

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
GÖÇ ENSTİTÜSÜ
KADIN ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI

**SURİYELİ GÖÇMEN KADINLARIN DİNİ BAŞA
ÇIKMA DÜZEYLERİNİN YAŞAM TUTUMLARINA VE
YAŞAMIN ANLAMI ALGILARINA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Elif SELÇUK

**Gaziantep
Ocak 2025**

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
GÖÇ ENSTİTÜSÜ
KADIN ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI

**SURİYELİ GÖÇMEN KADINLARIN DİNİ BAŞA
ÇIKMA DÜZEYLERİNİN YAŞAM TUTUMLARINA VE
YAŞAMIN ANLAMI ALGILARINA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Elif SELÇUK
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Safiye ÖZGÜÇ

**Gaziantep
Ocak 2025**

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakların kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

(İmza)

Elif SELÇUK

21.01.2025

ÖZET

SURİYELİ GÖÇMEN KADINLARIN DİNİ BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN YAŞAM TUTUMLARINA VE YAŞAMIN ANLAMI ALGILARINA ETKİSİ

SELÇUK, Elif

Yüksek Lisans Tezi

Göç Enstitüsü, Kadın Araştırmaları Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Safiye ÖZGÜÇ

Ocak, 2025, 54 sayfa

Bu araştırma Suriyeli Göçmen Kadınların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşam Tutumlarına ve Yaşamın Anlamı Algılarına Etkisinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma tanımlayıcı desende yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini 126 Suriyeli göçmen kadın oluşturmuştur. Veriler, kişisel bilgi formu “Dini Başa Çıkma Ölçeği” ve “Yaşam Tutum Profili Ölçeği” ile toplanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 24 programıyla analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi yüzdeler, aritmetik ortalama ve standart sapma, korelasyon, Kruskal Wallis testi ve regresyon analizi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların %38.9’u 42 yaş ve üzeri, %41.3’ü okur-yazar, %70.6’sı evli, %38.1’i 6-8 yıldan beri Türkiye’de yaşamakta ve %41.3’ü kendisini dindar olarak ifade etmiştir. Katılımcıların Yaşam Tutum Profili Ölçek puan ortalaması 153.80±32.06’dır. Dini Başa Çıkma Ölçeğinin, Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyut puan ortalaması 23,24±5,74 olup; Negatif Dini Başa Çıkma puan ortalaması ise 8.65±3.05’dir. Eğitim durumu, yaş ve dindarlık durumu değişkenleri ile ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Yaşam Tutum Profili Ölçeği toplam puanı ile Dini Başa Çıkma Ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyut puan ortalaması ile YTPÖ’nün Yaşamın Anlamı alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.001$). Araştırma sonucunda Suriyeli göçmen kadınların pozitif dini başa çıkma düzeylerinin artması yaşamın anlamı algısını arttırmaktadır. Ayrıca Suriyeli göçmen kadınların pozitif dini başa çıkma düzeyleri yaşamın anlamı algılarının %6’sını açıklamaktadır.

Anahtar kelimeler: **Göç, Dini Başa Çıkma, Kadın Sağlığı, Yaşam Tutumu**

ABSTRACT**THE EFFECT OF RELIGIOUS COPING LEVELS OF SYRIAN MIGRANT WOMEN ON THEIR LIFE ATTITUDES AND PERCEPTIONS OF THE MEANING OF LIFE**

SELÇUK, Elif

Master's Thesis

Migration Institute, Department of Women's Studies

Thesis Advisor: Assoc. Doç. Dr. Safiye ÖZGÜÇ

January 2025, 54 pages

This study was conducted to examine the effect of Syrian Immigrant Women's Religious Coping Levels on their Life Attitudes and Meaning of Life Perceptions. The research was conducted in a descriptive design. The sample of the study consisted of 126 Syrian immigrant women. The data were collected through personal information form, "Religious Coping Scale" and "Life Attitude Profile Scale". The data obtained were analyzed with IBM SPSS 24 program. Data were analyzed using percentages, arithmetic mean and standard deviation, correlation, Kruskal Wallis test and regression analysis. As a result of the study, 38.9% of the participants were 42 years of age or older, 41.3% were literate, 70.6% were married, 38.1% had been living in Turkey for 6-8 years, and 41.3% identified themselves as religious. The mean Life Attitude Profile Scale score of the participants was 153.80 ± 32.06 . The mean score of the Positive Religious Coping sub-dimension of the Religious Coping Scale was 23.24 ± 5.74 , and the mean score of Negative Religious Coping was 8.65 ± 3.05 . A significant difference was found between the variables of education level, age and religiousness status and the mean scores of the scale ($p < 0.05$). There was no significant relationship between the total score of the Life Attitude Profile Scale and the sub-dimensions of the Religious Coping Scale ($p > 0.05$). It was determined that there was a significant relationship between the mean score of the Positive Religious Coping sub-dimension of the Religious Coping Scale and the mean score of the Meaning of Life sub-dimension of the HPTS ($p < 0.001$). As a result of the research, the increase in Syrian immigrant women's positive religious coping levels increases their perception of the meaning of life. In addition, Syrian immigrant women's positive religious coping levels explain 6% of their perception of meaning of life.

Keywords: Migration, Religious Coping, Women's Health, Life Satisfaction

ÖNSÖZ

Göç, bireylerin sosyal ve psikolojik yapılarını derinden etkileyen karmaşık bir süreçtir. Zorunlu göç, fiziksel olduğu kadar ruhsal ve duygusal dönüşümleri de beraberinde getirir. Bu süreçte dini inanışlar, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır.

Bu çalışma, Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma düzeyleri ile yaşam tutumları ve anlam arayışları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Göç sürecinde dini inançlar, psikolojik dayanıklılığı artırarak olumsuzlukları anlamlandırmada etkili olmaktadır. Araştırma bulguları, dinin bireysel bir sığınak olmanın ötesinde, toplumsal aidiyeti güçlendiren ve psikolojik esenliği destekleyen bir kaynak olduğunu göstermektedir.

Yüksek lisans tez sürecimde, akademik bilgi ve rehberliğiyle bana ilham veren, sabırla yol gösteren, karşılaştığım her zorlukta destek olup kendime güvenmemi sağlayan ve çalışmalarımı en üst düzeye taşımam için cesaretlendiren danışman hocam Doç. Dr. Safiye Özgüç'e,

Bu araştırmaya katılarak samimiyetle tüm soruları yanıtlayan, sabırla katkıda bulunan ve çalışmaya yalnızca bilimsel değil, insani bir boyut da kazandıran Suriyeli göçmen kadınlara,

Deneyimi ve rehberliğiyle bana ışık tutan, değerli katkılarını ve desteklerini her zaman cömertçe sunan Dr. Öğretim Üyesi Ezgi DİRGAR'a

Tecrübelerini, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. Bülent ALAGÖZ'e

Duygusal ve manevi desteğiyle yüksek lisans eğitim sürecimde yanımda olan, sabırla bana güç veren ve her adımda varlığıyla bu yolculuğu kolaylaştıran eşim Yusuf SELÇUK'a ve oğlum Taha Ege SELÇUK'a en derin saygı ve minnetlerimi sunarım

Elif SELÇUK

Ocak, 2025



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
SEMBOLLER VE KISALTMALAR	xi
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Problem	1
BÖLÜM 2	3
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Göç Kavramı	3
2.2. Göçün Nedenleri	7
2.3. Dini Başa Çıkma	9
2.3.1. Pozitif Dini Başa Çıkma.....	15
2.3.2. Negatif Dini Başa Çıkma	15
2.3.3. Dini Başa Çıkma ile İlgili Çalışmalar.....	16
2.4. Yaşam Tutumu	17
2.5. Yaşamın Anlamı ve Amacı	18
2.5.1. Yaşamın Anlamı.....	18
2.5.2. Yaşamın Amacı	21
BÖLÜM 3	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Amacı.....	23
3.2. Araştırmanın Yöntemi.....	23
3.2.1. Araştırmanın Tipi.....	23
3.2.2. Araştırmanın Yapıldığı Tarih.....	23
3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri.....	23
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	23

3.5. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri.....	24
3.6. Araştırmadan Dışlama Kriterleri.....	24
3.7. Veri Toplama Araçları	24
3.8. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.9. Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBCÖ).....	24
3.10. Yaşam Tutum Profili Ölçeği (YTPÖ).....	24
3.11. Verilerin Toplanması	24
3.12. Verilerin Analizi	25
3.13. Araştırmanın Etik Boyutu	25
3.14. Araştırmanın Sınırlılıkları	25
BÖLÜM 4	26
4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	26
4.1. Araştırmanın Demografik Bulguları.....	26
BÖLÜM 5	34
5.TARTIŞMA	34
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
KAYNAKÇA.....	40
EKLER	49
ÖZGEÇMİŞ.....	56

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Suriyeli Göçmen Kadınların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	26
Tablo 2. Suriyeli Göçmen Kadınların Yaşam Tutum Profili Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyut Puan Ortalamaları (n=126)	28
Tablo 3. Yaş Değişkeni ile Yaşam Tutum Profili Ölçeği ve Alt Boyutları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Fark	29
Tablo 4. YTPÖ Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları ile DBÇÖ Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki	31
Tablo 5. Suriyeli Göçmen Kadınların Pozitif Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşamın Anlamı Algılarını Yordama Gücünün Belirlenmesi	32

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	49
Ek 2. Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	50
Ek 3. Yaşam Tutum Profili	51
Ek 4. Etik Kurul İzni.....	53
Ek 5. Kurum İzni	54
Ek 6. Ölçek İzinleri.....	55



SEMBOLLER VE KISALTMALAR

BM	: Birleşmiş Milletler
DBÇÖ	: Dini Başa Çıkma Ölçeği
TSBB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TSB	: Travma sonrası büyüme
YTPÖ	: Yaşam Tutum Profili Ölçeği
UN (BM)	: United Nations (Birleşmiş Milletler)
UNHCR	: United Nations High Commissioner for Refugees (Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği)
UNWRA	: United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees (Birleşmiş Milletler Yakın Doğu'daki Filistinli Mültecilere Yardım ve Bayındırlık Ajansı)
YY	: Yüz Yıl

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problem

Göç, yüzyıllardır insanlık tarihinde sürekli yaşanan bir gerçekliktir ve aynı zamanda evrensel bir olgudur. İnsanların göç etme tercihleri ya da zorunlulukları birçok gerekçeye bağlıdır. Tarih boyunca insanlar, maruz kaldıkları iktisadi, politik değişimler, karışıklıklar, afetler, kıtlık, açlık, salgın hastalıklar, ülkeler arası çatışmalar, iç savaşlar gibi nedenlerle yaşadıkları yerleri kendi tercihleri veya dışardan gelen baskı ve tehditlerin etkisiyle terk etmek durumunda kalmışlardır (Çağlar, 2018 s. 4). Suriye'deki iç savaş bireylerin güvenlik problemi nedeniyle zorunlu göç etmelerine neden olmuştur. İnsanların göç etmelerine neden olan tehditlerin, sıkıntıların oluşturduğu travmalar, ruhsal sağlığını olumsuz etkilemektedir. Göç süreci topluluğun bütün bireylerini örselese de bu süreçten en çok yaşlılar, kadınlar çocuklar ve engelliler gibi savunmasız gruplar daha olumsuz etkilenmektedir. Kadınlar, kriz durumlarından orantısız bir şekilde zarar görmekte ve bu krizlerin genellikle önceden var olan sorunları daha da derinleştirdiği bilinmektedir. (Teodorescu, 2024 s. 21). Bu zorluklar, bireylerin başa çıkma stratejilerinde, yaşama yönelik tutumlarında ve anlam algılarında önemli değişimlere yol açabilmektedir. Bu durumlarla mücadele ederken insanların başvurduğu baş etme yöntemlerinden birisi dini başa çıkmadır (Aytan, 2019 s. 74). Dini başa çıkma zor anlarda dini ve manevi değerleri devreye sokarak bilişsel ve davranışsal öğelere müracaat edilmesidir (Ekşi, 2001 s. 45). Dinin ruh sağlığını koruyucu ve sağaltıcı etkisi vardır. Dolayısıyla insanlar ruhsal sıkıntılarını giderecek bir anlam arayışına girmekte ve dini referans olarak bu alanda başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır. Dini başa çıkma yöntemleri, sıkıntılı anlarda yaşanan olayları algılamayı etkiler. Birey, kapasitesini aşan durumlarda özdenetimini sağlayamadığında, ilahi bir güç

tarafından her şeyin yönetildiğini düşünür. Bu durum, psikolojik bir kontrol mekanizması geliştirir ve manevi anlamda yatıştırıcıdır. İnanç ve geleneksel törenler, bağ ve içtenlik hissi ile sosyal destek sağlar. Hayatı yeniden planlamak isteyenlere yeni olanaklar ve erdem kazanma şansı sunar (Ayten, 2019 s. 75). Böylece bireyler ilahi güce sarılarak hayatını yönetebilme ve hayata anlam yükleme becerisi elde eder. Çünkü İslam dini hayata mana yükleme, fizyolojik ve psikolojik hastalıklarda, travmatik olaylarda ve ölüm gibi yas ile sonuçlanan kayıp durumlarında bireye manevi anlamda destek olmakta ve başa çıkmasına yardım etmektedir (Ayten, 2019 s. 76).

Suriyeli göçmenlerin göç öncesi ve göç esnasında travmatik olaylarla kayıplar yaşamaları, göç sonrası menşei ülkenin şartlarına alışma süreci birtakım zorlukları beraberinde getirmektedir. Din burada bireye hem problem hem de duygu odaklı başa çıkmada güç ve anlam kazanarak sorunlarını çözme sürecini başarıyla tamamlamasına ve yaşanan olumsuz durumları kabul etmesinde duygusal anlamda yardımcı olmaktadır. Böylece din hayatta yaşanan sıkıntılı durumları atlama sürecinde önemli bir güç, üstesinden gelinemeyecek bir durumda da metanet ve kabullenme sağlayarak psikolojik olarak bireyin iyilik haline katkı sağlamaktadır (Doğan, 2018 s. 38). Bu bilgiler doğrultusunda mevcut araştırmada, Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma düzeylerinin, yaşam tutumlarına ve yaşamın anlamı algılarına etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma düzeylerinin yaşam tutumlarına etkisi var mıdır?
2. Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma düzeylerinin yaşamın anlamı algılarına etkisi var mıdır?

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Göç Kavramı

Göçler, sadece bir yerden başka bir yere bedensel olarak hareket etmek değildir. Aslında, ekonomik, siyasi ve kültürel gibi birçok boyutu içinde barındıran dinamik bir yapıdır. Göç; işsizlikle mücadele edenlerden, haksızlığa uğrayanlardan, terörün tehditlerinden, çevresel sorunlarla başa çıkamayanlardan ve diğer ülkelerin çıkarlarına kurban giden insan topluluklarının hareketlerinden oluşan çok kapsamlı ve karışık bir olgudur (Erkek, 2023, s. 112). Ekonomik, sosyal, kültürel veya toplumsal nedenlerle kişilerin, ailelerin ya da toplumların yaşadıkları bölgeden ayrılarak farklı bir bölgeye taşınma ve yerleşme durumudur. Bu bağlamda kitlesel göç hareketleri, kentlerin sosyo-kültürel yapısını, demografik özelliklerini ve ekonomisini derinden etkilemektedir (Taştan vd., 2018, s. 68).

