

international  
**TURKCESS**  
CONGRESS

**VI.TURKCESS 2020**

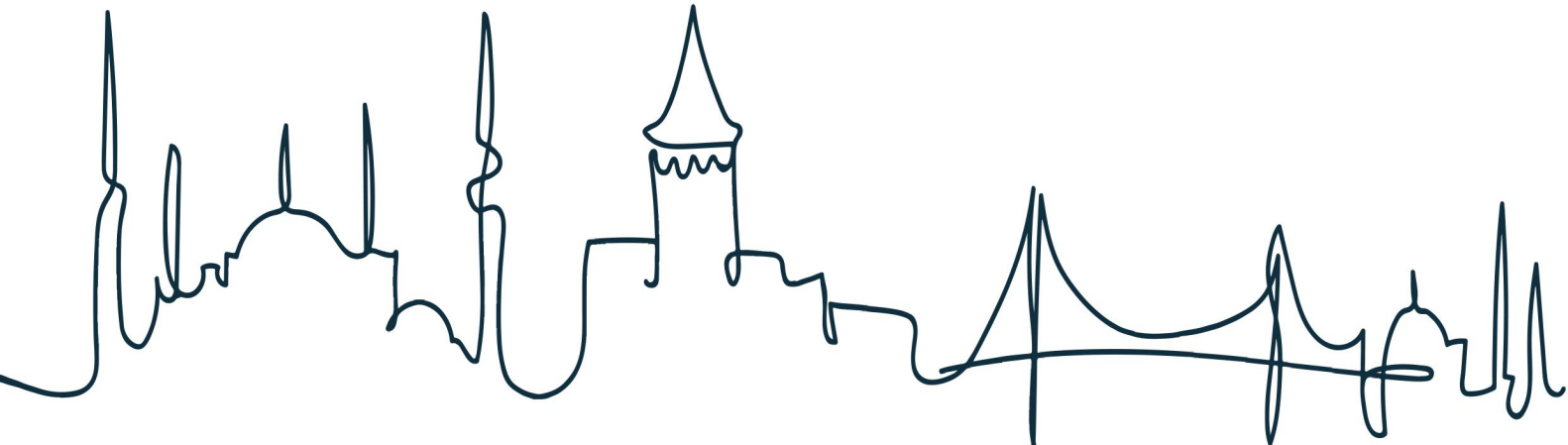
**ULUSLARARASI EĞİTİM VE  
SOSYAL BİLİMLER KONGRESİ**

*INTERNATIONAL EDUCATION  
AND SOCIAL SCIENCES CONGRESS*

**(Toplum 5.0 / Society 5.0)**

**TAM METİN KİTABI / FULL TEXT BOOK**

**30 Ekim - 01 Kasım 2020**  
**İstanbul (Online)**



VI. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve  
Sosyal Bilimler Kongresi  
30 Ekim- 1 Kasım 2020/İstanbul  
Tam Metin Kitabı

VI. International Congress on Education  
and Social Sciences  
30 October- 1 November 2020/İstanbul  
Full Text Book

Editör Kurulu

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Dr. Öğretim Üyesi Ümit Polat

#### **IV. TURKCESS "TOPLUM 5.0" "AKILLI TOPLUM" TAM METİN KİTABI**

e-ISBN: 978-625-409-887-1

e-Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, TEBAD

Bu e-kitabın basım, yayım ve satış hakları Eğitim Bilimleri Araştırmaları Derneği ile Anılan kuruluşun izni alınmadan e-kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu e-kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında derneğimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: Ekim 2020, Ankara

Yayın-Proje: TEBAD İletişim İnternet: [www.turkcess.net](http://www.turkcess.net) E-ileti: [turksosbilder@gmail.com](mailto:turksosbilder@gmail.com)

VI. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve  
Sosyal Bilimler Kongresi  
30 Ekim- 1 Kasım 2020/İstanbul  
Tam Metin Kitabı

VI. International Congress on Education  
and Social Sciences  
30 October- 1 November 2020/İstanbul  
Full Text Book

## Destek Veren Kurum ve Kuruluşlar

**BİRÜNİ**  
ÜNİVERSİTESİ  
"Bilimin Geleceği"



## TURKCESS 2020 ÇAĞRILI KONUŞMACILAR

Prof. Dr. Tateo ARİMOTO	Japonya Bilim ve Teknoloji Ajansı(JST)
Prof. Dr. Sinan OLKUN	Uluslararası Final Üniversitesi
Prof. Dr. Fadıl HOCA	Makedonya Uluslararası Vizyon Üniversitesi
Doç. Dr Aslı Bugay SÖKMEZ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs
Prof.Dr.Gurbunova VLADİMİROVNA	Vernadsky Kırım Federal Üniversitesi Yalta

## KURULLAR

### Onur Kurulu

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Tamer YILMAZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Orhan UZUN	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ramiz ASKER	Bakü Devlet Üniveristesi	Azerbaycan
Prof. Dr. Ramazan KORKMAZ	Kafkasya Üniversiteler Birliği Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Fadıl HOCA	Uluslararası Vizyon Üniversitesi	Kuzey Makedonya
Prof. Dr. Muhsin KAR	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörü	Türkiye
Prof. Dr. Adnan YÜKSEL	Biruni Üniversitesi Rektörü	Türkiye
Prof. Dr. Arif KARADEMİR	Bursa Teknik Üniversitesi Rektörü	Türkiye
Prof. Dr. Akın LEVENT	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Hamdi TOPAL	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Nigar DEMİRCANÇAKAR	Düzce Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Düsen KASEINOV	Uluslararası Türksoy Sekreteri	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Birol AKGÜN	Türkiye Maarif Vakfı Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Serkan KAYALAR	TİKA Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Şeref AKTAŞ	Yunus Emre Enstitüsü Başkanı	Türkiye
Prof. Dr. Fahri TEMİZYÜREK	Turizm ve Kültür Bakanı Danışmanı	Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Emre BİLGİLİ	Yüksek Öğretim ve Yurt Dışı Eğitim Genel Müdürü	Türkiye
Dr. Cem GENÇOĞLU	Temel Eğitim Genel Müdürü	Türkiye

#### Düzenleme Kurulu Başkanları

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. M. Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ümit POLAT	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU.	Biruni Üniversitesi	Türkiye

## Düzenleme Kurulu

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. M. Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Çetin SEMERCİ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Sedat YAZICI	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Oğuz Serin	Lefke Avrupa Üniversitesi	KKTC
Prof. Dr. Kadırali Konkabayev	Türk Akademisi	Kazakistan
Prof. Dr. Mücahit KAĞAN	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yavuz ERİŞEN	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ramiz ASKER	Bakü Devlet Üniversitesi Türkoloji Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Gali GALİYEV	Ufa Sosyal Teknoloji Üniv. Rektörü	Başkurtistan
Prof. Dr. Tatyana PETROVA	Çuvaş Pedagojik Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Yagut Aliyeva	Bakü Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Fadıl HOCA	Uluslararası Vizyon Üniversitesi	Makedonya
Prof. Dr. Erdal BAY	Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Hakan AKDAĞ	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdiç ÖZTÜRK	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Abdurashid JABBAROV	Semarkant Devlet Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Metin DENİZ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Sadık Yüksel Sıvacı	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Yalçın BAY	Osmangazi Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ramazan ALABAŞ	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Dr. Öğr. Üyesi Ümit POLAT	Niğde Ömer Halisdemir	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Muhammed SALMAN	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye
Dr. Emine BAYRAKTAROVA	Sofya Yüksek İslam Enstitüsü	Bulgaristan
Dr. Serdan KERVAN	Prizren Ukshin Hoti Üniversitesi	Kosova
Dr. Fadıl ŞİRAZ	MEB	Türkiye
Öğr.Gör. Yücehan YÜCESOY	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC

### Sempozyum Sekreteryası

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Öğr. Gör. Yücehan YÜCESOY	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Arş. Gör. Burak DEMİR	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Arş. Gör. Gaye BİRİNİ	Yıldız Teknik Üniversitesi	TÜRKİYE

### Bilim Kurulu

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Abdullah KARAÇAĞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Abdullah IŞIKLAR	Bursa Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan BAKİ	Karadeniz Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU	Biruni Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU	Biruni Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Ahmet ARSLAN	Namık Kemal Üniversitesi	Türkiye
Prof.Dr. Ali Fuat ARICI	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Asuman Seda	Adnan Menderes Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
SARACALOĞLU		
Prof. Dr. Cemil ÖZTÜRK	Marmara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Çavuş ŞAHİN	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Çetin SEMERCİ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdiñç ÖZTÜRK	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdoğan KÖSE	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erol YAŞAR	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Esmâ ŞİMŞEK	Fırat Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Gencay ZAVOTÇU	Kocaeli Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Suat ÜNLÜ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İlhan ERDEM	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İlyas DOĞAN	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İlyas GÖKHAN	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İsmet TÜRKMEN	Gazi Osmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. İsa KORKMAZ	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kemalettin KUZUCU	Marmara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kerim GÜNDOĞDU	Adnan Menderes Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY	Adnan Menderes Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. M. Asif YOLDAŞ	Hitit Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. M. Serhat YILMAZ	Kastamonu Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mehmet CANBULAT	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Mehmet Seyfettin EROL	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM	Sakarya Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Murat YAKAR	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa ÇOLAK	Gazi Osmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa DAŞ	Dokuz Eylül Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa DENKTAŞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Hamdi DOĞAN	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Nevin ERGAN	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Mustafa KOÇ	Düzce Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Orhan DERMAN	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Özkul ÇOBANOĞLU	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Fahri TEMİZYÜREK	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Sefa BULUT	İbn Haldun Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Sırrı AKBABA	Üsküdar Üniversitesi	Türkiye
Prof.Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI	Üsküdar Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Erdal AKSOY	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Tayyip DUMAN	Bozok Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Tamara GURTUEVA	Yeditepe Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yahya AKYÜZ	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Gökhan DUMAN	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yavuz ERİŞEN	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Yusuf TEPELİ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Zekeriya KARADAVUT	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Abdullah TEMİZKAN	Ege Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Selehaddin AVŞAROĞLU	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Kaya YILDIZ	İzzet Baysal Üniversitesi Türkiye	Türkiye
Doç. Dr. Aslıhan SABAN	Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Aydın BALYER	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ayşe DEMİR	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bayram BIÇAK	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bekir DİREKÇİ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bülent AKSOY	Gazi Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Bülent ALCI	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Cavid ABDULZADE	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Erkan YEŞİLTAŞ	Cumhuriyet Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Esmem HACIEMİNOĞLU	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Etem YEŞİLYURT	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Fatma ÜNAL	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ali Korkut ULUDOĞAN	Atatürk Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. İbrahim COŞKUN	Trakya Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. İbrahim ERDAL	Bozok Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Mustafa KAYA	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Birsal AYBEK	Çukurova Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Mehmet DALKILIÇ	Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Metin DENİZ	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Savaş KARAGÖZ	Aksaray Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU	Mustafa Kemal Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Oğuzhan KARADENİZ	Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ömer Faruk SÖNMEZ	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Özgür BOSTANCI	19 Mayıs Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Özlem ÇAKIR	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Mustafa YENİASIR	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Doç. Dr. Burak GÖKBULUT	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Doç. Dr. Serhat Arslan	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Nihan Arslan	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	Marmara Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU	Biruni Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Dündar YENER	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Tuncay TUNÇ	Aksaray Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Nergüz Bulut SERİN	Lefke Avrupa Üniversitesi	KKTC
Prof . Dr. Ali ERYILMAZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Prof. Dr. Akmatali ALİMBEKOV	Türkiye Manas Üniversitesi	Kırgızistan
Dr. Öğr. Üyesi Rizakhojayeva G.A	Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University,	Türkistan, Kazakhstan.
Prof. Dr. Rəbiyyə ASLANOVA	Bakü Dövlət Universiteti	Azərbaycan
Doç. Dr. Aygün KERİMOVA	Bakü Devlet Üniversitesi	Azərbaycan
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet NİYAZOV	Azərbaycan İlahiyyat Enstitüsü	Azərbaycan
Doç. Dr. Enise ABİBULLAYEVA	Kırım Mühendislik ve Pedagoji Üniversitesi	Ukranya
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN	Haliç Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Burak DELİCAN	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Başak BAĞLAMA	Yakın Doğu Üniversitesi	KKTC
Öğr. Gör .Dr. Deniz EKİNCİ VURAL	Dokuz Eylül Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Zübeyde DOĞAN ALTUN	Dokuz Eylül Üniversitesi	Türkiye
Dr. Barış YILDIZ	Milli Eğitim Bakanlığı	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Enver Emre Öcal	İstanbul Ayvansaray Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Hamdi KORKMAN	Afyon Kocatepe Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Esra TEKEL	Afyon Kocatepe Üniversitesi	Türkiye
Dr. Fatma Özge ÇAVUŞ BEKCE	Milli Eğitim Bakanlığı	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN	Haliç Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Müyesser CEYLAN	Anadolu Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Kübra OKUMUŞ DAĞDELER	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa EMEK	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	Türkiye
Dr. Nadir BAŞTÜRK	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan KARABULUT	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Enver TÜRKSOY	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS	Yıldız Teknik Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Sevgi KAYALIOĞLU	Aksaray Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE	Çağ Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Taha Emre ÇİFTÇİ	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi, Yunus HASTUNÇ	Siirt Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Canan OLPAK KOÇ	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi. Gizem AKCAN	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Handan AKYİĞİT	Sakarya Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE	Sabahattin Zaim Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Vahit ÇİRİŞ	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Akkuş ÇUTUK	Trakya Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba GÖRGÜLÜ	İstinye Üniversitesi	Türkiye
Dr. Turan BAŞKONUŞ	Milli Eğitim Bakanlığı	Türkiye
Doç. Dr. Serdarhan Musa TAŞKAYA	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Sadık Yüksel SIVACI	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Turgut KOCAOĞLU	Erciyes Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Tülay ÖCAL	Mustafa Kemal Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Yahya Kemal TAŞTAN	Ege Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Yalçın BAY	Anadolu Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Yıldız KIZILABDULLAH	Ankara Üniversitesi	Türkiye
Doç.Dr. Yakup DOĞAN	Kilis 7 Aralık Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Murat ÖZTÜRK	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Murat YILMAZ	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Aysun Hamzaoğlu BİRER	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Bahadır Bumin ÖZASLAN	Hacettepe Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Raşit KOÇ	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Döndü Neslihan BAY	Osmangazi Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Erdi ŞİMŞEK	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ersen VURA	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Fuad Serkan SAY	Mersin Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Halil UZUN	Kilis 7 Aralık Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Kaine GÜLÖZER	Bartın Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmed SAĞ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜRBÜZ	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZDEMİR	Kocaeli Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mevlüt GÜLMEZ	Akdeniz Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mihriay MUSA	Uşak Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Mine KIR	Bülent Ecevit Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Sami ACAR	Gazi Üniversitesi	Türkiye

