile birlikte klinik görüşme yürütme konusunda önceki kaynaklardan bilgi edinilmesi önerilmektedir.
- Klinik müdahalelerde kişisel farklılıkların göz önüne alınması önerilmektedir.
- Klinik müdahalelerde alınan kararlarda ve öngörülen müdahale planında kişilerin katılımı sağlanarak ilerlenmesi önemlidir. Zorunlu göçmenlerin kontrol hissi zedelenmiş bir grup olduğu akılda tutulması ve bu hissin görüşmelerle güçlendirilmesi önerilmektedir.
- Zorunlu göçmenlerle klinik ortamda çalışırken kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının vurgulanması ve artırılması kişilerin iyileşme potansiyellerini artırabilir.

İlgili yazın incelendiğinde zorunlu göçmenler ile ilgili çalışmaların çoğunlukla psikopatoloji kapsamında ele alındığı görülmüştür. Bu çalışmalar genellikle nicel çalışma olmakla birlikte az sayıda nitel çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle zorunlu göçmenler ile psikolojik dayanıklılık kavramı çerçevesinde derinlemesine nitel bir çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Görüşmeler esnasında her bir katılımcı ile ayrı bir süreç işlediğinden kişinin deneyimlerini daha detaylı ve derinlemesine anlayabilme şansı elde edilmiştir. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz yönteminin kullanılması zorunlu göçmen bireylerin bireysel yaşam deneyimlerini kendi ağızlarından paylaşma imkânı sağlamaktadır.

Çalışma sürecinde bazı sınırlılıkların olduğu görülmektedir. Araştırma örneklemi, Ankara ilinde ikamet eden 18 yaş üstü Iraklı Türkmen zorunlu göçmenler ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışmada kullanılan yarı-yapılandırılmış görüşme sorularıyla sınırlıdır. Araştırma, 2020 Haziran-Ağustos aylarında gerçekleştirilmekle sınırlıdır. Araştırmanın veri toplama aşamasının dünya genelinde etkili olan Covid-19 salgını döneminde olması nedeniyle görüşmeler telefon

zerinden gerçekleştirilmiştir. Bu da görüşmeler sırasında katılımcıların beden duruşlarının, jest ve mimiklerinin gözlemlenememesi gibi bir sınırlılık oluşturmuştur.

İleriki çalışmalarda farklı zorunlu göçmen grupları ile çalışılması, zorunlu göçmenlerin g deneyimine ve psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin bilgileri eřitlendirecektir. Benzer bir araştırmanın travma sonrası büyüme konusunu kapsayacak şekilde çalışılması da alan yazına katkı sunacaktır.



KAYNAKLAR

- Abraham, R., Lien, L. ve Hanssen, I. (2018). Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: A qualitative study. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(4), 359-366.
- Acartürk, C., (2016). Göçün Ruh Sağlığına Etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25, 137-150
- Aker, T., Ayata, B., Özeren, M., Buran, B. ve Bay, A. (2002). Zorunlu iç göç: Ruhsal ve toplumsal sonuçları / Forced internally displacement: Psychosocial consequences. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 97-103.
- Alpak, G., Unal, A., Bulbul, F., Sagaltici, E., Bez, Y., Altindag, A. ve Savas, H. A. (2014). Posttraumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: A cross-sectional study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 19, 45–50. <http://dx.doi.org/10.3109/136515>.
- Arévalo, S. P., Tucker, K. L. ve Falcón, L. M. (2015). Beyond cultural factors to understand immigrant mental health: Neighborhood ethnic density and the moderating role of pre-migration and post-migration factors. *Social Science & Medicine*, 138, 91-100.
- Başterzi, A. D. (2017). Mülteci, sığınmacı ve göçmen kadınların ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 379-387.
- Batista, E. ve Wiese, P. (2010). Culture and migration: Psychological trauma in children and adolescents. *Traumatology*, 16(4), 142–152.
- Bhugra, D., Leff, J., Mallett, R., Der, G., Corridan, B. ve Rudge, S. (1997). Incidence and outcome of schizophrenia in whites, African-Caribbeans and Asians in London. *Psychological Medicine*, 27(4), 791-798.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243-258.