Göç sadece coğrafi bir değişim değil, aynı zamanda kültürel, sosyal ve bireysel düzeyde derinlemesine etkileri olan karmaşık bir süreçtir. İnsanların göç etmeleri, sadece fiziksel mekân değişikliği değil, aynı zamanda kültürel ve toplumsal bağlamda yeni bir adaptasyon ve anlam inşa etme sürecini içermektedir. Göç, bireyleri topluluklarından ayırarak yeni bir topluluğa entegre olmalarını sağlamaktadır. Bu süreçte, bireyler kendi kültürlerini yeni bir ortama taşıma ve aynı zamanda yeni kültüre uyum sağlama çabası içinde olabilmektedir. Bu, toplumsal bağların şekillenmesine ve değişmesine neden olmaktadır. Bu süreç, bireyin anlam ve değer dünyasında önemli değişimlere yol açabilmektedir. Yeni mekânın kültürü, değerleri ve normları, bireyin dünya görüşünü etkilemektedir. Göç, sadece bireyleri değil, aynı zamanda diğer insanları da etkilemektedir. Hem terk edilen yerde kalanlar hem de yeni yerleşilen yerdeki insanlar, bu süreçten etkilenmektedir. İnsana dair

unsurlar, ilişkiler, toplumsal yapılar göçle birlikte değişebilmektedir. Ayrıca hem terk edilen yerden geçmişle olan bağlar koparken yeni yerleşilen yerde yeni kimlik algıları oluşabilmektedir. Göç ile değişen mekân ve kimlik algısı, insanı ve insan hikâyelerini etkileyen bir unsur olarak yer almaktadır (Ekici ve Tuncel, 2018, s. 57).

Göç olgusunun tanımlarına bakıldığında temel olarak bir ya da birden fazla nedenden dolayı bir coğrafi bölgeden başka bir coğrafi bölgeye taşınmayı ve orada yeni bir yaşam kurmayı tanımlayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Göç, birçok farklı nedenle gerçekleşebilir ve genellikle zorlayıcı faktörlerle ilişkilidir. Savaş, hastalık, ekonomik sıkıntılar, politik gerilim, toplum yapısının deforme olması gibi faktörler, bireyleri, aileleri ve hatta toplulukları buldukları yerden ayrılmaya zorlayabilmektedir. Göç sadece bireyin hayatını etkileyen bir olgu değildir. Topluları, kültürleri ve sosyal dokuyu da derinden etkileyen bir kavramdır (Göçmen Büro, 2021, s. 274).

Atalay, “Proje Olarak Göç Temalı Yerleştirme” makalesinde; “BM, dünyadaki her yedi kişiden birinin tercih ya da zorla göç ettiğini uluslararası ya da ulusal iç göç eden olduğunu belirtmektedir.” Göç eden kişilerin çoğunlukla doğdukları yerlere dönme isteği olduğunu ancak bu isteğin yaşam koşullarının etkisinde yön değiştirdiğine, köklerine duyulan öz saygının gidilerek azaldığını hatta kopma noktasına geldiğini belirterek bu dönme isteğinin gerçekleşmediğini belirtmektedir. Stuart Hall, bu durumu şu şekilde ifade etmiştir. “Göç tek yönlü bir yolculuktur.” ve “Geri dönecek bir yuva yoktur.” şeklinde göçün yarattığı boşluğu vurgulamıştır. Melitopoulos, “Göç sorunu hareketin bir sonucudur. Geri dönüş olmadığı için geçişli değildir. Bir şeyleri yeni bir kültüre ya da medeniyete getirebilirsin ama bir şeyleri geri götürmeyi başaramazsın. Geçişsizdir” (Atalay, 2021, s. 47).

Temur Koran’a göre göç, bireylerin ya da toplulukların bıraktıkları geçmişlerini, kültürlerini ve yaşam biçimlerini geride bırakarak, bilinmeyen bir geleceğe doğru açılan bir yoldur (Çay, 2017 s. 28). Göç, insanlık tarihinde sürekli bir varlık gösteren bir olgudur. İnsanlar, farklı nedenlerle, farklı dönemlerde ve coğrafyalarda göç etmiştir. Bu insanların çeşitli nedenlerle coğrafi olarak yer değiştirmesinin evrensel bir gerçek olduğunu göstermektedir. Göç, pek çok etkenin rol oynadığı, çözülmesi, açıklanması ve anlaşılması oldukça zor olan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda göç olgusu, dinamik bir süreç olup toplumların

yapısını etkileyen sosyal bir olaydır. Bu sosyal olay bünyesinde, ekonomik, siyasi, kültürel birçok faktörü barındırmaktadır. Göçün sonuçları da çok çeşitli olabilmekte ve bu süreç, toplumları derinlemesine etkileyebilmektedir. Bu etkileşim unsurları olumlu ve olumsuz yönde gerçekleşebilmektedir (Aşkın vd., 2022, s. 98).

Göç, pek çok topluluğun etnik ve kültür çeşitliliğine eklenerek nüfus, ekonomik ve toplumsal hareketliliğin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Göç olgusu, insan ve mekân arasındaki ilişkiyi yeniden biçimlendirerek, bu ilişkiyi toplumsal yaşam, kültürel pratikler, değerler sistemi gibi birçok alanda sosyal, kültürel, ekonomik, demografik ve ekolojik açıdan etkilemektedir (Demir, 2022, s. 63).

Toplumsal hareketlilik olan göç olgusunun nedenlerini şekillendiren boyutlar vardır bunlar; tarihsel, toplumsal ve coğrafi boyuttur. Türkiye'deki göç olgusu toplumsal tarihle ilişkilidir, çünkü geçmişin bütün yaşanmışlarını içinde barındıran bir toplum yapısı vardır (Doğan, 2018, s. 79). Göç olgusu, kültürümüzün ve geleneksel yaşam biçimimizin temel unsurlarından biri olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle geleneksel toplum düzenimizde, yaşamın her aşamasında bu olgunun etkilerini ve izlerini görmek mümkündür. Göç olgusunun toplumsal ve tarihsel boyutunun şekillenmesi 19.yüzyılın ikinci yarısında yaşanan sanayi devrimi ile olmuştur. Sanayi devrimi ile köyden kentlere doğru bir göç hareketi yaşanmıştır, nedeni sanayi merkezlerinde yani kentlerde çalışacak insan-işçi faktörüdür. Bu hareketlenmelere bağlı olarak gelişen sosyal hareketlilik kendi içerisinde yatay ve dikey boyut olarak ikiye ayrılmıştır. Yatay hareketlilik; çeşitli sınıf ve tabakalardan gelenlerin yarattığı bir sosyal olay iken, dikey hareketlilik; mekân içindeki hareketleri dışında sosyal statü, yapı ve kurumlardaki değişimleri kapsayan bir sosyal hareketlilik olarak karşımıza çıkmaktadır ve bunu sonucunda da yeni sınıf tabakasının oluşumu, yükselişi ve inişleri etkili olmuştur (Çakır, 2018, s. 49). Toplumsal boyutunun yanı sıra tarihsel boyutun da ele alınışı göç anlatılarının ve yazınlarının etkisinde geliştiğini görmekteyiz. Nedim Gürsel ve Fakir Bayburt gibi göç eden yazarlar, olayları göç öncesi (kaynak-köken ülke), göç sırası (doğrudan geçilen ülke) ve göç sonrası (hedef ülke) olarak belirtilen olaylar zinciri olarak ifade etmiştir (Tilbe, 2021, s. 12).

Göç, birçok farklı faktörün etkileşimi sonucu ortaya çıkan karmaşık bir olgudur. Bu faktörler arasında ekonomik şartlar, sosyal dinamikler, siyasi durum,

demografik özellikler ve çevresel koşullar gibi geniş bir yelpaze bulunur. İç göç, bireylerin bir bölgeden diğerine yer değiştirmesi anlamına gelir. Ekonomistler bu süreci genellikle fertlerin var olan göç giderleri ile yarınlarıdaki kazançları arasında bir dengeleme yaparak değerlendirmektedir. Göç, bir tür insan sermayesi yatırımı olarak görülür; yani bireyler, göç etmenin maliyeti ile beklenen fayda arasında bir denge kurmaya çalışmaktadır. Göç, bireylerin beklenen faydalarının, göç maliyetlerini aştığı durumlarda gerçekleşmektedir (Sırım ve Demir, 2020, s. 45).

Bu bağlamda göç sorunsalı, meydana geliş amacına göre farklı biçimlerde kategorileşmiştir. Bu kategorileşmenin en başında göç deviniminin yönü gelmektedir. Ülke içerisindeki insanların bir yerde başka bir yere taşınmasına 'iç göç'; ülkenin sınırlarının dışına yapılan taşınmaya da 'dış göç' denilmektedir. Amaç, göç olgusunu daha iyi anlamak ve analiz etmek için önemli bir çerçeve sağlamaktır. Aksoy'da göçü ortaya çıkaran nedenleri altı sınıfta irdelenmiştir. Bu sınıflamalar şu şekildedir: iklim kaynaklı göç, ekonomik kaynaklı göç, siyasal kaynaklı göç, eğitim kaynaklı göç, beyin göçü ve emekli göçüdür. Bu sınıflandırmalar, göç olgusunun karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgulamaktadır. Bu nedenle sınıflandırmalardan kaynaklı olarak gerçekleşen göç dinamikliği her durumda farklılık arz etmektedir. Farklılıkların temelinde ve özelinde ortaya çıkan kavramların bir milletin ya da bir grubun vatanı olarak benimsediği coğrafyayı bırakıp başka bir yere göç edememesi üzerine kurgulanmıştır (Özkan, 2019, s. 12). Mutlu da göç olgusuna neden olan faktörleri sekiz başlıkta toplamıştır. Bunlar sırasıyla şu şekildedir. Savaş nedeniyle yapılan göçler, kırsaldan kentlere ve kentsel dönüşüm amaçlı yapılan göçler, kültürel amaçlı yapılan göçler, eğitim amaçlı yapılan göçler, doğa koşulları nedeniyle yapılan göçler, İnsan ve hayvan ırklarının göçleri, çalışma nedeniyle yapılan göçler ve son olarak da ticaret nedeniyle yapılan göçler (Mutlu, 2021, s. 32). Bu sürecin temelinde ekonomik, çevresel ve sosyal faktörler yatmaktadır. İnsanlar, daha iyi yaşam koşulları, iş imkânları veya ekonomik fırsatlar bulma arzusuyla göç etmektedir. Diğer yandan, doğal afetler, iklim değişiklikleri ve çevresel zorlamalar gibi çevresel etkenler de göçü tetikleyen unsurlardır. Sosyal açıdan, devletlerin politikaları, savaşlar, sürgünler ve isyanlar gibi olaylar, büyük insan gruplarını zorla yer değiştirmeye yönlendirebilmektedir. Bu durumlar, göçmenlerin yaşadıkları toplulukları ve kültürleri yoğun bir şekilde etkileyebilmekte, aynı zamanda farklı kültürler arasında etkileşimlere de yol açabilmektedir. Göç olgusu sadece belirli bir

coğrafyaya özgü değildir; insanın varlığıyla birlikte kaçınılmaz bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreç, toplumsal yapıları, ekonomileri ve kültürel dinamikleri etkilerken, bireylerin hayatlarını da kökten değiştirebilmektedir (Tamer, 2002, s. 48). Dolayısıyla göç ile bütünleşen kavramların, mekânsal ve toplumsal yapının bünyesinde ve birçok nedenin birleşeninde yeniden tanımlanması ve kimlik kazanması göç olgusunu kuvvetlendirmektedir (Tümtaş ve Ergun, 2018, s. 85). Bu nedenle göç olgusunun günümüzde devam etmesi ve gelecekte de devam edebileceği görüşleri yer almaktadır.

2.2. Göçün Nedenleri

Göçün nedenlerini ekolojik etkenlere, insan faktörüne, ekonomik durumlara bağlayabiliriz. Akyıldız'a göre göçün en önemli sebepleri ekonomik faktörlerdir. Göçleri anlayabilmek için Petersen sınıflandırmaya gider ve bireysel ve sınıfsal farklılıkları gözetererek beş göç tipinden bahseder: ilkel (primitive) göç, zorunlu (forced) ve zorlanılan (impelled) göçler, serbest (free) göç ve kitlesel (mass) göç. Burada, bu beş göç tipinden bu araştırmanın konusu olan zorunlu göç tipine odaklanılacak olmakla birlikte diğer göç türleri kısaca özetlenebilir (Akyıldız, 2016, s. 76).

Akyıldız, ilkel göçü doğanın yarattığı sorunlar olarak tanımlayıp ayırırken, diğer göç tiplerinin bireysel sebepler, sosyal baskı ve toplumsal değişimler nedeniyle ortaya çıktığını belirtir. Zorlanılan göç (impelled migration) ve zorunlu göç (forced migration) olarak ayırdığı ikinci sınıflandırmada her iki kavram arasındaki en önemli ayrım bireyin menşei olduğu ülkeden ayrılıp ayrılmayacağına karar verebilme gücüne/avantajına sahip olmasıdır ve eğer bu güce sahipse zorlanılan göç olarak tanımlamaktadır. Zorunlu göç ise bu karar verebilme gücüne sahip olmadığında başlayan bir süreçtir (Akyıldız, 2016, s. 259-263). Bir diğer önemli ayrım ise harekete geçirici etkene göre göçün tanımlanmasıdır. Etkenlerden biri ekolojik nedenler iken diğer etkeni ise devlet veya eşdeğer toplumsal bir yapının göç sürecini etkilemesidir. Bu etkenleri baz alarak göç etme tipi zorunlu göçte yerinden edilme (displacement) iken, zorlayıcı göçte kaçıştır (flight). (Akyıldız, 2016, s. 42).

Zorunlu göç, “Doğal veya insan eliyle yapılmış felaketler, savaşlar gibi pek çok nedenden evlerini, yurtlarını terk edip güvenli bölgelere gitmek zorunda kalan insanların göçüdür.” (Akman, 2018, s. 54) ve zorunlu göç kitlesel ya da bireysel şekilde gerçekleşebilir. Castle, zorunlu göçü analitik ve politik açıdan ekonomik

göçten ayırır ve zorunlu göçü iradi olmayan (involuntary), diğer göçleri ise iradi (voluntary) olarak kategorize eder. Zorunlu göçü tanımlarken “evlerinden kaçmak ve başka bir yere sığınmak zorunda kalan insanları ilgilendiren bir dizi yasal veya siyasi kategori” kapsadığını vurgular. Devletler özellikle ekonomik nedenlerle zorunlu olarak göç edenler arasında ayırım yapmak ister, çünkü göç edenleri nedenlerine göre tanımlamak isterler. Bu tanımlamaları yaparken Castle’ın altını çizdiği husus göçmenler arasında net bir ayırım yapılmasının pek de mümkün olmadığıdır. Çünkü ekonomik olarak sıkıntı çeken biri aynı zamanda zorla yerinden edilen kişi de olabilir (Castle, 2019, s. 19). Zorunlu göç sürecinde zorla yerinden edilme sebeplerini irdelenmek ve neyin zorlama olarak nitelendirileceğini anlamaya dönük tartışmalar devam etmektedir (Akyıldız 2016, s. 59, Castle, 2019, s. 75, McDowell ve Morrell, 2020, s. 132).

