

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

İSTANBUL'DA YAŞAYAN YABANCI UYRUKLU
GÖÇMENLERİN SOSYOKÜLTÜREL UYUM VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nezahat ALTUN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa OTRAR

İstanbul
Ocak-2025

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

İSTANBUL'DA YAŞAYAN YABANCI UYRUKLU
GÖÇMENLERİN SOSYOKÜLTÜREL UYUM VE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nezahat ALTUN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa OTRAR

İstanbul
Ocak-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık. Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Üye Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Üye Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “İstanbul’da Yaşayan Yabancı Uyruklu Göçmenlerin Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın ilk safhasından son aşamasına kadar geçen süreçte akademik kurallara ve bilimsel etiğe uygun olarak yazdığımı, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak istifade edilen eserlere atıf yaptığımı, yararlanılan tüm eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu beyan ederim.

Nezahat ALTUN

ÖN SÖZ

Yoksunluğu yaşanmadan farkına varılmayacak süsleri vardır hayatın. Tefekküre dalmış sessiz bir derviş gibi bekler yanı başında. Belki de o yüzden fark edilmez yokluğu, ta ki alıp başını gidene kadar. Bir insan ne kadar yoksun olabilirse o kadar yoksuldur elinden kayıverince yurdu. Kanayan gönlünde dağılır çil yavrusu gibi kırılmış duygular. Ve kalıverir orta yerde gelecek, geçmiş ve tüm zaman. O yüzden belki de candan azizdir vatan...

İlk insandan bu yana tarihin yazmakla tüketemediği tükenmeyen ama tüketen bir alın yazısıdır göç. O yüzden belki tüketilmesi değil yönetilmesi gereken bir olgudur. Göçmene kapıları kapatmak gözünü kapatmak gibidir. Sen görmeden de karşında tüm çıplaklığıyla duran bir gerçekliktir o. Bugün kendini demokrasi ve haklar ülkesi sayan birçok devlet bu insanların yaşama hakkına kapılarını kapatarak cevap vermeye çalışmaktadır. Yurtları yurt yapan insanın varlığıdır. O yüzden belki de insanı yaşat ki devlet yaşasın der atalar. İyi idare edilen göç belki de yeniden tarih yazacak kahramanların doğuşuna vesile olacaktır. Arapların ibnüssebil yani yolun çocuğu diye isimlendirdiği bu insanların bilinmez yollarda kaybolmaması için her birimizin payına bir şeyler düşmektedir. Ben de payıma düşen vazifeyi ifa etmek üzere kalemimden dökülen kırık cümlelerle yuvasız bu insanlara az da olsa minik bir katkı sunabilirsem kendimi bahtiyar addedeceğim. Her çalışmanın ardında dolaylı veya doğrudan emeği geçen birçok görünmez kahramanlar vardır. Bunlardan ilki olan, kalemimden dökülecek bu kelimelerin hayat bulmasına, derin tecrübeleriyle eşlik eden ve bu yolda bana desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, kendisini her zaman hayırla yâd edeceğim, çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Mustafa OTRAR'a teşekkür ve hürmetlerimi sunmayı bir borç bilirim. Akabinde alan tarama esnasında, anketleri uygulayan katılımcılara ulaşmama destek olan ve şu an ülkesine dönmüş bulunan Lübnanlı arkadaşım Meysa ELHACC'a, beni bu zorlu süreçte destekleyen ve yardımlarıyla güç veren tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Nezahat ALTUN

İstanbul-2025

ÖZET
İSTANBUL'DA YAŞAYAN YABANCI UYUKLU
GÖÇMENLERİN SOSYOKÜLTÜREL UYUM VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nezahat ALTUN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Ocak, 2025 - 123 sayfa

Bu araştırmada çeşitli ülkelerden İstanbul'a göç etmiş yabancı uyuklu göçmenlerin psikolojik iyi oluş ve sosyokültürel uyum düzeyleri arasındaki ilişki ve psikolojik iyi oluş üzerinde sosyokültürel uyumun yordayıcı olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca yabancı uyuklu göçmenlerin psikolojik iyi oluş ve sosyokültürel uyum düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre de incelenmiştir. Araştırma nicel türde olup ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni 2022-2023 yılında İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü göçmenler olup; çalışma grubu kolayda örnekleme modeli ile belirlenmiş 216'sı kadın 89'u erkek 305 katılımcıdan oluşturmuştur. Araştırmanın verileri "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Sosyokültürel Uyum Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Verilerin analizi sırasında betimleyici istatistikler, Pearson korelasyonu, regresyon analizi, T testi, Post-hoc Scheffe, Tek yönlü varyans analizi, Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H analizleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş, sosyokültürel uyum ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu, psikolojik iyi oluşun, sosyokültürel uyum tarafından anlamlı biçimde yordandığı saptanmıştır. Ayrıca kadınların sosyal iyi oluş düzeylerinin, erkeklerden anlamlı biçimde yüksek olduğu, psikolojik iyi oluş ve sosyokültürel uyum düzeylerinin gelir değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Göç, kültür, psikolojik iyi oluş, sosyokültürel uyum

ABSTRACT
EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
SOCIO-CULTURAL ADAPTATION AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF
FOREIGN IMMIGRANTS LIVING IN ISTANBUL

Nezahat ALTUN

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc.Prof. Dr. Mustafa OTRAR

January-2025 – 123 Pages

In this study, it was aimed to determine the relationship between the psychological well-being and sociocultural adaptation levels of foreign national *immigrants who Decamped to Istanbul from various countries and whether sociocultural harmony is a predictor on psychological well-being*. In the research, the psychological well-being and sociocultural adaptation levels of foreign immigrants were also examined according to various demographic variables. The research is of quantitative type and was carried out in relational screening model. The universe of the research is immigrants over the age of 18 living in Istanbul province in 2022-2023 and the study group consisted of 305 participants, 216 of whom were women and 89 of whom were men, determined by the convenience sampling model. The data of the research were obtained using the “Psychological Well-Being Scale”, the “Sociocultural Adaptation Scale” and the “Personal Information Form”. Descriptive statistics, Pearson correlation, regression analysis, T-test, One-way ANOVA, Post-hoc Scheffe, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis-H analyses were applied during the analysis of the data. As a result of the research, it was found that psychological well-being is positively significantly related to sociocultural harmony, and psychological well-being is significantly predicted by sociocultural harmony. In addition, it has been determined that women's social well-being levels are significantly higher than men's; psychological well-being and sociocultural adaptation levels differ significantly according to the income variable.

Keywords: Migration, culture, psychological well-being, sociocultural adaptation



İÇİNDEKİLER

| | |
|-------------------------------|------|
| TEZ ONAYI..... | i |
| BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ | ii |
| ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR..... | iii |
| ÖZET | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| İÇİNDEKİLER | viii |
| TABLolar LİSTESİ | xii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | xiv |
| KISALTMALAR | xv |

BİRİNCİ BÖLÜM

| | |
|--|---|
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1.Problem Durumu | 2 |
| 1.2. Amaç | 5 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 6 |
| 1.4.Araştırmanın Varsayımları | 8 |
| 1.5.Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları..... | 8 |
| 1.6. Tanımlar | 8 |

İKİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|----|
| KURAMSAL ÇERÇEVE | 10 |
| 2.1. Göç..... | 10 |
| 2.1.1 Göç Kavramı ve Çeşitleri | 12 |
| 2.1.1.1. Birey Sayısına Göre Göçler | 12 |
| 2.1.1.2. İrade Esasına Göre Göçler | 13 |

| | |
|--|----|
| 2.1.1.3. Süresine Göre Göçler | 14 |
| 2.1.1.4. Mesafesine Göre Göçler | 15 |
| 2.1.1.5. Yasalara Uygun Olan Giç Türleri | 15 |
| 2.1.2. Göç Etme Nedenleri | 16 |
| 2.1.3. Türkiye Ve Göç | 17 |
| 2.2. Kültür | 21 |
| 2.2.1 Kültürün Bileşenleri..... | 22 |
| 2.2.2. Kültürün Özellikleri..... | 25 |
| 2.2.3 Kültürün Dinamikleri: Kültürel Görecelik Ve Kültürel Değişimler..... | 26 |
| 2.2.3.1. Kültürel Etkileşim | 26 |
| 2.2.3.2. Kültürel Çatışmalar..... | 27 |
| 2.2.4. Kültürel Süreçler..... | 28 |
| 2.2.4.1. Kültürleme (Enculturation)..... | 28 |
| 2.2.4.2. Kültürleşme (Acculturation)..... | 28 |
| 2.2.4.3.Kültürel Yayılma (Diffision) | 29 |
| 2.2.4.4. Kültürlenme (Culturation)..... | 29 |
| 2.2.4.5. Kültürel Özümleme (Asimilsion) | 30 |
| 2.2.4.6. Kültürel Bütünleşme (İntegration)..... | 30 |
| 2.2.4.7. Zorla Kültürlenme (Trans Culturation) | 30 |
| 2.2.4.8. Kültürel Gecikme (Cultural Lag) | 31 |
| 2.2.4.9. Kültür Şoku (Cultural Shock)..... | 31 |
| 2.2.5. Kültürleşme Yaklaşımının Boyutları | 32 |
| 2.3. Sosyokültürel Uyum | 33 |
| 2.3.1. Uyum Kavramı. | 33 |
| 2.3.2. Uyumun Çeşitleri..... | 37 |
| 2.3.2.1.Grup Düzeyinde Gerçekleşen Değişim. | 38 |

| | |
|---|----|
| 2.3.2.2. Birey Düzeyinde Gerçekleşen Değişim..... | 38 |
| 2.3.3. Sosyokültürel Uyumu Etkileyen Faktörler | 41 |
| 2.3.3.1. Kültürleşme Öncesinde Etkili Olan Faktörler | 41 |
| 2.3.3.2. Kültürleşme Esnasında Etkili Olan Faktörler..... | 42 |
| 2.3.4. Uyum Sürecinin Aşamaları..... | 42 |
| 2.3.5. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler..... | 43 |
| 2.3.6. Kültür Stratejileri | 44 |
| 2.3.7. Sosyal Uyumun Boyutları..... | 47 |
| 2.3.8. Sosyal Uyumun Ölçülmesi | 48 |
| 2.3.9. Sosyal Uyumla İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar | 48 |
| 2.3.10. Sosyal Uyumla İlgili YurtdışındaYapılan Çalışmalar | 53 |
| 2.4. Psikolojik İyi Oluş | 57 |
| 2.4.1. Pozitif Psikoloji | 57 |
| 2.4.2. İyi Oluş Kavramı | 59 |
| 2.4.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihçesi..... | 60 |
| 2.4.2.2. Öznel İyi Oluş..... | 61 |
| 2.4.3. Öznel İyi Oluşa Kuramsal Bakışlar | 62 |
| 2.4.3.1. Erek ve Etkinlik Kuramı..... | 62 |
| 2.4.3.2. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı..... | 63 |
| 2.4.3.3. Bilişsel kuramlar..... | 64 |
| 2.4.3.4. Mutluluğu Yorumlama Kuramı | 64 |
| 2.4.3.5. Sosyal Karşılaştırma (Çok Yönlü Uyuşmazlık) Kuramı | 64 |
| 2.4.3.6. Adaptasyon (Uyum) Kuramı | 65 |
| 2.4.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler..... | 65 |
| 2.4.5. Psikolojik İyi Oluş | 66 |
| 2.4.5.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Öne Sürülen Kuramlar..... | 66 |

| | |
|---|----|
| 2.4.5.2. Psikolojik İyi Oluşa Etki Eden Faktörler ve Bu Konuda Yapılan Çalışmalar | 72 |
| 2.4.5.3. Göç, Kültürleşme, Uyum ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi | 75 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| ARAŞTIRMA YÖNTEMİ..... | 78 |
| 3.1.Araştırma Modeli Ve Desen | 78 |
| 3.2.Araştırma Evreni Ve Örneklem | 78 |
| 3.3.Araştırmaya Katılanların Özellikleri | 79 |
| 3.4.Veri Toplama Araçları | 81 |
| 3.4.1. Demografik Bilgi Formu | 81 |
| 3.4.2. Sosyokültürel Uyum Ölçeği | 82 |
| 3.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği | 82 |
| 3.5. Verilerin Toplanması Ve Analizi..... | 83 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| ARAŞTIRMA BULGULARI..... | 84 |
| 4.1. Betimsel Değerler | 84 |
| 4.2. Sosyokültürel Uyumun Psikolojik İyi Oluşu Yordayıcılığı..... | 85 |
| 4.3 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Cinsiyet Karşılaştırmaları..... | 85 |
| 4.4 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Türk Arkadaş Karşılaştırmaları... .. | 86 |
| 4.5 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Kalma Süresi Karşılaştırmaları... .. | 87 |
| 4.6 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Eğitim Düzeyi Karşılaştırmaları | 88 |
| 4.7 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin İş Durumu Karşılaştırmaları | 88 |
| 4.8 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Gelir Durumu Karşılaştırmaları | 89 |

| | |
|---|----|
| 4.9 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Göç Sebebi Karşılaştırmaları | 90 |
| 4.10 Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Dönüş Durumu Karşılaştırmaları | 91 |

BEŞİNCİ BÖLÜM

| | |
|-----------------------|------------|
| SONUÇ | 92 |
| KAYNAKÇA | 103 |
| EKLER | 120 |



TABLULAR LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 3.1: Göçmenlerin Frekans Dağılım Tablosu | 79 |
| Tablo 3.2: Göçmenlerin Frekans Dağılım Tablosu | 80 |
| Tablo 4.1: Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Değerler | 84 |
| Tablo 4.2: Sosyokültürel Uyumun Psikolojik İyi Oluşu Yordayıcılığı | 85 |
| Tablo 4.3: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Cinsiyet Karşılaştırmaları | 85 |
| Tablo 4.4: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Türk Arkadaş Karşılaştırmaları | 86 |
| Tablo 4.5: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Kalma Süresi Karşılaştırmaları | 87 |
| Tablo 4.6: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Eğitim Düzeyi Karşılaştırmaları | 88 |
| Tablo 4.7: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin İş Durumu Karşılaştırmaları | 88 |
| Tablo 4.8: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Gelir Durumu Karşılaştırmaları | 89 |
| Tablo 4.9: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Göç Sebebi Karşılaştırmaları | 90 |
| Tablo 4.10: Sosyokültürel Uyum Ve Psikolojik İyi Oluş İçin Dönüş Durumu Karşılaştırmaları | 91 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Şekil 2.1: Ryff'ın Öne Sürdüğü Psikolojik İyi Oluş Kuramı | 69 |
| Şekil 2.2: Seligman'ın Öne Sürdüğü Psikolojik İyi Oluş (PERMA) Kuramı | 71 |



KISALTMALAR LİSTESİ

| | |
|-------|---|
| Akt | : Aktaran |
| ANOVA | : Analysis of variance |
| BMMYK | : Birleşmiş Milletler Mülteci Yüksek Komisyonu |
| Çev | : Çeviren |
| Der | : Derleyen |
| Ed | : Editör |
| GİGM | : Göç İdaresi Genel Müdürlüğü |
| IOM | : Uluslararası Göç Örgütü |
| PİO | : Psikolojik İyi Oluş |
| SKU | : Sosyokültürel Uyum |
| SPSS | : Statistic Packets For Social Sciences (Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi) |
| STK | : Sivil Toplum Kuruluşları |
| TDK | : Türk Dil Kurumu |
| vb | : ve benzeri |
| YUKK | : Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu |

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Göç; tarihin seyrine bakıldığında, bir yanıyla ilk insanın dünyaya gönderilmesi örneğinde olduğu gibi yaşamın var oluşuna, diğer yanıyla kıtaların keşfinde görüldüğü şekliyle bir milletin yok oluşuna ya da zorla vatanlarından koparılıp köle yapılarak insan kategorisinden dışlanışına şahit olmuş hayatın kaçınılmaz öğelerinden biridir. Aynı zamanda kitlesel göçlerde olduğu şekliyle dünyanın seyrini, savaşlarda olduğu şekliyle de milletlerin kaderini değiştiren bir güç olmuş ve olmaya da devam etmektedir.

Tarih boyunca insanlar gerek ekonomik gerekse de güvenlik endişesinin başı çektiği birçok nedenden dolayı kitlesel veya bireysel ya da gönüllü veya zorunlu olarak yaşadıkları toprakları terk etmek zorunda kalmıştır. Bu sosyal hareketlilik sonucu, insanlık tarihinde ortaya çıkan, coğrafya ve kıtaların siyasi, sosyal, askeri, dini ve kültürel yapılarını etkileyecek derecede dünyanın hem siyasi, hem kültürel, hem de dini yapısının ve tarihi seyrinin değişmesine sebep olan üç büyük göç yaşanmıştır. Bunlar: Kavimler Göçü, Müslüman Türklerin Anadolu'ya göçü ve Yeni Dünya denilen kıtaya yapılan göçlerdir (Tanju, 2018: 46. Her yapılan göç, yeni bir çevreye, yeni bir hayata ve bu yeni hayatla gelen bir takım değişimlere kapı açabilmektedir. Yeni bir ortama giren bireyin, bu yeni çevre ile karşılaştığında yaşadığı değişimlerden biri de kültürleşme sürecidir (Saygın, 2018: 313). Bireylerin birlikte yaşadığı ve etkileşim halinde olduğu ortama alışma süreci olarak nitelendirilen ve strese sebep olan bu duruma uyum sağlayabilmesi, onların göç ettiği yerde herhangi bir tehdit, korku yahut da kültürel, etnik ya da ırksal bir önyargı taşımadan, mümkün mertebe en az gerilimle iyi ilişkiler kurup bu ilişkiyi devam ettirebilmesidir (Deniz ve Etlan, 2009: 482; Gül ve Kolb, 2009: 142; Kocadaş, 2021: 27; Kuruüzüm, 2002: 104). Girdiği bu farklı kültürde, öncelikle kendi duygu, düşünce ve isteklerini anlamlandırarak kendini tanımlaması ve de tanımladığı bu özellikleriyle daha farklı özellikler geliştirebilmek amacıyla planlar yapması, içinde bulunduğu çevre ile kaynaşabilmesini kolaylaştıracaktır (Gençöz, 1998: 7; Sadi, 2018: 20-21).

Göçün getirdiği yeni ilişkilerin ve bu ilişkilerin insan üzerinde bıraktığı etkilerinin belirlenmesi bağlamında, İstanbul’da yaşayan yabancı uyruklu göçmenlerin sosyokültürel uyumlarının psikolojik iyi oluşları ile ne derece ilişkili olduğunu incelemek amacıyla yapılan bu çalışma, dört ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; çalışmanın konusu olan sosyokültürel uyum ile psikolojik iyi oluş kavramlarının genel özeti verilmiştir. Ardından kuramlar çerçevesinde çeşitli ülkelerden Türkiye’ye göç etmiş ve İstanbul ili içerisinde yaşayan yabancı uyruklu göçmen bireylerin psikolojik iyi oluşları ile sosyokültürel uyum düzeyleri bağlamında araştırmanın soruları ve çalışmanın amacı ile sınırlılıkları aktarılmıştır. İkinci bölüm; sosyokültürel uyumu etkileyen göç ve kültür kavramlarının yanı sıra, ana etken olan sosyokültürel uyum ile psikolojik iyi oluş kavramlarının tanıtımına ayrılmıştır. Üçüncü bölüm; araştırmanın örnekleme ait bilgileri, araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarının tanıtımını ve araştırmanın gidişatını oluşturan işlemleri içermektedir. Bulgular bölümünde; araştırmada elde edilen analiz sonuçları aktarılmıştır. Dördüncü bölümde ise; çalışmadan elde edilen bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiş, araştırmanın alana sağlayabileceği katkılara değinilerek gelecekte yapılacak çalışmalara fikir vermesi amacıyla bazı öneriler sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Bireyin yeni çevrede biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak birçok boyutta uyum sağlaması, onun psikolojik herhangi bir semptom oluşmadan yaşam doyumunu hissetmesini sağlar (Jasperse vd., 2012: 3; Şeker, 2016: 505).

Uyum kavramı psikolojik ve duygusal refah “iyi hissetme” diye adlandırılan psikolojik uyum ve günlük rutinlerden oluşan sosyal durum ya da kültürel yatkınlık olarak da tanımlanan sosyokültürel uyum olmak üzere iki kısımdan oluşur (Sağaltıcı, 2019: 16; Ward, 2013). Kültürleşmeyi sağlayan bu fenomenler bireyin hem gelişiminde, davranışlarında ve günlük yaşamındaki ifadelerinde değişiklikler meydana getirir hem de psikolojik yapısını şekillendirir (Sam ve Berry, 2010: 472). Psikolojik ve sosyokültürel uyum denen bu fenomenlerin sadece birey bazında gerçekleşmesi tek başına fayda sağlamada yeterli gözükmemektedir. Bireylerin gruplarda kalmalarını sağlayan kuvvetlerin onları dâhil oldukları gruplaşmalar içinde

tutabilmesi gerekmektedir. Bu da hem göç eden hem de göçün gerçekleştiği toplumun yasal, sosyal, kültürel ve ekonomik yönden karşılıklı değişimleri (Zafer, 2016: 77) ile mümkün olabilmektedir. Çünkü yeni bir kültüre giren birey, geldiği kültüre dayanan kendi öz kimlik arayışına girer. Bu konuda karmaşaya düşmesi, yeni kültürle çatışma yaşamasına sebep olur (Akıncı vd., 2015: 76). Bu çatışmanın oluşmaması için, her iki kültür arasında dengenin sağlanması gerekir ki bunun yolu, yerel-kültürel yönelimleri değiştirmek ve harmanlama denilen iki ana stratejinin uygulanmasından geçer (Ward, 2013; 393). Hem yeni kültüre dâhil olan bireyin hem de o kültüre ev sahipliği yapan toplumun, karşılıklı kültürler arası yeterlilik ve duyarlılık yeteneğine sahip olması, bütünde toplumun bakış açısına yön verirken, özelde ise kişilerin daha mutlu, verimli ve üretken bir yaşam sürmesine katkıda bulunur (Karaman, 2018: 9). Tüm bu tanımlardan yola çıkarak sosyokültürel uyumu; farklı bir ortama giren bireyin ya da grubun yeni kültürün norm ve değerlerini direkt kabul etmesi değil, kişinin kendi inanç, kültür, gelenek ve göreneklerini kaybetmeden, kendi değerleri ile yeni değerler arasındaki farkı anlayarak, içinde yaşadığı toplumun desteğiyle o toplumun değerleri ile entegre olup, bu yeni yaşam şekline adapte olması sonucu gerçekleşen bir süreç olarak ifade edilebilir.

Yeni girilen bir çevreye ve o çevrenin sahip olduğu kültüre uyum sağlayamama durumu insanların ruhsal açıdan kendilerini rahatsız hissetmelerine sebep olabilmektedir. Bu yüzden uyumun, insanın psikolojik iyi oluşu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu görüşü teyit etmek üzere Sam ve Berry (2010: 473), uyumun psikolojik iyi oluş ve sosyokültürel yeterlilikten oluşan iki yönünün olduğunu belirtmiştir.

Şahin (2013: 33) psikolojik iyi oluşun tarihi seyrinin; “Antik Çin’de, disiplinli bir toplum (Herrera, 2008), Antik Yunan’da hayata anlam kazandıran erdem (Waterman, 1993), Azteklerde ise zihin-beden dengesi (Murguia, 2001)” olarak süre geldiğini aktarır. Ryff (1989: 1069) ise iyi oluşun tarifini Aristoteles’in diliyle “Tüm iyiliklerin en yükseği mutluluk değil, kişinin kendini gerçekleştirmesidir.” şeklinde yapar.

Klasik döneme girildiğinde durum değişir ve ilginç bir şekilde birey sadece hastalık üzerinden değerlendirilmeye başlanır. Durumu fark eden pozitif psikoloji, Maslow’un “Freud insanın karanlık yanını tanıttı, bize düşen sağlıklı yanını anlamaktır”, (Tütüncü, 2012: 5) sözünden yola çıkarak insanın psikolojik gücünü ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Bu yaklaşımlar üzerine. Dünya Sağlık Örgütü “Sağlık

sadece hastalığın olmayışı değil akıl, ruh ve beden bütünlüğüyle tüm alanlarda dolu dolu bir hayat sürdürme halidir” diyerek yeni bir tanıma gitmiştir (Greenspoon, 2001).

Psikolojik sağlığın gerçekleşmesi Bradburn’e (1969) göre, bireyin yaşadığı zorlukların her birinin doğru şekilde algılanması ve onların olumlu işler görmesinin sağlanmasıyla olur ‘Çünkü olumlu ve olumsuz etkiler, refahın farklı boyutları olduğu için mutluluk, bu iki boyut arasındaki dengeyi yakalamakla oluşur’ (Keyes vd., 2002: 1007). İnsanın olumsuz şeylerle karşılaşmamak için hayatta yaşanan her şeyi kontrol etme çabası psikopatolojinin kökenini oluşturur. Oysaki kişinin, hayatı acısıyla-tatlısıyla kabul edip farkındalık sağlayarak kendi sınırlarını tanıması, öz kontrol kazanımına yol açar (Öztürk vd., 2019: 447; Uğur, 2018: 6; Yektaş, 2020: 1231). Yaşanan bu şeylerin yaşamsal anlamını fark ederek onları yargısız kabul etme ve kendi değerlerinin rehberliğinde anlamlı bir hayat yaşamak ise önceki yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerinin üzerinde bıraktığı olumsuz etkileri hafifleterek kişiye psikolojik iyileşme sağlar (Usta, 2017: 5).

Tüm bu anlatılardan yola çıkarak psikolojik iyi olmanın merkezinde yer alan önemli şeylerin; kişinin kendi sınırlarını görerek onları kabullenmesinin yanı sıra yetenek ve kapasitelerinden en iyi şekilde yararlanması olarak özetlenebilir. Bu yetenek ve kapasiteyi Ryff (1989, 1995: 720);

- Yaşama olumlu bakışı içeren *kendini kabul etme*,
- Yaşam boyu gelişmeyi içeren *sağlıklı bir gelişim*,
- Başkalarıyla kaliteli ilişkileri içeren *olumlu ilişkiler*,
- Kendi başına karar verebilmeyi içeren *özerklik*,
- Hayatı ve çevreyi etkili yönetme kapasitesini içeren *çevresel ustalık ve*
- Hayatın bir amacının ve anlamının olduğu inancını içeren *yaşamdaki amaç* olmak üzere altı kategoride ele alır.

Keyes ve diğerleri (2002) bu yetenek ve kapasiteyi kişinin yaşam kalitesi ile potansiyelinin göstergesi olmak üzere ikiye ayırır (Telef, 2013; 374). Diener (2006) ise bunlardan ilkinin “öznel iyi oluşa” karşılık gelen “hedonizm” denen hazcılık yani olumlu duygulara sahip olma; diğerini de “psikolojik iyi oluşa” denk gelen “eudomonizm” yani kişinin potansiyeli, yaşam amaçları ve ilişki kalitesi olarak

tanımlar. Her iki durumu iyileştirme ve sürdürebilme sorumluluğu ise kişinin kendisine aittir (Sarı ve Çakır, 2016; 223).

Sonuç olarak, başta psikolojik iyi oluş olmak üzere davranışsal yeterlilik, bireyler tarafından algılanan yaşam kalitesi ve içinde bulunulan çevre (Lawton, 1983) ayrı ayrı değil hepsi birlikte “iyi yaşamı” oluşturan ana etkenler arasında bulunmaktadır. Genel olarak psikolojik iyi oluş ne sadece akıl ve akıl sağlığı ne de beden sağlığı ile ifade edilebilir. Bu kavram bunların her ikisinin bir arada ve dengeli olması ile oluşabilir.

Yapılan açıklamalardan yola çıkılarak bakıldığında; göç eden bireylerin girdikleri yeni çevrede o kültüre uyum sağlamaları, kendilerini iyi hissedebilmeleri açısından önem taşımaktadır.

Uzun yıllar boyunca nüfus hareketliliğine maruz kalan Türkiye, 2010 yılından sonra Ortadoğu’da yaşanan çatışmalar sebebiyle bu bölgeden gelenler için güvenli bir liman olmuş ve epeyce göç almıştır (Menekşe, 2018; 190). Nüfus hareketliliği hem göç eden kişilerde, hem de göç edilen toplumda bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Kültüre uyum ve psikolojik sağlık bu sorunların başında yer alan etmenlerden biridir. Türkiye’nin almış olduğu bu yeni nüfusun kültüre uyum ve psikolojik sağlığını araştırmak amacıyla yapılan bu çalışma, farklı ülkelerden İstanbul iline göç etmiş bireylerin Sosyokültürel Uyumları ve Psikolojik İyi Oluşlarını incelemeyi hedeflemektedir. Yabancı uyruklu göçmenlerin nasıl bir kültürleşme sürecinden geçtikleri ve bu sürecin doğurduğu sosyokültürel uyumlarının psikolojik iyi oluş durumları üzerinde herhangi bir etkiye sahip olup olmadığının belirlenmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı İstanbul’da yaşayan yabancı uyruklu göçmenlerin sosyokültürel uyum düzeyi ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tespit edilen bu ana problem doğrultusunda ortaya konulan aşağıdaki sorulara da cevaplar aranmıştır:

1. İstanbul’da bulunan yabancı uyruklu göçmenlerin psikolojik iyi oluş ve sosyal kültürel uyum düzeyleri nasıldır?

2. İstanbul'da bulunan yabancı uyruklu göçmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi, bu göçmenlerin; cinsiyetlerine, Türk arkadaş edinip edinmemelerine ve Türkiye'de kalış sürelerine göre farklılık göstermekte midir?
3. İstanbul'da bulunan yabancı uyruklu göçmenlerin psikolojik iyi olma düzeyi, bu göçmenlerin; eğitim düzeyleri, çalışma durumları ve gelir düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
4. İstanbul'da bulunan yabancı uyruklu göçmenlerin psikolojik iyi olma düzeyi, bu göçmenlerin; göç etme sebebi, ve ülkelerine dönüp dönmeme isteklerine göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Göç, tarih boyunca her zaman adından söz ettirmesine rağmen, 21. yüzyılda yaşanan bir takım siyasi karışıklıklar, çok büyük kitlelerin ülkelerinden ayrılarak batıya doğru hareket etmelerine sebep olmuştur. Bu nüfus hareketliliği, özellikle de doğu ile batı arasında köprü vazifesi gören Türkiye'de çok ses getirmiş ve halen de getirmeye devam etmektedir. Bu dönemde diğer ülkelere kıyasla oldukça yüksek sayıda göçmen kabul eden Türkiye, bu göçmenlerin Avrupa'ya geçmesi ya da bu topraklarda kalması konusunda kilit rol oynamaktadır. Gerek transit ülke olarak kullanılması gerekse de barınacak bir yurt olarak seçilmesi olanaklı olan bu ülke, birçok ırk ve milletten insanların tercih ettiği yer haline gelmiştir. Türkiye, Avrupa ya da ABD gibi heterojen bir yapıya sahip olmayan bir ülkeyken, IOM Türkiye'nin verilerine göre 3.9 milyon gibi yüksek sayılara ulaşan göçmen ve mülteci akınına uğrayarak bu yapısını değiştirmeye başlamıştır.

Başka kültür ve milletlerden göçmenlerin bir ülkeye gelmesi, göç alan ülkeye çeşitlilik sağlayacaktır, Bu çeşitlilik, gerek toplumsal, gerek kültürel ve gerekse de ekonomik olarak birçok etki ve değişimleri beraberinde getirmektedir. Bu sebeple artık kültürel çeşitlilik göz ardı edilemeyecek bir durum haline gelmiştir. Fakat farklı kültürlerin bir arada yaşaması çok ta kolay gerçekleşmemektedir. Hem göç eden hem de göç kabul eden toplumların bireyleri, bu çeşitliliğe uyum ile yaklaştığında kültürel farklılık bütünleşme ile sonuçlanacaktır. Fakat aksi durumda, kültürel çatışmalar karşıt kutuplar oluşturarak hem göç eden grupların hem de göç alan grupların sosyolojik ve psikolojik açıdan etkilenmesine sebep olacaktır. Göçmenler üzerine

yapılmış bu çalışmayla ortaya konulan sonuçların, İstanbul'a gelen yabancı uyruklu göçmenlerin, içine girdikleri kültüre uyum düzeyleri ve psikolojik durumları üzerinde etkili olan unsurların belirlenmesine ve buradan yola çıkılarak bir takım çözümlerin üretilmesine öncülük edeceği umulmaktadır. Yapılan araştırmanın bulguları, farklı ülkelerden gelen göçmenlerin yeni katıldıkları yabancı bir çevrede yaşamış oldukları uyum sorunlarını daha yakından anlamaya ve göçün getirmiş olduğu sıkıntıların onlar üzerinde bıraktığı etkileri görmeye katkı sunacaktır. Diğer yandan, psikolojik iyi oluş durumunun hangi gruplarda yetersiz olduğunun tespit edilmesini ve bu kişilerin ruh sağlıklarına katkı sunabilecek daha kapsamlı psikososyal destek hizmetleri sunmayı olanaklı kılacaktır. Göçün ve göçmenin özellikleri üzerine genel bir bakış açısı sağlaması ve ileride yapılacak çalışmalara esin kaynağı olması umulmaktadır.

Bu çalışma yapılırken literatür incelendiğinde, Türkiye'de yabancı uyruklu göçmenler üzerine yapılan bir çok çalışma bulunmasına rağmen, ülke çeşitliliği geniş olan ve göç eden kişilerin sosyokültürel uyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Türkiye devamlı göç alan ve almaya da devam eden bir ülkedir. Hal böyle olunca, göç ve göçün getirdiği uyum sorunları kendini bir çok alanda göstermeye başlamıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda çıkan bulgularda, uyumun psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla çıkan bulguların, güncel bir konu olan göçmen sorunlarına ve bu sorunlarla ilgilenen kurumların geliştireceği kurumsal stratejilere ışık tutabileceği düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlarda, farklı ülkelerden gelen göçmenlerin ekonomik durumlarının, eğitim seviyelerinin, göç etme sebeplerinin, Türkiye'de yaşam sürelerinin onların toplumsal uyumunda ve ruhsal sağlığında değişim oluşturan etkiye sahip unsurlar olduğu görülmüştür. Bu analiz sonuçları, başta ruh sağlığı uzmanları olmak üzere, göç konusunda çalışma yapan yetkililer, eğitimciler ve diğer ilgililer için bir takım faydalar sunabilir. Farklı bir kültüre giren yabancı uyruklu insanların ruh sağlığı ve o kültürle kaynaşabilme düzeylerini etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada ortaya çıkan bulguların, bu konuda çalışma yapacak üniversitelere de katkı sunması beklenmektedir. Yine, sorun yaşayan göçmenler hakkında genel bir görüş kazanılmasına, ilgili kişilerin etkili çözüm yolları bulmasını kolaylaştıracak bakış

açısı elde etmelerine ve bu sorunlar doğrultusunda daha kapsamlı danışma ve rehberlik hizmetleri sunmalarına da katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada ölçeklerin uygulandığı örneklemin evreni temsil ettiği varsayımına dayanmaktadır.
2. Bu araştırmaya katılan yabancı uyruklu göçmenlerin cevaplaması istenilen kişisel bilgi formu ve ölçekleri samimi bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2022-2023 öğretim yılını kapsadığından dolayı kesitsel bir tarama niteliği taşımaktadır. Kesitsel olması sebebiyle araştırmanın örneklemini, veri toplama araçları, veri analiz teknikleri yapıldığı bu dönemle sınırlıdır.
2. Bu çalışma, aynı zamanda örneklem konusunda, İstanbul ilinde yaşayan ve Suriye, Rusya, Kafkasya, Ortadoğu, Kuzey Afrika ve Türki Cumhuriyetler ile diğer ülkelerden gelen yabancı uyruklu göçmenlerle sınırlı bulunmaktadır.
3. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, veriler için kullanılan istatistiksel yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.
4. Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş düzeyinin ölçülmesi, Sosyokültürel Uyum Ölçeği (SCAS-R) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü boyutlar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Göç: Göç, sosyal, siyasi, ekonomi ve teknoloji alanında yaşanan değişimlerden etkilenmesi sonucunda ortaya çıkan bir gerçekliktir. Fakat sadece etkilenmekle kalmaz, aynı zamanda toplumun sosyal, siyasal ve ekonomik yapısını, insanın ise tutum ve davranışlarını değişime uğratar. Başka bir deyişle hem bağımsız hem de bağımlı değişken olabilen bir olgudur (Karaoğlu, 2011: 4).

Kültür: doğanın ürettiklerini daha verimli kullanma adına insanoğlunun ürettiği her tür şeye kültür ya da uygarlık denir (Güvenç, 1974: 97).

Sosyal Uyum: Sosyal uyum, aynı bölgede yaşayan göç eden veya bu göçe ev sahipliği yapan vb. gibi çeşitli grupların, dış kültürün dinamiklerinin zorlaması altında kalmadan veya kendi kültürel dinamiklerinden ödün vermeden, karşılıklı şekilde hoşgörü ve müsamahayla aynı zamanda da anlamlı bir etkileşim kurarak bir arada hayatlarını devam ettirmelerini ifade eden bir kavramdır (Yalçın, 2018: 6).

İyi Oluş: Bir nevi mutluluk ile aynı görülen ve psikolojik açıdan iyi olma manasına gelen iyi oluş pozitif psikolojide önem atfedilen bir kavramdır. Öznel, nesnel, psikolojik iyi oluş gibi kavramları içeren iyi oluş kavramları farklı anlamlar ifade eder (Eryılmaz, 2014; Topuz, 2013: 21).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin mutlu olması, yaşamından memnuniyet duyması ve hayata değer katabilmesidir (Keyes & Ryff, 1995)

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle göç, kültür, sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş kavramlarının kuramsal çerçevesi ele alınmıştır. Sonrasında ise göç, kültür, sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Göç

Yaşadığı yerlerden ayrılmak, göç eden her kişinin iç âleminde farklı değişimler ve duygular meydana getirir. Bu nedenle göç, ilk başta bireyin psikolojik durumu olmak üzere inanç, düşünce, kural ve sistemler gibi insana dair olan hemen her şey üzerinde, değişim ve dönüşüm yaşanmasına sebep olan bir gerçekliktir. Göç, psikolojik açıdan göç eden bireyin üzerinde büyük etkiler yaparken, ekonomik anlamda ise sadece göç edenler üzerinde etkili olmayıp aynı zamanda yerli halk için de yeni koşullar ortaya çıkarmaktadır (Ekici ve Tuncel 2015: 9-11; Göhler 1990: 67). Özellikle de savaş ve terör gibi nedenlerle zorunlu göçe maruz kalan insanlar, geldikleri yerin kültürüne ve yaşam tarzına uyum sağlama zorlukları yanında, bir de alışmış olduğu kendi kültürel ortamından uzakta kalmanın vermiş olduğu yalnızlık duygusu ve stresle başa çıkmak zorunda kalmaktadır (Avcı, 2022: 20, Yurt, 2019: 22).

