

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

TÜRKİYE'DE YAŞAYAN ARAP KÖKENLİ
YETİŞKİNLERİN KAYGI DURUMLARI, İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ VE DİNÎ BAŞA ÇIKMA TARZLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nursebil NURZADE

İstanbul
Temmuz-2023

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

TÜRKİYE'DE YAŞAYAN ARAP KÖKENLİ YETİŞKİNLERİN
KAYGI DURUMLARI, İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE DİNÎ BAŞA
ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nursebil NURZADE

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Füsun EKŞİ

İstanbul
Temmuz-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Füsun EKŞİ

Üye Dr. Öğretim Üyesi Faruk KANGER

Üye Dr. Öğretim Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Türkiye’de Yaşayan Arap Kökenli Yetişkinlerin Kaygı Durumları, İyi Oluş Düzeyleri ve Dinî Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Nursebil NURZADE

ÖNSÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana destek olan, yol gösteren değerli danışmanım Prof. Dr. Füsun Ekşi'ye, küçüklüğümde beni yazmam ve okumam için beni yüreklendiren değerli babam Ferhat Özkan'a, biz rahat okuyalım diye elimize kalemden başka bir şey tutturmayan değerli annem Azize Özkan'a, evlendiğim süreden bu yana akademik hayatımı hep destekleyen, beni daima motive eden değerli eşim Mahmut Nurzade'ye teşekkürü borç bilirim. Son olarak varlığı ile bana güç veren oğlum Kerem'e.

Nursebil NURZADE

İstanbul-2023



ÖZET

TÜRKİYE'DE YAŞAYAN ARAP KÖKENLİ YETİŞKİNLERİN KAYGI DURUMLARI, İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Nursebil NURZADE

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Füsun EKŞİ

Temmuz, 2023 -102

Çalışmanın amacı, Türkiye’de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı durumları, iyi oluş düzeyleri ve dinî başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Örneklem grubu olarak kolayda örnekleme tekniği kullanılarak Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylere ulaşılmıştır. Bu araştırma 203 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, ‘’ Penn State Endişe Ölçeği’’, ‘‘Dinî Başa Çıkma Ölçeği’’ ve ‘‘Perma Ölçeği’’ kullanılmıştır. Analizlerde öncelikle frekans ve yüzde dağılımı yapılmıştır. Sonrasında aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Veri dağılımının normal olduğu görüldükten sonra değişkenler arasında farklılığı ortaya koyabilmek için ikili ilişkilerde t testi, ikiden fazla ilişkilerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek için korelasyon ve değişkenlerin birbirlerini yordayıp yordamadıklarını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak gelir ve mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. İyi oluş düzeylerinin aylık gelir düzeylerine ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Negatif dini başa çıkma ve pozitif dini başa çıkmanın aylık gelire göre anlamlı bir farklılık göstermediği, negatif dini başa çıkmayla ilgili durumlarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat pozitif dini başa çıkma

durumlarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Pozitif dini başa çıkma durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat negatif dini başa çıkma durumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kaygı ile iyi oluş arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, negatif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İyi oluşun kaygıyı azalttığı ve pozitif dini başa çıkmanın iyi oluşu artırdığı sonucundan hareketle göçmenlere bu konularda rehberlik desteği sağlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, İyi Oluş, Dini Başa Çıkma



ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY, LEVEL OF WELL BEING AND RELIGIOUS COPING STATES OF ARAB ORIGINAL ADULTS LIVING IN TURKEY

Nursebil NURZADE

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Füsün EKŞİ

July, 2023 - 102

The aim of the study is to examine the relationships between anxiety states, well-being levels and religious coping styles of adults of Arab origin living in Turkey. This research was carried out with descriptive and relational survey model, which is one of the quantitative research methods. Adult Arab origin individuals living in Turkey were reached by using convenience sampling technique as the sample group. This research was carried out on 203 people. Personal information form created by the researcher, "Penn State Anxiety Scale", "Religious Coping Scale" and "Perma Scale" were used to collect data. In the analyses, firstly, frequency and percentage distribution were made. Afterwards, arithmetic mean and standard deviation were used. After it was seen that the data distribution was normal, t-test was used in pairwise relations and one-way analysis of variance (ANOVA) was used in relations with more than two. Correlation analysis was used to determine the level of the relationship between the variables, and regression analysis was performed to determine whether the variables predicted each other. According to the findings; It was determined that the anxiety levels of individuals of Arab origin differed significantly according to their education levels but did not show a significant difference according to their income and occupation. It was determined that well-being levels differed significantly according to monthly income levels and educational status but did not show a significant difference according to their occupations. It was found that negative religious coping and positive religious coping did not differ significantly according to monthly income, negative religious coping did not differ significantly according to educational status, but positive religious coping status showed a significant difference according to educational status. It was determined that positive religious coping states did not show a significant

difference according to their occupations, but negative religious coping states showed a significant difference. It was concluded that there were negative and weak relationships between anxiety and well-being, positive and moderate relationships between positive religious coping and well-being, and positive and weakly significant relationships between negative religious coping and negative emotions, one of the sub-dimensions of well-being. Based on the conclusion that well-being reduces anxiety and positive religious coping increases well-being, it can be suggested to provide guidance support to immigrants on these issues.

Keywords: Anxiety, Well-Being, Religious Coping



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
TEORİK ÇERÇEVE	9
2.1. Göç Kavramı	9
2.1.1. Göç Türleri	11
2.1.2. Expat	15
2.2. Kaygı Kavramı	16
2.2.1. Kaygı Çeşitleri	18
2.2.1.1. Durumluk Kaygı.....	19
2.2.1.2. Sürekli Kaygı	19
2.2.2. Göç ve Kaygı İlişkisi.....	20
2.3. Öznel İyi Oluş Kavramı	22
2.3.1. PERMA İyi Oluş Modeli	24
2.3.1.1. Olumlu Duygu.....	24

2.3.1.2. Bağlanma (Akış)	25
2.3.1.3. Olumlu İlişkiler	25
2.3.1.4. Anlam	26
2.3.1.5. Başarı.....	27
2.4. Başa ıkma ve Dini Başa ıkma Kavramları.....	27
2.4.1. Dini Başa ıkma Şekilleri.....	29
2.4.1.1. Pozitif Dini Başa ıkma.....	29
2.4.1.2. Negatif Dini Başa ıkma	30
2.4.2. Dini Başa ıkma ve İyi Oluş İlişkisi.....	31
2.4.3. Dini Başa ıkma ve Kaygı İlişkisi.....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Çalışma Grubu	35
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	37
3.3.2. Penn State Endişe Ölçeği	37
3.3.3. Dinî Başa ıkma Ölçeği.....	38
3.3.4. İyi Oluş Ölçeği	38
3.4. Verilerin Toplanması ve Araştırma Süreci	39
3.5. Verilerin özümü ve Yorumlanması	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	41
ARAşTIRMA BULGULARI.....	41
4.1. Araştırmanın Birinci Problemine İlişkin Bulgular	41
4.2. Araştırmanın İkinci Problemine İlişkin Bulgular.....	42
4.2.1. Kaygı Ölçeği Farklılık Analizleri.....	42
4.2.2. İyi Oluş Ölçeği Farklılık Analizleri	45
4.2.3. Dini Başa ıkma Ölçeği Farklılık Analizleri.....	55

4.3. Araştırmanın Üçüncü Problemine İlişkin Bulgular.....	61
BEŞİNCİ BÖLÜM	69
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	69
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	69
5.1.2. Araştırmanın Birinci Problemine Yönelik Elde Edilen Bulguların Sonuç ve Tartışılması.....	69
5.1.2. Araştırmanın İkinci Problemine Yönelik Elde Edilen Bulguların Sonuç ve Tartışılması.....	70
5.1.3. Araştırmanın Üçüncü Problemine Yönelik Elde Edilen Bulguların Sonuç ve Tartışılması.....	76
5.2. Öneriler	77
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	77
5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler.....	77
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	93
EK 1: Anket Formu.....	93
EK 2: Etik Kurul Onayı.....	97
EK 3: Ölçek İzinleri	100
ÖZGEÇMİŞ.....	102

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Örneklem ve Yüzde Değerleri.....	36
Tablo 3.2: Araştırma Değişkenlerinin Normallik Dağılımı	40
Tablo 4.1: Ölçeklere Ait Tanımlayıcı Bulgular	41
Tablo 4.2: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	42
Tablo 4.3: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	43
Tablo 4.4: Aşırı Endişe Post Hoc LSD Testi Bulguları	43
Tablo 4.5: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	44
Tablo 4.6: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam.....	45
Tablo 4.7: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	46
Tablo 4.8: Olumlu Duygular Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	47
Tablo 4.9: Bağlanma Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	48
Tablo 4.10: İyi Oluş Ölçek Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	49
Tablo 4.11: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	50
Tablo 4.12: Olumlu Duygular Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	51
Tablo 4.13: Bağlanma Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	51
Tablo 4.14: Olumlu İlişkiler Post Hoc LSD Testi Bulguları	52
Tablo 4.15: Başarı Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	52
Tablo 4.16: İyi Oluş Ölçek Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	53
Tablo 4.17: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	53
Tablo 4.18: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam.....	54
Tablo 4.19: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam.....	55

Tablo 4.20: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	56
Tablo 4.21: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	56
Tablo 4.22: Pozitif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	57
Tablo 4.23: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	57
Tablo 4.24: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam.....	58
Tablo 4.25: Negatif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları.....	58
Tablo 4.26: Negatif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları Devam	59
Tablo 4.27: Negatif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları Devam	60
Tablo 4.28: Korelasyon Analizi	62
Tablo 4.26: Dini Başa Çıkma İle İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 4.27: Kaygı ve Alt Boyutları ile Dini Başa Çıkmaya İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	66
Tablo 4.28: Kaygı İle İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 4.29: Kaygı İle İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	67

KISALTMALAR LİSTESİ

PERMA	: İyi Oluş Modeli
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
YUKK	: Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem

Geçmişte olduğu gibi insanı savunmasız bırakan göçün bireylerin kaygı düzeyini artırması muhtemeldir. Göçle birlikte bireyler birçok problemle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu karşı karşıya kaldıkları problemlerde göç eden bireylerin kaygı yaşamalarına neden olmaktadır.

Psikoloji kapsamında insanların yaşadıkları ruhsal durumlarını belirten kaygı kavramıyla ilgili olarak ilk defa Freud egonun bir işlevi olduğunu belirtmiştir. Daha önceleri biyolojik kavram olarak görülen kaygı Freud'la birlikte psikoloji literatürüne girmiştir. Öncülüğünü Freud yapmakla birlikte daha sonra gelen araştırmacılar da kaygı kavramını ele almışlardır. Kaygı kavramıyla ilgili olarak bireylerin yaşamış oldukları ruhsal durumlarının daha ilerisine giden kavramları da ekleyerek kaygı kavramını genişletmişlerdir (Manav, 2011). Kaygı genel anlamda, bireylerin yaşamlarında bazı durumlarda geçici, bazı durumlarda da kalıcı huzursuzluklara neden olan ve zorlu yaşam koşulları esnasında meydana gelen ve yoğunluğu yüksek olan korku olarak ifade edilmektedir (Greenberger, Padesky, ve Armay, 2007).

Kaygıyı ortaya çıkartan sebepler olarak, meydana gelen ani bir gelişme, iş ve okul seçimi, yeni girmiş olduğu sosyal bir role uyum sağlama zorluğu, madde kullanımı, hastalık ve aile problemleri olarak ifade edilebilir (Deniz ve Sümer, 2010). Literatüre bakıldığında din ile kaygı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Beit-Hallahmi ve Argye'nin (1997) çalışmalarında, kaygı ve stres seviyeleri en düşük düzeyde olan kişilerin tam dindar olan kişiler ya da inancı olmayanlarda kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Yapıcı ve Kayıklık, 2005).

Din insanlığın varoluşu ile yaşıttır. Herhangi bir dine inansın ya da inanmasın her insanın belirli bir din algısı hatta din konusunda kendisini bağlayan bir yaklaşımı söz konusudur. Kişisel düzeydeki bu çeşitlilik çoğu kez din konusunda birbiriyle uzlaştırılması zor pek çok tanımı gündeme getirmektedir (Subaşı, 2017).

Dini başa çıkma, insanların stresli yaşam olayları karşısında güçlü bir destek olarak yardım alma yollarından birisi olarak ifade edilebilir. İnsanların yaşama olan bakışlarını ifade eden değerleri, bireyin yaşamı boyunca karşı karşıya kaldığı zorlukları çözmelerine ve bireyin yaşamını anlamlandırmasına etki etmektedir. Genel anlamda din insanlara varoluşu anlamlandırmaya ve kişinin yaşamını anlamlandırmasına kılavuz olmaktadır (Ayten, 2017).

Stresli durumlarda bireylerin karşı karşıya kaldıkları olaylarda dini pratikleri ve dini inançları bu sorunla baş edebilmede çok önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı, insanların yaşamlarında dinin yerinin önemli olması durumunda sorunlarla başa çıkmada kullanılması olasıdır (Kula, 2005). Literatüre bakıldığında din ile iyi oluş arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük düzeyde olan bireylere göre psikolojik bakımdan daha iyi oldukları söylenebilir. Dindar olan kişilerin dindar olmayan kişilere kıyasla daha iyimser ve ümitli oldukları, daha yüksek sosyal desteğe, daha anlamlı bir yaşama ve evliliklerinde daha çok mutluluğa ve istikrara sahip oldukları görülmektedir (Lameei ve Bilici, 2022).

İyi oluş bireyin güçlü tarafları, dayanma gücü ve gelişebilme yeteneğine dayanan hem nesnel hem de öznel bileşenlerinden oluşan dinamik bir etkileşim hali olarak tanımlanmaktadır (Atan, 2020).

Öznel iyi oluşun, yüksek seviyede yaşam doyumunu, yine yüksek seviyede kendi kendine bildirilen olumlu duygulanımı ve düşük düzeyde kendi kendine bildirilen olumsuz duygulanımının bir birleşimini ifade etmektedir (Kansky ve Diener, 2017). Bu tanıma göre, daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanıma sahip bireylerin (yüksek düzeyde kaygı bildiren kişiler dahil) daha düşük düzeyde iyi oluş göstergeleri göstermesi beklenmektedir. Kaygı ve iyi oluş birbirleriyle ilişkili olup, yüksek düzeyde kaygı hisseden bireylerin iyi oluş düzeylerinin düşük olması muhtemeldir (Carver vd., 2021). Kaygılı durumlarda bireyler bu kaygılarına yönelik başa çıkma stratejileri kullanabilmektedirler.

Baş çıkma, bireylerin stresli olayları kontrol etmek, tolere etmek, azaltmak veya en aza indirmek için kullandıkları belirli bir davranışsal ve psikolojik çabadır (Coyne ve Racioppo, 2000). Dini başa çıkma, bir bireyin hayatın stresli olayları ve deneyimleriyle başa çıkmayı anlamak için dini öğretileri kullanma çabalarını yansıtmaktadır

(Pargament ve Mahoney, 2005). Çevreyle bağlantı kurarak ve hayatın anlamını artırarak olumlu bir dini başa çıkma uygulamak, olumsuz duyguları azaltmakta ve mutluluk getirmektedir (Mirzaee, Hasanpoor-Azghady, ve Amiri-Farahani, 2022).

Din ve ruh sağlığı, genellikle, sıkıntılı zamanlarda çok ihtiyaç duyulan teselliği sağlayan olumlu dini başa çıkma ile ilişkili olarak görülmektedir (Hackney ve Sanders, 2003). Pargament'in tanımladığı gibi dini başa çıkma, zor zamanlarda bir güç aracı olarak dini aramayı ifade etmekte ve kutsal yazıları okumayı, dini liderlerden öğüt almayı ve dini yollarla sıkıntı veya hoş olmayan düşünceleri azaltmayı içermektedir (Pargament vd., 2001). Olumlu dini başa çıkma, Tanrı ile güvenli bir ilişki anlamına gelmekte ve engellerin Tanrı'nın takdiri ışığında değerlendirilmesini içermektedir. Öte yandan, olumsuz dini başa çıkma uyumsuzdur ve meydan okumaları ceza ve ilahi muhalefetin bir sonucu olarak yorumlanmaktadır (Pargament, Koenig, ve Perez, 2000). Din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide çalışmaların çoğunda din ve ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişkiyi desteklediği görülmektedir (Francis vd., 2019).

Araştırmanın ana problemi Türkiye'de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı durumları, iyi oluş düzeyleri ve dinî başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Buradan hareketle aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır. Araştırmanın şu alt amaçları ise şu şekildedir:

1. Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları, dinî başa çıkma ve iyi oluş düzeyleri nedir?
2. Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları, dinî başa çıkma ve iyi oluş düzeyleri
 - A- Gelirlerine,
 - B- Mesleklerine,
 - C- Eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
3. Türkiye'de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin i. kaygı durumları, ii. iyi oluş düzeyleri ile iii. dinî başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler nasıldır?

1.2. Amaç

Tezin konusu Türkiye’de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı durumları, iyi oluş düzeyleri ve dinî başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Toplumsal, ekonomik ya da siyasal nedenlerden dolayı insanların, toplulukların bir ülkeden diğer bir ülkeye, bir yerleşkeden başka bir yerleşkeye gitmesi olarak ifade edilen göç kavramı, genel olarak yaşam yerinin değiştirilmesini ifade etmektedir. Göç, insanların yeni şartlarla daha iyi uyum sağlayabilmek amacıyla veya siyasal, ekonomik, doğal afet vb. gibi zorunlu durumların bir sonucu olarak yaşadıkları toplumu değiştirmeleridir. Göç yalnızca toplumların ve bireylerin bir yerden başka bir yere gitmelerini ifade etmemektedir. Bununla birlikte toplumları ekonomik, sosyal, siyasal, kültürel ve psikolojik açıdan değiştirmektedir. Ayrıca uyum sorununu da beraberinde getirmektedir (Özkoçak, 2019: 430).

Göç edenlerin içerisinde buldukları şartlar düşünüldüğünde, sosyal kaygının yanı sıra yeni bir ülkede ve bu yeni ülkedeki insanlarla kuracakları ilişkiler de kaygı hissettirebilmektedir. Tüm bunlarla birlikte göç edenlerin yerleştikleri ülkelerdeki kültürel farklılıkların ve evlerinden uzak olma hissini etkisi ile bir çeşit kültürel stres altında oldukları bilinmektedir (Bağcı ve Canpolat, 2019: 154). Göç eden insanlar sadece göçtükleri ülkelerde değil göç faaliyetinden önce de belirli kaygılara sahiptirler. Daha önce deneyimlemedikleri, atalardan aktarılmayan bu yeni yaşam onları kaygıya sürüklemektedir.

Göçle birlikte insanların zihniyetlerinde ve davranışlarında, kültürel ve sosyal yaşantılarının genelinde bir farklılaşma ve değişim yaşanmaktadır. Göç edenlerin önceki yaşantıları ile göç ettikleri yerlerdeki mevcut kültürle aralarında bir etkileşime girme, çatışma hali ve uyum süreci ortaya çıkmaktadır. Çünkü göç eden kişiler yalnızca fiziki açıdan değil, sosyal, psikolojik ve kültürel ortamlarla etkileşime girmektedirler. Göç geniş kitleler tarafından gerçekleştiğinde göç edenler ve göç alan toplum bu durumdan derinden etiketlenmektedir. Tüm bu yeni şartlar göçmenlerin üzerinde stres ve kaygı yaratabilmektedir. Bundan dolayı da göç edenlerin psikolojik iyi oluşlarının sağlanması için tüm bu sıkıntılarla başa çıkmaları gerekmektedir (Ulu ve Çelik, 2019: 275).

Birçok durumda kendimizi kaygılı hissederiz; hiç kimse bu durumun dışında değildir. Bireyin herhangi bir zamanda yaşadığı kaygı düzeyi bu kişinin davranışlarına yansiyacaktır. Kaygı derecesine bağlı olarak, etki, olumlu ya da olumsuz olabilir (Sheehan, 1999). Göç gibi beklenmeyen durumlar karşısında bireyler kaygı hissedebilmektedirler.

Anksiyete tanımlanamayan, belirsiz ve uzak tehlikelere karşı bir tepki olarak ortaya çıktığı düşünülmekte ve insanın tüm varlığını etkisi altına alabilmektedir. İnsanlar yaşamda karşı karşıya kaldıkları sıkıntılar ve stresle mücadele edebilmek amacı ile bazı başa çıkma yollarını kullanma eğilimindedirler. Bu başa çıkma yolları arasında dini inanç ve dinin çok etkili olduğu ifade edilebilir. Diğer bir ifade ile dini inançlar bireyler açısından anlam kazanma vasıtası, vazgeçilemez bir sığınak ve sıkıntılarından kurtularak mutluluğa kavuşmalarının bir yolu olarak görülmektedir.

Doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları ile çok yönlü donanıma sahip olan insan, bunları doğru organize ettiğinde, modern hayatın getirdiği sorunlarla mücadelede başarı kaydedebilir (Kayıklık, 2011). Anlama ve anlamlandırma konusunda da insanoğlunun en çok sığındığı yer, dinî inançlardır. Zira insanoğlu sel, deprem, salgın hastalık, ölüm gibi durumlar karşısında doğaüstü güce daha çok sığınma ihtiyacı duymaktadır (Gashi, 2020: 92). Dinî başa çıkma tarzları çok çeşitlidir. İnsanlar yaşadıkları olayları çok farklı dinî referanslarla anlamlandırabilirler. Yapılan faktör analizleri de çok boyutluluğu ortaya koymaktadır (Ekşi, 2001: 28). İnsani çaresizlik ile ilahi yardıma başvurmaya doğru hareketin arasında bir bağın varlığı gözükmektedir. Hayatın maddi şartları, türlü felaketler ve yıkıntılar içinde insanlar, Allah'ın beklenmeyen müdahalesine büyük önem vermektedirler. İnsanların çoğunda dua ve ibadet yapmak için eğilim, savaş, deprem, hastalık, kaza gibi çok büyük maddi yıkıntılar içinde, ölümle karşı karşıya bulduklarında ve kendi ölümleri karşısında kendini göstermektedir (Hökelekli,2010). İnançlar, korku ve davranışların yaşama etkisini azaltabilmede önemli bir rol oynayabilir. Bu rolün bireyden bireye farklılık göstermesinin sebebi çoğu zaman kişilerin hayat içerişinde geliştirdiği başa çıkma tarzlarının farklılığıdır.

Bilinen kavramlar olarak ortaya çıkan kaygı, dinî başa çıkma ve iyi oluş farklı bağlamlarda ulusal akademik araştırmalarda çalışılmıştır. Yapılan literatür taramasında Arap kökenli yetişkin bireyler kaygı durumları, iyi oluş düzeyi ve dinî başa çıkma tarzları arasındaki ilişki ile ilgili bir konuya rastlanmamıştır. Literatürdeki

bu boşluktan dolayı bu kavramlar birlikte çalışılmaya karar verilmiştir. Bununla birlikte kaygı, dini başa çıkma ve iyi oluşun bireyler üzerindeki etkilerinin belirlenmesi araştırmayı önemli kılmaktadır. Yapılacak olan araştırmadan elde edilecek olan veriler akademik dünyaya fayda sağlayacağı düşünüldüğü gibi ruh sağlığı profesyonellerinin çalışmalarına da kılavuzluk edebileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- 1) Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.
- 2) Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin araştırmada kullanılan ölçekleri samimi ve gerçeğe uygun bir şekilde cevaplandıracakları varsayılmaktadır.
- 3) Araştırmaya katılan Arap kökenli bireylerin Türkçe’yi bildikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1) Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin bu ölçeklerdeki sorulara verdiği samimi ve objektif cevaplarla ve ölçeklerin ölçmüş olduğu özelliklerle sınırlıdır.
- 2) Araştırma kolayda örnekleme ile seçilmiş 203 örneklemin verileriyle sınırlandırılmıştır.
- 3) Araştırma kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Göç: İnsanların kendi iradelerinin dışında ya da iradelerine bağlı olarak, kalıcı ya da geçici yerleşim amacı ile sosyal, coğrafi ve kültürel açıdan yer değiştirmeye göç denilmektedir. Göç kavramı, toplumsal yaşantının her alanına etki etmektedir. Siyasi veya sosyal nedenlerden dolayı grupların ya da bireylerin bir ülkeden başka bir ülkeye hareket etmeleri oldukça karmaşık bir süreci içermektedir. Göç eylemi hem ülke içerisinde hem de ülke sınırlarının dışında gerçekleşebilmektedir (Işık, Bahat, Öncüler, ve Özdemir, 2021: 926-927).

Expat: Bir Expat, kendi ülkesinden başka bir ülkede ikamet eden bir kişi olarak olmakla birlikte yetkin ve eğitimli bir çalışanla ilişkilendirilmektedir. (Erni Tanius, 2022). Uluslararası Göç Örgütü'nün (International Organization for Migration - IOM) yayınladığı "Glossary on Migration" da şu şekildedir: "Kendi ülkesi dışında yerleşik olan bir kişi. Genellikle, diğer ülkedeki bir şirkette çalışan işçiler ve uzmanlar bu kategoriye dahildir. Bazı expatlar, yaşadıkları ülkede uzun süreli ikamet hakkına sahipken, diğerleri belirli bir süreliğine kontratlı olarak çalışırlar ve daha sonra ülkelerine geri dönerler." (IOM, 2019).

Korku: Genelde tehditkâr duruma karşı oluşan bir tepki olarak tanımlanana korku, daha önce yaşadığı kötü bir deneyimden sonra birinden veya bir şeyden zarar gelebileceği kanaati, bu duygudaki en temel etkidir (Lewis ve diğerleri, 2008, Aktaran: Dinçer, 2017:772).