Göçün nedenleri kendi içinde dinamik olduğundan zorunlu göç tanımını yapmak zor olsa da zorunlu göçün en tipik örneklerinden biri şiddet içeren çatışmalardan, savaştan, zulümden, öldürülme tehlikesinden dolayı göç etmek zorunda kalmaktır. Yani “İnsanların yaşamları kendi kontrollerinin dışında yapılarla ve güçlerle” kısıtlanıyorsa karşı karşıya kaldıkları durumda bir seçim yapmak zorunda kalırlar (Bartram, 2017, s. 69). Bu seçim isteyerek ya da istemeyerek gerçekleşebilir, hayatta kalma arzusu ile insanlar çok kez göç etmek zorunda kalır.

Zorunlu olarak göçün ele alınması ve yönetilmesinde ise Birleşmiş Milletler (BM), önemli bir rol oynamaktadır. Bu alanda yer alan kilit BM organlarından biri 1950’de kurulan Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR) iken bir diğeri Filistinli mülteciler için 1949’da kurulan, Birleşmiş Milletler Yakın Birleşmiş Milletler Yakın Doğu’daki Filistinli Mültecilere Yardım ve Bayındırlık Ajansı (UNWRA)’dır. Genel olarak Birleşmiş Milletler, zorunlu göçün yarattığı zorlukların ele alınmasında, yerinden edilmiş bireylerin haklarının savunulmasında ve bu karmaşık soruna kalıcı çözümler bulunmasında uluslararası işbirliği sağlayan bir konumdadır. Filistinliler özelinde zorunlu göç deneyimi, yıllar boyunca yüz binlerce Filistinlinin yerinden edilmesiyle sonuçlanan Filistin-İsrail çatışmasıyla derinden iç içe geçmiştir. Bu yerinden edilme, Nakba (Felaket günü) olarak adlandırılan 1948 Arap-İsrail savaşı sırasında, İsrail devletinin kuruluşunu ilan etmesiyle neredeyse o zamanki nüfusun yarısına yakın Filistinlinin kaçmak zorunda kaldığı veya evlerinden sürüldüğü zaman başlamıştır (Pappe, 2019, s. 158). Nakba ile

başlayan sürecin etkisi günümüzde halen devam etmekte ve bu nedenle zorunlu göç Filistinliler için güncelliğini korumaktadır.

2.3. Dini Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman'ın (1984) transaksiyonel stres ve başa çıkma modeline göre, stres, bir kişi ile çevre arasındaki, kaynaklarını zorlayan veya aşan ve kişinin refahı için tehlike oluşturan bir ilişki olarak kabul edilir. Baş etme, "kişinin, kaynaklarını tükettiğini ya da aştığını düşündüğü belirli iç ya da dış taleplerin üstesinden gelmek için sergilediği, sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır" olarak tanımlanmıştır. Stres ve başa çıkma, durumun doğasından, bireyin durumu değerlendirmesinden ve bireyin yatkınlık faktörlerinden etkilenen dinamik bir süreçte yer alır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 126).

Model, insanların stresli bir durumu değerlendirdiği iki değerlendirme süreci olduğunu varsayar. Bu süreçlere birincil ve ikincil değerlendirmeler denir. Birincil değerlendirme, bireyin durumunu ve kendi iyi oluşunun anlamını temel alarak yaptığı değerlendirmeye atıfta bulunur. Durum kişinin iyi oluşu için stresli olarak değerlendirilebilir. Durum stresli olarak değerlendirildiğinde, kişi bir tehdit, kayıp/zarar veya meydan okuma olarak görülür. Kişi durumu tehdit olarak değerlendirdiğinde, hâlihazırda bir zarar veya kayıp ile karşılaşmamıştır, ancak durumu daha sonrasında zarara uğratabilecek olarak değerlendirmektedir. Kişi durumu kayıp/zarar olarak değerlendirdiğinde, mevcut durumda bir zarar görmüştür veya kayıpla karşılaşmıştır. Kişi durumu meydan okuma olarak değerlendirdiğinde ise yaşanan durumun üstesinden gelmek için çabalama, kazanç sağlama ve gelişim gösterme beklentisi içine girer. Bunun içinde başa çıkma yöntemlerini ve kaynaklarını kullanması gerekir. İkincil değerlendirme, bir kişinin stresli durumun talepleriyle başa çıkma konusundaki kendi kaynaklarını, seçeneklerini ve baş etme yöntemlerini değerlendirmesine atıfta bulunur. Bireyin baş etme sürecinin sonunda bilişsel değerlendirme (yeniden değerlendirme) süreci aktif hale gelir; bu süreçte birey, başa çıkma yöntemlerinin işe yarayıp yaramadığını değerlendirirken, aynı zamanda yaşadığı durumun artık stres verici olup olmadığını veya nötr bir duruma dönüp dönmediğini de göz önünde bulundurur. (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 168). Başa çıkma yöntemleri hakkında her bir araştırmacı farklı yöntemleri belirlerken, Gabrys vd., (2018, s. 17) bunları 14 madde halinde ele almıştır:

- Problem çözme: Bir stres etkenini sınırlamak veya ortadan kaldırmak için

bir çözüm bulmak.

- Bilişsel yeniden yapılandırma: Durumu yeniden değerlendirerek ya da duruma yeni bir bakış açısı getirerek sıkıntıyı azaltmak. Şiddetli stresörlere yanıt olarak, bireyler stresli deneyimlerden anlam bularak başa çıkabilirler.
- Aktif oyalama: Devam eden problemlerden bir oyalama olarak aktif davranışların (örneğin, sinemaya gitmek, egzersiz yapmak) kullanılması.
- Bilişsel dikkat dağınıklığı: Devam eden sorunlardan dikkati başka yöne çekmek için bilişsel yöntemlerin kullanılması (stres etkeni ile ilgisi olmayan, örneğin kendimizi işe kaptırmak gibi konular hakkında düşünmek).
- İnkâr/duygusal sınırlama: Kişinin kendisini sorunu düşünmemeye veya belirli bir durumun özellikle ciddi olmadığına kişinin kendini ikna etmesi.
- Mizah: Mizahı belirli durumlarda stresi azaltmak veya sadece cesur bir yüz sergilemek için kullanmak.
- Duygusal ifade: Duyguları ifade ederek bir olayla başa çıkma (örneğin, ağlama, öfke ve hatta saldırgan davranışlar).
- Diğer-suçlama: Olumsuz olaylar için başkalarını suçlamak. Bazı durumları anlamlandırmanın bir yolu olarak veya suçlanan kişi olmaktan kaçınma çabası içinde kullanılabilir.
- Kendini suçlama: Meydana gelen olaylar için kişinin kendisini suçlaması.
- Ruminasyon: Bir konu veya olay hakkında devam eden tekrarlayıcı düşüncelerdir. Bunlar genellikle kendine acıma, intikam düşünceleri veya olayları ve olaylarla başa çıkmak için kullanılacak stratejileri olumsuz bir biçimde tekrarlanmak gibi düşüncelerdir.
- Pasif boyun eğme: Bireyin stres etkeni veya kendi kaderi üzerinde hiçbir kontrolü olmadığına inandığı bir durumu olduğu gibi kabul etme durumudur.
- Sosyal destek arayışı: Stresli deneyimlerle başa çıkmamıza yardımcı olacak bireyleri, genellikle grubumuzdaki diğer kişileri aramak.
- Dindarlık (içsel): Stresli olaylarla başa çıkmak için Tanrı inancını

kullanmak. Bu, ahirete daha iyi olacağına merhametli bir Tanrının olumsuz olayları hafifletmeye yardımcı olacağına dair bir inancı veya işler yolunda gitmediğinde “Tanrı gizemli bir şekilde yardım eder” şeklinde düşünme durumudur.

- Dindarlık (dışsal): Benzer düşünen insanların bir araya geldiği (bir araya geldiği) ve birbirlerine destek olarak hizmet ettiği, dinle bağlantılı bir sosyal bileşenin kullanılmasıdır (Gabrys vd., 2018, s. 82).

Bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında başa çıkma tarzlarında dini baş etme yöntemlerini kullandıkları görülmektedir. Kutsal bir şeye inanış, bireylerin hayatlarının önemli bir parçası haline geldiğinde, karşılaştıkları stresli olayları, problemleri ve zorlukları, inandıkları şeyi temel alarak çeşitli yöntemlerle çözmeye çalışırlar (Pargament, 2021, s. 125; Pargament vd., 2017, s. 63). Pargament (2021, s. 125), bireylerin kutsal olarak algıladıkları şeylerle bir ilişki geliştirmenin, sürdürmenin ve başka bir şeye dönüştürmenin, yaşamın merkezi bir bileşeni olduğunu ifade etmektedir. Pargament ve Mahoney (2019, s. 115), kutsal ilahi varlıklar, daha yüksek güçler, Tanrı veya üstün gerçeklik olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, kutsallık olarak adlandırılan bir süreç aracılığıyla, ilahi olana bağlı olarak algılanan veya kutsal niteliklere sahip olan yaşamın diğer yönlerini de ilahi benzeri nitelikler kazanmış olarak ele almışlardır. Bundan dolayı kutsal alan, psikolojik yapıları (örneğin, kimlik, anlam), sosyal değişkenleri (örneğin topluluk), zamanı (örneğin Şabat), insanları (örneğin dini liderler) ve yeri (örneğin doğa ve camiler) içerebilir (Pargament ve Mahoney, 2005 s. 14). Pargament ve Abu Raiya'ya (2018, s. 68) göre dini başa çıkma yöntemleri, olumsuz yaşam olaylarını anlama ve bunlarla başa çıkmanın kutsalla ilgili yolları olarak tanımlanabilir. Pargament ve Park (2022, s. 23), dinin, bireyler olağandışı tehdit durumlarında ve sonucu kontrol etme yeteneklerinin sınırlarıyla karşılaştıklarında, son kontrol umudunu ilahi müdahale yoluyla sürdürebileceğini savunmuştur. Dini baş çıkma ile ilgili araştırmaların birçoğu Pargament ve ark. tarafından yapılmıştır (Abu Raiya ve Pargament, 2018, s. 112; Pargament, 2021, s. 117; Pargament ve Brant, 2019, s. 65; Pargament vd., 2017, s. 25; Pargament vd., 2019, s. 147; Pargament ve ark, 2020, s. 33; Pargament ve Mahoney, 2005, s. 78; Pargament ve Park, 2022, s. 14)

Dini başa çıkma, zorlu veya stresli deneyimlerle başa çıkmanın dini bir yolu olarak tanımlanmaktadır (Pargament, 2021, s. 162). Dini başa çıkma, kişinin

maneviyatı veya dini inançları ışığında stresli durumları yönetmek için bilişsel ve davranışçı tekniklerin kullanımını ifade eder. Bilişsel tekniklerin örnekleri, olayların nedenini Tanrı'nın iradesine atfetmek ve olayları dini çerçevede yorumlamak iken davranış teknikleri, bir ibadet ve Tanrı ile iletişim yolu olarak dinde öğretilen ritüel uygulamalardır. Dini başa çıkma, kiliseye katılım, dua ve itiraf sıklığı, din adamlarından tavsiye alma veya bilişsel yeniden çerçeveleme yoluyla ölçülür (Pargament, 2021, s. 145).

Pargament vd., (1988, s. 48) dini başa çıkmayı üç farklı yönelim ile açıklamıştır. Bunlar; kendi kendini yöneten (self directing), erteleyen (deferring) ve işbirlikçi (collaborative) yönelimlerdir. Bu yönelimler bireyin başa çıkma sürecinde Tanrının rolüne ilişkin algısını yansıtan iki temel boyutta farklılık gösterir. Sorumluluk boyutunda “sorunu çözmekten kim sorumlu” sorusu sorulur. Etkin olma boyutu ise bireyin sorunu çözmek için yapmış olduğu faaliyetlerin düzeyine atıfta bulunur. Kendi kendini yöneten başa çıkma stilini kullanan kişiler, sorunların çözümünde tüm sorumluluğu üstlenir ve Tanrı'ya güvenmeden çözüm arama ve uygulamada aktif rol alırlar. Bu başa çıkma tarzında kendini gerçekleştirme amacına çok değer verilir ve insanın gücünü kullanma hakkı ve sorumluluğu vurgulanır. Erteleyici yönelimde ise bireyler problemlerini çözmekte sorumluluk almaz. Sorunları aktif olarak çözmeye çalışmazlar, çözümlerin ortaya çıkmasını beklerler. Bu yönelimde Tanrının her şeye gücünün yettiği ve gücüne boyun eğilmesi gereği vurgulanır. Üçüncü yönelim ise Tanrı ile iş birliğini vurgular. İşbirlikçi tarzı benimseyen insanlar, sorunu çözmekten hem Tanrı'nın hem de kendilerinin sorumlu olduğunu düşünürler ve her ikisini de sorunlarla başa çıkmada aktif katılımcılar olarak görürler. Bu yönelimi benimseyenler kendileri aktif bir başa çıkma davranışı gösterirken yardım ve destek için de Tanrıya güvenirlere. Etkin olma boyutunda, kendi kendini yöneten ve işbirlikçi yönelimi olan bireyler başa çıkmada aktif rol oynarken, erteleme yönelimi olan bireyler pasif rol oynar. Problem çözme boyutunda incelendiğinde hem kendi kendini yöneten hem de işbirlikçi yönelimi benimseyenler problem çözmekte sorumluluk ararlar (Ayten, 2019, s. 23; Pargament vd., 1988, s. 57).