Sebebi ne olursa olsun buldukları ortamda yaşamlarını devam ettiremeyeceklerini anlayan insanlar farklı beklentilerle yollara düşmekte, kimileri bu yaşam için çıktığı bu yolda yaşamını kaybetmekte iken diğer bir kısmı vardıkları yeni mekânlarda var oluş mücadelesi vermektedir. Göç kavramının yapılmış birçok tanımı vardır. Bunlar arasında Türk Dil Kurumu'nun (TDK) tanımına göre göç; “ekonomik, toplumsal veya siyasi sebeplerle bireysel ya da kitlesel olarak insanların bulunduğu ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir mekâna belirli bir süreliğine veya tüm yaşamını geçirmek üzere yerleşmesi, hicret, taşınma, muhaceret” şeklinde yapılmaktadır (Bayraktar, 2013: 111; TDK, 2022).

Bireysel-kitlesele veya gönüllü-zorunlu olmak üzere nedeni, süresi ve yapısı fark etmeksizin bir devletin sınırları içinde yer değiştirme ya da ülke sınırlarını aşma şeklinde gerçekleşen bir eylem olan göç tanımına sadece göçmenler değil, mülteciler, yerinden edilmiş veya çıkarılmış kişiler ile ekonomik göçmenler de dâhildir (Çiçekli, 2019: 22).

Bu ifadeden yola çıkarak, göç kavramıyla hareketlilik yaşayan kişi ya da grupları veya bu kişi ya da grupların gerçekleştirmiş olduğu göç eylemini ifade etmek için birçok farklı kavram kullanılmaktadır. Bunların arasında iltica göçmen, mülteci, sığınmacı ve insan kaçakçıları en çok kullanılan kavramlar arasında bulunmaktadır. Göç eylemini anlayabilmek için bu kavramlarla ne ifade edilmek istendiğine bakmak gerekir.

İltica; belirli şartlar altında, ülkelerin başvuru kabul ettikleri ve insanların başvuru yapmalarına olanak sağlayan yasal bir haktır. Göç edilen hükümetler ya da o ülkede bulunan Sivil Toplum Kuruluşlarınca (STK) göç eden kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere yapılan yardımlar bulunmaktadır. Bu yardımlar “insani yardım” diye isimlendirilir (Avcı 2022: 1).

Göçmen kavramının her ne kadar genel manada uluslararası bir tanımı bulunmasa da, kişinin kendi hür iradesiyle, dışardan gelen herhangi bir zorlama olmadan “kişisel rahatlığını” sağlamak amacıyla, hem ekonomik ve sosyal durumunda iyileşme sağlamak hem de kendisi ya da ailesinin geleceğini daha iyi seviyelere çıkarmak için farklı bölgelere göç etmiş kişileri kapsayan bir terimdir (Çiçekli, 2019: 22). Göçmen kavramı; yasal göçmen ve kaçak göçmen olarak iki sınıfa ayrılır. Bulunduğu ülkeden çıkış esnasında ve/veya güzergâhı olan ülkeden geçiş esnasında ve/veya göç etmeyi planladığı ülkeye giriş esnasında ve/veya bu bölgelerde bulunduğu zaman içerisinde (Yılmaz, 2014: 1687), içinde bulunduğu ülkenin yasalarına uygun bir şekilde o ülkenin yetkili mercilerinin onayı ve bilgisi dâhilinde bir yerleşme gerçekleştiren kişiye “yasal göçmen” denir. Göç ettiği ülkenin yetkili mercilerinin onayı ve bilgisi haricinde bir yerleşim gerçekleştiren kişiye ise “kaçak göçmen” denir (Yalçın, 2018: 7). Kaçak göçmenler, sınır ötesine geçme eylemlerini bazen bireysel bazen de insan kaçakçıları vasıtasıyla yapmaya çalışmaktadır.

İnsan kaçakçıları; insanları maddi kazanç elde etmek için yasal olmayan şekillerde başka ülkelere sokmaya çalışan kişilerdir. Gerek yasal gerekse de insan kaçakçıları

vasıtasıyla yasa dışı olarak farklı ülkelere göç eden grupları tanımlamak için farklı kavramlar kullanılmaktadır. Bunların arasında sıkça duyulan mülteci ile sığınmacı terimi çoğunlukla birbirine karıştırıldığı için bazen tam olarak ne manaya geldiği anlaşılmamaktadır. O yüzden bu iki terimle ne anlatılmak istendiğini netleştirmek gerekmektedir. Bunlardan ilki olan mülteci kavramı genel manada şu şekilde tanımlanabilir: Ekonomik sebepler başta olmak üzere savaş gibi nedenlerle, şu anki ve gelecekteki yaşamlarını tehdit eden zor şartlar altında bir hayata maruz kalan insanlar, buldukları yeri bırakarak kendilerini daha güvende hissedebilecekleri bir yer aramak üzere yaşadığı toprakların dışına çıkmaya çalışırlar. Yaşadığı yerleri terk eden bu insanlar mülteci olarak adlandırılmaktadır (Avcı 2022: 1 ve 7; Yalçın, 2018: 8). Diğer bir tanımla mülteci; Birleşmiş Milletler Mülteci Yüksek Komisyonu (BMYKK)nun tüzüğünde bulunan şartlara uygun ve Mültecilerin Yasal Statüsüne İlişkin 1951/1967 Protokolüne taraf bulunan bir ülkenin sınırları dâhilinde bulunup bulunmaması ya da sözü geçen bu hukuki belgelere göre içinde bulunduğu ülkenin mülteci olarak tanıyıp tanımamasına bakılmaksızın, Yüksek Komiserlik tarafından sağlanmış olan Birleşmiş Milletler korumasından yararlanma hakkını kazanmış kişiye denir (Çiçekli, 2019: 42).

Sığınmacı kavramı ise; tehdit altında olan insanların gitmek istediği ülkeye mülteci statüsünde kabul almak gayesiyle, gerekli belgelere uygun şekilde başvuruda bulunan ve bu başvurunun sonucunu bekleyen kişiye karşılık gelir. Eğer talepte bulunduğu ülke başvurusunu onaylamazsa kaçak durumuna düşerler ve sınır dışı edilebilirler (Avcı, 2022: 49).

2.1.1. Göç Kavramının Çeşitleri

Göç çalışmalarına bakıldığında, göç çeşidiyle ilgili birçok farklı sınıflandırmalara rastlanmaktadır. Göçler kabaca, birey sayısına, sebeplerine, sürelerine, mesafelerine ve yasalara uygun olup olmadığına göre ele alınabilir.

2.1.1. Birey Sayısına Göre Göçler

Bireysel göç: Göç, kişinin tek başına yapacağı bireysel olarak yaşanan bir süreç olabilir. İnsanlar bazen de kitlesel olarak gruplar halinde göç etmek zorunda kalabilmektedirler (Ekici ve Tuncel, 2015: 14). Kitlesel (toplu) göç diye adlandırılan

bu göçler, istisnai ve düzensiz olarak gruplar halinde yaşanan ülke dışına yapılan nüfus hareketliliği olarak nitelendirilmektedir. Diğer bir deyişle kitlesel göç, yüksek sayıda insan gruplardan oluşan bir nüfus hareketi ya da muayyen zamanlarda toplumun belirli bir kısmının göç etmesi anlamına gelmektedir (Çiçekli, 2019: 56).

Göç hareketlerinin yaşandığı son dönemlere bakıldığında, baskılar, asimilasyon politikaları ve ekonomik krizlerin yanı sıra doğal afetler ve savaşlar gibi sebeplerle coğrafyanın farklı bölgelerinde kitleler halinde göçlerin yapıldığı görülmektedir (Avcı, 2022: 3). Büyük çaplı gruplar halinde yaşanan bu kitlesel hareketliliğin, insan-mekan ilişkisini bozma konusunda hızlandırıcı etki yapmanın yanı sıra bu bozulmayı derinleştirici bir özelliğe sahip olduğu da söylenebilir (Ekici, 2015: 12).

2.1.1.2. İrade Esasına Göre Göçler

Göçün tabiatını değiştirecek bir niteliğe bürünen günümüz göçleri, çoğu zaman insanların içinde buldukları atmosferin şartlarını zorlaması sonucu bir tercih olarak yapılmamaktadır. Aksine savaşlar veya çeşitli baskılar sebebiyle gayri iradi olarak yerinden edilmeye tekabül eden bir duruma dönüşmüştür (Kara, 2010: 154; Yurt, 2019: 13). Bu yönden bakıldığında göçleri, topraklarını terk eden kişilerin göç etmeyi isteyip istemediğine göre *gönüllü* ve *zorunlu* olarak iki kısımda incelemek gerekir.

Zorunlu göç: İçerisinde insan yaşamı ve refahına yönelik tehditleri barındıran, göç eden kişi veya grubun iradelerinin dikkate alınmadığı, kimi zaman afetler gibi doğal kaynaklı durumlar yüzünden, kimi zamanlar da insan kaynaklı savaş, sürgün gibi “zorlama bir süreç şeklinde baskı ve şiddet eşliğinde gerçekleşen göç hareketlerine verilen genel bir isimdir. Göçe ya da sürgüne mecbur bırakılan bu kişiler, göç sonrasında gittikleri yerlerde dışlanan topluluk muamelesi görebilmektedirler (Bayraktar, 2013: 110; Çiçekli, 2019: 69; Ekici, 2015: 14; Yılmaz, 2014: 1685-1687). Kendi isteğiyle göç etmeyen kişiler, yerleştikleri yeni çevrede barınacakları yer bulabilme sorunu başta olmak üzere, geçimini sağlayabileceği iş ve sosyal güvenceye erişim gibi konularda birçok sorunla karşılaşabilmekte ve bu sorunlar nedeniyle hem sosyal hem de psikolojik olarak yaşam kalitelerinde düşüşler görülmektedir (Karaoğlu, 2011: 7).

Gönüllü (iradi) göç: Göçmenlerin içinde buldukları yaşam standartlarını daha üst seviyelere taşımak için kendi arzularına bağlı olarak kendi hür iradeleri doğrultusunda yaptıkları yer değiştirmeye denir. Gönüllü göçler, gününüzde ulusal seviyeden uluslararası seviyeye taşınmıştır. Daha iyi yaşam standartları için çıkılan bu yolda göçmenler, kendi kültürlerinin maddi ve manevi unsurlarını da yanlarında taşıdılar. Bu vesileyle, insanlar karşılıklı olarak kültür alışverişiyle birbirlerinin hayatlarında farklı etkiler meydana getirdiler. Bu sırada sadece yeni icatlar ve buluşlar taşınmakla kalmadı, aynı zamanda göçle beraber hastalıklar da bir ortamdan başka bir ortama taşınmış oldu (Avcı, 2022: 6; Bayraktar, 2013: 110; Yılmaz, 2014: 1685).

İnsanların iyi bir yaşam seviyesine erişmek amacıyla gönüllü olarak yer değiştirmesine karşılık gelen iradi göçlerin üzerinde, daha çok ekonomik şartların belirleyici rolü varken, insanın sığınacak bir yer bulma arzusuyla mecburi olarak yer değiştirmesine karşılık gelen zorunlu göçlerde ise genellikle siyaset daha etkin bir rol üstlenmektedir (Ekici, 2015: 14).

2.1.1.3. Süresine Göre Göçler

Bu grupta göçler, sürelerine göre mevsimlik ve sürekli göçler olmak üzere iki kısma ayrılır. *Geçici (mevsimlik/ekonomik) Göç:* Asli gayesi daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmak olduğundan dolayı kendisine ekonomik göçmen denilen bu grup, içinde yaşadığı ülkenin topraklarının dışına yerleşmek amacıyla asli vatanından ayrılan kişileri nitelemektedir. Mevsimlik ya da geçici işçi denen bu grup, bir tarım sezonu boyunca pamuk, çay vb tarlalarında çalışmak ya da tatil amaçlı seyahat yapmak amacıyla asli ülkeleri dışında yaşayan ve kendi yaşadıkları bölgelere tekrar dönmek şartıyla belirli bir süreliğine yer değiştirme eyleminde bulunan kişilerdir. (Çiçekli, 2009: 16; Karoğlu, 2011: .6; Koçak ve Terzi 2012: 17). Mevsimlik göç süresinin bir yıldan az olması gerekmektedir. Mevsimlik göçlerde birey, çalışma olanaklarına sahip yerlere göç eder ama önceki yere de tekrar dönmeye isteklidir (Haqyar, 2022: 6).

Sürekli göçler: İnsanların, göç ettiği yerden ikamet ettikleri yere tekrar dönmek üzere gerçekleştirdikleri göç çeşididir. Menşei ülkeye dönmeme fikri, bazen göç

düşüncesinin başında alınmış bir karar olabilirken, bazen de geçici olarak başlayan göçler zamanla kalıcı bir hale dönüşebilmektedir (Karoğlu, 2011: 7).

2.1.1.4. Mesafesine Göre Göçler

İç (ulusal) göç ve dış (uluslararası) göç diye iki kısma ayrılan bu göç çeşidi, ülke sınırları dâhilinde veya ulusal sınırların ötesinde bir güzergâh çizebilmektedir. *İç göç*: Daha iyi fırsatlara haiz farklı bir ikamet yerine sahip olmak gayesi ile ülke sınırları içerisinde gerçekleşen ve yine menşei olan ülkede o ülkenin nüfusu üzerinde herhangi bir etkide bulunmayan, geçici veya daimi olarak, insanların ülkenin bir tarafından başka bir konuma geçmeleri olarak özetlenebilir. İç göçün üç çeşit yönü bulunmaktadır. Bunlar kırdan-kıra, kırdan-kente, kentten-kente gerçekleşen versiyonlar olarak karşımıza çıkar (Avcı, 2022: 6; Çiçekli, 2009: 27; Haqyar, 2022: 8).

Dış göç: Kişilerin, kalıcı ya da geçici olarak ikamet ettikleri ülkeden ayrılarak uluslararası sınırları aşip farklı bir ülkeye yerleşmek amacıyla yaptıkları göçtür (Çiçekli, 2009: 58). Türk Dil Kurumu ise dış göçü; varış noktası ülke sınırlarının dışında son bulan göçler diye tanımlar. Dış göç kavramı tanımlanırken, muayyen bir göç yönünün esas alınmadığı göze çarpmaktadır (Avcı, 2022: 6).

2.1.1.5. Yasalara Uygun Olan Göç Türleri

İlgili makamlardan gereken yasal izinler alınarak yapılan göçler ile gerekli izinler alınmadan yapılan göç türleri bu gruptandır. *Düzensiz göç* Menşei ülke, transit ülke ve alıcı ülkenin düzenlemiş olduğu normlara muhalif olarak gerçekleşen, belirli bir ülkeye girmek isteyen göçmenin alınmış gerekli izin veya belgelere sahip olmadan, yasa dışı olarak o ülkeye giriş yapması, orada ikamet etmesi ya da o ülkede çalışması anlamına gelmektedir. Gönderen ülke bakımından ise göç edecek kişinin, geçerliliği olan herhangi bir seyahat belgesi veya pasaporta sahip olmadan ya da menşei ülkeden göç etmek için gereken yasal şartları yerine getirmeden uluslararası bir sınırı aşmasıdır (Çiçekli, 2009: 15)

Düzensiz Göçmen: Günümüzde çokça yaygın olan, hangi yönde ve ne zaman olacağı çok da kestirilemeyen, göç eden kişilerin sosyal demokratik ve ekonomik

yönden özelliklerinin çok hızlı bir şekilde değişebildiği göç türüne denir. Düzensiz göçün iki alt versiyonu bulunmaktadır. Bunların ilki olan transit göç; asıl hedeflenen ülkeye giderken geçici bir süreliğine ikamet edilmek üzere farklı bir ülkede kalma durumuna denir ki bunun ilk akla gelen örneği, Avrupa'ya göç etmek üzere belli bir müddet Türkiye'de kalmayı tercih eden Afgan uyruklu göçmenlerdir. Diğer bir çeşidi olan mekik göç ise, muayyen zamanlarda, belirlenmiş bir süre içinde farklı bir ülkeye gidip daha sonra geri dönülmesi durumuna denir ki bunun da en yaygın örneği Ukrayna-Türkiye arasında yapılmakta olan bavul ticaretidir (Yılmaz, 2014:1687). Düzenli göç ise tanınan yasal kanalların ismine tabi olarak gerçekleşen göçtür (Çiçekli, 2009: 14).

2.1.2. Göç Etme Nedenleri

İnsanların, doğduğu ve yaşadığı ülkeyi değiştirmek zorunda kalmasına neden olan uluslararası göçün sebepleri arasında, ekonomik sıkıntılar, güvenlik sorunları, siyasi çıkmazlar, eğitim imkanlarının kısıtlılığı gibi pek çok farklı neden sayılabilir. Bu sebepleri Aksoy (2012: 294- 295) kabaca şu şekilde sıralar:

- *Siyasi göç:* Ülkeler arasında var olan siyasi yönetim farklılıkları, rejimlerin uyguladığı siyasi baskılar, gerek ülkeler arasında uluslararası bazda, gerekse de bir ülkenin farklı bölgeleri arasında ulusal bazda ortaya çıkan savaş, işgal, terör ya da devrim gibi insan yaşamını tehdit eden sıkıntıların kaynaklık ettiği göçlerdir
- *Eğitim göçü:* İnsanların, daha iyi bir öğrenim görmek gayesiyle belli bir zaman aralığında yapmış olduğu, eğitim dönemi sona erdiğinde bazılarının kendi ülkesine dönmesiyle, bazılarının ise eğitim aldığı ülkede çalışma hayatını devam ettirmesiyle şekillenen göç olaylarıdır.
- *Emekli göçü:* Özellikle sıcak iklime sahip yerler başta olmak üzere, öncesinde insanların tatil amacıyla yola çıktığı, sonrasında ise gittiği o bölgeyi daha iyi bir yaşam için uygun görüp, emekli olduğunda o bölgede yaşama planları yaptığı yerlere göç etme durumudur.
- *İklim kaynaklı göç:* Kuraklık, kıtlık, sel, erozyon vb. gibi iklim koşullarının meydana getirdiği değişimlerin ve deprem vb. gibi yaşanan tabiat olaylarının mecbur bıraktığı yer değiştirmelerdir (Karaoğlu, 2011: 15).

- *Ekonomi kaynaklı göç:* Daha yüksek gelir elde etme ve bu yüksek gelirin getirdiği daha iyi bir hayat standardına kavuşma arzusunun oluşturduğu göç olaylarıdır (Aksoy, 2012: 294). Günümüz dünyasında, ülkeler arasında yaşanan göç hareketlerinin en baş nedenleri arasında mevcut kaynakların sınırlı olması, gelir farklılıkları, işsizlik ya da yoksulluk gibi ekonomik kaynaklı göçler olduğu bilinmektedir (Karaoğlu, 2011: 14).
- *Beyin göçü:* Eğitim kaynaklı göçle benzer kodlara sahip olan bu göç çeşidi, az gelişmiş ya da gelişme aşamasında olan ülkelerin sınırlı kaynaklarıyla uzun sürelerde yatırım yaparak yetiştirmeye çalıştığı kalifiye iş gücüne sahip, iyi eğitim görmüş, kendi sahalarında tecrübe sahibi olan bireylerinin, buldukları ortamdan daha yüksek bir statü elde etmek ve elde ettiği bu statü ile daha yüksek maddi getirisi olan bir işe sahip olmak amacıyla, kendi ülkesinden çok daha iyi çalışma şartları sunan sanayileşmiş ülkelerde kendilerine yeni bir hayat kurma ümidiyle ülkelerini terk ettiği göç çeşididir. (Yurt, 2019: 12-14).
- *Güvenlik sorunları:* İnsanların kendi ülkelerinden ayrılmasına neden olan göçün belki de en büyük sebeplerinden biri olan ve savaş, terör, siyasal baskılar veya siyasal rejim değişiklikleri gibi nedenlerle ortaya çıkan şey, güvenlik sorunlarıdır. Gerek dış müdahaleler, gerekse de ülkenin içinde yaşanan karışıklıklar güvenlik sorunlarına zemin hazırlarken, bir yandan yönetimi olumsuz etkilemekte bir yandan da silahlı grupların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu tür gelişmeler, bazen yıllarca sürmekte, başta kadınlar ve çocuklar olmak üzere o ülkede yaşayan insanların can güvenliğini tehlikeye atması sebebiyle, masum insanların bir kısmı hayatını kaybetmekte, diğer bir kısmı canını korumak için yurtlarını terk ederek yollara düşmektedir (Aksoy, 2012: 294; Haqyar, 2022: 15).

2.1.3. Türkiye ve Göç

Tarih boyunca Türkler, değişik nedenlerle yaşam sürdükleri yurtlarını terk ederek sürekli yer değiştirmiş, bu değişikliklerle birçok alanda tarihe geçen köklü değişimlere sebep olmuşlardır. Göç insanoğlunun dünyaya ayak basmasıyla başlayan ve coğrafyaları ve dünyanın kaderini değiştiren bir tarihi serüvendir. Bu serüvende tarihin yazdığı üç büyük göçe sebep olan Türkler, dünyanın tarihi yapısını ve

dokusunu değiştirmiştir. Bu göçler sırasıyla (Tanju, 2018: 42-47) aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- *Kavimler Gi:* M.S. IV. asırda Türklerin Orta Asya'dan Batı'ya göç etmesiyle, bu bölgede yaşayan insanlar Roma İmparatorluğu topraklarına doğru ilerleyerek Roma İmparatorluğunun Doğu Roma ve Batı Roma şeklinde ikiye bölünmesine sebep olmuştur. Bugünkü Avrupa'nın siyasi, sosyal ve kültürel olarak alt yapısını oluşturan kavimler gi ile ilk ağ kapanıp orta ağ başlamıştır.
- *Anadolu'ya Göçler:* X. asırda İslam'ı kabul eden Türkler, Anadolu'ya gerek orada başta Karahanlılar, sonrasında da Selçuklular olmak üzere çeşitli Türk devletleri kurmuştur. Türklerin Anadolu'ya gmesiyle tekrar bir hareketlilik başlamıştır.
- *Osmanlı fetihleri sonucu Yeni Dünyaya yapılan göçler:* Ortaçağı kapatıp Yeniağı açan İstanbul'un fethi, dünyanın güç dengesini bir kez daha değiştirerek Avrupalıları yeni arayışlara sokmuş, bu arayışlar sonucunda Amerika ve Avusturalya kıtaları keşfedilmiştir. Bu kıtalara yerleşen insanlar, oradaki yerli halkı katlederek bir ırkı yok etmiş, ardından da bu geniş toprakları işleyecek insan gücünü elde etmek için Afrika halkını köleleştirme yoluna gitmiştir. Dünya tarihine geçen, kıtaları ve coğrafyaları şekillendiren bu üç büyük güç ile siyasi, sosyal, askeri, dini ve kültürel yapılar da değişime uğramıştır.

Günümüz yüzyılına gelindiğinde ise, isminin sıkça duyulmaya başlanmasıyla 1980'li yılların gündemine oturan küreselleşme, gn seyrini iyiden iyiye artırmış, teknoloji çağına girilmesi ve sanayinin küreselleşmesiyle çoğunlukla ekonomisi iyi olan ülkelerden daha az gelişmiş ülkelere yapılan göçler, artık gelişmiş ülkelerden gelişmekte olan ülkelere doğru da kendini göstermeye başlamıştır (Aksoy, 2012: 294; Erbaş, 2019: 31).

Bin yıllar içerisinde yıkılan ve yeniden inşa edilen nice medeniyete ev sahipliği yapan, bir yanıyla Asya, diğer yanıyla Avrupa'ya uzanan Anadolu topraklarının cazibesi, küreselleşme denen bu sistemin dünyayı global bir köye dönüştürerek sınırları ortadan kaldırması sonucu, tekrardan her kesimden ilgiyi hak eden bir yapıya evrilmiştir. Bunun en önemli sebepleri (Dedeoğlu ve Gökmen, 2011: 3; Südaş ve Mutluer, 2008: 52), hem kara hem de deniz açısından geniş sınırlara sahip

olması ve ekonomik ve siyasi istikrar yönünden birçok ilerleme kaydetmesidir. Emek ihraç eden bir konuma sahip olan ülke, emek ithal eden konuma dönüşerek yalnızca ekonomik sebeplerle göç edenler için değil diğer pek çok göç şekilleri için de kolay bir hedef haline gelmiştir. Gerek esnek vize sistemine ve geniş bir bilgi sektörüne sahip olması, gerekse de Asya ve Avrupa kavşağında bulunması, kültürel zenginliği, ekonomik fırsatları Türkiye'nin, göçmenler tarafından bir geçiş ya da varış ülkesine ve cazibe merkezine dönüşmesine sebep olmuştur

Öte yandan önemli bir stratejik konuma sahip olması sebebiyle eski tarihlerden bu yana çokça insan hareketliliğinin yaşandığı bir bölge olan Türkiye, son çeyrek yüzyıla gelindiğinde, Ortadoğu'nun içine düştüğü savaş ve terör sarmalı nedeniyle yoğun bir göç akımına maruz kalmıştır. Bu göçler ülkede ekonomik, sosyokültürel ve demografik açıdan değişimlere yol açmıştır (Avcı, 2022: 10; Kara ve Korkut, 2010: 153). Göçün son yüzyıldaki seyri şu şekilde ilerlemiştir: II. Dünya Savaşının bitiminde Batı Avrupa ülkeleri ekonomik açıdan gelişmeye başlamış, bu gelişmeye paralel olarak iş gücü açığı oluşmuştur. İş gücü ihtiyacını, misafir olmak üzere Türkiye, Yugoslavya, Kuzey Afrika İtalya, İspanya ve Portekiz gibi ülkelere kabul ettiği çok sayıda göçmenle karşılamaya çalışmıştır (Yurt, 2019: 27). 1950'li yıllara kadar belirgin göçlerin pek yaşanmadığı Türkiye'de, Avrupa'nın işçi talep etmesiyle, sonraki yıllarda da ülke sınırları içerisinde ulaşımın gelişmesi ve sanayileşmenin artmasıyla tekrar nüfus hareketliliği ortaya çıkmaya başlamış ve uluslararası göç kavramı ile daha çok Almanya'ya işçi göçü üzerinden gündeme taşınmıştır. Türkiye, Almanya'ya göçlerin başlamasıyla yurtdışında yaşayan bu vatandaşların Türkiye ile olan ilişkisine yoğunlaşmış, uluslararası göçün geçici olacağını, gidenlerin hedeflerine ulaştıktan sonra geri döneceklerini düşündüğü için gittikleri topluma uyumları konusuna çok fazla eğilmemiştir. Fakat gerçekler çok farklı olmuş, gidenlerin büyük çoğunluğunun dönüşü sadece "ev miti" ve "geriye dönüş miti" haline dönüşmüş ve buldukları ülkede "hep arada bir yerde" kalan bir hayat tarzını almıştır (Erbaş, 2019: 9-10; Karaoğlu, 2011: 8). 1980'lere gelindiğinde ise küreselleşmenin etkisiyle, sığınmak için yabancıların da rağbet gösterdiği bir ülke haline dönüşmüştür. İlk mültecileri, baskıcı rejimlerden kaçanlar oluştururken, ilk toplu göçü ise 1979 İran Devrimi ile yaşamıştır. Yapılan tahminlerde, 1980-91 yılları arasında Kuzey Avrupa ülkelerine ya da Avrupa'ya geçmek üzere Türkiye'yi transit

ülke olarak kullanan 1.5 milyon İranlı, ülkeye gelen sığınmacı akınını oluşturan en büyük grup olmuştur (Kara ve Korkut, 2010: 158).

İnsanlığın gündemden çıkaramadığı göç, içinde bulunduğunuz yüzyılın son çeyreğinde, Ortadoğu’da bir takım çıkarlar uğruna yaşanan çatışmaların doğurduğu kaos sebebiyle 2010 yılında Kuzey Afrika’da Arap Baharı diyerek isimlendirilen bir akım sonucu, Türkiye başta olmak üzere birçok ülkenin nazarını tekrardan ama bu sefer daha yoğun bir şekilde üzerine çekmeyi başarmıştır. Bu akımın etkisi, özellikle Suriye’de insanlık dramına yol açarak sadece milyonlarca insanın yurtsuz ve yuvasız kalmasına sebep olmamış, aynı zamanda hem komşu ülkelerde hem de Türkiye’de yoğun kitlesel geçişlere neden olmuştur (Ekici ve Tuncel, 2015: 10).

2011 yılında Arap Baharının son ayağı olan Suriye savaşı ile başlayan hareketlilik Türkiye’nin uygulamış olduğu açık kapı politikası göçmen sayısını katlayarak artırmış, 2014 ila 2021 yılları arasında Türkiye’ye yapılan göç sayısında ciddi bir artış gözlemlenmiştir. Bu durum iş piyasasında kayıt dışı çalışmalara, konutlarda ise kira artışlarına sebep olmuştur. Bunun yanı sıra, kültürel yaşamda da bazı değişimlerin günlük hayatta kendini göstermesi kamuoyunda birtakım tepkilere yol açmıştır. Göç diğer yandan, toplumsal açıdan özellikle kadın ve çocuk istismarı gibi konuları ve etnik ya da mezhepsel kutuplaşmaları gündeme oturtmuştur (Avcı, 2022: 11; Haqyar, 2022: 11)

Küreselleşen dünyada göç konusu tüm bölgeleri etkilediğinden artık devletler tarafından ikili olarak değil, bölgesel ya da evrensel olarak tartışılması zaruri bir durum haline gelmiştir (Çiçekli, 2009:1). Çünkü küreselleşmeyle ve teknolojiyle küçülen dünyada son yıllarda en sık yapılan eylem haline gelen göç, ulusal bir sorun olmaktan çıkıp sınırları aşarak evrensel hale gelmiştir (Avcı, 2022: 3).

Yukarda sayılan bu ve buna benzer daha birçok sebeple bol sayıda göç alan Türkiye, farklı kültürlerle tanışma ve kaynaşma sürecine girmiştir. Göç eden insanlar için yeni bir uyum sürecini başlatan en önemli toplumsal olaylardan birisi olan göçler, sadece göç eden toplumlarda değil, göç alan toplumlarda da farklı sorunlara ve değişimlere sebebiyet vermektedir. Uyum sürecinde yaşanan bu değişimleri anlayabilmenin yolu, kültür denilen kavramının açıklığa kavuşturulmasıyla mümkün görülmektedir.

2.2. Kültür

İnsanın hayatta kalması ve türünü devam ettirebilmesi için yegâne avantaj olarak görülen ve onu diğer canlılardan ayıran şey, insanda var olan ölümsüzlük arzudur. Bu arzu, somut hayatta kültür olarak tezahür etmiştir İnsan hayatının hemen hemen her aşamasını kapsayan ve aynı zamanda bir derinliğe sahip olan kültürü tanımlamak çok kolay olmamaktadır. Çünkü 1952 yılında Antropolog Kroeber ve Kluckhohn tarafından yayımlanan Kültür: Kavramların ve Tanımların Eleştirisi başlığını taşıyan derlemede, kültür kavramının tam 164 farklı tanımı yapılmıştır (Ergur ve Gökalp, 2015: 10; Üstündağ, 2012: 25-27). Bu çoklu tanımlardan yola çıkarak birkaç tanımı birlikte ele almak kültürü anlayabilmek için daha açıklayıcı olacaktır.

Birçok dünya dilinde birbirine yakın şekillerde kullanılan, köken olarak Latince ekip ürün almak, üretmek anlamında “cultura” kelimesinden türeyen kültür kavramı, düşünce yapılarının evrimi, tekniğin ve teknolojinin gelişim kaydetmesi, sanatsal faaliyetlerin çeşitlilik kazanması, yaşam tarzlarında kaydedilen değişimler ve inanç sistemlerinde meydana gelen yenilenmeler sonucunda daha zengin manâlara bürünmüştür. Türkçemize de geçmiş olan “hars” kelimesi, kültürün Arapçadaki karşılığı olup “toprağın işlenmesi” manasını taşır. Bu kelime Türkçede kullanılan “ekin” kelimesiyle eş anlamlıdır. “Üretim” kavramına karşılık gelen kelime, sadece tarımsal düzlemde kalmamış zaman içinde gelişerek düşüncelerin evriminden teknik ve teknolojinin gelişimine kadar tüm üretimleri kapsayan bir olguya dönüşmüştür (Gülmez, 2015: 3).

Türk dil kurumu, kültürü kısaca “bir topluma veyahut bölge topluluğuna has fikir ve sanat eserlerinin tamamı” diye tanımlarken, kültürün tanımında genel bir çerçeve çizebilmeye yardımcı olacak başka bir tanımı, kültür kavramı üzerinde kafa yoranlar şu şekilde yapmıştır. Kültür; mensubu olduğu tüm grupları organize etmeye yarayan toplumun gündelik kuralları, zihinsel eğilimleri ve sanatı, inanç ve adetleri, gelenek ve görenekleri, ahlaki kuralları, kullandığı aletler ve tüketim maddeleri, ortaya koyduğu beceri ve alışkanlıkları içine alan geniş yelpazeli bir olgudur. Yani, içinde bulunduğumuz hayata şekil ve anlam veren (Gülmez, 2015: 3) her şey insana ait bir yapı olan kültürün kısımlarını oluşturmaktadır. İnsan, üreten bir yapıya sahip olduğundan dolayı bütün sosyokültürel yapıyı, doğa dışında insanın meydana getirdiği ve maddi ve manevi doğaya kattığı her şey olarak değerlendirmek mümkündür (Khoei, 2021: 13; Üstündağ, 2012: 25). Buradan yola çıkarak kültürü iki

yöne bakan bir yapı olarak ele alabiliriz. Kültür, bir yandan gelenek-görenek, ahlaki yapı, din, dil ve değer yargıları gibi unsurları bünyesinde bulunduran manevi bir yöne sahipken, diğer yandan teknoloji, sanat, finansal altyapı benzeri unsurları bünyesinde barındıran maddi bir yöne sahiptir. Kültür dendiğinde, çoğunlukla manevi kısım anlaşılakta ve kültürün bu kısmı ön plana çıkmaktadır (Kartarı, 2001: 22). Kültür, her zaman insan yaşamını düzene koyan bir değer olagelmıştır. Şimdiye kadar yapılan tanımları tek bir çatıda toplayabilmek için, kültür iç içe geçmiş üç anlam katmanına sahip olarak görülebilir. Bunlar;

- Genel manada uygarlık ya da medeniyet manasına gelen tinsel, entelektüel ve estetik süreç
- Yüksek kültür anlamına gelen zihinsel ve sanatsal pratikler
- Bir grubun yaşam biçimi

Tüm bu açıklamalardan sonra, düşünme biçimi, zihniyet gelenek gibi kavramların, hatta ideoloji teriminin yerine bile kullanılan kültür, bir toplumun “bütün yaşam biçimi” olarak özetlenmeye çalışılsa da (Gülmez, 2015: 27) aslında, yaşanmakta olan ve anlaşılması çok kolay olmayan bu hayatı bir anlam üzerine inşa etme sanatıdır (Kartarı, 2001: 22). Çok merkezli ve çoğul özelliklere sahip olan ve insanın dünyaya ayak bastığı zamana kadar uzanan kültür, bir yandan kalıplaşmış bir yapı taşıırken diğer yandan değişen bir yapı da ortaya koyabilmektedir. O yüzden hem süreklilik arz eder, hem de değişimler yaşayarak ilerlemesini devam ettirir. Bu süreklilik devam ederken insanlar arasında kültürün paylaşımı söz konusudur. Bu paylaşımlar aynı zamanda çatışmalara da alan oluşturur. Her toplumda farklı din, dil, düşünce ve kültür grupları vardır. Bu durum bize kültürün, gerek ailesel düzlemde olduğu gibi mikro, gerekse de ulusal ya da uluslararası düzlemde olduğu gibi makro yapılarda olsun, fark gözetmeksizin birlik içinde çokluk anlamına geldiğini gösterir (Gülmez, 2015: 5).