Anksiyete: Anksiyete ruhsal sağlık alanında en çok incelenen ve dikkate alınan kavramlar arasında yerini almaktadır. Anksiyete tehlikeli durumlar karşısında ortaya çıkan ve organizmanın korunmasını sağlayarak yaşamı devam ettiren biyolojik bir korunma sistemi olarak tanımlanabilir (Uzbay, 2002).

Başa Çıkma: Kişinin belirli stres durumu karşısında genel olarak kullandığı veya benzeri stresli durumlarda zaman içerisinde başvurduğu davranışsal ya da bilişsel başa çıkma yöntemleri olarak ifade edilebilir. Bir insanın stres oluşturan durumlara yönelik mücadele sürecine başa çıkma denilmektedir (Ekşi, 2001). Bu konuda ilk çalışmaları yapan Lazarus ve Folkman (1984) tarafından başa çıkma kavramı, "kişinin kendi ve çevresinin arasında sıkıştırılmış bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir süreç" olarak tanımlanmaktadır. İnsanların stresli durumlarla doğrudan başa çıkabilmeleri amacı ile başvurabilecekleri üç tane seçenekleri bulunmaktadır. Bu seçenekler arasında, bir problemin varlığının kabulü anlamına gelen "yüzleşme", problemi kabullenme ve yetinme anlamına gelen "uzlaşma" ve problemle yüzleşmeyi kabullenmeme anlamına gelen "geri çekilme" yer almaktadır (Hökelekli, 2009).

Dinî Başa Çıkma: Dinî başa çıkma, Türkiye'de din ve maneviyat alanında pek çok çalışmaya zemin oluşturulmuş temel bir yaklaşımdır. Ruh sağlığı ve din ilişkisini konu edinen araştırma bulgularına göre; olumlu dinî başa çıkma, kişinin iç huzurunu arttırıcı, ona sıkıntıları ile mücadele edebilmede kuvvet verici doğal bir yönelimdir (Yapıcı, 2007). Dinî başa çıkma; yaşamsal sorunlarda, Allah'ın bu sorunların

özümüne yardım ettiği hissi sağlayarak, ‘anlam bulma’ da güçlü bir kaynak işlevi görebilmektedir. (Hökeleli, 2010).

İyi Oluş: Bireyin yaşamında kendine özgü güçlerini (personal strengths) ve erdemlerini (virtues) keşfetmesidir. (Seligman, 2002) Psikolojik iyi oluş hem iyi yaşamak hem de iyi olmaktır. Genel iyi oluş akıl, beden ve ruhun dengeli beslenmesi olarak tanımlanır. (Terzioğlu ve akır, 2020: 207)



İKİNCİ BÖLÜM

TEORİK ÇERÇEVE

2.1. Göç Kavramı

Göç tanımları bazı boyutlarda farklılaşsa da temel olarak bireyin ait olduğu toplumdaki, coğrafyadan başka bir yere gitmesi, yer değiştirmesi olarak tanımlanabilir. Hangi amaçla olursa olsun göç, vatanından ve yaşamını sürdürdüğü yerden bir biçimde kopan veya kopmak zorunda kalan bireylerin yeni yerlere yerleşmelerini ifade etmektedir. Siyasi, toplumsal ya da ekonomik nedenlerle topluluk ve bireylerin bir ülkeden diğer bir ülkeye gitmeleri, hicret etmeleri ya da taşınmaları olarak ifade edilebilir (Karakaya, 2020: 96-97). Göç, sadece günümüzün problemi değil geçmişin ve insanın yaşadığı her an geleceğin de sorunudur. Fakat bugüne gelindiğinde daha geniş ve kapsayıcı bir göç kültürü ile karşı karşıya olduğumuz söylenebilir. Bugünün insanı daimi bir göç hareketliliğinin öznesi ve yüklemi olmaya şimdi eskisinden daha yakın ve yatkındır (Doğan, 2018, s. 17). Göç, bireylerin yaşamlarının gelecekteki bölümünün bir parçasını ya da tamamını geçirmek amacıyla, geçici bir süre ya da tamamı için iskanından (köy, şehir vb.) başka bir yere yerleşmek kaydı ile gerçekleştirdikleri coğrafi yer değişimi olarak da ifade edilebilmektedir. Başka bir tanımlama ile göç, bir idari sınırın geçilerek oturulan yerin devamlı veya uzun süreli olarak değiştirilmesi olayıdır (Başkaya ve Gök, 2012: 108).

Bu hareketliliğin sonuçlarına bakıldığında hem kültürde hem de yaşam şartlarında değişimler yaşanmaktadır. Diğer bir ifade ile göç ister geçici isterse de kalıcı sebeplerle ortaya çıksın, ister ulusal sınırlar içerisinde isterse uluslararası alanda gerçekleşen bir sebeple ortaya çıksın, bu hareketliliğin ana nedeni ve temelindeki unsur bireydir (Günay, Atılğan, ve Serin, 2017: 38).

Göç eyleminde bulunan kişilere ya da topluluklara da göçmen denilmektedir. Geçmişten günümüze birçok sebeple insanlar göçe sürüklenmişlerdir. Dünya üzerinde her yıl milyonlarca kişi sosyal, ekonomik, sağlık, güvenlik, doğal felaketler ya da daha iyi yaşam şartlarına kavuşabilmek gibi nedenlerle göç eyleminde bulunmaktadır. Göç artık yalnızca toplumun üst tabakasının veya siyasetin konuştuğu bir olgu olmaktan çıkmıştır. Toplumun her kesimi ve her yaş grubu göç faaliyetinden doğrudan

veya dolaylı olarak etkilenmektedir. Geçmişten günümüze gerçekleşen göçler, toplumsal olarak eşitsiz bir şekilde dağıtılan imkanlardan faydalanabilme istekliliği gibi nedenlerle olabildiği gibi aynı zamanda sürgünler, çevresel dayatmalar, mecburi iskanlar ve savaşlar nedeniyle de olabilmektedir. Yoksulluk, siyasi şartlar, işsizlik, nüfusun hızlı artması, askeri çatışmalar, yaşam şeklinin sınırlılığı, tarım alanına teknolojinin girmesi, kültürel ve sosyal olanaklardan faydalanma istekliliği, iş yönünden çekicilik, ulaşım ve haberleşmedeki gelişmeler günümüzde göçe kaynaklık eden unsurlar arasında yer almaktadır (Türkan ve Arı, 2018: 265).

Bireyler gönüllü veya rızaları dışında göçe sürüklenebilir. Tüm göç türlerinde temel ve en benzer olan yeni hayat kurma deneyimidir. Çünkü göç eden bireyler, bir fiziksel mekândan bir başkasına giderken yalnız elle tutulur, gözle görülür eşyalarını değil, anılarını, hayallerini, kültürlerini de birlikte götürürler (Adıgüzel, 2020).

Göçler, mekanların ve insanların kendi aralarındaki farklılığın merkezinde yattığı insanlık tarihi kadar eskilere dayanan ve tarihsel süreç içerisinde ekonomik, sosyal, siyasi, dini, kültürel vb. gibi birçok değişik sebeplerle ortaya çıkan ve toplumların ekonomik, sosyal, siyasi ve kültürel yapılarında büyük değişiklikler meydana getirmektedir (Murat, 2007: 93). Buradan hareketle göçün gerçekleştiği yaşam alanı ister göç versin isterse de göç alsın, bu hareketliliğin hem olumlu hem de olumsuz sonuçları ortaya çıkmaktadır. Tüm bunlarla birlikte göç edenlerin, göç ettikleri alanlara uyum sağlayabilme süreçlerinde karşı karşıya kaldıkları güçlükler bazı sorunlara neden olmakta ve genel olarak göç edenler kültürel farklılaşma ile karşılaşmaktadırlar (Gemici ve Çatal, 2019: 53). Göç edenlerin bu yeni mekanlara alışırken göç ettikleri toplumunda düzenini, alışkanlıklarını etkilediği bilinmektedir. Bu yüzden göç yalnızca etki bakımından tek boyutlu değildir.

İnsanların göç etmelerine zorlanmaları toplumların yaşayabilecekleri en büyük travmatik olaylardan birisidir. Özellikle göç etmeye zorlanmış olan bireyler, göç etmeyen bireylerle karşılaştırıldığında çok büyük ruhsal problemler ve travmatik olaylar yaşadıkları görülmektedir. Zoraki olarak göç edenlerin yaşam beklentileri, sosyal uyumları, dünya görüşleri gibi yaşamsal kavramları derinden etkilenmektedir. Zorla göç etmek zorunda kalan kişilerin, içerisinde yer aldıkları ve alıştıkları toplumdaki kopmalarına, orada olmaktan memnunken zorunlu olarak o yeri terk etmek durumunda kalmaları kişileri derindene etkilemekte ve büyük problemleri beraberinde getirmektedir. Ortaya çıkan bu olumsuz durumlar kişilerin gittikleri yerlere uyum

sağlama süreçlerini uzatmakta ve kendilerini soyutlamalarına neden olabilmektedir (Lecaj, 2019: 51). Çünkü göçerlik ve sürgün, Edward Said'in dediği gibi 'kesintili bir var olma' halidir. İnsanlar bu durumlarda arkada bıraktıkları ile bir kalıcı değildir ve geçicidir (Chambers, 2019).

Göç süreci, belirli aşamaları ve çeşitli olayları kapsayan, sosyal ve bireysel unsurlardan etkilenen ve uzun dönemli karmaşık süreç özelliği göstermektedir. Göç etmeden önceki hazırlıkların eksikliği, yeni bölgeye uyum problemleri, dilsel zorluklar, yerel sistem karmaşıklığı, negatif deneyimler ve kültürel farklılıklar göç edenlere bu süreç içerisinde büyük sıkıntılar yaratabilmektedir. Göç edilen yerdeki kültürel farklılıklar, sağlık sorunları ve uyum sorunlarının görülme oranını artırabilmektedir. Bireyin alışık olduğu toplumdaki uzak kalması yabancılaşma, yalnızlık, yakınların yokluğu, kendini değersiz görme, pişmanlık duyguları kişileri çok derinden etkileyebilmekte ve yoğun stres altında kalmalarına neden olabilmektedir. Göç edilen yerden beklentilerin fazla olması, sosyal çevre yetersizliği ve beklentilerin hayal kırıklığıyla sonuçlanması bireylerin ruhsal sağlıklarını negatif yönde etkilemektedir (Solgun ve Durat, 2017: 139).

Travma yaşayan bireylerin öznel deneyimleri veya tramvaya neden olan olayların nesnel nitelikleri kapsamında yapılan sınıflandırmalara göre göç, insanları köklerinden koparan, kişinin içerisinde yaşamını sürdürdüğü sosyal ilişki ağına zarar veren, yaşama yönelttiği anlamı ve ait olma duygusunu bozarak tramvaya neden olan bir olay olarak görülmektedir (Uzunkaya ve Yılmaz, 2021: 171). Göç ve kaygı birlikte ele alındığında yaşamlarını sürdürdükleri yerlerden göç ederek gelen kişilerin yaşam şartlarında ortaya çıkan değişiklikler, göç edenlerin bir çok sorunla karşı karşıya kalmalarına ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir (Gürsoy, Aysu, ve Aral, 2017: 115).

2.1.1. Göç Türleri

Göç, farklı bakış açılarına bağlı olarak değişik şekillerde sınıflandırılabilir. Göç edilen ülke ile göç veren ülke bakımından, göç edenlerin durumları bakımından, göç etme şekillerine ve nedenlerine bağlı olarak sınıflandırılabilir. Buradan hareketle göç sınıflandırmaları arasında, yerleşik göç-transit göç, yasal göç-yasak

(düzensiz) göç, gönüllü göç- zorunlu göç, dış göç- iç göç, sürekli göç- geçici göç yer almaktadır (Hatipler ve Daşkiran, 2021: 716-717).

Yerleşik Göç: İnsanların son yerleşim yeri açısından yerleşmek amacıyla gerçekleştirdikleri göçtür (Güllüpinar, 2012: 57). Bununla birlikte başka ülkeye geçmek amacı ile geçici süreli olarak kalınan ve taransit olarak geçilmek istenen ülkede sınırın geçilmesi için bireylerin para biriktirme, yasadışı geçiş için güvenlik sağlama, iklim ve hava şartlarının uygun olmasını beklemem vb. gibi durmlarla göçün niteliği de değişebilmektedir. Transit göç amacıyla gidilen ülke nihai varış yerine dönüşebilmektedir. Çünkü insanlar başka yerlere gitme niyetlerini zamanla değiştirebilmekte veya bu kararlarından vazgeçebilmektedir (Şişman ve Balun, 2020: 65).

Transit Göç: Birleşmiş Milletler transit göçü, göç edenlerin buldukları ülkeyi hedefledikleri ülkeye gidebilmek için geçici olarak kullanmaları olarak ifade etmektedir. Coğrafi açıdan hedef ve kaynak ülkelerin arasında kalan, herhangi bir zamanda yasal ya da yasal olmayan yerleşik nüfusa geçebilme potansiyeli olan geçici nüfusu idare etmesi gereken ülke de transit ülke olarak ifade edilmektedir. Transit göç, görünüş olarak geçiciliğe sahip olan göçün belirli şekillerini kapsamaktadır. Buradan hareketle, ilk baştaki amaçları o olduğundan ya da artış gösteren baskılar, değişen şartlar ya da yeni hedefler öyle gerektirdiğinden dolayı bir ülkeden başka bir ülkeye hareket eden göçmenleri ifade etmektedir (Tepealtı, 2019: 126).

Yasal (Düzenli) Göç: İnsanların çeşitli amaçlar doğrultusunda gitmeyi istedikleri ülkenin yasal kurallarına uygun olarak bu kuralları yerine getirmeleri, seyahat iznini alarak göç etmeleri yasal yani düzenli göç olarak ifade edilmektedir. Yasalara uygun olarak göç eden bireyler geçerli göçmen vizesine sahip olan, belgeleri güncel ve yaşlara uygun olan kişilerdir. Bu koşullara uygun bir şekilde göç etmeyenler de yasadışı göçmenler olarak ifade edilmekte ve insan ticareti ve kaçakçılığı da yasadışı göç kapsamına girmektedir. Yasal ve düzenli göç kaynak ülkeden çıkışı, seyahat biçimi ve transit ülkeye girişi hukuka uygun şekilde gerçekleşen bireyleri ifade etmektedir (Zengen, 2022: 37).

Yasak (Düzensiz) Göç: Gönderici, transit ve alıcı konumunda bulunan ülkelerin düzenleyici yasa ve normlarının dışında gerçekleşen göç şekline düzensiz yani yasak göç denilmektedir. Düzensiz göç, çıkış yapılan ülke, transit ülke ve varış yerindeki

ülke açısından ayrı ayrı olarak ele alınmaktadır. Gönderici ülke açısından düzensiz göç, ülkeden yasalara uygun geçerli bir seyahat izni ve pasaport olmaksızın oradan ayrılmayı ya da prosedürlere uymadan ülkeden ayrılmayı ifade etmektedir. Taransit ülke açısından düzensiz göç, gidilen ülkeye ulaşabilmek için transit olarak geçilen ya da gitmek istenilen ülkeye varabilmek amacı ile vize şartlarına uygun olmadan ve yasalara aykırı bir şekilde giriş yapmayı ve geçici bir süre kalmayı ifade etmektedir. Gidilen ülke açısından düzensiz göç, yasal düzenlemelere uymayan bir şekilde ülkeye giriş yapmayı, o ülkede kalmayı ve çalışmayı ifade etmektedir (Çelikkol, 2022: 16). Ülkemiz son zamanlarda jeopolitik konumundan sebeple yoğun bir düzensiz göç durağı haline gelmiştir.

Gönüllü Göç: İnsanların kendi verdikleri kararlarla daha iyi olanaklara ulaşmak ve daha yüksek yaşam standartlarına kavuşmak amacıyla gerçekleştirdikleri göç türüdür. Bu tip göçler genellikle bireylerin ekonomik, psikolojik vb. gibi durumlara hazırlık imkanı içeren göçler olduğu için bireylere getirdiği kaygısı daha azdır. İnsanları gönüllü göçe yönlendiren unsurlar arasında yüksek kazanç olanakları, iş olanakları, vergi kaçırmaları, ekonomi ve ticaretin genişlemesi, ulusal sınırların genişlemesi, yeni alanların üretime ve iskana açılması, emeklilikten sonra sahil beldesinde yaşama isteği, daha iyi eğitim olanakları, daha iyi hastane şartları, daha iyi sosyal çevre, daha iyi ulaşım, daha iyi iletişim, hizmetlerden faydalanabilme ve sosyal kolaylıklar yer almaktadır (Barışık, 2020: 12).

Zorunlu Göç: Zorunlu olarak gerçekleşen göçler doğal afetler, savaşlar gibi durumlarda bireylerin istekliliklerine bakılmadan zoraki olarak yaptıkları göç hareketidir. Zorunlu olarak gerçekleştirilen göçler sosyal, ekonomik, politik sebeplerden dolayı devlet tarafından gerçekleştirilebileceği gibi bundan dolayı siyasi ve ekonomik bir çok değişiklik ortaya çıkmaktadır. Zorunlu göç eden bireyleyler hazırlıksız ve plansız bir göçün parçasıdırlar. Bu durum beraberinde kayguyu getirmektedir. Zorunlu olarak gerçekleştirilen göçler arasında ön plana çıkan Türkiye'ye Suriye'den göç edenlerin coğrafi olarak yakınlıktan daha çok Türk vatandaşlarının tarihsel gelenekleri kapsamında mazlumlara sahip çıkmaları ve vicdanlı davranışlar göstermeleri en önemli etkenlerdendir. Zorunlu göçle birlikte göç edilen ülkenin nüfusu artacak, düzensiz kentleşme ortaya çıkacak ve göç edenlerin kayıt dışı istihdamlarından dolayı göç edilen ülkede işsizlik seviyesi artış gösterebilecektir (Günay, Atılgan, ve Serin, 2017: 44). Türkiye'de son zamanlarda

yoğun bir şeklikde yaşanan zorunlu göç Türkiye’de bir çok değişiklik yapılmasını gerektirmiştir. Türkiye’de yeni dönem göç uygulamaları, 2013 tarihinde yasalaşarak 2014’te yürürlüğe giren 6458 sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu’na (YUKK) dayanmaktadır (Adıgüzel, 2020).

İç Göç: Ülke içerisinde nüfusun yer değiştirmesi olayına iç göç denilmektedir. Aynı ülke sınırları içerisinde bir şehirden başka bir şehire, bir bölgeden başka bir bölgeye geçici ya da sürekli olarak üzere insanların hareket etmelerini ifade etmektedir. Bir ülkede gerçekleşen iç göçle birlikte ülkenin nüfusunda bir değişiklik oluşmamakla birlikte illerin ya da bölgelerin nüfusunda bir artış meydana gelmektedir. Türkiye’deki iç göçlerin temelinde tarımdaki hızlı makineleşme ve sanayileşme, kırsal bölgelerde nüfus ve toprak denegesinin bozulması vb. nedenlerle üretim dışında kalan bireylerin yeni geçim kaynaklarına ulaşabilmek amacı ile büyük şehirlere göç etmeleri yer almaktadır. İç göçler genel olarak ekonomik, siyasi ve toplumsal nedenlere dayalı olarak gerçekleşmekle birlikte daha çok gelişmemiş yerlerden daha çok gelişmiş yerlere ve bölgelere doğru gerçekleşmektedir (Koçak ve Terzi, 2012: 169-170).

Dış Göç: İnsanların bir ülkeyi terk ederek diğer bir ülkeye yerleşme süreci dış göç olarak ifade edilmektedir. Dış göçe neden olan unsurlar arasında genel olarak daha iyi yaşam şartlarına kavuşma, geçim sıkıntıları, yüksek ücret beklentileri gibi ekonomik nedenler gelmektedir. Etnik farklılıkların sebep olduğu ayrımcılıklar, siyasi istikrarsızlıklar, rejim değişiklikleri, nüfus mübadelesine yönelik politikalar dış göçün siyasi ve sosyal sebepleri arasında yer almaktadır. Nüfusun çok fazla olması ve sürekli artış göstermesi gibi demokratik durumlar da göçe neden olabilmektedir. Bilim ve teknoloji politikaları, daha iyi eğitim şartları, ticaret ve çevresel unsurlar da göçte etkili olmaktadır (Osmanoğlu, 2016: 79).

Geçici Göç: Genel olarak insanların kendi ülkelerinden başka ülkelere iş nedeniyle belirli bir süre için yaşamak ya da çalışmak için gitmeleri geçici göç olarak ifade edilmektedir. Geçici göçte genel olarak öğretmenler, sanatçılar, eğitim amaçlı olarak veya değişim amaçlı olarak giden öğrenciler, yabancı ülkelerde görevli diplomatlar ve uluslararası işletmelerde istihdam edilen göçmenler yer almaktadır (Çil, 2019: 52).

Sürekli Göç: Bireylerin bir ülke içerisinde süre sınırlaması olmadan kalmalarını ifade etmekle birlikte, yaşamlarını sürdürdükleri yeri terk edip başka yerlerde yaşamlarını sürdürmek için gerçekleştirdikleri göç biçimidir. Sürekli göçler arasında gönüllü ve

zorunlu göçlerde yer almaktadır. Bireyler daha kaliteli eğitime ulaşabilmek, daha iyi bir hayat sürebilmek ve maddi yönden rahat yaşayabilmek için kendi istekleri ile sürekli göç edebilmektedirler. Bunlarla birlikte bireyler hiç beklemedikleri anda ortaya çıkan savaşlar, doğal afetler ve terör olaylarıyla da sürekli göç edebilmektedirler. Geçici göç ise belirli bir iş için, belirli bir zaman kapsamında ve belirli sebeplerden dolayı bir ülkeden başka bir ülkeye gitmeyi ifade etmektedir (Günay, Atılgan, ve Serin, 2017: 43).

2.1.2. Expat

Yurtdışında çalışmak için taşınmak yeni bir olgu değildir. Antik çağlardan beri uluslar ve kuruluşlar yurtdışında çalışmak üzere personel göndermektedirler. Bu insanların tümü, expat genel terimi altında toplanabilir. Yani expatlar, işle ilgili bir hedefi gerçekleştirmek için denizaşırı ülkelere giden kişilerdir. Bu özellik, bir expatı bir turistten veya uluslararası bir öğrenciden ayırmaktadır. Misafirler terimi ise aksine, daha kapsayıcıdır ve uluslararası öğrencileri, gönüllüleri, misafir işçileri ve çalışmayı içeren veya içermeyen ve görevlerini tamamladıktan sonra sonunda kendi ülkelerine dönen gurbetçileri içermektedir (Albrecht vd., 2018: 2).

“Expatriate” kelimesinin kısaltması olan “expat” kavramı Oxford sözlüğünde bireyin kendi ülkesinin dışında başka bir ülkede ikamet etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamıyla birlikte expat, herhangi bir küresel firmanın çalışanını başka bir ülkeye yolladığı belirli konular hakkında uzmanlığı bulunan, yönetim kademesinde bulunan çalışanları ve genel olarak üst düzey yöneticilerin tanımlanmasında kullanılmaktadır. Globalleşen dünyada Expat kavramı çok fazla karşımıza çıkmaktadır bu bireyler iş hayatında önemli konumda olmaya başlamıştır (Şatır, 2016: 5).

Romero'ya göre, bir expat, “genellikle geçici olarak, başka bir ülkede bulunan aynı şirketin başka bir departmanına gönderilen, benzersiz becerilere sahip yüksek nitelikli bir çalışan” olarak tanımlanmaktadır (Romero, 2002: 73). Kendi inisiyatifleriyle expat olanlar, çalıştıkları kuruluş tarafından gönderilenlerden ayırt edilmelidir (Robert ve Goemans, 2014: 2).

Expat kavramı, kendi ülkesinin dışında başka bir ülkede, belirli bir zaman aralığında çalışan bireyleri tanımlamaktadır. Günümüzde maliyetleri yüksek olsa da çok uluslu

işletmeler bazı yetenekli çalışanlarını kendi ülkelerinin dışında expat olarak görev verebilmektedirler. Firmalar uluslararası çalışan olarak göndermek istedikleri çalışanlarının performans seviyelerini, yeteneklerini, önceki yurtdışı deneyimlerini ve yabancı dil bilgilerini göz önünde bulundurarak seçim yapmaktadırlar (Harbutoğlu, 2019: 70).

Yine benzer biçimde bireyin gönüllü ve geçici olarak belirli amaç doğrultusunda yaşadığı ülkesinden yani anavatanından ayrılmayı seçmesi ve işverenince yurt dışında çalışmaya gönderilmesini içeren bu kavram, kariyer yaşamının büyük bir bölümünü anavatanı dışındaki ülkelerde geçiren bireyler içinde kullanılabilir. Bu doğrultuda çalışma süresiyle ilgili olarak kesin bir bilgi olmamakla birlikte, genel olarak 1 yıldan fazla bir süreyi kapsayabilmektedir. Buradaki önemli nokta birey yaşadığı ülkeden göç etme niyetine sahip olmayıp, yalnızca çalışmak amacı ile dönemsel olarak ülke dışında görevlendirilmesidir. Diğer bir ifade ile birey kendi ülkesinden ayrılmayı belirli bir süre kapsamında kabul etmekte, işveren de çalışanını geçici bir süreliğine başka bir ülkeye gönderebilmektedir (Kodal, 2022: 17).