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ERDAL	Bozok Üniversitesi	Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ümit POLAT	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	Türkiye
Doç. Dr. Ümmügülsüm CANDEĞER	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	Türkiye
Ord. Prof. Dr. Abel MUHARREMOV	Bakü Devlet Üniversitesi Rektörü	Azerbaycan
Ord. Prof. Dr. Aydın KAZIMZADE	Bakü Devlet Üniversitesi Rektör Yardımcısı	Azerbaycan
Ord. Prof. Dr. İsa HƏBİBBƏYLİ	Azerbaycan Milli İlimler Akademisi-	Azerbaycan
Prof. Dr. Alikram ABDULLAYEV	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Prof. Dr. Asəf ZAMANOV	Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Elmi İşlər üzrə Prorektoru	Azerbaycan
Prof. Dr. Buludxan XƏLİLOV	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Filoloji Fakültesi Dekani	Azerbaycan
Prof. Dr. Cəfər CƏFƏROV	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Rektörü	Azerbaycan
Prof. Dr. Elçin MEMMEDOV	Bakü Devlet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Hüseyin ASKEROV	Bakü Devlet Üniversitesi Dil ve Edebiyat Tedrisi Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. İzzet RÜSTEMOV	Bakü Devlet Üniversitesi Sosyoloji Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Nigar ABBASZADƏ	Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi	Azerbaycan
Prof. Dr. Rəbiyət ASLONOVA	Bakü Devlet Üniversitesi Felsefe Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Ramiz ASKER	Bakü Devlet Üniversitesi Türkoloji Kürsüsü Başkanı	Azerbaycan
Prof. Dr. Tehran ELİŞANOĞLU	Nizami adına Edebiyat Enstitüsü	Azerbaycan

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Prof. Dr. Almas BİNNƏTOVA	Nizami adına Edebiyat Enstitüsü	Azerbaycan
Prof.Dr. Fuad MEMMEDOV	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Prof.Dr. Recep Ebdülelioğlu Ağayev	Naxçıvan Dövlət Universiteti	Azerbaycan
Prof.Dr.Rüfet Letifoğlu Hüseyinzade	Pedagoji Üniversitesi	Azerbaycan
Doç .Dr. Elman NESİROV	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Doç. Dr. Aygün BAĞIRLI	Diller Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Korkmaz MUSTAFAYEV	Diller Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Mürteza HASANOĞLU	Devlet İdarecilik Akademisi	Azerbaycan
Doç. Dr. Toğrul HALİLOV	Naxçıvan Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Lala HASANOVA	Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi-UNEC	Azerbaycan
Doç. Dr. Yagut ALIYEVA	Bakü Devlet Universiteti	Azerbaycan
Dr. Nazim CAFEROV	Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi-UNEC	Azerbaycan
Dr.Sugra Humbatova	Azerbaijan State University of Economy	Azerbaycan
Dr. Taleh XELİLOV	Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi	Azerbaycan
Prof. Dr. Akmatkali Alimbekov	Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Cangoroz KANİMETOV	İ. Arabayev Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Ceenbek Alimbayev	Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Tuuganbayu Konurbayev	İ.Arabayev Devlet Üniversitesi	Kirgizistan
Prof. Dr. Tashtan Siyaev	Narin Devlet Üniversitesi	Kirgizistan
Doç. Dr. Mislimkan Aydarova	Batken Devlet Üniversitesi	Kirgizistan

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Nurlan Şadiev	Oş Devlet Üniversitesi	Kırgızistan
Dr. Roza ABDIKULOVA	Milli Eğitim Akademisi	Kırgızistan
Prof. Dr. Bakdaulet Berlibayev	Taraz Beşeri Bilimler Üniversitesi	Kazakistan
Prof. Dr. Kaldibek Boleev	Taraz Beşeri Bilimler Üniversitesi	Kazakistan
Prof. Dr. Mukhtarkhan Orazbay	Yabancı Diller ve Yüksek Kariyer Üniversitesi	Kazakistan
Prof. Dr. Tynyshtyk Yermekova	Kazakistan Eğitim Akademisi	Kazakistan
Prof. Dr. Zamira Baubekova	Kazakistan Eğitim Akademisi	Kazakistan
Doç. Dr. Fatima Kozybakova	El Farabi Milli Üniversitesi	Kazakistan
Doç. Dr. Muhamedrahim Kursabaev	Astana Turizm Üniversitesi	Kazakistan
Dr. Elvin HASAN	Eğitim Bakanlığı	Makedonya
Naranstal DELGERKHUU	Mongolian University of Science and Technology	Mogolistan
Prof. Dr. Ibragimova Gulnara HVAZMATOVNA	Özbekistan Bilimler Akademisi Dil ve Edebiyat Enstitüsü	Özbekistan
Prof. Dr. Nizameddin MAHMUDOV	Özbekistan Bilimler Akademisi Dil ve Edebiyat Enstitüsü	Özbekistan
Prof. Dr. Shuxrat SiROJiDDiNOV	Taşkent Devlet Özbek Dili ve Edebiyatı Üniversitesi	Özbekistan
Arş. Gör. İlyos İSMOiLOV	Taşkent Devlet Özbek Dili ve Edebiyatı Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Odil KUYSiNOV	Nizami Taşkent Devlet Pedagojik Üniversitesi	Özbekistan
Prof. Dr. Erkin NURiDDiNOV	Nizami Taşkent Devlet Pedagojik Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Gulnoza EGAMBERDiYEVA	Nizami Taşkent Devlet Pedagojik Üniversitesi	Özbekistan
Doç. Dr. Muhtor NASiROV	Samarkant Devlet Üniversitesi	Özbekistan

KİŞİ	KURUM	ÜLKE
Doç. Dr. Abdurashid JABBAROV	Samarkant Devlet Üniversitesi	Özbekistan
Prof. Dr. Firdevs HUSAMATİNOVA	Ufo Enstitü Direktörü	Başkurdistan
Prof. Dr. Gali GALİYEV	Ufa Sosyal Teknoloji Üniv. Rektörü	Başkurdistan
Prof. Dr. Aleksander KADİRBAYEV	Moskova Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Elena OGANOVA	Moskova Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Rüstem ŞÜKÜROV	Çuvaş Pedagojik Devlet Üniversites Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Tatyana PETROVA	Çuvaş Pedagojik Devlet Üniversites Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Doç. Dr. Emma EKEEVA	Daali Altay Devlet Üniversitesi	Rusya Federasyonu
Dr. Elfina SİBGATULLİNA	Moskova Bilimler Akademisi	Rusya Federasyonu
Prof. Dr. Mukhiddin KHAYRUDDİNOV		Ukrayna
Dr. İrina KAYAN-POKROVSKAYA	Sofya Yüksek İslam Enstitüsü	Ukrayna
Dr. Emine BAYRAKTAROVA	Sofya Yüksek İslam Enstitüsü	Bulgaristan
Dr. Harun BEKİR	Plovdiv Ünivers	Bulgaristan
Prof. Dr. Adile EMİROVA	Sanayi ve Pedagoji Üniversitesi	Kırım
Dr. Enise ABİBULLAYE	Sanayi-Pedagoji Üniversitesi	Kırım
Prof. Dr. Lemara SELENDİLİ	Kırım Federal üniversitesi	Kırım
Doç. Dr. Bankova İVANNA	Komrat Devlet Üniversitesi	Moldova
Dr. Ciden Sena MENABİT	Yabancı Diller Merkezleri	Romanya
Dr. Veronica NEDELCU	Ovidius Üniversitesi	Romanya
Dr. Erdal TOPRAKYARAN	Frankfurt Goethe Üniversitesi	Almanya
Prof. Dr. Timur KOCAOĞLU	Michigan State University	ABD
Dr. Stale KNUDSEN	Starasburg Üniversitesi	Norveç