2.2.1. Kültürün Bileşenleri

Kültür, birbirine sınıksız bağlanan iç içe geçmiş bir takım değerlerden oluşmuştur. Bu değerlerin başını çeken şey, tarih boyunca karşımıza inançlar olarak çıkmaktadır. Toplumun sahip olduğu bu inançlar, o toplumun yerleşmiş alışkanlıklarını ve sorun çözme kabiliyetlerini şekillendirerek değer yargılarını oluştururlar. Toplumun düzen

içinde yaşayabilmesi ve değerlerin egemen bir güce erişebilmesi, bu değerlerin norm haline dönüşmesiyle mümkün olabilmektedir. Doğayı insanın kullanımına sunma girişimleri, bu amaçla üretilen bilgi ve alet içeren teknoloji ile gerçekleşmektedir. Üretilen bu ifade ve etkinlikler en nihayetinde kendilerini soyut olarak temsil eden simgeleri oluşturur. Bunun yanında kültür, müşterek bir dilin kullanımına ihtiyaç duyar. Değerler bir yandan toplumsal etkileşimin devamını sağlarken, diğer yandan mükerrer kullanımlarla toplum tarafından ortak kabul gören gelenek ve göreneklere dönüşürler. Toplum tarafından konulan bir kuralın norm sayılabilmesi için, o normun toplumsal alanda bir yaptırım unsuruna dönüşmesi ve ihlal durumlarında da olumsuz bir karşılığının bulunması gerekir. Bu altı unsurun tamamının bir arada kullanımıyla kültür ortaya çıkar. Bunlardan birincisi, *evreni anlamlandırma şemaları: inançlar ve mitlerdir*. Kültürün ana ekseninde, toplumların ve kâinatın varoluşuna dair sahip oldukları şemaların oluşturduğu inançlar yatmaktadır. İnançların ana göstergesi, her insanın küçük yaşlardan beri sorgulamaya başladığı varoluşla ilgili sorularıdır. Felsefenin temelini de oluşturan bu sorgulamaların toplumdaki yansıması, evrenin ve varlığın var oluş gayesini şekillendirmek için toplumdaki aktarılan anlatıların oluşturduğu şemalar olarak gerçekleşir. Doğayı insan kullanımına sunmak üzere dönüştürmeye çalışan insan, oradan bir takım anlamlar biriktirme yoluna gitmiştir. Kültür denilen bu birikimin altında yatan şey inançtır. Bir özelliğin anlam kazanabilmesi, üzerine inşa edildiği şemalarla mümkün olabilmektedir. O yüzden kültürün üretmiş olduğu şeyler, inançların üzerinde şekillenmektedir (Ergur ve Gökalp, 2015: 10-19) İkincisi, *toplumu inşa eden kıstas: değerlerdir*. İnançlar, bir toplum düzeni inşa etmekte fazlaca soyut söylemler olarak kalmaktadır. Tam da burada değerler devreye girer. Kişinin algılarını değiştirmesinde ve geliştirmesinde, dünyaya bakış açısını belirlemesinde, tutum ve davranışlarında, dolayısıyla yaşamında en etkin rol oynayan şey şüphesiz içinde bulunduğu toplumun değer yargılarıdır (Ulusoy ve Dilmaç, 2018: v). Türk Dil Kurumu değerleri '*Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet*' (TDK, 1998) olarak tanımlar. İnsan düşünme kapasitesine, düşünceler sonucu oluşan duygu birikimine sahip olma özelliği taşımaktadır. İnsanın özelliği sadece duygu taşıması değil, bu duyguların farkındalığını da taşıması ve onları hayata aktararak farklı şeyler üretmeye, ürettiklerini de paylaşmaya çalışmasıdır. Paylaşılan bu şeyler zamanla ortak değerlere dönüşür. Dolayısıyla, her insan yaşadığı toplumun bel kemiğini oluşturan ve o toplum tarafından kabul gören bir takım değerlere sahip olmak

zorundadır. Her ne kadar değerler de zamanla değişime uğruyor olsa da, topluluk tarafından genel kabul gören kısımları gelecek nesillere miras bırakılarak yaşamaya devam edecektir (Altun, 2003: 8-9).

Bu doğrultuda değerleri iki kısımda tarif etmek mümkündür. Birinci kısım, bireylerin nesnelere verdiği kıymet ile tanımlanan sübjektif taraftır. Kişisel olan bu değerler farklı değer yargılarına göre değişen bir özelliğe sahiptir. Diğer yandan da kişisel değer yargılarına temel olabilecek insan eylemlerinin doğru-yanlış, iyi- kötü, haklı-haksız gibi bir takım kıstaslarla somutlaşması sadece değerler vasıtasıyla olabilmektedir. İyiyi, doğruyu ya da güzeli tanımlayan değerlere dayanmadan bir toplumun var olması, mümkün değildir. Toplumsal ilişkinin sağlıklı ilerleyebilmesini sağlayan bu değerler, nesilden nesile aktararak gelenek ve görenekler olarak toplumu inşa eden müşterek kurucu unsurlara dönüşürler. Bu değerler vasıtasıyla o topluluğun üyeleri, doğrudan etkileşime ihtiyaç duymadan, yaptıkları eylemlerin anlamlarını üretir, bunları paylaşır ve yeniden inşa ederler. Durağan sanılan kültürler, aslında çok yavaş da olsa değişime uğrayan dinamik bir yapıya sahiptir. İşte bu noktada, değerler bazında ortaya çıkan çatışmalar, o kültür içinde yaşanan çeşitliliği ve değişimin farklı seviyelerde meydana gelen hızlarını gösterir. Toplumsal değişimler değerlerin değişimini de beraberinde getirir Üçüncüsü, *adalet ve ahlakın kurumsallaşmış hali: normlardır*. Değerler, her ne kadar kültürün önde gelen taşıyıcılarından biri olsa da, toplumsal düzen ancak kurumsal bir yapıyı içeren kurullarla kendini koruyabilir. Toplumun sahip olduğu değer ve geleneklerin, toplumu düzene sokacak somut kurallara dönüşmesi yani norm haline gelmesiyle mümkün olmaktadır (Ergur ve Gökalp, 2015: 10-19). Dördüncüsü, *doğayı dönüştürme aracı: teknolojidir*. Kültürün anlama kavuşması doğayı dönüştürmeye yol açmıştır. Doğayı dönüştürme aracı ise her zaman farklı gelişimler gösteren teknoloji olarak kayıtlara geçmiştir. Yaşamı örgütleme gayesiyle seçilen araç olarak tanımlanan teknolojinin tanımı her dönem farklılık arz etmektedir. Eski Yunan döneminde "uygulamalı sanat" olarak tarif edilirken, günümüz yüzyılında anlam genişlemesi yaşayarak, araç-gereç veya çalışma hayatının tüm safhalarını içeren örgütlenme anlamına kavuşmuştur (Savcı, 1999: 125). Teknoloji kavramı, araç-gereç olarak değerlendirilse de aslında bu araç ve gereçleri ortaya çıkaran tasavvur, algı, bilgi, değerler ve üretimin tamamını kapsayan bir şeydir. Teknolojinin kapsamı her ne kadar teknik olan şeylerin bilgisi olarak algılansa da asıl olan gerçeklik, bunların

fikri temelleri ve toplumsal geçerlilik kaynaklarıdır. Buradan yola çıkarak kültürün vazgeçilmez bir parçası olan teknoloji; “kültür üretmek, belli bir takım yordam, bilgi ve araçlar ve onlara dair ideolojik fikirlerle doğayı dönüştürme eylemi” olarak tanımlanabilir. Sonuncuları ise, *kültür oluşumunun soyut temsilcileri: simgeler ve dildir*. İnançlardan yola çıkıp teknolojiye varıldığında üretilen somut ürünler vasıtasıyla, artık kültür soyut alandan somut bir yapıya geçmiş bulunmaktaydı. Üretilen bu somut nesnelere ifadesi için bu fikirlerin, yargıların ve değerlerin “simge” adı verilen soyut bir takım temsillerle daha evrensel ve dolaylı göndermelere dönüşmesi sağlanmıştır. Özel anlamlar yüklenen bu simgelerin, ortak yaşamı idame ettirebilmek için daha genel niteliklerde olması lazım. Bu durumda devreye giren şey dildir. Dil, toplumsal düzlemde kültürün varlığını koruyabilmesi için vazgeçilemeyecek öneme haiz simgesel bir sistemdir (Ergur ve Gökalp, 2015: 10-19). Dil ve kültüre ait öğeler her ne kadar basit etmenler gibi algılsa da, bu unsurlar yaşamın bir parçası olduğu müddetçe kültürün kıymetli bir tarafı olarak kendini gösterir ve içinde bulunduğu toplumun önemli simgeleri arasında bulunarak medeniyetin inşasına katkıda bulunur (Göçer, 2013: 27). Sadece işlevsel alanda çalışan bir olgu olmayan dil, iletişim sırasında yeni anlamlar üretilmesini sağlayan, kullanımda olan kavram ve ifadelerin, bazen kuralların bile değişmesine yol açan bir etkileşim aracıdır. Görüldüğü üzere dil, toplum tarafından üzerinde uzlaşmış, değişime açık simgesel bir sistemdir. Bu durum, kültürün toplumu bütünleştirici bir yapıya sahip olduğunun göstergesidir (Ergur ve Gökalp, 2015: 15). Kısacası, kültürlerin yayılması ve etkileşimi konusunda ön plana çıkan şey dil olmuştur. Kültürün biçimlenmesi dil ile ve de diller arasında yapılan alışverişin zenginliğiyle olur (Gülmez, 2015: 4).

2.2.2. Kültürün Özellikleri

Kültürün birçok özelliği vardır. Bunların en başta gelenleri şu şekilde sıralanabilir (Üstündağ, 2012: 42):

- Her birey bir kültürün içine doğduğu için aslında insan doğuştan bir kültürel kimliğe sahiptir.
- Bazı kültürler birbirlerine çok fazla benzerken, bazıları da birbirinden oldukça uzak olabilmektedir.

- Kültür insanın ürettiği maddi ya da manevi her türlü şeyi kapsar.
- Kültür toplumsal bir yapıdır, bireye indirgenemez.
- Kültürel unsurlar nesilden nesile aktarılarak hem devamlılık sağlar hem de bu aktarım esnasında bazı değişimlere uğrar.
- Kültür, o toplumun ihtiyaçlarını gidererek sorunlarına  z m sunar.
-  atışmaları azaltarak bütünleşmeyi sağlar.
- Kültürel adetler, insanlar arasında yardımlaşma duygusu oluşmasını sağlar.
- Zamandan zamana ve kültürden kültüre değişen simgeleri ve onların taşıdığı anlamı  ğretir.
- Kültür, karşılıklı etkileşim halinde olan maddi ve manevi kültür ürünlerine sahiptir.
- Doğa, kültür vasıtasıyla insan kullanımına sunulur.
- Gerçek kültür ile ideal kültür birbirinden farklı şeylerdir.
- Kültür, kalıcı olmayan birtakım uyarlamalar ile her zaman yenilenen bir yapıya sahiptir.

2.2.3. Kültürün Dinamikleri; Kültürel Görecelik Ve Kültürel Değişimler

Hem bireyin hem de toplumun işlevselliğini koruyabilmesi için o topluma dâhil olan bireylerin kendi kültürlerini kaybetmeden içinde yaşadığı toplumun kültürüne ayak uydurması arzu edilen durumdur. Bu durum gerçekleşmezse çatışma oluşur. Bu iki zıt kutup şu şekilde özetlenebilir:

2.2.3.1. Kültürel Etkileşim

Tarih boyunca yeryüzünde bulunan tüm kültürlerin, alışverişle ya da etkileşimlerle melez özellikler kazandığı görülmektedir. G   olgusu, kültürel etkileşimin kökeninde her zaman en büyük rolü üstlenen dinamik olmuştur. G  n gönüllü ya da zorunlu olması ise çatışmaları beraberinde getirmiştir. Büyük keşifler sonrası sömürge düzeninin kurulması ve köleleştirme sistemi bunun en güzel örneğini oluşturur. Kültürün içeriğine hem bilim, sanat ve edebiyat alanında, hem de günlük yaşamın seyri, nesnelere davranışlar ve değerler alanında olmak üzere daha geniş açıdan bakmak gerekir, Bu şekilde geniş bakıldığında, kültürel etkileşimlerin ekonomik, sosyal ve siyasal alanlarda uzun vadede yerleşik bir konuma geçtiğini

görürüz. Hiçbir kültür kendisini etkileşimlerden, çekişmelerden ve değişimlerden uzak tutamaz (Gülmez, 2015: 9-10).

2.2.3.2. Kültürel Çatışmalar

Yaşamın her alanında etkili olan kültürel çatışma kavramı, sosyoloji başta olmak üzere antropoloji, psikoloji, ekonomi gibi daha birçok bilim tarafından incelenmeye alınan bir konu olmuştur. İnsanların yaşamına yön veren, aynı zamanda da değiştirilmesi zor olan kültür ve içinde yaşanılan toplumla olan kültürel farklılıklar, çatışmanın ana kaynağını oluşturan öğelerdir. O yüzden insan ve etkileşimin varlığı çatışmaların yaşanmasını kaçınılmaz kılmaktadır (Asunakutlu, ve Safran, 2004: 27). Çünkü herhangi bir kültüre mensup olan kişilerin, kendi kültürleri içinde yaşayan farklı kültürlerden olan insanların inançlarından, hayat tarzlarından ve adetlerinden ister istemez etkilenmemeleri mümkün olmadığı gibi, medeniyetler arasında meydana gelen etkileşimler de kaçınılmazdır. Dünya tarihi, farklı medeniyetlerin doğuşunu, yükselişini ve yok oluşunu kültürler arasında meydana gelen etkileşimlerin beraberinde getirdiği şiddetli çatışmalar olarak gösterir. Sadece medeniyetlerin değil insan yaşamının da düzenleyici değeri olarak görülen kültür, zaman zaman siyasi ve ekonomik yapılarla çatışmalı ilişkilere girmekten kendini uzak tutamamaktadır. Kültürler arasında çatışmalar yaşansa da, bu çatışmalar çok şiddetli de olsa yine de etkileşim, değişim ve çekişmelerden uzak kalmak mümkün olamamaktadır.

Farklı kültürler çeşitlilik sağlar. Farklılıkların kabulünü sağlayan ve çatışmayı çözecek unsurların başında ise hoşgörü gelmektedir (Asunakutlu, ve Safran, 2004:46). Fakat çeşitliliği kabul etmek bazı toplumlar tarafından arzu edilen seviyelerde olamamaktadır. Çünkü kendi etnik kültüründen farklı bir kültüre saygı duymak herkes tarafından kolay değildir. Bireylerin ya da toplulukların sadece kendi kültürünün değer yapılarını tek ve yüce görmesi, diğer kültürleri küçümsemesi ya da tehlikeli görmesi şeklinde kendi değer sistemiyle yargılamaya kalkışmasına etnosantrizm yani etnik merkezilik adı verilmektedir. Bu anlayış korku kültürünü getirdiği için zenofobi denilen yabancı korkusu ya da yabancı düşmanlığına dönüşür. Yabancı düşmanlığı, ötekileştirme ve aşağılama alışkanlığı olarak kendini gösterir.

Gelişmiş Batı toplumlarında oluşan göçmen sorunu ile bu alışkanlık artış göstermeye başlamıştır (Gülmez, 2015: 10).

2.2.4. Kültürel Süreçler

Kültürün süreklilik kazanmasında, hayata aktarılmasında ve değişmesinde, aracı rol üstlenen bir takım süreçler bulunmaktadır. Bu süreçler kültürleme, kültürleşme, kültürel yayılma, kültürlenme, kültürel özümseme, kültürel bütünleşme, zorla kültürlenme, kültürel gecikme ve kültür şoku olarak dokuz sınıfta incelenmiştir.

2.2.4.1. Kültürleme (Enculturation)

İnsanlar doğumundan başlayarak, içine doğduğu kültürü safha safha genişleyen halkalar halinde, ilk başta annesi olmak üzere çeşitli kurumlar ve öğeler vasıtasıyla öğrenme sürecine girer. Farklı düşünür, araştırmacı ve antropologların farklı şekillerde tanımladığı kültür kavramının niteliklerinden biri de, nesiller arası bilgi ve davranış örüntüsü aktarımıdır. Kültür kavramının devamı olan ve kültürlenme denen bu durum, doğumdan ölüme kadar devam eden ve bireyin topluma uyum sağlayabilmesi gayesiyle yapılan eğitimidir (Uygunkan, 2005: 205; Üstündağ 2012: 38).

2.2.4.2. Kültürleşme (Acculturayion)

Çok fazla göç alan ülkeler, içinde yaşayan azınlıkların ve kendi toplumunun birlikte ve uyum halinde yaşam sürebilmelerini kolay kılacak bir takım yöntemler kullanmalıdır. İnsanlar, beraber yaşamanın ve uyumun ne demek olduğunu öğrenirken kültürel alışveriş vasıtasıyla bir takım değişimlerden geçerler. Bu değişime kültürleşme denir (Saygın ve Hasta, 2018: 312). Diğer bir deyişle, birbirine yabancı iki kültürün farklı şekillerde birbiriyle temas ederek kültürel alışverişe girmeleri, bu kültürel alışveriş esnasında birbirlerinden aldıkları ya da birbirlerine verdikleri unsurların zamanla birbirine karışması, sonrasında da bu unsurların ilk oluşum kaynaklarının bilinemez hale gelmesini sağlayan süreci ifade eden bir kavramdır. Bu süreç esnasında birbirinden etkilenen temas halindeki her iki kültürün ikisi birden değişime uğramaktadır. Bu değişimler sonucunda değişen öğelerin

kaynağı unutulunca artık o öge içinde bulunduğu kültürün bir özelliği haline gelir. Coğrafi olarak yalıtılmış veya ücra yerlerde kalan kültürler dışında, kültürleşme hadisesini yaşamayan neredeyse hiçbir kültür yoktur (Üstündağ 2012: 38).

2.2.4.3. Kültürel Yayılma (Diffusion)

Değişen kurumlar her zaman kültürel kurumlar olmuşlardır. Böyle olması, kültürün akışkan yapısı ve her çeşit etkiye göstermekte olduğu tepkiler sebebiyledir (Karakaya, 2004: 64-69). Kültürün bu akışkan yapısı dolayısıyla, belirli bir kültürel merkeze ait maddi veya manevi herhangi bir ögenin, çevreye ya da diğer kültürlerle yayılması kaçınılmaz bir süreçtir. Ortaya çıkan bu kültürel sürece kültürel yayılma denir. (Üstündağ 2012: 39). Kültürel yayılmacılık ve bunun en açık örneği küreselleşme, yerel kültürleri yıpratmakta ve bazen yıkıma dahi uğratabilecek güce ulaşabilmektedir (Karakaya, 2004: 64-69).

2.2.4.4. Kültürlenme (Culturation)

Farklı kültürlerle sahip insanların başka kültürlerle girdiklerinde veya gelmiş oldukları bölgede yeni bir uyarlınmaya ihtiyaç duyulduğunda, kendi asli kültürlerinde ya da içine girdikleri yeni kültürde bulunmayan tamamen bambaşka ve yeni bir öge oluşturarak bir evrim ve değişime uğramasına kültürlenme denir. Kültürel yayılma vasıtasıyla farklı kültüre giren öğeler, içine girmiş olduğu kültür tarafından dönüştürülerek asli halinden çıkarlar ve yeni biçimler alırlar (Üstündağ, 2012: 39).

Kişilerin kültürlenme periyodunu anlayabilmek için en başta o kişinin hangi kültürden geldiğine ve geldiği toplumun özelliklerine bakılmalıdır. Zira her insan, kendi toplumunun kültürü, değer yargıları ve sosyal sistemlerine uygun olarak şekillenir. O yüzden kişinin köken toplumuyla yerleştiği toplumun kültürel özelliklerinin uyuşması gerekir. Kültürel özellikler uyuşmazsa, kültürel mesafenin artması kaçınılmaz olur. Kendi toplumu ile yerleştiği toplum arasındaki mesafeyi aşmak birey için kolay olmayacağı için, bu durumdan olumsuz etkilenecek ve çelişkiler yaşamaya başlayacaktır (Aliyev ve Öğülmüş, 2016: 91).

2.2.4.5.. Kültürel Özümseme (Asimilasyon)

Herhangi bir kültürün, başka bir kültürü etkileyerek zamanla kendi şekline büründürmesi ve kendi içinde eritmesi durumudur. Belli bir takım çevrelerde, gerek iktisadi avantajlara gerekse de taşıdığı imgenin daha gelişkin imgeler olduğuna inanılan baskın bir kültürün o çevredeki diğer kültürlere uyguladığı baskıyla oluşur. Uygulanan bu baskı sonucunda, diğer kültürden olan kişiler, kendi kültürlerinden koparak kültür değişimine uğrarlar. Kopuşların sayısı arttıkça terkedilen kültür artık bir ölü kültür haline gelir (Üstündağ, 2012: 40).

2.2.4.6. Kültürel Bütünleşme (Integration)

Sosyal hayatı oluşturan şey, beraber yaşama bilincidir. O yüzden toplumda farklılık ne kadar öneme sahipse, bütünlük ve birlik te o derece temel bir yapıya sahiptir. Tek başına hayatta kalamayan türler, birbiriyle çatışma ya da diğerini yok etme davranışı yerine, topluluklarını zorlayıcı tabiat şartlarına ve diğer türlere karşı koruma güdüsüne sahiptirler. İnsanlar da birbirine muhtaç bir canlı türü olduğundan, işbirliği ile kazanacağı güç sayesinde üretici olabilmektedir (Türkkahraman ve Tutar, 2009: 2).

Üretici gücü elde edebilmek için, diğer kültürleri baskı altına alarak yerel çeşitliliğin kaybolması yerine, günümüzde yaygınlaştırılmaya çalışılan ve diğer kültürlerin korunmasına ve gelişmelerine katkı sağlayan sosyal, siyasal ve iktisadi mekanizmaların hayata geçirilmesi yöntemini benimseyen çok kültürcülük siyaseti sayesinde diğer kültürlerle uzlaşma arayışları başlamıştır. Bu uygulama sonucunda, diğer kültürler hem kendilerini yok olmaktan korumuş hem de içinde bulunduğu büyük kültürle uyum haline geçerek o kültürün şemsiyesi altında varlığını devam ettiren bir alt kültür olarak kalmayı benimsemeye başlamışlardır. Yaşanan bu süreçte kültürel bütünleşme adı verilir (Üstündağ, 2012: 40).

2.2.4.7. Zorla Kültürlenme (Trans Culturation)

Baskın kültürün, doğuracağı sonuçlara bakmaksızın içinde bulunan kişi ya da grupların kültürlerini cebri olarak kendine benzetmeye çalışarak, sadece o kültürlerin yok olmasını değil aynı zamanda o kültürlere ait tarihi ve manevi izlerin de

tahribatına sebep olan bir süreçtir. Günümüzde artık bu tür zorlama ve baskı girişimleri kabul görmediği ya da uluslararası toplumlar tarafından böyle şeylere göz yumulmadığı için, genellikle özümseme ve bütünleşmenin hâkim olduğu bir değişim sürecine girilmiştir (Üstündağ 2012: 41; Yazıcı, 2018: 281). Kültürel aktarım ya da kültürel değişim sırasında bu süreçlere ilaveten, kültür şoku veya kültürel gecikme gibi bazı zorlukların yaşandığı süreçler de oluşabilmektedir.

2.2.4.8. Kültürel Gecikme (Cultural Lag)

Kültürel değişim esnasında kurumların bu değişime verdikleri tepkinin hızında meydana gelen farklar bulunmaktadır. Bir topluma giren yeni gelişmelerin, yerleşmesi zaman alabilmekte ya da o kültür tarafından dönüşüme uğrayabilmektedir. Dolayısıyla kültürün iki boyutunu oluşturan maddi ve manevi unsurlar, aynı hızlarda değişime uğramayabilmektedir. Manevi unsurlar, maddi unsurlara göre daha geç değişime geçer. İşte bu tür gecikmelere kültürel gecikme denmektedir (Seyhan, 2016: 43).

2.2.4.9. Kültür Şoku (Culture Shock)

Kültür, kişinin kendi dışındaki doğal ve toplumsal çevreyle etkileşim kurmasını ve bu etkileşim sırasında yabancısı olduğu bu dünyayı anlayıp yorumlamasını sağlayan bir araçtır. Fakat bu araç, işlevini görmez duruma geldiğinde, bazı bireyler, sıkıntı ya da bunalım yaşarlar. Bu hal, bireyi günlük doğal yaşamını devam ettirememeye, hatta temel ihtiyaçlarını dahi karşılayamama durumuna düşürebilir. Böyle bir sıkıntı, kişide bunalım ve çöküntü yaşanmasına yol açar ki yeni bir kültüre uyum esnasında yaşanan bu duruma kültürel şok denir (Üstündağ, 2012: 38-41). Kendi kültürlerinden uzaklaşarak girdiği yabancı bir çevrede ortak duygular paylaşmadığı insanlarla temas etmek zorunda kalan bireyler, -zorunlu veya gönüllü olmasına bakılmaksızın- gittikleri yerin yabancısı olduğu kültür ile beraberinde götürdüğü öz kültürünün arasındaki farklılıklar yüksek olduğunda olumsuz duygular yaşarlar. Bu tür olumsuz duyguların yaşanmasına sebep olan kültür şoku, her bireyi aynı şekilde etkilememektedir. Kültür şoku ilk etapta, kişide hayal kırıklığı oluşturur, sonrasında stres ve uyum sorunları gibi sıkıntılar ortaya çıkmaya başlar. Hatta kişiler, eğer göç sırasında herhangi bir travmaya maruz kalmışsa, yaşayacağı kültür şoku bu

travmaları daha da derinleştirebilir (Avcı, 2022: 28-29; Batır, 2017; 5). Batır (2017: 6-7) Oberg'in (1954) kültürel şoku üç aşamalı olarak anlattığını aktarır. Bunlar:

- *Balayı dönemi*: Kişiler, yeni bir kültürle temasa geçtiğinde o kültürel ortamdan zevk duyuyor ve keyif alıyorsa balayı dönemi yaşıyor demektir. Birkaç hafta ila 6 ay sürebilen bu dönemde, coşku, olumlu beklentiler, yeni kültüre hayranlık duyma ve onu idealleştirme gibi duygular yaşanmaktadır.
- *Kriz dönemi*: Birey, yeni bir kültürle temasa geçtiği ilk anlarda veya uyum sağlama sürecinde sıkıntılarla karşılaşarsa, ev sahibi kültüre düşmanca duygular beslemeye başlar. Bu dönemde birey daha çok, kendini yetersiz ya da çaresiz hissetme, memleket hasreti çekme, öfke ve kaygı gibi bir takım farklı hisler taşımaktadır. Kriz döneminde, basit şeyler dahi kişi için çok büyük sıkıntılar gibi algılanabilir. Bu durumda birey, bulunduğu kültürün dilini öğrenmeyi bile reddedebilir. Eğer kişi bu dönemi atlatabilirse yeni kültürde yaşamaya devam eder, atlatamazsa o kültürü terk edip eve geri döner.
- *İyileşme dönemi*: Birlikte yaşamaya başlanılan kültürün dilini öğrenme ve günlük ihtiyaçlarını yardım almadan giderme dönemine girildiğinde ise iyileşme başlar. İyileşme döneminde yeni kültüre tamamen uyum sağlanamadığı için halen sıkıntılar yaşanabilmektedir. Bu dönemde birey, kendi kültürünü diğer kültürden daha üstün görmektedir.

2.2.5. Kültürleşme Yaklaşımının Boyutları

Çağdaş kültürleşme çalışmaları, iki temel kültürleşme yaklaşımından söz etmektedir (Zafer, 2016: 78-79) Bunlar tek boyutlu ve iki boyutlu kültürleşme yaklaşımlarıdır.

- *Tek boyutlu kültürleşme yaklaşımı*: M. Gordon tarafından azınlık grupların kültürleşme süreçlerini açıklamak için geliştirilen tek boyutlu kültürleşme yaklaşımı, asimilasyoncu bir yaklaşım olup yeni kültüre giren kişinin kültürleşme sürecinde kendi kültürel değerlerini kaybetmesini bekler. Bu model, ev sahibi kültürdeki değişimleri açıklamada yetersiz bulunmuştur.
- *İki boyutlu kültürleşme yaklaşımı*: 1950'lerden sonra yabancı kültürlerin asimilasyonu yerine ev sahibi kültürün süreçlerini de ele alan ve bireylerin farklı kültürel kimlikleri taşıyabileceğini savunan iki boyutlu yaklaşım,

kültürleşmeyi ev sahibi ve göçmenlerin birbirinden bağımsız olarak değişim geçirme süreci olarak tanımlamaktadır.

Özetle söylemek gerekirse, Göçle birlikte değişime uğrayan insanların kendileri, gelecekleri ve yaşamları hakkındaki algıları, yaşadıkları hayata verdikleri anlam bir yandan bireysel diğer yandan toplumsal kaygılar doğurmaktadır. Farklı kültürel geçmişe sahip bireyler ve grupların karşılaşması insan üzerinde gerek ruh sağlığı açısından gerekse de uyum açısından çeşitli etkiler meydana getirmektedir. Kültürleşme denilen bu durum, hem duygusal hem de bilişsel unsurlardan oluşan psikolojik iyi olma halini tayin etmektedir (Sam ve Berry, 2010: 473-475).

Tüm bu anlatılanlardan yola çıkarak, göç olgusu, göçü yaşayan insanlar için derin değişiklikleri gerektiren, çoğu kez travmalara sebep olan bir olgudur denilebilir. Göçle beraber kendini yeni bir sosyal ve kültürel çevrede bulan bireylerin, beden ve ruhen var olabilmek için dâhil olduğu bu ortama uyum sağlayabilmesi en önemli ihtiyaçlarından biri olarak göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, sosyokültürel uyum anlaşılması ve tanımlanması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3. Sosyokültürel Uyum

Göç eden ve yeni bir kültürel çevreye giren kişi, göçün her aşamasında farklı deneyimler yaşar. Bu deneyimler sonucunda ya o kültüre uyum sağlayabildiği ya da kendini soyutladığı bir kültürleşme süreci geçirir. Göçmenin girdiği bu yeni kültürel ortamda sosyal varlığını devam ettirebilmesi için sağlıklı bir kültürel uyum süreci geçirmesi gerekir. Kültürleşme sürecinin ilk aşaması, kişinin asli değerleri ve adetleri ile ev sahibi kültür arasında olan benzerlikler ya da farklılıkların ayırt edilmesi iken, son aşaması uyumun gerçekleşmesi olarak kendini gösterir. O halde, göçü ve göç seyrini anlayabilmek için uyumun ve kültürleşme sürecinin tanımını yapmak yerinde olacaktır.

2.3.1. Uyum Kavramı

Doğduğu andan itibaren kendini sosyal bir çevrede bulan bireyin bu hayatta huzurlu olabilmek için ihtiyaç duyduğu en önemli şeylerden biri de, dâhil olduğu ortam ve şartlara ayak uydurabilmesidir. Hem yeni kültüre dâhil olan bireyin hem de o kültüre

ev sahipliği yapan toplumun karşılıklı olarak katkı sunmasıyla ancak bu süreç daha kolay ve sağlıklı bir şekilde atlatılabilir. Her birey göç ederken kendi kültürel kimliğini beraberinde getirir. Beraberinde getirdiği bu kimliği yeni kültürde yaşayabilme gücü ve becerisini yakalar ya da bu kimliği koruma imkânını bulabilirse o toplumda kendini iyi hissedecek ve o toplumu benimsemesi daha kolay olacaktır. Diğer yandan, kültürlerarası iletişimde ev sahibi kültürün göstereceği duyarlılık, her iki kültürün birbirlerine uyum sağlama konusunu destekleyici bir güç olacak ve o kültüre uyum sağlamaya çalışan göçmenin kaygılarını azaltacaktır.

Her ne sebeple olursa olsun yapılan göç, bireyi birçok farklı yönden etkileyebilmektedir. Göç, bireyi içinde bulunduğu çevresel kültürel ve toplumsal vb. gibi kendine ait temel yapılardan uzaklaştırarak, çevresel değişime sebep olmaktadır (Akpınar 2017: 1). Bu değişim, bireyin yabancılaşma duygusu yaşamasına neden olur. Bununla birlikte göçmenin katıldığı kültürde yaşayan yerli nüfus, yeni gelenlere dışlayıcı bir tutum takınırsa o zaman bu yabancılaşma duygusu daha da derinleşerek, göçmenin geldiği yere dair bir aidiyet hissi kazanmasının önünde devasa engeller oluşturabilir (Ekici ve Tuncel 2015: 14). Zaten aşına olmadığı yabancı bir çevrede yaşamak zorunda olan kişi (Kartarı, 2008: 10), yeni geldiği bu ülkede adaptasyon sorunlarıyla baş başa kalır (Gülner ve Balcı, 2019: 449). Hele bir de zorunlu göçe maruz kalmışsa bu sorunlarla daha fazla muhatap olacaktır. Çünkü gönüllü göç yapma kararı alan kişiler, kendi rızalarıyla göç yaptıklarından dolayı hayatlarında meydana gelen değişimler, onlar için zorunlu göçe maruz kalanlar kadar yıpratıcı olmamaktadır. Aksine, zorunlu göçe maruz kalan kişiler evlerini, topraklarını ve içinde buldukları yaşam düzenlerini kaybettiklerinden dolayı, yaşanan süreç onlar için yıpratıcı boyutlara varabilmektedir. Bu sıkıntılı süreç, zorunlu göç yapan kişilerin etkileşime girdikleri yeni kültüre veya sosyal çevreye tepki verebilmelerine, karşılıklarına çıkabilecek değişimlere direnç gösterebilmelerine ve uyum sağlamak isteseler bile bunu gerçekleştirme hususunda zorluk yaşayabilmelerine yol açmaktadır. O yüzden gönüllü göç yapan kişilere nazaran zorunlu göçe maruz kalan kişiler, yeni yerleştikleri hayata daha zor intibak sağlayabilmektedir (Karaoğlu, 2011: 8).

Kimliğin şekillenmesinde en önemli unsurların başında kültür gelmektedir (Gül ve Kolb, 2009: 139). Bu yüzden, göç esnasında yaşanan kültürleşme ya da diğer adıyla uyum süreci göçün en önemli ögesidir (Berry, 2005: 709; Kağıtçıbaşı, 2014: 121).

Kültürleşme kavramı; kültürleşen bireyle yeni bağlam arasındaki temaslardan kaynaklanan kültürel değişimlerdir Berry, 1997: 15). Uyum ise; ev sahibi toplumun verdiği tepkilerin, göç eden kişilerde doğurduğu değişikliklere denir (Berry, 2005: 709). Sağlıklı uyumunun yolu, başarılı ve mutlu bir hayat sürdürmekten geçmektedir. Uyum üzerine yapılmış kuram ve görüşler, genel olarak yeni bir çevreye yerleşme döneminin bireyde gerginliklere yol açtığını dile getirir. Yabancılaşılan yeni ortama uyum sağlamaya çalışmanın oluşturduğu bu gerginliğin, göçmen bireylerin o topluma ayak basmasıyla daha ilk anda başladığı ve yıllarca sürebildiği kuramcılar tarafından kabul edilmektedir (Şahin, 2001: 66). Yaşanan uyum sıkıntılarının neler olduğunu ve nasıl bir seyir izlediğini sosyokültürel uyum denen kavram açıklamaktadır.

Devletlerin sosyal, siyasi, ekonomik ve hatta askeri politikalarını etkileyebilecek güce sahip olan ve sebebi her ne olursa olsun önemli güçlükler içeren göç olgusu, dünyayı yakından ilgilendiren sosyal bir vakadır (Bayraktar, 2013: 110). Çünkü dünyanın küreselleşmesiyle birlikte birçok insan, ekonomik, sosyal veya eğitim sebebiyle gün geçtikçe daha çok göç etmektedir (Avcı, 2022: 27). Kültürel uyum sorunlarına sebep olan etken, farklı kültürleri bir araya getiren sosyal hareketliliğin sonucunda kaçınılmaz olan kültürel etkileşimdir (Aksoy, 2012: 292). Kültürel etkileşim, beraberinde göç eden ve göçü kabul eden topluluklar için kültürleşme kapsamında sosyal değişim ve dönüşümleri beraberinde getirmektedir (Bayraktar, 2013: 110). Bu tür değişim ve dönüşümler, yabancılaşı topluma giren kişilerin uyumunu kapsayan aidiyet, kültürleşme, uyum, entegre olma gibi kavramları gündeme taşımıştır (Gülner ve Balcı, 2019: 449).

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre uyum; “*toplumsal çevreye veya bir duruma uyma, uyum sağlama, intibak, entegrasyon*” anlamına gelmektedir. Uluslararası Göç Örgütü, göçmenlerin uyum süreçlerini içeren kavramlardan biri olan entegrasyonu gerek birey, gerekse de grup olarak göçmenlerin, içine girdikleri toplumun ögesi olarak kabule geçildiği süreç şeklinde tanımlamaktadır (Çiçekli, 2009: 17). Kısaca entegrasyon; göç eden kişinin bireysel veya toplumsal olarak yerleştikleri çevreye uyum sağlamasına denir (Avcı, 2022: 8). Eğer göçmen, katıldığı bu yeni toplumda hiçbir sorunla karşılaşmadan o toplulukta yaşamaya devam edebilir ve başarılı bir işlevsellik gösterirse, bu durum onun içinde bulunduğu topluluğa uyum sağlayabildiğini gösterir ki buna pozitif uyum denir. Eğer o topluluğu erken terk

ederse, buna da negatif uyum denir (Berry, 1997: 13). Bu açıklamalardan yola çıkarak kültürel uyumun, kişinin kendi öz kültürünü koruyarak yeni değerler ve bakış açıları oluşturmasına yardımcı olan bir süreç olduğu söyleyebilir (Aksoy, 2012: 300).

İçerisinde birçok farklı çeşitte kültür, etnisite ve din barındıran toplumlarda yaşamak, sadece göçmenler için değil o bölgede yaşayan herkes için birçok fırsat ve riski beraberinde getirmektedir (Yurt, 2019: 15). O yüzden göçmenlerin yerleştikleri yeni ortamlarda hayatta kalabilme ve güçlü olabilme gayelerinin gerçekleşebilmesi, benzer özelliklere sahip yerel halkla kurulabilecek birlikte hareket etmeye ve dayanışma ilişkisine bağlıdır (Ekici ve Tuncel, 2015: 15). Uyum konusunda yapılan incelemelerde, çok kültürlülük, empati, katılım, bütünleşme, asimilasyon kavramlarının göç ile birlikte gündeme gelen kavramlar olduğu görülmektedir. Uyum sürecinde göç eden kişi, beraberinde getirdiği kültürünü kaybetmeden içinde bulunduğu toplumla bütünleşme çabasıdadır. Yıllarca başka bir kültürle yaşasalar da, göç eden kişinin hem kendi asli kültürlerinden vazgeçemeyecekleri kültürel faktörlere sahip olması, hem de diğer kültürle iletişime geçtiklerinde girdikleri yeni kültürle kendi kültürünü kaynaştırabilecek öğelere sahip olması bütünleşmeyi sağlayan temel unsurlardandır. Entegrasyon kavramı, sadece sosyokültürel bütünleşmeyle yetinmeyip ekonomi, sağlık, istihdam, eğitim gibi diğer alanlarda da bütünleşebilmeyi gerektirmektedir (Avcı, 2022: 27). Öyleyse, entegrasyon, sadece göç eden bireylerin değil, içinde yaşadıkları devletlerin, ev sahibi toplumların ve o ülkelerde bulunan kurumların hep birlikte üstlenmesi gereken bir sorumluluktur (Çiçekli, 2009: 17).