Genel anlamda zengin expatlar fakir göçmenlerin tam tersi konumda bulunmaktadır. Expatlara her daim kapılar açıkken göçmenler için aynı durum söz konusu değildir. Gatti (2009) expatların “pozitif” bir göç biçimini temsil ettiğini, göçmenlerin ise negatif ve geleneksel göçü temsil ettiklerini ifade etmektedir. Son yıllarda expat olarak diğer ülkelere ikamet etmek için gidenlerin sayıları, seyahat olanaklarının kolaylaşmasıyla birlikte çok hızlı bir biçimde artış göstermiştir. Expatlarla ilişkili yasal düzenlemeler 20. Yüzyılın ortalarında ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu doğrultuda çalışma yaşamında expatlar genel olarak ayrıcalığa sahip bir kesimi ifade etmektedir. Göçmenliğin sıradanlığından farklılaşmakta ve toplumsal yapı bakımından üst düzeyde ülkeye yerleşmektedirler. Sosyodemografik özellikler kapsamında expat olan bireylerin oranlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Yalnızca gelir düzeyi düşük ülkelere gelir düzeyi yüksek olan ülkelere değil, yöneticilerin, iyi eğitilmiş çalışanların ve yatırımcıların da ekonomik şartları farklı çeşitli ülkelere gittikleri görülmektedir (Koçak, 2020: 8-9).

2.2. Kaygı Kavramı

Duygular, insanların hayatta kalmalarına, tehlikelerden korunmalarına ve seçenekleri arasından seçim yapmasına kılavuzluk eden, doğuştan bahşedilen insan yaradılışının

bir parçasıdır. Kaygı da insanların yaşadıkları duygulardan birisidir. Normal kaygı düzeyi bir çeşit uyarı sistemi görevi üstlenerek insanları tedbirli davranmaya sevk etmektedir. Fakat uyanlarla uyumlu olmayan kaygı durumu ise işlev bozucu bir yapıya sahiptir (Ak ve Diken, 2020: 178).

İnsanların psikososyal uyumlarıyla ilgili süreçlerde çok önemli bir yer tutan ve dilimizde bunaltı, endişe, tasa, tedirginlik gibi sözcüklerle ifade edilen kaygı, kişinin gelecekle ilgili hissettiği sıkıntı veren, hoş olmayan ve kişiyi endişeye sevk eden psikolojik durum olarak görülmektedir. Kaygı hali, kaynağının belirsiz oluşu, şiddetinin zayıf oluşu ve süresinin uzun oluşu bakımından korkudan ayrılmaktadır (Yapıcı ve Kayıklık, 2005: 185).

Korku ile kaygı birbirlerine karıştırılabilmekle birlikte korku ile kaygı arasında üç ana farklılık bulunmaktadır. İlk olarak ortaya çıkan duygunun kaynağına bakıldığında korkunun kaynağı belirlidir ancak kaygının kaynağı belirsizdir. İkinci olarak ortaya çıkan duygunun şiddetine bakıldığında korku kaygıdan daha şiddetlidir. Üçüncü olarak ortaya çıkan duygunun süresine bakıldığında korku kısa süreli yaşanmakta iken kaygı uzun süreli devam edebilmektedir (Kaya, Polat, ve Değerli, 2017: 57).

Genel olarak kaygı, kötü bir şeylerin olacağı düşüncesi ile ortaya çıkan ve nedeni bilinmeyen gerginlik hissi olarak tanımlanabilir. Freud'a göre kaygı, kesin gidişatı hissedilse de tarif edilemez bir haz alamama halidir. Morgan kaygının öfke, korku, sıkıntı vb. gibi duygularla beraber yaşanan temel bir his olmasına karşılık kompleks yapıya sahip olmasından dolayı tanımlanmasının güç olduğunu ifade etmiştir. Tüm bunlarla birlikte kaygı, strese neden olan durumlarda ortaya çıkan gerginlik, üzüntü gibi insanlar tarafından hoş görülmeleyen duygusal hem de gözle görülebilir tepkiler olarak tanımlanabilir. Kaygı, nedeni tam olarak belli olmayan, bilincin dışında oluşan korkular veya gerçekleştirilemeyen arzuların bir sonucu olarak ortaya çıkan bunaltı, sıkıntı ve endişe durumudur. Kaygı hali bireyin bir uyarı ile karşılaşması sırasında yaşadığı duygusal, bedensel ve zihinsel değişimlerle birlikte kendisini gösteren bir çeşit uyarılmışlık halidir (Üstün ve Akdağ, 2016: 128).

Kaygı kavramı, bireyin yaşadığı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşebileceği tam anlamıyla belli olmayan ve hatta muhtemelen gerçekleşmesi bile mümkün olmayan öznel durumlarla ilgili tedirginlik ve endişe hissetme durumu olarak ifade edilebilir. İnsanlar kendilerine acı veren durumları reddetmekte, inkar etmekte ve yok

sayabilmektedirler hem dışsal hem de içsel teması kesmektedirler, tüm bunlarla birlikte savunma mekanizmalarını da harekete geçirebilmektedirler. Bilincin dışına itilen ve bastırılan böylesi durumlar ve çözüme kavuşturulmamış problemler bireyin olağan durumlarda bile endişeli, tedirgin ve kaygılı olmalarına neden olabilmektedir (Şahin, 2019: 119).

Genel olarak kaygı gelecekle ilintilidir ve korkunçlaştırmayı (olayların en kötü olası sonuçlarının öngörülmesi), yanlış öngörülerde bulunmayı (olası tehlikenin çok fazla abartılması), kabaca genellemelerde bulunmayı (bir olayın korkutan tarafının tüm olaylara genelleştirilmesi), uçlara gitmeyi (çok tehlikeli olarak görme ya da çok fazla güvenme), güvenliği (güvenlikle ilgili etkenlerin hiçbir şekilde göz önünde bulundurulmaması veya bu etkenlerin küçümsenmesi), gibi yanlış yorumlamalarla ilişkilidir (Çelebi, 2015: 31-32).

Kaygı hem pozitif hem de negatif bir duygu olarak görülmektedir. Kaygının negatif olarak görülmesinin temelinde, insan aklına uygun olmaması ve insanın ruh halini diğer bir ifade ile düşüncelerini rahatsız etmesi yer almaktadır. Kaygının pozitif olarak görülmesinin temelinde ise insanların korktukları şeyle karşılaştıklarında kendilerine uyarıcı olması ve bir tedbir almaya yöneltmesi, bireyi daha çok mutlu ve başarılı olmaya motive etmesi ve kişilik ve karakterin gelişimine etki etmesi yer almaktadır (Bertlek, 2016: 340).

Yalnızca yüksek düzeydeki kaygı durumu bireylerde huzursuzluk yaratabilmektedir. Bireyin iç ve dış dünyadan kaynaklı tehlike olasılığı olarak algıladığı kaygı birçok durum karşısında ortaya çıkabilmekle birlikte kişinin kendisini alarm durumunda hissetmesine ve başına kötü şeyler gelecekmiş düşüncelerine kapılmasına neden olmaktadır. Kaygı durumu anlık ve süreklilik göstermesine bağlı olarak iki farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır (Aykora ve Olgaç, 2018: 30).

2.2.1. Kaygı Çeşitleri

Spielberger (1983), kaygıyı sürekli kaygı ve durumluk kaygı olmak üzere iki biçimde incelemeye almıştır. Sürekli kaygı, kişinin yaşamından hoşnutsuzluğunu, alıngan davranışlar gösterip, karamsarlık içerisinde hareket ettiğini, devamlı olarak huzursuzluk hissettiğini ve üstelik bu durumun hiçbir meşru gerekçesinin olmadığını ifade eden kaygıdır. Durumluk kaygı ise bireyin içerisinde bulunduğu durumun

tehlikesine göre ortaya çıkan, nedeni anlaşılabilir olan ve genel olarak hemen hemen herkesin yaşayabileceği geçici duygusal durumu ifade eden kaygıdır (Aktaran: Başaran, Topaksu, ve Altuntaş, 2022: 35).

2.2.1.1. Durumluk Kaygı

Kaygı, tehlikelerle baş edebilmek için uyum sağlayıcı görevi görmekle birlikte temel insancıl ve çok yönlü bir duygudur. Tehlikeli şartların ortaya çıkarttığı geçici durumla bağlantılı durağan kaygı çeşidi durumluk kaygı olarak ifade edilebilir. Sübjektif korkularla beraber otonom sinir sisteminin uyarılması olarak ifade edilen durumluk kaygı hem kaygı sürecinin hem de sürekli kaygının ilk basamağını teşkil etmektedir. Durumluk kaygı, kişinin içerisinde yer aldığı durumu tehdit eden, tehlikeli olarak yorumlamasından ve algılamasından kaynaklanmaktadır. Anlık korku, gerilim ve dehşet duygularıyla ilişkilidir. Stresin yüksek oluşu durumluk kaygıyı yükseltmekte ve stres ortadan kalktığı anda kaygı düşmektedir (Kartopu, 2012: 150-151).

Durumluk kaygı, kişinin içerisinde bulunduğu stresli durumlardan dolayı hissetmiş olduğu sübjektif korkudur. Bireyin otonom sinir sisteminde ortaya çıkan uyarılmaların sonucu olarak sararma, terleme, titreme ve kızarma gibi fiziki değişiklikler, kişinin huzursuzluk ve gerilim duygularının bir göstergesi olarak görülmektedir. Bireylerin geçici tehlikeli durmlarla karşılaştıkları zamana ortaya çıkan kısa süreli kaygı haline durumluk kaygı denilmektedir (Yiğit ve diğerleri, 2011: 2-3).

Durumluk kaygı hali, kişinin içerisinde olduğu stresli durumlardan dolayı hissettiği korkuyu ifade etmekle birlikte kişinin huzursuzluk ve gerilim duygularını belirtmektedir. Durumluk kaygı, kişiye öznel korku ve gerilim ile karakterize edilen geçici süreli duygusal bir durum olarak görülmektedir. Bununla birlikte sürekli kaygı ise göreceli olarak kişide var olan kaygıyla ilgili eğilimini ifade ederek, durumluk kaygı halinin süreklilik kazanması ve daha yoğunlaşması hali ile ortaya çıkabilmektedir (Yıldız, Yeniçeri, ve Öngel, 2019: 20).

2.2.1.2. Sürekli Kaygı

Tüm insanlar tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bir miktar kaygı hissedebilmektedirler. Böylesi tehlikeli bir durumun ortaya çıkarttığı tedirginlik ve

koru durumu, kişinin yaşadığı normal ve geçici kaygıyı ifade etmektedir. Bu durum durumluk kaygısını belirtirken bazı insanlar sürekli olarak huzursuzluk hissleriyle yaşamakta ve genel olarak yaşamlarında mutsuz olmaktadır. Direkt olarak etraftan gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı biçimi bireyin içinden kaynaklanmaktadır. İçerisinde bulunduğu durumları stresli algılama ya da öz değerlerini tehdit altında hissetme sonucunda kaygı ortaya çıkmaktadır. Bu durum da sürekli kaygıyı ifade etmektedir (Kara ve Acet, 2012: 249-250).

Sürekli kaygı durumu, bireyin kaygılı yaşantıya olan yatkınlığını belirtmektedir. Buradan hareketle sürekli kaygı, bireyin içerisinde olduğu durumu stresli olarak algılamasının, normal olan bir durumu tehlikeli gibi görmesi ve öz değerlerinin tehdit altında olduğunu sanması sonucunda ortaya çıkan bir kaygı durumudur. Sürekli kaygı, bireyin içerisinde olduğu durumla doğrudan bağdaşmayan, diğer kişiler tarafından nedeni tam anlaşılamayan ve dış ortamdan gelen bir tehlikeyle ilişkili olmayan kaygı biçimidir. Sürekli kaygıya sahip olan bireylerde, dikkat ve algı bozuklukları, davranışsal aksamalar, bireyler arası ilişkilerden kaçınma akademik başarının düşmesi, içe kapanma vb. gibi olumsuz belirtiler ortaya çıkabilmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2014: 17).

Sürekli kaygı durumu nötr olan ya da baskılı olmayan durumların birey tarafından özünü küçültücü (tehdit edici) ve tehlikeli olarak algılanmasının bir sonucu olarak hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler kolayca karamsarlığa kapılabilmekte ve incinebilmektedirler. Böyle olan bireyler durumluk kaygı halini de diğer kişilerden daha yoğun ve sık yaşayabilmektedirler. Direkt olarak çevreden gelen tehlikelerle ilişkisi olmayan bu kaygı bireyin içinden kaynaklanmakla birlikte bir kişilik özelliği olarak görülmekte ve genel olarak bireyi mutsuz ve huzursuz hissettirmektedir (Kartopu, 2012: 152).

2.2.2. Göç ve Kaygı İlişkisi

Bazı yazarlar, göçün, esas olarak göç deneyimi ve ev sahibi ülkeye adaptasyonda meydana gelen gerekli kültürleşme süreci ile ilgili belirli stresörlerle ilişkili olduğu konusunda hemfikirdirler. Bu durumun, ruh sağlığı da dahil olmak üzere çeşitli alanlarda potansiyel sonuçları olmaktadır. Birçok yazar, göçmen nüfusun sağlık sorunlarına, özellikle psikolojik bozukluklara karşı daha savunmasız olduklarını veya

gelecekle ilgili daha fazla endişeye ya da daha fazla karamsarlık hissine sahip olduklarını belirtmektedirler (Bustamante ve diğerleri, 2018: 221).

Göçmenler, yerli nüfusa kıyasla psikoz, duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve özellikle travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal bozukluklara daha yüksek oranda yatkındırlar. Göç öncesi, göç esnası ve göç sonrası stres faktörleri, başka bir ülkede uzun vadeli uyum zorlukları ve kötü yaşam koşulları gibi çeşitli faktörler daha yüksek psikiyatrik morbiditelerini etkileyebilmektedir (Giacco, Matanov, ve Priebe, 2014: 1).

Günümüzde iç savaşlar, gıda kıtlığı, işkence ve yüksek ölüm riski birçok mülteci için önemli psikolojik riskleri de beraberinde getirmektedir. Menşe ülkelerinden göç etmeden önce meydana gelen travmatik olaylarla başa çıkabilenler, yeniden yerleşim sürecinde de sıklıkla zorlu deneyimlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Sıklıkla meydana gelen olay ve duygulardan bazıları yalnızlık, kendi kültürünü kaybetme, kaygı, depresyon, öfke, suçluluk ve hayal kırıklığıdır. Bazen bu olaylar ve duygular o kadar şiddetli olabilir ki, göçmenler ve mülteciler şiddetli sonuçlardan korksalar da anavatanlarına geri dönmek isteyebilmektedirler (Sakız, 2015: 153-154).

Kendi kültürlerinden farklı olan bir kültüre girme kaygısına sahip olan kişiler, farklı etnik gruplarla ve kültürlerle karşılaştıklarında ve etkileşime girdiklerinde kendilerini belirsizlik içinde hissedebilmektedirler. Bu belirsizlik hissi de göç edenlerin kaygı düzeylerinin daha fazla yükselmesine neden olabilmektedir. Böyle durumlarda göç edenlerin göç edecekleri ülkeyle ilgili yetersiz bilgiye sahip olmaları sonucu belirsizlik ve kaygı hissetmelerine yol açabilmektedir (Çelebi, 2015: 30).

Bununla birlikte bazı göçmenler, ülkenin yerli nüfusuna kıyasla daha zayıf ruh sağlığına sahip olma eğiliminde olabilmektedirler. Göçmenlerde görülen en yaygın ruh sağlığı bozuklukları arasında majör depresif bozukluk ve anksiyete bozuklukları yer almaktadır. Menşe ülkedeki olası travmatik olaylar, göç öncesi faktörler ve ayrımcılık, kültürleşmedeki sorunlar ve aşağı doğru sosyal hareketlilik gibi göç sonrası faktörler dahil olmak üzere birçok faktör göçmenleri bu bozukluklara yatkın hale getirebilmektedir (Kieseppa ve diğerleri, 2021: 334).

Göç etmek durumunda kalan aile üyelerinde, anksiyete bozuklukları, depresif bozukluklar, somataform bozuklukları gibi bir çok sorun görülebilmektedir. Her göç olayının göç edenlerin üzerinde, sosyal, biyolojik ve psikolojik tesirleri

olabilmektedir. Göç eden kişiler bir taraftan kendi yargı ve değerlerini korumaya çalışırken diğer taraftan da buldukları yeni yere toplumsal açıdan uyum sağlamaya çabalamaktadırlar. Buradan hareketle göç eden kişiler kendilerini çaresiz hissetmektedirler ve bu çaresizlik hissi onların kaygılarını ve korkularını artırabilmektedir. Kaygı durumu göç etmeden önce “nasıl olacak” sorusu ile başlamakta, göç ederken “nasıl tamamlanacak” sorusu ile devam etmekte ve göç ettikten sonra “şimdi ne olacak” sorusu ile devam etmektedir (Hatipler ve Daşkıran, 2021: 722-723).

Göç süreci genellikle bir karar ve planlama aşamasından (göç öncesi) oluşan stresli bir yaşam olayı olarak kabul edilmektedir, ardından fiziksel geçiş (göç esnası) sırasında göç edenler genellikle evlerini, mahallelerini iş ve sosyal bağlarını geride bırakmaktadır. Göç, göçmenlerin yaşamlarına yönelik tehditler, akrabalarından ayrılma ve öngörülemeyen kayıplar dahil olmak üzere pek çok ölçülemez sonuçlar doğurabilmektedir. Göç sonrası olarak tanımlanan aşamada göçmenlerin, yeni bir dil öğrenmek de dahil olmak üzere yeni sosyal ve kültürel bağlamlara uyum sağlayabilmek için çaba sarf etmeleri ve stres etkenleri ile baş etmeleri gerekmektedir. Bunlarla birlikte uzun vadeli sonuçları arasında standartların altında yaşam ve azınlık ayrımcılığı ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Beutel ve diğerleri, 2016: 2).

2.3. Öznel İyi Oluş Kavramı

İnsanların psikolojik sağlık durumlarının en önemli göstergeleri arasında kişinin öznel dünyası içerisinde kendisini olumlu şekilde değerlendirmesi ve mutlu hissetmesi yer almaktadır. Bu durum kişinin olaylara bakışını, olaylara olan tepkilerini ve olayları yargılamalarını ifade eden “öznel iyi oluş” kavramı ile ön plana çıkmaktadır (Şahin, Baş, ve Çelik, 2015: 24).

Geçmişten günümüze insanlar, iyi bir yaşamı anlamlı kılacak olan herşeyi merak etmişlerdir. Öznel iyi oluşla ilgili olarak bilim adamları, iyi bir hayatın temelinde bireyin kendi yaşamını sevmesi olduğunu vurgulamışlardır. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamıyla ilişkili hem duygusal hem de zihinsel yorumlamalarını ifade etmektedir. Bu yorumlamalar aynı zamanda olaylara gösterilen duygusal tepkiler ile birlikte tatmin ve doyumla ilgili zihinsel yargıları da kapsamaktadır (Eryeşil ve Bedük, 2021: 308).

Öznel iyi oluşla ilgili olarak Bradburn (1969) kişinin yaşadığı olayların sonucunda ortaya çıkan pozitif ve negatif hissettiği duygularına ilişkin yaptığı değerlendirme biçimi olduğunu ifade etmektedir (Eren, Ergin, ve Tatlı, 2020: 21). Ryff (1989) kişinin psikolojik işlevsellik durumu olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda öznel iyi oluşun temelinde, diğer kişilerle olumlu ilişkilerin kurulması, kendinin olduğu gibi kabul edilmesi, çevrenin etkin bir şekilde organize edilebilmesi, bir yaşam amacına sahip olunması, özgünlük ve kendi potansiyelinin geliştirilmesi yer almaktadır (Boyacı, 2019: 110).

Öznel iyi oluşun öncüleri olarak Diener ve Lucas (1999:216) görülseler de tarihsel kökenlerine bakıldığında bir çok kavram gibi öznel iyi oluş kavramının da Antik yunan döneminde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Öznel iyi oluş kavramı doyum, mutluluk ve bilişsel sağlık ile ilişkilendirilmiştir. Kişinin zihinsel, ruhsal, sosyal ve psikolojik bakımdan iyi olma halini ifade etmektedir. Diener ve Lucas (1999:215) özneliyi oluşu az, özsaygı, neşe, başarma duygusu, yaşam doyumunu gibi olumlu duyguların bir bileşkesi olduğunu ifade etmektedirler. Kişinin sahip olduğu öznel iyi oluş durumunun olumsuz duygulara karşı bir çeşit bariyer görevi gördüğünü ve kişinin sahip olduğu pozitif duyguların negatif duygulara karşı bir zırh görevi üstlendiğini ifade etmektedirler (Beyhan ve Boz, 2020: 127-128).

Öznel iyi oluş, kişinin olaylarla ilgili değerlendirmelerini ve bu olaylara karşı sergilediği duygusal tepkilerin bir göstergesidir. Bundan dolayı öznel iyi oluş, en yüksek düzeyde pozitif duyguları ve en alt düzeyde negatif duyguları deneyimlemek ve hayattan yüksek seviyede doyum hissetmek anlamına gelmektedir. Çok fazla olumluluk ve olumsuzluk yaşamak, öznel iyi oluşun duygusal tarafının bir göstergesidir. Bundan dolayı da neşe, coşku, özgüven vb. gibi duyguların pozitif etkileri olmaktadır. Nefret, öfke, suçluluk, üzüntü, korku vb. gibi duyguların da negatif etkileri olmaktadır. Öznel iyi oluş duygusu yüksek olanların, daha olumlu duyguları ve daha az rahatsız edici durumları yaşadıkları ifade edilebilir (Öztürk ve Saz, 2022: 363).

Tüm bu açıklamalarla birlikte iyi oluş kavramı Seligman (2011) tarafından daha çok bir yapı olarak ele almış ve belirlemiş olduğu bileşenlerle ölçmeyi hedeflemiştir. Bu bileşenler arasında olumlu duygular, olumlu ilişkiler, bağlanma, başarı ve anlam yer almaktadır ve İngilizce baş harflerinin bileşiminden PERMA olarak ifade edilmektedir (Demir, Keskin, ve Tarhan, 2022: 3).

2.3.1. PERMA İyi Oluş Modeli

PERMA iyi oluş modeli; olumlu duygu, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere beş boyuttan meydana gelmektedir.

2.3.1.1. Olumlu Duygu

İyi oluşun başlangıç bileşeninin olumlu duygular olduğu ve bu olumlu duyguların öznel bir şekilde ölçülebildiği söylenebilir. Olumlu duygular bileşeni iyi oluşun ilk boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Fredrickson (1998)'e göre; olumlu duygular kişiyi süregelen bireysel kaynakları inşa etmeye yönlendirerek eylem ve düşünce repertuarını genişletmektedir. Olumlu duygular bireyin farkındalığını artırarak daha açık bir zihne sahip olmasına neden olmaktadır. Tüm bunlarla birlikte olumlu duygulara sahip olan bireylerin sıra dışı bilişsel bağlantılar kurabildikleri, dikkatlerinin çok güçlü olduğu ve hem küçük detayları hem de büyük resmi bir arada görebildikleri, yaratıcı düşünme ile ilgili testlerden yüksek puan aldıkları ifade edilmektedir. Olumlu duygular ruhsal sağlığı ve fiziksel sağlığı daha iyi seviyelere çıkarabilmekte ve kişinin mutluluğunu ve psikolojik iyi oluş düzeyini artırmaktadır. PERMA iyi oluş modeli kapsamında olumlu duygular haz, mutluluk, rahatlık ve neşeye odaklanmaktadır (Demirci ve diğerleri, 2017: 61-62).

Bireyin deneyimlediği olumlu duygular bireyin anlık olarak gerçekleşen düşünce ve eylemlerinin birikimini geliştirmekte ve bu doğrultuda psikolojik ve sosyal kaynaklar gibi çeşitli kalıcı kaynakları oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Olumlu duygular gelişimin bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve gelişime katkı sağlamaktadır. Olumlu duygular bireyin gelecekle ilgili daha iyimser olmasını, umutlu olmasını ve harekete geçmesini daha kolay hale getirebilmektedir. Tüm bunlarla birlikte olumlu duygular bireyin iş yaşamındaki verimini artırmakta, diğer bireylerle olan ilişkilerini güçlendirmekte ve fiziksel sağlığını artırmaktadır. Olumlu duygular bireyin iyi oluş düzeyini artırmakla birlikte sosyal ilişkilere, sağlığa, yaşam doyumuna, psikolojik sağlamlığa da katkıları olmaktadır (Tunç, 2022: 6).

2.3.1.2. Bağlanma (Akış)

Öznel açıdan değerlendirmeye tabi olan diğer bileşenlerden birisi olan bağlanma, yapılan bir şeye kişinin kendisini tam olarak adaması, etkin olarak kendini vermesini ifade etmektedir ve diğer bir deyiş ile derin psikolojik bağlılık olarak ifade edilmektedir. Bu bileşen akış kavramıyla açıklanmaktadır. Akış içerisinde olan kişilerde içsel motivasyon düzeyi yüksek olarak görölmekle birlikte, bu kişilerin sahip oldukları becerilere göre seçim yapabilme ve kendilerini tanıma niteliklerinin de yüksek düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Demir, Keskin ve Tarhan, 2022: 3-4).