Dini inançlar, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkmasında evrensel bir araç olarak görülse de, farklı dini topluluklar arasındaki etkilerine dair çalışmalar eşit derecede dağılmamıştır. Dini başa çıkma alnyazında ağırlıklı olarak Yahudi-

Hristiyan nüfusa odaklandığından, Müslümanlar arasında dini başa çıkmanın etkisi hakkında nispeten daha az bilgi vardır (Abu Raiya vd., 2022, s. 128). Kur'an, Müslümanlar tarafından "Allah'ın Kelamı" olarak kabul edilir ve Müslümanların büyük çoğunluğu hayatta nihai rehber olarak algılanır (Esposito, 2019, s. 41). “Andolsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele!” (Kur'an 2:155). Kur'an'ın bu ayetinden anlaşılacağı üzere Müslümanlar, Allah tarafından test edileceklerini, zorluklarla karşılaşacaklarını bilincindedirler. Aynı zamanda sabretmenin de bir karşılığı olacağını bilmektedirler. Abu Raiya ve Pargament (2018, s. 46) bu durumun “Kur'an'ın başa çıkma teorisini” temsil ettiğini belirtmektedir. Bu teori bireylerin karşılaşabileceği tipik stresörlere işaret eder ve bu stresörlerle başa çıkmak için arzu edilen dini/manevi başa çıkma yöntemlerini belirler. Bu başa çıkma yöntemlerinin faydaları pratikte iki yönlü olduğunu söylerler: İnsanların yaşamın zorlu zamanlarını atlatmasına yardımcı olur ve onlara Allah'ın merhametini ve kabulünü verir. Başka İslami kaynaklarda, geçen başa çıkma yöntemleri arasında şunlar sayılabilir; Allah ile daha güçlü bir bağ aramak, stresi Allah'ın bireyin inancını derinleştirmek ve O'ndan gelen bir sınav olarak görmek, Allah'ın sevgisinden mağfiret dilemek, teselli için Kur'an okumak, Allah'a tevekkül etmek ve sabretmektir (Abu Raiya ve Pargament, 2018, s. 78). İslam inancı, krizler ve zor durumlarla başa çıkmak için birçok dini yöntem sunar. Örneğin, Müslümanları krizleri ve acı verici olayları Allah'ın hikmetli planının bir parçası olarak kabul etmeye ve krizi Allah'tan kişinin inançlarını derinleştirmeye yönelik bir imtihan olarak görmeye teşvik eder. Öte yandan, insanları “Allah'ın rahmetinden ümidi kesmekten” ve kendine zarar verme davranışlarını göstermelerinden vazgeçirmeye çalışır (Almuhtaseb vd., 2020, s. 52). İslam birçok Müslüman tarafından benliğin bilişsel, duygusal, davranışsal ve ruhsal bileşenlerine nüfuz eden kapsamlı bir yaşam biçimi olarak kabul edilir (Abu Raiya ve Pargament, 2018, s. 26). O halde, bir stres etkeni ile karşı karşıya kaldıklarında, Müslümanların, sıkıntılarını yönetmede dini bir kaynak olarak görmeleri muhtemeldir. Araştırmalar, Müslümanların dini inancı, diğer dini gruplara göre yüksek oranlarda strese tepki ve dini bir başa çıkma mekanizması olarak kullandıklarını göstermektedir (Bhui vd., 2022, s. 18; Cinnirella ve Loewenthal, 2019, s. 145). Müslümanların pozitif dini başa çıkma yöntemlerini negatif dini başa çıkma yöntemlerinden daha fazla kullandıkları bildirilmiştir. Bazı dini başa çıkma yöntemlerinin Müslümanların sağlığı ve iyi oluşu

için faydalı olduğu görülürken bazılarının zararlı olduğu görülmüştür (Abu Raiya ve Pargament, 2018, s. 76).

Dini başa çıkma, İslami kader ilkesi veya ilahi irade doğrultusunda bilişsel iyi oluşu etkileyebilir (Adam, 2018, s. 65). Müslümanlar kaderleri ile memnun olmaları gerektiği konusunda teşvik edilmektedirler. Mevcut durumlarıyla bu memnuniyet duygusunu yakalamak için de sık sık “Elhamdülillah (Allah'a hamd olsun)” tabirini kullanmaktadırlar (Adam, 2018, s. 66). Adam (2018, s. 66) dine yönelmenin zorluklarla karşı karşıya kalan Müslümanlar için kadere karşı memnuniyet duygusunu yakalama süreçlerini kolaylaştırmada etkili olabileceğini gözlemlemiştir. Abu Raiya vd., (2022, s. 19)’ne göre, Müslümanlar da stresli ve gerilimli zamanlarda tıpkı diğer dinlere inananlar gibi dua etmek gibi dini başa çıkma yöntemlerini kullanırlar. Zor zamanlarda, stresli anlarda Müslümanlar da inançlarından, cemaatlerden ve Allah ile olan bağlantılarından çok fazla güç alırlar (Abu Raiya ve Pargament, 2020, s. 28). İnançlarında duygusal yakınlık, anlam, güçlü bir kimlik, maneviyat ve inanç topluluklarından dayanışma ve destek bulurlar (Pieper, Uden ve Van der Valk, 2018, s. 46). İslam literatüründe, hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için sıklıkla dini inançlara ve dini uygulamalara atıf yapılmakta ve bunun önemi vurgulanır. İslami gelenekte zorluklar karşısında insanların sabırlı olması gerektiği belirtilir. İslam ayrıca, kişiye namaz kılmasını, ihtiyaç duyduğunda ve hidayete erebilmek için Allah’a tevekkül etmesini ve Allah’a daha sıkı yönelmesini öğretir. İslami inançlar ayrıca bireylere zor olayların anlamlı bir yorumunu verir. Kur’an, dünyadaki zorlukların bireyi imtihan etmek için olduğunu açık bir şekilde vurgular ve insanların dertlerine karşı sabırlı olmalarını ister. Bu nedenle dini öğretilere göre olumsuz olayların bir amacı vardır ve insanların ruhsal gelişime ulaşabilmeleri için sabırlı olmaları gerekir. İslami öğretilerde inananları zor durumlarla başa çıkmak için belirli dini inançları ve faaliyetleri kullanmaya teşvik eden birçok tavsiye vardır. Bu dini faaliyetlerden bazıları, belirli duaları ve Kuran ayetlerini okumayı ve oruç tutmayı içerir (Ahmadi vd., 2018, s. 27). Müslümanlar Allah’ın yardımını istemek için dua ederler. Bundan dolayı Müslümanlar için dua etmek dini başa çıkma süreçlerinde önemli rol oynar. Bir yalvarış duasında birey Allah’tan yardım ve destek ister. Bu şekilde Allah’ın yakınlığını ve ilgisini hissetmek bireylerde rahatlatıcı bir etki yapabilir (Abu Raiya ve Pargament, 2020, s. 29; Khan vd., 2018, s. 156). Ayten (2019, s. 21) ise dini başa çıkma yöntemleri arasında en belirgin olarak

“Allah’a dua ederek O’ndan yardım ve destek istemek” olduğunu belirtmiştir. Müslümanlar için bir başka dini başa çıkma şekli olan Kur’an okumanın ise stresli durumlarda kalbi ve bedeni yoran duyguları düzenlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Macphee, 2020, s. 47). Dini başa çıkma, refahı, yaşam memnuniyetini ve algılanan stresi etkileyebilecek sosyal ve bilişsel bir kaynaktır (Pargament, Feuille ve Burdzy, 2011, s. 227).

2.3.1. Pozitif Dini Başa Çıkma

Pargament vd., (1988, s. 36) yapmış oldukları araştırmalar ve çalışmalar sonucunda dini başa çıkmayı pozitif ve negatif dini başa çıkma olarak iki üst düzey dini başa çıkma modeli olarak değerlendirmişlerdir. Pozitif dini başa çıkma, maneviyat duygusu ile Tanrıyla olan güvenli ilişki, hayatta olmanın bir anlamı olduğuna dair inanç ve başkalarıyla manevi bağlar kurması olarak tanımlanmıştır. Bu başa çıkma modeli bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini, Tanrıdan manevi bir destek istemelerini, affedilmeyi, din adamlarından veya dini cemaatlere mensup kişilerden destek istemelerini, işbirlikçi dini başa çıkmayı içerir. Birey karşılaştığı problemlerden dolayı pozitif bir dini başa çıkma ile Tanrıdan yardım istiyorsa, bu durum bireyin hem ruhsal hem de fiziksel durumuna olumlu bir şekilde etki edecektir (Pargament, 2019, s. 58; Pargament ve Brant, 2019, s. 49; Pargament vd., 2019, s. 23, Pargament, 2017, s. 41). Pozitif dini başa çıkma stres belirtilerinin azalması, stresli olaylar karşısında daha soğukkanlı kalma, özgüven ve Tanrıdan gelen güven ile ilişkilendirilmiştir.

2.3.2. Negatif Dini Başa Çıkma

Negatif dini başa çıkma ise bireyin karşılaştığı her stresli olayın nedenlerini sorgulaması, başına gelenlerin Tanrının bir cezası olarak düşünmesi, Tanrı ile daha az güvenli bir ilişki kurması ve hayatta bir anlam bulmak çabası ve inancını korumak için verilen dini bir mücadele olarak tanımlanmıştır. Negatif dini başa, depresyon, daha düşük yaşam kalitesi, başkalarına karşı duyarsızlık gibi duygusal sıkıntılı belirtilerle ilişkilendirilmiştir. Pargament vd.,’ne göre din, başa çıkmada bir sıkıntı kaynağı olduğu kadar bir çözüm kaynağı da olabilir (Pargament, 2019, s. 16; Pargament ve Brant, 2019, s. 138; Pargament vd., 2019, s. 30; Pargament vd., 2020 s. 75). Pargament vd., (2020 s. 49) bireylerin dini başa çıkma

yöntemlerini kendilerini zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında kullandıklarından söz etmişlerdir.

2.3.3. Dini Başa Çıkma ile İlgili Çalışmalar

Gerber vd., (2018, s. 27) 1016 kişiden oluşan örnekleme çalışarak dini başa çıkma, cinsiyet, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve travma sonrası büyüme (TSB) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, pozitif dini başa çıkmanın TSB ile, negatif dini başa çıkmanın ise TSSB ile daha güçlü bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Pozitif dini başa çıkma, cinsiyet ve TSSB arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Negatif dini başa çıkma ile TSSB arasında ve pozitif dini başa çıkma ile TSSB arasında da pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chow vd., (2020, s. 204) Malezya'da yaşayan ergen mültecilerin arasında psikolojik sağlamlığın dindarlık ve dini başa çıkma ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya Malezyada yaşayan 152 mülteci katılım göstermiştir. Ergen mültecilerin psikolojik sağlamlığı orta düzeyde bulunurken, psikolojik sağlamlık ve içsel dindarlık ile pozitif ve negatif dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi saptamıştır. Mültecilerin geldikleri ülke, din, eğitim gördükleri kurum ve mülteci statülerinin psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği vurgulanmıştır.

Ahmadi vd., (2018, s. 157), dini başa çıkmanın İran-İrak savaşına katılan 78 İranlı savaş gazisinin ruh sağlığına etkisini incelemiştir. Bu amaçla Pargament vd., (2017, s. 21) geliştirmiş oldukları dini başa çıkma ölçeğini kullanmıştır. Araştırmacılar, gazilerin pozitif dini başa çıkma yöntemlerini negatif dini başa çıkmadan çok daha sık kullandığını bulmuşlardır. Buna karşılık, pozitif dini başa çıkma, genel ruh sağlığı durumu ile pozitif, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla ise negatif olarak ilişkilidir. Negatif dini başa çıkma ise genel ruh sağlığı ile negatif, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla pozitif olarak ilişkilidir.

Ayten ve Sağır (2022, s. 76) Suriye'den Kilis'e gelen ve orada yaşayan 553 Suriyeli bireyin dindarlık, dini başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, katılımcıların dindarlık düzeyleri yüksek bulunurken depresif eğilimleri normal düzeylerden daha yüksek ve pozitif dini başa çıkma yöntemlerinin ise pozitif dini başa çıkma yöntemlerinden daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Bununla birlikte, kadın ve erkek katılımcıların dindarlık

düzeyleriyle negatif dini başa çıkma yöntemleri arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Depresif eğilimlerin ise kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Ozeto ve Allan (2021, s. 34) yürüttükleri çalışmada göçmen Müslüman kadınlarda dini başa çıkma ve algılanan stres arasındaki ilişkinin bir aracısı olarak dindarlığı ve algılanan stres ve göç arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. İngiltere’de yürütülmüş olan çalışmaya 41 kadın göçmen katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, dindarlığın dini başa çıkma ile algılanan stres arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği, yani daha yüksek dindarlığa sahip bireylerin dini başa çıkmayı kullandıkları ve daha düşük algılanan strese sahip oldukları tespit edilmiştir. Ancak, göç deneyimleri ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Türkiye ve Suriye'deki mülteci kamplarında 27 Suriyeli mülteci anne ile yapılan nitel bir çalışmada, katılımcılar sıklıkla İslam'ın ruh sağlıkları üzerindeki olumlu etkisini tanımlamışlardır. Özellikle imanları durumu kabul etmelerine yardımcı olmuş, üzerlerinden kontrol ve sorumluluğu kaldırmış ve Allah'a olan güvenleri, şükran duyguları onlara umut vermiştir (El-Khani vd., 2017, s. 143). Ürdün’de yaşayan Suriyeli ve Filistinli mülteciler ile yürütülen çalışmada Skalisky vd., (2020 s. 83) mültecilerin dini başa çıkma ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre Filistinli ve Suriyeli mülteciler arasında psikolojik sağlamlık bireylerin dini başa çıkma düzeyleri ile yaşları açısından anlamlı fark bulunduğu belirtilmiştir. Bireylerin yaşları ilerledikçe daha fazla negatif dini başa çıkmayı kullandıkları rapor edilmiştir. Aynı zamanda dini başa çıkmanın yetişkin Müslüman mülteci örnekleminde psikolojik sağlamlığa katkıda bulunduğunu görülmüştür. Sonuç olarak din, bir savunma mekanizmasından daha fazlasıdır çünkü insanlara zor yaşam olaylarını kendileri için tatmin edici bir şekilde açıklamak için kapsamlı ve bütünlük bir anlam çerçevesi sağlayabilir (Skalski-Bednarz vd., 2022, s. 79).

2.4. Yaşam Tutumu

Tutum, bir kişinin bir şeye veya birine bakış ve değerlendirme biçimi, belirli bir fikre, nesneye, kişiye veya duruma karşı olumlu veya olumsuz tepki verme eğilimi veya yatkınlığı olarak tanımlanabilir. Tutum üç boyut olarak yapılandırılmıştır: bilişsel (algılar ve inançlar), duygusal (hisler) ve davranışsal (nesneye yönelik "bilişsel" ve "duygusal" tepkilere dayalı eylemler veya ifade edilen

niyetler). Tutumların nedenlerini açıklamak için iki model sunulmaktadır. Birincisi, tutumların bilişsel ve duygusal temellerinin öznenin davranışını tahmin ettiğini ileri sürmektedir. Ancak ikincisinde, tutumu belirlemek için davranış ele alınmaktadır. Bu iki görüş birbirini tamamlayıcı olarak düşünülebilir ve birbirine zıt değildir. Tutumlar, doğrudan gözlemlenemezler; insanların davranışları veya sözlü beyanları aracılığıyla çıkarılabilen gizli bir değişken oluştururlar. Tutum açıkça (sorulara doğrudan anketler aracılığıyla sorular sorarak) veya örtük olarak (belirli tutumlarla ilişkili olduğuna inanılan yanıtları dolaylı olarak inceleyerek) ölçülebilir (Vargas-Sánchez, Plaza-Mejía and Porras-Bueno, 2016, s. 73).