Uyum, konum değiştirmiş her insanın az veya çok gündelik hayatında deneyimlediği doğal bir süreçtir (Khoei, 2021: 15). Eğer ülke değiştiren bireyler, göç ettikleri ülkede uyum sorunu yaşarlarsa ve içine girdikleri kültürü içselleştiremezlerse birçok problemle yüz yüze kalmaları onlar için kaçınılmaz olacaktır (Yurt, 2019: 25). O yüzden uyum, aidiyet ve yerel halk tarafından kabul görme çoğunlukla sancılı bir süreçtir (Avcı, 2022: 28). Tüm sancılı bu süreçlere rağmen, kaybedecekleri çok az şeye ama kazanım sağlayabilecekleri birçok şeye sahip olan göçmenler, çoğu zaman yerli kültürün mensuplarına kıyasla riske girme konusunda daha cüretkâr davranabilmektedir. Sahip oldukları bu yüksek dayanışma ve risk alabilme özelliği, göçmenlerin güçlü devrimsel değişiklikler gerçekleştirebilecek dinamik bir yapıda olmalarının yanında, girdikleri ortamlarda kendileri için yeni fırsat kapıları

açabilmelerine de güçlü katkılar sağlamaktadır (Ekici ve Tuncel, 2015: 15). Kısaca, göç eden bireyin inanç ve değerleri, girdiği çevrede karşılaştığı yeni kültürel ortamın özellikleriyle ne kadar örtüşüyorsa uyumu o derece kolay olacaktır. Her iki kültürün sahip olduğu bağlam arasında makasın fazla açık olması durumunda, bireyin yabancı kaldığı bu yeni kültüre uyum sağlayabilmesi için, davranışsal ve psikolojik değişiklikleri içeren bireysel bazı dönüşümlere ya da benlik algıları ve ailenin psikolojik işleme tarzı gibi değişimleri içeren temel yapısal dönüşümlere başvurması icap edebilir (Akpınar, 2017: 1).

2.3.2. Uyumun Çeşitleri

Sosyal bir varlık olan insanın psikolojik sağlığını etkileyen yaşadığı çevreye uyum sağlama çabaları, doğumdan ölüme kadar devam eden uzun soluklu bir işlemdir. Yaşam boyu devam eden uyum sürecinin, göçmende olumlu etkiler bırakabilmesi ve sağlıklı şekilde ilerleyebilmesi için, göç olgusuna sadece sosyolojik ve siyasi olarak bakmak onu anlamada kısır kalacaktır. Bu sürece psikolojik, sosyopsikolojik, kültürel, siyasal, hukuksal, sosyal, akademik, istihdam, sağlık ve eğitim etkenlerinden oluşan uyumun iç içe geçmiş tüm boyutlarını kapsayacak şekilde bir bütün olarak bakmak gerekir. Çünkü göç, bir tarafta birey-aile, diğer tarafta ise birey-toplum gibi insanlar arası ilişkileri barındıran bir olgudur (Kağıtçıbaşı, 2014:121; Yalçın, 2018: 2).

Kültürleşme, farklı kültürlerin temasa geçmesinden kaynaklanan bir süreçtir. Farklı kültürler bir araya geldiğinde, grup ve bireyler arasında çatışma ya da müzakere ile meydana gelen değişim, karşılaşmanın ilk anından itibaren başlayıp sonsuza kadar devam eder ve her iki kültürde de yani hem grup düzeyinde hem de bireysel düzeyde değişim meydana getirir. Kültürleşme, temas halindeki bireylerin ne derece stres yaşadıklarına veya psikolojik ve sosyokültürel olarak ne derece iyi uyum sağladıklarına göre değişim kaydeder (Berry, 2005: 697-699; Berry, 2019:1). Kültürleşmenin temelinde yatan şey değişimdir. Kişilerin hem bizzat kendisiyle hem de çevresinde bulunan diğer insanlarla bağlantılar kurmaya çalışması, daha sonraki zaman dilimlerinde de bu bağlantıları sürdürme çabası olan ve uyumla sonuçlanan kültürleşme sürecindeki değişim, hiç bir zaman tek taraflı olmaz. Bir

yandan birey düzeyinde diğer yandan da grup düzeyinde olmak üzere iki tarafta birden gerçekleşir.

2.3.2.1. Grup Düzeyinde Gerçekleşen Değişim

Göçmenin kültürleşme sürecine başlamasına etki eden şeyler; göç ve kültürleşme politikaları, egemen toplumun ideolojik yapısı, göçmene karşı sergilediği tutumu ve sosyal destek faktörleridir (Berry, 1997: 26). Çünkü sadece bireysel düzeyde yeniden düzenleme göç olgusu için yeterli olmamaktadır. Göç eden bireyin yanında, yeni girilen toplumsal çevrenin de yeniden düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır (Yalçın, 2018: 10). Bu yüzden grup düzeyinde gerçekleşen değişimler, kültürel uygulamaların yanı sıra, sosyal yapı ve sosyal kurumlarda meydana gelen değişimler olarak tanımlanabilir. Grup düzeyinde kültürleşmede meydana gelen değişimler, kısaca şu şekilde sınıflandırılabilir (Berry, 2005: 699):

- Fiziksel değişimler: Göçler sonucu artan nüfusun getirdiği kentleşmedir.
- Biyolojik değişimler: Yeni hastalıkların taşınmasıdır.
- Ekonomik değişimler: Statü kaybı ya da yeni istihdam alanlarıdır.
- Sosyal değişimler: Gruplaşma veya yeni ilişkilerdir.

Özetle söylemek gerekirse kültürel değişimler; yeme-içmede, giyim-kuşamda, dilde ya da dini görüşlerde meydana gelen değişimler olarak kendini gösterir (Berry, 1997: 17).

2.3.2.2. Birey Düzeyinde Gerçekleşen Değişim

Kültürleşme sürecine girildiğinde, göçmenin bireysel düzeyini oluşturan faktörler ve seçtiği kültürleşme stratejileri etkili olmaya başlar. Buradan yola çıkarak birey düzeyinde gerçekleşen değişimleri, bireylerin sergiledikleri tutum ve davranışlarda meydana gelen değişimler olarak tanımlayabiliriz (Berry, 1997: 27; Berry, 2005: 699). Birey düzeyinde gerçekleşen kültürleşme süreci, kendi içinde psikolojik ve sosyokültürel uyumu barındırmaktadır. Bu fenomenler, grubun ya da bireyin geldiği topluma uyumunu gerçekleştiren süreçlerdir (Kağıtçıbaşı, 2014: 211).

Psikolojik Uyum: Psikolojik kültürleşme ve uyum kavramları, kültürel dönüşüm sürecinde bulunan kişilerin psikolojik değişimlerini ve bunun nihai sonuçlarını ifade

etmek üzere kullanılmaktadır (Berry, 1997: 6). İçsel bir süreç olan ve bireyin ya da grubun duygusal boyutunu ifade eden psikolojik uyum, bireyin dâhil olduğu yeni çevrede insanlarla iletişim halinde olması, duygusal yönünün (psikolojik iyilik hali, duygusal refah ile memnuniyet) ve becerilerinin farkında olması, özgüven sahibi olması, vb. gibi niteliklerinin bulunmasının yanında, çevrenin taleplerine kendini ayarlayabilme yeteneğine de sahip olabilmesine denir (Batır, 2017: 10; Berry, 1997: 14; Berry, 2005: 597).

Sosyal Uyum: Dışsal bir süreç olan ve bireyin ya da grubun davranışsal boyutunu yansıtan sosyal uyum; yeni bir kültürel bölgeye dahil olan farklı kültürlerden gelen grup ya da bireylerin, etkileşime girdiği o bölgede günlük yaşantısını başarılı şekilde sürdürebilmesi için kendisine sosyal ya da kültürel çevre edinirken karşılaşıcağı sorunlarla başa çıkabilmek üzere uyguladığı ortama ayak uydurma, gerekli kültürel içerikleri yansıtma ve ev sahibi toplumla iletişim kurabilme gibi uygun kültürel beceriler kazanmasını ifade eden kültürel yeterliliğine verilen addır (Batır, 2017: 10; Berry, 2005: 698-699; Sam ve Berry 2010: 478; Searle ve Ward, 1990: 449). Diğer bir ifade ile hem göçmeni hem de ev sahibi toplumu etkin kılan sosyal uyum, bir arada yaşamaya başlayan göçmenlerin ve yerli halkın karşılıklılık ve anlamlılık ilkesine uygun şekilde, kendi öz değerlerini göz ardı etmeden, aynı zamanda da karşısındaki kültürün altında ezilmeden, azami müsamaha ile yaşamlarını idame ettirebilmeleri olarak tanımlanabilir (Yalçın, 2018: 6).

Olumlu ailesel ilişkiler, yeterli sosyal yetenekler ve çatışmadan ziyade uzlaşmacı bir kimliğe sahip olmak, göçmenin bu süreci sağlıklı geçirebilmesine katkı sağlayacak en etkin yardımcı unsurlardandır (Kılıçlar vd., 2012: 159). Diğer bir yardımcı unsur ise, etkileşime girilen yeni kültürel bölgede kişinin kendisine sosyal ya da kültürel çevre edinme esnasında, o kültürün yerel dilini kullanmanın yanı sıra istihdam ve eğitim aşamalarında günlük yaşamını sürdürmeye çalışırken karşılaşıcağı sorunlarla başa çıkabilme becerisidir (Berry, 2005: 597). Bu unsurlar, kültürleşmenin kişisel sonuçlarını iki grupta özetlemektedir. Bunlardan ilki; temel sosyal becerilerden oluşan davranışsal değişimlerdir. İkincisi; kültürel stresten kaçınmak için başa çıkma becerileri ya da bu becerilerin oluşmadığı durumlarda ciddi sorunların altında ezilme denen psikopatoloji geliştirmedir (Berry, 1997: 27).

Göçmenin ekonomik durumu, göç etme kararının gönüllü ya da gönülsüz alınması, yerleşeceği çevreden beklentileri, yeni kültürle benzerlik oranı, seçmiş olduğu

kültürleşme stratejisi onun uyumunun ne şekilde olacağını belirleyen etkenlerdir. Bunun yanı sıra ev sahibi kültürün göçmene takındığı tavır ve tutumlar da uyumu etkileyen en önemli faktörler arasında yer alır (Akpınar, 2017: 7). Dolayısıyla uyum, ev sahibi toplumun başarılı bir uyumun gerçekleşmesine ne kadar izin vereceğine, misafir kültürle ne derece ortak etkinliklere gireceğine göre bir seyir izler. Bu durum, bireylerin sorunlarına eğilen ve kültürleşmeyi sağlayan değişim olan psikolojik uyum ile sosyokültürel uyumun birlikte işlediğini gösteren kanıttır (Berry, 97: 27; Sam ve Berry, 2010: 478). Psikolojik ve sosyokültürel uyum her ne kadar ilişkili gibi dursa da bu iki faktörün kavramsal açıdan birbirinden farklılık arz ettiği de gözden kaçmamalıdır (Searle ve Ward 1990: 449).

İki kültür temas halinde olduğu sürece kültür alışverişi devam eder. Bu alışveriş sürecinde kültürel dönüşümler bazen kolay bir şekilde gerçekleşirken, bazen de göç eden kişilerin kültürü ile ev sahibi toplumun kültürel dinamikleri arasındaki farklılıklar, değerler, davranışlar ve kurallar iletişime geçen grup için birçok açıdan çatışma ve gerilim oluşturabilmektedir. Göçmen kendi ülkesinden ayrılmadan önce gideceği ülkede karşılaşılabileceği olası problemleri her ne kadar tahmin etse de, içine girmiş olduğu yeni çevrenin kültürel ve sosyal yapısına alışma esnasında yüz yüze kaldığı şeylerle hayallerindeki beklentileri ister istemez kıyaslama yoluna girer. Kültürleşme sürecinde genellikle ev sahibi toplum ile göçmen arasında sosyal etkileşim kurulmaya ve her iki grup birbirlerinin dillerini öğrenmeye başladıkça, iletişim şekillerindeki kurallar ve gelenekler ilk elden öğrenilecektir. İletişim geliştikçe, gerek ev sahibi toplumun gerekse de göçmen grubun bireylerinin konuşma tarzlarında, giyim-kuşam ve yeme-içme kültürleri gibi temel alışkanlıklarında değişiklikler oluşmaya başlayacaktır. Meydana gelen her bir değişim, kıyaslamaların azalmasına ve uyum sürecinin kolaylaşmasına yardımcı olacağı için, çatışmaların da önüne geçilmiş olunacaktır. Bu değişimler sağlıklı şekilde yapılamadığında ise, yeni kültüre duyulan yabancılık ve bu yabancılığın doğuracağı endişeler, kültürel uyum stresinin yaşanmasını kaçınılmaz kılacaktır (Çelik, 2019: 20; Haqyar, 2022: 20; Sam ve Berry, 2010: 473). Bununla birlikte göç eden kişiler, girdiği yeni kültürel ortamda her ne kadar hem psikolojik hem de sosyokültürel uyum sorunları yaşarlarsa yaşasınlar zaman geçtikçe uyum sorunları azalmaya başlayacaktır (Khoei, 2021: 20).

2.3.3. Sosyokültürel Uyumu Etkileyen Faktörler

İnsanlar yeni bir ortama girdiklerinde, ilk önce girdiği o ortamın havasını yoklar, eğer o ortamı kendine yakın/benzer hissederse kendini oraya ait hissetme ve rahatlama duygusu oluşturur. Fakat girdiği ortam kendisi ile uygun özellikler taşıyorsa, bu durumda kişi kendisini gergin hissedeceği için bir an önce o gerginlikten kurtulma yolunu aramaya başlar. Bunu da, ya o ortama uyum sağlayarak ya da o ortamdaki uzaklaşarak çözmeye çalışır. Ortama ayak uydurabilme noktasında rol oynayan en büyük etken, göçmenin köken kültürü ile dahil olduğu topluluğun asli kültürünün bağlamsal yapısıdır.

“İki kültür arasındaki farklılıklar ya da benzerlikler, o kültürün temel özelliklerini anlamaya yardımcı olan ölçütlerdir” diyen Berry (1997: 5-23) kültürleşme sürecini araştırırken, ilk olarak, göç eden ve göç alan iki kültür arasında dil ve din olmak üzere değerler ve geleneklerden oluşan kültürel öğelerin fark derecesine bakmıştır. Ardından da kültürleşme sürecinin uzun vadede oluşturduğu psikolojik sonuçları açıklığa kavuşturmak için, uyum sürecinin gelişimini oluşturan ayaklar dediği; farklı kültürlerin birbirine bakış açılarını, aralarındaki kültürel bağlamı ve kişilerin bireysel davranışlarını kapsayan sosyal ve bireysel özelliklerini beraberce ele almıştır. Buradan yola çıkarak Berry, kültürleşme sürecinden önce etkili olan faktörler ve kültürleşme sırasında etkili olan faktörler diye sınıflandırarak, yaşanan bu süreci iki aşamada incelemiştir:

2.3.3.1. Kültürleşme Öncesinde Etkili Olan Faktörler

Demografik özellikler: Göçmenin yaşı, cinsiyeti, eğitimi, kişiliği ve buna benzer genel özellikleridir. Erken yaşta uyum daha kolay olmaktadır. İleri yaşta kişiler ve kadınlar uyum konusunda daha dezavantajlıdır. Eğitim düzeyinin yüksek olması, bu süreçte oluşan zorluklarla başa çıkma konusunda koruyucu özelliğe sahiptir. Göç kararı: Kişinin kendi iradesiyle olan ya da iradesinin dışında gerçekleşen göçlerin etki düzeyleri farklı olmaktadır. Gönülsüz olarak yapılan göçte, uyum zorlaşmaktadır. **Kültürel mesafe:** Bu terim inançlar, değerler, gelenekler ve benzeri alanlarda kültürler arası farklılıkları ve benzerlikleri ifade etmek için kullanılır. İki kültür arasında farklılıkların fazla olması göç eden bireyi olumsuz etkilerken, iki kültür arasında benzerliklerin fazla olması uyumu kolaylaştıran etkenlerden olur. **Göç ve göçe dair beklentiler:** Yeni bir hayata dümen kıran her insanın, belli bir takım

beklentilere kapılması kaçınılmazdır. Fakat çok yüksek beklentilere sahip olan bireylerin bu beklentileri karşılanmamışsa uyum zorlaşacaktır.

2.3.3.2. Kültürleşme Esnasında Etkili Olan Faktörler

Kalış süresi: Kişinin göç ettiği yerde kalış süresi uzadıkça uyumu kolaylaşır. Kültürleşme stratejileri: Bütünleşme, ayrışma, marjinalleşme ve asimilasyondan oluşan kültürleşme stratejilerinden bünyesinde en fazla stres barındıran marjinalleşme olurken; bütünleşme stratejisi en düşük seviyede stres doğuran bir etmen olarak karşımıza çıkar. Diğer ikisi ise orta seviyede stresi oluşturmaktadır. Kültürleşme stratejilerinin açılımına gelecek bölümlerde yer verilecektir. Baş etme stratejileri: Kültürleşme stratejileri arasından seçilen çok stres ya da az stres taşıyan stratejilere paralel olarak kişinin ruh sağlığında değişimler olacaktır. Sosyal destek: Yeni kültürel ortamdan alınan destekleyici geri bildirimler uyumu kolaylaştırıcı etkiye sahiptir (Berry, 1997: 5-23).

Kültürleşme süreci, birey odaklı toplumlarda daha kısa sürerken, miras kültürlerini koruma eğilimli olan çoğulcu toplumlarda daha uzun sürelerle yayılabilmektedir. Öyle ki, bazı hallerde bu durum nesilden nesile aktarılma boyutuna ulaşacak kadar dahi uzayabilmektedir (Berry 2005: 699).

2.3.4. Uyum Sürecinin Aşamaları

Göçmenler girdikleri yeni ortama hemen uyum sağlayamazlar. Uyum sağlamak aşamalı bir süreç gerektirir. Kişiler arasında farklılık arz eden uyum sürecinin aşamaları üç kategoride incelenebilir (Khoei, 2021: 15):

- *Kültürel şok*: Bazen göç eden kişiler, toplu halde hareket etmekten uzak kalabilmekte ve göç ettiği ülkede birtakım farklılıklarla karşılaşabilmektedir. Bu durum, onun hem korkuya kapılmasına hem de beraberinde getirdiği asli kültürünün tehlike altında olduğu düşüncesine kapılmasına sebep olabilmektedir. Genellikle sosyoekonomik durumu düşük olan, az ücretle daha zahmetli ve ağır işlerde çalıştırılan kişiler için göç edilen ülkede hayatta kalabilmek, en büyük öneme haiz ilk olgudur.

- *Kimlik ile ilgili bilincin gelişmesi ve organize olabilme:* Geçici işlerde çalışan misafir işçiler, ortamı tanıdıkça, hem göç ettikleri toplumun dili ve kültürünü öğrenmeye başlar hem de nitelikli işçi pozisyonuna geçerler. Göç eden gruplarla ülkeye gelen eğitim görmüş, bilinç seviyeleri yüksek bireyler büyük öneme sahiptirler. Çünkü onların kendi öz dillerini, kültürlerini ve dinlerini koruma çabaları asimile olmalarının önüne geçerek, kimlik bilincinin yanı sıra etnik gururun ortaya çıkmasına öncülük etmektedir.
- *Elitlerin uyumu:* Yeni ülkeye en çabuk uyum sağlayanlar, ülke değiştiren kişiler içinde bulunan daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan elit gruplardır. Bu grup, bir yandan kendileri için daha iyi bir statü elde etme, bir yandan da çocukları için daha iyi bir eğitim ortamı arama çabası içerisinde.

2.3.5. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

İçinde yaşanılan toplumun üyesi olmayı gerektiren uyumun, yerel toplumun ve de resmi kurumların yani toplumsal çevrenin desteği olmadan gerçekleşmesi pek de mümkün görünmemektedir. Devletin üstüne düşen vazife, göçmenlerin kendisini o toplumun bir üyesi olarak görmesini sağlayacak daha etkin roller üstlenmesidir. Yerel toplumun üstüne düşen ise, göç eden kişileri dışlamadan, kucaklayıcı bir yaklaşımla hareket etmektir. Sosyal uyum, hem göç veren hem de göç alan ülkenin özelliklerinden, hem de bu iki ülkenin toplumlarının sahip olduğu özelliklerden etkilenmekte olan çok değişken ve dinamik yapıya sahip bir süreçtir. Dolayısıyla, göçmenlerin girdikleri topluma uyum sağlama derecesini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunları kabaca üç grupta çerçevelendirilebilir (Yalçın, 2018: 17-18):

- *Ev sahibi topluluğun yapısını içeren faktörler:* Ev sahibi topluluğun yapısal faktörleri, kültürel yapısı, kişisel özellikleri, farklı kültürlere ait deneyimlere sahip olup olmaması, göçmenle ortak kültürel ve etnik özellikler taşıyıp taşıyamaması, sahip olduğu ekonomi ve istihdam olanaklarından eşit şekilde faydalanma hususunda yapmış olduğu yasal düzenlemeleri ve göç politikası sosyal uyum üzerinde etkili olan önemli unsurlardandır.
- *Göç veren ülkenin ve toplumun yapısını içeren faktörler:* Sosyal uyum üzerinde etkisi görülen ikinci bir etmen de, göç veren ülkenin ve topluluğun karakteristik yapısı, yerleşilen ülke ile kültürel benzerlikleri, o ülkeye olan

coğrafi uzaklığı, daha önce farklı kültürlerle yaşamış olduğu deneyimleri ile sahip olduğu göç geleneğinden oluşan yapısal niteliklerdir.

- *Göçmenlerin yapısını içeren faktörler:* Göçmenlerin cinsiyetleri, bulunduğu bölgede oluşturdukları nüfus yoğunluğu, eğitim seviyeleri, yaşları, göç etme sebepleri ve göç etme türü gibi göçmenlerin kendi kişisel özelliklere de sosyal uyumu doğrudan etkileyen nitelikler arasında sayılabilir.

2.3.6. Kültür Stratejileri

Temasa geçen iki grubun kültürleşme durumları, yaşadıkları stres seviyeleri ile psikolojik ve sosyokültürel olarak uyum sağlama derecelerine göre değişkenlik gösterir (Berry, 2005: 697). Özellikle de zorunlu göçe maruz kalanlar, kendine yabancılaşma ve yalnızlık duygusu yaşamakta (Avcı, 2002: 1) ve yaşanan bu zorlu duygular sonucunda kişinin iç âleminde yoğun psikolojik dalgalanmalar oluşmaktadır. Bireyin seçmiş olduğu kültürleşme stratejileri ve tercihleri bu dalgalanmaların üzerinde büyük etkiler oluşturabilen güçlerdendir (Khoei, 2021: 20). Azınlık durumundaki her birey, uyumu dört farklı şekilde gerçekleştirmektedir. Bunlardan birinci kısım baskın olan yerel kültüre ağırlık verirken, ikinci kısım kendi kültürüne ağırlık vermektedir. Üçüncü kısım her iki kültüre önem verir. Son kısım ise, her iki kültürü de devre dışı bırakabilmektedir (Aksoy, 2012: 300). Kültürleşme stratejileri üzerinde kafa yoran isimlerden biri olan Kanadalı araştırmacı John Widdup Berry bu dört kısım uyum sağlama şeklini, iki olumlu iki de olumsuz faktörü içeren çoklu boyut halinde açıklamıştır (Berry, 1997: 30; Berry 2005: 704). Bunlar:

- *Ayrışma (seperation):* Göçmenin, farklı gruplarla ilişki arayışı yok ama orijinal kültür ve kimliğini sürdürme arzusu varsa o zaman ayrışma gerçekleşir. Ayrışmada kişi, kendi kültürel mirasını ön plana koyar ve içinde yaşadığı ev sahibi kültürle iletişim kurmayı dahi kabul etmeyecek kadar kendini o kültürden uzak tutar.
- *Asimilasyon:* Göçmenin, farklı gruplarla ilişki arayışı var ama orijinal kültür ve kimliğini sürdürme arzusu yoksa asimilasyon gerçekleşir. Asimilasyonda kişi, kendi kültürel mirasını silerek tamamen içinde yaşadığı ev sahibi kültürün rengini alır.

- *Bütünleşme (integration)*: Göçmenin, farklı gruplar arasında ilişki arayışı ile orijinal kültür ve kimliğini sürdürme arzusundan her ikisi birden varsa entegrasyon gerçekleşir. Entegrasyonda kişi, hem kendi kültürel mirasını korumaya çalışır hem de içinde yaşadığı ev sahibi kültür ile etkileşime geçme çabası gösterir. Her iki tarafa da fayda sağlayan strateji bütünleşme stratejisidir.
- *Marjinalleşme*: Göçmenin, farklı gruplar arasında ilişki arayışı ile orijinal kültür ve kimliğini sürdürme arzusundan her ikisi birden yoksa marjinalleşme gerçekleşir. Marjinalleşmede kişi, ne kendi kültürel mirasını koruma gayretindedir, ne de içinde yaşadığı ev sahibi kültürle etkileşime geçme isteğini taşır. Bu durum kişinin dışlanmışlık hissi yaşamasından kaynaklanır.

Kültürleşme stratejilerinden asimilasyon ve adaptasyon kavramı ne kadar iyi anlaşılırsa kültürlerarası uyum da o kadar rahat kavranacaktır. Bu iki kavramdan asimilasyonda göçmen ev sahibi toplumun kültürünü kendi öz kültürünün yerine koyup tamamen yeni bir birey üretirken; adaptasyonda asli dünya görüşünün sonucu kazanmış olduğu olumlu değerlerini ve davranış kalıplarını dışarda bırakmadan, onları yeni kültürle harmanlayarak çok kültürlü ve çok sesli yepyeni bir bireye dönüşmektedir (Bennett, 1999: 14). Bu iki stratejiye uyumun mikro düzeyi olan göç eden birey tarafından bakıldığında, göçmenin, bulunduğu çevrenin kültürel dinamikleri ile kendi kültürünü harmanlama yolunu seçmesi, girdiği topluma uyum sağlaması noktasında kendisine en fazla kolaylığı sağlayan yol olacaktır (Batır, 2022 23). Makro düzey olan toplum bazında değerlendirildiğinde ise, asimilasyon veya entegrasyon stratejilerini uygulayan topluma katılan birey ya da grubun uyumu artış gösterirken, ayrımcılık ve marjinalleşme stratejileri uygulayan topluma katılan birey ya da grup uyum sağlayamayacaktır. Çünkü ayrımcılık ve marjinalleşme stratejileri, zamanla kültürel stres veya psikopatolojiye ve çatışma durumuna dönüşür Kısacası davranış değişiklikleri kolaylıkla yapılabildiği durumlarda (asimilasyon ve bütünleşme gibi) yeni çevreye uyum kolaylaşırken, davranış değişikliklerinin kolay olmadığı durumlarda ise uyum da kolay gerçekleşmemektedir. Uyumun sağlanmadığı durumlarda çatışma kendini gösterir ve yaşanan uyum süreci stres dolu bir duruma dönüşür. Bu stres baş edilemeyecek seviyeye ulaştığında ise süreç psikopatolojiyle sonlanır (Berry, 1997: 14)

Diğer yandan çok yoğun entegrasyon politikalarının uygulanması, göçmenleri sadece kendinden değil, içinde bulunduğu toplumdan da uzaklaştırır. Bunun en güzel örneğini, Almanya'ya göç etmiş özellikle göç eden ilk nesil ve onların çocukları olan ikinci nesil Türkler oluşturmaktadır. Zira Alman halkı tarafından yabancı/öteki olarak nitelendirilen bu insanlar, Türkiye'ye geldiklerinde bu sefer de kendi halkı tarafından 'Almanca' olarak nitelendirilmiş, aidiyet yoksunluğu yaşamışlardır. Eğer entegrasyon stratejisinin oluşturduğu politikalar, ihtiyaçlara uygun yapılandırılmaz ya da her iki kültürü kapsayacak bir yol izlemezse, bu iki toplum arasında bütünleşme yerine ayrıştırmayı derinleştirerek gidişatı içinden çıkılamayacak hale dönüştürebilmektedir. Asimilasyon kavramında da birçok farklı görüşler öne sürülmüştür. Bunlardan ilki; göçmenler için asimilasyonun daha iyi yaşam anlamına geldiğini savunurken, ikinci görüş bunun tam aksini söyleyerek asimilasyonun, hem ev sahibi ülkenin toplumuna zarar verdiğini hem de göçmen grubun değerlerini zayıflatarak, geleneklerinden kopmasına sebep olduğunu savunmuş ve asimilasyonun kesinlikle kabul edilemez olduğunu söylemiştir (Yalçın, 2018: 12-13).

Sonuç olarak, mademki bir insanın yıllar boyunca biriktirdiği alışkanlıklarını içeren kendi kültüründen bir anda vazgeçmesi mümkün değildir, o halde bu dört stratejiden kişinin kendi kültüründen vazgeçmesini gerektirmeyen aynı zamanda da uygulama noktasında aşırıya kaçılarak göçmeni boğmayan strateji, en fazla başarı getiren strateji olacaktır. Dozajında uygulanan bütünleşme stratejisine, göçmeni kendi kültüründen vazgeçmeye zorlamadığından dolayı uyum konusunda kabul görmeye en fazla aday strateji olarak bakılabilirken, ayrışma stratejisine ise, arzu edilmeyen ve en az başarılı olacak strateji adayları olarak bakılabilir.

Kültürleşme stratejilerini bu şekilde inceledikten sonra, çok fazla göç alan ülkeler arasında bulunan Türkiye'nin, bu dört stratejiden hangisini kullandığı sorusu akla gelebilecektir. İşte burada karşımıza bu dört stratejinin haricinde harmonizasyon olarak tanımlanan beşinci bir boyut çıkmaktadır. Harmonizasyon: Türkiye'nin göçmenlere uygulamakta olduğu uyum politikası olup, diğer birçok ülkenin uyguladığı politikalardan farklılık arz etmektedir. Ne asimilasyon ne de entegrasyon kavramı, 2014 yılında Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (GİGM) ile Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu (YUKK) tarafından kanunlaştırılan ve Türkiye'de uygulamaya konulan uyum kavramı ile karşılanmamaktadır. Türkiye'de uygulamaya konulan uyum kavramı, harmonizasyon denilen, göçmenle yerel toplum arasında

oluşan gönüllülük esasına dayalı bir sistem olup, her iki kesimin karşılıklı birbirlerini anlamalarına yönelik göçmen odaklı ama aynı zamanda da çok taraflı, aktif bir etkileşim özelliğini taşımaktadır (Yalçın, 2018: 13).

2.3.7. Sosyal Uyumun Boyutları

Sosyokültürel uyum beş boyuttan oluşmaktadır: (Şalvarcı ve Ünüvar, 2019: 852).

- *Kişiler arası iletişim boyutu:* Gerek günlük yaşam şartlarından, gerekse de kişilerarası iletişimden kaynaklanan zorluklarla baş etmeyi ve dâhil olunan yeni kültürel ortamlarda yaşamı idame ettirebilmek için ihtiyaç duyulan gerekli davranışların kazanılmasını içeren bir boyuttur. Dilin akıcı hale gelmesi ve insanlarla iletişime geçmeyle kişilerarası iletişim yetenekleri işlevsel duruma gelir. Duygu ve duygusal yetenekler kuramlarıyla alakalı olup, “Kültür Öğrenim” yaklaşımından yola çıkılarak, kişilerin farklı kültürlerle karşılaştığında göstermiş olduğu davranışsal yeterliliğinin veya yeteneğinin kavramsallaştırılmış halidir.
- *Akademik ya da iş performansı boyutu:* Black ve arkadaşları tarafından geliştirilen akademik/iş performans faktörü, çoğunlukla akademik veya iş konusunda eğitim veya iş imkanları sebebiyle yer değiştirmekte olan kişilerin davranış yeterliliklerini yansıtan bir faktördür.
- *Kişisel ilgi alanları boyutu:* Bu boyut, bireyin şahsi çıkarlarını muhafaza etmesinin ve içine girdiği yeni çevrede kişisel şahsiyetinin o çevre tarafından kabulünün önemini vurgular.
- *Ekolojik boyut:* Berry ve Georgas'ın “Eko-kültürel modeli” baz alınarak oluşturulan ekolojik kuram faktörü, göç eden kişilerin girdikleri çevresel ortamlarda gösterdiği davranışsal uyumunu ölçmek üzere tasarlanmış bir faktör olup, aynı zamanda ekolojik sorunları da içermektedir. Bronfenbrenner tarafından geliştirilmiş olan Ekolojik Sistem Modelinde, kültürün veya toplumun, bireyin davranışsal yeterliliği üzerindeki bağlamsal tesiri çok daha detaylı tanımlanmaktadır.
- *Dil yeterliliği boyutu:* Bu faktör, kültürel bilginin aktarımını kolaylaştırmaya yarar. Yabancı bir toplumda ev sahibi topluluğun konuştuğu dil konusunda yeterliliğin olmaması, o toplulukla anlamlı ilişkilerin oluşmasına engel teşkil edebilir ya da günlük vazifelerin yerine getirilmesini aksatabilir.

2.3.8. Sosyal Uyumun Ölçülmesi

Sosyal uyumun ölçülmesi ve tanımlanması, bu alanda karşılaşılan en önemli sorunlardan biridir. Kültürel şok, kültürlenme, uyum, entegrasyon, asimilasyon veya kültürel yetkin olma ve kültürel etkin olma gibi bazı durumlarda birbirinin yerine kullanılabilen, bu yüzden kolay ayırt edilemeyen ve karmaşa doğuran bu terimler, birçok araştırmacıyı endişeye sevk etmektedir. Her ne kadar farklı anlamlara sahip olsa da bu kavramların bazı zamanlar birbiri yerine kullanılması, yaşanan kavram kargaşasını daha da artırabilmektedir (Yalçın, 2018: 19).

Son olarak tüm bu anlatılanlardan yola çıkarak göç ve uyumu özetlemek gerekirse kısaca şu şekilde ifade etmek mümkün olacaktır. İnsanın yıllarca içinde yaşadığı sosyal ve doğal ortamından ayrılarak farklı bir bölgeye yerleşmesi anlamına gelen göç, sosyal, siyasi, kültürel ve ekonomik geçişkenliklere zemin oluşturduğu için ülkeler, toplumlar ve bireyler arasında meydana gelen ilişkiler ve etkileşimlerin kurulmasında ve gelişmesinde ayrı bir öneme sahiptir (Ekici ve Tuncel 2015: 19). Kültürleşme denilen uyum süreci ise; yabancı olduğu bir kültürel çevreye giren kimsenin, kendi rızasıyla kültürel tutumlarını yeni kültüre uyarlayarak değişime gitmesi ve de bu değişimle içinde bulunduğu yeni kültürü etkileyerek, o kültürün de kendi içinde bir takım dönüşümler yaşamasına sebep olmasıdır (Gülner ve Balcı, 2019: 452).

2.3.9. Sosyokültürel Uyumla İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Uyum üzerinde etki derecesi bulunan faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla incelemelerin yapıldığı yerli araştırmaların bulgularında varılan sonuçlara bakıldığında, çok çeşitli etkenlerin bulunduğunu görme imkânına sahip olunabilir.

Karadirek ve Kara'nın (2021), Giresun Üniversitesinde 345 yabancı uyruklu öğrencinin sosyokültürel ve akademik uyumu ile ulusal ve örgütsel kültürün etkisini araştırmak üzere yaptığı çalışma sonucunda, yabancı uyruklu öğrencilerin ekonomik sorunlarının, etkileşim şekillerinin, motivasyon güdülerinin ve öğretim elemanı algılarının sosyokültürel uyum üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Motivasyon ve öğretim elemanı algısı akademik uyum üzerinde etkili olurken, Türkçe konuşma becerisinin ne sosyokültürel uyum ne de akademik uyum ile herhangi bir ilgisi

bulunmamıştır. Akademik uyum ile ilişkisi bulunmayan diğer etkenler, ekonomik sorunlar ve etkileşim olarak tespit edilmiştir.

Şeker ve Akman'ın (2016), Celal Bayar Üniversitesinde psikolojik ve sosyal kültürel süreçler üzerine 187 uluslararası öğrenciyle yaptığı çalışmada, psikolojik uyum ve sosyokültürel uyum düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Yabancı uyruklu öğrenciler tarafından algılanan ayrımcılık düzeyi artıkça sosyokültürel uyumda daha fazla zorluk yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Başkalarının etkisinde kalarak Türkiye'de eğitim görmeye karar veren öğrencilerin sosyokültürel uyumlarının, kendi kararını kendisi veren öğrencilere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Psikolojik süreçler bakımından cinsiyetlerin farklılık göstermediği, erkek öğrencilerin sosyokültürel uyumunun kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Balcı ve Ögüt'ün (2019: 60), Necmettin Erbakan ve Konya Teknik Üniversitelerinde 232 yabancı uyruklu üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmasında, öğrencilerin ayrışma, asimilasyon, marjinalleşme ve bütünleşmeden oluşan kültürleşme stratejilerinden olan dört boyut arasından; bütünleşme boyutunda yüksek düzeyde, marjinalleşme boyutunda ise düşük düzeyde kültürleşme yaşadıkları görülmektedir. Ev sahibi ülkenin kültür yapısına entegre olmaya çalışan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin, marjinalleşme yönündeki eğilimleri daha az olmaktadır. Kültürleşme stratejileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Fakat mensup olunan dine göre marjinalleşme ile bütünleşme stratejilerine katılım düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Şöyle ki; yabancı uyruklu Hristiyan öğrenciler kendi kimlik ve kültürel özelliklerini devam ettirmede, yabancı uyruklu Müslüman öğrenciler ise kendi kültürlerini devam ettirmenin yanı sıra ev sahibi ülke kültürüyle de kaynaşma konusunda daha fazla bir çabaya sahip olmaktadır. Yabancı uyruklu öğrencilerin Türkçe dil yeterlilikleri ve Türkiye'de kalma süresi arttıkça, kendi kimlik ve kültürel özelliklerini devam ettirme arzusu azalırken, içinde buldukları toplumun kültürüne dahil olma istekleri de artmaktadır. Türkiye'de daha uzun süre kalanların marjinalleşme yönelimli kültürleşme eğilimlerinde bir azalma görülmektedir.