Baęlanma bileşeni, herhangi bir durumla veya şeyle psikolojik açıdan yoğun bir şekilde bağlantı kurmayı ifade etmektedir. Bir iř ile meşguliyet ve o iřle ilgilenmek anlamına da gelemektedir. Baęlanma seviyesinin yüksek olması o řeye yoğun bir şekilde kendini vermeyi ve odaklanmayı ifade etmektedir. Akış içerisindeki derinden odaklanma benliğin, içerisinde yer alınan deneyimle bütünleşmeyi sağlamaktadır. Akışta olan bireyin dūřünceleri ve duyguları aynı amaca odaklandığından dolayı, uyum içerisinde gerçekleşen bir deneyim söz konusu olmaktadır. Bu deneyim bireyin yaşamında en zevkli anları oluşturmaktadır. Baęlanma olumlu duygularla benzerlik göstermekte ve öznel bir şekilde değerlendirilmektedir. Akış sürecinde duygular ve dūřünceler tam anlamıyla mevcut olmadığından öznel değerlendirmelerin deneyimin sonrasında ona ait dūřünöldüęü zaman ortaya çıktığı söylenebilir. Baęlanma akış içerisinde olmakla ifade edilmekte ve yaşantıdaki deneyimlerle ilgili değerlendirmeler deneyim sonrasında yapılmaktadır (Tunç, 2022: 6).

2.3.1.3. Olumlu İlişkiler

Diğer bir bileşen insanlarla olumlu ilişkiler kurmayı ifade etmektedir. İnsanlar yaşamları süresince karşı karşıya kaldıkları problemlerle çevrelerinde bulunan diğer insanlardan destek alarak daha kolay bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Tüm bunlarla birlikte diğer insanlarla kurulan olumlu ilişkiler diğerleri tarafından kabul görmeyi de içermektedir. Diğer insanlarla olumlu ilişkilere sahip olan kişiler diğerleri tarafından ilgi görebilmektedirler ve toplumsal bütünleşme duygusuna sahip olabilmektedirler (Özhan ve Boyacı, 2021: 348).

Seligman (2011) insanların özellikle zor anlarda çevreleriyle kurdukları iletişim ve arkadaşlık ilişkilerinin çok önemli olduğunu ve bu ilişkilerin ne kadar anlamlı ve güçlü

olursa kişinin refah düzeyinin de artış göstereceğini ifade etmektedir. İnsanların mutluluklarına katkı sağlayan deneyimler genel olarak diğer insanlarla olan ilişkiler aracılığı ile güçlenebilmektedir. Kişinin olumlu ilişkilere sahip olması, çevresi tarafından kabul görmesine, çevresindekilerin kendisine değer verilmesine ve çevresi tarafından sevilmesine ve desteklenmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin olumlu ilişkilere sahip olması içerisinde yaşadığı toplum ile bütünleşmesine, kendisini daha iyi hissetmesine, ilgi ve sevgi gereksiniminin karşılanmasına ve buradan hareketle psikolojik esnekliğinin artmasına yardımcı olmaktadır (Günaydın ve İnal, 2021: 65).

Diğer insanlarla olan olumlu ilişkiler bir topluluk veya toplumla entegre olabilme duygusunu, sevdiğimiz tarafından ilgi görme hissini ve içerisinde yer alınan sosyal ağlardan memnuniyet duyma hissini içermektedir. Bundan dolayı olumlu ilişkilere sahip olmak, iyi oluşun çok önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Diğer insanlarla olumlu ilişkilere sahip olan bireyler daha az depresyona girme, daha düşük ölüm oranı, daha iyi fiziki sağlık, intihar eğiliminin önüne geçmesi, kronik hastalıklarda öz yönetime destek olması ve diğer birçok olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Biçer ve diğerleri, 2021: 104).

2.3.1.4. Anlam

Bir insanın kendisinden daha üstün olduğu düşüncesine sahip olduğu şeye yönelik olarak aidiyet hissi duyarak, ona hizmet etmesi, hayatını bu yönde anlamlandırmaya çalışmasını ifade eden bir bileşendir. Frankl (2009) Nietzsche tarafından ifade edilen ‘‘yaşamını sürebilmek için bir nedene sahip olan kişi, hemen her nasıla katlanabilecektir.’’ Sözü hayatına bir anlam yükleyen ve yaşamında bir amacı olan kişilerin yaşama olan bağlılıklarının da yüksek olacağını ifade etmektedir. Yaşama bir anlam yükleme her çeşit psikolojik çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda anlam arayışı ve mevcut anlam olmak üzere iki bileşenle yaşamın anlamı ölçülmeye çalışılmıştır. Anlam, sevinç, yaşam doyumu, mutluluk ve sevgi gibi olumlu duygularla, anlam arayışı da kaygı, depresyon, korku, nefret ve keder gibi olumsuz duygularla pozitif ilişkiye sahiptir (Günaydın ve İnal, 2021: 65-66).

İnsanların, yaşamlarındaki pozisyonlarını belirleyen en önemli unsurlardan birisi de yaşam anlamına sahip olup olmamalarıdır. Hayatta bir amaca ve anlama sahip olup, o amaca yönelik çalışmalarını sürdüren kişiler, yaşamda karşı karşıya kaldıkları

zorlukların üstesinden daha kolay gelebilmektedirler ve yaşamlarından daha doyum almaktadırlar. Anlam, bireyin kendisini yansıtan bir faaliyet içerisinde olması ya da daha çok diğer insanlara faydalı olabilmek için çaba sarf etmesini ifade etmektedir. Kişinin hayatında kendisine özel hedeflere sahip olması diğer bir ifade ile amaçlı bir yaşama sahip olması, yaşamına anlam katmaktadır. Bu amaç duygusu da bireylerin gerçekleştirdikleri eylemlere yön vererek onların iyi oluş düzeylerini artırmaktadır. Anlam, tüm bunlarla birlikte bireyin kendisi için koyduğu hedeflere ulaşabilmek için güçlü yönlerini kullanmasını da içermektedir (Emre, 2019: 24).

2.3.1.5. Başarı

Başarı, bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi, günlük yaşamında aktivitelerini gerçekleştirebilme yeteneğini hissetmesi ve başarılı duygusuna sahip olmasını ifade etmektedir. Başarı öznel ölçülebildiği gibi nesnel olarak da ölçülebilmektedir. Başarı, sürdürülebilirlikle ilişkili bir kavram olarak görülmektedir. Çeşitli araştırmacılar tarafından başarının kişi için temel ihtiyaç olduğu öne sürülmüştür. Başarı insanların yaşamları içerisinde var olan bir değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde başarının insanların zihinsel sağlıkları ve iyi oluşlarıyla pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmektedir (Mamacı, 2019: 38).

Bu bileşen sadece elde edilen başarıları değil, aynı zamanda önceden hedeflerin belirlenmesi ve o hedefe yönelik çalışmayı da kapsamaktadır. Diğer bir ifade ile burada sadece sonuca yönelik bir başarıdan daha çok süreç odaklı bir yaklaşımla insanların mutluluğa erişebilmelerinin önemi ön plana çıkartılmaktadır. İnsanların hedeflerine ulaşmalarında kazanç sağlama, ödül alma ve statü kazanma gibi nesnel çıktılarının üstünde durmamaktadır. Bireyin sergilediği çabalar ve ulaşabildiği kadarı kendisinin memnun ve tatmin olması için yeterlidir. Başarı, öz yeterlilik duygusuyla beraber belirli beceriler üzerinde uzmanlaşmayı, günlük sorumluluklarını yerine getirmeyi ve hedefe ulaşmak için çalışma hissini gerektirmektedir (Ötkün, 2021: 8).

2.4. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Kavramları

Geçmişten günümüze insanlar uyum sağlamayı ve eyleme geçmeyi gerektiren birçok olay ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Başa çıkma kavramı temel olarak bir çeşit uyum sağlayabilme süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte başa çıkma

kavramıyla ilgili birçok tanıma rastlamak mümkündür. Bu tanımlamalardan bazılarında göre başa çıkma, kişinin kaynaklarını aşan veya büyük oranda zorlayan hem dışsal hem de içsel taleplerini yönetebilmek adına gösterdiği sürekli değişen davranışsal ve bilişsel çabalarıdır. Diğer bir tanımlama ile başa çıkma, stresörlerin zayıflatılması, önlenmesi, tamamen ortadan kaldırılması ya da etkilerinin en aza indirgenebilmesi için bilinçli ve bilinçsiz, sağlıklı ve sağlıksız her çeşit çabadır (Zümbül, 2021: 115).

Genel olarak başa çıkma kavramı, kişinin kendisi için stresli bir etkene veya olaya karşı direniş göstermesi ve bu duruma dayanabilmek için sergilediği duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin tümü olarak ifade edilebilir. Bireyin stresli olaylara karşı problem çözme biçimi, duygulanım, biliş ve davranışın birbirleriyle karmaşık ilişkiden geçerek şekillenmektedir. İnsanlar stresli etkenlerin veya olayların negatif olan etkilerinin en düşük seviyeye indirgeyebilmek veya tam anlamıyla bertaraf edebilmek için bazı başa çıkmaya ilgili tutumları kullanmaktadırlar (Kaya ve diğerleri, 2015: 30-31).

Birçok durumda özellikle de yaşamın doğal seyrini bozan olaylar ve durumlar karşısında çoğu insanın ilk teselli kaynağının din olduğu söylenebilir. Bireylerin zor anlarında problemleri ile başa çıkmaya çabalarlarken referans olarak dini ortaya konulması dini başa çıkma etkinliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin karşı karşıya kaldıkları sıkıntılı olaylar ve durumlar kişiyi yaşamını yeniden anlamlandırma, kontrol kazanma ve teselli bulma arayışlarına itebilmektedir. Bu doğrultuda başa çıkma süreci başlamaktadır. Dini başa çıkma, bireyin dini davranış ve inançlarının zor anlarında sıkıntılı durmlarla başa çıkabilmek amacı ile kullanması olarak ifade edilebilir (Murat, 2017: 336-337).

Kur'an-ı Kerim'de bulunan *“Ey iman edenler! Namaz ve sabır ile yardım dileyiniz. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır.”* *“Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sinayacağız. Sabredenleri müjdele! Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, ‘Doğrusu biz Allah’a aitiz ve kuşkusuz O’na döneceğiz.’ derler. İşte rablerinin lütufları ve rahmeti bunlar içindir ve işte doğru yola ulaşmış olanlar da bunlardır.”* Ayetleri önde gelen her şeyin Allah’tan olduğu ve bunlara sabretmenin insana Allah’ın lütfunu ve rahmetini kazandıracağını

bildirilmektedir. Ayrıca Kur'an'da Allah'ın yapılan dualara karşılık vereceği bildirilmiştir: “*Rabbimiz şöyle buyurdu: Bana dua edin, duanızı kabul edeyim...*” Ayrıca birçok ayette de Allah'tan yardım isteyerek sıkıntıların üstesinden gelinebileceği bildirilmiştir. Bu ve benzeri ayetler inanan kişinin sıkıntılarla daha kolay baş etmesine ve sıkıntılı durumu daha kolay aşmasına yardımcı olmaktadır (Kuran Akt.Abanoz, 2020: 412).

Dinsel inançlar, insanlara zor anlarında sığınabilecekleri bir liman olabilmekte ve yaşanan korku ve çaresizlik duygularına dayanabilme gücü verebilmektedir. Eğer bir kişi kendisini koruyacak ve seven bir Tanrı inancına sahipse, bu algıları karşı karşıya kaldıkları sıkıntılı olaylarla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Diğer taraftan kişinin başına gelen sıkıntılı olayları bir ilahi ceza gibi görmesi veya Tanrı'nın gücünden şüpheye düşmesi gibi olumsuz dinsel algılamalar, kişinin karşı karşıya kaldığı problemlili olaylarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına engel olabilmektedir (Karakaş ve Koç, 2014: 611).

2.4.1. Dini Başa Çıkma Şekilleri

Pargament, Smith, Koenig ve Perez, bu konudaki çalışmalarında genel anlamda pozitif ve negatif olmak üzere iki tip dini başa çıkma tarzı tanımlamışlardır (Akt. Aydın, 2019: 107). Dini başa çıkma negatif olarak kullanıldığı zaman genel olarak uyumun yerine bir uyumsuzluk meydana gelmekte ve bireyin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bundan dolayı da böylesi davranışlar negatif dini başa çıkma davranışları olarak ifade edilmektedir. Negatif dini başa çıkma birey ile Tanrı arasında bir gerilimin varlığına işaret etmektedir. Pozitif dini başa çıkma ise bu durumun tam tersini yani birey ile Tanrı arasında güvenli bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Pozitif dini başa çıkma davranışlarında kişi ile diğer kişiler arasında manevi açıdan bir bağlılık hissi bulunmaktadır. Bununla birlikte pozitif dini başa çıkma ile ruhsal sağlık arasında da olumlu bir ilişkiden bahsedilebilir (Ferah, 2019: 387).

2.4.1.1. Pozitif Dini Başa Çıkma

Pozitif dini başa çıkmanın (inanç duyguları, maneviyat, dinsel faaliyetlere katılma gibi) kişiyi var olan kaygılardan koruyan ve tampon görevi üstlenen, kişiye anlam ve amaç duygusu sağlayan bir başa çıkma şekli olduğu söylenebilir. Pozitif dini başa

çıkma maneviyata vurgu yapmakta ve hayatın anlamı, Tanrı ile ilişkilere güvenme ve manevi yönden bağlılığa dayanmaktadır. Böylesi bir dinsel alt yapıyla bireyler ‘‘dindar, yardımsever, manevi destek arayışı, Tanrı ile işbirliği içerisinde olma, dinsel manevi arınma, bağlanma, manevi hoşgörölü olma, dinsel yardım ve bağışlama’’ gibi dini başa çıkma davranışları sergilemektedir (Eryücel, 2013: 252-253).

Pozitif dini başa çıkma davranışları ile problemler açık bir şekilde ortaya konularak, ruhsal denegenin sağlanması amaçlanmaktadır. Pozitif dini başa çıkma, negatiflik yaratan durumların olumlu bir bakış açısı kullanılarak değerlendirmeye alınmasını, Tanrı’dan maneviyata yönelik destek arayışını, iş birlikçi yaklaşımı, cemaat üyelerinden ya da din adamlarından destek arayışına girmeyi, dinsel affetme ve dinsel yardımı içermektedir (Çetin ve Güzeloğlu, 2022: 222-223).

İnsanlar karşılaştıkları sorunlar ile başa çıkmaya çalışırken eğer Allah ile güvene ve iş birliğine dayalı bir ilişkinin içerisinde girebiliyorlarsa bu süreç pozitif dini başa çıkma süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Allah’a yönelim, hayra yorma, dua, affetme, teslimiyet, istikamet ve dönüşüm arayışları gibi hedefleri ve unsurları kapsayan bu süreçte, kişi tam anlamıyla iş birlikçi bir yaklaşım sergileyebilmekle birlikte aktif teslimiyetçi ya da kendi kendine yetme gibi yaklaşım sergileme gibi stratejileri benimseyebilmektedir. Bununla birlikte kişi eğer karşılaştığı sorunlardan ve problemlerden Allah’ı sorumlu tutarak Allah ile çatışma, gerginlik ve mücadele temelli bir ilişkinin içerisine girdiğinde bu negatif dini başa çıkma süreci olarak ifade edilmektedir (Özcan, 2019: 134).

2.4.1.2. Negatif Dini Başa Çıkma

Negatif dini başa çıkma ise pozitif dini başa çıkma davranışlarının tam tersidir. Negatif dini başa çıkma davranışları göçsteren bir kişi, maneviyattan daha çok yaşama dini açıdan olumsuz yönde bakma eğilimi göstermektedirler. Yaşamda mücadele ettikleri ve karşı karşıya kaldıkları zor olayları, başlarına gelen uğursuz olaylar gibi görebildikleri gibi aynı zamanda Tanrı’ya daha az güvenli bağlılık gösterebilmektedirler. Negatif dini başa çıkma davranışlarını sergileyen kişilerin daha çok İslami bakımdan kadercilik anlayışını benimsedikleri söylenebilir. Pozitif dini başa çıkma hem dine hem de meydana gelen olaylara iyimser bir bakış açısı

sağlarken negatif dini başa çıkma dini olduları ve hayatı kötümser değerlendirmeye neden olmaktadır (Korkmaz, 2021: 244).

Negatif dini başa çıkma davranışlarında, kişi dualarının kabul edilmediği düşüncesine kapılarak günahkarlıktan doğan bir isyana, suçluluk hissine ve inancından şüphelenmeye yönelebilmektedir. İnsanların yaratıcısından dua ederek yardım istemesi ve sükunete kavuşabilmek amacıyla mutluluk ve huzur arayışına girmesi, insanların olgunlaşmaları açısından anlamlı bir olaydır. Fakat, dualarının kabul edilmediğini düşünen kişi olumsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Böyle insanlarda öfke, suçluluk, engelleme ve isyan gibi birçok negatif duygu uyanabilmekte ve bu negatif başa çıkma olarak görülmektedir. Buradan hareketle birey, Allah'ın kendisini sevmediğini ve cezalandırdığını düşünerek sıkıntılarının kaynağının bunlar olduğu sonucuna ulaştığında, başa çıkma negatif yöne evrilmektedir (Ateş, 2019: 43-44).

2.4.2. Dini Başa Çıkma ve İyi Oluş İlişkisi

Bireyler yaşamlarının en zor zamanlarında anlamlandırma ve bunlarla başa çıkma amacı ile dine yönelebilmektedir. Pargament vd. (2011)'e göre, kritik yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan kişilerin dini başa çıkma davranışlarını iyi oluş ve sağlık ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmektedir. Hayatlarında çeşitli zor durumlarla karşı karşıya kalan farklı grupların üstünde gerçekleştirilen araştırmalarda da dini başa çıkma yöntemlerinin bireyin iyi oluş düzeyi üzerinde önemli etkilerinin olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda dini başa çıkma yöntemlerinin bireyin iyi oluş düzeyi için önemli etkileri olan bir boyut olduğu ifade edilebilir (İşcan, 2021: 54).

Dinlerin zorlayıcı hayat şartlarıyla baş edebilmede ve genel bir yaşam felsefesi oluşturmada birçok faydası olmakla birlikte kişinin yaşamdan doyum alabilmesi ve mutlu olabilmesinde de etkili olduğu ifade edilebilir. Bireyin ruhsağlığının tanımlanmasında ana kriterler olarak görülen unsurların başında bireyin yaşamından mutlu olması ve zevk alması gelmektedir (Yapıcı, 2007: 89). Literatürde maneviyat ve dini iyi oluş kavramıyla sıkça kullanılan psikolojik sağlamlık arasında bir ilişkinin olduğu ve maneviyat ve dinin zor şartlar altında kişiye destek sağladığı ve güç kaynağı olduğu belirtilmektedir (Uysal ve diğerleri, 2017: 141-142).

Bununla birlikte daha önce gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik iyi oluş ile dini başa çıkma arasındaki ilişkisine odaklanılmıştır. Ano ve Vasconcellos (2005) alışmalarında, psikolojik iyi oluş ile dini baş etme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Literatüre bakıldığında psikolojik iyi oluşa dini baş etmenin doğrudan etkisi olduğu ve iyi oluş ile stres arasında da aracı rolü üstlendiği bildirilmiştir. Buradan hareketle dinin, g ve adaptasyon sürecinden fiziksel rahatsızlıklara, yaşam memnuniyetsizliğinden psikolojik travmalara dar her çeşit psikolojik stresörlere karşı bir dayanak noktası oluşturduğu söylenebilir (Künüroğlu ve Tok, 2020: 111).

Pargament, Tarakeshwar, Ellison ve Wulff (2001) alışmalarında, psikolojik iyi oluşla dini başa çıkmanın arasında olan ilişkiyi incelemişlerdir ve negatif dini başa çıkmayla psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde pozitif dini başa çıkma ile ise yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Göcen (2013) alışmasında, psikolojik iyi olma ile dinî yönelim arasında bireyin psikolojik iyi oluşunun dini yönelimiyle olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir (Dilmaç, Ekşi, ve şimşiş, 2016: 171-175). Yapılan araştırmalar, iyi olma ve mutluluk düzeyini yüksek tutmayı başaran bireylerin, dinî inancı yüksek seviyede olan kişiiler oldukları, dinin bireylerin hayatlarında iyi olmalarını ve mutlulu olmalarını sağlamak için bir potansiyele sahip olduğunu belirtmektedirler (Göcen, 2013: 105).

Lawler-Row ve Elliott (2009), dua ile varoluşsal iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, daha etkili başa çıkma stratejileri, zararlı sağlık davranışlarında azalma (rneğin daha az stres) ve psikolojik durumlarda bir iyileşme (rneğin daha yüksek iyimserlik ve esenlik) yoluyla zihinsel sağlığın iyileşmesine yol açabilmektedir (Krok, 2015: 23-24).

2.4.3. Dini Başa ıkma ve Kaygı İlişkisi

İnsanlarda hakim olan arzuların arasında geleceğin planlanması önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar geleceklelerini gremediklerinde merak etme eğilimi göstermektedirler. Bundan dolayı insanlar gelecekle ilgili kaygılara kapılabilmektedirler. Bu olay bir yolculukta kaptana güvenmemeye benzemektedir. Bu güven duymama hali devalı olarak sorgulamaya neden olmakta ve insanlarda huzursuzluk yaratmaktadır. Kaptana güven duyma hali ise insana rahatlık ve huzur verebilmektedir. Buradan hareketle yanlış bir şey yapıldığı zaman Tanrı'nın

merhametine güvenmek ve ona sığınmak, zorluklar karşısında Tanrı'nın her şeyden haberdar olduğu bilincine sahip olmak insanları rahatlatmakta ve kaygılarını azaltmaktadır (Can, 2019: 29-30).

Bireyin karşı karşıya kaldığı zorlukların daha büyük bir hedefle yanyana olduğu inancı bireyin teselli olmasına ve kaygısının azalmasına yardımcı olabilmektedir. Örnek olarak bireyin cennete girme ve Allah'ın rızasını kazanma düşünceleri kaygıyı azaltabilmektedir. Pozitif dini başa çıkma (inanç duyguları, maneviyat ve dinsel faaliyetlere katılım vb.) kişiyi var olan kaygı halinden koruyarak bir tampon görevi üstlenerek anlam ve amaç duygusunu sağlayabilmektedir. Yalnızca Tanrı'ya güvenin ve yalnızca emeğin olduğu bir başa çıkma yönteminin faydasız ve etkisiz olduğu düşünülürken hem Tanrı'ya güvenin hem de emeğin birarada olduğu başa çıkma davranışlarının kaygıyı azalttığı, zihinsel ve fiziksel sağlığı artırdığı ve yaşam kalitesini yükselttiği düşünülmektedir (Eryücel, 2013: 17-38).

Stresle karşı karşıya kalan bireylerin dini başa çıkma davranışları göstermesinde kader anlayışı etkili olabilmektedir. Kader inancı ümidi, çalışmayı ve tevekkülü içeren Allah'ın takdirine rıza gösteren ve zor durumlarda Allah'a sığınmayı ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kader algısının bireyin girişimlerini desteklediği ve negatif yaşam olayları karşısında kaygılı ve stresli olayların kabulüne ve çözümü için kadere inanmaya yardımcı olmaktadır (Karakaş ve Koç, 2014: 625).

Dindarlık ve maneviyat, hem fiziksel hem de zihinsel hastalıklar için bilinen başa çıkma stratejileridir. Özellikle stresli durumlarda kişisel kontrolün ötesinde yaşam olaylarının neden olduğu duygusal stresi azaltmak için dini inançlar, tutumlar veya uygulamalar kullanıldığında, acıya anlam veren ve onu daha katlanılabilir kılan manevi dini başa çıkma önemli bir yer tutmaktadır. Olumlu bir dini başa çıkma, depresyon ve kaygının azalmasıyla ve ayrıca artan psikolojik iyilik ile ilişkilendirilmiştir (Prazeres ve diğerleri, 2021: 2).

Çeşitli araştırmalar (Harrison ve diğerleri, 1997), dini başa çıkmanın, depresif belirtilerde, kaygıda azalmaya katkıda bulunmada çok önemli olduğunun kanıtlandığını ve hatta uzun vadede bir kişinin benlik saygısı ve yaşam doyum düzeyini artırabileceğini kanıtlamıştır. Çoğu inanan ruhsal aydınlanma faaliyetlerine başvuracağından, dualar, meditasyon ve kutsal metinleri okumak gibi dini ritüellerin

kaygı ve depresyonu azalttığı ve acı çekenlerin karşılaştığı stresli yaşam olaylarının sonuçlarını azalttığı söylenebilir (Radzi ve diğerleri, 2014: 315).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölüm içerisinde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırma modeli, çalışmanın grubu, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçekler ve veri analizi teknikleri ile ilgili ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalarda gerçeklik araştırmacılardan bağımsız bir şekilde görülmektedir ve bu gerçeklik nesle olarak ölçülebilmektedir, gözlenebilmektedir ve analiz edilebilmektedir. Nicel araştırmalarda araştırmacıların nedensellik ilişkilerini tahmin etme, açıklama ve genellemede bulunma gibi amaçları bulunmaktadır. Araştırmacı nicel olan verileri toplamakta, analizini yapmakta ve değişkenler arasındaki ilişkilerin kanıtlanabilmesi için çalışmaktadır (Demir, 2021).