<b>KİŞİ</b>	<b>KURUM</b>	<b>ÜLKE</b>
Prof. Dr. Yaşar DEMİR	Starasburg Üniversitesi	Fransa
Prof. Dr. Tacida HAFIZ	Priştine Üniversitesi	Kosova
Dr. Serdan KERVAN	Prizren Ukshin Hoti Üniversitesi	Kosova
Dr. Soner YILDIRIM	Prizren Ukshin Hoti Üniversitesi	Kosova
Doç. Dr. Osman YILDIZ	Kıbrıs İlim Üniversitesi	KKTC
Doç. Dr. Kemale SALAMOVA	Sumgayıt Devlet Üniversitesi	Azerbaycan
Doç. Dr. Melahet Abdullayeva	Azerbaycan Devlet Pedaqoji Universitesi	Azerbaycan

**VI. TURKCESS 2020 ULUSLARARASI EĞİTİM VE SOSYAL  
BİLİMLER KONGRESİ  
INTERNATIONAL EDUCATION AND SOCIAL SCIENCES  
CONGRESS (Toplum 5.0 / Society 5.0)**



***“Toplum 5.0 (Akıllı Toplum)” “Society 5.0 (Smart Society)” and Transdisciplinary Approach***

***October 30 2020, TATEO ARIMOTO***

***Visiting Professor, STI Program,  
National Graduate Institute for Policy Studies  
(GRIPS), Principal Fellow of Japan S&T Agency(JST)  
and  
Vice Director of International Institute for  
Advanced Studies***



## İÇİNDEKİLER

BALANCING ROLE OF WEAPONS OF MASS DESTRUCTION IN INTERNATIONAL RELATIONS.....	01
FUNDAMENTAL DETERMINANTS OF INFLATION.....	15
NAHÇIVANIN TUNÇ ÇAĞI KÜLTÜRÜ.....	27
ÖĞRETMENLERİN VE OKUL YÖNETİCİLERİNİN OKUL REHBERLİK HİZMETLERİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İLE İLGİLİ METAFORİK ALGILARININ İNCELENMESİ.....	42
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FEN BİLİMLERİ VE BİLGİSAYARA YÖNELİK TUTUMLAR İLE AKADEMİK BAŞARININ SINIF DÜZEYİ VE BÖLÜM TERCİH SIRASI AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	60
HATAYA İLİŞKİN RUMİNASYON ÖLÇEĞİ: PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ.....	72
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ İLİŞKİ İNANÇLARI: ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ BAĞLAMINDA BİR İNCELEME.....	77
KOSOVA EĞİTİM SİSTEMİ, TÜRKÇE EĞİTİM TARİHİ, ÖĞRETMEN KADROSU VE SORUNLARI.....	103
MESLEK STANDARTLARI ÇERÇEVESİNDE OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI “İŞ GÜVENLİĞİ BİLGİ VE BECERİLERİ”.....	114
PSİKOTARİH AÇISINDAN LİDER ANALİZİ: HİTLER.....	120
THE ILLUMINATION ART USED IN FERMENTS AND BERATES DURING THE OTTOMAN PERIOD (TUGRA DECORATIONS) AND ITS EXAMINATION FROM ARTISTIC AND EDUCATIONAL ABYSS.....	127
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, ALKOL VE MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU VE DEPRESYON: BİR GÖZDEN GEÇİRME.....	138
HİZMET İÇİ EĞİTİMDE TURNUVA TEKNİĞİNİN KULLANIMINA İLİŞKİN ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİ.....	160
SOSYAL BİLGİLER ÖĞRETMENLERİNİN BİLGİ İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ YETERLİKLERİ.....	174
ÖĞRETMENLERİN TERCİH ETTİKLERİ YÖNETİCİ LİDERLİK STİLLERİ VE BU TERCİHLERİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	180
STRESSLƏ DİABETİN (ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİNİN) ƏLAQƏSİ.....	224
EVLİ BİREYLERDEKİ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGUSAL ÖZ YETERLİLİĞİN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ.....	228

İKİNCİ MEŞRUTİYETTEN CUMHURİYET'E BİR EĞİTİMCİ OLARAK SÜLEYMAN ŞEVKET (TANLI)'NİN EĞİTİM GÖRÜŞÜ.....	247
ULAŞTIRMADA ALTYAPI GELİŞİM PROJELERİNİN ÜLKENİN EKONOMİK BÜYÜMESİNİN SAĞLANMASINDAKİ ROLÜ.....	262
LİSELERDE GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN İŞ BİRLİĞİ BECERİLERİ İLE İLGİLİ ALGILARI.....	270
TEKRARLAYAN TRAVMA VE İKİNCİL MAĞDURİYET KONULARININ ADLİ SÜREÇLERDE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	289
ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN EŞ TÜKENMİŞLİKLERİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	297
MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU TEDAVİSİNDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM.....	303
TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARINA FARKLI BİR YAKLAŞIM: TRAVMA SONRASI BÜYÜME.....	310
TÜRK KÜLTÜRLÜ HALKLARDA KAMLIKTAN PİRLİĞE DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜMLER.....	317
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI VE CİNSEL İSTİSMAR BİLDİRİMİ.....	326
BELLEK, GÖRGÜ TANIKLIĞI VE GÖRGÜ TANIKLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	334
PARTNER ŞİDDETİ VE PARTNER ŞİDDETİNİN YORDAYICILARI.....	341
YÜKSEK VE DÜŞÜK DÜZEYDE HAYIR DİYEBİLME ÖZELLİKLERİNE SAHİP OLAN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE VE OYUN BAĞIMLILIĞI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	347
YÖNETİCİLERİNİN YÖNETSEL DAVRANIŞLARI İLE ÇALIŞANLARIN MESLEKİ AİDİYETLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	369
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ÖĞRETMENLERİNİN ROBOTİK KODLAMA EĞİTİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN YETİŞKİN EĞİTİMİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	393
TÜRKİYE'DE YAŞAM BOYU ÖĞRENME AÇISINDAN YEREL YÖNETİMLERİN ROLÜ: İSMEK ÖRNEĞİ.....	408
ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLERİ VE GELECEK BEKLENTİLERİ.....	437

KALMAN MIK SZATH'IN KONUŞAN KAFTAN ADLI UZUN HİKÂYESİNİN BERGSON'UN GÜLME KURAMINA GÖRE İNCELENMESİ.....	459
OSMANLI'DAN GÜNÜMÜZE KAHVEHANE KÜLTÜRÜ.....	470
ADLI PSİKOPATOLOJİ.....	483
BORDERLINE (SINIRDA) KİŞİLİK BOZUKLUĞUNUN NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI ÇERÇEVESİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	492
ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ANLAYIŞ VE DUYGUSAL ZEKANIN İNCELENMESİ.....	500
İTFAİYE ÇALIŞANLARINDA DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES BELİRTİLERİ İLE MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	516
PANDEMİ SÜRECİNDE YENİ BİR TÜR SİBER ZORBALIK: “ZOOM BOMBİNG”.....	530
AKADEMİK İSTİSMAR TÜRÜ OLARAK MOBBİNG: BİR GÖZDEN GEÇİRME.....	537
KRİMİNAL PSİKOLOJİ AÇISINDAN TERÖRİZMİN TEMEL BİLEŞENLERİ.....	544
KUŞAKLARARASI TRAVMA GEÇİŞİ VE KUŞAKLARARASI TRAVMA AKTARIMI.....	552
RUHSAL TRAVMA AKTARIMINDA NARSİSİZM VE DİSSOSİYASYON.....	560
NESNELERİN İNTERNETİ KÖKLÜ DEĞİŞİM.....	569
OKUL YÖNETİCİLERİNİN ÖRGÜTSEL GÜVEN ALGILARI İLE OKUL KÜLTÜRÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	576
UYKUyla İLİŞKİLİ YEME BOZUKLUKLARI: KLİNİK ÖZELLİKLER VE EPİDEMİYOLOJİ.....	612
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI, ALKOL VE MADDE KULLANIM BOZUKLUĞU VE DEPRESYON: BİR GÖZDEN GEÇİRME.....	622
SINIF ÖĞRETMENİ ADAYLARININ OYUN KAVRAMINA İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİNİN METAFORLARLA DEĞERLENDİRİLMESİ.....	643
TÜRKÇENİN YABANCI DİL OLARAK ÖĞRETİMİNE YÖNELİK TR DİZİN DERGİLERDE 2016-2020 YILLARI ARASINDA YAYINLANAN MAKALELERDEKİ ANAHTAR SÖZCÜKLERİN İNCELENMESİ.....	649
SADIK BEY ROMANI ÜZERİNE BİR İNCELEME.....	662