Gönyer'in (2017), Berry'nin kültürleşme stratejileri çerçevesinde yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumlarını incelemek üzere bir çalışma gerçekleştirmiştir. 2014-2015 öğretim yılında yükseköğrenim için bir devlet

üniversitesinde okumak üzere Türkiye'de bulunan 146 yabancı uyruklu öğrencinin kültürleşme tutumları, kültürel uzaklık algıları, sosyal destek algıları, öz yeterlilik inançları ve yaşam doyumları ile genel sağlık durumları açısından psikolojik uyumlarını incelemiştir. Yabancı öğrencilerin psikolojik uyumlarını en fazla yordayan, kültürleşme tutumları olmuştur. Bu öğrenciler, kültürleşme stratejilerinden en fazla bütünleşmeyi tercih etmişlerdir. Kültürleşme tutumları, yaşamdan doyumları ve genel sağlık durumları, cinsiyet bakımından farklılık göstermese de hem kız hem de erkek öğrenciler yaşamdan doyumları ve sağlık seviyelerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Coğrafi bölgelere göre gruplandırılan yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam standartları, aile yaşantıları, dünya görüşleri, dini inançları, adetleri, sosyal faaliyetleri gibi alanlarda benzer yönler taşırken, giyim kuşamları, iletişim ve arkadaşlık tarzları, değerleri, dil ve yemek kültürleri farklılık göstermiştir.

Saygın ve Hasta'nın (2018), göç kültürleşme ve uyum üzerine yaptığı makalede göç eden bireylerin yaş oranları küçüldükçe ve göç ettikleri ülkede kalış süreleri uzadıkça bütünleşme ve uyum düzeyleri yükselmektedir. Kültürleşme ve uyum, göçmenlerin kendi kültürlerine bağlılıkları yüksek düzeyde olduğunda algıladıkları ayrımcılıktan, orada yaşayan toplumla olan din ve dil farklılıklarından ve bu toplumla olan sosyal mesafenin fazla olmasından olumsuz etkilenmektedir. Bunun yanı sıra toplumla kurulan ilişkilerden ve kültürel benzerlikten ise olumlu etkilenmektedir. İmkânları daha iyi olan kişilerin ya da ana vatanlarına göre daha fazla rahat edecekleri bir ülkeye göç eden bireylerin kültürleşme ve uyum düzeyleri de diğer göçmenlere oranla daha yüksektir.

Şahan, Şahan ve Razi'nin (2014), Türkiye'de yaşayan Amerikalı ve Kanadalı 31 öğretmenin dil yeterliliğinin kültürel uyum üzerindeki olası etkilerini incelediği çalışmada araştırma sonuçları, öğretmenlerin Türkçe dil yeterlilikleri farklı düzeylerde olmasına rağmen, katılımcıların dil yeterlilikleri ile sosyokültürel uyumları arasında ilişki olmadığını göstermiştir. Fakat daha önceki yurtdışı deneyimi ile Türkiye'de deneyimlenen başarılı sosyal kültürel uyum arasında ise anlamlı bir negatif ilişki gözlemlenmiştir.

Kılıçlar ve diğerleri (2012), yükseköğrenim görmek üzere Türki cumhuriyetlerden gelmiş, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerine yerleştirilmiş, turizm alanında yükseköğrenim gören 112 öğrencinin yerleştirdikleri üniversitelerin turizm bölümünde yaşadıkları sorunların akademik başarıları üzerinde etkilerini

araştırmışlardır. Dil ile alakalı yaşanan uyum sorunlarıyla öğrencilerin akademik başarıları arasında ters yönlü, düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yani, öğrenciler tarafından yaşanan dille alakalı uyum sorunları arttıkça akademik başarıları düşerken, dille alakalı uyum sorunları azaldıkça akademik başarıları artmaktadır. Bu çalışmada, ekonomik, sosyokültürel, kişisel ve oryantasyon alanında yaşanan uyum sorunları ile akademik başarı arasında ilişki gözlemlenmemiştir.

Ergin ve Ermeğan'nın (2011), Yunanistan'da ikamet etmekte olan 113 Türk öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin içinde yaşadıkları kültüre uyum becerileri incelenmiştir. Araştırma sonunda ortaya çıkan veriler, içe dönük yapı gösteren bir kültür ortamında yaşamakta olan öğrenciler çok fazla sosyal uyum sorunları yaşarken, yüksek düzeyde arkadaşlık uyumu gösteren Türk azınlık öğrencilerin sınıfa karşı uyum sağlamaları daha kolay olduğu sonucuna varılmıştır.

Ergin ve Türk'ün (2010) Türkiye ile civar ülkeler arasındaki ilişkilerde, Türkiye'de okuyan yabancı uyruklu öğrencilerin oynadıkları rolü ortaya koymak amacıyla 2009 yılında yapmış oldukları çalışmada, eğitim görmek için Türkiye'ye gelen yabancı öğrencilerin hemen hemen yarısını (%45,8) Orta Asya'dan gelen öğrenciler oluşturmasına rağmen, öğrenimlerini Türkiye'de sürdüren Orta Asyalı öğrencilerin sadece üçte birinin eğitim aldıkları okullardan mezun olabildikleri görülmüştür.

Cura'nın (2016), akademik uyum, kültürleşme stresi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek için Türkiye'nin 4 değişik üniversitede eğitim alan 298 uluslararası öğrenci ile yaptığı çalışmada, uluslararası öğrencilerin akademik uyumunda, kültürleşme stresinin algılanan sosyal desteği anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Akademik uyum ile algılanan sosyal destek arasında pozitif anlamlı ilişki bulunurken, akademik uyum ile kültürleşme stresi arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Otrar ve diğerlerinin (2002), Türkiye'de eğitim görmek için Türki Cumhuriyetlerden gelen 17-36 yaş arası 232 öğrenci ile yaptığı araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin stres kaynakları, stresle başa çıkma tarzlarını ve bunların ruh sağlıkları üzerinde bıraktığı etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, yabancı uyruklu öğrencilerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık göstergelerinin cinsiyet açısından farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Kılıç'ın (2020: 1) uluslararası öğrencilerle yapmış olduğu çalışmasında, öğrencilerin yarısından fazlasının Türkiye'de eğitim görmekten memnun olduğu ve kendilerini Türkiye'ye ait hissediyor olmalarının, onların psikososyal ve sosyokültürel uyum düzeylerini olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır.

Khoer'in (2021) travma sonrası büyüme ile sosyal kültürel uyum arasında yaptığı çalışmada, kültürleşme stratejileri, sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş ile değerlendirildiğinde; asimilasyona uğrayanların uyum düzeyi bütünleşme stratejisini kullananlardan daha düşük çıkmıştır. Diğer stratejilerde herhangi bir farka rastlanmamıştır. Yine ülke değiştiren bireylerin sosyal uyumları ile benlik algısı, yaşam felsefesi ve diğerleri ile ilişkilerindeki değişim arasında olumlu ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca sosyokültürel uyum ile çok kültürlü kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmış ve sosyokültürel uyum ile tüm kültürleşme stratejilerinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda, sosyokültürel uyumun çok kültürlü kişiliği pozitif yönde yordadığı görülmüştür

Adili'nin (2020: 5) Türkiye'de ikamet eden yabancı uyruklu bireyler üzerinde yaptığı Araştırma sonucunda, psikolojik uyum ile sosyokültürel uyumun ilişkisi bulunmuş ama çok kültürlü kişilik ile sosyokültürel uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Hadimli ve Yükselin (2018: 144) Suriyeli sığınmacıların sosyokültürel entegrasyonu başlığında yaptığı araştırmada, Siirt kentinde hem Arapça dili aktif bir şekilde halk tarafından konuşuluyor olduğu hem de din birliği bulunduğu için sığınmacıların buradaki topluma uyum sağlaması yüksek düzeyde olmuştur.

Çelik ve Esen'in (2019: 38) İzmir ilinde öğrenim amaçlı bulunan uluslararası öğrenciler arasında eğitim aldıkları ülkelerdeki akademik uyum düzeyleri ile sosyokültürel uyum düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelediği çalışmada elde edilen bulgulara göre, uluslararası öğrencilerin akademik uyumu ile sosyokültürel uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Uluslararası öğrencilerin cinsiyetlerinin uyum durumlarına etkisine bakıldığında, akademik uyum açısından kadınların akademik uyum düzeylerinin, erkek öğrencilerin akademik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

2.3.10. Sosyokültürel Uyumla İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Uyum üzerinde etki derecesi bulunan faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla incelemelerin yapıldığı yabancı araştırmaların bulgularında da benzeyen ve ayrışan etkenlere rastlanmaktadır.

Hammer ve diğerleri (1978) tarafından, 53 katılımcı ile kültürlerarası etkililiğin bazı temel boyutlarını tespit etmek üzere yapılan çalışmada, bireyleri yeni girdikleri kültürde daha etkin hale getirecek 24 yetenek ortaya çıkarılmıştır. Bu becerilerin, kültürlerarası etkililiği kolaylaştırmadaki rolüne bakıldığında, kültürlerarası etkililiğin üç boyutunun olduğu ortaya çıkmıştır. Bu üç alanda başarılı olan bireyler, yeni girdikleri kültürel ortamda çok daha başarılı bir yaşam sürebilmektedirler. Psikolojik stresle başa çıkma becerisi; yabancı bir kültürde yaşayan ya da çalışan göçmenin stresini etkin bir şekilde yönetebilmesi, ona kişisel gelişim ve artan kültürel öz farkındalık kazandıracaktır. Ama kültürlerarası uyum esnasında yaşanan stresle psikolojik olarak baş edemeyen kişi, değişimle baş edememe başta olmak üzere hayal kırıklığı ve yönelim bozukluğu yaşayabilir. Etkili iletişim kurma yeteneği; göçmenlerin iletişim ve dil becerilerinin olması, onların dahil oldukları yeni çevrenin kültürel ipuçlarını anlayabilmelerine ve ev sahibi topluluğun bireyleriyle etkileşime geçebilmelerine yardımcı olacaktır. Yüksek derecede kişilerarası ilişkiler kurma becerisi geliştiren göçmenlerin, kültürlerarası deneyimlerde ortaya çıkan psikolojik stresle daha etkili başa çıkabildiği görülmektedir. Kişiler arası ilişkiler kurma becerisi; etkili iletişim kurma yeteneğine sahip göçmenler, ev sahibi kültürden bireylerle anlamlı ilişkiler kurabildikleri zaman, kendilerini ev sahibi kültüre daha kolay entegre edebilmekte ve kurduğu arkadaşlıklar ile temel sosyal etkileşim ihtiyaçlarını etkin bir şekilde karşılayabilmektedirler.

Rivera ve diğerleri (2008), Michigan Üniversitesi Sosyal Araştırma Enstitüsü, 2002-2003 arasında ABD’de yaşayan 868 Meksikalı, 577 Kübalı, 495 Porto Rikolu ve 614’ü de diğer Latin ülkelerden olmak üzere toplamda 2554 kişiyle Latin toplulukları arasında aile içi kültürel çatışmanın psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini araştırdığı bir çalışma yapmıştır. Çalışmada, aile uyumunu yakalayan kişilerin daha düşük psikolojik sıkıntı yaşadığı, aile ile kültürel çatışma yaşayan kişilerin ise daha yüksek psikolojik sıkıntı yaşadığı tespit edilmiştir. Ancak bu durum her Latin grup için aynı çıkmamış, ülkelere göre farklılık göstermiştir. Kübalılar bu sonuca uygun çıkarken,

Porto Rikolular için herhangi bir etki bulunamamıştır. Meksikalılarda aile içi kültürel çatışmaların varlığı daha yüksek psikolojik sıkıntıya sebep olurken, diğer Latin ülkelerinden gelen göçmenlerde aile uyumunun daha yüksek psikolojik sıkıntıya yol açtığı görülmüştür. Sonuçlar göstermiştir ki, yüksek seviyede aile uyumu yaşamak da, aile içinde kültürel çatışma yaşamak da uyum sorununu artırmakta ve her iki durumda da aile uyumu koruyucu olmaktan çıkmaktadır. Meksikalılar ve diğer Latin topluluklarından olan kadınların daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadığı görülmüştür. ABD ile en fazla bütünleşen grup olduğundan dolayı Porto Rikoluların daha esnek cinsiyet rollerine sahip olması, onları kültürel gerilimlere karşı daha az dayanıklı kılmaktadır. Kübalılar, Porto Rikolular ve diğer Latinler için, düşük gelir ve düşük eğitim seviyesinde olanların daha çok sıkıntıya maruz kaldığı görülmüştür.

Berry ve diğerleri (2006), 12 değişik ülkede yaşayan ve birbirinden farklı kültürel geçmişe sahip 7000'den fazla göçmen ergenle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, ergenlerin çoğunun hem iyi zihinsel sağlık ve öz saygı özelliklerini kapsayan psikolojik uyum, hem de olumlu eğitim hayatı ve toplumdaki en az sorun özelliğini kapsayan sosyokültürel uyum bakımından iyi performans sergiledikleri bulunmuştur. Çalışma esnasında ergenlerin kültürleşme sürecinde yaşadıkları farklılıkları açıklamaya yarayan dört farklı model geliştirilmiştir. Bunlar ergenlerin kendilerini her iki kültürle de özdeşleştirdiği bütünleşme modeli; ergenlerin çoğunlukla kendi gruplarına yöneldiği etnik model; gençlerin ulusal toplumu öncelendiği ulusal bir kalıp ve gençlerin yeni kültürde nasıl yaşayacaklarına dair bir karara varamadığı ve kafalarının karıştığı yaygın bir model.

Masgoret (2006), İngiltere'de İngilizce okutmanı olarak çalışan ve İspanya'da düzenlenen Enjoy English olarak bilinen kısa süreli İngilizce programında İngilizce eğitmeni olarak İspanya'ya çalışmaya gelen 18-36 yaş arasında 104 kadın 23 erkek toplamda 127 İngiliz üniversite öğrencisinin sosyokültürel uyumu ile iş performansı üzerindeki dil tutumları ve motivasyonunun rolünü incelediği bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, yabancı bir kültürel ortama başarılı sosyokültürel uyum sağlama üzerinde dil yeteneğinin, daha önce yaşanan kültür ve iletişim yeterliği ile ilgili deneyimlerin ve yeni kültürde geçirilen sürenin kolaylaştırıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yerel kültüre sahip İspanyol topluluğuyla daha fazla iletişim kurma eğiliminde olan bu göçmenlerin daha az uyum sorunu yaşadıkları görülmüştür.

Lai'nin (2006) Tayvan'da kolej ve üniversitelerde çalışan 176 uluslararası İngilizce öğretmeninin sosyokültürel adaptasyonu ve kültürlerarası duyarlılığını araştırdığı çalışmada, kadınlar kendi öz kültürlerine erkekler kadar radikal tutunmadıkları için, kültürel ortamlarda bilişsel referans kalıplarını ve davranış kodlarını daha rahat değiştirebildikleri sonucuna varılmıştır.

Searle ve Ward (1990), Yeni Zelanda'da yaşayan Malezyalı ve Singapurlu 105 öğrenci ile bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, göçe dair beklentiler, kültürel mesafe, iki kültür arasında yaşanan sosyal etkileşimler, kültürleşme stratejileri ve tutumlar, yaşam değişiklikleri, dışa dönüklük, eğitim, yaş, cinsiyet, ikamet süresi, kültürler arası yaşanan önceki deneyimler gibi kişisel değişkenlerin psikolojik refahın ve sosyokültürel yeterliliğin üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Çalışma sonunda, ev sahibi toplulukla ilişkilerdeki memnuniyetin, dışa dönüklüğün, yaşam değişikliklerinin ve sosyal zorluğun psikolojik uyumda; kültürel mesafe, beklenen zorluk ve depresyonun ise sosyokültürel uyumda etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmalar, her insanın günlük hayatında, iyi oluş durumunda olumsuz etkiler bırakan az veya çok birçok stres çeşidini ve stresin oluşturduğu travmatik durumlara maruz kalabilmesi olasılığını Avcı (2022: 23) gözler önüne sermektedir. . Buna rağmen psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etki bırakan ve yıpratıcı olan streslerin başında en fazla göçün ve zorlu uyum süreçlerinin geldiği görülmektedir. Göç ile gelen ayrılık, sadece insanın üzerinde değil aynı zamanda mekanın üzerinde de çok çeşitli etkileri beraberinde getirmektedir (Ekici ve Tuncel, 2015: 9). Özellikle de, savaş ve terör gibi nedenlerle zorunlu olarak bir ayrılık yaşanmışsa, beklenmeyen bu süreç hayatı daha da zorlaştırmaktadır. Zorunlu göçe maruz kalan bu insanlar, göç öncesinde göç sonrasında ya da göç sırasında gerek doğduğu topraklardan ayrılmanın verdiği duygularla başa çıkma konusunda yaşadığı sorunların, gerekse de geldikleri yerin kültürüne ve yaşam tarzına uyum sağlamak için yaşadığı sorunların yanında, bir de farklı psikopatolojilerle başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Çünkü bu insanlar, daha yola çıkmadan, aile bireylerinin veya arkadaşlarının ölümüne şahit olmuş, bu durum onların bilinç dünyasında şiddetli travmalarla büyük yaralar açmıştır (Avcı, 2022: 20). Diğer yandan, yaşadığı çevresini terk eden kişi, alışmış olduğu kendi sosyokültürel ortamından uzakta kalmanın vermiş olduğu yalnızlık duygusu içerisinde bocalamakta ve hayatını gelen stresin yoğunluğu ile devam

ettirmek zorunda kalmaktadır. Bu sebeple göç, sadece kültürel sorunlar getirmekle kalmayıp aynı zamanda kişinin yerleştiği ülkede fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklanan sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Yurt, 2019: 22).

Daha iyi bir yaşam için farklı nedenlerle yer değiştirmek, güvenli alandan ve alışmış olan yaşam tarzından uzaklaşmak ve bambaşka bir hayata uyum sağlamak için uğraş vermek, elbette ki uğraş veren kişinin ruhsal gelişimine katkı sağlamaktadır. Fakat bu katkının yanında, alışılan ortamdan uzaklaşmanın getirdiği ruhsal sıkıntılarla boğuşmak, sağlık üzerinde olumsuz etkiler de bırakabilmektedir (Avcı, 2022: 21). Kişinin sahip olduğu düşünce ve hayal dünyasını, tutum ve davranışlarını, inanç yapısını şekillendiren şey yaşadığı çevresi olduğu için bilinen en büyük gerçek, çevreyle uyumun sağlıklı insan olmakla eşdeğer olduğu gerçeğidir. Halbuki göç, kişinin doğduğu ve yaşadığı mekanla kurmuş olduğu bağı zedeleyerek, onun psikolojik dünyasında gerilim, stres ve psikolojik travma gibi birçok sıkıntılara yol açmaktadır (Ekici ve Tuncel, 2015: 19). Çünkü göç eden insanlar, ait oldukları gruptan ve yerel kültürlerinden ayrı kalmışlardır, Bu ayrılık, sosyal destek kaybına, istihdam sorunlarına, dil becerileri, kullandıkları kültürel semboller, farklı bir kültüre uyum sağlama gibi konularda sıkıntılara ve bu sıkıntılar sonucu oluşan yabancılaşma ve yalnızlık duygusuna yol açmaktadır. Zorlu duygularla baş etmek, göç eden bazı kişiler tarafından oldukça yıpratıcı olabilmekte ve travmatik olarak algılanabilmektedir. Bu algı farklı ruhsal etkilere sebebiyet verebilmektedir. Yaşanan ruhsal etkiler de bazen psikolojik bazen de fizyolojik rahatsızlıklar olarak kendini göstermektedir (Avcı 2022: 20; Yurt, 2019: 25). Uyum sürecinde yaşanan bu zorlukların altında ezilen göçmende, gün geçtikçe değersizlik, izolasyon, pişmanlık hisleri ağır basmakta ve duygusal yıpranma sonucu ilerleyen safhalarda anksiyete ve depresyon başta olmak üzere bir takım ruhsal sıkıntılarla yaşam kalitesi daha da düşmektedir (Tuzcu ve Bademli, 2014: 56).

Özetle söylemek gerekirse, yıllarca yaşadığı ortamdan ayrılan insanın, kendi kültürünü kaybetmeden yeni girdiği toplumun kültürüne uyum sağlaması, bu kişinin psikolojik açıdan kendini daha iyi hissetmesine sebep olan etkilerin başında gelmektedir.

2.4. Psikolojik İyi Oluş

Göçle gelen bireylerin, içinde yaşadıkları yeni çevreye kültürel olarak uyum sağlamalarını farklı çalışmaların nasıl ele aldığını aktardıktan sonra, uyumun göç eden kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde bıraktığı etkileri anlayabilmek için öncelikle genel manada iyi oluş kavramını incelemek gerekmektedir. Pozitif psikoloji, diğer klasik kuramlara nazaran iyi oluş kavramını bütüncül açıdan inceleyen bir kuramdır.

2.4.1 Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimine yön veren patoloji odaklı yaklaşımlar, yaşam kısır ve anlamsız olduğunda ortaya çıkan patolojilerden yola çıkarak kesin ve nesnel doğrularla hayatın ve insanın negatif tarafını oluşturan psikolojik rahatsızlıklara, ruh hastalıklarına ve bunların tedavi yöntemlerine olması gerekenden fazla odaklandığından (Kararımak ve Siviş, 2008: 104), bilgelik, yaratıcılık, maneviyat, umut, gelecek odaklılık, cesaret, sorumluluk ve sebat gibi insana ait güçlü yönlerini ıskalamıştır. Patoloji odaklı psikolojinin bu yaklaşımı, hayatı yaşanmaya değer kılan olumlu özelliklerden yoksun bir insan modeli sunmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5). Sadece belirtiler yok edilerek ruhsal bozukluklar iyileştirilemez. Yaşamın her safhasında karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında koruyucu etki görevi görebilmesi için bireylerin psikolojik yapılarına olumlu duyguların yükseltilmesi, yaşama anlam katma, karakter güçlendirme çalışmaları gibi pozitif kaynaklar eklenmelidir (Eryılmaz, 2017: 352). Bu aşamada Seligman ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiş pozitif psikoloji devreye girer. İnsanların mutluluk duyarak kaliteli bir hayat yaşaması için uğraşan pozitif psikoloji, insanı bütünüyle anlamaya çalışan bir yaklaşım sergiler.

Amacı, olumsuzdan ziyade olumluya odaklanmak olan pozitif psikoloji, bireyin ve hayatın sıkıntı veren yönleri kadar, mutluluk veren yönlerinin de olduğunu söyleyerek, sadece olumsuz taraflarla ilgilenmekten kaçınmış ve bütüncül bir bakış açısıyla hayatın hem olumlu hem de olumsuz yönlerini beraber ele almıştır. Bireyin güçlü yanlarını çok önemsemesinden kaynaklı olarak, karakter güçlerine çok önem vermiştir. Çünkü insanın daha mutlu kaliteli ve doyumlu bir hayat yaşayabilmesi için güçlü yanlarını keşfetmesi ve onları işlevsel olarak kullanması gerekmektedir.

Ruh sağlığı için olumlu duygular, katılım, ilişki, anlam ve başarıdan oluşan “PERMA” modeli ismini verdiği 5 boyutlu bir yapı sunan Seligman, bireyin ve toplumun olumlu ve gl yönlerini içeren potansiyelinin ortaya çıkarılmasının, hayatın olumsuzluklarıyla mücadele etmede ve hayata iyimser bakabilme noktasında bireye ve topluma güçlü katkılar sunacağını savunur (Demir ve Fulya, 2020:118-119; Eryılmaz, 2017: 352; Malkoç, 2011: 5) ve bu görüş, pozitif psikolojinin sadece bireyin psikolojik sağlığı ile ilgilenmeyip, tüm insanlar ve toplumla ilgilenen daha büyük bir kesime hitap etmesi, toplumun da iyilik durumunu dikkate aldığının göstergesidir (Demir ve Fulya, 2020: 118-119). Her zaman mutluluğun peŐinde koŐma eğiliminde olan insan, devamlı olarak hem içeriden gelen hem de dıŐarıdan gelen birçok faktörün etkisi altında kalabilmektedir. Kendi benliğini algılama Şekli, psikolojik iyi olma, motivasyonu, ilişki halinde olduğu kişiler ve çalıştığı kurum, kişinin mutluluk eğilimine etki edebilmektedir (Ağaçbacak, 2019: 3). Durum böyle olunca, bulunduğu çevresel ve toplumsal gerçekliklerden bu derece etkilenen bireyi çevresinden bağımsız olarak ele almak, onun refahını sağlama noktasında eksik kalacağından, iyilik halinin tam olarak gerçekleşebilmesi için bireysel ve toplumsal iyi oluş üzerinden değerlendirilmesi elzemdir. Zira kişinin iyi olması, çevresinin iyi olmasıyla mümkün olabilmektedir. O halde, toplumsal koŐullarla uyumlu bir iyilik halinin sürdürülebilir olabileceği yadsınamaz bir gerçektir. Diğer bir deyişle, iyilik halinin uygun seviyelerde iş görebilmesi için bireysel ve toplumsal düzeyde karşılıklı organize edilmesi gerekmektedir (Attepe-zden ve ark., 2017: 99). Yeryüzünde akıl sağlığı yerinde olan insan sayısı, anormal kabul edilen insan nüfusuna oranla çok daha fazladır. Böyle olunca da sadece psikolojik sorun yaŐayanlarla değil, iyi oluşlarını yükseltme gayretiyle tüm bireylere yönelmek daha etkili bir yaklaşım olacaktır. Hal böyle olunca, daha iyiyi ortaya çıkartmak için insanın güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımı, toplumu ele almakla, aslında daha fazla insanın yaşamına dokunarak iyilik halinin artmasına vesile olacaktır (Ağaçbacak, 2019: 1; Eryılmaz, 2017: 351; Kararımak ve Siviş, 2008: 105).

Bu açıklamalar göstermiştir ki, iyilik halinin ilk düzlemi, bireyin iyi oluşu ise ikinci düzlemi, toplumsal iyi oluş olarak karşımıza çıkan bir gerçeklik olmaktadır. Toplumsal iyi oluşu sağlayan parametreler arasında, en başta insan haklarının korunması ve geliŐtirilmesinin yanı sıra toplumsal eŐsitsizliđin minimuma çekilmesi, farklılıklara saygı duyulması, ekonomik büyümenin ve sosyal adaletin sağlanması

gibi kavramlar bulunmaktadır (Attepe-Özden vd, 2017: 99). İnsana olumlu bir perspektiften bakan, neler yapamadığıyla değil de neler yapabildiği ile ilgilenen ve bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelini ne tür kaynaklar kullanarak başarabileceğini araştıran pozitif psikolojinin bu bakış açısı, hümanistik (insancıl) psikoloji yaklaşımı ile paralellik arz etmektedir (Demir ve Fulya, 2020:114).

İnsanın olumlu yönlerine odaklanan pozitif psikoloji, kendisi gibi pozitif açıdan bakan tüm çalışmaları tek bir çatı altında toplamıştır. Pozitif psikolojinin şemsiyesi altında birçok kavram bulunmaktadır. Bu kısımda, pozitif psikolojinin insanın iyi oluşunu açıklamaya katkıda bulunan iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları genel manada incelenmiştir.

2.4.2 İyi Oluş Kavramı

İyi oluş kavramı, hem sosyoloji alanında hem de psikoloji alanında ilgi gören bir alandır. Sağlığın sosyolojik tarafını anlatan sosyal refahı elde etmek insanlar için bir başarıdır. Bu başarıyı toplumdaki kendi durum ve işlevselliğini değerlendirerek sağlamayı beceren kişiler, hem kendisinin hem de toplumunun geleceğine olumlu duygular besler ve çevresinde bulunan her bireye ve yaşanan her olaya gelişimini sağlayan birer fayda gözüyle bakmasını bilirler. Keyes, sosyal iyi olmayı; sosyal bütünleşme, sosyal katkı, sosyal tutarlılık, sosyal gerçekleşme ve sosyal kabul olarak beş boyutta ele alır. Eğitim düzeyi ve yaş sosyal iyi olmayı kolaylaştırmaktadır (Keyes, 1998: 121-122). Psikoloji alanına gelindiğinde, bireyin ruhsal ve fiziksel olarak sağlığını koruması ve yaşamını sürdürmesinde kolaylık sağlama noktasında önemli bir kavram olan iyilik halini açıklayan birçok kavram bulunmaktadır. Bunların en yaygını; mutluluk, öznel iyi olma, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve uyumdur. Her insanın yaşamakta olduğu hayatının pozitif duygularla renklenmesi ve zenginleşmesi arzusu, iyi olma halini anlamayı zaruri kıldığından (Güler ve Dönmez, 2011: 39) iyi oluş kavramı, sağlık literatüründe üzerinde durulan bir olgu olarak kendini göstermektedir.

Pozitif psikoloji iyilik halini açıklarken, yaşanan her olayın ya da değişimin mutlaka stres oluşturmayacağını ve olumlu veya olumsuz, yaşanan her olayın kişiye deneyim kazandırdığını savunur. Bu görüşe göre, asıl stres yapan şey kişinin olaylara bakış açısı, onlarla başa çıkma stratejileri ve olayları kontrol edip edememe duygusudur.

Kişilerin benlik saygısını arttırabilmeleri için birçok farklı yollar bulunabilir. O halde, her yaşam olayı, kişiye bir deneyim kazandırmanın yanı sıra hem kişisel gelişimi yakalama hem de olayları yaşama esnasında verdiği tepkilerle kendini keşfetme açısından büyük bir şans ve fırsattır (Attepe- Özden vd., 2017: 95).

Deci ve Ryan (2008: 1) ile Ryan ve Deci (2001: 141) çalışmalarında, optimal seviyede deneyim ve işlevsellik içeren karmaşık bir yapıya sahip olan iyi oluş kavramını, tam işlev görme açısından değerlendirerek iki genel perspektifte açıklamaktadır. Biri; olumlu duygulanımın varlığı olarak tanımlanan acıdan uzaklaşma ile olumsuz duygulanımın yokluğu olarak tanımlanan mutluluk olan hazcı gelenek diye tanımlanan hedonik yaklaşım, diğeri de hayatın dolu dolu ve anlam ile derinden tatmin edici bir şekilde yaşanması ve kendini geliştirme diye tanımlanan eudaimonik yaklaşımdır.

Bireyin iyi oluş düzeyine etki eden bazı parametreler bulunmaktadır. Diener ve Ryan, (2009: 395) tarafından yapılan çalışmada, iyi oluşla ilgili dört alan belirtilmiştir: Bunlardan ilki; bireyin fizyolojik sağlığının ve dolaylı olarak psikolojik sağlığının etkilendiği bir durum olan sağlıklı yaşamdır. İkincisi, bireyin ihtiyaçlarını gidermesinde ve daha rahat bir hayat yaşamasında etkili olan iş hayatıdır. Üçüncüsü, bireyin kendisini yalnız hissetmemesine ve bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak geliştirilmesine imkân sunan sosyal ilişkileridir. Sonuncusu ise, bireyin hayatını anlamlı şekilde sürdürülebilmesine ve değerleri doğrultusunda adımlar atmasına olanak sağlayan toplumsal faydadır.

2.4.2.1 İyi Oluş Kavramının Tarihçesi

İyi oluş kavramı, her ne kadar 1950'li yıllarda psikoloji literatüründe incelenmeye başlanmışsa da aslında tarihsel kökeni çok daha eskiye dayanmaktadır. Antik Yunan döneminden beri felsefenin konusu olan iyilik hali, Sokrates tarafından erdemli olma ve mutluluk kavramları ile açıklanmıştır (Doğru, 2018: 20) Aristo'nun eserlerinde ise iyi yaşam; mutluluk, modern felsefede 'hedonizm', çağdaş felsefede ise 'nesnel teoriler' kavramıyla üç ana başlıkta ele alınmıştır. İyilik halinin bu tarihsel seyri, onun sadece psikolojinin konusu olmadığını, aslında felsefe, tıp, ekonomi gibi birçok bilim dalının ilgilendiği multidisipliner bir konu olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, her ne kadar bireysel olarak iyi olma, kişinin kendini iyi hissetmesi ve

psikolojik rahatlık yaşaması gibi bireysel bazda ele alınmış olsa da aslında sosyo-ekonomik durum ve eşitlik gibi toplumsal konuları da içine alan daha geniş bir içeriğe sahiptir. Bu durum, insanın çok boyutlu bir varlık olmasından kaynaklıdır. İnsan çok boyutlu olunca, insana ait iyilik de çok yönlü olmak zorundadır (Attepe-Özden vd., 2017: 91).

Pozitif psikoloji, insanın hep iyi olma haline odaklanmaktadır (Ağaçbacak, 2019: 10). Psikoloji literatüründe hem hazzı hem de farkındalıkla iyileştirilen derin bir yaşamı içeren iyi oluş kavramı çok kapsamlı ve içerikli bir kavramdır. Bu karmaşıklık Diener tarafından ileri sürülen ‘öznel iyi oluş’ ile, ardından da psikolojik işlevselliğin öznel iyi oluş kavramıyla yeterli düzeyde anlaşılamayacağını düşünen ve öznel iyi oluşa karşılık Ryff tarafından öne sürülen (Gediksiz, 2013: 41) ‘psikolojik iyi oluş’ kavramı ile daha anlaşılır hale gelmiştir. İyi oluş kavramının hedonik (hazcı) tanımına denk gelen öznel iyi oluş kavramı, kişinin tamamen öz duyularını içeren algısıyla bağlantılı olup, günlük yaşamında deneyimlediği olumlu duyguların seviyesinin yüksekliği ile kendini gösteren yönüdür. Onu psikolojik iyi oluştan farklı kılan özellik, öznel iyi oluşun tam da bu tarafıdır (Demir ve Fulya, 2020: 112; Diener, 1984: 543; Uyar, 2019: 12). İyi oluş kavramının çok boyutlu, daha derin ve anlamlı eudemonik (iyi olma, refah) tanımına denk gelen psikolojik iyi oluş kavramı ise, kişinin sahip olduğu kapasite ve kabiliyetlerini kullanabilme yeteneği ile kendini gösteren yönüdür (Demir ve Fulya, 2020: 112; Uyar, 2019: 12).

2.4.3 Öznel İyi Oluş Kavramı

Pozitif Psikolojinin üzerinde durduğu en önemli kavramlardan biri olan ve Diener (1984: 542) tarafından mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duyguların olarak üç alanda ele alınan öznel iyi oluş, literatürde daha çok mutluluk ve iyi oluş kavramları karşılığında kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin bilinçli ve içsel olarak hayatları ile ilgili hem sosyal hem de psikolojik olarak eylemlerinin haz ve memnuniyet duygularını değerlendirmesidir (Diener, 2000: 34; Wreight ve Hobfoil, 2004: 392). Kısaca, kişinin kendisi tarafından yaşam durumunun bilişsel ve duygusal olarak bir bütün halinde yargılanması ve değerlendirilmesinden yola çıkılarak verilmiş bir isimdir (Türkmen, 2012: 43; Savaş, 2019: 18). Bu tanımlar, öznel iyi

oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyutu olduğunu göstermektedir. Bunlar (Malkoç, 2011: 24):

- *Öznel iyi oluşun duygusal boyutu:* Öznel iyi oluşun duygusal boyutu kendi içinde olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olarak iki kısımdan oluşmaktadır. Bunlardan ilki olan olumlu duygulanım; mutluluk, neşe sevinç ve memnuniyet gibi daha pozitif duygulardan oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun ikinci kısmı olan olumsuz duygulanım ise; öfke, nefret, suçluluk ve stres gibi negatif duyguları içermektedir.
- *Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu:* Bireyin olumlu ya da olumsuz ayrımı yapmaksızın şimdiki ve geçmiş tecrübelerini bütünüyle ele alarak, bu yaşantılarını doyum alıp almaması açısından değerlendirmesi ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu anlatan yaşam doyumudur. Kişinin yaptığı bu değerlendirme, aynı zamanda iş, sağlık, aile ve arkadaşlık gibi yaşamın çeşitli alanlarından aldığı doyumları da içermektedir.

Birey yaşadığı olayların ve hayat şartlarının çoğunlukla olumlu deneyimler, daha az düzeyde de olumsuz deneyimler içerdiği fikrinde sahipse, yani yaşam koşullarını tatmin edici buluyorsa öznel iyi oluş düzeyi yüksek demektir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012: 123; Yaşın, 2016: 25). Bu bağlamda iyi oluş kavramının, günlük yaşam pratiklerinden hayatın geneline birçok alanda bireyi etkilediği söylenebilir.