Bu araştırmanın yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel model kullanılmıştır. Korelasyonel modele göre değişkenler arasındaki ilişkiler incelenirken, bir değişkenin bilinen değerinden yola çıkılarak diğer değişkenlerin tespit edilmemesi değerinin tespit edilmesine çalışılmaktadır. Bu değişkenlerden değeri belli olana yordayan değişken, değeri tespit edilecek olan değişkene de ölçüt değişken adı verilmektedir (Fraenkel v.d., 2012). Bu araştırmada Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı, iyi oluş ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi nicel araştırma modellerinden korelasyonel model ile gerçekleştirilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Anketler, Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkin Arap kökenli bireylere uygulanmıştır. Türkiye’de yaşayan Arap kökenli bireyler; Arap dünyasından Türkiye’ye sürekli veya geçici olarak göç eden bireyleri ifade eden geniş bir terimdir. Bu terim, Arap ülkelerinin tarih boyunca ekonomik, politik ve sosyal dinamikleri nedeniyle yer değiştirme ve göç etme eğilimi gösteren bireyleri içermektedir

Örneklem grubu olarak kolayda örnekleme tekniği kullanılarak Türkiye’de yaşayan yetişkin 203 Arap kökenli yetişkin bireye ulaşılmıştır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Örneklem ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		N	%
Türkiye’de İkamet Yılı	1-2 Yıl	34	16,7
	3-4 Yıl	37	18,2
	5-6 Yıl	44	21,7
	7-8 Yıl	48	23,6
	9 Yıl ve üzeri	40	19,7
Cinsiyet	Kadın	97	47,8
	Erkek	106	52,2
Medeni Durum	Evli	117	57,6
	Bekar	86	42,4
Aylık Gelir	Düşük	27	13,3
	Orta altı	15	7,4
	Orta	113	55,7
	Orta üstü	42	20,7
	Yüksek	6	3,0
Eğitim Düzeyi	Lise	28	13,8
	Lisans	114	56,2
	Lisans Üstü	61	30,0
Meslek	Ev hanımı	18	8,9
	Öğrenci	32	15,8
	İşsiz	19	9,4
	Öğretmen	16	7,9
	Mühendis	22	10,8
	Medya	27	13,3
	Serbest Meslek	37	18,2
	İşçi	9	4,4
	İş adamı	12	5,9
	Müdür	5	2,5
Sağlık Çalışanı	6	3,0	
Kiminle Yaşadıkları	Köken Aile	47	23,2
	Aile	111	54,7
	Arkadaşla	25	12,3
	Tek Başına	20	9,9
Toplam	Toplam	203	%100

Araştırmaya katılanların demografik bilgilerine bakıldığında; %16,7’si (N=34) 1-2 yıldır, %18,2’si (N=37) 3-4 yıldır, %21,7’si (N=44) 5-6 yıldır, %23,6’sı (N=48) 7-8 yıldır, %19,7’si (N=40) 9 yıl ve üzeri Türkiye’de yaşamaktadırlar.

%47,8'isi (N=97) kadın, %52,2'si (N=106) erkektir. %57,6'sı (N=117) evli, %42,4'ü (N=86) bekar. %13,3'ünün (N=27) aylık gelirleri düşük, %7,4'ünün (N=15) aylık gelirleri orta altı, %55,7'sinin (N=113) aylık gelirleri orta, %20,7'sinin (N=42) aylık gelirleri orta üstü, %3'ünün (N=6) aylık gelirleri yüksektir.

%13,8'inin (N=28) eğitim düzeyi lise, %56,2'sinin (N=114) eğitim düzeyi lisans ve %30'unun (N=61) eğitim düzeyi lisans üstüdür. %8,9'u (N=18) ev hanımıdır, %15,8'i (N=32) öğrencidir, %9,4'ü (N=19) işsizdir, %7,9'u (N=16) öğretmendir, %10,8'i (N=22) mühendistir, %13,3'ü (N=27) medya çalışanıdır, %18,2'si (N=37) serbest meslek mensubudur, %4,4'ü (N=9) işçidir, %5,9'u (N=12) iş adamıdır, %2,5'i (N=5) müdürdür, %3'ü (N=6) sağlık çalışanıdır. %23,2'si (N=47) köken aile (Anne, Baba, Kardeşler...) ile birlikte yaşamaktadır, %54,7'si (N=111) aile üyeleri (Eş, Çocuklar...) ile yaşamaktadır, %12,3'ü (N=25) arkadaşları ile yaşamaktadır, %9,9'u (N=20) tek başına yaşamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Türkiye'de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin sosyo-demografik verilerini toplamak amacıyla hazırlanan bir formdur. Sosyo-demografik bilgi formu kapsamında; Türkiye'de kaç yıldır yaşadıkları, cinsiyet, medeni durum, aylık gelir, eğitim, meslek ve kiminle yaşadıkları ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Penn State Endişe Ölçeği

Boysan, Keskin ve Befliroğlu (2008) tarafından uyarlanan ve 16 maddeden oluşan "Penn State Endişe Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekte Aşırı/Kontrol Edilemeyen Endişe ve Endişesizlik olmak üzere 2 boyut bulunmaktadır. 1,3,8,10,11 numaralı sorular ters çevrilerek kodlanacaktır. Ölçekteki maddeler 1 benim için hiçbir zaman ve 5 benim için her zaman olmak üzere 5'li Likert tipinde ölçülmektedir. Alınan toplam puanlardaki artış endişe seviyesinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı; Aşırı/Kontrol Edilemeyen Endişe 0.87 ve Endişesizlik 0.67'dir. PSEÖ genel 0.88'dir. Bu çalışmada ise Aşırı/Kontrol Edilemeyen Endişe 0.92 ve Endişesizlik 0.65'dir. PSEÖ genel 0.88'dir.

Aşırı/Kontrol Edilemeyen Endişe: (2,4,5,6,7,9,12,13,14,15,16)

Endişesizlik: (1,3,8,10,11)

3.3.3. Dinî Başa Çıkma Ölçeği

Ekşi ve Sayın, (2016) tarafından uyarlanan ve 10 maddeden oluşan “Dinî Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Pozitif dini başa çıkma, 7 maddeden oluşmaktadır. Pozitif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınabilecek puan 7 ile 28 arasında, negatif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınabilecek puan ise 3 ile 12 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı; pozitif dini başa çıkma 0.91, negatif dini başa çıkma 0.86’dır. Bu araştırmada ise pozitif dini başa çıkma 0.79, negatif dini başa çıkma 0.83’tür. Pozitif ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Toplam bir dini başa çıkma puanı elde edilmemektedir.

Pozitif Dini Başa Çıkma: (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)

Negatif Dini Başa Çıkma: (8, 9, 10)

3.3.4. İyi Oluş Ölçeği

Demirci, Ekşi, Dinçer, Kardeş, (2017) tarafından uyarlanan ve 23 maddeden oluşan “Perma Ölçeği” kullanılmıştır. Sonuçların daha sağlıklı bir şekilde oluşabilmesi adına araştırmaya katılacak olan kişi sayısı yüksek tutulmuş ve ölçeklerin doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için gerekli düzenleme ve açıklamalar yapılmıştır. PERMA modeli iyi oluşla ilgili öne sürülen kuramların bütünleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Olumlu duygular öznel iyi oluşu; akış amaç ve etkinlik kuramlarını, iyi ilişkiler; hem sosyal iyi oluşu hem de psikolojik iyi oluşu; anlam ve başarılar ise psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir. 5 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelere ek olarak 8 dolgu maddesi bulunmaktadır. Bunlarla birlikte sağlık ve olumsuz duygular alt boyut ile 7 alt boyut oluşmaktadır. 1 soru (s.12) yalnızlığı ifade etmektedir. Ölçekteki dolgu maddelerinden 7. 12., 14.ve 20. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı; PERMA ölçeği 0.91, olumlu duygulanım 0.81, bağlanma 0.61, olumlu ilişkiler 0.61, anlam 0.77, başarı 0.70, olumsuz duygular 0.61 ve sağlık 0.79’dur. Bu araştırmada ise PERMA ölçeği 0.88, olumlu duygulanım 0.83,

bağlanma 0.49, olumlu ilişkiler 0.67, anlam 0.72, başarı 0.69, olumsuz duygular 0.68 ve sağlık 0.88'dir.

Olumlu duygular: (5, 10, 22)

Bağlanma: (3, 11, 21)

Olumlu ilişkiler: (6, 15, 19)

Anlam: (1, 9, 17)

Başarılar: (2, 8, 16)

Sağlık: (4, 13, 18)

Olumsuz duygular: (7, 14, 20)

PERMA İyi Oluş Ölçeği: (5, 10, 22, 3, 11, 21, 6, 15, 19, 2, 8, 16, 23)

3.4. Verilerin Toplanması ve Araştırma Süreci

Öncelikle araştırma sürecine başlamadan uygulanacak ölçekler için gerekli izinler alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından araştırma kapsamında anket uygulaması yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında kullanılacak olan veri toplama araçlarının kullanımı öncesinde gerekli olan etik izin alındıktan sonra Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü yetişkin Arap bireylere araştırmanın amacı açıklanarak kendilerinden online bilgilendirme yapılmış ve veriler 2 aylık bir sürede toplanmıştır. Elde edilen verilerde hatalı olan veriler tespit edilerek temizleme işlemi yapılmıştır. 9 katılımcının verileri işleme alınmamıştır. Sonrasında veriler SPSS 20.0 paket programı ile analiz edilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenen problem soruları ve bu soruları cevaplamak için uygulanan istatistiksel işlemler aşağıda açıklanmaktadır:

1. Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermektedir (tek yönlü ANOVA Analizi).

2. Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş düzeyleri demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermektedir (tek yönlü ANOVA Analizi).
3. Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin dini başa çıkma durumları demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermektedir (tek yönlü Anova Analizi).
4. Türkiye’de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı durumları, iyi oluş düzeyleri ve dinî başa çıkma tarzları arasında ilişki vardır (Korelasyon ve Regresyon Analizi).

Tablo 3.2: Araştırma Değişkenlerinin Normallik Dağılımı

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Pozitif Dini Başa Çıkma	-1,397	1,981
Negatif dini Başa Çıkma	,155	-1,068
Aşırı Endişe	-,1033	1,786
Endişesizlik	,193	-,197
Kaygı Toplam	,332	-,514
Olumlu Duygular	-1,160	1,992
Bağlanma	-,461	,187
Olumlu İlişkiler	-,783	,537
Başarı	-,642	,690
Anlam	-1,033	1,786
Sağlık	-,959	,519
Olumsuz Duygular	-,178	-,479
İyi Oluş Genel	-,978	1,642

Skewness ve kurtisosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında olduğu zaman değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılabilir (George ve Mallery, 2010). Bu araştırmada kullanılan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,397 ile 1,992 arasında olduğu görülmektedir. Buradan hareketle analizlerde parametrik olan testlerden (t-Testi, Anova analizi, Korelasyon ve Regresyon analizleri) kullanılacaktır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Araştırmanın Birinci Problemine İlişkin Bulgular

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları, dinî başa çıkma ve iyi oluş düzeyleri nedir? Sorusuna yönelik bulgular şöyledir;

Tablo 4.1: Ölçeklere Ait Tanımlayıcı Bulgular

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Ort.	Ss.	Min.	Max.
Dini Başa Çıkma Ölçeği	Pozitif Dini Başa Çıkma	203	3,45	,46	1,43	4,00
	Negatif Dini Başa Çıkma	203	2,53	,92	1,00	4,00
Endişe Ölçeği	Aşırı Endişe	203	2,92	,89	1,00	5,00
	Endişesizlik	203	3,38	,74	1,60	5,00
	Endişe Genel	203	2,83	,57	1,00	4,56
İyi Oluş Ölçeği	Olumlu Duygular	203	6,89	1,88	,00	10,00
	Bağlanma	203	6,87	1,69	,67	10,00
	Olumlu İlişkiler	203	6,56	1,95	,00	10,00
	Anlam	203	7,00	1,74	,33	10,00
	Başarı	203	6,78	1,63	,33	10,00
	Sağlık	203	6,65	2,27	,00	10,00
	Olumsuz Duygular	203	4,40	1,99	,00	8,67
İyi Oluş Genel	203	6,82	1,47	,31	9,69	

Dini başa çıkma ölçeği 1 ile 4 arasında puan alabilmekte ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Pozitif dini başa çıkma alt boyutu aritmetik ortalaması 3,45’dir. Negatif dini başa çıkma alt boyutu aritmetik ortalaması 2,53’dür.

Endişe ölçeği 1 ile 5 arasında puan alabilmektedir ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı/Kontrol edilemeyen endişe alt boyutu aritmetik ortalaması 2,92’dir. Endişesizlik alt boyutu aritmetik ortalaması 3,38’dir. Genel endişe aritmetik ortalaması 2,83’tür.

İyi oluş ölçeği 0 ile 10 arasında puan alabilmekte ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Olumlu duygular alt boyutu aritmetik ortalaması 6,89’dur. Bağlanma alt boyutu aritmetik ortalaması 6,87’dir. Olumlu ilişkiler alt boyutu aritmetik ortalaması 6,56’dir. Anlam alt boyutu aritmetik ortalaması 7’dir. Başarı alt boyutu aritmetik ortalaması 6,78’dir. Sağlık alt boyutu aritmetik ortalaması 6,65’dir. Olumsuz duygular alt boyutu aritmetik ortalaması 4,40’dır. Genel iyi oluş aritmetik ortalaması 6,82’dir.

4.2. Araştırmanın İkinci Problemine İlişkin Bulgular

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları, dinî başa çıkma ve iyi oluş düzeyleri demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusuna yönelik bulgular şöyledir;

4.2.1. Kaygı Ölçeği Farklılık Analizleri

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusuna yönelik bulgular şöyledir;

Tablo 4.2: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Aşırı Endişe	Düşük	27	2,8148	,94525	G. Arası	3,809	4	,952	1,201	,312
	Orta altı	15	3,2727	,97610	G. İçi	156,942	198	,793		
	Orta	113	2,9356	,85614	Toplam	160,751	202			
	Orta üst	42	2,8853	,94135						
	Yüksek	6	2,4091	,62390						
Endişesizlik	Düşük	27	2,4296	,71189	G. Arası	1,547	4	,387	,706	,589
	Orta altı	15	2,6667	,90291	G. İçi	108,454	198	,548		
	Orta	113	2,6619	,74646	Toplam	110,001	202			
	Orta üst	42	2,5810	,68547						
	Yüksek	6	2,8333	,66232						
Endişe Ölçek Toplam	Düşük	27	2,6944	,60901	G. Arası	1,838	4	,459	,865	,486
	Orta altı	15	3,0833	,60025	G. İçi	105,205	198	,531		
	Orta	113	2,8501	,54522	Toplam	107,043	202			
	Orta üst	42	2,7902	,62283						
	Yüksek	6	2,5417	,30017						

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü Anova analizine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.3: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Aşırı Endişe	Lise	28	3,1461	,84100	G. Arası	6,949	2	3,474	4,518	,012*
	Lisans	114	2,7552	,90191	G. İçi	153,802	200	,769		
	Lisans	61	3,1192	,84445	Toplam	160,751	202			
	Üstü									
Endişesizlik	Lise	28	2,5786	,84211	G. Arası	,312	2	,156	,285	,753
	Lisans	114	2,5982	,70472	G. İçi	109,689	200	,548		
	Lisans	61	2,6787	,75743	Toplam	110,001	202			
	Üstü									
Endişe Ölçek Toplam	Lise	28	2,9688	,60321	G. Arası	2,946	2	1,473	2,830	,061
	Lisans	114	2,7061	,56602	G. İçi	104,097	200	,520		
	Lisans	61	2,9816	,52742	Toplam	107,043	202			
	Üstü									

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü Anova analizine göre genel endişe ölçeği ve endişesizlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Fakat endişe ölçeği alt boyutlarından aşırı endişenin eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($p < 0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi eğitim seviyesinden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post Hoc LSD testi sonucuna göre;

Tablo 4.4: Aşırı Endişe Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	,39092*	,18496	,036*
	Lisans Üstü	,02688	,20018	,893
Lisans	Lise	-,39092	,18496	,036
	Lisans Üstü	-,36404	,13911	,010
Lisans Üstü	Lise	-,02688	,20018	,893
	Lisans	,36404*	,13911	,010*

* $p < .05$

Kaygı ölçeği alt boyutlarından aşırı endişe puan ortalamaları lise mezunu olanların lisans mezunlarının toplam puan ortalamalarından ve lisans üstü mezunlarının da

lisans mezunlarının toplam puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$). Aşırı endişe alt boyutunun eğitim seviyesi farklılaşmasında; lise mezunu olanlar ile lisans mezunları ve lisans üstü mezunları ile lisans mezunları toplam puanları ortalamaları arasında ($p = ,036 ,010$) istatistiksel açıdan lise ve lisans üstü mezunlarının lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lise mezunları lisans mezunlarına göre daha aşırı endişelidir ve lisans üstü mezunlarının da lisans mezunlarına göre daha aşırı endişelidir.

Tablo 4.5: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Boyut	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Aşırı Endişe	Ev H.	18	2,9192	,77635	G. Arası	10,425	10	1,042	1,331	,216
	Öğrenci	32	3,0597	,91686	G. İçi	150,326	192	,783		
	İşsiz	19	2,4880	,83606	Toplam	160,751	202			
	Öğrt.	16	3,0909	1,04341						
	Müh.	22	2,8347	,74155						
	Medya	27	2,8552	,91823						
	Serbest	37	3,0762	,97360						
	İççi	9	3,3131	,81071						
	İş Adamı	12	2,5000	,71948						
	Müdür	5	3,2727	,72157						
	Sağlık Ç.	6	2,6364	,94650						
Endişesizlik	Ev H.	18	2,5556	,65997	G. Arası	6,812	10	,681	1,267	,251
	Öğrenci	32	2,3250	,73572	G. İçi	103,189	192	,537		
	İşsiz	19	2,6737	,80058	Toplam	110,001	202			
	Öğrt.	16	2,6625	,59652						
	Müh.	22	2,6273	,64230						
	Medya	27	2,6593	,75205						
	Serbest	37	2,5459	,87006						
	İççi	9	2,8667	,81854						
	İş Adamı	12	3,0167	,53570						
	Müdür	5	2,8000	,20000						
	Sağlık Ç.	6	3,0333	,75277						

Tablo 4.6: Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam

		f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Endişe Ölçek Toplam	Ev H.	18	2,8056	,56592	G. Arası	7,167	10	,717	1,378	,193
	Öğrenci	32	2,8301	,60142	G. İçi	99,876	192	,520		
	İşsiz	19	2,5461	,54360	Toplam	107,043	202			
	Öğrt.	16	2,9570	,67149						
	Müh.	22	2,7699	,48350						
	Medya	27	2,7940	,56485						
	Serbest	37	2,9105	,60820						
	İççi	9	3,1736	,39253						
	İş Adamı	12	2,6615	,51363						
	Müdür	5	3,1250	,50195						
	Sağlık Ç.	6	2,7604	,62926						

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü Anova analizine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

4.2.2. İyi Oluş Ölçeği Farklılık Analizleri

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş düzeyleri demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusuna yönelik bulgular şöyledir;

Tablo 4.7: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		f, \bar{x} ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Olumlu Duygular	Düşük	27	7,3951	1,64092	G. Arası	38,291	4	9,573	2,806	,027*
	Orta altı	15	5,5556	2,28406	G. İçi	675,507	198	3,412		
	Orta	113	6,8555	1,93027	Toplam	713,799	202			
	Orta üst	42	7,0397	1,61833						
	Yüksek	6	7,6667	1,24722						
Bağlanma	Düşük	27	6,8765	1,79541	G. Arası	29,906	4	7,477	2,700	,032*
	Orta altı	15	6,2667	1,78263	G. İçi	548,293	198	2,769		
	Orta	113	6,9115	1,70842	Toplam	578,199	202			
	Orta üst	42	6,7063	1,47279						
	Yüksek	6	8,8333	,91287						
Olumlu ilişkiler	Düşük	27	6,7654	2,24715	G. Arası	20,627	4	5,157	1,366	,247
	Orta altı	15	5,6444	2,09863	G. İçi	747,312	198	3,774		
	Orta	113	6,6254	1,85278	Toplam	767,939	202			
	Orta üst	42	6,4524	1,96696						
	Yüksek	6	7,5556	1,50062						
Anlam	Düşük	27	7,3951	1,54155	G. Arası	25,159	4	6,290	2,075	,085
	Orta altı	15	6,0222	1,93328	G. İçi	600,174	198	3,031		
	Orta	113	6,9499	1,86935	Toplam	625,333	202			
	Orta üst	42	7,0873	1,46700						
	Yüksek	6	8,0000	1,13529						
Başarı	Düşük	27	7,2222	1,55250	G. Arası	24,142	4	6,035	2,327	,058
	Orta altı	15	6,0667	1,74665	G. İçi	513,549	198	2,594		
	Orta	113	6,7139	1,59418	Toplam	537,691	202			
	Orta üst	42	6,7302	1,66135						
	Yüksek	6	8,1111	1,44016						
Sağlık	Düşük	27	6,6049	2,30762	G. Arası	29,458	4	7,364	1,443	,221
	Orta altı	15	6,7111	2,03878	G. İçi	1010,26	198	5,102		
	Orta	113	6,8673	2,18151	Toplam	1039,72	202			
	Orta üst	42	6,3333	2,53111						
	Yüksek	6	4,8333	1,89444						
Olumsuz Duygular	Düşük	27	5,7901	1,66448	G. Arası	7,270	4	1,817	,453	,770
	Orta altı	15	6,0444	1,64204	G. İçi	795,098	198	4,016		
	Orta	113	5,5192	2,08877	Toplam	802,368	202			
	Orta üst	42	5,6190	2,12556						
	Yüksek	6	4,9444	1,51168						
İyi Oluş Ölçek Toplam	Düşük	27	7,1083	1,44703	G. Arası	23,330	4	5,833	2,774	,028*
	Orta altı	15	5,9077	1,80335	G. İçi	416,288	198	2,102		
	Orta	113	6,8189	1,47072	Toplam	439,619	202			
	Orta üst	42	6,7802	1,30461						
	Yüksek	6	8,0128	,92489						

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş durumlarının aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü Anova analizine göre iyi oluş ölçeği alt boyutlarından olumlu ilişkiler, anlam, başarı, sağlık ve olumsuz duygularda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Fakat iyi oluş ölçeği ve alt boyutlarından olumlu

duygular ve bağlanma anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi gelir grubundan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post Hoc LSD testi sonucuna göre;

Tablo 4.8: Olumlu Duygular Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Gelir Düzeyi	(j) Gelir Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Düşük	Orta altı	1,83951*	,59481	,002*
	Orta	,53960	,39566	,174
	Orta üstü	,35538	,45562	,436
	Yüksek	-,27160	,83365	,745
Orta altı	Düşük	-1,83951	,59481	,002
	Orta üstü	-1,29990	,50758	,011
	Orta	-1,48413	,55558	,008
	Yüksek	-2,11111	,89222	,019
Orta	Düşük	-,53960	,39566	,174
	Orta altı	1,29990*	,50758	,011*
	Orta üstü	-,18423	,33380	,582
	Yüksek	-,81121	,77382	,296
Orta üstü	Düşük	-,35538	,45562	,436
	Orta altı	1,48413*	,55558	,008*
	Orta	,18423	,33380	,582
	Yüksek	-,62698	,80613	,438
Yüksek	Düşük	,27160	,83365	,745
	Orta altı	2,11111*	,89222	,019*
	Orta	,81121	,77382	,296
	Orta üstü	,62698	,80613	,438

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği alt boyutlarından olumlu duygular puan ortalamaları düşük gelir, orta gelir, orta üstü gelir ve yüksek gelir düzeyine sahip olanların orta altı gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0.05$).

Olumlu ilişkiler alt boyutunun gelir düzeyi farklılaşmasında; düşük gelire, orta gelire, orta üstü gelire ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlar ile orta altı gelir düzeyine sahip olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p=,002, ,011, 008, 019$) istatistiksel açıdan düşük, orta, orta üstü ve yüksek gelir düzeyi lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile düşük gelir, orta gelir, orta üstü gelir ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar orta altı gelire sahip olan katılımcılara göre daha çok olumlu duygular içerisindedirler.

Tablo 4.9: Bağlanma Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Gelir Düzeyi	(j) Gelir Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Düşük	Orta altı	,60988	,53588	,256
	Orta	-,03496	,35646	,922
	Orta üstü	,17019	,41048	,679
	Yüksek	-1,95679	,75106	,010
Orta altı	Düşük	-,60988	,53588	,256
	Orta üstü	-,64484	,45729	,160
	Orta	-,43968	,50054	,381
	Yüksek	-2,56667	,80383	,002
Orta	Düşük	,03496	,35646	,922
	Orta altı	,64484	,45729	,160
	Orta üstü	,20516	,30073	,496
	Yüksek	-1,92183	,69716	,006
Orta üstü	Düşük	-,17019	,41048	,679
	Orta altı	,43968	,50054	,381
	Orta	-,20516	,30073	,496
	Yüksek	-2,12698	,72626	,004
Yüksek	Düşük	1,95679*	,75106	,010*
	Orta altı	2,56667*	,80383	,002*
	Orta	1,92183*	,69716	,006*
	Orta üstü	2,12698*	,72626	,004*

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği alt boyutlarından bağlanma puan ortalamaları yüksek gelir düzeyine sahip olanların düşük gelir, orta altı gelir, orta gelir ve orta üstü gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

Bağlanma alt boyutunun gelir düzeyi farklılaşmasında; yüksek gelir düzeyine sahip olanlar ile düşük gelir, orta altı gelir, orta gelir ve orta üstü gelir düzeyine sahip olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,005, ,011, ,002, ,028$) istatistiksel açıdan yüksek gelir düzeyi lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar kendisinden düşük düzeyde gelire sahip olan katılımcılara göre daha çok yaşama ve yaptıkları işlere bağlanmaktadır.