MÜLTECİLERDE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON,ANKSİYETE,STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	671
MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ARAPÇA UYARLAMA;GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK.....	683
YÜKSEK VE DÜŞÜK DÜZEYDE HAYIR DİYEBİLME ÖZELLİKLERİNE SAHİP OLAN ÖĞRENCİLERİN ANKSİYETE VE OYUN BAĞIMLILIĞI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	696
“YARADICI ŞƏXSİYYƏT” MƏFHUMU İNGİLİSDİLLİ TƏDQİQATÇILARIN PERSPEKTİVİNDƏ.....	719
VIRGINIA WOOLF'S SELF-REFLECTION IN “A ROOM OF ONE'S OWN.....	723
DİN EĞİTİMİNİN AZERBAJCAN TARİHİNDE GELİŞİM SÜRECİ.....	726
CUMHURİYET DÖNEMİ TÜRK HALK OYUNLARININ GELİŞİMİNE BİR KAYNAK: HALKEVLERİ (1932-1951).....	743
PORTRE SANATININ GLENN BROWN ÜZERİNDEN DÜNÜ BUGÜNÜ.....	757
ORTAÇAĞ İSLÂM EĞİTİMCİLERİNİN ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİLERE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ.....	768
BÜYÜK SELÇUKLU MEDRESELERİNİN ÜNİVERSİTE SİSTEMİNE KATKILARI.....	777
DÜNYADAKİ ÇEVRE SORUNLARIYLA BAŞ ETMEK İÇİN EVRENSEL AHLAKİ DEĞER EĞİTİMİNİN ÖNEMİ.....	786
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARŞILIKLI MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	792
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YILMAZLIK DÜZEYLERİ VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİ.....	803

Tam Metin No: TM052

## MÜLTECİLERDE MUTLULUĞU ARTTIRMA STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON,ANKSİYETE,STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ<sup>3</sup>

Psk. Dan. Dilan Yavcık,  
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi,  
[@dyavcik@gmail.com](mailto:dyavcik@gmail.com)  
Prof. Dr. Ali Eryılmaz,  
Yıldız Teknik Üniversitesi,  
[@erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Suriyeli mültecilerin mutluluğu arttırma stratejileri ile depresyon, anksiyete, stres belirtileri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.. Bu çalışmada dezavantajlı grupların öznel iyi oluşunu arttırmaya yönelik depresyon, anksiyete, stres belirtileri, yaşam doyumu ve mutluluğu arttırma stratejileri arasındaki ilişki incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın örneklemini Hatay’da çadır kentte ve Suriye-Türkiye ülke sınırındaki çadır kentte yaşayan 139 kadın,80 erkek olmak üzere 219 mülteci oluşturmaktadır. Araştırmada genel tarama araştırmalarına giren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Depresyon-Anksiyete-Stres (DASS42) Ölçeği”, “Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” Arapça versiyonları kullanılmıştır. Veri analizinde “SPSS 22.0” paket programlarından yararlanılmaktadır. Parametrik testlerden Anova, Regresyon analizi, testi kullanılacaktır. Veri analizi süreci sonunda elde edilen veriler ölçeğin boyutları olan çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, mental kontrol yapmak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve ölçeğin tamamı açısından değerlendirilmiştir. Mutluluğu arttırma stratejilerinin hiç birinin depresyon üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Anksiyete ve stres ile mental kontrol yapmak pozitif ilişkili çıkmıştır. Yaşam doyumu ile dini inancın gereğini yerine getirme pozitif ilişkili çıkmıştır. Mültecilerin yaşadığı olumsuz yaşantılar göz önüne alındığında pozitif psikoloji alanında araştırmaların literatüre katkısı ruh sağlığı çalışanları açısından faydalı olacağı varsayılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda dünya ve Türkiye literatüründe mültecilerde öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik araştırmalara rastlanmamıştır. Bu durum yapılan çalışmanın literatürdeki değerini desteklemektedir.

**Anahtar kelimeler:** mülteci,pozitif psikoloji, mutluluk, depresyon, anksiyete, stres,yaşam doyumu

<sup>3</sup>Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS INCREASE STRATEGIES AND DEPRESSION, ANXIETY, STRESS SYMPTOMS

### ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relationship between syrian refugees' strategies for increasing happiness and symptoms of depression, anxiety and stress... In this study, it is aimed to examine the relationship between strategies to increase depression, anxiety, stress symptoms, satisfaction with life and happiness in order to increase the subjective well-being of disadvantaged groups. The sample of the study consists of 219 refugees, including 139 women and 80 men, living in a tent city in Hatay and a tent city on the Syrian-Turkish country border. The research used a relationshipal screening model that entered general screening research. Arabic versions of "Depression-Anxiety-Stress (DASS42) Scale", "Happiness Increase Strategies Scale", "Life Saturatedness Scale" and "Personal Information Form" prepared by researchers were used as data collection tool. "SPSS 22" package programs are used in data analysis. Anova, Regression analysis and test will be used from parametric tests. The data obtained at the end of the data analysis process were evaluated in terms of responding positively to the environment, which are the dimensions of the scale, resting the body, acting directly towards happiness, performing mental control, fulfilling the necessity of religious belief. None of the strategies for increasing happiness have been found to have an effect on depression. Mental control with anxiety and stress has been positively associated. The satisfaction with life has been positively associated with fulfilling the necessity of religious belief. Given the negative lives experienced by refugees, it is assumed that the contribution of research in the field of positive psychology to the literature will be beneficial for mental health workers. As a result of the researches conducted, there were no researches in the world and Turkish literature aimed at increasing subjective well-being in refugees. This situation supports the value of the study in the literature.

**Keywords:** refugee, positive psychology, happiness, depression, anxiety, stress, life satisfaction

### 1.Giriş

Mutluluk insan yaşamının bütün alanlarını etkileyen önemli bir kavram olarak uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çekmektedir (Diener, Subjective well-being, 1984). Psikoloji ile ilgili araştırmalar daha çok ruhsal bozukluklara (depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları vs.) odaklanmıştır. Bunun nedenleri içinde ruhsal bozuklukların araştırmacılar açısından ilgi çekici olması kadar, psikolojiyle ilgili önde gelen kuramcılarının ruhsal bozukluklara eğilmiş olması ve psikoloji biliminin psikiyatriden etkilenmesi de gösterilebilir. Bu durum ise pozitif psikolojinin ihmal edilmesiyle sonuçlanmış ve ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyler üzerinde araştırmaların yapılmamasına neden olmuştur (Doğan & Çötök, 2011). Fiziksel ve ruhsal sağlık bir bütündür, birinin bozukluğu diğerinin bozulma riskini artırmaktadır. Ruhsal ve fiziksel sağlık arasında da ilişki vardır (Gültekin, 2010). Araştırma yaparken ruhsal sağlığın bir bütün olarak ele alınması gerekmektedir. 'Ruhsal bozuklukları önleme kavramı halk sağlığındaki "toplumu etkileyen temel sağlık problemlerini çözmek için bölgesel, merkezi, ulusal ve uluslar arası kaynakların harekete geçirme sürecidir" şeklindeki yaklaşıma dayandırılmış ve ruhsal sorunların önlenmesi için üç aşamadan oluşan bir modelin ilk faktörü ele alınmıştır. 1. Risk ve koruyucu faktörlerin tanımlanması. 2. Önleme stratejileri

geliştirme ve bunları sınıflama. 3. Belirlenen önleme stratejilerini toplumun yapısını göz önünde bulundurarak uyarlamak ve uygulamak' (Gültekin, 2010; Tyrer & Tyrer, 2002).

Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler gibi ihmal edilen bir çok araştırma grubu düşünüldüğünde yetişkinler mültecilerin çocuk mültecilere göre araştırmaların literatürde daha az yer aldığı gözlemlenmektedir. Yapılan araştırmada risk ve koruyucu faktörleri tanımlamak araştırmanın sorularında yer almaktadır. Mutluluğu artırma stratejileri kullanılarak risk ve koruma faktörleri saptanan ruhsal bozukluklar depresyon,anksiyete ve streştir. Literatürde mutluluğun artırılması, mutluluğu artırma stratejileri (öznel iyi oluşu artırma stratejileri) bağlamında ele alınmaktadır. Mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar ilk kez (Fordyce, 1983) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, dışa dönük birey olmak, iyimser düşünmek, sosyal faaliyetlere yönelmek, aktif bir yaşama sahip olmak ve yeni faaliyetlerle ilgilenmek gibi stratejiler ortaya konmuştur. İlerleyen süreçte Tkach ve arkadaşları (Tkach & Lyubomirsky, 2006) da mutluluğu artırma stratejilerine yönelik çalışmalar yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre; amaçlar belirlemek ve bunları gerçekleştirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak, dini inancın gereğini yerine getirmek, aktif ve pasif etkinliklerde bulunmak gibi stratejiler ortaya konmuştur. Eryılmaz (Eryılmaz, 2010) da çalışmasında mutluluğu artırma stratejilerini; çevreye pozitif tepki vermek, çevreden pozitif tepki almak, mental kontrol yapmak, istekleri doyurmak ve dini inancın gereğini yerine getirmek şeklinde beş boyutta ele almıştır (Eryılmaz, 2017).

Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Lu, 1995; Diener, Lyubomirsky, & King, 2005). Evrimsel bakış açısından olumlu iyilik halinin bireyi keşfetmeye güdülemede ve stresli yaşam olayları ile baş etmede sağladığı destekle uyum sağlamaya yönelik bir işlevinin olduğu vurgulanmaktadır (Diener & Diener, Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem, 1995).

Depresyon depresif duygudurum, ilgi ve zevkte azalma, enerji de düşme, düşük özdeğer ve suçluluk hisleri, uyku ve iştahta bozulmalar ve konsantre zorluklarla tanımlanan yaygın bir hastalıktır (Yıldırım, 2020; Seligman, 1975). Anksiyete, algılanan ancak tanımlanmayan bir tehlike nedeniyle oluşan yaygın bir korku hissidir (Yıldırım, 2020; Ortony & Turner, 1990).

Stres , kişinin kendini tehdit edilmiş veya endişeli hissettiği durumlarda verdiği tepkidir (Yıldırım, 2020; Baum, 1990). Bahsi geçen ruhsal bozukluklar ile pozitif psikoloji kavramı olan mutluluğu artırma stratejilerinin ilişkilendirilmesi araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınır, öznel iyi oluş, bireylerin belli açılardan yaşamlarını değerlendirmelerini içerir. Bu bağlamda, öznel iyi oluşun birkaç boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; yaşam doyumu, iş, evlilik gibi önemli alanlarda doyum; neşe, gurur, sevinç, hoşlanma gibi olumlu duygular ve suçluluk, utanma, stres, depresyon gibi olumsuz duygulardır (Eryılmaz, 2010; Diener, 2001).

Pozitif psikoloji, insanın güçlü yanları ve mutluluğun maksimizasyonu ile ilgilenir (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Pozitif psikoloji üzerine yapılan araştırmalar, son zamanlarda sadece mutluluk kavramsallaştırmalarının kültüre göre değişmediğini, aynı zamanda bireylerin mutluluğa ulaşma yollarının da kültürlerin nasıl organize edildiğini yansıttığını da göstermiştir (D’raven & Pasha-Zaidi, 2014). Mutluluğun anlamı, kültüre göre farklı sosyal etkileşimler, yapılar ve inançlardan büyük ölçüde etkilenir (Oatley, Keltner, & Jenkins, 2006)

Dünyada çatışma ve şiddet olaylarının artmasına bağlı olarak göç eden ve sığınma arayan insan sayısında artış görülmektedir. Türkiye bu durumdan olumsuz olarak etkilenmekte ve Türkiye yönelen göçmen ve sığınmacı sayısı da artmaktadır (Nurdoğan, Dur, & Öztürk, 2016).

Resmi kayıtlara göre 3,5 milyondan fazla Suriyeli mülteciyi bünyesinde barındırarak, mültecilere ev sahipliği yapan ülkeler arasında Türkiye’nin ilk sırada olduğu görülmektedir (Padır, 2019).

Son yıllarda, mültecilerin (özellikle travma yaşamış mültecilerin), göçmenlerin ve çocuklarının iç dünyasını anlamının gerekliliği konusunda farkındalık artmıştır (Andersson, 2000).

Kişilerin yaşadıkları bölgeleri, evlerini, ülkelerini terk etmesi ve yeni bir yere yerleşmeleri ile birlikte bireyler uyum güçlükleri yaşamaktadır. Yaşanan bu süreçler stres yaratıcı ve zorlayıcı nitelikte bir hayat olayıdır ve mültecilerde ve sığınmacılarda özellikle ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Ehnholt & Yule, 2006).

Ülkemizde mültecilerle ilgili yapılan araştırmalarda çocuk mültecilerle ilgili daha fazla çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmaların daha çok ruhsal bozukluklar konulu olduğu göze çarpmaktadır. Pozitif psikoloji alanında ise mutluluk konulu çalışmalarda sadece mutluluğun alt boyutu yaşam doyumu ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Mültecilerde öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik çalışmaya rastlanmamıştır. Dünyada mültecilerde ruhsal bozukluk, mutluluk ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Ülkemizde yaşayan mültecilerin ruh sağlığına dair yapılan araştırma ile dezavantajlı grupların literatürde görünürlüğünün arttıracağı ve farkındalık yaratılacağı umulmaktadır. Dünya ve Türkiye literatüründe mültecilerde öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik çalışmaların bulunmaması araştırma konusunun ruh sağlığı çalışanları ve araştırmacılar için faydalı olacağı tahmin edilmektedir.

### **Araştırmanın Amacı- Araştırma Soruları**

Bu araştırmanın amaçları:

- Ülkelerinde savaş esnasında, savaştan kaçarken ve geldikleri ülkede olumsuz durumlarla karşılaşan mültecilerin öznel iyi oluşunu arttırmaktır.
- Mutluluğu arttırma stratejileri ile risk ve önlem faktörlerin belirlenmesi.
- Dünya ve Türkiye literatüründe pozitif psikoloji alanında mültecileri görünür kılarak farkındalığı arttırmaktır.
- Mültecilerin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile mutluluğu arttırma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın soruları:

- Mültecilerin mutluluğu arttırma stratejileri ile depresyon, anksiyete, stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki değişkenleri açısından farklılaşmakta mıdır?
- Mültecilerde mutluluğu arttırma stratejileri ile depresyon arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Mültecilerde mutluluğu arttırma stratejileri ile anksiyete arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Mültecilerde mutluluğu arttırma stratejileri ile stres arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Mültecilerde mutluluğu arttırma stratejileri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Mültecilerin için ruh sağlıkları için risk ve koruyucu faktörler nelerdir?