2.4.3.1 Öznel İyi Oluşa Kuramsal Bakışlar

Birbirine benzer tarafları olduğu kadar, farklılaşan tarafları açısından da öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan farklı birçok psikolojik teoriler öne sürülmüştür. Bu kısımda öznel iyi oluşa dair kuramsal açıklamalar için literatür çalışmalarına yer verilecektir. Bunlar:

2.4.3.1. Erek ve Etkinlik Kuramı

Erek ve etkinlik kuramı, öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan kuramlardan biridir. Bu kuram isminden de anlaşılacağı üzere bünyesinde iki kısım barındırmaktadır. Bunlar (Malkoç, 2011: 31-32):

- Erek kuramı; her insanın hayatını devam ettirirken yapmayı ya da olmasını arzuladığı bir takım amaç ve gayeleri vardır. Hayat tam da bu arzular varken yaşanmaya değerdir. Amaç ve gayesi olmayan kişinin yaşama arzusu da olmayacaktır. Erek kuramı, kişinin öznel iyi oluşunun yani kendisini daha iyi ve mutlu hissetmesinin yolunun, belirlediği bu amaç ve gayelerine ulaşmasından geçtiğini söyler. Diğer bir deyişle, mutlu sona ulaşmadır bireyi mutlu yapan.
- Etkinlik kuramı ise, bunun tam tersini söyler. İlk düşünürler arasında etkinlik kuramın öncülerinden sayılan Aristo, kişinin mutlu olmasını yaptığı işten haz alarak yapmasına bağlar. Severek yapılan her iş insanı mutlu etmeye yetecektir. Bunun için sonucun pek önemi yoktur. Asıl önemli olan şey, kişinin o anda yaptığı şeyden memnuniyet duymasıdır. Yaptığın şeyden memnuniyet duyuyorsan zaten mutlusun demektir, sonucun iyi ya da kötü olması süreçteki mutluluğu engellemeyecektir.
- Etkinlik kuramları arasında yer alan ve en çok dikkat çeken akış kuramı ise, bireyin yaptığı etkinliğin zor ya da kolay olmasına değil, o zorluğun bireyin becerileriyle uyumlu olup olmamasına bakar. Eğer kişinin beceri ve kabiliyetleri o işi yapmaya uygunsa, yaptığı iş o insanı akışta tutacak ve ona zevk verecektir. Çünkü akışta olmak insanın yaşadığı olumsuzlukların etkisini ortadan kaldırdığından dolayı kişi kendini yaptığı işin akışına o kadar kaptırır ki, bu odaklanma, onun mutluluk hisleri yaşamasına vesile olur. Fakat yapılan faaliyet, kişinin beceri ve yetenekleri ile örtüşmüyorsa bu hazzı yaşayamaz. Şöyle ki; eğer yapılacak şey, yapan kişinin yeteneklerinin altındaysa kapasitesini gösteremediği için, beceri ve kapasitesinin üstündeyse de yetersiz kalacağından dolayı arzuladığı hazzı elde edemeyecektir.

2.4.3.2. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan kuramlardan bir diğeri de aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramıdır. Bu kuram da erek ve etkinlik kuramında olduğu gibi çift yönlü bir kuramdır.

- Yukarıdan Aşağı kuramı: bu yaklaşıma göre kişinin bireysel özellikleri, olayları (olumlu ya da olumsuz) algılama ve onları değerlendirme şekliyle

paralellik arz etmektedir. Bunların arasında en çok etkili olan şey, onun dünya ile etkileşimini şekillendiren yapılardan olan ailesinden aldığı genetik mirastır (Diener ve Ryan, 2009: 394). Dolayısıyla, olayları olumlu ya da olumsuz yorumlama gibi kişilik özellikleri, tutum ve inanç gibi sahip olunan bilişsel süreçler ve aileden alınan genetik miras mutluluğu belirleyen temel şeylerden sayılmaktadır. Birey, içinde bulunduğu durumu olumlu algılıyorsa öznel iyi oluşu yükseliş göstermektedir. Olumsuz algılandığında da düşüşe geçer (Diener, 1984: 565; Malkoç, 2011: 46).

- Aşağıdan yukarı kuramı, kişinin aile yapısı, başkalarıyla kurduğu iletişim, iş hayatı vb gibi günlük yaşamın içerdiği konularda ne kadar çok mutlu olaylar biriktirmişse öznel iyi oluşu da o kadar yüksek olmaktadır (Malkoç, 2011: 46).

2.4.3.3. Bilişsel kuramlar

Yukarıdan aşağı kuramıyla bağlantılı olan bu kuram (Diener, ve Ryan, 2009: 394) mutluluğu bireyin bilişsel süreçleriyle irtibatlandırmaktadır. Eğer kişinin bilişsel süreçleri, dikkatini kendine değil de geçmişte yaşadığı olumlu deneyimlere yönlenecek şekilde bir gelişim göstermişse bu algı onun yaşanan belirsiz olaylara karşı daha olumlu bir bakış açısı yakalamasına sebep olduğundan iyi oluş seviyesini yükselişe geçirmektedir (Yaşın, 2016: 28).

2.4.3.4. Mutluluğu Yorumlama Kuramı

Yukarıdan aşağı yaklaşımını temel alan ve Lyubomirsky tarafından geliştirilen bu kuram, yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kuramlarını bir araya toplar. Şöyle ki, önemli olan yaşanan şeyler değil, yaşanan bu şeylerin nasıl anlamlandırıldığıdır. İyimser bakış açısı her zaman kişiye kendini iyi hissettirir (Malkoç, 2011: 35-37).

2.4.3.5. Sosyal Karşılaştırma (Çok Yönlü Uyuşmazlık) Kuramı

Her insan kendini başkalarıyla veya içinde bulunduğu şartlar ile ulaşmak istediği standartlar arasında kıyaslayarak tanımaya çalışır. Burada önemli olan bu karşılaştırma sonrasında koşulları değerlendirme şeklidir. 1954 yılında yukarıdan

aşağıya kuramıyla benzerlik gösteren sosyal karşılaştırma kuramını ilk geliştiren kişi olan Leon Festinger'in kuramına göre, kişi, kıyaslama yaptığında kendini diğerlerine nazaran daha iyi görüyorsa, bu algı kişinin kendini iyi hissetmesine olumlu katkılar sunacaktır (Diener, 1984: 566; Gökdağ, 2004: 249).

2.4.3.6. Adaptasyon (Uyum) Kuramı

Kişi sağlıklı bir şekilde hayatını devam ettirebilmek için karşılaştığı olaylara uyum sağlamak zorundadır. Zira, uyum sağlayamayanlar hayattan elenenler olmuştur. Yukarıdan aşağı ve de sosyal karşılaştırma kuramıyla benzerlik gösteren uyum kuramına göre, insanlar yeni bir olayla karşılaştığında o olaya karşı ilk başta çok güçlü tepkiler gösterir. Fakat zaman ilerledikçe bu tepkilerin yoğunluğu azalmaya başlar. Çünkü olaya karşı bir ünsiyet gelişmeye başlamıştır (Malkoç, 2011: 39). Bu da kişinin o anki olayı geçmişte yaşadığı olaylarla kıyas etmesi sonucu şu an daha iyi seviyede olduğu kanaatine varmasıyla olur. Bu durumda kişi kendini daha iyi hissettiği (Diener, ve Ryan, 2009: 395) için olaya verdiği tepki normale döner.

2.4.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluş farklı değişkenlerle yapı itibariyle etkileşim içindedir. Bu değişkenler arasında kişilik en önde gelenlerdir. Kişilik, insanları diğerinden ayırtıran ruhsal, fiziksel ve düşünsel özelliklerden oluşur. İkinci olarak, yaşanan bireysel ya da çevresel faktörlerin kişi tarafından tehdit edici bir şey gibi algılanması sonucu oluşan ve kişinin hem fizyolojik hem de psikolojik durumunu olumsuz etkileyen ve stres adı verilen gerginlik durumudur. Kişilik yapısı iyimser özellik taşıyan ve özsaygısı yüksek olan bireyler, stresli bir olayla karşılaştıklarında, incinme durumunu asgari düzeye indirme konusunda başa çıkma metotlarını uygulamada daha başarılı olanlardır. Bu tür kişiler iyi oluş seviyesi yüksek insanlar grubuna girmektedir. Öznel iyi oluşla alakalı olan ve stresle başa çıkmanın diğer bir yardımcı unsuru da ihtiyaç anında çevresindeki insanlara başvurma yeteneği olan sosyal destek alma eğilimidir (Lyubomisky, 2007; Malkoç, 2011: 48-50; Türkmen, 2012: 44-45). Öznel iyi oluşu bu şekilde açıkladıktan sonra psikolojik iyi oluşun öznel iyi oluştan farkını anlamak için psikolojik iyi oluş hakkında yapılmış literatür çalışmalarına göz atmak gerekmektedir.

2.4.5. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluşu tek başına tanımlamaya yeterli gelmeyeceği düşünülen ve öznel iyi oluşa karşılık Ryff'ın öne sürdüğü psikolojik iyi oluş modeli, psikolojik iyi oluşla ilgili kavramlar, boyutlarına ilişkin tanım ve açıklamalar bu kısmın ana konusunu oluşturmaktadır.

Bireyin iyi olma seviyesini belirleyen üç durum söz konusudur. Bunlardan ilki olumlu duygular (mutlu olma, hoşnut olma, memnuniyet duyma vb.), tutumlar (empati duyabilme, cömert olma vb.) ve zihinsel süreçlerden (bilişsel seviye, motive olabilme vb.) oluşan psikolojik durumlardır. İkincisi, ilişkiler ve sevgi bağlarından oluşan sosyal durumlardır. Sonuncusu ise, fiziksel olarak aktiflik ve işlevsellikten oluşan fizyolojik durumlardır. Öznel iyi oluş kavramının iyi oluşu tam olarak açıklayamadığını kanaatine ulaşan Ryff, insanın bu üç durumundan psikolojik halini açıklamaya karşılık gelebilecek “psikolojik iyi oluş” diye isimlendirdiği bir modeli öne sürmüştür (Gediksiz, 2013: 36-41). Yaşamdan doyum alma, yaşam standardı ya da mutluluk gibi farklı kavramların yerine kullanılabilen ama bu kavramlarla birebir örtüşmeyen bir kavram olan psikolojik iyi oluş, kişinin varoluşuna meydan okuyan ya da varoluşuna fırsat veren anlamlı amaçlar edinme ve sürdürme, kişisel gelişimini devam ettirebilme ve birlikte yaşadığı kişilerle nitelikli iletişim kurma gibi yaşamında karşılaştığı olayları yönetebilme olarak tanımlanmaktadır (Telef, 2013: 375; Turgut, 2014: 39). Başka bir tanımla psikolojik iyi oluş, kişinin yaşamında belirlediği hedeflere ulaşma, eksik yönlerinden rahatsız olma yerine onları tamamlama ve sürekli kendini geliştirme yoluna giden olumlu öz-kabul, diğer insanlarla güven veren sağlıklı ilişkiler, yaşama anlam katabilme, sahip olduğu potansiyelinin, yetenek ve becerilerinin gerçekçi şekilde farkına varma çabasını kapsayan bir terimdir (Aydoğan, 2019: 22; Ryff ve Keyes, 1995: 720).

2.4.5.1. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Öne Sürülen Kuramlar

Psikolojik iyi oluşla ilgili bazı kuramlar öne sürülmüştür. Bu kısımda bunların en belirgin olanlarından üçüne yer verilmiştir. Bu üç kuramın ilki ve en çok bilineni; altı boyuttan oluşan Ryff ve Keyes tarafından öne sürülen psikolojik iyi oluş modelidir. İkincisi; Seligman'ın PERMA adını verdiği beş boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş modelidir. Sonuncusu ise; Bradburn'un duygulanım dengesi modelidir.

a) Ryff'in İyi Oluş Modeli: Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi oluşun yapısının tek bir boyuttan açıklanamayacağını düşünen Ryff ve Keyes, psikolojik iyi oluşu altı boyutlu modelle açıklama yolunu seçmiştir. Bu boyutlar, kişinin yaşadığı hayatı anlamlı bulabilmesi için *bir amacının olması*, kendini sürekli gelişen biri olarak görebileceği *kişisel büyüme*, yaşama ait kararlarını verebilme yetkisine sahip olduğu bir *özzerklik*, yaşadığı hayat koşullarına ve sahip olduğu kişisel özelliklerine olumlu bakmasını sağlayan *kendini kabul*, isteklerini gerçekleştirmeye yardımcı olacak şekilde yaşadığı ortamı düzenleyebilme becerisi olan *çevresel hâkimiyet* ve birlikte sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için diğer insanlarla iletişim kurmasını sağlayan *olumlu ilişkilerden oluşmaktadır* (Ryff, 1989: 35).

Ryff'in geliştirmiş olduğu çok boyutlu iyi oluş modeli, Jung, Jahoda, Allport, Rogers, Erikson ve Maslow'un pozitif psikolojisinin kişilik ve gelişim işleyişini yansıtan taraflarından esinlenerek oluşturulmuş bir kuramdır (Uyar, 2019: 15). Bu kurama göre iyi oluşun boyutları şöyle özetlenebilir (Ryff, 1989; Uyar, 2019):

- *Çevresel Hâkimiyet:* Her insan günlük yaşamında birçok farklı olayla karşılaşır. Kendi fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını yerine getirme adına karşılaştığı olayları veya durumları yönetmede zorluk yaşayan insanlar, çevrelerini değiştirebilecek ve şekillendirebilecek beceriye sahip olmadıkları için bu olayları yönetme hususunda bazı sıkıntılar yaşar. Bu tür kişiler çevresel hâkimiyet gücü zayıf kişilerdir. Sahip olduğu yaşamsal amaçlarını gerçekleştirmek adına diğer insanlarla iletişim halinde olma becerisini içeren çevresel hâkimiyet, kişinin gelişmesi için fiziksel ve akli kabiliyetlerini harekete geçirerek yaşadığı dünyayı şekillendirmesiyle mümkün olmaktadır. Bu şekillendirme ona arzuladığı fırsatları değerlendirme imkânı sunacaktır.
- *Yaşam Amacı:* Her insanın hayatında sahip olduğu küçük ya da büyük bir takım yaşam amaçları vardır. Hayatı yaşama arzusu veren bu amaçlara yönelme ve bu amaçları gerçekleştirme idealiyle hayatına anlam katabileceği duygusuna sahip olma yaşam amacını gösteren şeydir. Amacı olan kişiler hedefe ulaşmak için planlar yapar ve onları yaşamına geçirmeye çalışırlar. İdeallerinin peşinden koşmak kişiye yaşama sevinci ve arzusu verir.

İnsanların hayatın bir anlamı ve amacı olması gerektiğine ilişkin inancı ne kadar fazla ise üretkenlikleri de o kadar fazla olacaktır.

- *Kendini Kabul:* Kişinin, kendisine karşı pozitif bir yaklaşım sergileyerek tüm yaşam deneyimlerinin olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin bütün olarak kabul etmesidir. Akıl sağlığının en önemli göstergesi olan ve pozitif psikoloji tarafından merkeze konulan öz-kabul, kişinin normal bir insan olarak hayatını devam ettirebilmesini sağlayan bir öğedir. Her insan özel yaratılmıştır. Kendine bu gözle bakması halinde kişi öz kabule geçer ve kendisinin olumlu yönlerini pekiştirir, olumsuz yönlerini de gözden geçirerek gerekli düzenlemeleri yapma yoluna gider.
- *Özerklik:* Kişinin, dış çevrede gelişen olayları bireysel süzgecinden geçirerek analizde bulunması, kendini başkalarıyla değil kendi standartlarına bakarak değerlendirmesi ve dışsal onaylardan ziyade içsel motivasyonla hareket edebilmesidir. Kişi tarafından bu şekilde yapılabilen bir değerlendirme, onun olgun ve psikolojik olarak normal düzlemde seyrettiğinin göstergesidir.
- *Diğerleriyle Kurulan Pozitif İlişkiler:* Dünyaya gelirken bile ebeveynlerine bağımlı olmanın getirdiği zorunlu bir etkileşim içinde olan birey, sosyal bir varlık olmanın verdiği özelliğiyle bebeklikte, ergenlikte ve yetişkinlikte yani okul, sosyal çevre, iş hayatı gibi hayatının her evresinde diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacı taşımaktadır. Fakat, erken dönem denilen bebeklikteki iletişim olan bağlanma tarzı, sonraki evrelerde her ne kadar yön değiştirse de kişinin yaşam boyu ilişki tarzını geliştirmede etkisini göstermektedir. Güvene dayalı kişiler arası yakın ve sıcak ilişkiler kurabilme, diğer insanlara sevgi duyabilme akıl sağlığı ve gelişim açısından önem taşıırken aynı zamanda da bir olgunluk göstergesi olduğundan, diğerleriyle olumlu ilişki kurabilme pozitif psikoloji ve iyi olma açısından sıkça vurgu yapılan bir konu olagelmiştir.
- *Kişisel Gelişim:* Psikolojik sağlık sadece kişinin bazı olumlu niteliklere sahip olması değildir. Bunun ötesinde bu niteliklerini geliştirmesi ve fonksiyonel hale getirmesi büyük önem taşımaktadır. Kendini geliştirmek için en büyük fırsat, kişinin yeni deneyimlere açık olabilme özelliğidir. Denemeye kalkışılan her yeni şey, hayatın olumlu ya da olumsuz yönlerini öğrenme ve anlama noktasında kişiye büyük açılımlar kazandıracaktır.

Kültürel açıdan bu boyutlara bakıldığında, özerklik ve kendini kabul boyutuna daha çok Batı toplumlarında, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma boyutuna ise çoğunlukla Doğu toplumlarında daha fazla rastlanmaktadır (Malkoç, 2011: 45).



Şekil 2.1:

Kaynak: Ryff'in Öne Sürdüğü Psikolojik İyi Oluş Kuramı. Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4): 719– 727.

b) Seligman'ın İyi Oluş Modeli: PERMA Modeli

Ryff'in iyi oluş modeline benzer başka bir model de Martin Seligman tarafından öne sürülmüştür. Seligman'ın modelinin Ryff'in iyi oluş modelinden ayrılan tarafı, onun hem öznel iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşu tek bir modelde topluyor olmasıdır.

Ruh sağlığı için olumlu duygular, katılım, ilişki, anlam ve başarıdan oluşan "PERMA" modeli ismini verdiği 5 boyutlu bir yapı sunan Seligman, bireyin ve toplumun olumlu ve güçlü yönlerini içeren potansiyelinin ortaya çıkarılmasının, hayatın olumsuzluklarıyla mücadele etmede ve hayata iyimser bakabilme noktasında bireye ve topluma güçlü katkılar sunacağını savunmuştur (Demir ve Fulya, 2020:118-119; Eryılmaz, 2017: 352; Malkoç, 2011: 5). Bu görüş, pozitif psikolojinin sadece bireyin psikolojik sağlığı ile ilgilenmeyip, tüm insanlar ve

toplumla ilgilenen daha büyük bir kesime hitap etmesinin ve sadece bireyin değil toplumun da iyilik durumunu dikkate aldığıının göstergesidir (Demir ve Fulya, 2020: 118-119).

Seligman'ın kuramı, Türkçe uyumluluğu sağlanamadığından İngilizce kelimelerin baş harflerinin kısaltmalardan kaynaklı olarak "PERMA modeli" ismiyle anılmaktadır. Bu modeli oluşturan beş bileşeni Demirci ve ark.; (2017: 61-63) kısaca şu şekilde özetlemiştir:

- *Olumlu duygular (P=Positive emotion)*: Öznel olarak ölçülebilen ve mutluluk, rahatlık, neşe, haz gibi duyguları kapsayan olumlu duygular, Seligman'ın PERMA modelinin ilk bileşenini oluşturan kavramıdır. Olumlu duygular, kişiye geniş bir düşünce-eylem repertuarı katarken aynı zamanda farkındalığını da artırmakta ve açık bir zihin sunmaktadır. Diğer taraftan olumlu duygular, kişiye yaratıcı düşünce, sıradan olmayan çok farklı bilişsel bağlantılar, bütüncül düşünme, daha yoğun bir odak, olaylara geniş açıdan bakabilme aynı zamanda da teferruatları görebilme, problem çözebilme, stresle başa çıkma, iş performansını ve üretkenliğini artırma gibi çok yönlü olumlu etkiler sunmaktadır.
- *Bağlanma (E=Engagement)*: PERMA modelinin ikinci bileşenini oluşturan bağlanma, olumlu duygular gibi öznel olarak ölçümü yapılabilen bir kavramdır. Akış kavramıyla da isimlendirilen bağlanma; kişinin belirlediği ya da planladığı bir faaliyet ya da amacı doğrultusunda hareket ederken, zamanın nasıl aktığını anlamayacak kadar tüm benliğini o şeye vererek derinlikli psikolojik bağlantılar kurabilme yani akış içerisinde olabilmedir. Bu şekilde yaptığı işlerle derin bağlar kuran insanlar, bir yandan kapasitelerinin farkında olarak seçimlerde bulunabilme ve net hedefler koyabilme becerisine, diğer yandan da bu hedeflere ulaşabilmek için yapması gereken şeylere odaklanabilme becerisine sahip kişilere dönüşebilmektedirler.
- *Olumlu iyi ilişkiler (R=Relation)*: "Cehennem başkalarıdır" diyen Sartre'nin aksine, zor zamanların ilacı güvenebileceğin dostlarıdır diyen Seligman ve bu konuda alan yazında yapılan çalışmalar, başkaları tarafından değer görme, sevilme ve sosyal destek alma olarak tanımlanan insanlarla kurulan olumlu ilişkilerin, kişinin iyi oluşunu artırarak, içinde bulunduğu toplulukla bütünleşmeyi kolaylaştıran bir güce sahip olduğunu söyler.

- *Anlam (M=Meaning)*: Yaşama amacının farkında olma yani kendinden daha üst bir şeye aidiyet duyma ve bu duygu doğrultusunda faaliyetlerde bulunma olarak tanımlanan anlam, insanı hayata bağlayan ve hayatın yaşanmaya değer olduğu inancını veren, bu inançla da her zorluğun üstesinden gelebilen ve hayatın her anını dolu yaşayan bir insan modeli üretmektedir. O yüzden PERMA modeli, iyi oluşun en belirgin bileşeninin hayatın amaçlı ve anlamlı şekilde yaşanması olduğunu söyler.
- *Başarı (A=Accomplishment)*: Yaptığı şey kişide olumlu duygular meydana getirmese de veya hiçbir anlam ifade etmese de, arzulanan ve elde tutmak için gayret sarf edilen bir şey olan ve hem nesnel hem de öznel olarak ölçülebilen başarı, hedef belirleyip bu hedef doğrultusunda ilerlemeyi ve bu sayede belirli konularda uzmanlaşmayı getiren, aynı zamanda da sorumluluk hissi doğuran bir kavramdır.

İyi oluşla ilgili ortaya konulmuş kuramların harmanlanmasıyla ortaya çıkmış olan PERMA modelinin beş boyutundan ilki olan olumlu duygular; öznel iyi oluşa karşılık gelirken, ikinci bileşen olan akış (bağlanma); amaç ve etkinlik kuramına, üçüncü bileşen olan iyi ilişkiler ise; hem sosyal iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir. PERMA modelinin bileşenleri için Seligman, bu bileşenlerin tek başına iyi oluşu sağlamada bir etkiye sahip olmadığını, ancak her birinin iyi oluşu artırmada katkı sağladığını söylemektedir (Demirci ve ark., 2017: 63).



Şekil 2.2:

Kaynak: Seligmanın Öne Sürdüğü Psikolojik İyi Oluş (PERMA) Kuramı. Tunç, B.(2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: perma modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,9(1), 1-15.

c) *Bradburn'ün İyi Oluş Modeli: Duygulanım Dengesi Modeli*

İnsanlar, bu hayatı acısıyla tatlısıyla farklı şekillerde deneyimleyerek farkında olsun ya da olmasın kişiliğini oluşturan eşsiz tecrübeler elde etmektedir. Sadece olumlu duygular yaşaması, onu bu deneyimlerin bir kısmından mahrum bırakacak ve hayat yarım kalacaktır. Bradburn, buradan yola çıkarak psikolojik iyi oluşu çalışmalarında olumlu ile olumsuzun birbirini dengelediği hayat olarak tanımlar. Bradburn'a göre insan yaşantısı huzur, mutluluk, neşe, coşkunluk, kararlılık ve otantiklik için olumlu duygulara ihtiyaç duyarken öfke, korku, üzüntü, suçluluk, endişe gibi duygularla da ruh dünyasını zenginleştirmektedir. Her şey zıddıyla tanınır kuralınca olumlu duyguların hoş bir şey olduğunun farkına varmasını olumsuz duygulara borçludur insan. İkisi arasında gidip gelerek onları anlamlandırmaya ve tanımlamaya çalışır aslında. Geceyle gündüz gibi biri silinince diğeri anlamını nasıl kaybederse olumsuz duyguları yok etmekle de olumluların değeri çalınmış olacaktır. O yüzden, ikisi arasında uyumu sağladığında mutluluk kendiliğinden gelecektir. Psikolojik iyi oluş üzerindeki çıkarımlarını yapmak üzere Bradburn da bu manada olumlu ve olumsuz duyguların arasındaki dengenin ölçülmesini, geliştirdiği Duygulanım Dengesi Ölçeği ile gerçekleştirmeye çalışmıştır (Kim ve Mueller, 2000: 291).

2.4.5.2. Psikolojik İyi Oluş Etki Eden Faktörler ve Bu Konuda Yapılan Çalışmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı oldukça kompleks ve dinamik bir kavramdır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde gerek yurt dışında gerekse de yurt içinde birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda görüldüğü üzere birçok farklı değişkenin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu kısımda, psikolojik iyi oluşa etki eden faktörlere ait bazı bilgiler sunulmuştur.

a) Cinsiyet Konusunda Yapılan Çalışmalar

Roothman ve diğeri (2003) kadın ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, erkek katılımcıların fiziksel benlik, yapıcı düşünme, bilişsel esneklik, toplumsal benlik ve dayanıklılık gibi konularda kadınlardan daha yüksek iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Kadınlar ise, manevi bakış, duygulanım ve somatik belirtiler konusunda erkeklerden daha yüksek puan almışlardır.

Ertürk ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada ise, tam tersine kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Sonuçların böyle çıkmasının bir sebebi olarak kadınların duygu dünyalarının daha zengin olması, duygusal yönlerini daha fazla beslemeleri ve duygusal problemlere karşı çözüm bulma konusunda daha gayretli olmaları gösterilebilir.

b) Yaş Konusunda Yapılan Çalışmalar

Levula ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmalarında yaş ilerledikçe bireyler için sosyal desteğin azaldığını aktarmıştır. Azalan sosyal destek, beraberinde izolasyon ve yalnızlaşma gibi olumsuz duygular getirmekte ve yaşlı kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır.

Hryhorivna ve arkadaşları (2018), psikolojik iyi oluş için gerekli olan sosyal etkileşimin ve iletişimin yetersiz olmasının bu duruma yol açtığını söylemiştir. İnsanların yaşı ilerledikçe verimliliğinin ve faaliyetlerinin düşmesi, bu kişileri daha kırılgan hale getirebilmekte ve bu durum ruhsal sorunlar için kapı aralamaktadır. Hal böyle olunca, psikolojik iyi oluş düzeyinde azalmalara rastlanmaktadır. Bunun yanı sıra, ileri yaşın getirdiği fiziksel hastalıklar ve psikolojik bozukluklar da psikolojik iyi oluşun düzeyinde büyük etkilere sahip olmaktadır.

Hook ve Hu (2008), bu hastalıkların kronik hale gelmesi, bedenin yaşla daha zayıf ve kırılgan hâle dönüşmesi, hareketlerde yavaşlama, gelir düzeyinde görülen düşüşler ve sosyal destekteki azalmanın ilerleyen yaşlarda depresyonu tetikleyen bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

c) Medeni Durum Konusunda Yapılan Çalışmalar

Whisman (2001) yaptığı çalışmasında, evli olmayan bireylerin daha fazla olumsuz duygu durumu bildirdiklerini söylemiştir. Evlilik kişiye sosyal destek sağlamaktadır. Sağlanan bu sosyal destek evli kişilerin olumsuz duygu durumu yaşamalarına engel olmakta ve evlilik birliği kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinde belirli olumlu etkiler göstermektedir.

Soons ve arkadaşları (2009) ise, evlilik kurumunun toplumsal kurallar ve normlar içinde gerçekleşen bir romantik ilişki biçimi olduğundan dolayı, bu ilişki toplum içinde yasal ve daha fazla kabul gören ve onay alan bir durum olmaktadır. Bu yüzden evli olmanın onay görmesinin psikolojik iyi oluşun sosyal ilişkiler alanına olumlu katkılar sunduğunu belirtmişlerdir.

d) Maddi Durum Konusunda Yapılan Çalışmalar

İşgör (2017) çalışmasında, gelir düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Bunun sebepleri arasında yüksek gelirin bireylerin ihtiyaçlarını karşılamada kolaylaştırıcı etkiye sahip olmasını, kişiye konforlu bir yaşam sunmasını, bireysel refahını yükseltmesini ve farklı deneyimler yaşamalarına olanak tanınmasını saymıştır.

Navarro-Carrilo ve arkadaşları (2020) ise, düşük gelirin refahın azalmasına, yaşanan sorunların nitelik ve nicelik bakımından farklı yönlerde evrilmesine sebep olduğunu, bunların sonucunda oluşan gelecek kaygısının da psikolojik iyi oluş düzeyinin seviyesinde önemli değişimler oluşturduğunu belirtmiştir.

e) Fiziksel Sağlık Konusunda Yapılan Çalışmalar

Hidalgo ve arkadaşları (2010) fiziksel etkinlik ve sağlık durumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, kişinin fiziksel olarak aktif olma, hareket halinde olma ve bedeninin sağlıklı bir yapıya sahip olmasının psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesine sebep olduğunu ifade etmiştir.

2.4.5.3. Göç, Kültürleşme, Uyum ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Her insanın günlük hayatında, iyi oluş durumunda olumsuz etkiler bırakan az veya çok birçok stres çeşidine ve stresin oluşturduğu travmatik durumlara maruz kalabilmesi olası bir durumdur (Avcı, 2022: 23). Buna rağmen psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etki bırakan ve yıpratıcı olan streslerin başında en fazla göçün ve zorlu uyum süreçlerinin geldiği görülmektedir. Göç ile gelen ayrılık, sadece insanın üzerinde değil aynı zamanda mekanın üzerinde de çok çeşitli etkileri beraberinde getirmektedir. Göç, ilk başta bireyin psikolojik durumu olmak üzere inanç, düşünce, kural ve sistemler gibi insana dair olan hemen her şey üzerinde, değişim ve dönüşüm yaşanmasına sebep olan bir gerçekliktir (Ekici ve Tuncel, 2015: 9). Özellikle de savaş ve terör gibi nedenlerle zorunlu olarak bir ayrılık yaşanmışsa, beklenmeyen bu süreç hayatı daha da zorlaştırmaktadır. Zorunlu göçe maruz kalan bu insanlar, göç öncesinde göç sonrasında ya da göç sırasında gerek doğduğu topraklardan ayrılmanın verdiği duygularla başa çıkma konusunda yaşadığı sorunların, gerekse de geldikleri yerin kültürüne ve yaşam tarzına uyum sağlamak için yaşadığı sorunların yanında, bir de farklı psikopatolojilerle başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Çünkü bu insanlar, daha yola çıkmadan, aile bireylerinin veya arkadaşlarının ölümüne şahit olmuş, bu durum onların bilinç dünyasında şiddetli travmalarla büyük yaralar açmıştır (Avcı, 2022: 20). Diğer yandan, yaşadığı çevresini terk eden kişi, alışmış olduğu kendi sosyokültürel ortamından uzakta kalmanın vermiş olduğu yalnızlık duygusu içerisinde bocalamakta ve hayatını gelen stresin yoğunluğu ile devam ettirmek zorunda kalmaktadır (Yurt, 2019: 22).

Kişinin kültürel birikimi, ekonomik durumu, aldığı eğitim politik algısı gibi alt yapılar uyum sağlamayı kolaylaştıran ya da güçleştiren etmenlerdir (Şahin, 2001: 63). Kültürleşme, sosyal ve kültürel değişme, yaşam stresi, asimilasyon, adaptasyon gibi konularda yapılan incelemeler de göçle psikolojik sorunlar arasında yadsınamayacak derecede önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir (Doğan,1990: 33).

Yaşadığı yerlerden ayrılmak, demografik durumu (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, kariyer, kültürel geçmiş, göç nedeni vb.) fark etmeksizin göç eden her kişinin iç âleminde farklı değişimler ve duygular meydana getirir. Göhler (1990: 67) bunları şu şekilde özetler:

- *Yabancılık hissi:* İnsanın dış âlemi ve iç âlemi birbirini şekillendiren bakışıklı durumlardır. Dışarda hissedilen yabancılık, iç âlemine karşı yabancılaşmaya ve bir mekâna ait olma duygusunu yitirmeye sebebiyet verir. Göçmenin iç dünyasına yabancılaşmasına sebebiyet veren çevre, iklim, konuşulan dil ve kültür gibi dış dünyada karşılaştığı her şeyin tanımadığı şeylerden oluşması, onun aidiyet hissini zedeleyerek yabancılık duygusu yaşatır.
- *Yalnızlık hissi:* Göç eden kişi arkasında birçok şeyi bırakmıştır. Sevdiklerinden ayrılmak ve geride bıraktığı yakınlarının yokluğu yalnızlık, boşluk ve özlem duymasına, onları bırakmanın verdiği üzüntü ise suçluluk ve yalnızlık hislerine kapılmasına neden olur.
- *Boşluk hissi:* Geride bıraktığı her şey yokluk olarak zihnine geri döner
- *Eskiye özlem:* Geride bıraktığı insanlara, doğaya, arkada kalan her şeye bilinçsiz bir şekilde özlem duyar. Öyle ki bu duygu derinleştğinde kişiliğin bir parçasına dönüşür.
- *Kişilik çatışması:* Geride sadece sevdiklerini değil adeta kişiliğini de bırakmıştır. Oradan getiremediği kendisi ile burada olamadığı kendisi arasında çatışma kaçınılmaz olur.
- *Köksüzlük duygusu:* Yaşadığı güvenli ortamı kaybetmiş olmanın verdiği duygu kişide bir yere ait olamamaya, bu da güven kaybına yol açar. Dil ve kültürdeki farklılıklar yetersizlik duygusuna, gelecekte neyle karşılaşacağına dair bilinmezlik ise kuşkuculuğa götürür. Bu da onun herhangi bir yere ait olamama duygusunu harekete geçirir. Eğer göçmen, girdiği bu yeni çevrenin bir parçası olamazsa, o ülkeye ve toplumuna karşı olumsuz duygular geliştirerek önyargılı davranışlar sergileyebilir.
- *Asli kültürünün değer yargılarının aşığılanması:* İki farklı kültür arasında kalan kişi benliğinde çatışmalar yaşar. Yaşadığı topraklarda kıymetli olan değer yargıları yeni geldiği mekânlarda bir anlam ifade etmediğinde bu durum daha da artar.

Tüm bu sebepler göstermektedir ki, her ne durumda olursa olsun yeni bir topluma katılma süreci, genel olarak stres etkenleri arasında sayılan şeylerdendir. Çünkü, o topluma ayak basmasıyla uyum sağlama sürecine giren göçmen bireylerde gerilim oluşmakta ve bu gerilim bazı durumlarda uzun yıllar sürebilmektedir (Şahin, 2001: 66). Dolayısıyla göç, sadece kültürel sorunlar getirmekle kalmayıp aynı zamanda

kişinin yerleştiği ülkede fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklanan sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Yurt, 2019: 22). Bu konuda en hassas grup kadın ve çocuklar olmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde çocuklar ergenlik çatışmalarına bir de yaşam standartlarının ve kültürel değişimin eklenmesiyle, ergenlik sendromları daha da zorlayıcı hale gelmektedir. Göçmen çocuklar arasında sosyal ve duygusal uyum sorunlarının yaygınlığını öne süren Aronowitz, yaptığı çalışmasında bu çocuklarda görülen en büyük sorunların içe kapanma, davranış bozukluğu, akran dışlanması ve öğretmenler tarafından uyumsuz olarak değerlendirilmesi olduğunu söyler. Çocukluktan ergenliğe geçişte bir takım problemler, çatışmalar, kimlik bunalımları benzeri gelişimsel sorunların ortaya çıkması normal görülmektedir. Fakat etnik kimlik, etnik ve ırksal azınlık olan grupların üyelerinin psikolojik işleyişinin merkezinde yer aldığından bu tür problemler kültürel değişimlerde seyrini artırmakta ve çok daha ağırlaşabilmektedir (Aronowitz, 1984: 240; Phinney 1990: 499-500).

Ayrıca kültürleşme stratejilerinin seçimi de göçmenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde yüksek etkiye sahiptir. İnsanların yaşam tarzları ve davranışları sahip oldukları öz-kültürleriyle örtüşüp örtüşmemesi onların iyi olma düzeylerinde iniş ve çıkışlar meydana gelmesine sebep olmaktadır. Özellikle de ev sahibi kültürün tercihi olan kültürleşme stratejileri ile göç eden kişilerin tercihi olan kültürleşme stratejileri arasında farklılık arttıkça, göç eden kişiler ev sahibi kültür tarafından asimilasyona uğradıklarını, kendilerinden kişiliklerini oluşturan ayırt edici kimliklerinden vazgeçmelerinin istendiği algısına kapılmakta ve psikolojik iyi oluşları düşüşe geçmektedir (Dalal, 2000; Roccas ve ark., 2000: 323) Bütün bunlar göstermektedir ki, girdiği yeni toplumda başarılı olamayan ve mutlu bir yaşam yakalayamayan göçmenin, sağlıklı bir uyum süreci geçirmesi pek mümkün olmayacaktır (Şahin, 2001: 66).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, öncesinde araştırmada kullanılan örneklem, envanter ve ölçekler, ardından da veri analizi ile ilgili yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır. Demografik form vasıtası ile örnekleme ilişkin bilgiler aktarılmıştır. Veri toplama kısmında, araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin psikometrik özellikleri yer almaktadır. Son kısımda ise veri toplama ve veri analizi, izlenen yol ve istatistiksel işlemler ile ilgili bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli ve Deseni

Bu çalışma, nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modellerine göre gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelleri; iki ya da ikiden fazla değişken arasında birlikte değişim bulunup bulunmadığını ve/veya derecesini belirlemek üzere yapılan araştırma modelleridir (Karasar, 2012: 81). Bu bağlamda, araştırmada göçmenlerin sosyal kültürel uyum ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflemektedir. Ayrıca, psikolojik iyi oluşun sosyokültürel uyum tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı da incelenmiştir.

3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, çeşitli ülkelerden göç etmiş olup Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üzeri yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, kolayda örnekleme (convenience) yolu ile seçilmiş 305 yabancı uyruklu göçmenden oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme; yapılan araştırmada örnekleme oluşturan öğelerin evrendeki uygun ve kolay ulaşılabilir olanlar arasından araştırmacılar tarafından seçildiği örnekleme modelidir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007: 113-114).