Tablo 4.10: İyi Oluş Ölçek Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Gelir Düzeyi	(j) Gelir Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Düşük	Orta altı	1,20057*	,53588	,011*
	Orta	,28934	,35646	,353
	Orta üstü	,32804	,41048	,360
	Yüksek	-,90456	,75106	,168
Orta altı	Düşük	-1,20057	,46694	,011
	Orta üstü	-,91123	,31060	,023
	Orta	-,87253	,35767	,047
	Yüksek	-2,10513	,65443	,003
Orta	Düşük	-,28934	,46694	,353
	Orta altı	,91123*	,39846	,023*
	Orta üstü	,03870	,43615	,883
	Yüksek	-1,19390	,70041	,051
Orta üstü	Düşük	-,32804	,31060	,360
	Orta altı	,87253*	,39846	,047
	Orta	-,03870	,26204	,883
	Yüksek	-1,23260	,60747	,053
Yüksek	Düşük	,90456	,35767	,168
	Orta altı	2,10513*	,43615	,003*
	Orta	1,19390	,26204	,051
	Orta üstü	1,23260	,63283	,053

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği puan ortalamaları düşük gelir, orta gelir, orta üstü gelir ve yüksek gelir düzeyine sahip olanların orta altı gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

İyi oluş ölçeği gelir düzeyi farklılaşmasında; düşük gelire, orta gelire, orta üstü gelire ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlar ile orta altı gelir düzeyine sahip olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,011, ,023, ,047, ,003$) istatistiksel açıdan düşük gelir, orta gelir, orta üstü gelir ve yüksek gelir düzeyi lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile düşük gelire, orta gelire, orta üstü gelire ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar orta altı gelire sahip olan katılımcılara göre daha çok iyi oluş durumundadırlar.

Tablo 4.11: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		f, \bar{x} ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Olumlu Duygular	Lise	28	5,8333	2,08562	G. Arası	53,722	2	26,861	8,139	,000*
	Lisans	114	7,2924	1,62584	G. İçi	660,077	200	3,300		
	Lisans	61	6,6339	2,01633	Toplam	713,799	202			
	Üstü									
Bağlanma	Lise	28	6,7857	1,60302	G. Arası	18,793	2	9,397	3,360	,037*
	Lisans	114	7,1257	1,65832	G. İçi	559,406	200	2,797		
	Lisans	61	6,4426	1,72854	Toplam	578,199	202			
	Üstü									
Olumlu İlişkiler	Lise	28	5,8333	2,22685	G. Arası	24,702	2	12,351	3,324	,038*
	Lisans	114	6,8304	1,84143	G. İçi	743,237	200	3,716		
	Lisans	61	6,3989	1,94157	Toplam	767,939	202			
	Üstü									
Anlam	Lise	28	6,4524	1,80811	G. Arası	15,162	2	7,581	2,485	,086
	Lisans	114	7,2164	1,66990	G. İçi	610,171	200	3,051		
	Lisans	61	6,8470	1,85649	Toplam	625,333	202			
	Üstü									
Başarı	Lise	28	6,2500	1,76529	G. Arası	20,845	2	10,422	4,033	,019*
	Lisans	114	7,0526	1,53464	G. İçi	516,847	200	2,584		
	Lisans	61	6,5082	1,66623	Toplam	537,691	202			
	Üstü									
Sağlık	Lise	28	6,5357	2,15899	G. Arası	6,695	2	3,347	,648	,524
	Lisans	114	6,8070	2,19631	G. İçi	1033,02	200	5,165		
	Lisans	61	6,4098	2,45658	Toplam	1039,72	202			
	Üstü									
Olumsuz Duygular	Lise	28	5,9524	1,89805	G. Arası	4,558	2	2,279	,571	,566
	Lisans	114	5,5789	2,03318	G. İçi	797,810	200	3,989		
	Lisans	61	5,4699	1,97238	Toplam	802,368	202			
	Üstü									
İyi Oluş Ölçek Toplam	Lise	28	6,1978	1,66060	G. Arası	26,390	2	13,195	6,386	,002*
	Lisans	114	7,1228	1,31242	G. İçi	413,229	200	2,066		
	Lisans	61	6,5309	1,54994	Toplam	439,619	202			
	Üstü									

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş durumlarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü Anova analizine göre iyi oluş ölçeği alt boyutlarından anlam, sağlık ve olumsuz duygular arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Fakat iyi oluş ölçeği ve alt boyutlarından olumlu duyguların, bağlanmanın, olumlu ilişkilerin ve başarının anlamlı bir farklılık gösterdiği

belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi eğitim seviyesinden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post Hoc LSD testi sonucuna göre;

Tablo 4.12: Olumlu Duygular Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	-1,45906	,38317	,000
	Lisans üstü	-,80055	,41470	,055
Lisans	Lise	1,45906*	,38317	,000*
	Lisans üstü	,65852*	,28819	,023*
Lisans üstü	Lise	,80055	,41470	,055
	Lisans	-,65852	,28819	,023

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği alt boyutu olan olumlu duygular puan ortalamaları lisans mezunu olanların lise ve lisans üstü mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

Olumlu duygular eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olanlar ile lise ve lisans üstü mezunu olanların toplan puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan lisans mezunları lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lisans mezunu olan katılımcılar lise ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok olumlu duygulara sahiptirler.

Tablo 4.13: Bağlanma Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	-,34002	,35275	,336
	Lisans üstü	,34309	,38177	,370
Lisans	Lise	,34002	,35275	,336
	Lisans üstü	,68311*	,26531	,011*
Lisans üstü	Lise	-,34309	,38177	,370
	Lisans	-,68311	,26531	,011

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği alt boyutu olan bağlanma puan ortalamaları lisans mezunu olanların lisans üstü mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

Bağlanma eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olanlar ile lisans üstü mezunu olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,011$) istatistiksel açıdan lisans mezunları lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lisans mezunu olan

katılımcılar lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok yaşama ve yaptıkları işe bağlanmaktadır.

Tablo 4.14: Olumlu İlişkiler Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	-,99708	,40659	,015
	Lisans üstü	-,56557	,44005	,200
Lisans	Lise	,99708*	,40659	,015*
	Lisans üstü	,43150	,30581	,160
Lisans üstü	Lise	,56557	,44005	,200
	Lisans	-,43150	,30581	,160

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği alt boyutu olan olumlu ilişkiler puan ortalamaları lisans mezunu olanların lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

Olumlu ilişkiler eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olanlar ile lise mezunu olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,015$) istatistiksel açıdan lisans mezunları lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lisans mezunu olan katılımcılar lise eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok olumlu ilişkilere sahip olduklarını düşünmektedirler.

Tablo 4.15: Başarı Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	-,80263	,33906	,019
	Lisans üstü	-,25820	,36696	,482
Lisans	Lise	,80263*	,33906	,019*
	Lisans üstü	,54443*	,25502	,034*
Lisans üstü	Lise	,25820	,36696	,482
	Lisans	-,54443	,25502	,034

* $p < .05$

İyi oluş ölçeği alt boyutu olan başarı puan ortalamaları lisans mezunu olanların lise ve lisans üstü mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$). Başarı eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olanlar ile lise ve lisans üstü mezunu olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,019 ,034$) istatistiksel açıdan lisans mezunları lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lisans mezunu olan katılımcılar lise ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre kendilerini daha başarılı görmektedirler.

Tablo 4.16: İyi Oluş Ölçek Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	-,92500	,30317	,003
	Lisans üstü	-,33309	,32812	,311
Lisans	Lise	,92500*	,30317	,003*
	Lisans üstü	,59191*	,22802	,010*
Lisans üstü	Lise	,33309	,32812	,311
	Lisans	-,59191	,22802	,010

*p < .05

İyi oluş ölçeği puan ortalamaları lisans mezunu olanların lise ve lisans üstü mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p<0.05). İyi oluş ve eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olanlar ile lise ve lisans üstü mezunu olanların toplan puan ortalamaları arasında (p=,003 ,010) istatistiksel açıdan lisans mezunları lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lisans mezunu olan katılımcılar lise ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre kendilerini daha iyi hissetmektedirler.

Tablo 4.17: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Boyut	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Olumlu Duygular	Ev H.	18	7,1852	1,93091	G. Arası	15,925	10	1,592	,438	,926
	Öğrenci	32	6,6562	1,85202	G. İçi	697,874	192	3,635		
	İşsiz	19	6,7193	2,54894	Toplam	713,799	202			
	Öğrt.	16	6,9583	1,60035						
	Müh.	22	7,3333	1,34125						
	Medya	27	6,8148	1,84051						
	Serbest	37	6,8649	1,73109						
	İççi	9	6,2963	2,72562						
	İş Adamı	12	6,7778	2,03173						
	Müdür	5	6,8667	2,03579						
	Sağlık Ç.	6	7,7222	1,87873						
	Bağlanma	Ev H.	18	6,5741	1,83219	G. Arası	29,700	10	2,970	1,040
Öğrenci		32	6,7292	1,61187	G. İçi	548,499	192	2,857		
İşsiz		19	6,1404	1,96675	Toplam	578,199	202			
Öğrt.		16	6,3750	1,75066						
Müh.		22	7,2121	1,33550						
Medya		27	7,0494	1,45209						
Serbest		37	7,2703	1,50480						
İççi		9	6,6667	2,97676						
İş Adamı		12	7,4167	1,53823						
Müdür		5	6,8000	,76739						
Sağlık Ç.		6	7,0000	2,10819						

*p < .05

Tablo 4.18: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam

Boyut	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Olumlu İlişkiler	Ev H.	18	6,8148	1,79768	G. Arası	53,739	10	5,374	1,445	,163
	Öğrenci	32	6,1458	2,19308	G. İçi	714,199	192	3,720		
	İşsiz	19	6,3333	2,22222	Toplam	767,939	202			
	Öğrt.	16	6,3750	1,76751						
	Müh.	22	7,4242	1,57084						
	Medya	27	6,2963	1,85208						
	Serbest	37	6,6577	1,93168						
	İççi	9	5,4074	2,40242						
	İş Adamı	12	7,1111	1,40944						
	Müdür	5	6,0000	1,64992						
	Sağlık Ç.	6	7,8333	2,00832						
	Anlam	Ev H.	18	6,7778	1,65683	G. Arası	18,553	10	1,855	,587
Öğrenci		32	6,9062	1,64662	G. İçi	606,780	192	3,160		
İşsiz		19	6,9474	2,18090	Toplam	625,333	202			
Öğrt.		16	7,5417	1,62788						
Müh.		22	7,1515	1,38292						
Medya		27	6,9012	2,07923						
Serbest		37	7,0721	1,57749						
İççi		9	6,3704	2,48576						
İş Adamı		12	6,6667	1,73496						
Müdür		5	6,8667	,18257						
Sağlık Ç.		6	8,0556	2,27466						
Başarı		Ev H.	18	6,6296	1,75599	G. Arası	34,172	10	3,417	1,303
	Öğrenci	32	6,6875	1,42918	G. İçi	503,519	192	2,622		
	İşsiz	19	6,4561	2,03431	Toplam	537,691	202			
	Öğrt.	16	7,3125	1,11865						
	Müh.	22	7,0909	1,42607						
	Medya	27	6,4938	1,71312						
	Serbest	37	6,8739	1,47897						
	İççi	9	6,7037	2,56279						
	İş Adamı	12	7,0556	1,53632						
	Müdür	5	5,0667	1,36219						
	Sağlık Ç.	6	7,8333	1,47196						
	Sağlık	Ev H.	18	6,9630	1,23081	G. Arası	65,337	10	6,534	1,287
Öğrenci		32	6,3333	2,73173	G. İçi	974,38	192	5,075		
İşsiz		19	7,0351	1,98418	Toplam	1039,72	202			
Öğrt.		16	6,5833	1,94936						
Müh.		22	7,1364	1,80727						
Medya		27	6,1111	2,75029						
Serbest		37	6,6847	2,08899						
İççi		9	7,4444	3,14024						
İş Adamı		12	5,1667	2,30721						
Müdür		5	7,5333	2,00832						
Sağlık Ç.		6	7,8333	1,64317						

* $p < .05$

Tablo 4.19: İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarının Mesleğe Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam

Boyut	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Olumsuz Duygular	Ev H.	18	5,1481	1,63388	G. Arası	52,909	10	5,291	1,355	,204
	Öğrenci	32	6,3438	1,47496	G. İçi	749,459	192	3,903		
	İşsiz	19	5,2632	1,69086	Toplam	802,368	202			
	Öğrt.	16	5,9583	2,15639						
	Müh.	22	5,3485	1,62154						
	Medya	27	5,5432	2,18023						
	Serbest	37	6,0180	2,24151						
	İççi	9	4,8889	2,46644						
	İş Adamı	12	4,7222	1,90074						
	Müdür	5	5,3333	2,98142						
	Sağlık Ç.	6	4,6667	2,52102						
	İyi Oluş Ölçek Toplam	Ev H.	18	6,8504	1,66942	G. Arası	17,194	10	1,719	,782
Öğrenci		32	6,6010	1,35978	G. İçi	422,424	192	2,200		
İşsiz		19	6,5142	1,84812	Toplam	439,619	202			
Öğrt.		16	6,8029	1,17534						
Müh.		22	7,2657	1,18688						
Medya		27	6,6923	1,36692						
Serbest		37	6,9397	1,37713						
İççi		9	6,3248	2,55379						
İş Adamı		12	7,1090	1,26502						
Müdür		5	6,2923	,98419						
Sağlık Ç.		6	7,6282	1,75709						

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü Anova analizine göre iyi oluş ölçek ve alt boyutlarından olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarı, sağlık ve olumsuz duygular arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

4.2.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği Farklılık Analizleri

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin dini başa çıkma durumları demografik özelliklerine (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) göre anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusuna yönelik bulgular şöyledir;

Tablo 4.20: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Negatif Dini Başa Çıkma	Düşük	27	2,6420	,94247	G. Arası	,753	4	,188	,218	,928
	Orta altı	15	2,4889	,85325	G. İçi	170,921	198	,863		
	Orta	113	2,5221	,89960	Toplam	171,674	202			
	Orta üst	42	2,4683	1,00152						
	Yüksek	6	2,7222	1,08355						
Pozitif Dini Başa Çıkma	Düşük	27	3,5238	,37588	G. Arası	,270	4	,067	,308	,872
	Orta altı	15	3,3905	,73335	G. İçi	43,346	198	,219		
	Orta	113	3,4362	,44641	Toplam	43,616	202			
	Orta üst	42	3,4286	,47747						
	Yüksek	6	3,5238	,30861						

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin dini başa çıkma durumlarının aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü Anova analizine göre negatif dini başa çıkma ve pozitif dini başa çıkma durumunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.21: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Boyut	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Negatif Dini Başa Çıkma	Lise	28	2,7619	,85518	G. Arası	1,933	2	,966	1,139	,322
	Lisans	114	2,5175	,95637	G. İçi	169,741	200	,849		
	Lisans	61	2,4481	,88168	Toplam	171,674	202			
	Üstü									
Pozitif Dini Başa Çıkma	Lise	28	3,1939	,57039	G. Arası	2,664	2	1,332	6,504	,002*
	Lisans	114	3,5288	,37094	G. İçi	40,952	200	,205		
	Lisans	61	3,4052	,52630	Toplam	43,616	202			
	Üstü									

* $p < .05$

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin dini başa çıkma durumlarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü Anova analizine göre negatif dini başa çıkma durumunda anlamlı bir

farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Fakat pozitif dini başa çıkmada anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi eğitim durumundan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post Hoc LSD testi sonucuna göre;

Tablo 4.22: Pozitif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim Düzeyi	(j) Eğitim Düzeyi	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Lise	Lisans	-,33494	,38317	,001
	Lisans üstü	-,21127	,41470	,042
Lisans	Lise	,33494	,09544	,001*
	Lisans üstü	,12367	,10329	,086
Lisans üstü	Lise	,21127	,09544	,042*
	Lisans	-,12367	,07178	,086

* $p < .05$

Pozitif dini başa çıkma puan ortalamaları lisans ve lisans üstü eğitim seviyesine sahip olanların lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<0.05$). Pozitif dini başa çıkma ve eğitim durumu farklılaşmasında; lisans ve lisans üstü mezunu olanlar ile lise mezunu olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p=,001$, ,042) istatistiksel açıdan lisans ve lisans üstü mezunları lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile lisans ve lisans üstü mezunu olan katılımcılar lise eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara nazaran daha fazla pozitif dini başa çıkmayla ilgili stratejileri kullanmaktadırlar.

Tablo 4.23: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

Boyut	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Negatif Dini Başa Çıkma	Ev H.	18	2,9192	,77635	G. Arası	19,547	10	1,955	2,467	,008*
	Öğrenci	32	3,0597	,91686	G. İçi	152,127	192	,792		
	İşsiz	19	2,4880	,83606	Toplam	171,674	202			
	Öğrt.	16	3,0909	1,04341						
	Müh.	22	2,8347	,74155						
	Medya	27	2,8552	,91823						
	Serbest	37	3,0762	,97360						
	İççi	9	3,3131	,81071						
	İş Adamı	12	2,5000	,71948						
	Müdür	5	3,2727	,72157						
	Sağlık Ç.	6	2,6364	,94650						

Tablo 4.24: Dini Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Mesleklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları Devam

Boyut	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Pozitif Dini Başa Çıkma	Ev H.	18	2,5556	,65997	G. Arası	1,785	10	,179	,819	,610
	Öğrenci	32	2,3250	,73572	G. İçi	41,830	192	,218		
	İşsiz	19	2,6737	,80058	Toplam	43,616	202			
	Öğrt.	16	2,6625	,59652						
	Müh.	22	2,6273	,64230						
	Medya	27	2,6593	,75205						
	Serbest	37	2,5459	,87006						
	İççi	9	2,8667	,81854						
	İş Adamı	12	3,0167	,53570						
	Müdür	5	2,8000	,20000						
	Sağlık Ç.	6	3,0333	,75277						

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin dini başa çıkma durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü Anova analizine göre pozitif dini başa çıkma durumunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Fakat negatif dini başa çıkmada anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi meslek grubundan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post Hoc LSD testi sonucuna göre;

Tablo 4.25: Negatif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Meslek	(j) Meslek	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
İşsiz	Ev hanımı	,80994*	,29278	,006*
	Öğrenci	,41064	,25780	,113
	Öğretmen	,50439	,30203	,097
	Mühendis	,33014	,27878	,238
	Medya	,17414	,26655	,514
	Serbest Meslek	,14177	,25123	,573
	İşçi	-,13450	,36019	,709
	İş adamı	-,10673	,32822	,745
	Müdür	-,91228	,44740	,043
	Sağlık çalışanı	-,07895	,41684	,850

Tablo 4.26: Negatif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları Devam

(I) Meslek	(j) Meslek	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Medya	Ev hanımı	,63580*	,27086	,020*
	Öğrenci	,23650	,23261	,311
	İşsiz	-,17414	,26655	,514
	Öğretmen	,33025	,28083	,241
	Mühendis	,15600	,25566	,542
	Serbest Meslek	-,03237	,22530	,886
	İşçi	-,30864	,34261	,369
	İş adamı	-,28086	,30883	,364
	Müdür	-1,08642	,43337	,013
	Sağlık çalışanı	-,25309	,40175	,529
Serbest Meslek	Ev hanımı	,66817*	,25580	,010*
	Öğrenci	,26886	,21488	,212
	İşsiz	-,14177	,25123	,573
	Öğretmen	,36261	,26634	,175
	Mühendis	,18837	,23964	,433
	Medya	,03237	,22530	,886
	İşçi	-,27628	,33083	,405
	İş adamı	-,24850	,29571	,402
	Müdür	-1,05405	,42412	,014
	Sağlık çalışanı	-,22072	,39175	,574
İşçi	Ev hanımı	,94444*	,36339	,010*
	Öğrenci	,54514	,33585	,106
	İşsiz	,13450	,36019	,709
	Öğretmen	,63889	,37089	,087
	Mühendis	,46465	,35221	,189
	Medya	,30864	,34261	,369
	Serbest Meslek	,27628	,33083	,405
	İş adamı	,02778	,39251	,944
	Müdür	-,77778	,49649	,119
	Sağlık çalışanı	,05556	,46914	,906
İş adamı	Ev hanımı	,91667*	,33173	,006*
	Öğrenci	,51736	,30131	,088
	İşsiz	,10673	,32822	,745
	Öğretmen	,61111	,33992	,074
	Mühendis	,43687	,31944	,173
	Medya	,28086	,30883	,364
	Serbest Meslek	,24850	,29571	,402
	İşçi	-,02778	,39251	,944
	Müdür	-,80556	,47381	,091
	Sağlık Çalışanı	,02778	,44506	,950

Tablo 4.27: Negatif Dini Başa Çıkma Post Hoc LSD Testi Bulguları Devam

(I) Meslek	(j) Meslek	Ortalama Farklılık	Standart Sapma	p
Müdür	Ev hanımı	1,72222*	,44998	,000*
	Öğrenci	1,32292*	,42805	,002*
	İşsiz	,91228*	,44740	,043*
	Öğretmen	1,41667*	,45606	,002*
	Mühendis	1,24242*	,44100	,005*
	Medya	1,08642*	,43337	,013*
	Serbest Meslek	1,05405*	,42412	,014*
	İşçi	,77778	,49649	,119
	İş adamı	,80556	,47381	,091
	Sağlık Çalışanı	,83333	,53900	,124
Sağlık Çalışanı	Ev hanımı	,88889*	,41961	,035*
	Öğrenci	,48958	,39600	,218
	İşsiz	,07895	,41684	,850
	Öğretmen	,58333	,42612	,173
	Mühendis	,40909	,40996	,320
	Medya	,25309	,40175	,529
	Serbest Meslek	,22072	,39175	,574
	İşçi	-,05556	,46914	,906
	İş adamı	-,02778	,44506	,950
	Müdür	-,83333	,53900	,124

* $p < .05$

Negatif dini başa çıkma puan ortalamaları işsiz, medya çalışanı, serbest meslek çalışanı, işçi, iş adamı, müdür, sağlık çalışanı olanların ev hanımı olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < 0.05$).

Negatif dini başa çıkma ve meslek farklılaşmasında; işsiz, medya çalışanı, serbest meslek çalışanı, işçi, iş adamı, müdür, sağlık çalışanı olanlar ile ev hanımı olanların toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,006 ,020 ,010 ,010 ,006 ,000 ,035$) istatistiksel açıdan işsiz, medya çalışanı, serbest meslek çalışanı, işçi, iş adamı, müdür, sağlık çalışanı olanların lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile işsiz, medya çalışanı, serbest meslek çalışanı, işçi, iş adamı, müdür, sağlık çalışanı olan katılımcılar ev hanımı olan katılımcılara göre daha çok negatif dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

Negatif dini başa çıkma ve meslek farklılaşmasında; müdür ile ev hanımı, öğrenci, işsiz, öğretmen, mühendis, medya ve serbest meslek çalışanlarının toplan puan ortalamaları arasında ($p = ,000 ,002 ,043 ,002 ,005 ,013 ,014$) müdür olarak çalışanların lehine anlamlı farklılık görülmektedir. Diğer bir ifade ile müdür olarak çalışan

katılımcılar ev hanımı, öğrenci, işsiz, öğretmen, mühendis, medya ve serbest meslek sahibi katılımcılara göre daha çok negatif dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Problemine İlişkin Bulgular

Türkiye’de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı durumları, iyi oluş düzeyleri ve dinî başa çıkma tarzları arasında ilişki var mıdır? Sorusuna yönelik bulgular şöyledir;

Korelasyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyi, korelasyon katsayısı (Ural ve Kılıç, 2013: 244);

0-0.29 arasında olduğu zaman zayıf;

0.30-0.64 arasında olduğu zaman orta;

0.65-0.84 arasında olduğu zaman güçlü;

0.85-1 arasında olduğu zaman da çok güçlü şeklinde yorumlanabilmektedir.