Yaşam tutumu kavramı, bireylerin yaşamlarına yönelik genel bakış açılarını, inançlarını ve duygusal eğilimlerini ifade etmektedir. Bu tutumlar, kişinin yaşamdan beklentilerini, hedeflerini ve yaşamın anlamına dair algılarını şekillendirir. Yaşam tutumları, bireyin psikolojik iyi oluşu, stresle başa çıkma mekanizmaları ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Vargas-Sánchez vd., 2016, s. 25).

2.5. Yaşamın Anlamı ve Amacı

2.5.1. Yaşamın Anlamı

İnsan doğasının vazgeçilmez bir parçası olan anlam istemi, insanların yaşamlarında oldukça büyük ve önemli bir yere sahiptir ve hayata karşı duruşlarını etkilemektedir. Anlam kavramı soyut bir kavramdır. Bu sebeple birçok kimseye göre anlam istemi değişiklikler göstermektedir. Frankl'a göre hayatın anlamı, insanın doğuştan getirdiği bir güç olarak anlam arayışını içinde barındıran, yaşam amaçlarıyla birlikte ele alınan, insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür (Frankl, 2020 s. 67). Bir başka tanımda, yaşamda anlam, bireylerin varoluşlarında bir amaç, misyon veya kapsayıcı bir hedefe sahip olma algılarında ne ölçüde anlam bulduklarını, yorumladıklarını veya kavradıklarını ifade eder (Steger vd., 2006, s. 80-93). "Anlam" hayata, hayatın içinde barındırdıklarımızın parçalarına ve bütününe verdiğimiz değeri ifade eder. Psikolojik olarak anlam ihtiyacının karşılanması bireyde olumlu anlam ihtiyacının karşılanmaması halinde olumsuz ise, yıkıcı duygu durumlara sebep olur. Hayata anlam verme, olumlu duygular ve düşünceler yüklemek, bireyler için hayatta kalmak kadar önemlidir (Şentürk ve Yakut, 2022, s. 48).

İnsan için anlamını bulmadığı, aramadığı, var etmek için çabalamadığı bir yaşam eksiktir ve sadece nefes alıp verilen ama hissedilmeyen eylemlerden ibarettir. Hayata katılan bu anlam bileşenleri; zamana, mekana, duruma, öznelere, olaylara göre değişim göstermektedir. Bu değişimin içerisinde anlam sürekli olarak vardır. İnsan hayat boyu anlam arayışı içerisinde (Yalom, 2002, s. 93).

İnsan hayatta anlam arayışı olmadan hayatın içerisinde varolamaz. Hayatında anlam arayışında olmayan insanların psikolojik problemlerle karşılaşması olasıdır. İnsan hayatını var ederken anlam ve amaçlar oluşturması gerekmektedir. Hayatın anlamı konusunda ortak bir görüş yoktur. Somut olarak hayatın genel bir anlamı ve tanımı yoktur. Her insanın hayatına yüklediği anlam özeldir. Hayatın anlamını bazı insanlar dini değerler içerisinde, toplum kurallarında, maneviyatta, sanatta, aşkta, parada, hazda, bulurken bazıları da statüde, meslekte, bizzat kendisinde, varlığında, var edende gezmekte, yemekte içmekte, vs. özelliklerde bulabilir. İnsanın hayatta ki anlamı zevk, sefa, hazlarda arama yolunda ursa, aşk, din, felsefe, maneviyat, bilim vs. de arayamayabilir. Anlam tam olarak hayata baktığı yönde, gördüğünde saklıdır. Bir insanda bile bu kadar farklı anlam istemleri mevcutken, uygarlık sahnesine çıkmasından bu yana yaşamış sayısız insanla birlikte var olan anlayış farklılıkları da artmaktadır (Erol, 2016, s. 58). Adler, (2020, s. 242) ise bu durumu şöyle açıklar: “Ne kadar insan varsa, yaşamın anlamına ilişkin o kadar çok görüş vardır” (Adler, 2020, s. 245).

Anlam istemi değişkendir. Bireylerde her an değişebilir, değişime açıktır.

Şimdi ve burada kalmak yeni anlamlar keşfetmek açısından önemlidir.

Frankl'ın (2020, s. 111) geliştirilmiş olduğu logoterapi yaklaşımına göre hayatın anlamı üç şekilde keşfedilebilmektedir:

- “Eser ortaya koymak (başarı).
- Değişim, deneyim, etkileşim içerisinde bulunmak (sevgi).
- Acıyı kabul ve gerçek, bir gün geleceği kesin olan ölümü kabul etmek”

İnsanın hayata verdiği anlam arayışı içerisinde bulunması doğuştan gelen bir durumdur (Bahadır, 2018 s. 26). Buna göre hayatın anlamının içgüdüsel eylem kadar

mühim olduğu söylenilebilir. Ve buradaki anlam isteminin, insanın varoluşu kadar eski olduğunu ifade edebiliriz. Hayatın anlamı her zaman için vardır fakat değişkenlik gösterir (Frankl, 2020, s. 132).

Anlam arayışı içerisinde bulunmak insanın temel ihtiyaçları arasındadır (Frankl, 2020, s. 125). Bireyler yaşama yüklediği anlam sonucunda yaşamını şekillendirir. Anlam istemi bireylerin yeme, içme, cinsellik ihtiyacı kadar birincil bir ihtiyaçtır. Nasıl insanlar yeme içme ile karnını doyuruyorsa, hayata verdiği anlam ile tutuma ulaşmak da ruhu doyurmak demektir. Yalom'a göre iki çeşit anlam bulunmaktadır; dünyevi ve kozmik anlam. Dünyevi anlam bireylerin yaşamlarındaki anlamların ne olduğunu ele alan bir kavramdır. Kozmik anlam ise, bireylerden bağımsız olarak yaşamdaki anlam ve amaçların ne olduğu ile ilgilenir. Kozmik anlam dini kurallar çerçevesinde açıklanmaktadır. Yalom, kozmik anlama göre hayatını şekillendiren insanların hayata yükledikleri anlamı şekillendirirken de kozmik anlamdan beslendiklerini ifade eder (Yalom, 2002, s. 41). Bireyler kendilerini ve çevrelerini anlamaya dönük yoğun bir istek duyar. Bu mana arayışı da anlam kadar motive edici bir güçtür. Altınok'a (2022, s. 62) göre, hayattaki anlam arayışı var olan problemlerin nedenlerini etkilerini anlamayı ve etkilerini, alt dallarını da anlamlandırma ihtiyacını da barındırır. Hayatın anlamı bu noktada bir uyum sürecini de içermektedir. İnsanların, var olan durumları anlamasını, hayata yüklediği anlamlar ile birlikte hayatını gözden geçirerek düzenlemesine de yardımcı olmaktadır. Anamlı bir hayatın temelinde ve anlam arayışı sürecinde etkili olan fiziksel, ruhsal, sosya-kültürel birçok faktör söz konusudur. Anlam bireyin ruhsal durumunu etkilemektedir.

Bireyler anlamlı bir yaşama sahip olduklarında psikolojik olarak olumlu değişimler gözlemlenir. Yaşamda anlam ile ilgili çeşitli tanımlamalar görülse bile anlam isteminin birincil bir ihtiyaçlar kadar önemli olduğu fikri değişmemektedir (Bahadır, 2019, s. 17).

Hayatın anlamı insanın yaşamına olumlu duygu durumları katarken anlamsızlık ise insanın yaşamına depresif, tükenmiş, hayatı sonlandırma gibi düşünceler üzerinde etkilidir (Edwards ve Holden, 2001, s. 18; Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986, s. 34).

Frankl'a göre ruhsal sıkıntıların kaynağında anlamsız insanlarla anlamlı ilişkiler yaşama isteği ve çabası yatar. Anlamsızlığın ya da bir diğer ifadeyle anlam

yoksunluğun kişilik bozuklukları ve daha birçok problemin kaynağı olduğu söylenilmektedir (Frankl, 2018, s. 48). Yalom (2002, s. 39), tedavi gören her 40 hastadan 9 tanesinin probleminin anlam yoksunluğundan kaynaklandığını dile getirmiştir.

2.5.2. Yaşamın Amacı

Yaşamın anlamı ile yaşamın amacı ilişkili kavramlardır. Anlam amacı içerisinde barındırır. Bu iki kavram çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılsa da farklı kavramlardır (Baier, 1971, s. 118; Yalom, 2022, s. 46).

Anlam duygusu içerisinde bulunan bireylerin, yaşamlarında hedefleri vardır. Bu hedeflere anlam hissine sahip olan insan, yaşamda amaçlar oluşturarak bu amaçlar doğrultusunda yaşarlar (Yalom, 2018, s. 45). Runzo ve Martin bunu şöyle ifade ederler: “Belirli bir kişinin hayatının şimdi ya da geçmişte herhangi bir anlamı olup olmadığını sorduğumuzda, genellikle evrensel meselelerle değil, onun hayatında belli amaçlarının bulunup bulunmadığıyla ilgilidir. Bir hayatı anlamlı olarak nitelediğimizde; ilkin, söz konusu hayatın, bireyin eylemlerinin büyük bir bölümüne yön veren, her şeyi kapsayan bir hedefi ya da hedefleri olduğunu, ikinci olarak, bu eylemlerin ve belki daha önemli olan hedefle doğrudan doğruya ilişkisi olduğunu kastederiz. Bir hayatı yaşamaya değer olarak nitelediğimiz zaman, o kişinin yalnızca ölmesinden ve acılarının dinmesinden başka, kendisine önemsiz gelmeyen bazı hedefleri olduğunu ve bu hedeflere erişmesi için gerçek bir olasılık bulunduğunu savunmuş oluruz” (Runzo ve Martin, 2019, s. 14). Birçok insan hayattaki amaçlarını ve anlamlarının nedenini anlamaya çalışır ve gerekli uzmanlardan bu konuda yardım alır. Farklı bir uzman kaynak olarak İslam dini de anlam ve amaç için insanları motive etmektedir. Bireylerin varlığıyla, sosyal hayatındaki bireylerle, olaylarla huzur ve güven içerisinde hayat sürmesini destekler. Bu ifadeler Kuran’ı Kerim de ameli salih denmektedir (Kimter, 2022, s. 38).

Ryff (1989, s. 12) yaşamın amacını, geçmiş ve bu günümüze yüklenen anlam, his olarak ifade etmiştir. Uzun bir deniz yolculuğunda öncelikle rotamızı belirler sonra gemimizi hareket ettiririz. Geçmişten aldığımız deneyimler ile geminin ve yolcuların ihtiyaçlarını karşılarız. Anlık olarak gelişen yenilikler ile birlikte yol alırız. Rotası belli olan gemi yolunu daha kolaylıkla bulmaktadır. Aksi takdirde derin okyanuslarda, dalgalarda yolunu şaşırabilmektedir. Hayatta bu şekilde bir rotamız, hedefimiz amacımız olmazsa yolumuzu kaybedebilir, derinliklerde kaybolabiliriz.

Hayattaki amacımız bizleri karaya çıkarmaya yardımcı olacak en iyi pusuladır. Ryff ve Singer'a (2019, s. 48) göre hayatın amacı, bir insanın varoluş amacının varlığından ve bu amaca ulaşma mücadelesinde harcadığı emekten oluşmaktadır. Yaşama amacının bireyin kendisine bir anlam ifade ediyor oluşu ve bu amaç doğrultusunda belirlediği hedeflere ulaşmak için verdiği mücadele bireylerin var olabilmeleri için çok önemlidir. Amaç yolunda devam eden bir hayat için temel ihtiyaçtır. Yaşamın amacı insan ruhunun kendisiyle ve de evrenle kurduğu bağla ilgilidir ve yaratıcı, deneysel ve davranışsal değerler yoluyla elde edilebilir. Yaratıcı değerler "İnsanların yaşamdaki amaçlarını yoktan var etmeye çabasıdır." Deneysel değerler aşk, sevgi, iyilik vs. gibi pozitif durum deneyimlerini ifade eder. Davranışsal değerler insanların ani olarak karşılaştığı durumlardaki sergiledikleri davranışları ifade etmektedir (Hedberg, 2020, s. 78).

Kıraç'a (2022, s. 36) göre din bireylerin hayata verdikleri anlam ve de amaçları doğrultusunda başvurdukları önemli unsurlardan birisidir. Din bireylerin yola çıkarken koydukları hedefleri, yolda karşılaştıkları güzellikler ve engelleri, yaratıcıdan gelen birer hediye ya da imtihan olarak kabul eder. Var olan olumlu duygusal durumlarda yaratıcının hediyesi olarak kabul ederken, olumsuz duygu durum olaylarını birer imtihan olarak kabul ederek sabır gösterir. Burada dine yüklenen anlamlar bir başatma becerisini ve amaç oluşturmada çok büyük bir yardımcı güç kaynağını içerir. Hayatın anlamı ve amacı birbiri ile benzer niteliklerde görünse de farklı kavramlardır ve ayırt edilmelidirler. Anlam; bireylerin yol boyunca ve sonrasında süreçte yüklediği yorumlar, elde edilen deneyimlerden oluşmaktadır. Amaç ise yolun sonunda ulaşmak istenilen hedef ve sonuçtur (Göka, 2019, s. 12).

BÖLÜM 3

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, Suriyeli göçmen kadınların dinî başa çıkma düzeylerinin, yaşam tutumlarına ve yaşamın anlamı algılarına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

3.2.1. Araştırmanın Tipi

Çalışma tanımlayıcı desende tasarlanmıştır.

3.2.2. Araştırmanın Yapıldığı Tarih

Araştırma verileri, 01/10/2024- 05/12/2024 tarihleri arasında elde edilmiştir.

3.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma verileri, çevrim içi ve güvenilir bir platform olan Google Forms üzerinden çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Denizli il merkezinde bir yardım kuruluşuna kayıtlı Suriyeli göçmen kadınlar oluşturdu. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında G*Power 3.1 programı kullanıldı. Daha önce yapılan çalışmalar incelendi (Yılmaztürk, 2023) ve “Dini Başa Çıkma Ölçeği” beklenen güven aralıkları belirlenerek güven aralığının $\alpha=0.05$ iken, testin gücü $(1-\beta)$ 0.95, effect size $d=0.433$ iken 72 kişi olarak hesaplandı. Bu araştırma 126 Suriyeli göçmen kadın ile çalışma tamamlanmıştır.

3.5. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

1. 18 yaş üstü olması
2. Türkçe bilmesi
3. Çalışmaya katılmaya gönüllü olması

3.6. Araştırmadan Dışlama Kriterleri

1. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyen Suriyeli göçmen kadınlar

3.7. Veri Toplama Araçları

3.8. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup sosyodemografik özelliklere; (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hal, iş, aylık geliri, meslek, aile tipi ve çocuk sahibi olma durumu) yönelik sorular yer almaktadır.