- Bhugra, D., Gupta, S., Bhui, K., Craig, T. O. M., Dogra, N., Ingleby, J. D., ... ve Stompe, T. (2011). WPA guidance on mental health and mental health care in migrants. *World Psychiatry*, 10(1), 2-10.
- Bogic, M., Njoku, A. ve Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*, 15(1), 1-41.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-672.
- Carta, M. G., Kovess, V., Hardoy, M. C., Morosini, P., Murgia, S. ve Carpinello, B. (2002). Psychiatric disorders in Sardinian immigrants to Paris: A comparison with Parisians and Sardinians resident in Sardinia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(3), 112-117.
- Carta, M. G., Bernal, M., Hardoy, M. C. ve Haro-Abad, J. M. (2005). Migration and mental health in Europe (the state of the mental health in Europe working group: appendix 1). *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 1(1), 1-16.
- Cengiz, I., Ergun, D. ve Çakıcı, E. (2019). Posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth and psychological resilience in Syrian refugees: Hatay, Turkey. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(3), 269-276.
- Chen, W., Hall, B. J., Ling, L. ve Renzaho, A. M. (2017). Pre-migration and post-migration factors associated with mental health in humanitarian migrants in Australia and the moderation effect of post-migration stressors: Findings from the first wave data of the BNLA cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 4(3), 218-229.
- Chung, M.C., AlQarni, N., AlMazrouei, M., Muhairi, S.A. ve Hashimi, S.A. (2018). The impact of trauma exposure characteristics on post-traumatic stress disorder and psychiatric comorbidity among Syrian refugees. *Psychiatry Research*, 259, 310-315.

- Cochrane, R. ve Bal, S. S., (1987). Migration and schizophrenia: An examination of five hypotheses. *Social Psychiatry*, 22, 181-191.
- Çırakoğlu, O. C., (2018) Yaşam Öykülerinden İkincil Travmaya Giden Yolda Sığınmacılarla Çalışmak. *Pivolka*, 29(3), 11-13.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. ve Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Dohrenwend, B. S. ve Dohrenwend, B. P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. John Wiley & Sons.
- Dwairy, M., Achoui, M., Abouserie, R. ve Farah, A. (2006). Adolescent-family connectedness among Arabs: A second cross-regional research study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(3), 248-261.
- Ebata, K., Tseng, W. S. ve Miguchi, M. (1996). *Migration and adjustment*. Tokyo, Japan: Nihon Hyoronsha.
- Ekşi, A. (2002). Sığınmacı ve Göçmenler Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 215-221.
- Fazel, M., Wheeler, J. ve Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314.
- Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*. Washington, DC: National Association of Social Workers Press.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.
- Fortuna, L. R., Porche, M. V. ve 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), 435-463.

- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gökdere, A. Y. (1978). *Yabancı ülkelere işgücü akımı ve Türk ekonomisi üzerine etkileri*. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Greene, R. (2002). *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington DC: NASW Press.
- Halcón, L. L., Robertson, C. L. ve Monsen, K. A. (2010). Evaluating health realization for coping among refugee women. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 408-425. doi:10.1080/15325024.2010.507645
- Heeren, M., Wittmann, L., Ehlert, U., Schnyder, U., Maier, T. ve Müller, J. (2014). Psychopathology and resident status—comparing asylum seekers, refugees, illegal migrants, labor migrants, and residents. *Comprehensive Psychiatry*, 55(4), 818-825.
- Hjern, A., Wicks, S. ve Dalman, C., (2004). Social adversity contributed to high morbidity in psychoses in immigrants- a national cohort study in 2 generations of Swedish residents. *Psychological Medicine*, 34(6), 1025-1033.
- Hutchinson, M. ve Dorsett, P. (2012). What does the literature say about resilience in refugee people? Implications for practice. *Journal of Social Inclusion*, 3(2), 55-78.
- Husain, N., Creed, F. ve Tomenson, B. (1997). Adverse social circumstances and depression in people of Pakistani origin in the UK. *The British Journal of Psychiatry*, 171(5), 434-438.
- Ganellen, R. J. ve Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156-163.

- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. E. J. Anthony ve C. Koupernik (Ed.), *The child in his family: Children at psychiatric risk* (3. baskı) içinde (s. 77-97). New York: John Wiley & Sons.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. (2020). *Geçici Koruma*. <https://www.goc.gov.tr/gecici-koruma5638>
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. (2017) *2016 Türkiye Göç Raporu*. (Yayın no. 40) Ankara: T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Jackson, D., Firtko, A. ve Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
- Jops, P., Lenette, C. ve Breckenridge, J. (2019). Lessons of survival: Exploring the social networks and coping mechanisms of chin refugee women in Delhi. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 17(4), 509-528.
- Khawaja, N. G., White, K. M., Schweitzer, R. ve Greenslade, J. (2008). Difficulties and coping strategies of Sudanese refugees: A qualitative approach. *Transcultural Psychiatry*, 45(3), 489-512.
- Kdk, S. A. M. (2019). *Türkiye'ye göç eden Irak Türkmenleri ve yaşamsal sorunları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kira, I. A., Templin, T., Lewandowski, L., Clifford, D., Wiencek, P., Hammad, A., ... ve Al-haidar, A. M. (2006). The effects of torture: Two community studies. *Peace and Conflict*, 12(3), 205-228.
- Khawaja, N. G., White, K. M., Schweitzer, R. ve Greenslade, J. (2008). Difficulties and coping strategies of Sudanese refugees: A qualitative approach. *Transcultural Psychiatry*, 45(3), 489-512.

- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067.
- Kumpfer, K. L. (1999). Outcome measures of interventions in the study of children of substance-abusing parents. *Pediatrics*, 103(Supplement 2), 1128-1128.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41-51.
- Kobasa, S. C. ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Li, M. ve Anderson, J. G. (2016). Pre-migration trauma exposure and psychological distress for Asian American immigrants: Linking the pre-and post-migration contexts. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 18(4), 728-739.
- Lindencrona, F., Ekblad, S. ve Hauff, E. (2008). Mental health of recently resettled refugees from the Middle East in Sweden: The impact of pre-resettlement trauma, resettlement stress and capacity to handle stress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(2), 121-131.
- Luthar, S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. New-bury Park CA: Sage.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Loizos, P. (2007). 'Generations' in forced migration: towards greater clarity. *Journal of Refugee Studies*, 20(2), 193-209.

- London, M. M. (1986). Mental illness among immigrant minorities in the United Kingdom. *British Journal of Psychiatry*, 149, 265-73.
- Maddi, S. R. ve Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood IL: Dow Jones-Irwin.
- Marshall, G. N., Schell, T. L., Elliott, M. N., Berthold, S. M. ve Chun, C. A. (2005). Mental health of Cambodian refugees 2 decades after resettlement in the United States. *Jama*, 294(5), 571-579.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M.C. Wang ve E.W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* içinde (s. 3-25). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). *Resilience in development. The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S. ve Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- McKelvey, R. S., Mao, A. R. ve Webb, J. A. (1993). Premigratory expectations and mental health symptomatology in a group of Vietnamese Amerasian youth. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(2), 414-418.
- Merriam-Webster, M. W. S. C. (1977). Dictionary. Springfield, Massachusetts, USA: G & C Merriam Company, 830.
- Mutluer, M. (2003). *Göç sorunsalı üzerine kuramsal çerçeve*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Nørredam, M. (2015). Migration and health. *Danish Med Journal*, 62(4), 1-31.
- Nowack, K. M. (1986). Type A, hardiness, and psychological distress. *Journal of Behavioral Medicine*, 9(6), 537-548.

- International Organisation for Migration (IOM) (2019) International Migration Law: Glossary on Migration. Geneva, Switzerland: *International Organisation for Migration*.
- Ødegaard, O. (1932). Migration and insanity: A study of mental disease among the Norwegian population of Minnesota. *Acta Psychiatrica et Neurological Scandinavica*, 4, 201-232.
- Pieloch, K. A., McCullough, M. B. ve Marks, A. K. (2016). Resilience of children with refugee statuses: A research review. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 57(4), 330-339.
- Renner, W. ve Salem, I. (2009). Post-traumatic stress in asylum seekers and refugees from Chechnya, Afghanistan, and West Africa: Gender differences in symptomatology and coping. *International Journal of Social Psychiatry*, 55(2), 99-108.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Rhodewalt, F. ve 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), 212-223.
- Sır, A., Bayram, Y. ve Özkan, M. (1998). Zoraki iç göçün ruh sağlığına etkileri üzerine bir ön çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 83-88.
- Silvia, P. J., Eddington, K. M., Beaty, R. E., Nusbaum, E. C. ve Kwapil, T. R. (2013). Gritty people try harder: Grit and effort-related cardiac autonomic activity during an active coping challenge. *International Journal of Psychophysiology*, 88(2), 200-205.
- Schmied, L. A. ve Lawler, K. A. (1986). Hardiness, Type A behavior, and the stress–illness relation in working women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1218-1223.
- Sleijpen, M., Mooren, T., Kleber, R. J. ve Boeije, H. R. (2017). Lives on hold: A qualitative study of young refugees' resilience strategies. *Childhood*, 24(3), 348-365.

- Smith, T. W. ve Frohm, K. D. (1985). What's so unhealthy about hostility? Construct validity and psychosocial correlates of the Cook and Medley Ho scale. *Health Psychology*, 4(6), 503-520.
- Sossou, M. A., Craig, C. D., Ogren, H. ve 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*, 17(4), 365-385.
- Steel, Z., Silove, D., Phan, T. ve Bauman, A. (2002). Long-term effect of psychological trauma on the mental health of Vietnamese refugees resettled in Australia: A population-based study. *The Lancet*, 360(9339), 1056-1062.
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A. ve Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *Jama*, 302(5), 537-549.
- Şen, Y. (2013). Suriye’de Arap Baharı. *Yasama Dergisi*, 23, 54-79.
- Teodorescu, D. S., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T. ve Lien, L. (2012). Mental health problems and post-migration stress among multi-traumatized refugees attending outpatient clinics upon resettlement to Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(4), 316-332.
- Tippens, J. A. (2017). Urban Congolese refugees in Kenya: The contingencies of coping and resilience in a context marked by structural vulnerability. *Qualitative Health Research*, 27(7), 1090-1103.
- Tseng W-T. (2001). *Handbook of cultural psychiatry*. San Diego: Academic Press.
- Um, M. Y., Chi, I., Kim, H. J., Palinkas, L. A. ve Kim, J. Y. (2015). Correlates of depressive symptoms among North Korean refugees adapting to South Korean society: The moderating role of perceived discrimination. *Social Science & Medicine*, 131, 107-113.
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