Tablo 4.28: Korelasyon Analizi

		PDB	NDB	AE	E	K	OD	B	Oİ	AN	BA	SA	OLD	İyi Oluş
Pozitif Dini Başa Çıkma	r	1												
	p													
Negatif Dini Başa Çıkma	r	,137	1											
	p	,050												
Aşırı Endişe	r	-,145*	,161*	1										
	p	,039	,022											
Endişesizlik	r	,112	-,072	-,356**	1									
	p	,110	,306	,000										
Kaygı Toplam	r	-,110	,143*	,927**	,022	1								
	p	,119	,042	,000	,758									
Olumlu Duygular	r	,411**	-,052	-,350**	,137	-,320**	1							
	p	,000	,459	,000	,052	,000								
Bağlanma	r	,284**	,037	-,223**	,110	-,194**	,634**	1						
	p	,000	,602	,001	,117	,005	,000							
Olumlu İlişkiler	r	,271**	-,107	-,235**	,136	-,197**	,607**	,474**	1					
	p	,000	,129	,001	,054	,005	,000	,000						
Anlam	r	,422**	-,062	-,384**	,236**	-,316**	,764**	,601**	,575**	1				
	p	,000	,379	,000	,001	,000	,000	,000	,000					
Başarı	r	,330**	,037	-,266**	,181**	-,212**	,660**	,576**	,504**	,737**	1			
	p	,000	,598	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000				
Sağlık	r	,215**	-,036	-,295**	,229**	-,223**	,415**	,291**	,492**	,408**	,348**	1		
	p	,002	,615	,000	,001	,001	,000	,000	,000	,000	,000			
Olumsuz Duygular	r	-,189**	,218**	,630**	-,346**	,534	-,351**	-,126	-,224**	-,336**	-,194**	-,283**	1	
	p	,007	,002	,000	,000	,000	,000	,073	,001	,000	,006	,000		
İyi Oluş Genel	r	,405**	-,020	-,321**	,164**	-,277**	,892	,791**	,795**	,804**	,810**	-,270**	,892**	1
	p	,000	,782	,000	,019	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

*p < .05; **p < .01

Ölçekler arası ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen korelasyon analizine göre; kaygı ile iyi oluş arasında istatistiki bakımdan $p < 0,05$ düzeyi olmak üzere, zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r = -,277$ p: ,000),

Negatif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ($r: ,218$ p: ,002),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından bağlanma arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ($r: ,284$ p: ,000),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından olumlu ilişkiler arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ($r: ,271$ p: ,000),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından sağlık arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ($r: ,215$ p: ,000),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,189$ p: ,007),

Kaygı ile iyi oluş arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,277$ p: ,000),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından olumlu duygular arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,320$ p: ,000),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından bağlanma arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,194$ p: ,005),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından olumlu ilişkiler arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,197$ p: ,005),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından sağlık arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,223$ p: ,001),

İyi oluş ile kaygı alt boyutlarından endişesizlik arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ($r: ,164$ p: ,019),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından bağlanma arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,223$ p: ,001),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından olumlu ilişkiler arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,235$ p: ,001),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından başarılar arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü ($r: -,266$ p: ,000),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından sağlık arasında zayıf düzeyde ve negatif yönlü (r: -,295 p: ,000),

Kaygı alt boyutlarından endişesizlik ile iyi oluş alt boyutlarından anlam arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,236 p: ,001),

Kaygı alt boyutlarından endişesizlik ile iyi oluş alt boyutlarından başarılar arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,181 p: ,010),

Kaygı alt boyutlarından endişesizlik ile iyi oluş alt boyutlarından sağlık arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,229 p: ,001) anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş arasında istatistiki bakımdan $p < 0,05$ düzeyi olmak üzere, orta düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,405 p: ,000),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından olumlu duygular arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,411 p: ,000),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından anlam arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,422 p: ,000),

Pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından başarı arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,330 p: ,000),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından anlam arasında orta düzeyde ve negatif yönlü (r: -,316 p: ,000),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından başarı arasında orta düzeyde ve negatif yönlü (r: -,212 p: ,002),

Kaygı ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,534 p: ,000),

İyi oluş ile kaygı alt boyutlarından aşırı endişe arasında orta düzeyde ve negatif yönlü (r: -,321 p: ,000),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından anlam arasında orta düzeyde ve negatif yönlü (r: -,384 p: ,000),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından olumlu duygular arasında orta düzeyde ve negatif yönlü (r: -,350 p: ,000),

Kaygı alt boyutlarından aşırı endişe ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü (r: ,630 p: ,000),

Kaygı alt boyutlarından endişesizlik ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ($r: -.346$ $p: .000$) anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.26: Dini Başa Çıkma İle İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	B	t	p	R	R2
Olumlu Duygular	Pozitif Dini Başa Çıkma	22,055	,000	1,723	6,591	,000*	,425	,173
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,226	-1,715	,088		
Bağlanma	Pozitif Dini Başa Çıkma	8,794	,000	1,036	4,158	,000*	,284	,072
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,004	-,033	,974		
Olumlu İlişkiler	Pozitif Dini Başa Çıkma	10,436	,000	1,221	4,283	,000*	,307	,085
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,311	-2,164	,032*		
Anlam	Pozitif Dini Başa Çıkma	23,899	,000	1,662	6,844	,000*	,439	,185
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,234	-1,909	,058		
Başarılar	Pozitif Dini Başa Çıkma	12,222	,000	1,1162	4,912	,000*	,330	,100
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,015	-,123	,902		
Sağlık	Pozitif Dini Başa Çıkma	5,331	,006	1,095	3,224	,001*	,225	,041
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,163	-,954	,341		
Olumsuz Duygular	Pozitif Dini Başa Çıkma	10,637	,000	-,957	-3,286	,001*	,310	,087
	Negatif Dini Başa Çıkma			,537	3,658	,000*		
İyi Oluş	Pozitif Dini Başa Çıkma	20,448	,000	1,319	6,388	,000*	,412	,161
	Negatif Dini Başa Çıkma			-,123	-1,178	,240		

* $p < .05$

Pozitif ve negatif dini başa çıkmanın iyi oluşu ve alt boyutlarını yordayıp yordamadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen çoklu regresyon analizine göre; pozitif dini başa çıkmanın iyi oluşu ve alt boyutlarından olumlu duyguları, bağlanmayı, olumlu ilişkileri, anlamı, başarıları ve sağlığı pozitif yönde, olumsuz

duyguları negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı, regresyon için kurulan modelin anlamlı ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Negatif dini başa çıkmanın iyi oluşu ve alt boyutlarından olumlu ilişkileri negatif yönde ve olumsuz duyguları pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, regresyon için kurulan modelin anlamlı ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.27: Kaygı ve Alt Boyutları ile Dini Başa Çıkmaya İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	B	t	p	R	R2
Kaygı	Pozitif Dini			-,163	-1,884	,061		
	Başta Çıkma	3,892	,022				,037	,028
	Negatif Dini			,100	2,298	,023*		
Aşırı Endişe	Pozitif Dini			-,327	-2,452	,015*		
	Başta Çıkma	5,735	,004				,233	,045
	Negatif Dini			,178	2,651	,009*		
Endişesizlik	Pozitif Dini			,198	1,766	,079		
	Başta Çıkma	2,091	,126				,143	,011
	Negatif Dini			-,072	-1,265	,207		

* $p < .05$

Pozitif ve negatif dini başa çıkmanın kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen çoklu regresyon analizine göre; negatif dini başa çıkmanın kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı ve regresyon için kurulan modelin anlamlı ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($R = ,037$, $R^2 = ,028$, $F = 3,892$, $p < 0,023$).

Pozitif ve negatif dini başa çıkmanın kaygı alt boyutlarından aşırı endişeyi yordayıp yordamadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen çoklu regresyon analizine göre; negatif dini başa çıkmanın aşırı endişeyi pozitif yönde ve pozitif dini başa çıkmanın negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve regresyon için kurulan modelin anlamlı ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($R = ,233$, $R^2 = ,045$, $F = 5,735$, $p < 0,015$ ve $p < 0,009$).

Pozitif ve negatif dini başa çıkmanın kaygı alt boyutlarından endişesizliği yordayıp yordamadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen çoklu regresyon analizine göre; negatif ve pozitif dini başa çıkmanın endişesizliği anlamlı olarak yordamadığı, görülmektedir (R= ,143, R2=,011, F=2,091, p<0.079 ve p<0,207).

Tablo 4.28: Kaygı İle İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	B	t	p	R	R2
Kaygı	İyi oluş	16,758	,000	-,108	-4,094	,000*	,277	,077

*p < .05

İyi oluşun kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizine göre; iyi oluşun kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı ve regresyon için kurulan modelin negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir (R= ,0277, R2=,077, F=16,758, p<0.000).

Tablo 4.29: Kaygı İle İyi Oluş Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	F	p	B	t	p	R	R2
Kaygı	Olumlu Duygular			-,036	-,367	,714		
	Bağlanma			-,029	-,382	,703		
	Olumlu İlişkiler			-,002	-,019	,985		
	Anlam	10,981	,000	-,029	-,819	,414	,558	,283
	Başarılar			-,006	-,071	,943		
	Sağlık			-,008	-,439	,661		
	Olumsuz Duygular			,136	7,082	,000*		

*p < .05

İyi oluş alt boyutlarının kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen çoklu regresyon analizine göre; iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duyguların kaygıyı anlamlı bir şekilde yordadığı ve regresyon için kurulan modelin pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($R = ,558$, $R^2 = ,283$, $F = 10,981$, $p < 0.000$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde araştırma değişkenlerinden kaygı durumu, iyi oluş düzeyi ve dinî başa çıkma tarzları düzeyleri, arasındaki ilişkiler ve demografik değişkenlerle (aylık gelir, eğitim düzeyi, meslek) ilişkisini gösteren bulgular literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

5.1.2. Araştırmanın Birinci Problemine Yönelik Elde Edilen Bulguların Sonuç ve Tartışılması

Araştırmanın birinci problemi olan “Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları, dinî başa çıkma ve iyi oluş düzeyleri nedir?” ile ilgili gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre;

Pozitif dini başa çıkma aritmetik ortalaması 3,45’dir. Negatif dini başa çıkma aritmetik ortalaması 2,53’dür. Buradan hareketle araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin negatif dini başa çıkma tarzından daha çok pozitif dini başa çıkma tarzını kullandıkları söylenebilir. Arap kökenli yetişkin bireylerin çoğunluğunun dinlerine düşkün oldukları düşünüldüğünde bu sonucu desteklemektedir. Ayrıca bu bulguların literatürdeki bazı çalışmaların bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Uysal vd. (2017), çalışmalarında pozitif dini başa çıkma ortalamasının 3,35, negatif dini başa çıkma ortalamasının 1,73 olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Aşırı/Kontrol edilemeyen endişe aritmetik ortalaması 2,92’dir. Endişesizlik aritmetik ortalaması 3,38’dir. Genel kaygı aritmetik ortalaması 2,83’tür. Buradan hareketle araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin daha çok Aşırı ve kontrol edilemeyen endişeye göre endişesizliğe sahip oldukları söylenebilir.

Olumlu duygular aritmetik ortalaması 6,89’dur. Bağlanma aritmetik ortalaması 6,87’dir. Olumlu ilişkiler aritmetik ortalaması 6,56’dır. Anlam aritmetik ortalaması 7’dir. Başarı aritmetik ortalaması 6,78’dir. Sağlık aritmetik ortalaması 6,65’dir. Olumsuz duygular aritmetik ortalaması 4,40’dır. Genel iyi oluş aritmetik ortalaması 6,82’dir. En yüksek aritmetik ortalamanın anlam olması, araştırmaya katılan yetişkin Arap kökenli bireylerin yaşamlarını anlamlı olarak gördüklerini göstermektedir. En

düşük aritmetik ortalamasının da olumsuz duygulara ait olduğu görülmektedir. Buradan hareketle araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin daha az olumsuz duygu içerisinde oldukları, daha çok olumlu duygulara sahip oldukları, diğer insanlara bağlanabildikleri, diğer insanlarla olumlun ilişkiler içerisinde girebildikleri, yaşamlarını anlamlı olarak gördükleri, kendilerini başarılı ve sağlıklı olarak gördükleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin %65'inin 5 yıl ve üzeri Türkiye'de yaşamakta olduğu, %76,4'ünün aylık gelirlerinin orta ve orta üstü olduğu, %86,2'sinin lisans ve lisans üstü mezunu olduğu göz önüne alındığında, bu durumların hem kaygı düzeylerinin düşük olması hem de iyi oluş düzeyinin yüksek olmasına neden olabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin genel anlamda Expat oldukları görülmektedir.

Expat, doğdukları ülke sınırları dışında çalışan kişileri ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Yüksek nitelikli çalışanlar olarak diğer göçmen bireylerden farklılaşmaktadırlar (Hürriyet, 2020).

5.1.2. Araştırmanın İkinci Problemine Yönelik Elde Edilen Bulguların Sonuç ve Tartışılması

Araştırmanın ikinci problemi olan "Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumları demografik özelliklerine (aylık gelire, eğitim düzeyine, mesleğe) göre anlamlı farklılık göstermektedir" ile ilgili gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre;

Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının gelir düzeyi gibi kaygıyla ilişkili olabileceği düşünülen değişkenle arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması ilginç bir sonuç olmakla birlikte bu bulguların literatürdeki bazı çalışmaların bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Kilit vd., (2020) yaptıkları araştırmada; kaygı durumu ile gelir düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Atıcı (2014) yaptığı araştırmada; katılımcıların durumluk kaygılarının ve sürekli kaygılarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bunlarla birlikte Yılmaz (2017) yaptığı araştırmada; katılımcıların durumluk kaygılarının ve sürekli kaygılarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Tüm bu sonuçlarla birlikte gelir seviyesi düşük olan bireylerin karşı karşıya kaldıkları maddi problemler

bireylerin kendilerini yetersiz olarak görmelerine neden olabilmekte ve kaygı seviyesinin yükselmesine zemin hazırlayabilmektedir (Uzun, 2015). Araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin %76,4'ünün aylık gelirlerinin orta ve orta üstü olduğu düşünüldüğünde bu sonuçlara yol açmış olabilir.

Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aşırı endişenin eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Aşırı endişe alt boyutunun eğitim seviyesi farklılaşmasında; lise mezunu olanlar ile lisans mezunları ve lisans üstü mezunları ile lisans mezunları toplam puanları ortalamaları arasında istatistiksel açıdan lise ve lisans üstü mezunlarının lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Diğer bir ifade ile lise mezunları lisans mezunlarına göre daha aşırı endişelidir ve lisans üstü mezunlarının da lisans mezunlarına göre daha aşırı endişelidir. Bu bulguların literatürdeki bazı çalışmaların bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Çapkın (2011) yaptığı çalışmada; kaygı durumunun eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre; ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcıların kaygı düzeylerinin lisans mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir çalışmada ise Usca (2013), kaygı durumunun eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; üniversite mezunlarının durumluk kaygı seviyelerinin lise mezunlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin %86,2'sinin lisans ve lisans üstü mezunu olduğu göz önüne alındığında bu sonuçlara yol açmış olabilir.

Türkiye'de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin kaygı durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu bulguların literatürdeki bazı çalışmaların bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Polat ve Coşkun (2020) yaptıkları çalışmada; katılımcıların kaygı durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ak ve Diken (2020) yaptıkları çalışmada; katılımcıların sürekli ve durumluk kaygı seviyelerinin mesleklerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin %9,4'ünün işsiz olduğu ve diğer katılımcıların belirli bir mesleğe sahip oldukları düşünüldüğünde bu sonuçlara yol açmış olabilir.

Araştırmanın ikinci problemi kapsamında ‘Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş düzeyleri demografik özelliklerine (aylık gelire, eğitim düzeyine, mesleğe) göre anlamlı farklılık göstermektedir” ile ilgili gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre;

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş düzeylerinin aylık gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre, düşük gelir, orta gelir, orta üstü gelir ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar orta altı gelire sahip olan katılımcılara göre daha çok olumlu duygular içerisinde ve iyi oluş düzeyine sahiptirler. Yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar kendisinden düşük düzeyde gelire sahip olan katılımcılara göre daha çok yaşama ve yaptıkları işlere bağlanmaktadır. Yaşın (2016) yaptığı çalışmada; öznel iyi oluşla gelir durumunun arasında pozitif bir ilişki olduğuyla ilgili varsayımlar genel olarak kabul görmekle birlikte yapılan araştırmalara göre öznel iyi oluş ile gelir durumunun arasında tutarlı bir ilişkiden bahsetmenin mümkün olmadığını ifade etmektedir. Bununla birlikte literatürdeki bazı çalışmaların bu araştırma bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Gencer (2018) yaptığı çalışmada; genel anlamda gelir ile iyi oluş arasında parasal düzeyin yükselmesinin olumlu etkilerinin olduğunu ancak azalan bir etkiye de sahip olduğunu ifade etmektedir. Gelir artışının az gelişmiş ülkelerde ve yoksullar arasında olanlar için iyi oluşu önemi ölçüde pozitif yönde etkilediğini ancak çok yüksek gelir grubunda olanlar açısından ise azalmaya neden olabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Yurcu ve Atay (2015) yaptıkları çalışmada; öznel iyi oluşun gelir durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gösterdiğini saptamışlardır. 500 ve altı, 1001-1500, 1501-2000 TL aylık gelire sahip olan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek; 500-1000 ve 2001 TL ve üzeri aylık gelire sahip olan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar öznel iyi oluş ile gelir arasındaki paradoksu destekler niteliktedir.

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş ölçeği alt boyutlarından anlam, sağlık ve olumsuz duygular ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat İyi oluş ölçeği ve alt boyutlarından olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler ve başarının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Olumlu duygular ile eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olan katılımcılar lise ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok olumlu duygulara sahiptirler.

Bağlanma ile eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olan katılımcılar lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok yaşama ve yaptıkları işe bağlanmaktadır.

Olumlu ilişkiler ile eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olan katılımcılar lise eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok olumlu ilişkilere sahip olduklarını düşünmektedirler.

Başarı ile eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olan katılımcılar lise ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre kendilerini daha başarılı görmektedirler.

İyi oluş ile eğitim durumu farklılaşmasında; lisans mezunu olan katılımcılar lise ve lisans üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre kendilerini daha iyi hissetmektedirler.

Eğitim durumu açısından yüksek eğitim düzeyinin iyi oluşu artıracığı varsayılmakla birlikte yüksek lisans mezunlarının lisans mezunlarına göre daha düşük iyi oluş düzeyine sahip olmaları ilginç bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Güvenç (2021) yaptığı çalışmada; eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğunu saptamıştır. Eğitim durumu lisans olan katılımcıların lehine bir anlamlılık görülmüştür. Diğer bir ifade ile lisans mezunlarının iyi oluş düzeylerinin diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yüksek lisans mezunları da bulunmaktadır ve lisans mezunlarının iyi oluş düzeyleri yüksek lisans mezunlarına göre yüksek çıkmıştır. Sonuçlar bu çalışmayı destekler niteliktedir. Ayrıca çalışmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin %56,2'sinin lisans ve %30'unun lisans üstü mezunu oldukları düşünüldüğünde bu sonuçlara yol açmış olabilir.

Güler (2022) yaptığı çalışmada; eğitim durumu ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğunu saptamıştır. Bu anlamlı farklılığın lise ile lisans ve ilköğretim ile lise ve ilk öğretim ile yüksek lisans arasında olduğunu belirtmektedir. Eğitim durumunun yükselmesinin psikolojik iyi oluş düzeyini de yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde İşcan (2021) yaptığı çalışmada; eğitim durumu ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğunu saptamıştır. Doktora ve yüksek lisans mezunlarının orta okul ve ilkokul mezunlarına göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Bunlarla birlikte Erkoç, Lotfi ve Daniş (2021) yaptıkları araştırmada; eğitim durumu ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğunu saptamışlardır. Lisans üstü eğitime sahip olan katılımcıların iyi oluş düzeylerinin lise ve altı ile ön lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin iyi oluş durumlarının mesleklerine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürdeki bazı çalışmaların bu araştırma bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Yıldırım (2021) yaptığı araştırmada; meslek ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğunu saptanmamıştır. kamu çalışanları ile özel sektörde çalışan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan Bayram (2022) yaptığı araştırmada; meslek ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğunu saptamıştır. Buna göre; mesul müdür meslek grubu içerisinde yer alan katılımcıların öznel iyi oluş algılarının diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan Arap kökenli yetişkin bireylerin %9,4’ünün işsiz olduğu ve diğer katılımcıların belirli bir mesleğe sahip oldukları düşünüldüğünde bu sonuçlara yol açmış olabilir.

Araştırmanın ikinci problemi kapsamında ‘‘Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin dini başa çıkma durumları demografik özelliklerine (aylık gelire, eğitim düzeyine, mesleğe) göre anlamlı farklılık göstermektedir’’ ile ilgili gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre;

Bu araştırmada negatif dini başa çıkma ve pozitif dini başa çıkmanın aylık gelire göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki bazı çalışmaların bu araştırma bulguları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Karakaş ve Koç (2014) yaptıkları araştırmada; gelirle dini başa çıkmanın arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını saptamışlardır. İnsanların zengin, orta ya da fakir olmaları ile dini başa çıkma boyutları arasında etkileşimin olmadığını belirtmektedirler. Bu durum, gelir düzeyi çok düşük olan bireylerin fakirlikten dolayı Allah’a sığınma eğilimi gösterdikleri, zengin ve orta gelir düzeyinde olan bireylerin de şükretmek için Allah’a sığınma eğilimi gösterdikleri diğer bir ifade ile herkesin Allah’a sığınma ihtiyacı içinde olduğuna bağlanabilir. Benzer şekilde Özgül (2017) yaptığı araştırmada; gelir ile olumsuz dini başa çıkmanın arasında istatistiksel açıdan

anlamli bir farklıliğın olmadığını ancak olumlu dini başa çıkma arasında ise istatistiksel açıdan anlamli bir farklıliğın olduğunu saptamıştır. Buna göre; aylık gelir düzeylerinin en düşük seviyede olanların olumlu dinî başa çıkma düzeylerinin düşük olduğunu belirtmektedir. İşcan (2021) yaptığı araştırmada; gelir ile dini başa çıkmanın arasında istatistiksel açıdan anlamli bir farklıliğın olduğunu saptamıştır. Buna göre; gelir durumunun artmasının olumlu dini başa çıkmayı artırdığını ve gelir durumunun azalmasının da olumsuz dini başa çıkmayı artırdığını saptamıştır.

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin negatif dini başa çıkma ile ilgili durumlarının eğitim durumlarına göre anlamli bir farklılık göstermediği fakat pozitif dini başa çıkma durumlarının eğitim durumlarına göre anlamli bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Pozitif dini başa çıkma ve eğitim durumu farklılaşmasında; lisans ve lisans üstü mezunu olan katılımcılar lise eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara göre daha çok pozitif dini başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir. Literatürdeki bazı çalışmaların bu araştırma bulguları ile farklılık taşıdığı görülmektedir. Trkol (2020) yaptığı araştırmada; negatif dini başa çıkma ile ilgili durumlarının eğitim durumlarına göre anlamli bir farklılık göstermediği fakat pozitif dini başa çıkma durumlarının eğitim durumlarına göre anlamli bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre; ilkokul mezunu olanların niversite mezunu olanlara göre daha çok pozitif dini başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer Şekilde Topuz (2003) yaptığı araştırmada; eğitim ile dini başa çıkmanın arasında istatistiksel açıdan anlamli bir farklıliğın olduğunu saptamıştır. Buna göre; lise, ortaokul ve ilkokul mezunlarının daha çok pozitif dini başa çıkma tarzını benimsediklerini niversite ve yüksekokul mezunların ise negatif dini başa çıkma tarzını benimsediklerini belirtmektedir. Bu araştırmaya katılanların Arap kökenli yetişkin bireyler oldukları ve dinlerine bağlı olan bireyler oldukları düşünüldüğünde bu sonuçlara yol açmış olabilir.

Türkiye’de yaşayan yetişkin Arap kökenli bireylerin pozitif dini başa çıkma durumlarının mesleklerine göre anlamli bir farklılık göstermediği fakat negatif dini başa çıkma durumlarının anlamli bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Bir mesleği olan katılımcılar ev hanımı olanlara göre daha çok negatif dini başa çıkma ile ilgili stratejileri kullanmaktadırlar. Müdür olarak çalışan katılımcılar ev hanımı, ğrenci, işsiz, ğretmen, mühendis, medya ve serbest meslek sahibi katılımcılara göre daha çok negatif dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Topuz (2003) yaptığı araştırmada; ev hanımlarının ve dini görevlilerin daha çok pozitif

dini başa çıkmayı kullandıklarını, işçilerin, memurların, işsizlerin, çiftçilerin, serbest meslek sahibi olanların ve esnafların daha çok negatif dini başa çıkmayı kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya katılan Arap kökenli ev hanımlarının daha çok pozitif dini başa çıkma tarzına sahip oldukları düşünüldüğünde bu sonuçlara yol açmış olabilir.

5.1.3. Araştırmanın Üçüncü Problemine Yönelik Elde Edilen Bulguların Sonuç ve Tartışılması

Araştırmanın Üçüncü problemi olan ‘Türkiye’de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireylerin kaygı durumları, iyi oluş düzeyleri ve dinî başa çıkma tarzları arasında ilişki vardır’’ ile ilgili elde edilen bulgulara göre;

Bu araştırmada kaygı ile iyi oluş arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde, pozitif dini başa çıkma ile iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, negatif dini başa çıkma ile iyi oluş alt boyutlarından olumsuz duygular arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki bazı çalışmaların bu araştırma bulguları ile farklılık taşıdığı görülmektedir.

Can (2019)’a göre; Allah’ın varlığı insanları rahatlatmakta ve kaygılarını azaltmaktadır. Benzer şekilde Eryücel (2013)’e göre; pozitif dini başa çıkma (inanç duyguları, maneviyat ve dinsel faaliyetlere katılım vb.) kişiyi var olan kaygı halinden koruyarak bir tampon görevi üstlenerek anlam ve amaç duygusunu sağlayabilmektedir. Yine aynı şekilde Karakaş ve Koç (2014)’e göre; kader algısının bireyin girişimlerini desteklediği ve negatif yaşam olayları karşısında kaygılı ve stresli olayların kabulüne ve çözümü için kadere inanmaya yardımcı olmaktadır. Bunlarla birlikte Prazeres vd. (2021)’e göre; olumlu bir dini başa çıkma, depresyon ve kaygının azalmasıyla ve ayrıca artan psikolojik iyilik ile ilişkilendirilmiştir. Harrison vd. (1997)’e göre; dini başa çıkmanın, depresif belirtilerde, kaygıda azalmaya katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

İşcan (2021)’e göre; dini başa çıkma yöntemlerinin bireyin iyi oluş düzeyi için önemli etkidir. Benzer şekilde Uysal vd. (2017)’e göre; literatürde maneviyat ve dini iyi oluş kavramları arasında bir ilişkinin olduğu ve maneviyat ve dinin zor şartlar altında kişiye destek sağladığı ve güç kaynağı olmaktadır. Yine aynı şekilde Ano ve Vasconcellos (2005)’e göre; psikolojik iyi oluş ile dini baş etme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Wulff (2001)’e göre; negatif dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluş

arasında düşük düzeyde pozitif dini başa çıkma ile ise yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Göcen (2013)'e göre; psikolojik iyi olma ile dinî yönelim arasında bireyin psikolojik iyi oluşunun dini yönelimiyle olumlu yönde etkilemektedir. Lawler-Row ve Elliott (2009)'a göre; dua ile varoluşsal iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

5.2. Öneriler

Kaygı, iyi oluş ve dini başa çıkma ölçeklerinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler bu alanda araştırma yapacak araştırmacılara ve uygulayıcılara başlıkları altında yer verilmiştir.