3.9. Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBCÖ)

Ölçek Pargament vd., (1998, s. 49) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Sayın ve Ekşi (2016, s. 29) tarafından yapılmıştır. Toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Pozitif dini başa çıkma ve negatif dini başa çıkma olarak iki alt boyutu vardır. Dörtlü likert tipindedir. Ölçek maddelerinin puanlaması 1-4 arasındadır. Pozitif ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı bulunmamaktadır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar daha yüksek başa çıkmayı ifade etmektedir (Sayın ve Ekşi, 2016, s. 96).

3.10. Yaşam Tutum Profili Ölçeği (YTPÖ)

Reker (1992, s. 148) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Erci tarafından yapılmıştır. İlk versiyonunda altı alt boyutu bulunan ölçeğin uyarlanma sonrası dört alt boyutu olduğu bildirilmiştir. Bunlar; yaşamın amacı, yaşamın anlamı, yaşama dair seçim ve sorumluluk ile yaşamın anlamını araştırmadır. Ölçek yedili likert tipidir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 210, en düşük puan ise 30'dur. Alınan puanın artması yaşamdaki anlam ve yaşama karşı olumlu tutumu ifade etmektedir (Erci, 2008, s. 25).

3.11. Verilerin Toplanması

Gerekli etik kurul ve kurum izinlerinin alınmasının ardından, yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama öncesi katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildi ve onamları alındı. Her bir görüşme ortalama 17 dakika sürmüştür.

3.12. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS 24 (Statistical Package For Social Sciences) bilgisayar programı ile analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde katılımcıların tanıtıcı özelliklerini incelemek amacıyla yüzdelik, aritmetik ortalama ve standart sapma, katılımcıların tanıtıcı özellikleri ile ölçek puan ortalamalarının karşılaştırmasında t- testi, varyans analizi, Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma, yaşamın anlamı ve yaşam tutumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel kararlarda $p < 0.05$ anlamlı kabul edilmiştir.

3.13. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma, Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 02/09/2024 tarihli ve 15 numaralı toplantıda onay almıştır (Ek-3). Araştırmanın yapılacağı kurumdan yazılı izin alınmıştır (Ek-4). Araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllülere araştırmanın amacı açıklanmıştır. Araştırmaya katılımın tamamen gönüllük esasına dayandığı ve istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtildi. Araştırmada kullanılan ölçeklerin sahiplerinden e-mail yoluyla izin alınmıştır (Ek-5)

3.14. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, yalnızca belirli bir coğrafi bölgedeki Suriyeli göçmen kadınlarla sınırlıdır. Bu nedenle, elde edilen bulgular yalnızca bu grup için geçerli olup, tüm Suriyeli göçmen kadınlara ya da diğer göçmen gruplarına genellenemez. Bir diğer sınırlılık, verilerin öz bildirim anketleri aracılığıyla toplanmasıdır. Bu durum, katılımcıların algıları, hafızaları veya bilgi paylaşma isteklilikleri nedeniyle yanlışlık ya da doğruluk sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, çalışmanın yürütüldüğü bölgeye özgü kültürel ve bağlamsal faktörler de sonuçları etkileyebilir ve bulguların daha geniş bir bağlama uygulanabilirliğini sınırlayabilir. Gelecekteki araştırmalar, bu sınırlılıkları aşmak için örneklem popülasyonunu genişletmeyi ve daha çeşitli veri toplama yöntemlerini kullanmayı hedefleyebilir.

BÖLÜM 4

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde araştırmaya dahil olan Suriyeli göçmen kadınların sosyodemografik özellikleri, “Dini Başa Çıkma Ölçeği” ve “Yaşam Tutum Profili Ölçeği” puanları ve alt boyutlarından alınan toplam puanları ile ölçekler arasındaki ilişki karşılaştırmaları yer almaktadır.

4.1. Araştırmanın Demografik Bulguları

Tablo 1

Suriyeli Göçmen Kadınların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular (n:126)

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Yaş Grupları		
18-21 yaş arası	16	12.7
22-28 yaş arası	16	12.7
29-35 yaş arası	25	19.8
36-42 yaş arası	20	15.9
42 yaş ve üzeri	49	38.9
Eğitim Durumu		
Okur yazar	52	41.3
İlkokul	21	16.7
Ortaokul	5	4.0
Lise	25	19.8
Lisans ve lisansüstü	23	18.3
Kiminle Yaşıyor		
Yalnız	7	5.6
Anne-babayla birlikte	24	19.0

Eşi ve çocuklarıyla	82	65.1
Diğer	13	10.3
Medeni Durum		
Evli	89	70.6
Bekar	15	11.9
Boşanmış	4	3.2

Tablo 1. (Devamı)

Eşi ölmüş	14	11.1
Ayrı yaşıyor	4	3.2
Evlilik Yılı		
1-3 yıl	5	4.0
3-5 yıl	10	7.9
5-10 yıl	11	8.7
10 yıldan fazla	15	11.9
Türkiye'de yaşama yılı		
1-3 yıl	2	1.6
4-6 yıl	35	27.8
6-8 yıl	48	38.1
9 yıl ve üzeri	41	32.5
Aile Tipi		
Çekirdek aile	50	39.7
Geniş aile	62	49.2
Tek ebeveynli aile	14	11.1
Gelir Düzeyi		
Düşük	31	24.6
Ortanın altı	26	20.6
Orta	40	31.7
Ortanın üstü	26	20.6
Yüksek	3	2.4
Üzüntülü anlarda baş etme		
Dua etmek	74	58.7
Aileyle vakit geçirmek	17	13.5
Akraba, eş, dostla vakit geçirmek	12	9.5
Yalnız kalmak	23	18.3
Dindarlık Durumu		
Çok dindar	50	39.7
Dindar	52	41.3
Dine ilgisi az	20	15.1
Dine ilgisi yok	4	3.2
TOPLAM	126	100.0

Suriyeli göçmen kadınların sosyodemografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Buna göre, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%38,9) 42 yaş ve üzeri yaş grubunda yoğunlaştığı görüldü. Eğitim düzeyine ilişkin bulgular, örneklemin %41,3’ünün okur-yazar olduğunu ve yükseköğrenim düzeyinde eğitim almış bireylerin oranının %18,3 ile sınırlı kaldığını göstermektedir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %70,6’sının evli olduğu, aile yapısının büyük oranda çekirdek (%39,7) ve geniş aile (%49,2) şeklinde olduğu tespit edildi. Gelir düzeyi analizinde, düşük (%24,6) ve orta (%31,7) gelir gruplarının baskın olduğu, buna karşılık yüksek gelir grubunun yalnızca %2,4 olduğu belirlendi. Üzüntüyle başa çıkma yöntemlerinde, katılımcıların büyük bir kısmının (%58,7) üzüntülü anlarında ilk olarak dua etmeyi tercih ettiği, dindarlık durumu analizinde ise katılımcıların %81’inin kendilerini “dindar (%41.3)” veya “çok dindar (39.7)” olarak tanımladığı görülmektedir.

4.2. Araştırmanın İstatiksel Bulguları

Tablo 2

Suriyeli Göçmen Kadınların Yaşam Tutum Profili Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyut Puan Ortalamaları (n=126)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Min-Maks. Puanlar	X	SS
Yaşam Tutum Profili Ölçeği	Yaşamın Amacı	8-56	38.64	10.39
	Yaşamın Anlamı	12-48	37.66	6.08
	Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk	8-53	38.76	9.96
	Yaşamın Anlamını Araştırma	7-49	38.73	9.19
	Yaşam Tutum Profili Ölçeği Toplam	35-204	153.80	32.06
Dini Başa Çıkma Ölçeği	Pozitif Dini Başa Çıkma	8-28	23.24	5.74
	Negatif Dini Başa Çıkma	3-12	8.65	3.05

Tablo 2’de, katılımcıların YTPÖ ve DBÇÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamaları sunulmaktadır. Katılımcıların YTPÖ alt boyutlarından; Yaşamın Amacı

38,64±10.39, Yaşamın Anlamı 37.66±6.80, Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk 38,76±9.96 ve Yaşamın Anlamını Araştırma 38,73±9.19 puan aldıkları belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puan ortalaması ise 153,80±32.06' dır. DBÇÖ'nin, Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyut puan ortalaması 23,24±5,74 olup; Negatif Dini Başa Çıkma puan ortalaması ise 8.65±3.05'dir.

Tablo 3

Yaş Değişkeni ile Yaşam Tutum Profili Ölçeği ve Alt Boyutları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Bir Fark

Sosyodemografik Özellik	Yaşam Tutum Profili Ölçeği (YTPÖ)					Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ)	
	Yaşamın Amacı	Yaşamın Anlamı	Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk	Yaşamın Anlamını Araştırma	Ölçek Toplam	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma
Yaş							
18-21 yaş ^a	41.81±7.69	39.00±4.80	41.12±7.10	39.81±7.92	161.75±22.04	20.68±6.80	7.62±2.98
22-28 yaş ^b	35.75±10.76	38.00±4.88	34.68±8.90	36.81±7.73	145.25±23.48	21.62±6.57	6.62±2.60
29-35 yaş ^c	37.52±11.63	36.88±8.25	37.90±11.76	38.24±9.08	150.56±36.70	21.80±6.93	7.76±3.15
36-42 yaş ^d	36.55±11.51	37.25±8.07	38.85±11.58	38.50±11.18	151.15±38.60	22.65±5.67	8.60±2.92
42 yaş ve üzeri ^e	39.97±9.79	37.69±6.71	9.32±1.33	39.34±9.07	165.80±32.04	25.59±3.33	10.12±2.58
Test/ p değeri	F:1.162/0.329	F:0.259/0.90 4	F:1.052/0.383	F:0.298/0.879	F:0.724/0.577	F:3.950/0.00 3* e-a	F:6.583/0.0 00* e-a,b,c,d
Eğitim Durumu							
Okur-yazar ^a ilkokul ^b	35.44±12.08	38.53±6.89	36.04±11.72	39.46±10.29	149.84±36.72	25.92±2.20	9.01±3.13
Ortaokul ^c	37.57±11.80	35.52±9.77	37.80±10.82	35.42±10.83	146.33±39.99	24.14±4.94	10.04±2.35
Lise ^d	36.20±11.25	41.80±1.64	40.40±7.33	41.80±5.11	160.20±18.66	21.20±6.68	8.60±3.57
Lisans ve üzeri ^e	44.28±5.89	38.82±5.85	42.50±7.93	40.40±7.79	166.12±25.27	20.20±7.43	7.88±2.75
Test/ p değeri	KW:3.891/0.005 d-a	KW:2.122/0. 82	KW:1.934/0.109	KW:1.197/0.316	KW: .483/0.212	KW:8.049/0. 000* a-c,d	KW:2.817/ 0.028* e-b

Üzüntüyle baş etme							
etme	37.35±11.76	37.56±7.51	37.64±11.14	38.17±10.13	150.74±36.80	25.91±2.30	9.39±2.81
Dua etmek Aileyle	40.05±8.05	38.17±3.50	40.11±7.76	37.94±9.43	156.29±21.23	20.88±6.19	8.17±2.83
olmak Akraba/Dost	42.50±6.85	40.08±3.17	44.00±2.76	44.50±2.84	171.08±11.03	25.33±2.80	8.58±2.60
Yalnız kalmak	39.73±8.18	36.34±7.52	38.08±7.17	38.08±7.15	152.78±27.54	15.30±6.40	6.65±3.35
Test/ p değeri	F:1.126/0.341	F:0.825/0.482	F:1.536/0.208	F:1.775/0.155	F:1.444/0.233	F:43.396/0.0	F:5.384/0.0
						00* a-b,d	02* a-d
Dindarlık Durumu							
Çok dindar Dindar	39.30±11.06	37.76±6.56	39.62±10.34	38.92±9.42	155.60±33.41	26.72±2.64	9.86±2.89
Dine ilgi az	37.96±10.58	38.50±7.03	38.61±9.91	39.59±9.43	154.67±32.96	24.32±2.42	8.50±2.56
Dine ilgisi yok	39.15±9.12	36.55±6.05	36.40±9.18	36.40±8.54	149.80±26.71	14.45±5.24	6.35±3.08
	36.75±6.84	31.25±8.92	32.50±12.17	36.75±6.84	140.00±34.38	9.75±2.21	7.00±4.08
Test/ p değeri	F:0.197/0.898	F:1.652/0.181	F:0.363/0.780	F:0.645/0.588	F:0.410/0.746	F:101.394/0.	F:7.965/0.0
		1				000*	00*

Göçmen kadınların sosyodemografik özellikleri ile YTPÖ ve DBÇÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 3’de belirtilmiştir. Tablo 3’e göre yaş değişkeni ile Yaşam Tutum Profili Ölçeği ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen 42 yaş ve üzeri katılımcıların Yaşamın Amacı 41,81±7.69 ve Yaşamın Anlamını Araştırma 39.34±9.07 alt boyutlarında en yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, yaş ile Dini Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (Her iki alt boyut için $p < 0.005$). Farkın kaynağına ulaşmak için post hoc ileri analizlerinden Bonferroni düzeltmesi yapıldı ve buna göre 42 yaş ve üzeri katılımcıların 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara göre Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir ($p = 0.003$). Benzer şekilde 42 yaş ve üzeri katılımcıların diğer tüm katılımcılara göre Negatif Dini Başa Çıkma alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir ($p = 0.000$). Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde, YTPÖ toplam puanı, Yaşamın Anlamı, Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk, Yaşamın Anlamını Araştırma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, lise ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylerin yaşamın amacı ve seçim/sorumluluk alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Yaşamın anlamı alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında ise anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Buna göre, lise mezunu göçmen kadınların okur yazar göçmen kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır

($p=0.005$). Eğitim düzeyi ve Dini Başa Çıkma Ölçeği arasındaki istatistiksel fark incelendiğinde; okur yazar olmayan kadınların, ortaokul ve lise mezunu kadınlardan daha yüksek Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyutu puanı aldıkları ($p=0.000$); lisans ve üstü eğitime sahip kadınların ise ilkokul mezunu kadınlardan daha düşük Negatif Dini Başa Çıkma alt boyutu puanı aldıkları tespit edilmiştir ($p=0.028$). Suriyeli göçmen kadınların üzüntülü durumlarında ilk tercih ettikleri başa çıkma stratejileri analizinde; dua eden kadınların, ailesiyle vakit geçirmeyi ve yalnız kalmayı tercih eden kadınlara göre pozitif dini başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu ($p=0.000$), yalnız kalmayı tercih eden kadınların ise dua eden kadınlara göre negatif dini başa çıkma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p=0.002$). Kadınların dindarlık durumuna göre ile YTPÖ ve DBÇÖ alt boyut puan ortalamaları arasındaki farklılık incelendiğinde, çok dindar bireylerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinin 26.72 ± 2.64 diğer tüm katılımcılara anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. ($p=0.000$). Negatif dini başa çıkma düzeyi açısından değerlendirildiğinde, çok dindar bireylerin puan ortalamalarının göreceli olarak daha yüksek olduğu 9.86 ± 2.89 , dine ilgisi olmayan bireylerde ise bu düzeyin 7.00 ± 4.08 düşük, ancak anlamlı bir seviyede olduğu tespit edilmiştir ($p=0.000$). Bu bulgular, dindarlığın, hem pozitif dini başa çıkma düzeyinde hem de bireylerin yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Çok dindar bireylerin hem dini hem de yaşamla ilgili diğer olumlu tutumlara daha yatkın oldukları, buna karşın dine ilgisi az ya da olmayan bireylerin yaşamın anlamını bulma ve pozitif başa çıkma stratejilerinde zorluklar yaşayabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 4

YTPÖ Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları ile DBÇÖ Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Ölçekler	Alt boyutlar	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Yaşam Tutum Profili Ölçeği	1.Yaşamın Amacı	1						
	2.Yaşamın Anlamı	,535**	1					
	3.Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk	,902**	,620**	1				
	4.Yaşamın Anlamını Araştırma	,580**	,757**	,750**	1			

	5.Yaşam Tutum Profili Ölçeği Toplam	,884**	,796**	,950**	,869**	1		
Dini Başa Çıkma Ölçeği	6.Pozitif Dini Başa Çıkma	-,019	,256**	,051	,149	,107	1	
	7.Negatif Dini Başa Çıkma	,249**	-,024	,234**	-,054	,133	,397**	1

**Korelasyon, 0.001 düzeyinde anlamlıdır (çift yönlü).

Tablo 4, YTPÖ ile DBÇÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. YTPÖ toplam puanı ile DBÇÖ'nün alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Ancak DBÇÖ'nün Negatif Dini Başa Çıkma alt boyut puan ortalaması ile YTPÖ'nün yaşamın amacı ve Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.001$). DBÇÖ'nün Pozitif Dini Başa Çıkma alt boyut puan ortalaması ile YTPÖ'nün Yaşamın Anlamı alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.001$).