3.3. Araştırmaya Katılanların Özellikleri

Tablo 3 1: Göçmenlerin Frekans Dağılım Tablosu

| <i>Gruplar</i> | | <i>F</i> |
|--------------------|-----------------------|----------|
| <i>Cinsiyet</i> | Kadın | 216 |
| | Erkek | 89 |
| <i>Menşei ülke</i> | Suriye | 160 |
| | Kafkas ülkeleri | 46 |
| | Rusya | 33 |
| | Ortadoğu ülkeleri | 24 |
| | Kuzey Afrika ülkeleri | 17 |
| | Türki Cumhuriyetleri | 16 |
| | Maveraunnehr bölgesi | 5 |
| | Avrupa ülkeleri | 3 |
| | Toplam | |

Tablo 1’de görüldüğü üzere 18 yaş üzeri 304 yabancı uyruklu göçmen üzerinde yürütülmüş olan çalışmada 216’sı (%66) kadın, 89’u (%34) erkek göçmenden oluşan katılımcının geldikleri bölge ve kişi sayısının dağılımı şu şekildedir:

Suriye’den 162 kişi, Ortadoğu ülkelerinden 24 kişi, Kuzey Afrika ülkelerinden 17 kişi, Türki Cumhuriyetlerden 16 kişi, Kafkas ülkelerinden 46 kişi, Rusya’dan 33 kişi, Mâverâunnehir bölgesinden 5 kişi ve Avrupa Ülkelerinden de 3 kişi.

Tablo 3 2: Göçmenlerin Frekans Dağılım Tablosu

| <i>Gruplar</i> | <i>F</i> | <i>%</i> | |
|----------------------|--------------------------------------|----------|----|
| <i>Dönme durumu</i> | Ülkesine dönmek isteyenler, | 72 | 23 |
| | Can güvenliği yok dönemem diyenler | 70 | 23 |
| | Dönme konusunda kararsız kalanlar | 32 | 10 |
| | Burada kalma arzusunda olanlar, | 98 | 32 |
| | Başka bir ülkeye gitmeyi düşünenler | 33 | 11 |
| <i>Göç sebebi</i> | Savaş dolayısıyla | 147 | 48 |
| | Siyasi sebeple, | 23 | 8 |
| | Dini sebeple | 64 | 21 |
| | Ekonomik sebeple | 28 | 9 |
| | Eğitim için | 43 | 14 |
| <i>İş durumu</i> | İş sahibi | 79 | 26 |
| | Herhangi bir işe sahip değil | 177 | 58 |
| | Çalışamayacak durumda | 49 | 16 |
| <i>Gelir durumu</i> | 0-4000 arası, | 236 | 77 |
| | 4000-7000 arası, | 42 | 18 |
| | 7000 ve üzeri gelire sahiptir. | 27 | 9 |
| <i>Eğitim durumu</i> | Herhangi bir eğitime sahip değilken, | 32 | 10 |
| | İlk ve orta eğitime seviyesinde, | 191 | 62 |
| | Yükseköğretim seviyesinde eğitime | 82 | 27 |
| <i>Kalış süresi</i> | 1 yıldan az, | 59 | 19 |
| | 1-5 yıl arası, | 124 | 40 |
| | 6 yıldan daha fazla. | 122 | 40 |

Katılımcıların 72'si (%23) ülkesine dönmek isterken, 70'i (%23) can güvenliği yok dönemem demiştir. 32'isi (%10) dönme konusunda kararsız kalanlar, 98'i (%32) burada kalma arzusunda olanlar, 33'ü (%11) ise başka bir ülkeye gitmeyi düşünenler arasındadır. 147'si (%48) savaş dolayısıyla Türkiye'ye geldiğini söylerken, 23'ü (%8) siyasi sebeple, 64'ü (%21) dinini daha rahat yaşayabileceğini düşündüğü için burayı tercih etmiştir. 28'i (%9) ekonomik sebeplerden dolayı, 43'ü (%14) ise eğitim için Türkiye'yi tercih ettiğini söylemiştir.

Katılımcıların gelir seviyesine bakıldığında; 79'u (%26) iş sahibi iken, 177'si (%58) herhangi bir işe sahip değildir. 49'u (%16) ise çalışamayacak durumdadır. Bunların arasından 236 (%77) katılımcı 0-4000 arası, 42 (%18) katılımcı 4000-7000 arası, 27 (%9) katılımcı ise 7000 ve üzeri gelire sahiptir. Eğitim seviyelerine bakıldığında; geldiği ülkede farklı bir alfabe kullanılıyorsa Latin alfabesiyle okuyamayanların bir kısmı kendini okuma yazması yok diye nitelendirmiştir. Katılımcıların arasından 32'si (%10) herhangi bir eğitime sahip değilken, 191'i (%62) ilk ve orta eğitime seviyesinde, 82'si (%27) ise yükseköğretim seviyesinde eğitime sahiptir. Katılımcıların 59'u (%19) 1 yıldan az, 124'ü (%40) 1-5 yıl arası, 122'si (%40) ise 6 yıldan daha fazla Türkiye'de yaşamaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Sosyokültürel Uyum Ölçeği ile toplanmıştır.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada yabancı uyruklu göçmenlerin psikolojik iyi oluş ve sosyokültürel özelliklerini ortaya koymak amacıyla, bilgi formu hazırlanmış ve yabancı uyruklu göçmenlere uygulanmıştır. Bu form aracılığı ile deneklerden yaş, eğitim düzeyi, göç sebebi, aylık gelirleri, ne kadar süredir Türkiye'de yaşadıkları gibi kişisel bilgiler alınmıştır.

3.4.2. Sosyokültürel Uyum Ölçeği

Bu çalışmada, İstanbul ilinde yaşayan yabancı uyruklu göçmenlerin sosyokültürel uyumunu ölçmek amacıyla, Ward ve Kennedy (1999) tarafından oluşturulmuş, Şeker ve Akman (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış olan sosyokültürel uyum ölçeği kullanılmıştır. 29 maddeden oluşan bu ölçek, arkadaş edinmek, kendini anlaşılır kılmak ve etnik ya da kültürel farklılıkları anlamak gibi maddeleri içermektedir. Sosyokültürel uyumun davranışsal ve bilişsel yönlerine odaklı ölçekte, yeni bir kültürde yaşamaya başlayan bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları sorunları, yeni kültürdeki insanlarla yeterli ve sağlıklı ilişkiler kurmayı ve yeni kültüre ait değerleri anlamayı içermektedir. Sosyokültürel uyum ölçeği, beşli likert tipinde 29 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekten alınan yüksek puan, sosyal ortamda kültürel uyumun düşüklüğünün ve yaşanan zorluğun göstergesidir. Orijinal çalışmada, ölçeğin Cronbach Alfa değeri .94, madde korelasyonu .40 ve .71 olarak bulunmuştur (Şeker ve Akman, 2016; 507-508). Bu çalışmada, Cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve sosyokültürel uyum için alfa değeri .88 olarak bulunmuştur. Sosyokültürel uyum ölçeği tek faktörden oluşmaktadır.

3.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu değişkeni ölçmek için, Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış olan psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada kısa versiyonu kullanılan ölçek, beşli likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte genel olarak kişilerin yetkinlikleri, ilişkileri, başarıları ve anlamlı bir hayat sürdürebilmeleri için algıladıkları psikolojik iyi halleri ölçülmektedir. Örneğin; (“Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum”). Cevap seçenekleri 1 Kesinlikle katılmıyorum ile 5 Kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Orijinal çalışmada, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013: 375-376). Bu çalışmada, Cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve psikolojik iyi oluş için alfa değeri .86 olarak bulunmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya başlamadan önce araştırma için ölçekleri geliştiren akademisyenlerden uygulama izinleri alınmıştır.

Araştırma verilerinin toplanması için yabancı uyruklu göçmenlerle ön görüşme yapılarak katılımcılara araştırmanın hedefi, beklentileri, uygulamanın süresi hakkında bilgiler verilmiştir. Bu araştırmada gönüllülüğün esas alındığı belirtilerek ölçeklerin katılımcıların kendileri tarafından doldurulması istenmiştir. Uygulamanın yaklaşık 20 dakika süreceği ön bilgisinden sonra katılımcının onayı alınarak ölçekleri cevaplama aşamasına geçilmiştir. Çalışma kapsamında, araştırmacının hazırlamış olduğu ölçekler ve bilgi formu Türkçe olarak dağıtılmakla birlikte maddeler göçmenlerin konuştukları dillere de (Arapça, Rusça ve İngilizce) çevrilmiş ve farklı meslek ve farklı yaşlardaki göçmenlere 500 form dağıtılmıştır. Dağıtılan formların 216 bayan 89'u erkek olmak üzere sadece 305 katılımcı tarafından yeterli dönüş alınmıştır. Dağıtılan formlar arasında ölçek maddelerini hiç cevaplamayanlar, eksik veya hatalı cevaplayanlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM-SPSS (25.0) programından yararlanılmıştır.

Verilerin analizinde, frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri verilmiş, yordama işlemi için regresyon analizi yapılmış, karşılaştırma işlemlerinde de Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H analizleri uygulanmıştır. Anlamlılıklar $p < .05$ düzeyinde denetlenmiş diğer anlamlılık düzeyleri de ayrıca belirtilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÇŞÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma değişkenlerine ve hipotezlerinin denetlenmesinde kullanılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Değerler

Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin aritmetik ortalaması, standart sapması, çarpıklık değeri ve basıklık değeri dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1: Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Değerleri

| <i>Değişkenler</i> | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | <i>min</i> | <i>max</i> | <i>Skew</i> | <i>Kurtos</i> |
|--------------------|----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|---------------|
| PİO | 305 | 30,99 | 6,37 | 11,00 | 40,00 | -,600 | -,044 |
| SKU | 305 | 106,88 | 16,93 | 50,00 | 145,00 | ,114 | -,290 |

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Psikolojik İyi Oluş aritmetik ortalaması $\bar{x}=30,99$; standart sapması $ss=6,37$; en düşük değer $min=11,00$; en yüksek değer $max=40,00$; çarpıklık değeri $Skew=-,60$; basıklık değeri $Kurtos=-,04$ olarak; Sosyokültürel Uyum aritmetik ortalaması $\bar{x}=106,97$; standart sapması $ss=16,93$; en düşük değer $min=50,00$; en yüksek değer $max=145,00$; çarpıklık değeri $Skew=,11$; basıklık değeri $Kurtos=-,29$ olarak hesaplanmıştır. George ve Mallery (2019), çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 2,00$ arasında olması durumunda dağılımın normalliğin kabul edilebileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda dağılımların şekli normal kabul edilmiş ve hipotez testleri için parametrik analizler tercih edilmiştir. Öte yandan Çil (2008) ve Armutlulu (2008), merkezi limit teoremi açısından $n>30$ olan örneklem dağılımlarının normale yakın olacağını, anakütle ne şekilde dağılmış olursa olsun, $n\geq 30$ olduğunda \bar{x} ’in dağılımın normal dağılıma yaklaştığını ifade etmektedirler.

4.2. Sosyokültürel Uyumun Psikolojik İyi Oluşu Yordayıcılığı

Sosyokültürel uyumun psikolojik iyi oluşu yordayıcılığı Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2: Sosyokültürel Uyumun Psikolojik İyi Oluşu Yordayıcılığı

| <i>Bağımsız Değ.</i> | <i>Bağımlı Değ.</i> | <i>F</i> | <i>R</i> | <i>D.R²</i> | <i>Constant</i> | <i>β</i> | <i>T</i> |
|--------------------------|-------------------------|--------------|----------|------------------------|-----------------|----------|----------|
| SKU | PİO | 24,83** * | ,275 | ,073 | 19,93 | ,104 | 4,98*** |

***p<,001

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği puanlarının Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modeli uygun bulunmuştur ($F=24,83$; $p=,000$). Sosyokültürel Uyum Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiş olup ($r=,28$) Sosyokültürel Uyum Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Sosyokültürel Uyum Ölçeği puanları Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanlarındaki varyansın yaklaşık %7’sini açıklamakta olup uyum ölçeğinde bir puanlık artış iyi oluş ölçeği puanlarını ,10 birim artırmaktadır. Bu değerler doğrultusunda regresyon denkleminin aşağıdaki gibi oluşturulabileceği belirlenmiştir:

$$\widehat{PİO} = 19,93 + (,104 * SKU)$$

4.3. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Cinsiyet Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi yapılmıştır. Çıkan sonuçlar Tablo 4.3.’de yer almaktadır.

Tablo 4.3: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Cinsiyet Karşılaştırmaları

| Puan | Gruplar | N | \bar{x} | ss | t Testi | |
|------|---------|-----|-----------|-------|---------|---------|
| | | | | | sd | T |
| SKU | Kadın | 216 | 107,09 | 16,84 | 303 | ,34 |
| | Erkek | 89 | 106,36 | 17,23 | | |
| PİO | Kadın | 216 | 32,16 | 5,58 | 303 | 5,18*** |
| | Erkek | 89 | 28,17 | 7,26 | | |

***p<,001

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik iyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda Sosyokültürel Uyum için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmazken ($t=,34$; $p=,733$) Psikolojik İyi Oluş için kadınların ortalaması erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($t=5,18$; $p=,000$).

4.4. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Türk Arkadaş Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için Türk arkadaş karşılaştırmaları Tablo 4.4.'de yer almaktadır.

Tablo 4.4: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Türk Arkadaş Karşılaştırmaları

| Puan | Gruplar | N | \bar{x} | ss | t Testi | |
|------|---------|-----|-----------|--------|---------|------|
| | | | | | sd | T |
| SKU | Var | 169 | 106,46 | 17,457 | 303 | -,48 |
| | Yok | 136 | 107,40 | 16,300 | | |
| PİO | Var | 169 | 31,01 | 6,606 | 303 | ,04 |
| | Yok | 136 | 30,98 | 6,086 | | |

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik iyi Oluş Ölçeği puanlarının Türk arkadaşı olup olmaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda Sosyokültürel Uyum

($t=-,48$; $p=,630$) ve Psikolojik İyi Oluş ($t=,04$; $p=,970$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır.

4.5. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Kalma Süresi Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için kalma süresi karşılaştırmaları Tablo 4.5.'de yer almaktadır.

Tablo 4.5: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Kalma Süresi Karşılaştırmaları

| Puan | Grup | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | <i>F</i> | <i>Scheffe</i> |
|------|---------------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| SKU | 1 Yılda az(1) | 59 | 112,61 | 18,624 | 6,66** | 1>2 |
| | 1-5 yıl(2) | 124 | 103,24 | 16,349 | | |
| | 6 ve üzeri(3) | 122 | 107,80 | 15,866 | | |
| PİO | 1 Yılda az(1) | 59 | 30,15 | 6,822 | 4,63** | 3>1,2 |
| | 1-5 yıl(2) | 124 | 30,07 | 6,436 | | |
| | 6 ve üzeri(3) | 122 | 32,34 | 5,871 | | |

** $p<,01$

Tablo 4.5'de görüleceği üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının Türkiye'de kalma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum ($F=6,66$; $p=,001$) ve Psikolojik İyi Oluş ($F=4,63$; $p=,010$) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe analizi sonucunda, Sosyokültürel Uyum için Türkiye'de 1 yıldan az süredir kalanların ortalaması 1-5 yıl kalanların ortalamasından; Psikolojik İyi Oluş için 6 yıl ve üzeri kalanların ortalaması 1 yıldan az ve 1-5 yıldır kalanların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.6. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Eğitim Düzeyi Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için eğitim düzeyi karşılaştırmaları Tablo 4.6.'da yer almaktadır

Tablo 4.6: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Eğitim Düzeyi Karşılaştırmaları

| Puan | Grup | N | \bar{x} | ss | F | Scheffe |
|------|------------------|----|-----------|--------|-------|---------|
| SKU | Yok(1) | 32 | 103,59 | 10,809 | 14,36 | 4>1,2 |
| | İlköğretim(2) | 96 | 99,41 | 14,970 | | |
| | Ortaöğretim(3) | 95 | 108,92 | 17,353 | | |
| | Yükseköğretim(4) | 82 | 114,54 | 16,853 | | |
| PİO | Yok(1) | 32 | 27,91 | 7,810 | 4,47 | 4>1,2 |
| | İlköğretim(2) | 96 | 30,59 | 7,085 | | |
| | Ortaöğretim(3) | 95 | 31,07 | 5,378 | | |
| | Yükseköğretim(4) | 82 | 32,57 | 5,475 | | |

**p<,01

Tablo 4.6'da görüleceği üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum ($F=14,36$; $p=,000$) ve Psikolojik İyi Oluş ($F=4,47$; $p=,004$) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için yükseköğretim mezunu olanların ortalaması eğitimi olmayan ve ilkokul mezunu olanların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.7. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için İş Durumu Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için iş durumu karşılaştırmaları Tablo 4.7.'de yer almaktadır.

Tablo 4.7: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için İş Durumu Karşılaştırmaları

| Puan | Grup | N | \bar{x} | ss | F | Scheffe |
|------|---------------|-----|-----------|--------|---------|---------|
| SKU | Evet(1) | 79 | 111,63 | 16,564 | 6,13** | 1>2,3 |
| | Hayır(2) | 177 | 106,31 | 17,275 | | |
| | Çalışmıyor(3) | 49 | 101,24 | 14,297 | | |
| PİÖ | Evet(1) | 79 | 30,80 | 7,219 | 7,92*** | 2>3 |
| | Hayır(2) | 177 | 31,93 | 5,343 | | |
| | Çalışmıyor(3) | 49 | 27,94 | 7,400 | | |

p<,01; *p<,001

Tablo 4.7’de görüleceği üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının iş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda SKU ($F=6,13$; $p=,002$) ve PİÖ ($F=7,92$; $p=,000$) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc Scheffe analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum için çalışanların ortalaması çalışmayan ve çalışamayanların ortalamasından; Psikolojik İyi Oluş için çalışmayanların ortalaması çalışamayanların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.8 Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Gelir Durumu Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için gelir durumu karşılaştırmaları Tablo 4.8.’de yer almaktadır.

Tablo 4.8: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Gelir Durumu Karşılaştırmaları

| Puan | Gruplar | N | $\bar{x}_{sıra}$ | x^2 | sd | Mann |
|------|-------------------|-----|------------------|---------|----|-------|
| SKU | 0-4000 (1) | 236 | 152,78 | 6,92* | 2 | 3>1,2 |
| | 4001-7000 (2) | 42 | 131,38 | | | |
| | 7001 ve üzeri (3) | 27 | 188,56 | | | |
| PİÖ | 0-4000 (1) | 236 | 158,84 | 12,31** | 2 | 1,3>2 |
| | 4001-7000 (2) | 42 | 109,43 | | | |
| | 7001 ve üzeri (3) | 27 | 169,72 | | | |

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

Tablo 4.8’de görüleceği üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum ($X^2=6,92$; $p=,031$) ve Psikolojik İyi Oluş ($X^2=12,31$; $p=,002$) grupların ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı Mann Whitney-U analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum için 7001 ve üzeri gelir grubunun ortalaması 0-4000 ve 4001-7000 gelir grubu ortalamasından; Psikolojik İyi Oluş için 0-4000 ve 7001 gelir grubunun ortalaması 4001-7000 gelir grubunun ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.9. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Göç Sebebi Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için göç sebebi karşılaştırmaları Tablo 4.9.’de yer almaktadır.

Tablo 4.9: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Göç Sebebi Karşılaştırmaları

| <i>Puan</i> | <i>Gruplar</i> | <i>N</i> | $\bar{x}_{sıra}$ | x^2 | <i>sd</i> | <i>Mann</i> |
|-------------|----------------|----------|------------------|----------|-----------|-------------|
| SKU | Savaş | 147 | 157,66 | 2,69 | 4 | - |
| | Siyasi | 23 | 154,57 | | | |
| | Dini | 64 | 140,76 | | | |
| | Ekonomik | 28 | 167,07 | | | |
| | Eğitim | 43 | 145,29 | | | |
| PİÖ | Savaş (1) | 147 | 176,79 | 25,72*** | 4 | 1<2,3,4 |
| | Siyasi (2) | 23 | 114,48 | | | |
| | Dini (3) | 64 | 117,98 | | | |
| | Ekonomik (4) | 28 | 142,16 | | | |
| | Eğitim (5) | 43 | 151,47 | | | |

*** $p<,001$

Tablo 4.9’da görüleceği üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının göç etme sebebi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum ($X^2=2,69$; $p=,610$) puanları için farklar anlamlı bulunmazken Psikolojik İyi Oluş ($X^2=25,72$; $p=,000$) grupların ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur.

Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı Mann Whitney-U analizi sonucunda Psikolojik İyi Oluş için savaş sebebi ile gelen grubunun ortalaması dini, siyasi ve ekonomik sebeplerle gelen grupların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.10. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Dönüş Durumu Karşılaştırmaları

Sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluş için dönüş durumu karşılaştırmaları Tablo 4.10.'de yer almaktadır.

Tablo 4.10: Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Oluş için Dönüş Durumu Karşılaştırmaları

| <i>Puan</i> | <i>Grup</i> | <i>N</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | <i>F</i> | <i>Scheffe</i> |
|-------------|---------------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| SKU | Dönecek | 72 | 102,90 | 16,081 | 2,03 | - |
| | Can güvenliği yok dönemez | 70 | 110,83 | 16,372 | | |
| | Kararsız | 32 | 106,19 | 22,142 | | |
| | Burada kalacak | 98 | 107,43 | 16,239 | | |
| | Başka ülkeye gidecek | 33 | 106,18 | 15,007 | | |
| PİO | Dönecek | 72 | 31,43 | 6,232 | 1,93 | - |
| | Can güvenliği yok dönemez | 70 | 32,40 | 6,170 | | |
| | Kararsız | 32 | 31,34 | 6,312 | | |
| | Burada kalacak | 98 | 29,96 | 6,386 | | |
| | Başka ülkeye gidecek | 33 | 29,79 | 6,726 | | |

Tablo 4.10'da görüleceği üzere, örneklem grubunu oluşturan göçmenlerin Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının dönüş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda Sosyokültürel Uyum ($F=2,03$; $p=,091$) ve Psikolojik İyi Oluş ($F=1,93$; $p=,106$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ

Türkiye son zamanlarda fazlaca göç almış bir ülkedir, halen de almaya devam etmektedir. Daha iyi bir yaşam elde etmek amacıyla doğduğu toprakları gönüllü ya da zorunlu olarak terk etmek zorunda kalan göçmenlerin oluşturduğu büyük kitleler, farklı kültürlerle bir arada yaşamak konusunda, hem göç eden hem de yerli halk arasında bazı sorunlara neden olabilmektedir. Bunların başını uyum konusu çekmektedir. Uyum konusunda zorluk yaşayan kişi ya da toplumlarda huzursuzluk meydana gelmekte ve bu durum bireylerin psikolojik durumunu yakından etkilemektedir. Cohen ve Shamai, (2010), psikolojik iyi oluşun gelişimini etkileyen değerlerin, sağlıklı değerler olduğunu söyler. Kişinin hayat birikimini oluşturan kültürü başta olmak üzere, ekonomik durumu, eğitimi, cinsiyeti kısaca yaşamış olduğu tüm deneyimleri göç ettiği ülkeye ne şekilde uyum sağlayacağı ve ne kadar sağlıklı olacağı üzerinde farklı etkilere sahiptir (Batır, 2017: 33; Berry, 1997: 21; Rivera ve ark., 2008: 357; Şahin, 2001; 63). Göçün hem birey, hem de toplum bazında oluşturduğu farklı etki unsurlarını incelemek için yapılan bu araştırmanın amacı, psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyokültürel uyumun rolünü incelemektir. Araştırma bulguları, yabancı uyruklu göçmenlerin psikolojik iyi oluş durumları ile sosyokültürel uyum puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, yabancı uyruklu göçmenlerin sosyokültürel uyum düzeyleri arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bu durum, sosyokültürel uyum düzeyinin göçmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etken olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Genel olarak psikolojik iyi oluş durumları yüksek olan yabancı uyruklu göçmenlerin sosyokültürel olarak uyum sağlama konusunda daha yüksek başarıya sahip oldukları düşünülmektedir. Sosyokültürel Uyum Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiş olan bu araştırmanın bulgularında şunlara ulaşılmıştır:

1. Cinsiyete İlişkin Bulguların Tartışılması

1.1. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma:

Katılımcıların Sosyokültürel Uyum Ölçeği ve Psikolojik iyi Oluş Ölçeği puanlarına göre cinsiyet değişkeni üzerinde yapılan karşılaştırmalarının analizleri sonuçlarında, psikolojik iyi oluş için kadınların ortalaması erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyilik üzerinde etkiye sahip olan şeylerden biri de cinsiyettir. Literatür incelendiğinde, çıkan bu sonucu destekleyen bulgulara rastlanmıştır. Otrar ve diğerleri (2002), yaptıkları çalışma ile cinsiyetin göçmenlerin psikolojik sağlıkları üzerinde farklılık arz ettiğini ortaya koymuşlardır. Göçmenlerin çoğunluğunu oluşturan kadınların, göç süreci boyunca fuhuş, zorla evlendirilme, organ mafyalarının eline düşme gibi farklı istismar ve saldırılara karşı korumasız kalma (Aydın Yılmaz, 2016: 44) gibi birçok olumsuzluklara maruz kalmasına rağmen yine de psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular kadınların duygusal yönelimlerinin daha fazla olması, problem çözme noktasında erkeklere oranla duygusal süreçlere daha duyarlı olmaları ile açıklanabilir (Ertürk vd., 2016). Diğer yandan Lai (2006) yaptığı çalışmanın sonuçlarında, kadınların erkekler kadar kültüre muhafazakar bakmadıkları için girdikleri ortamlarda gerek bilişsel gerekse de davranışsal kodlarında daha kolay değişimler yapabildiklerini söyler. Kadın ve erkek cinsiyeti için toplumda yer alan cinsiyet tutumları da bireyin ruhsal yaşantısını etkilemektedir. Ülkemizde özellikle son yılları içine alan süreçler değerlendirildiğinde, kadın ve erkek cinsiyetlerine yönelik geleneksel baskının azalması da kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını açıklamaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011: 145). Diğer yandan, erkekler çalışmak için dışarıyla daha fazla temas kurmak zorunda kalırken, kadınların erkeklere nazaran yeni kültürün getirmiş olduğu strese daha az maruz kalma durumu da onların psikolojik iyiliklerinin daha yüksek çıkmasına sebep olarak gösterilebilir.

1.2. Sosyokültürel Uyumun Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma:

Cinsiyetin sosyokültürel uyum üzerindeki etkisi üzerine çıkan bulgularda ise, kadın ve erkek arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında farklı sonuçlara rastlanmıştır. Balcı ve Öğüt'ün (2019: 60) yaptığı çalışmada, kadın-erkek arasında sosyokültürel uyum puanları için anlamlı farklılık görülmezken, Şeker ve

Akman'ın (2016) çalışmalarında erkek öğrencilerin kızlara oranla daha yüksek sosyokültürel uyum gösterdiklerine rastlanmıştır. Batır'ın (2017) yaptığı çalışmada yabancı uyruklu erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sosyokültürel uyumları daha düşük çıkmıştır.

2. Türk Arkadaşa İlişkin Bulguların Tartışılması

2.1. Psikolojik İyi Oluşun Türk arkadaşına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Türk arkadaş değişkeni üzerine yapılan analiz sonuçlarında, Türk arkadaş varlığının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yakın ve sıcak ilişkiler kurma, başkalarına pozitif duygular besleme ve bunun karşılığını görme gibi psikolojik ihtiyaçlar bireyin psikolojik iyilik haline olumlu katkılarda bulunmaktadır (Ryff, 1989:1070-1075). Seligman'ın psikolojik iyi oluş modelinde de olumlu iyi ilişkilerin önemi aktarılmıştır. Arkadaş çevresi bireyin sosyal destek görmesi, kendisini değerli hissetmesi ve varlığının anlam bulması noktalarında iyi oluşa pozitif katkılar sunmaktadır (Demirci vd., 2017: 61-63). Doğru'nun (2021) Hatay örneği üzerinden Suriyeli göçmenlerle yaptığı çalışmasında, Hatay'da tanıdıkları bulunan göçmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının, herhangi bir tanıdığı bulunmayanlara göre daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Ayrıca, dışarda sahip olunan sosyal ilişkinin katkısı gibi, ev içinde de iletişim kurabilecek birilerinin olması (evli olmak veya bir aileye sahip olmak gibi) diğerlerine göre göçmenin psikolojik iyi olma durumunu yükseltmektedir.

2.2. Sosyokültürel Uyumun Türk arkadaşına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Yapılan analiz sonuçlarında, Türk arkadaş varlığının sosyokültürel uyum üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatür bilgileri bu bağlamda anlamlı farklılıkları destekler niteliktedir. Tatlıcıoğlu ve diğerlerinin (2023: 1320) aktardıklarına göre göç eden kişilerin göç ettiği yerde, gerek akraba gerekse diğer insanlarla kurmuş oldukları tatminkar ve anlamlı ilişkiler göçün vermiş olduğu zorluklar karşısında göçmenin hem psikolojik sağlamlığını hem de o bölgeye uyumunu artırmaktadır. Türel (2021) çalışmasında bireyin yabancı bir kültüre adapte olmasında o kültürün bireyleri ile kurduğu ilişkilerin kolaylaştırıcı rolü olduğunu

aktarmıştır. Bu rolün bireyin kültürü daha iyi öğrenmesi, yanlışlarını görmesi ve rol model alması gibi noktalarda yardımcı olduğu düşünülebilir. Göçmenlerin yeni girdikleri ortamda, gerek kendi kültüründeki kişilerden gerekse de yeni kültürün bireylerinden aldığı her türlü destek ve yardımlar, onların psikolojik uyumuna katkı sağlarken göçün verdiği stresin de azalmasına yardımcı olmaktadır (Garcia vd., 2002: 297; Jasinskaja vd., 2006: 306). Bu bağlamda, katılımcıların Türk arkadaşa sahip olup olmamasının sosyokültürel uyum veya psikolojik iyi oluş üzerinde herhangi bir farklılık göstermemesinin nedenlerinden ilki; göçmenlerin aynı meskende çoklu aileler şeklinde yaşamaları ve birbirlerinden destek aldıklarından dolayı dışarıdaki kişilere çok fazla ihtiyaç hissetmemeleri olarak yorumlanabilir. Diğer ise, internetin her konuda kişiye aradığı bilgiyi vermesi nedeniyle Türk arkadaşın yerini doldurması olarak düşünülebilir.

3. Türkiye’de Kalma Süresi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

3.1. Psikolojik İyi Oluşun Türkiye’de Kalma Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Türkiye’de kalma süresi değişkeni için yapılan analiz sonuçlarında, 6 yıl ve üzeri bulunanların psikolojik iyi oluş düzeyi anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatürde kalma süresinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkisi olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Kaya ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada 1 yıl ve daha üzeri yaşayanların psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Balcı ve Öğüt’ün (2019) yaptığı çalışma sonuçlarında 4 yıl ve daha uzun süre Türkiye’de yaşamış olan göçmenlerin psikolojik iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada 6 yıl ve üzeri Türkiye’de bulunanların psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek bulunması, içinde bulunulan kültürün ve çevrenin tanınması, o kültürün dilinin öğrenilmesi, istihdam edilme vb gibi durumlara bağlanabilir. Bu doğrultuda bakıldığında, bir çevrede uzun zaman yaşamının o çevreyi, dili, kültürü, adetleri ve gelenekleri daha iyi tanımaya, tanıdıkça da yaşamın kolaylaşması ve kişinin kendini daha iyi hissetmesine sebep olabileceği düşünülebilir.

3.2. Sosyokültürel Uyumun Türkiye’de Kalma Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Türkiye’de kalma süresi değişkeni için yapılan analiz sonuçlarında, 1 yıldan daha az süre Türkiye’de kalanların sosyokültürel uyum düzeyi anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatürde kalma süresinin uyumu etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır. Ward ve Kennedy, (1993: 132) yaptıkları çalışmada, göçmenlerin geldikleri yerde ikamet sürelerinin uzamasının sosyokültürel uyumu etkilediğini söyler. Taştan ve Özkaya (2018: 86) sürenin uzamasının çok yönlü etkileşim ve deneyimlerin meydana gelmesine sebep olduğunu belirtir. Masgoret (2006), yaptığı çalışmada, başarılı bir uyum sağlama üzerinde yeni girilen kültürün içinde geçirilen sürenin uyumu kolaylaştırdığını; Saygın ve Hasta (2018) ise, göçmenlerin göç ettikleri kültürde kalış süreleri uzadıkça o kültüre uyum düzeylerinin arttığını söylemiştir. Balcı ve Öğüt’ün (2019) yaptığı çalışma sonuçlarında, göçmenlerin Türkiye’de kalış süreleri uzadıkça marjinalleşme tutumlarının düştüğü dolayısıyla uyumlarının kolaylaştığını göstermiştir. Maydell-Stevens ve diğerleri (2007: 193) gittikleri yerde daha uzun süre kalan göçmenlerin ev sahibi toplumun dil ve kültürüne vakıf olarak istihdam edilmesi sebebiyle uyum düzeylerinin arttığını söyler. Bu çalışmada Türkiye’de kalan göçmenlerin 1 yıldan daha az süre gibi kısa bir zamanda sosyokültürel uyum düzeyinin yüksek bulunmasının sebebi olarak; göçmenlerin içinde buldukları toplumun değerlerini kendi değerlerine yakın görmeleri ve Türk toplumunun dışlayıcı tavır almama ihtimalinden kaynaklanıyor olduğu düşünülebilir.

4. Eğitime İlişkin Bulguların Tartışılması

4.1. Psikolojik İyi Oluşun Eğitime Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Yapılan bu çalışmada, yükseköğretim mezunu katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Eğitimin, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini yapılan çalışmalar desteklemektedir. Keyes, (1998: 121-122), sosyal iyiliği sağlayan etkenlerden birinin de eğitim seviyesi olduğunu söyler. Rivera ve diğerleri (2008), yaptıkları çalışmalarında, düşük eğitim seviyesinde olan göçmenlerin daha fazla sıkıntıya maruz kaldığını ifade etmişlerdir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) çalışmalarında eğitim durumunun yüksek olmasının bireyin

farkındalığı, refahı ve sosyal fırsatları değerlendirmesi üzerindeki etkileri nedenleri ile psikolojik iyi oluşa hizmet edebileceğini aktarmıştır. Ayrıca eğitim, bireylerin daha zengin, daha ilginç, daha tatmin edici hayatlar yaşamalarını sağlayabilir. Bu bakış açısına göre eğitim, boş zamanın tatmin edici kullanımını için kaynaklar sağlanmasına, başarılı kişilerarası ilişkilerin kurulmasına yardımcı olabilir. Toplumsal düzeyde, eğitimin hoşgörüyü teşvik edebileceği ve önyargıyı azaltabileceği, gruplar arası gerilimleri azaltabileceği, siyasi sürece bilinçli katılımı artırabileceği ve genellikle sosyal sorunların iyileştirilmesini kolaylaştırabileceği de düşünülmektedir (Glenn ve Weaver, 1981: 23). Diğer yandan eğitimin, iş bulma üzerinde de büyük bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bu konuda, Ager ve Strang (2008: 172), iş bulma şansının, düşük eğitimli göçmenler için daha az olduğunu dolayısıyla bu göçmenlerin, kolayca işten çıkarılabileceği ve haklarından feragat edebileceği düşük ücretli ortamlarda istihdam edilmek zorunda kalabildiğini söylemektedir. Bu duruma maruz kalan bireylerin, içinde buldukları ortamdan psikolojik olarak kendilerini soyutlanmış hissetmeleri, dolayısıyla da o ortama yabancılaşmalarına neden olabilir. Eğitimin, bireye hem iletişim hem de istihdam noktasında olanaklar sağlayabildiği, dolayısıyla da sosyal ve psikolojik hayatın daha başarılı yaşanma ihtimalini artırmada destekleyici role sahip olduğu görülmektedir. Yaşam kalitesinin yükselmesi de göçmenin kendini daha iyi hissetmesine ve bulunduğu ortamı benimseyerek olumlu katkılar sunabilmesine fırsat sağlayabilmektedir.

4.2. Sosyokültürel Uyumun Eğitime Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Bulgular yükseköğretim mezunu katılımcıların sosyokültürel uyum düzeylerinin de anlamlı şekilde yüksek olduğunu gösterir. Literatür de bu sonucu desteklemektedir. Göçmen bireyin kültürel kodları, eğitim seviyesi ve benzeri birikimleri uyum sağlamayı etkileyen unsurlardandır (Şahin, 2001: 63). Ev sahibi toplumla daha kolay ve süratli sosyal bağlar kurulmasına yardımcı olan eğitim, sosyokültürel adaptasyonun da hızlanmasına destek sağlayarak bu yeni kültürle daha uzun soluklu birlikte yaşama deneyimi sunmaktadır (Libal ve Harding 2011: 173; Orhan ve Gündoğar, 2015: 9). Eğitim almış yüksek bilinç seviyelerine ulaşmış kişiler kendi, öz kültür, dil ve dinlerini koruma çabasında oldukları için kimlik bilincinin oluşmasına ve yeni kültüre asimile olmadan daha çabuk uyum aşamasına geçilmesine öncü olan kişilerdir (Khoei, 2021: 15). Güldalı ve Özmen (2022: 353) çalışmalarında eğitim

düzeyi yüksek Suriyelilerin beceri ve yeteneklerini kullanabilme noktasında daha yüksek uyum geliştirdiklerini vurgulamıştır. Yurt ise, (2019) yaptığı çalışmada, eğitim almamış ya da ilkokul mezunu göçmenlerin, eğitim düzeyi yüksek olan göçmenlere göre daha çok uyum sorunları yaşadığını bulmuştur. Bu bağlamda eğitim düzeyinin yüksek olması, göç edilen ülkenin kültürel ve toplumsal bağları ile yakından ilişki kurularak aktif şekilde kullanılabilceğini göstermiştir. Bu bağların sıkı olması istihdam ve yaşamın sürdürülmesinde gerekli olduğu bilinmektedir.