United Nations High Commissioner For Refugees (2016). *Global Trends: Forced Displacement in 2016*. Geneva: United Nations High Commissioner For Refugees.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.

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

Yemen A., Ölmez, Ü. ve Oruç S. (2017). Ankara'nın göçmen Türkmenleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(4), 1123-1142.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Psk. Kardelen Sayan tarafından Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmada zorunlu göçmenlerin göç deneyimleri ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenmektedir. Lütfen yöneltilen soruları dikkatlice dinleyiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Çalışmanın nesnel olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından soruları içtenlikle ve sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlamanız önemlidir. Çalışmamıza katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz takdirde ya da sizi rahatsız eden bir durum olursa görüşmeyi yarım bırakabilirsiniz. Katılımınız için çok teşekkür ederiz. (İletişim için: kardelensayan2012@gmail.com)

Araştırmayla ilgili bilgileri okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Tarih: ____/____/____ İmza:_____

EK 2: Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu

Sosyo- Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız:
3. Eğitim durumunuz:
4. Medeni durumunuz:
5. Çalışma durumunuz:
6. Birlikte yaşadığınız kişiler:
7. Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlıktan dolayı tanı aldınız mı?
8. Menşei ülkeniz?
9. Kaç aydır/yıldır Türkiye’de yaşıyorsunuz?
10. Türkiye’deki yasal statünüz?

Görüşme Formu

Göç Öncesi Dönem

1. Göç etmeden önceki yaşamınızı kısaca anlatır mısınız?
 - a. Nasıl bir çocukluk yaşadınız?
 - b. Göç etmeden önce en çok hangi konularda zorlanırdınız?
 - c. Bu zorluklarla nasıl başa çıkardınız?
 - d. O zamanlar en güçlü özelliğiniz neydi?
2. Göç etmeden önce travmatik bir deneyim (bir yakının ölümü, can güvenliğine tehdit, şiddet, terörizm vb.) yaşadınız mı veya şahit oldunuz mu?
 - a. Bu yaşantılar sizi nasıl etkiledi?
 - b. O zamanlarda bu durumlar sonrasında nasıl toparlandınız?
3. Göç etme kararını nasıl aldınız?

- a. Göç etmeden önce hazırlık süreciniz nasıldı?
- b. O dönemde hissettiklerinizi kısaca anlatabilir misiniz? (Sizi en çok zorlayan ne oldu? En çok yardım eden ne oldu?)
4. Göç deneyiminizi anlatır mısınız?
 - a. Göç ederken ne gibi zorluklar yaşadınız?
 - b. Bu zorluklarla nasıl başa çıktınız?
 - c. Göç sırasında travmatik bir deneyim (bir yakının ölümü, can güvenliğine tehdit, şiddet, terörizm vb.) yaşadınız mı veya şahit oldunuz mu?
5. Şu anda bulunduğunuz yerde nasıl bir yaşantınız var?
 - a. Ne gibi zorluklar yaşıyorsunuz? (Ekonomik, eğitim, sağlık, sosyal hayat vb. alanlarda)
 - b. Bu sıkıntılarla nasıl baş ediyorsunuz?
 - c. Dayanma gücünü nasıl buluyorsunuz?
6. Buraya alışma süreciniz nasıldı?
 - a. Bu süreçte en iyi gelen/ en yakın hissettiğiniz şeyler neler oldu? /Burada yaşamakla ilgili en çok neyi sevdiniz?
 - b. Alışmakta en çok zorlandığınız şeyler nelerdi?
7. Sizce şimdi en güçlü özelliğiniz nedir?
8. Şu anki psikolojik durumunuzu kısaca anlatabilir misiniz?
9. Genel olarak hayatınızdaki zorluklarla nasıl baş edersiniz?
 - a. Hangi kaynakları kullanırsınız? (Aile, sosyal destek, bakış açısı, maneviyat vb.)
10. Sizce psikolojik dayanıklılık nedir?
 - a. Sizce ne gibi özellikler insanların güçlü durmasına yardımcı olabilir? / Güçlü olabilmek için neler gereklidir?

11. Kendinizi psikolojik olarak daha iyi ve daha dayanıklı hissetmek için nelere ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?