Tablo 5

Suriyeli Göçmen Kadınların Pozitif Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşamın Anlamı Algılarını Yordama Gücünün Belirlenmesi

Ölçekler	B	Standardize hata	Beta	t	P
Sabit	30,617	2,465	,256	12,422	0,000
Pozitif Dini Başa Çıkma	,303	,103		2,946	0,004

R: ,256 R²: ,065 F: (8,676;p<0,05)

Predictors: (Constant), Pozitif Dini Başa Çıkma

Katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeylerinin yaşamın anlamı algılarına etkisini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre oluşturulan modelde, katılımcıların pozitif dini başa çıkma düzeylerinin yaşamın anlamı algılarına olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=8,676$ $p<0.05$) ve pozitif dini başa çıkma düzeyleri yaşamın anlamı algılarının % 6'sını açıklamaktadır ($R=,256$, $R^2=.065$) (Tablo 5).

BÖLÜM 5

5.TARTIŞMA

Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma düzeylerinin yaşam tutumlarına ve yaşamın anlamı algılarına etkisinin incelendiği bu araştırma 126 Suriyeli göçmen kadının katılımı ile tamamlanmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun 42 yaş ve üzeri yaş grubunda yer aldığı (%38,9) ve eğitim seviyelerinin büyük ölçüde düşük olduğu (%41,3 okur-yazar) bulundu. Eğitim seviyesi, bireylerin problem çözme becerilerini, bilişsel esnekliklerini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin, karşılaştıkları zorluklara karşı daha sınırlı stratejiler geliştirebildiği ve genellikle daha pasif başa çıkma yöntemlerini tercih ettiği görülmektedir (Bakırtaş ve Tuğba, 2022, s. 65). Eğitim seviyesinin düşük olması, bireylerin yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde zorluklara yol açabileceği gibi, başa çıkma stratejilerini de sınırlayabilir. Nitekim, literatürde düşük eğitim düzeyinin, stresle başa çıkma mekanizmalarını ve yaşam tutumunu olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Ayten ve Sağır, 2014, s. 23). Eğitimin düşük olması, bireylerin manevi destek arayışlarını artırabilir, çünkü bilişsel olarak alternatif başa çıkma yollarını değerlendirme yeteneklerini sınırlayabilir. Özellikle göçmen kadınlar arasında, düşük eğitim seviyesinin, yaşam tutumunu ve anlam algısını olumsuz etkileyen bir faktör olduğu literatürde sıkça vurgulanmıştır. Örneğin, Ayten ve Sağır'ın (2014, s. 24) çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek bireylerin, pozitif dini başa çıkma yöntemlerini daha etkin kullandıkları ve yaşam tutumlarının anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir. Düşük eğitim seviyesindeki bireyler ise genellikle daha fazla negatif dini başa çıkma yöntemine başvurmakta ve bu durum, psikolojik olarak daha fazla yük altında kalmalarına yol açmaktadır. Bu bağlamda, göçmen kadınlara yönelik sosyal destek programlarında, eğitime erişimin artırılması ve stresle başa çıkma becerilerini geliştiren eğitimlerin verilmesi önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Özellikle, yaşam tutumu ve

anlam algısını artırmayı hedefleyen programlarda, bu grupların eğitsel ihtiyaçlarına odaklanması, daha olumlu sonuçların elde edilmesine katkı sağlayabileceğini düşünülmektedir.

Araştırmaya dahil olan 42 yaş ve üzeri bireylerin pozitif dini başa çıkma alt boyutunda daha yüksek puan alması, yaş ilerledikçe dini başa çıkma stratejilerinin daha sık kullanıldığını göstermektedir. Bu durum, yaşın getirdiği yaşam deneyimlerinin ve zorlukların bireyleri manevi değerlere ve dini pratiklere daha fazla yönlendirdiğini düşündürmektedir. Yaş ilerledikçe bireylerin dini başa çıkmaya yönelmelerinin çeşitli nedenleri olabilir. İlk olarak, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireylerin sağlık sorunları, yakın çevredeki kayıplar ve hayata dair anlam arayışları gibi durumlarla daha sık karşılaştıkları bilinmektedir. Bu tür zorluklarla başa çıkmada, dini başa çıkma stratejileri bireyler için etkili bir destek mekanizması sunmaktadır. Literatürde, dini inançların ve ritüellerin, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde duygusal rahatlama, kontrol hissi ve umut sağladığı belirtilmiştir (Pargament, 2001, s. 63). Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada, yaş ilerledikçe bireylerin dini pratiklere daha fazla katıldıkları ve bu durumun yaşam tutumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur (Ivón, 2019, s. 112). Çalışma, dini başa çıkma stratejilerinin özellikle yaşlı bireyler için psikolojik dayanıklılığı artırdığına ve hayata anlam katmada önemli bir rol oynadığına dikkat çekmiştir. Bununla birlikte, Krause ve Hayward (2012, s. 57) tarafından yapılan bir başka çalışmada da yaşlı bireylerin, özellikle pozitif dini başa çıkma yöntemlerini kullanarak, yaşamın zorluklarına karşı daha sağlıklı bir tutum geliştirdikleri belirtilmiştir (Krause ve Hayward, 2012 s. 28). Göçmen kadınlar özelinde ele alındığında, bu sonuçlar, yaşlı bireylerin göç sürecinin getirdiği zorluklarla başa çıkmak için dini pratiklerden daha fazla yararlandığını düşündürmektedir. Bu durum, dini başa çıkmanın bu yaş grubunda yalnızca bireysel bir başa çıkma stratejisi değil, aynı zamanda sosyal bir bağlanma aracı olarak da işlev gördüğünü gösterebilir.

Katılımcıların büyük çoğunluğunun kendisini "çok dindar" veya "dindar" olarak tanımlaması (%81), dini inancın bu topluluk için güçlü bir başa çıkma mekanizması olduğunu göstermektedir. Özellikle çok dindar bireylerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinin diğer gruplara kıyasla anlamlı şekilde yüksek olması ($p<0.001$), dindarlığın bireylerin yaşam tutumu ve anlam algısına olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Dindarlığın bireylerin yaşam anlamı ve tutumu

üzerindeki etkisi, literatürde sıklıkla belirtilmiştir. Örneğin, Pargament ve Mahoney (2005, s. 96) tarafından yapılan çalışmalarda, dindar bireylerin, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha dirençli oldukları ve manevi inançları sayesinde yaşamlarına olumlu bir anlam katabildikleri saptanmıştır (Pargament ve Mahoney, 2005, s. 82). Dindarlığın, bireylerin yaşam zorluklarını daha iyi yönetmelerini sağlayan bir bağlam sunduğu ve bu bağlamda pozitif dini başa çıkmanın, umut, güven ve anlam yaratmada etkili olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, çok dindar bireylerin sosyal destek ağlarını daha etkin kullandıkları ve bu ağların bireylerin stres yönetiminde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Krause vd., (2012, s. 29), dini toplulukların sağladığı sosyal destek ve maneviyatın, bireylerin depresif belirtilerini azaltmada ve yaşam tutumunu artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Çok dindar bireylerin bu topluluklarla güçlü bağlara sahip olması, onların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak ve zorluklarla başa çıkma süreçlerini kolaylaştıran bir faktör olabilir. Buna karşın, dine ilgisi olmayan bireylerin pozitif dini başa çıkma düzeylerinin düşük olması, yaşam anlamı ve tutumu üzerindeki olumsuz etkilerini açıklamaktadır. Literatürde, manevi inanç ve pratiklerden yoksun bireylerin, yaşam zorluklarına karşı daha savunmasız oldukları ve daha düşük psikolojik dayanıklılık sergiledikleri belirtilmektedir (Coleman vd., 2016, s. 52). Manevi bir anlam bulamayan bireyler, yaşam zorluklarını anlamlandırmada güçlük çekebilir ve bu durum, yaşam tutumunu olumsuz etkileyebilir. Benzer şekilde, Ayten ve Sağır, dine ilgisiz bireylerin depresif semptomlara daha açık olduklarını ve yaşam tutumlarının düşük olduğunu vurgulamıştır (2014, s. 82). Çok dindar bireylerin pozitif dini başa çıkma stratejilerinin daha yüksek olması, bu tür stratejilerin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Göçmen kadınlara yönelik sosyal destek programlarında, manevi değerlere dayalı başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi, onların yaşam tutumu ve anlam algısını artırabilir.

Bu araştırmada pozitif dini başa çıkma ile yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu bulgu, pozitif dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin yaşamlarına olumlu bir anlam kattığını göstermektedir. Pozitif dini başa çıkma, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkarken manevi bir destek bulmalarına, hayatlarını yeniden anlamlandırmalarına ve daha umutlu bir perspektif geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanında, Negatif Dini Başa Çıkma stratejilerinin YTPÖ' nün "Yaşamın Amacı" ve "Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk" alt

boyutlarıyla pozitif bir ilişkiye sahip olması dikkat çekicidir. Bu durum, bireylerin negatif dini başa çıkma yöntemleri kullanırken bile yaşamlarındaki anlamı ve sorumluluğu sorgulama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Literatürde negatif dini başa çıkmanın depresyon, umutsuzluk ve düşük yaşam kalitesi gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu sıkça belirtilmiştir (Pargament, 2001, s. 134). Ancak bu çalışmada, bireylerin bu stratejilerle yaşamlarındaki anlam ve sorumluluğu yeniden değerlendirme fırsatı bulduğu anlaşılmaktadır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma stratejilerinin yaşam tutumu ve yaşamın anlamı algıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, pozitif dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin yaşamın anlamı algılarını artırmada önemli bir rol oynadığını, ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğunun kendilerini dindar olarak tanımlamaları (%81) ve yaş faktörünün pozitif dini başa çıkma üzerinde belirgin bir etkisi olması (42 yaş ve üzeri bireylerde daha yüksek düzeyde pozitif dini başa çıkma) dikkat çekicidir. Ayrıca, eğitim düzeyinin de dini başa çıkma stratejilerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği ve yaşam kalitesini şekillendirebileceği anlaşılmıştır. Bu sonuçlar, dini başa çıkma stratejilerinin göçmen kadınların zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etmesinde kritik bir destek mekanizması olduğunu ve pozitif dini başa çıkmanın bireylerin yaşamın anlamı algılarını artırmada önemli bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda;

1. Göçmen kadınlara yönelik planlanan sosyal destek programlarında, pozitif dini başa çıkma stratejilerinin teşvik edilmesi ve bireylerin bu stratejilerden daha etkin bir şekilde faydalanmalarını sağlayacak eğitimlerin verilmesi,
2. Düşük eğitim seviyesinin, negatif dini başa çıkma stratejilerini artırıcı bir etkisi olduğu göz önünde bulundurularak, göçmen kadınların eğitim seviyelerini yükseltmeye yönelik programlar düzenlenmesi
3. Dini başa çıkma stratejilerinin psikolojik etkilerini destekleyecek şekilde bireylerin yaşam tutumu ve anlam algısını artırmaya yönelik psikososyal destek hizmetlerinin sunulması önerilir.

4. Yaşlı bireylerin pozitif dini başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları dikkate alınarak, bu yaş grubuna özel manevi rehberlik hizmetleri sağlanabilir.
5. Pozitif ve negatif dini başa çıkma stratejilerinin uzun vadeli etkilerini inceleyen daha kapsamlı ve çeşitli örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalar, bu stratejilerin daha etkili bir şekilde uygulanabilmesi için yol gösterici olabilir.
6. Göçmen kadınların yaşam tutumlarını artırmaya yönelik, dini ve manevi başa çıkma mekanizmalarını güçlendiren eğitim programları ve topluluk temelli projeler geliştirilebilir. Bu projeler, kadınların sosyal bağlarını güçlendirecek, anlam arayışlarına katkı sağlayacak ve zorlu yaşam koşullarında baş etme kapasitelerini artıracak şekilde tasarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2015). Understanding and addressing religious and spiritual struggles in health care. *Health & Social Work, 40*(4), e126-e134.
- Abu-Raiya, H., Ayten, A., Agbaria, Q., & Tekke, M. (2018). Relationships between religious struggles and well-being among a multinational Muslim sample: A comparative analysis. *Social Work, 63*(4), 347-356.
- Abu-Raiya, H., Sasson, T., & Russo-Netzer, P. (2021). Presence of meaning, search for meaning, religiousness, satisfaction with life and depressive symptoms among a diverse Israeli sample. *International Journal of Psychology, 56*(2), 276-285.
- Adam, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 22*(1), 395-434.
- Adler, A., (2020). *Yaşamın anlam ve amacı*. Say.
- Ahmadi, F., Khodayarifard, M., Zandi, S., Khorrani-Markani, A., Ghobari-Bonab, B., Sabzevari, M., & Ahmadi, N. (2018). Religion, culture and illness: A sociological study on religious coping in Iran. *Mental Health, Religion & Culture, 21*(7), 721-736.
- Akman, K. (2018). Göç yönetiminde yerel yönetimler ve STK işbirliği. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi, 1*(3), 452-466.
- Akyıldız, İ. E. (2016). Göç teorilerinin karşılaştırmalı analizi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 35*(2), 127-176.
- Almuhtaseb, M. I., Alby, F., Zucchermaglio, C., & Fatigante, M. (2020). Religiosity as a cultural resource for arab-palestinian women's coping with cancer. *SAGE Open, 10*(1), 2158244019898730.