## 2.Yöntem

Araştırmanın amacı olan depresyon, anksiyete, stres, yaşam doyumu ve mutluluğu arttırma stratejileri arasındaki incelenmesi için değişkenlerin varyans homojenliğine bakılmıştır. Varyansı homojen dağılan değişkenler arasındaki ilişkiler için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Spss 22.0 paket programından yararlanılarak analiz edilmiştir.

### 2.1.Araştırma Deseni

Araştırma mültecilerde mutluluğu arttırma stratejileri ile depresyon, anksiyete, stres,yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi değişkenleri açısından inceleyen ilişkisel tarama türünde betimsel bir çalışmadır. Mültecilerde mutluluğu arttırma stratejilerinin belirtilen değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni,yaşam doyumu,depresyon, anksiyete,strestir. Bağımsız değişkeni mutluluğu arttırma stratejileri alt boyutlarıdır.

### 2.2.Örnekleme/Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan mülteciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 219 mülteci oluşturmuştur. 139 kadın,80 erkek katılımcı gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır.

### 2.3.Veri Toplama Aracı ve Uygulama

Çalışmada Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, DASS ve Kişisel bilgi formlarının Arapça versiyonları kullanılarak veriler toplanmıştır. Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği:Eryılmaz ve Yavcık tarafından Arapçaya uyarlanmıştır. (Eryılmaz & Yavcık, 2020) Ölçek 5 boyutludur. Ölçeğin boyuları çevreye pozitif tepki vermek,mental kontrol yapmak, dini inancın gereğini yerine getirme, bedeni dinlendirmek, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemektir. Ölçeğin iyi düzeyde güvenilirlik değerinin olduğu bulunmuştur. Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. The Stasfaction with Life Scale(SWLS): Abdallah tarafından uyarlanmıştır. (Abdallah, 1998). Depression,Anxiety,Stress Scales(DASS): Ölçeğin 3 adet boyutu depresyon,anksiyete, strestir. (Moussa, Lovibond, Laube, & Megahead, 2016)

### 2.4.Verilerin Analizi

Anketlerden elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak analiz edilmiştir.

### 3.Bulgular

#### *Depresyon ile Mutluluğu Arttırma Stratejileri*

Mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutlarının depresyonu yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizleri için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 1 de görüldüğü üzere test sonucuna göre tüm değişkenlerin p değeri .05'ten küçük olduğundan varyansları homojen dağılmamıştır. Hiçbir altboyut etkili olmadığı için regresyon analizi yapılmamıştır.

**Tablo 1. Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular-Depresyon**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
mentalkontrol	1,651	35	178	,019
DMYDS	1,002	35	178	,473
bdin	,915	35	178	,608
ÇPTVER	1,415	35	178	,076
DİNANÇ	1,586	35	178	,028

#### *Anksiyete ile Mutluluğu Arttırma Stratejileri*

Mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutlarının anksiyeteyi yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizleri için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 2 de görüldüğü üzere test sonucuna göre dini inancın gereğini yapmak dışındaki tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle bu değişken analiz dışı bırakılarak regresyon analizi yapılabilmektedir.

**Tablo 2. Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular-Anksiyete**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
mentalkontrol	1,234	30	185	,200
DMYDS	,862	30	185	,676
bdin	1,335	30	185	,128
ÇPTVER	,893	30	185	,630
DİNANÇ	1,605	30	185	,032

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin anksiyete yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur.( $R=,273$ ;  $R^2=0.075$ ;  $F=3.438$ ;  $p<.05$ ). Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan mental kontrol yordayıcılık özelliği göstermiştir. Yordayıcılık özelliği gösteren tek değişken olan mental kontrol anksiyete pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ( $\beta=.343$ ;  $p<.05$ ). Bulgular tablo 3 te yer almaktadır.

**Tablo 3. Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Anksiyeteyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model	B	Standart Hata	Beta	t	p
(Constant)	28,253	3,379		8,362	,000
DMYDS	-,153	,135	-,077	-1,134	,258
ÇPTVER	-,055	,149	-,026	-,369	,712
Mentalkontrol*	,785	,168	,343	4,678	,000
bđin	-,111	,181	-,043	-,610	,543

a. Dependent Variable: ANKSİYETE

### ***Stres ile Mutluluğu Artırma Stratejileri***

Mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutlarının stresi yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizleri için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Stres ile mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin one way anova testi ile varyans homojenliği test edilmiştir. Test sonucuna göre bedeni dinlendirmek dışındaki tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle bu değişken analiz dışı bırakılarak regresyon analizi yapılabilmektedir. Sonuçlar tablo 4 te yer almaktadır.

**Tablo 4. Stres ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Alt Boyutları ile Varyans Homojenliği**

Değişkenler	İstatistik	p
Mental Kontrol	1,171	,253
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	1,261	,169
Bedeni Dinlenmek	2,044	,002
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	1,148	,279
Dini İnançın Gereğini Yapmak	1,494	,051

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin stres düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. ( $R=,319$ ;  $R^2=.102$ ;  $F=6,071$ ;  $p<.05$ ). Değişkenlerden sadece mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan mental kontrol yapmak yordayıcılık özelliği göstermiştir. Sonuçlar tablo 5 te yer almaktadır.

**Tablo 5. Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Stres Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	28,068	3,579		7,843	,000
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	-,173	,132	-,087	-1,309	,192
Dini İnançın Gereğini Yapmak	-,045	,195	-,017	-,230	,819
Mentalkontrol*	,771	,174	,338	4,441	,000
ÇPTVER	-,055	,152	-,026	-,361	,718

\*  $p < .05$   $F=6,071$  \*\*  $R=,319$   $R^2=0,102$

#### **Yaşam Doymu ile Mutluluğu Artırma Stratejileri**

Mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutlarının yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına yönelik regresyon analizleri için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 6 da görüldüğü üzere test sonucuna göre çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek dışındaki tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle bu değişken analiz dışı bırakılarak regresyon analizi yapılabilmektedir.

**Tablo 6. Varyansların Homojenliğine Dair Bulgular-Yaşam Doymu**

Değişkenler	İstatistik	p
Mental Kontrol	1,434	,083
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış	1,400	,098
Bedeni Dinlendirmek	1,568	,042
Çevreye Pozitif Tepki Vermek	1,606	,034
Dini İnançın Gereğini Yapmak	,909	,601

a. Dependent Variable: YAŞAM DOYUMU

Katılımcıların mutluluğu artırma stratejileri düzeylerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. ( $R=0.254$ ;  $R^2=0.065$ ;  $F=4.947$ ;  $p<.05$ ). Değişkenlerden mutluluğu artırma stratejisinin alt boyutu olan dini inancın gereğini yapmak yordayıcılık özelliği göstermiştir. ( $\beta=.298$ ;  $p<.05$ ). Sonuçlar tablo 7 de yer almaktadır.