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

- Araştırma sadece Türkiye'de yaşayan Arap kökenli yetişkin bireyler üzerine yapılmıştır. Bundan dolayı gelecekte yapılacak çalışmaların diğer göçmen bireyleri kapsamı önerilebilir.
- Araştırmada kullanılan iyi oluş, dini başa çıkma ve kaygı değişkenlerinin gelecek araştırmalarda farklı değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.
- Gelecekte bu konuyla ilgili olarak gerçekleştirilecek çalışmalarda farklı demografik özelliklere bakılabilir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda nitel ve karma araştırma yöntemlerinin kullanılması önerilebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

- Araştırmaya katılan Arap kökenli göçmenlerin aşırı endişe düzeylerinin orta olduğu ve buradan hareketle aşırı endişelerinin giderilebilmesi için göçmenlere kaygı giderici faaliyetlerin ve uygulamaların yapılması önerilebilir.
- İyi oluşun kaygıyı azalttığı ve pozitif dini başa çıkmanın iyi oluşu artırdığı sonucundan hareketle göçmenlere bu konularda rehberlik desteği sağlanması önerilebilir.
- Göçmenlerin iyi oluşlarının artırılabilmesi için daha çok dini desteklerin verilmesi önerilebilir.
- Kaygı durumu yüksek olan göçmenlere psikolojik rehabilitasyon desteği verilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme. *Eskiyeni Dergisi*(40), 407-429.
- Adıgüzel, Y. (2020). *Göç Sosyolojisi*. Ankara, Çankaya: Nobel.
- Ak, Ö. K., & Diken, A. (2020). İş Tatmini ve Kaygı Düzeyinin İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi: Banka Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *BDDK Bankacılık ve Finansal Piyasalar Dergisi*, 14(2), 175-204.
- Albrecht, A.-G., Ones, D. S., & Sinangil, H. K. (2018). *Expatriate Management*. SAGE Publications.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious Coping And Psychological Adjustment To Stress: A Meta- Analysis. *Journal Of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi Ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Ateş, N. E. (2019). Dua ve Dinî Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(33), 35-64.
- Atıcı, E. (2014). *Elâzığ Merkeze Bağlı Acil Sağlık Hizmetleri İstasyonları Çalışanlarının Durumluk/Sürekli Kaygı Durumunun İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Aydın, C. (2019). Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), 101-122.
- Aykora, E., & Olgaç, O. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Girecek Aday Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 29-35.

- Ayten, A. (2017). *Din Psikolojisi*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bağcı, S. Ç., & Canpolat, E. (2019). Suriyeli Sığınmacılarda Türklerle Temas ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Aracı Değişkenler. *Nesne Dergisi*, 7(15), 149-169.
- Barışık, S. (2020). Göç Kavramı, Tanımı ve Türleri. *Küreselleşen Dünyada Fırsat Eşitliği Arayışında Uluslararası Göç ve Türkiye'nin Suriye Deneyimi* (s. 1-24). içinde Ankara: Gazi Kitabevi.
- Başaran, Z., Topaksu, A., & Altuntaş, S. B. (2022). Rekreatif Etkinliklerin Hükümlülerin Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(3), 34-45.
- Başkaya, Z., & Gök, Y. (2012). Osmaneli İlçesinde Göç Hareketleri. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 17(27), 105-128.
- Bayram, N. (2022). *İnsana Yakısr İçin Öznel İyi Oluş Ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kars: Kafkas Üniversitesi.
- Bertlek, S. B. (2016). Öğrencilerin Farklı Bir Alanda Lisansüstü Eğitimi Yapma Sebepleri ve Akademik Kaygıları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*(6), 339-352.
- Beutel, M. E., Jünger, C., Klein, E. M., Wild, P., Lackner, K. J., Blettner, M., . . . Brähle, E. (2016). Depression, Anxiety And Suicidal İdeation Among 1st And 2nd Generation Migrants - Results From The Gutenberg Health Study. *BMC Psychiatry*, 16(288), 1-10.
- Beyhan, Y., & Boz, A. (2020). Öz-Yeterliliğin Arkasındaki İtici Güç: Öznel İyi Oluş. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(3), 122-144.
- Biçer, İ., Çavmak, D., Deniz, D., & Özal, M. (2021). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Başarı Yönelimlerinin İyi Oluş Modeli (PERMA) İle İlişkisi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 102-109.

- Boyacı, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerinin Perma Modeline Göre Yordanması: Sosyal Destek ve Pozitifliğin Rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 109-116.
- Boysan, M., Keskin, S., & Befliroğlu, L. (2008). Penn State Endişe Ölçeği Türkçe Formunun Hiyerarşik Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 18(3), 174-182.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publications.
- Bustamante, L. H., Cerqueira, R. O., Leclerc, E., & Brietzke, E. (2018). Stress, Trauma, And Posttraumatic Stress Disorder In Migrants: A Comprehensive Review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*(40), 220–225.
- Can, N. (2019). *Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Değerlendirme*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Carver, K., Ismail, H., Reed, C., Hayes, J., Alsaif, H., Villanueva, M., & Sass, S. M. (2021). High Levels of Anxiety and Psychological Well-Being in College Students: A Dual Factor Model of Mental Health Approach. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 32–41.
- Chambers, L. (2019). *Göç, Kültür; Kimlik*. İstanbul: Ayrıntı.
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the Twain shall meet? closing the gap between coping research and clinical intervention research. *Am Psychol*(55), 655–664.
- Çapkın, N. (2011). *Personelin Kaygı Düzeyinin İş Tatminine Olan Etkisi: Sağlık Sektöründe Yapılan Bir Araştırma*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Çelebi, E. (2015). Farklı Kültürel Ortamlara Göçte Yaşanılan Kaygı ve Belirsizlik Sorunu ve Bu Sorunların Çözümü İçin Halkla İlişkiler Çalışmalarına Odaklanma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 15(34), 27-39.

- Çelikkol, H. (2022). *Uluslararası Göç ve Güvenlik İlişkisinin Eleştirel Bir Analizi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Çetin, Ç., & Güzeloğlu, T. (2022). Covid 19 Pandemi Döneminde Dini Başa Çıkma Tarzları İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27(1), 217-237.
- Çil, E. (2019). *Soğuk Savaş Sonrası Dönemde Uluslararası Göç Olgusu ve Toplumsal Güvenliğe Etkileri*. Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Demir, T. T. (2021). Türkçe Eğitimi Alanında Nicel Araştırma Yöntemleri Kullanılarak Yapılan Doktora Tezlerindeki Eğilimler. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 9(2), 543-560.
- Demir, Z. G., Keskin, R., & Tarhan, N. (2022). PERMA Modeline Göre Pozitif Psikoloji Eğitiminin İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(14), 1-12.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 35(158), 116-127.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz içinde, *Well-Being: Foundations Of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Dilmaç, B., Ekşi, F., & Şimşir, Z. (2016). Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *First International Congress on Religious-Spiritual Counselling&Care*. İstanbul.
- Doğan, İ. (2018). *Göç Ve Kültür*. 2018: Bilge Kültür Sanat .

- Ekşi, H. (2001, Hazira). Başaçıkma, Dini başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Doktora Tezi*.
- Ekşi, H., & Sayın, M. (2016). The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability. *Paper presented at the AGP Humanities and Social Sciences Conference*. Berlin: BAU International.
- Emre, M. (2019). *Psikolojik Danışmanların ve Öğretmenlerin İyi Oluşlarının, İş Yerindeki Stres Kaynaklarına, Çalışma Yaşamı Kalitelerine ve Yaşam Stillere Göre Yordanması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Eren, N., Ergin, D. A., & Tatlı, C. (2020). Yetişkinlerde Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Yaratıcı Drama Temelli Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 15(1), 19-34.
- Erkoç, B., Lotfi, S., & Daniş, M. Z. (2021). Aile Uyumu, Mutluluk Korkusu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Arch Health Sci Res.*, 8(3), 175-181.
- Erni Tanius, N. A. (2022). An Intensive Review of Expatriates' Issues in China. *International Journal of Academic Research economics and management sciences*, 11(3), 571 - 580.
- Eryeşil, K., & Bedük, A. (2021). Psikolojik Sermayenin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: İmalat Sektöründe Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(45), 306-316.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(23), 251-271.
- Ferah, N. (2019). Boşanma Sürecindeki Bireylerde Depresyon Anksiyete Stres ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki. *Bilimname Dergisi*(37), 383-405.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To design and Evaluate Research in Education*. United States: Mc Graw Hill.
- Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z., . . . Sulaiman, A. H. (2019). Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(2), 1-13.
- Frankl, E. V. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review Of General Psychology*, 2(3).
- Gashi, F. (2020). Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(7), 511-535.
- Gatti, E. (2009). *Defining the Expat: the case of high-skilled migrants in Brussels*. Brussels Studies. La revue scientifique électronique pour les recherches sur Bruxelles/Het elektronisch wetenschappelijk tijdschrift voor onderzoek over Brussel/The e-jou.
- Gemici, E., & Çatal, S. (2019). Göç ve Çokkültürlülük. *Anadolu Strateji Dergisi*, 1(1), 51-60.
- Gencer, Ç. N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10 b.). Boston: Pearson.
- Giacco, D., Matanov, A., & Priebe, S. (2014). Providing Mental Healthcare To Immigrants: Current Challenges And New Strategies. *Curr Opin Psychiatry*, 27(4), 282-288.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.

- Greenberger, D., Padesky, C., & Armay, Z. (2007). *Evinizdeki Terapist*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları.
- Güllüpınar, F. (2012). Göç Olgusunun Ekonomi-Politiği ve Uluslararası Göç Kuramları Üzerine Bir Değerlendirme. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 53-85.
- Günay, E., Atılğan, D., & Serin, E. (2017). Dünya’da ve Türkiye’de Göç Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(2), 37-60.
- Günaydın, S. C., & İnal, H. İ. (2021). PERMA Modelinin Demografik Faktörler Bağlamında İncelenmesi: Hizmet Sektöründe ve Z Kuşağında Geniş Ölçekli Bir Araştırma. *İzlek Akademik Dergisi*, 4(2), 56-81.
- Gürsoy, F., Aysu, B., & Aral, N. (2017). Göçmen Çocukların Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmalı İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 113-127.
- Güvenç, A. (2021). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *J. Sci. Stud. Relig*(42), 43–55.
- Harbutoğlu, D. (2019). *Expatların Sosyo-Kültürel Uyum Ve İş Tatmin Algıları*. İstanbul: Altınbaş Üniversitesi.
- Harrison, K., Hays, E.-a., & Pargament, K. I. (1997). *The Psychology Of Religion And Coping; Theory, Research, Practice*. New York: Guilford.
- Hatıpler, M., & Daşkiran, S. (2021). Etkileri ve Sosyo-Psikolojik Boyutuyla Göç. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(3), 714-728.
- Hökelekli, H. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Düşünce Kitapevi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisi*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Hürriyet. (2020). *Expatriation nedir?* Hürriyet Gazetesi: <https://www.hurriyet.com.tr/> adresinden alındı
- IOM. (2019). *International Migration Law*, International Organization for Migration, Switzerland.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Işık, M., Bahat, İ., Öncüler, İ., & Özdemir, A. (2021). İstanbul İli Beylikdüzü İlçesinde Yaşayan Göçmen Öğrencilerin Deneyimlerinin İncelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 50(1), 925-950.
- Kansky, J., & Diener, E. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive School Psychology*, 1(2), 129-169.
- Kara, H., & Acet, M. (2012). Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 244-258.
- Karakaş, A. C., & Koç, M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 610-631.
- Karakaya, H. (2020). Türkiye’de Göç Süreci Ve Suriye Göçünün Etkileri. *Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 93-130.
- Kartopu, S. (2012). Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kaya, E., Polat, F. N., & Değerli, H. (2017). Araştırmaya Yönelik İnanç ve Duyguların Araştırmaya Yönelik Kaygı Düzeyine Etkisi: Sağlık Yönetimi Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(28), 55-68.

- Kaya, Y., Derince, D., Açıkgöz, A., & Baydemir, C. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Başa Çıkma Tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 30-38.
- Kayıklık, H. (2011). *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine*. Karahan Kitabevi.
- Kieseppa, V., Holm, M., Jokela, M., Suvisaari, J., Gissler, M., & Lehti, V. (2021). Depression And Anxiety Disorders Among Immigrants Living In Finland: Comorbidity And Mental Health Service Use. *Journal of Affective Disorders*(287), 334-340.
- Kilic, S. (2016). Cronbachs Alpha Reliability Coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. D. (2020). Üniversite öğrencilerindebelirsizliğe tahammülsüzlük, endişe vebilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268.
- Koçak, B. D. (2020). *İstanbul'da İkamet Eden ve Çocuklarını Uluslararası Okula Gönderen Expatriate Ebeveynlerin, Sosyal, Kültürel Adaptasyon Süreçleri ve Uluslararası Okulların Bu Alanlardaki Rolü*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- 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.
- Kodal, S. (2022). *Çok Uluslu Zincir Otel İşletmelerdeki Yabancı Yöneticilerin Karşılaşmış Oldukları Kültürel Farklılıkların Performanslarına Etkisi: İstanbul Örneği*. Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Korkmaz, S. (2021). Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi. *Tasavvur / Tekirdağ İlahiyat Dergisi*, 7(1), 237-271.
- Krok, D. (2015). Religious Coping And Well-Being In Middle Adulthood: The Mediatonal Role Of Meaning In Life. *Subjective Well-Being Psychological*

Predictors, Social Influences And Economical Aspects. içinde New York: Nova.

Kula, M. N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Künüroğlu, F., & Tok, E. S. (2020). Müslümanlar İçin Dini Başetme Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*(49), 110-124.

Lameei, V., & Bilici, M. (2022). Dinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Rolü Ve Değerlendirilmesi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(19), 57-68.

Lawler-Row, K. A., & Elliott, J. (2009). The Role Of Religious Activity And Spirituality İn The Health And Well-Being Of Older Adults. *Journal of Health Psychology*, 14(1), 43–52.

Lecaj, F. (2019). Küreselleşme Göç ve Kadın. *Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 3(1), 49-58.

Mamacı, M. (2019). *Duygusal Emek ve İyi Oluş Modeli Perma Arasındaki İlişkide Psikolojik Sermayenin Rolü*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi.

Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.

Mirzaee, F., Hasanpoor-Azghady, S. B., & Amiri-Farahani, L. (2022). Correlation between religious coping, demographic and fertility factors, and pregnancy anxiety of Iranian primiparous women: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*(22).

Murat, A. (2017). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. *Tanrı'ya Sığınmak Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 6(12), 335-341.

Murat, S. (2007). Doğum Yerlerine Göre İstanbul Nüfusu ve İç Göçler. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*(53), 83-140.

- Osmanoğlu, Ö. (2016). Türk Sineması'nda Dış Göç Olgusu: Sosyo-Kültürel Karşılaşmalar, Kimlik Çatışması ve Yabancılaşma. *Marmara İletişim Dergisi*(25), 77-98.
- Ötkün, K. (2021). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Kontrol Odağının İyi Oluş Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Özcan, Z. (2019). Mülteci Öğrencilerin Kültürel Uyumları ile Dinî Başa Çıkmaları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 23(1), 127-147.
- Özgül, M. (2017). *Dini Başa Çıkma İle Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Sosyal Bilimler Enstitüsü . Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi.
- Özhan, M. B., & Boyacı, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve İyi Oluş (PERMA) Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*(67), 346-362.
- Özkoçak, Y. (2019). Göçmen ve Sinema Avrupa Göçmen Sineması ve Türk Asıllı Yönetmenler. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 429-452.
- Öztürk, C., & Saz, A. (2022). Örgütsel Bağlılık ile Öznel İyi Oluş İlişkisi Üzerine Bir Alan Araştırması: Bitlis Tatvan'daki Temel Eğitim ve Ortaöğretim Öğretmenleri. *Journal Of Emerging Economies And Policy*, 7(1), 361-369.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2005). THEORY:" sacred matters: sanctification as a vital topic for the psychology of religion". *Int J Psychol Relig*(15), 179–198.
- Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*(2), 51-76.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *J. Clin. Psychol*(56), 519–543.

- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *J. Sci. Stud. Relig.*(40), 497-513.
- Polat, Ö., & Coşkun, F. (2020). Covid-19 Salgininda Sağlık Çalışanlarının Kişisel Koruyucu Ekipman Kullanımları İle Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.
- Prazeres, F., Passos, L., Simões, J. A., Simões, P., Martins, C., & Teixeira, A. (2021). COVID-19-Related Fear and Anxiety: Spiritual-Religious Coping in Healthcare Workers in Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(220), 1-11.
- Radzi, H. M., Ramly, L. Z., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious And Spiritual Coping Used By Student In Dealing With Stress And Anxiety. *International Journal of Asian Social Science*, 4(2), 314-319.
- Robert, J., & Goemans, A. (2014). To Rethink the Preparation of the Expatriates.
- Romero, E. J. (2002). The effect of expatriate training on expatriate effectiveness. *Journal of management research*, 2(2), 73-78.
- 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), 1069-1081.
- Sakız, H. (2015). Establishing an Inclusive Psychology of Migration: An Alternative Model. *Göç Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 150-175.
- Seligman, M. E. (2002). . *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your for lasting fulfilment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Sheehan, E. (1999). *Kaygı Bozuklukları*. Alfa Yayınları.

- Solgun, C., & Durat, G. (2017). Göç ve Ruh Sağlığı. *Journal of Human Rhythm*, 3(3), 137-144.
- Subaşı, N. (2017). *Din Sosyolojisi*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(10), 117-135.
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2015). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şatır, Z. (2016). *Küresel İşletmelerde Expat'lerin Göreve Hazırlanması Ve Eğitim Metodları*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Şişman, Y., & Balun, B. (2020). Transit Göç ve Türkiye. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 61-79.
- Tepealtı, F. (2019). Avrupa Birliği'Ne Yönelik Türkiye Geçişli (Transit) Göç Hareketleri Ve Türkiye'nin Düzensiz Göçle Mücadelesi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 24(41), 125-140.
- Terzioğlu, Z. A., & Çakır, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(55), 206-225.
- Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 1-15.
- Türkan, H. K., & Arı, B. (2018). Karacaoğlan'da Göç. *TÜRÜK Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 1(12), 263 - 282.
- Türköl, Y. A. (2020). *Kişilik Özellikleri ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çorum Örneği)*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Çorum: Hitit Üniversitesi.

- Ulu, M., & Çelik, H. (2019). Suriyeli Mültecilerin Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri İle Dindarlıkları Arasındaki İlişki. *Bilimname*(4), 273-311.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Usca, Y. (2013). *Hastanede çalışan temizlik işçileriyle bir fabrikada çalışan işçilerde stres ve kaygı düzeyleri ve etkileyen faktörler*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(52), 139-160.
- Uzbay, T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 5-13.
- Uzun, B. (2015). *25-40 Yaş Arası Evli Erkeklerle Evli Olmayan Erkeklerde Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Uzunkaya, A. H., & Yılmaz, B. (2021). Göçün Kuşaklararası Bağlamda Psikopatolojik Yansımaları. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(1), 167-197.
- Üstün, A., & Akdağ, M. (2016). Okul Yöneticilerinin Mükemmeliyetçilik Algısı İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 4(8), 126-138.
- Yapıcı, A. (2007). *Din ve Ruh Sağlığı Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A., & Kayıklık, H. (2005). Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 177-206.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik Özellikleri Ve Psikolojik Sermayenin Psikolojik İyi Oluş, Akış Deneyimi, İş Tatmini Ve Çalışan Performansına Etkileri*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Başkent Üniversitesi.

- Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, E. M., & Hamarta, E. (2011). Sürücülerin Sürekli ve Durumluk Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 1-8.
- Yıldırım, N. B. (2021). *Benliğin Ayrışması ve Duygusal Emek Kavramının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi*. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yıldız, E., Yeniçeri, E. N., & Öngel, K. (2019). Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeğinin (STAI-TX) Rastgele Seçilmiş Bireylerde Uygulanması ve Sonuçları. *Smyrna Tıp Dergisi*(1), 19-24.
- Yılmaz, E. (2017). *Bir Fabrikada Çalışan İşçilerin Kaygı ve İş Doyumu Düzeyleri*. Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G., & Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.
- Yurcu, G., & Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Zengen, G. T. (2022). *Küresel Hareketlilik Etkisinde Göç: Avrupa'ya Göçün Sebepleri ve Uyum Sorunları*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Zümbül, S. (2021). Başa Çıkma: Bütüncül Bir Gözden Geçirme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 109-143.

EKLER

EK 1: Anket Formu

Dolduracağınız formlarda kendiniz ve aileniz ile ilgili birtakım sorular yer almaktadır. Bu sorular sizinle ilgili bir değerlendirme yapmak için değil bilimsel bir araştırmaya veri sağlama amacıyla sorulmaktadır. Verdiğiniz bilgiler saklı tutulacaktır. Formlara isminizi yazmanıza gerek yoktur. Gönüllülük esasına göre doldurulacaktır. Soruları yanıtlarken her maddeyi dikkatle okuyunuz ve hiçbir maddeyi boş bırakmadan size en uygun seçeneği işaretleyiniz... Çalışmaya vereceğiniz destek ve göstereceğiniz özen bilime katkı olarak hizmetinize sunulacaktır.

İlgi ve desteğiniz için teşekkür ederim.

1. Kaç Yıldır Türkiye’de yaşıyorsunuz?

.....

2.Cinsiyetiniz?

() Kadın ()Erkek

3.Yaşınız?

.....

4.Medeni Durumunuz?

() Bekar () Evli () Boşanmış () Ayrı () Dul

5.Gelir Düzeyiniz?

() Düşük () Orta Altı () Orta () Orta Üstü () Yüksek

6.Eğitim Seviyeniz?

() İlkokul () Lise () Meslek Yüksek Okulu () Lisans () Lisans Üstü

7.Mesleğiniz Nedir?

.....

8.Kiminle Yaşıyorsunuz?

() Köken aile (Anne, Baba, Kardeşler...)

() Aile (Eş, Çocuklar....)

() Arkadaş

() Tek başına

() Diğer

PENN STATE ENDİŞE ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, bu ölçekten yaralanarak değerlendiriniz.	Benim İçin Hiçbir Zaman Doğru Değil	Benim İçin Doğru Değil	Benim İçin Bazen Doğru	Benim İçin Doğru	Benim İçin Her Zaman Doğru
1-Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem. (T)					
2-Endişelerim beni bunaltır.					
3-Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim. (T)					
4-Pek çok durum beni endişelendirir.					
5-Bir şeyler hakkında endişelenmem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.					

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

(1) Hemen hemen hiç yapmam (2)Çok az yaparım (3)Orta derecede yaparım
(4)Sıklıkla yaparım

1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	1	2	3	4
4	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kur'an-ı Kerim okurum.	1	2	3	4
5	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.	1	2	3	4
6	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.	1	2	3	4

PERMA İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.	
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?

	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman

EK 2: Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-45756
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Nursebil NURZADE
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve
Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Türkiye'de Yaşayan Arap Kökenli Yetişkinlerin Kaygı Durumları, İyi Oluş Düzeyleri ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı araştırmanız, kurulumuzun 27.01.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:6-Nursebil Nurzade Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	27.01.2023
Sayı	2023/01
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Türkiye'de Yaşayan Arap Kökenli Yetişkinlerin Kaygı Durumları, İyi Oluş Düzeyleri ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Nursebil NURZADE
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. Füsun EKŞİ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ



EK 3: Ölçek İzinleri



Esin Yılmaz 2 Oca

alıcı: ben v



Nursebil Merhaba,

Tezinde Penn Eyalet Endişe Ölçeğini kullanmandan memnuniyet duyarım. Ekte ölçeği, puanlama yönergelerini ve ilgili makaleyi gönderiyorum.

İyi çalışmalar dilerim,

Adviye Esin Yılmaz, Ph.D.

Dokuz Eylül Üniversitesi/Dokuz Eylul University

Psikoloji Bölümü/Department of Psychology

35260 Buca, Izmir

Tel: +90 232 3018636

Faks: +90 232 4539093



PSWQ &
MCQ-30.pdf



PDF

Penn Eyalet Endise
Olcegi.doc



Doküman

Nursebil NURZADE



Prof.Dr. Halil Eksi 30 Ara 2022



alıcı: ben ✓

Merhaba Nursebil

Her iki ölçüğü de kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. Halil Ekşi

Marmara Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Göztepe Kampüsü 34722

Kadıköy İSTANBUL

Tel:+90 216 345 4705

Faks: +90 216 338 80 60

GSM:+90 533 6405810

e-posta: halileksi@marmara.edu.tr

<https://avesis.marmara.edu.tr/halileksi>

<https://scholar.google.com.tr/citations?user=4gCGMKsAAAAJ>

...

ÖZGEÇMİŞ

Nursebil Nurzade

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İZÜ, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, 2023, İstanbul

Lisans: Erciyes Üniversitesi, Din Kültürü ve ahlak Bilgisi Öğretmenliği, 2016, Kayseri

B. İŞ DENEYİMİ

Öğretmen, Şişli Özel Açı Lisesi, 2016-2020

C. İLGİ ALANLARI

Okumak, Gezmek, Ney Üflemek

D. YAYINLARI

Nursebil Nurzade, (2023), Göçmen Bireylerin Kaygı Durumu ve Dini Başa Çıkma Stillerinin Kavramsal Açıdan İncelenmesi, İksadınstitüte, 5 Ocak Kongresi Bildirisi.