5. Çalışma Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

5.1. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Göçmenlerle yapılan bu çalışmada, bir işe sahip olup istihdam edilen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatür çalışmalarını incelediğimizde elde edilen bulguları destekleyen sonuçlar görülmüştür. Demirbaş ve Bekaroğlu (2013) yaptığı araştırmada, bir işe sahip olma, kendi dilinde eğitim görme ve buna benzer verilen sosyal desteklerin, psikolojik sorunları azalttığını ve iyi oluş halini yükselttiğini ifade etmiştir. İş sahibi olan göçmenlerin çalışma ortamlarında; düşük ücret ve fazla mesai yani yerli işçilere nazaran daha uzun süreli çalışma ama daha düşük ücret ödenerek hak edilen ücretlerinin gaspa uğrayabilmesi (Taştan vd, 2018: 83) gibi bazı istismarlara maruz kalması, çalışma ortamında bulunan göçmeni elbette zorlamaktadır. Tüm bu sıkıntılar yaşansa da, bir işte istihdam edilmek, yeni girilen ortamda yaşamayı kolaylaştırdığı için psikolojik sorunları azaltmaya yardımcı olmaktadır.

5.2. Sosyokültürel Uyumun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Bir işe sahip olup istihdam edilen katılımcıların sosyokültürel uyum düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatürde benzer bulgulara rastlanılmıştır. Saygın ve Hasta'nın (2018) çalışmasında, imkânları daha iyi olan kişilerin ya da ana vatanlarına göre daha fazla rahat edecekleri bir ülkeye göç eden bireylerin kültürleşme ve uyum düzeyleri diğer göçmenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Südaş ve Mutluer (2008: 52), konuya Türkiye'deki istihdam imkanları noktasından yaklaşarak, istihdam edilme noktasında Türkiye'de ekonomik fırsatların bulunmasının kolaylaştırıcı rolünü açıklamıştır. Ülkemiz kültürel zenginliğinin

yanında ekonomik yönden de emek gücüne ihtiyaç duymaktadır. Ekonomik sorunları olan göçmenler için de bu durum karşılıklı yarar ilkesinden değerlendirilebilir. Sonuç olarak göçmen ekonomik sorunlarını çözmek için üretim ve hizmet sektörleri içinde kendine daha fazla yer bulacak ve ev sahibi kültürle daha çok temas etmiş olarak uyumu kolaylaşacaktır.

6. Ekonomik Seviyeye İlişkin Bulguların Tartışılması

6.1. Psikolojik İyi Oluşun Ekonomik Seviyeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Çalışma bulgularında, ekonomik standartları iyileştiren bir gelire (7000 TL ve üzeri) sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalar bunu desteklemektedir. İşgör (2017) maddi durumun yüksek olmasının ihtiyaçların karşılanması, konforlu bir yaşam sürme ve refahın yükselmesi gibi alanlarda yaptığı katkılarla psikolojik iyi oluşun artmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan ekonomik seviyenin düşüklüğü farklı sorunlara yol açabilmektedir. Her ne kadar yeni girilen kültürün dilini kullanmadaki beceri ve eğitim düzeyi, kişinin psikolojik durumuna olumlu etkilerde bulunarak sosyal iyi olmayı kolaylaştırmakta ve sosyal yaşamda yer edinmeye yardımcı olmakta ise de bunun tam tersi olan işsizlik ve düşük gelir de psikolojik iyi oluşun düşmesine sebep olmaktadır (Aycan ve Berry, 1996: 246-248; Çelik, 2019: 21; Keyes, 1998: 121-134). Bu konuda, Navarro-Carrilo ve diğerleri (2020), maddi durumun düşük olmasını bireyin karşılaşacağı sorunların artışı, bireysel ve ailesel sıkıntıların varlığı ve temel ihtiyaçların karşılanmasındaki güçlüklerle ilişkili görmüştür. Bu tür sıkıntılar bireyin gelecek kaygısına kapılmasına sebep olabilmekte, gelecek kaygısı da psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir.

6.2. Sosyokültürel Uyumun Ekonomik Seviyeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Çalışma bulgularında, ekonomik standartları iyileştiren bir gelire (7000 TL ve üzeri) sahip olmanın, katılımcılarda sosyokültürel uyum düzeylerini de anlamlı şekilde yükselttiği bulunmuştur. Literatür bilgileri bu bağlamda araştırma sonuçları ile tutarlıdır. Karadirek ve Kara'nın (2021), yabancı uyruklu öğrenciler üzerine yaptığı çalışma sonucunda, ekonomik sorunlarının, etkileşim şekillerinin, motivasyon güdülerinin sosyokültürel uyum üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Taş ve Tekkanat

(2018) çalışmalarında, maddi durumu kötü olan göçmenlerin daha çok gecekondular gibi yerleşim yerlerinde kaldıkları ve göçmen tanıdıkları ile bir çevre oluşturduğunu aktarılmıştır. Oluşturulan bu çevre bireylerin kültürel bağlamdan ve o ülkenin sosyal çevresinden soyutlanmalarına neden olmaktadır. Sonuç olarak göçmenler göç ettikleri ülkeye uyum sağlamak yerine kendileri yeni bir yerleşim alanı oluşturarak kültürden uzak kalmaktadır. Khoei, (2021: 15), ekonomik durumu iyi olan göçmenlerin daha iyi standartlara sahip olduğunu ve uyum sürecinde zorlanmadığını belirtir. Ekonomik imkanlara sahip olan kişiler için düşünülebilecek diğer bir ihtimal ise, maddi durumu iyi olan bireylerin kültüre uyum sağlama noktasında daha avantajlı olma olasılığıdır. Bu kişiler kültürü öğrenme noktasında daha fazla alternatif sahibi olabilir (kurs, geniş gözlem sahası vb.) ve kültüre uyum sağlamada şansları (sosyal statü, genel görünüş vb.) daha yüksek olabilir.

7. Göç Etme Sebebine İlişkin Bulguların Tartışılması

7.1. Psikolojik İyi Oluşun Göç Etme Sebebine Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma:

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, ekonomik, dini siyasi veya eğitim gibi sebeplerle göç eden katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek çıkması iken savaş nedeni ile göç eden katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ekonomik, dini siyasi veya eğitim gibi sebeplerle göç edenlerden daha yüksek bulunmasıdır. İyi oluş için elde edilen bulgular literatür ile uyumludur. Avcı (2022), savaş nedeni ile göç zorlanan bireylerin ülkelerinde acımasız ve kötü manzaralara maruz kaldığını aktarmıştır. Bu durum yakın ya da uzak birinin ölümüne şahit olma ve büyük bir yıkım içinde kalma gibi travmatik izler barındırabilir. Erden ve Gürdil (2009) ise çalışmalarında savaşın neden olduğu yas, travma, stres, depresyon, sağlık sorunları, ekonomik ve sosyal kayıpların bireyin yaşantısında uzun süreli ruhsal sorunlara neden olabileceğini aktarmıştır. Bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne önemli bir tehdit olarak görülen savaşın beraberinde gelen göç zorunluluğu da bireyleri önemli oranda yıpratmış olabilir. Savaşın neden olduğu imkânsızlık ve kaynakların sınırlı olması gibi durumlar, bireyin bu imkanlara sahip olan yeni bir ortama girmesi sonucunda rahat bir yaşantıya kavuşmasıyla (Karaoğlu, 2011: 14) ruhsal iyilik seviyesinin yükselmesine yardımcı olacaktır

7.2. Sosyokültürel Uyumun Göç Etme Sebebine Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma:

Diğer taraftan göç etme sebebinin sosyokültürel uyum puanları üzerimde herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında farklı sonuçlar gözlemlenebilmektedir. Avcı (2022: 20) çalışmasında, özellikle de, savaş ve terör gibi nedenlerle zorunlu göçe maruz kalan insanların, geldikleri yerin kültürüne ve yaşam tarzına uyum sağlamak için yaşadığı sorunların yanında, bir de farklı psikopatolojilerle başa çıkmak zorunda kaldıklarını söylemiştir.

Araştırma bulgularından yola çıkılarak, politika yapıcılara ve araştırmacılara yönelik sunulabilecek bir takım öneriler şu şekilde özetlenebilir:

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Ülke değiştiren bireylerin psikolojik özelliklerinin güçlendirilmesine ağırlık verilerek, psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmeye yönelik danışma stratejileri belirlenebilir.
2. Psikolojik iyi olma durumlarını geliştirmek amacıyla çeşitli aktiviteler, eğitim ve programlar geliştirilebilir. Örnek olarak; sosyalleşme ve yaşam boyu eğitime ulaşmaya yönelik çeşitli programlar ve aktiviteler, psikolojik iyi oluş durumlarını geliştirmeye yardımcı olabilir.
3. Birçok sivil toplum kuruluşları ekonomik imtiyazlardan yoksun olan göçmenlere yardımda bulunsa da, bu yardımlar kalıcı bir çözüm olamamaktadır. Daha kalıcı çözümler için özel sektörle birlikte hareket edilerek ekonomik açıdan zorluk yaşayan kişiler için iş garantili meslek kursları açılabilir.
4. İş edinen göçmenlerin mesai saatleri, ücret sınırlamaları ve işçi hakları açısından mağduriyet yaşamamaları için gerekli tedbirlerin alınabileceği politik uygulamalara gidilebilir.

Araştırmacıya Yönelik Öneriler

1. 2022-2023 öğretim yılında yapılan bu araştırma, yalnızca İstanbul'da yaşayan göçmenlerle sınırlandırılmış, diğer illerde yaşayan göçmenler araştırmaya dahil edilmemiştir. Göçmenlerin sosyokültürel uyum ve psikolojik iyi oluşları üzerine yapılacak çalışmalarda farklı illerde, farklı şartlara maruz kalan göçmenlerin dikkate alınması, göçmenlerin sosyokültürel uyum ve psikolojik

iyi oluş düzeylerine yönelik daha bütünsel bir değerlendirmeyi olanaklı kılacaktır.

2. Araştırmada göçmenlerin ayrılmak zorunda kaldıkları ülkeler belli coğrafyalarla sınırlı kalmıştır. Daha farklı ülkelere gelen göçmenlere ulaşarak bu yelpaze genişletilebilir.
3. 18 yaş üzeri için yapılan bu çalışma 18 yaş altına da uygulanarak karşılaştırma imkanı sağlanabilir.
4. Aynı zamanda araştırma sadece yabancı göçmenlere değil, yerel bazda yer değiştirmeye maruz kalan göçmenler üzerinde de uygulanabilir.
5. Araştırmaya ilişkin veriler nicel araştırma yöntemleri ile toplanmıştır. Nitel araştırma yöntemleri de kullanılarak çeşitli araştırmaların yapılması fayda sağlayacaktır.
6. Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği farklı demografik değişkenler dikkate alınarak uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Adili, A. (2020). “Türkiye’deki göçmenlerde adaptasyon, çok kültürlü kişilik, travma sonrası büyüme ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki. (Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ager, A., & Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*, 2(21): 166-191.
- Ağaçbacak, P.M. (2019). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlilik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akıncı, B., Nergiz, A., & Gedik, E. (2015). Uyum süreci üzerine bir değerlendirme: Göç ve toplumsal kabul. *Göç araştırmaları dergisi*, (2); 58-83.
- Akpınar, H.D. (2017). *İç göç ve aile bağlamında kadınların iyi oluş ve dayanıklılığı*. (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Aksoy, Z. (2012). Uluslararası göç ve kültürlerarası iletişim. *Journal of International Social Research*, 5(20): 292-303.
- Aliyev, R. ve Öğülmüş, S. (2016). Yabancı uyruklu öğrencilerin kültürlenme düzeylerinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1): 89-123.
- Altun, S.A. (2003). Eğitim yönetimi ve değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1): 7-17.
- Armutlulu, İ.H. (2008). *İşletmelerde uygulamalı istatistik*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aronowitz, M. (1984). The social and emotional adjustment of immigrant children: A review of the literature. *International Migration Review*, 18(2): 237-257.
- Asunakutlu, T. ve Safran, B. (2004). Kültürel farklılıklardan kaynaklanan çatışmalara yönelik bir araştırma (Marmaris turizm sektörü örneği). *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1) : 26-49.
- Attepe-Özden, S., Pak, M.D. ve İçağasıoğlu-Çoban, A. (2017). Sosyal hizmette iyilik hali kavramı. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(2): 87-104.

- Avcı, N., (2022) Avcı, N. (2022). *Telafer'den Türkiye'ye Göç Eden Türkmenlerin TSSB Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyokültürel Uyum ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aycan, Z., & Berry, J. W. (1996). Impact of employment-related experiences on immigrants' psychological well-being and adaptation to Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. 28(3): 340-251.
- Aydın Y, vd. (2016). Suriyeli mülteci kadınlar: göç travması ve entegrasyon. A. Esen-M. Duman (Eds.), *Türkiye'de Geçici Koruma Altındaki Suriyeliler: Tespitler ve Öneriler*, 195-211.
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bağcı, Ç. ve Canpolat, E. (2019). Suriyeli sığınmacılarda Türklerle temas ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı değişkenler. *Nesne: Psikoloji Dergisi*, 7(15): 149-169.
- Balcı, Ş. ve Nesrin, Ö. (2019). Yabancı uyruklu üniversite öğrencileri arasında kültürleşme ve kültürleşme stratejileri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü dergisi*, (42): 49-62.
- Batır, R. (2017). *Türkçenin yabancı dil olarak öğretilmesinde dil yeterliliklerinin sosyokültürel uyuma etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Türkçe Ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bilim Dalı Yabancılara Türkçe Öğretimi Bilim Dalı, Sakarya.
- Bayraktar, R. (2013/2). Zorunlu göçten ulus-ötesi yurttaşlığa. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi dergisi*, 12(24): 109-126.
- Bennett, M. J. (1998). Intercultural communication: A current perspective. *Basic concepts of intercultural communication: Selected readings, 1*: 1-34.
- Berry, J. W. (2019). *Acculturation: A personal journey across cultures*. Cambridge University Press.

- Berry, J.W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, 46 (1): 5-34.
- Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. (2006). *Immigrant youth in cultural transition*. New York: Publishing by Routledge
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International journal of intercultural relations*, 29(6): 697-712.
- Cohen, A. & Shamai, O. (2010). The relationship between individual values, psychological well-being, and organizational commitment among Israeli police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 33(1), 30-51.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Cura, Ü., & Işık, A. N. (2016). Uluslararası öğrencilerin akademik uyumuna kültürleşme stresi ve sosyal desteğin etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 4(184): 333-347.
- Çelik, D. (2019). *Sosyokültürel uyum ile akademik uyum ilişkisi: uluslararası öğrenciler üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.
- Çiçekli, B. (Ed.). (2009). *Göç Terimleri Sözlüğü*. İsviçre: İOM Uluslararası Göç Örgütü yayınevi.
- Çil, B. (2008). *İstatistik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Dalal, F. (2000). Ethnic tradition: A source of emotional well-being or a cause of emotional pain? *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 3(1): 43-60.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9: 1-11.
- Dedeoğlu, S., & Gökmen, Ç. E. (2011). *Göç ve sosyal dışlanma*. Eflatun Basım Dağıtım Yayıncılık.
- Demir, R., & Fulya, T. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2): 108-125.

- Demirbaş, H., & Bekaroğlu, E. (2013). Evden uzakta olmak: Sığınmacıların/mültecilerin psikolojik sorunları ve alınacak önlemler. *Kriz Dergisi*, 21(1): 11-24
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçegi Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirligi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1): 60-77.
- Deniz, O., & Etlan, E. (2009). Kırdan kente göç ve göçmenlerin uyum süreci üzerine bir çalışma: Van örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2): 472-498.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31: 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1): 34–43.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being; A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4): 391-406.
- Doğan, D.S. (1990). *Yurt dışından dönen gençlerin sorunları*. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğru, Y. (2021) *Suriyeli göçmenlerde adil dünya inancı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Hatay örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Ekici, S. ve Tuncel, G. (2015). Göç ve insan. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 9-22.
- Erbaş, H. (2019). *Gidişlerden kaçışlara göç ve göçmenler kuram, yöntem ve alan yazıları*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

- Erden, G. ve Gürdil, G. (2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24): 1-13.
- Ergin D.Y. ve Ermeğan, B. (2011). Çok kültürlülük ve sosyal uyum. In *2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 27(29): 1754-1761.
- Ergin, G. ve Türk, F. (2010). Türkiye’de öğrenim gören Orta Asyalı öğrenciler. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(1): 35-41.
- Ergur, A., Gökalp, E. (Ed.). (2015). *Kültür sosyolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi yayınları.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K. ve Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4): 1723-1744.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36): 139-151.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3): 346-362
- García, M.F.M., Ramírez, M.G., & Jariego, I.M. (2002). Social support and locus of control as predictors of psychological well-being in Moroccan and Peruvian immigrant women in Spain. *International Journal of Intercultural Relations*, 26(3): 287-310.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2): 1-7.

- Gençöz, T., Özlale, Y. & Randy, L. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 32(5): 449-458.
- George, D., & Mallery, M. (2019). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 25.0*. New York: Roudledge.
- Glenn, N.D., & Weaver, C. N. (1981). Education's effects on psychological well-being. *Public Opinion Quarterly*, 45(1): 22-39.
- Göçer, A. (2013). Türkçe öğretmeni adaylarının dil kültür ilişkisi üzerine görüşleri: Fenomenolojik bir araştırma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2): 25-38.
- Göhler, G. (1990). Die gesundheitliche Situation und die daraus resultierenden probleme der türkischen Migranten/innen in der Bundesrepublik Deutschland. *Türkische Migranten in der Bundesrepublik Deutschland-Federal Almanya 'da Göçmenler*, Band II, Önel Verlag Köln.
- Gökdağ, R. (2004). Benlik ve Sosyal Kıyaslama Kuramı. Sezen, Ünlü (Der) (2010). *Sosyal Psikoloji*. Anadolu Üniversitesi.
- Güldalı, P.Ş., & Özmen, Z. (2022). Eğitim düzeyi yüksek Suriyelilerin sosyo-ekonomik ve kültürel sorunlarının toplumsal kabul ve uyum açısından değerlendirilmesi: Kayseri örneği. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12): 346-373.
- Gönyer, N. (2017). Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumları. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (1): 98-108.
- Greenspoon, P.J. & Saklofske, D.H. (2001). Öznel iyi oluş ve psikopatolojinin entegrasyonuna doğru. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 54(1): 81-108.
- Gül, V., & Kolb, S. (2009). Almanya'da yaşayan genç Türk hastalarda kültürel uyum, iki kültürlülük ve psikiyatrik bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2): 138-143.
- Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27): 38-45.
- Gülmez, B. (Ed.). (2015). *Kültür tarihi*. Ankara: Saray matbaacılık.

- Gülnar, B., & Balcı, Ő. (2010). Televizyon izleme motivasyonları ve kültürleşme: yabancı uyruklu niversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (28): 447-483.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi ğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23):115-131.
- Güvenç, B. (1974). *İnsan ve kültür*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Hadimli, H. ve Yüksel, M. (2022). Suriyeli Sığınmacıların Sosyo-Kültürel Entegrasyonu (Siirt Őehri rneği) *Pearson Journal*, 7(17): 120-147.
- Hammer, MR, Gudykunst, WB & Wiseman, RL (1978). Kültürlerarası etkililiğin boyutları: KeŐfedici bir alıŐma. *Uluslararası Kültürlerarası İlişkiler Dergisi*, 2(4): 382-393.
- Haqyar, A.J. (2022). *Afgan göçmenlerin sosyokültürel uyumlarının iş tatminine etkileri: Bursa İli rneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa.
- Heok, K.E., & Ho, R. (2008). The many faces of geriatric depression. *Current Opinion in Psychiatry*, 21(6): 540-545.
- Hidalgo, J.L.T., Bravo, B.N., Martınez, I.P., Pretel, F.A., Postigo, J.M., & Rabadán, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. IE. Wells (Eds.), *Psychological well being* in (s. 77-113). Nova Science Publishers, Inc.
- Hryhorivna, O.H.O., & Spivak, L.M. (2018). Psychological well-being of elderly people: The social factors. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 8(1): 163-176.
- İŐgr, İ.Y. (2017). niversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Trk Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1): 494-508.
- Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Jaakkola, M., & Reuter, A. (2006). Perceived discrimination, social support networks, and psychological well-being

- among three immigrant groups. *Journal of cross-cultural psychology*, 37(3): 293-311.
- Jasperse, M., Ward, C., & Jose, P. E. (2012). Identity, perceived religious discrimination, and psychological well-being in Muslim immigrant women. *Applied Psychology*, 61(2): 250-271.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). Kültürleşme ve aile ilişkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17 (34): 120-127.
- Kaplan, G. A., Shema, S. J. & Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic determinants of psychological wellbeing: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7): 531-537.
- Kara, P. Ve Korkut, R. (2010). Türkiye’de göç, iltica ve mülteciler. *Türk İdare Dergisi*, 467(1): 153-162.
- Karadirek, G. ve Kara, M. A. (2021). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyokültürel ve akademik uyumu üzerinde ulusal ve örgütsel faktörlerin etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü dergisi*, 7(3): 1046-1065.
- Kararırmak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30): 102-115.
- Karakaya, S. (2004). Küreselleşme, kültürel yayılcılık ve ulusal sinemalar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12): 64-71.
- Karaman, S. Y. ve Balcı, D.Ş. (2018). *Sosyo-kültürel adaptasyon sürecinde yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin kültürlerarası iletişim duyarlılığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karaoğlu, N. (2011). *Karacabey ve Mustafakemalpaşa İlçelerindeki Göç Hareketlerinin İki Durumlu Tercih Modelleriyle Analizi*. (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasu, M. A. (2017). Göç ve uyum sorunu. Ahmet Yatkın (Ed), *Uluslararası Göç Ve Mülteci Sorununun Çözümünde Kamu Yönetiminin Rolü*, 631-649,

- Kartarı, A. (2001). *Farklılıklarla Yaşamak: Kùltùrlerarası İletişim*, Ankara: Ürün Yayınları.
- Kaya, M. (2015). Komşuda misafirlik: Suriyeli sığınmacılarca kurulmuş mülteci derneklerinin perspektifinden Türkiye’de yaşamak, *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, (39): 263-279.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 18(70): 518-137.
- Kessler, R.C. & McLeod J.D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, 49(5): 620-631.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6): 1007-1021.
- Keyes, C.L. (1998). Social Well-Being, *Social Psychology Quarterly*, 61(2): 121-140.
- Keyes, C.L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43: 207-222.
- Keyes, C.L. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61(2): 121-140.
- Khoei, M.J. (2021). *Ülke Değiştiren Bireylerin Arasında Kişilik İnançları, Travma Sonrası Büyüme Ve Sosyokùltürel Uyumun Değerlendirmesi*. (Doktora Tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, T. (2020). *Türkiye’de bulunan uluslararası öğrencilerin psiko-sosyal ve sosyokùltürel uyumu: İstanbul Örneği*. (Doktora Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara.
- Kılıçlar, A., Sarı, Y. ve Seçilmiş, C. (2012). Türk dünyasından gelen öğrencilerin yaşadıkları sorunların akademik başarılarına etkisi: Turizm öğrencileri örneği. *Bilig*, 61: 157-172.

- Kim, K.A. & Mueller, D.J. (2001). To balance or not to balance: confirmatory factor analysis of the affect-balance scale. *Journal of Happiness Studies*, 2(3): 289-306.
- Kocadaş, B. (2021). Suriyeli sığınmacıların Türk toplum yapısına uyum sürecinde yaşadıkları sorunlar üzerine bir değerlendirme. *Sosyolojik Düşün*, 6(1): 19-42.
- Koçak, Y., & Terzi, E. (2012). Türkiye’de göç olgusu, göç edenlerin kentlere olan etkileri ve çözüm önerileri. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(3): 163-184.
- Kurumu, T.D. (1998). *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Kuruüzüm, A. (2002). Kesin dönüş yapan işçi çocuklarının uyum problemi üzerine bir alan araştırması. *Akdeniz University Faculty of Economics & Administrative Sciences Faculty Journal/Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(3): 102-113.
- Lai, C.J. (2006). *Sociocultural adaptation and intercultural sensitivity among international instructors of teaching English as a foreign language (TEFL) in universities and colleges in Taiwan*. University of Minnesota.
- Lawton, M.P. (1983). Yaşlılarda çevre ve refahın diğer belirleyicileri *Gerontolog*, 23(4): 349-357.
- Levula, A., Wilson, A., & Harré, M. (2016). The association between social network factors and mental health at different life stages. *Quality of Life Research*, 25: 1725-1733.
- Libal, K., & Harding, S. (2011). Humanitarian alliances: Local and international NGO partnerships and the Iraqi refugee crisis. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 9(2):162-178.
- Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1997). Hedonic Cosequences of Social Comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6): 1141-1157.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Masgoret, A.M. (2006). Examining the role of language attitudes and motivation on the sociocultural adjustment and the job performance of sojourners in Spain. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(3): 311-331.
- Maydell-Stevens, E., Masgoret, A. M., & Ward, T. (2007). Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian speaking immigrants in New Zealand, *Social policy journal of New Zealand*. (30): 178-198.
- Menekşe, T. (2018). Türk uluslararası koruma sisteminde karar merkezleri. *Göç Araştırmaları Dergisi*. 4 (2): 190 – 231.
- Navarro-Carrillo, G., Alonso-Ferres, M., Moya, M., & Valor-Segura, I. (2020). Socioeconomic status and psychological well-being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology*. 11: 1303.
- Orhan, O., & Gündoğar, S. S. (Eds.). (2015). *Suriyeli sığınmacıların Türkiye'ye etkileri*. Ortadoğu Stratejik Araştırmalar Merkezi.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. ve Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2): 473-506.
- Öztürk. M.; Ögel. K.; Evren. C. ve Bilici. R. (2019). *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme*. İstanbul: Yeşilay yayınları.
- Phinney, J.S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3): 499 –514.
- Rivera, F.I., Guarnaccia, P. J., Mulvaney-Day, N., Lin, J. Y., Torres, M., & Alegria, M. (2008). Family cohesion and its relationship to psychological distress among Latino groups. *Hispanic journal of behavioral sciences*. 30(3): 357-378.
- Roccas, S., Horenczyk, G., & Schwartz, S. H. (2000). Acculturation discrepancies and well-being: The moderating role of conformity. *European Journal of Social Psychology*, 30(3): 323-334.

- Roothman, B., Kirsten, D.K., & Wissing, M.P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4): 212-218.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1): 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1): 35-55.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4): 719– 727.
- Ryff, C.D. (1989). Mutluluk her şeydir, yoksa öyle midir? Psikolojik iyi oluşun anlamı üzerine araştırmalar. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 57(6): 1069–1081.
- Sadi, G. (2018). *5-8 yaş çocukların sosyal uyum becerilerinin yordayıcısı olarak anne baba tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sağaltıcı, S. (2019). *Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören uluslararası üniversite öğrencilerinin sosyokültürel ve psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Sam, D. L. & Berry, JW (2010). Kültürleşme: Farklı kültürel geçmişe sahip bireyler ve gruplar bir araya geldiğinde. *Psikoloji bilimine bakış açıları*, 5(4): 472-481.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25): 222-229.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Savcı, I. (1999). Toplumsal cinsiyet ve teknoloji. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 54(01): 123-142.
- Saygın, S., & Hasta, D. (2018). Göç, kültürleşme ve uyum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(3): 302-323.
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R. (2002). The meaning and consequences of perceived discrimination in disadvantaged and privileged social groups. *European Review of Social Psychology*, 12: 167-199.
- Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International journal of intercultural relations*, 14(4): 449-464.
- Seligman, M.E.P ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psikoloji: Giriş. *Amerikan Psikolog*, 55 (1): 5-14.
- Seyhan, E. Ö. A. E. (2016). Maddî terakki, kültürel değişme, gecikme ve kültürel buhranlarımız. *Kafkas Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(5): 41-59.
- Soons, J. P., Liefbroer, A. C., & Kalmijn, M. (2009). The long-term consequences of relationship formation for subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 71(5): 1254-1270.
- Südaş, İ., & Mutluer, M. (2008). Ekonomik Etkileri Açısından Türkiye'nin Turizm Merkezlerine Yönelik Avrupalı Göçleri. *Ege Coğrafya Dergisi*, 17(1-2): 51-59.
- Şahan, Ö., Şahan, K. E., & Razi, S. (2014). Turkish language proficiency and cultural adaptation of American EFL teachers in Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 158: 304-311.
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2): 57-67.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Şalvarcı, S. ve Ünüvar, Ş. (2019). Turizmde sosyo-kültürel uyumun çalışan memnuniyeti üzerine etkisi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 848-863.
- Şeker, B.D. ve Akman, E. (2016). Uluslararası öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel süreçleri. *Çukurova Medical Journal*, 41(3): 504-514.
- T.D.K. (2022). <https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozlukler/adresinden> [01.06.2023]
- Tanju, A. (2018). Dünya Tarihini Etkileyen Göçler ve Türk Milletinin Etkisi. *Ankara Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1): 42-47.
- Taş, D. ve Tekkanat, S. S. (2018). Yerel halk ve Suriyeli sığınmacılar arasında bir kent: Elazığ örneği. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(4): 77-90.
- Taşdemir, N. (2017). Göçmenler arasında algılanan ayrımcılık, psikolojik iyi olma hali ve sosyal kimlikler ilişkisinin değerlendirilmesi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2): 47-70.
- Taştan, C., İrdem, İ., ve Özkaya, Ö. (Eds.). (2018). *Göç ve uyum*. Ankara: Polis Akademisi Yayınları.
- Tatlıcıoğlu, O., Hıdır, A.ve Acar, M. C. (2023). Suriyeli mültecilerde sosyal destek ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkide sağlamlığın aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3): 1313-1321.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3): 374-384.
- Tunç, B.(2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: perma modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,9(1), 1-15.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Turgut, D. (2014). *7-17 yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma*

- yöntemlerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tuzcu, A. ve Bademli, K. (2014). Göçün psikososyal boyutu. *Psikiyatride güncel Yaklaşımlar*, 6(1): 56-66.
- Türel, M. T. (2021). Uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyumu. *Avrasya Beşeri Bilim Araştırmaları Dergisi*, 1(2): 73-89.
- Türkkahraman, M. ve Tutar, H. (2009). Sosyal değişme, bütünleşme ve çözülme bağlamında toplumda farklı kültür ve anlayışların yeri ve önemi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 1(1): 1-16.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 41-73.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve bakış açısına ilişkin değerlendirmeler, olumsuz değerlendirmelerden olumsuz etkilenir.* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Ulusoy, K ve Dilmaç, B. (2018). *Değerler Eğitimi.* Pegem Akademi
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi.* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Uygunkan, S. B. (2005). Kültürleme kavramı ve televizyon. *Kurgu*, 21(1): 198-206.
- Üstündağ, H. (Ed.). (2012). *Antropoloji.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi yayınları.

- Ward, C. & Kennedy, A. (1993). Psychological and sociocultural adjustment during cross cultural transitions: a comparison of secondary students overseas and at home, *International Journal of Psychology*, 28: 129-147.
- Ward, C. (2013). Probing identity, integration and adaptation: Big questions, little answers. *International journal of intercultural relations*, 37(4): 391-404.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International journal of intercultural relations*, 23(4): 659-677.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678-691.
- Whisman, M. A. (2001). Marital adjustment and outcome following treatments for depression. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 69(1): 125-137.
- Wright, T. A., & Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: an examination of conservation of resources (COR) theory and job burnout. *Journal of Business & Management*, 9(4): 389-406.
- Yalçın, Ö. (2018). *Sosyokültürel uyum ölçeği (Scas-r)'nin Gaziantep/Türkiye'de yaşayan Suriyeli göçmenler örneğinde Arapça'ya uyarlama, güvenirlilik ve geçerlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkisi*. (Doktora Tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Yazıcı, H. (2018). İnsan ve Kültür. Birey ve Toplum *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2): 277-288.
- Yektaş, Ç. (2020). *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar*. Ankara: Akademisyen kitabevi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimler*. İstanbul: Bağlam yayınları.
- Yılmaz, A. (2014). Uluslararası Göç: Çeşitleri, Nedenleri ve Etkileri. *Turkish Studies (Elektronik)*, 9(2): 1685-1705.

Yurt, B. (2019). *Avusturya'daki Türkiye göçmenlerinin sosyokültürel uyum araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Zafer, A.B. (2016). Göç çalışmaları için bir anahtar olarak “kültürleşme” kavramı. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(30): 75-92.



EKLER

Demografik Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz?** A)Kadın B) Erkek
2. **Yaşınız?** A) 15-25 B) 25- 40 C) 40-60 D) 60 ve üzeri
3. .Hangi ülkeden geldiniz?
4. Daha önce kaç ülkeye göç ettiniz? A)1 B) 2 C) 3 D)4 ve üzeri
5. Kaç yıldır Türkiye’desiniz? A)Birkaç aydır B) 1-5 yıl C) 5-10yıl D)10 yıl ve üzeri
6. Eğitim düzeyiniz? A)Yok B) ilköğretim C) Orta öğretim D) Yüksek öğretim
7. .Türkçe biliyor musunuz? A) Evet B) Hayır C) Biraz
8. Türkiye’de bir işte çalışıyor musunuz? A) Evet B) Hayır C) Çalışamaz durumdayım
9. Gelir düzeyiniz? A) 0-4000 TL B) 4001-7000 TL C) 7001-10. 000 TL
D) 10.000 ...
10. .Göç sebebiniz? A) Savaş B) Siyasi C) Dini D) Ekonomik
E) Diğer (Belirtiniz.....)
11. Ülkenizde durum düzelince A) Dönmek isterim B) Can güvenliğim olmadığından dönemem C) Kararsızım D) Burada kalmak isterim E) 3. Bir ülkeye gitmek isterim
12. Türk arkadaşlarım A) Var B) Yok

| SOSYOKÜLTÜREL UYUM ÖLÇEĞİ | | Hiç zor değil | Biraz zor | Orta derecede zor | Çok zor | Aşırı zor |
|----------------------------------|---|----------------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|
| 1 | Arkadaş edinmek | | | | | |
| 2 | Hoşuma giden yiyeceği bulmak | | | | | |
| 3 | Kurallara ve düzenlemelere uymak | | | | | |
| 4 | Yönetimdeki kişilerle anlaşmak | | | | | |
| 5 | Kültürel olarak Türkiye'deki insanların bakış açısını edinmek | | | | | |
| 6 | Ulaşım araçlarını kullanmak | | | | | |
| 7 | Bürokrasiyle başa çıkmak | | | | | |
| 8 | Türkiye'deki insanların değer yargılarını anlamak | | | | | |
| 9 | Kendimi anlaşılır kılmak | | | | | |
| 10 | Türkiye'deki insanların bakış açısından bakmak | | | | | |
| 11 | Alışverişe çıkmak | | | | | |
| 12 | Hoş olmayan bir kişiyle anlaşmak | | | | | |
| 13 | Şaka ve esprileri anlamak | | | | | |
| 14 | Kalacak yer bulabilmek | | | | | |
| 15 | Sosyal topluluklara katılmak | | | | | |
| 16 | Benimle uğraşan kişilerle baş edebilmek | | | | | |
| 17 | Değişik etnik gruplardan insanlarla iletişim kurmak | | | | | |
| 18 | Etnik ya da kültürel farklılıkları anlamak | | | | | |
| 19 | Yetersiz hizmetle baş edebilmek | | | | | |
| 20 | İbadet etmek | | | | | |
| 21 | Karşı cinsle arkadaşlık kurmak | | | | | |
| 22 | Bir yere gidiş dönüş yolunu bulmak | | | | | |
| 23 | Türkiye'nin siyaset sistemini anlamak | | | | | |
| 24 | İklimle başa çıkmak | | | | | |
| 25 | Kendimle ilgili başkalarıyla konuşmak | | | | | |
| 26 | Türkiye'deki insanların dünya görüşünü anlamak | | | | | |
| 27 | Aile ilişkileri | | | | | |
| 28 | Yaşam temposu | | | | | |
| 29 | Kültürler-arası bir soruna iki açıdan da bakabilmek | | | | | |

| PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ | | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|---|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her ifadeye katılma derecenizi, yandaki bölümde sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. | | | | | | |
| 1 | Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum. | | | | | |
| 2 | Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir | | | | | |
| 3 | Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim | | | | | |
| 4 | Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum | | | | | |
| 5 | Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim | | | | | |
| 6 | Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum | | | | | |
| 7 | Geleceğim hakkında iyimserim | | | | | |
| 8 | İnsanlar bana saygı duyar | | | | | |

Bulent Baki Telef

AYRINTILAR

📎 2 öge (888 KB)

Merhabalar,
Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirliğini gönderiyorum.
Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

5 Nis 2023 Çar [08:07](#) tarihinde nezahat altun

↩ Ynt: SOSYOKÜLTÜREL UYUM ÖLÇEĞİ

8 Nisan 2023 10:48

dilara seker

AYRINTILAR

Sevgili Nezahat
Ölçeği kullanabilirsiniz, çalışmanızda kolaylıklar dilerim.
Betül Dilara ŞEKER
YYÜ-Psikoloji Bölümü

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

ÖZGEÇMİŞ

Nezahat Altun

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
Bölümü. 2024, İstanbul

Lisans 1: European Politechnical University Psikoloji Bölümü (Denkliği yok) 2013

Lisans 2: İstanbul Üniversitesi Arap Dili ve Edebiyatı Bölümü, 2019

Lisans 3: İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, 2021

Dil Eğitimi 1: Shiraz University Farsça dil eğitimi. 2011, Şiraz/ İran

Dil Eğitimi 2: International Islamic University Malaysia İngilizce dil eğitimi. 2014,
Kuala Lumpur/ Malezya

Dil Eğitimi 3: Univercite Abou Bakr Belkaid Fransızca dil eğitimi. 2016
Tlemcen/Cezayir

A ile Danışmanlığı: Yıldız Teknik Üniversitesi Aile Danışmanlığı eğitimi. 2020

B. MESLEKİ DENEYİM

2013- 2014 Özel bir anaokulunda danışmanlık

2013-2014 İlim Yayma Cemiyetinde İngilizce öğretmenliği

2014-2015 Roshd Virtual University'de Türkçe öğretmenliği

2014-2016 Seraj Suriye okulunda danışmanlık

2023 Zeytinburnu İHH'da Arapça öğretmenliği

2024 Güngören İHH'da İngilizce öğretmenliği

2020'den beri Filosofi Eğitim, Kültür ve Yardımlaşma Derneğinde yöneticilik ve
danışmanlık