**Tablo 7. Katılımcıların Mutluluğu Artırma Stratejileri Düzeylerinin Yaşam Doymu Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Sabit	11,122	2,568		4,331	,000
DMYDS	-,008	,098	-,006	-,083	,934
DİNANÇ	,298	,143	,153	2,078	,039
mentalkontrol	,247	,125	,147	1,973	,050

\*  $p < .05$   $F=4,947$  \*\*  $R=,254$   $R^2=0,065$

## 5.Sonuç ve Öneriler

Araştırmada elde edilen değerler sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Mutluluğu artırma stratejisileri depresyon üzerinde etkili değildir. Mental kontrol ile anksiyete ve stres arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki var. Mental kontrol arttıkça anksiyete ve stres artmaktadır. Mental kontrolün anksiyete ve depresyon ile pozitif anlamlı ilişkili çıkmasının sebebi Wegner ve arkadaşlarının Zihin Kontrolü ve Bastırma Döngüsü (Mental Control and Suppression Cycle) alanındaki çalışmaları ile açıklanabilir (Wegner, Scheider, Carter, & White, 1987).

Araştırmalar, çevredeki potansiyel dikkat dağıtıcıların mevcudiyetinin, insanların zihinsel kontrol uygularken kullandıkları dikkat dağıtıcıları etkilediğini göstermiştir. İnsanlar ayrıca bastırma sırasında dikkat dağıtıcı olarak hizmet etmek için mevcut zihinsel durumlarına güvenirlir.

Başka bir çalışma, olumlu ya da olumsuz bir ruh hali içine giren kişilerin ruh halleriyle ilgili dikkat dağıtıcıları seçtiğini gösterdi. Bu bulgular, zihinsel kontrolün, istenmeyen düşünce veya duygunun ilk baskılanmasını ve çevrede bastırılan düşünce veya duyguyla ilişkili veya ilgisiz materyallerin aranmasını içeren bir süreç olduğunu göstermektedir (Wegner, Scheider, Carter, & White, 1987).

Mültecilerin savaş sırasında, ülkesinden kaçarken veya sığındıkları yeni ülkede yaşadığı olumsuz duygular mental kontrol yaparken kaynak olarak kullanma ihtimali mental kontrol ile anksiyete, stres arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamaktadır. Olumsuz yaşantı içerisinde olan kişilerin düşünce sisteminin kaynağı yaşadığı olumsuz duygular,düşünceler, yaşantılar olması araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Yaşam doyumu ile dini inancın gereğini getirmek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Dini inancın gereğini yerine getirdikçe yaşam doyumu artar. Benzer bir çalışmada katılımcıların dinin gerekliliklerini (namaz kılma, oruç tutma, yalan söylememe gibi) yerine getirdiklerinde yaşamda daha fazla doyum aldıklarını ve mutlu oldukları yönünde görüş belirtmiştir (Kalgı & Şimşek, 2018).

Mülteciler için risk faktörü mentrol kontrol yapmak olduğu saptanmıştır. Mental kontrol yaptıkça anksiyete ve stres artmaktadır. Koruyucu faktör olarak ise dini inancın gerekliliğini yerine getirmektedir. Dini inancın gerekliliğini yerine getirdikçe yaşam doyumu artmaktadır. Risk faktörünü düşürmek adına mental kontrol yapmayı düzenlemek gerekmektedir. Risk grubundaki kişilerin olumlu düşünebilmesi için bireysel ve grupla psikolojik danışmanlık, pozitif psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi yöntemleri ile mental kontrol yaparken doğru kaynaklar yapılması öğretilir. Koruyucu faktöre ihtiyaç duyulan noktalarda ise bireylere kendi dininin gerekliliğini yerine getirebileceği şartların sağlanması yaşam doyumu destekleyecektir. Dini gerekliliğin yerine getirilmesi sadece bir dini değil tüm dinleri içine alan bir kavramdır. Müslüman birinin namaz kılacağı bir ortam yaratmak veya hristiyan birinin günah çıkartmak için uygun ortam yaratmak gibi çeşitli şekillerde örneklendirilebilir.

Araştırma bulguların sahada kullanılması veya benzer bir çalışmaya zemin sağlaması durumunda bu araştırmanın çadırkentte yaşayan savaşın travmatik boyutunu yaşamış ve temel ihtiyaçları dışında ihtiyaçlarına ulaşmakta zorluk yaşayan savaş mağdurlarına uygulandığı göz önünde bulundurulması araştırmacının faydasına olacaktır.

Mültecilerin yaşadığı olumsuz yaşantılar göz önüne alındığında pozitif psikoloji alanında araştırmaların literatüre katkısı ruh sağlığı çalışanları açısından faydalı olacağı varsayılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda dünya ve Türkiye literatüründe mültecilerde öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik araştırmalara rastlanmamıştır. Bu durum yapılan çalışmanın literatürdeki değerini desteklemektedir.

## 6.Kaynakça

- Abdallah, T. A. (1998). The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric Properties in an Arabic-speaking Sample. *International Journal of Adolescence and Youth* , 113-119.
- Andersson, B. K. (2000). *Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic and related support work*. Binnie Kristal-Andersson, Office of Psychotherapy and Psychology in Stockholm South.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology* , 653-675.
- D'raven, L. L., & Pasha-Zaidi, N. ( 2014). Happiness strategies among Arab university students in the United Arab Emirates. *The Journal of Happiness & Well-Being* , 1-15.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* , 542-575.
- Diener, E. (2001). Subjective Well-Being: The Science of. *American Psychologist* , 34-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* , 653-663.
- Diener, E., Lyubomirsky, S., & King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect:Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* , 803-855.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması:Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 165-172.

- Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology* , 629-651.
- Ehnholt, K. A., & Yule, W. (2006). Practitioner review: assessment and treatment of refugee children and adolescents who have experienced war-related trauma. *Child Psychol Psychiatry* , 210-1197.
- Eryılmaz, A. (2010). ERGENLER İÇİN ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 81-88.
- Eryılmaz, A. (2017). Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)* , 23-116.
- Eryılmaz, A., & Yavcik, D. (2020). Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği:Arapçaya Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Turkcess Kongresi*.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psycho* , 98-483.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal Bozuklukların Önlenmesi:Kavramsal Çerçeve ve Sınıflandırma . *PSİKİYATRİDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR* , 583-594.
- <https://multeciler.org.tr/turkiyedeki-suriyeli-sayisi/>. (2020).  
<https://multeciler.org.tr/turkiyedeki-suriyeli-sayisi/>:  
<https://multeciler.org.tr/turkiyedeki-suriyeli-sayisi/> adresinden alınmıştır
- Kalgı, M. E., & Şimşek, N. (2018). Dini Dogmatizm ve Dindarlık Bağlamında Yaşam Doyumu: Bir Karma Yöntemli Yaklaşım. *Turkish Studies* .
- Kline, R. (2005).
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables. *The Journal of Social Psychology* , 135,351-357.
- Moussa, M. T., Lovibond, P., Laube, R., & Megahead, H. A. (2016). Psychometric Properties of an Arabic Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). *Research on Social Work Practice* .
- Nurdoğan, A. K., Dur, A. İ., & Öztürk, M. (2016). TÜRKİYE’NİN MÜLTECİ SORUNU VE SURİYE KRİZİNİN MÜLTECİ SORUNUNA ETKİLERİ. *Dergipark* , 217-238.

- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell Publishing.
- Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What's Basic About Basic Emotions? *Psychological Review* , 315-331.
- Padır, M. A. (2019). *Examining xenophobia in Syrian refugees context: The roles of perceived threats and social contact*.
- Seligman, M. E. (1975). *helplessness: on depression, development, and death*.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness, relating personality, happiness-increasing strategies, and wellbeing? *J Happiness Stud* , 183-225.
- Tyrer, P., & Tyrer, F. (2002). *Public mental health In Oxford Textbook of Public Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Wegner, D. M., Scheider, D. J., Carter, S., & White, L. (1987). Paradoxical Effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology* .
- Yıldırım, H. (2020). *Ailesi ile birlikte ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve stresle başa çıkma tarzları açısından karşılaştırılması*.