- Altınok, Z. (2022). *Pozitif Psikoloji yaklaşımı bağlamında hayatı anlamlandırma ve Din*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arasan, A. (2020). *Bir barış inşa tekniği olarak toplumlar arası diplomasi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aşkın E, Danış, D., & Dikmen, H. (2022). Türkiye’de göçmen ve mülteci entegrasyonu: Politikalar, uygulamalar ve zorluklar. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(Özel Sayı), 24-45.
- Atalay, M. C. (2021). Proje Olarak,“Göç” Temalı Yerleştirme (Enstalasyon). In *Göç ve Sanat Okumaları-1* (pp. 71-91). Transnational Press London.
- Ayten, A., (2019). Çok uluslu bir Müslüman örneğinde pozitif dini başa çıkma, yaşam memnuniyeti ve depresif semptomlar arasındaki bağlantılar üzerine. *Uluslararası Psikoloji Dergisi* , 54(5), 678-686.
- Ayten, A., ve Sağır, Z. (2014). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18.
- Bahadır, A. (2018). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- Bartram, D., (2017). *Göç Meselesinde Temel Kavramlar*. çev. İtir Ağabeyoğlu Tuncay), Ankara: Hece Yayınları.
- Baier, A. (1971). The search for basic actions. *American Philosophical Quarterly*, 8(2), 161-170.
- Bakırtaş ve Tuğba (2022) - İmamoğlu, Abdulvahit. “Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Hissettikleri Suçluluk Duygusu ve Bu Durumla Dini Başa Çıkma Yolları”. *Bilimname*, 1/47 (Nisan 2022), 1-40.
- <https://doi.org/10.28949/bilimname.953993>
- Bhui K, King M, Dein S, O'Connor W. (2022). Ethnicity and religious coping with mental distress. *J Mental Health*, 17(2): 141-151.

- Castle, J. (2019). New fronts in the culture wars? Religion, partisanship, and polarization on religious liberty and transgender rights in the United States. *American Politics Research*, 47(3), 650-679.
- Coleman, P. G., Schroder-Butterfill, E., & Spreadbury, J. H. (2016). Religion, spirituality, and aging. *Handbook of theories of aging*, 577-598.
- Çakır, E. (2018). Çocuk edebiyatı ürünlerinde savaş ve göç olgusu (“Uçurtma Avcısı” ve “Kuş Olsam Evime Uçsam” adlı eserler örnekleme). *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 96-110.
- Çay, R. (2022). Çağdaş Sanatta Sosyolojik Bir Olgı: Göç. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 38-52.
- Çağlar, T. (2018). Göç çalışmaları için kavramsal bir çerçeve. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 26-49.
- Çay, R. (2017). Çağdaş Sanatta Sosyolojik Bir Olgı: Göç. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 38-52.
- Demir, E. (2022). Orhan Pamuk’un romanlarında göç, kültür ve kimlik ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 100-113.
- Doğan, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü. *Electronic Turkish Studies*, 13(25). 10.7827/TurkishStudies.14583
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of clinical psychology*, 57(12), 1517-1534.
- El-Khani, U., Ashrafian, H., Rasheed, S., Veen, H., Darwish, A., Nott, D. ve Darzi, A. (2017). Afet bölgelerindeki acil sağlık ekiplerinin hasta güvenliği uygulamaları: sistematik bir analiz. *BMJ Küresel Sağlık*, 4 (6), e001889.
- Ekşi, H. (2001). Başaçıkma, dinî başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması.

Erkek, E. (2023). *Dramaturji ve dans bağlamında göç kavramının araştırılması* (Master's thesis, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü).



- Erci, B., (2008). Hipertansiyon hastalarının tedaviye uyumunu ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 26(2), 79-92.
- Ekşi, H. S. (2016). Üniversite öğrencilerinin özgeçmiş ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.
- Erol, H. T. (2016). *Bir bilim olarak sosyal hizmetin sanatsal yönü ve bir sanat olarak sinema ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esposito, R. (2019). Pensiero istituyente: Tre paradigmi di ontologia politica. *Crisi dell'immanenza: potere, conflitto, istituzione*, 23-39.
- Folkman, S. ve Lazarus, RS (1984). Duyguların aracı olarak başa çıkma. *Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi*, 54(3), 466.
- Frankl, V. E. (2020). *Yes to life: In spite of everything*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (2018). *Anlam istenci logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları*. Çev. Mustafa Yalçınkaya, Ankara: Öteki Yayınları.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in psychology*, 9, 2219.
- Gerber, M. M., Boals, A., & Schuettler, D. (2018). The unique contributions of positive and negative religious coping to posttraumatic growth and PTSD. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), 298– 307.
- Göçmen Büro. (2021). *Göç nedir?* <https://gocmenburo.com/goc-nedir/> sayfasından erişilmiştir.
- Göka, E. (2019). *Hayatın anlamı var mı?* (1. Baskı) İstanbul: Kapı Yayınları.
- Harlow, LL, Newcomb, MD ve Bentler, PM (1986). Depresyon, kendini küçümseme, madde kullanımı ve intihar düşüncesi: Yaşamda amaç eksikliği aracı bir faktör olarak. *Klinik psikoloji dergisi*, 42(1), 5-21.
- Hedberg, C. (2020). Güvencesizlik ve göç: İsveç'teki Taylandlı yabancı meyve toplayıcıları. *Güvencesizliğin yüzleri* (s. 180-194). Bristol Üniversitesi Yayınları.

- Ivón, MC (2019). Din, Maneviyat ve Yaşlılık: Literatür İncelemesi. *Latin Amerika Geriatri Tıbbı Dergisi* , 5 (2), 52-57.
- Kıraç, A. (2022). 'Kriz'den'Uyum'a Türkiye'deki Suriyeli Göçmenler ve Sosyo-Kültürel Boyutları Bağlamında Din. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (19), 24-45.
- Kimter, N. (2022). *Türkiyeli ve İngiltereli Gençlerde Ahlakî Olgunluk ve Dindarlık*. Akademisyen Kitabevi.
- Krause, N. ve David Hayward, R. (2012). Din, yaşamın anlamı ve geç yetişkinlikte fiziksel işlevlerdeki değişim. *Yetişkin Gelişimi Dergisi* , 19 , 158-169.
- Krause, N., & Hayward, RD (2012). Bir pastordan alınan gayri resmi destek ve geç yaşta umutta değişim. *Pastoral Psikoloji* , 61 , 305-318.
- Loewenthal, KM ve Cinnirella, M. (2019). Etnik Azınlık Ruh Sağlığında Dini Sorunlar: Britanya'daki Afro-Karayiplilerde Şizofreniye Özel Referans: Sistemik Bir İnceleme. *Ruh sağlığı ve ırktaki temel sorunlar*, 108-134.
- MacPhee, M. (2020). Suudi Arabistan'daki hemşireler arasında hemşirelerin çalışma ortamları ile duygusal tükenmişlik, iş tatmini ve ayrılma niyeti arasındaki ilişkiler. *İleri hemşirelik dergisi* , 76 (11), 3026-3038.
- McDowell and Morell (2020). Güneydoğu'da Büyük Bir Kamusal ve Beyaz Kuruluşta Afro-Amerikan Birinci Nesil Mezunların Başarılı Bir Şekilde Gezinmesini Araştırmak (Doktora tezi, Georgia Üniversitesi).
- Mutlu, S. (2021). Göç Olgusunun Çağdaş Türk Seramik Sanatına Yansıması. In *Göç ve Sanat Okumaları-1* (pp. 143-183). Transnational Press London.
- Ozeto, NFT, Allan, T. ve Ozeto, NF (2021). Göçmen Müslüman kadınlarda algılanan stres, dini başa çıkma ve dindarlık arasındaki ilişkinin araştırılması. *Müslüman Ruh Sağlığı Dergisi* , 15 (1).
- Özdevecioğlu, M., & Aktaş, A. G. A. (2018). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (28).
- Özkan, R. (2019). Göç olgusu ve toplumsal yapıya etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(47), 127-145.

- Pargament, KI, & Mahoney, A. (2019). TEORİ: "Kutsal meseleler: din psikolojisi için hayati bir konu olarak kutsallaştırma". *Uluslararası din psikolojisi dergisi* , 15 (3), 179-198.
- Pargament and Park EL (2022). Dini/manevi mücadeleler ve psikolojik sıkıntı: Kronik sağlık sorunları olan yetişkinler üzerinde yapılan uzunlamasına bir çalışmada üç modelin test edilmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi* , 78 (4), 544-558.
- Pappé, I., (2019). *Filistin tarihine yeni bir eleştirel yaklaşım: Filistin tarihi ve miras projesi 1* . Routledge.
- Pargament, KI (2001). *Din ve başa çıkma psikolojisi: Teori, araştırma, uygulama*. Guilford basını.
- Pargament K, Feuille M, Burdzy D. The brief RCOPE: current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*. (2011) 2:51–76. doi: 10.3390/rel2010051
- Pargament, KI ve Exline, JJ (2021). *Psikoterapide ruhsal mücadelelerle çalışmak: Araştırmadan pratiğe* . Guilford Yayınları.
- Pargament, KI, & Mahoney, A. (2005). Kutsalı keşfetmek ve korumak. *Pozitif psikoloji el kitabı* , 646-659.
- Pieper, JZ, van Uden, MH, & van der Valk, L. (2018). Fas kökenli Hollandalı yüksek eğitilmiş Müslüman kadınlarda dini başa çıkma biçimi olarak dua etmek. *Din Psikolojisi Arşivi* , 40 (2-3), 141-162.
- Reker, T., (1992). Korunaklı istihdama giden yollar. *Sosyal psikiyatri ve psikiyatrik epidemiyoloji*, 27, 220-225.
- Runzo, J., & Martin, NM (2019). *Dünya dinlerinde etik* . Oneworld.
- Ryff, CD (2019). Maneviyat ve esenlik: Teori, bilim ve doğa bağlantısı. *Dinler* , 12 (11), 914.
- Ryff, CD (1989). Mutluluk her şeydir, yoksa değil mi? Psikolojik iyi oluşun anlamı üzerine araştırmalar. *Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi* , 57 (6), 1069.
- Ryff ve Singer (2019). Maneviyat ve esenlik: Teori, bilim ve doğa bağlantısı. *Dinler*, 12 (11), 914.

- Sayın, M. Ve Ekşi, Ç. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin özgeçmişlik ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi* , 14 (32), 79-102.
- Skalski-Bednarz, S. B., Konaszewski, K., Toussaint, L. L., Büssing, A., & Surzykiewicz, J. (2022). Positive religious coping acts through perception of nature and silence in its association with well-being and life satisfaction among Polish Catholics. *Frontiers in Public Health*, 10, 1020007.
- Sırım, V., & Demir, H. (2020). Göçün Nedenleri ve Sosyoekonomik Etkileri: Tekirdağ İli Odaklı Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2020(1), 79-89.
- Schwarz, N. ve Clore, GL (1983). Ruh hali, yanlış atıf ve refah yargıları: Duygusal durumların bilgilendirici ve yönlendirici işlevleri. *Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi* , 45 (3), 513.
- Steger, M.F.; Frazier, P.; Oishi, S.; Kaler, M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *J. Couns. Psychol.* 2006, 53, 80–93.
- Şentürk, H., & Yakut, S. (2022). Hayatin Anlami ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (33), 45-60.
- Tamer, M. (2020). Göç, göçün nedenleri ve uluslararası göç üzerine kavramsal bir analiz. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 7(60), 2808-2818.
- Taştan, C., İrdem, İ., & Özkaya, Ö. (2018). *Politika ve uygulama boyutlarıyla göç ve uyum*. Polis Akademisi.
- Tilbe, F. (Ed.). (2021). *Göç ve Emek Okumaları* (Vol. 3). Transnational Press London.
- Teodorescu (2024, Eylül). Göç ve Zihinsel Gesundheit. *Internationale Gesundheitsfachkräfte'de* (s. 93-108). Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Tuncel, G., & Ekici, S. (2018). Göçün siyasal etkisi: Suriyeli göçmenlerin Türkiye siyasetine etkisi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 48-72.

- Tuncel, G., & Ekici, S. (2019). Göçün siyasal etkisi: Suriyeli göçmenlerin Türkiye siyasetine etkisi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 48-72.
- Tümtaş, M. S., & Ergun, C. (2018). Göçün toplumsal ve mekânsal yapı üzerindeki etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(4), 1347-1359.
- Vargas-Sánchez, A., Plaza-Mejía, M.Á., Porrás-Bueno, N. (2016). Attitude. In: Jafari, J., Xiao, H. (eds) *Encyclopedia of Tourism*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-01384-8_11
- Yalom, M. (2002). *Antik Çağlardan Günümüze Evli Kadının Tarihi*. (A History of the Wife). İstanbul: Çitlembik Yayınları 20. Berdan Matbaası.
- Yalom, M. (2018). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek*. Pegasus.
- Yalom, I. D. ve Yalom, M. (2022). *Ölüm Kalım Meselesi*. Pegasus Yayınları.
- Yılmazturk, M. (2023). Spiritual resources for anger management: *Spirituality-Integrated cognitive behavioral group therapy*. *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(2), 161–178. <http://10.37898/spc.2023.8.2.182>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada Suriyeli göçmen kadınların dini başa çıkma düzeylerinin yaşam tutumlarına ve yaşamın anlamı algılarına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma sorularına vereceğiniz yanıtlar tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacağından bu forma isim yazmanız gerekmemektedir. Yapılan çalışmanın sonuçlarını vereceğiniz cevaplar belirleyecektir. Bu nedenle sorulara vereceğiniz cevaplar çalışmanın güvenilirliği ve sonuçların gerçeği yansıtması açısından oldukça önemlidir. Lütfen bütün soruları dikkatli bir şekilde okuyunuz ve hiçbir soruyu boş bırakmadan görüşlerinize en yakın gelen ifadeyi işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız?
 - a) 18-21 b)22-28 c)29 – 35 d)36-42 e)43-49 f)50 ve üstü
2. Eğitim durumunuz?
 - a) Okur- yazar b) İlkokul c) Ortaokul d) Lise e) Üniversite ve üstü
3. Kiminle yaşıyorsunuz?
 - a) Yalnız b) Anne-baba c) Eş ve Çocuklar d) Diğer
4. Medeni durumunuz?
 - a) Evli b) Bekar c) Boşanmış d) Eşi ölmüş e) Ayrı yaşıyor
5. Çalışma durumunuz?
 - a) Çalışan b) Ev kadını c) İşsiz d) Emekli e) Öğrenci
6. Türkiye’de kaç yıldır yaşıyorsunuz?
 - a) 1-3 b)4-6 c) 6-8 d) 9 ve üzeri
7. Aile tipinizi nasıl tanımlarsınız?
 - a) Çekirdek aile (anne, baba ve çocuktan oluşan aile) b) Geniş aile
 - c) Tek ebeveynli aile (anne ve çocuktan oluşan ya da baba ve çocuktan oluşan)
8. Ailenizin toplam gelirini düşündüğünüzde aşağıdaki gelir grubundan hangisi size uygundur?
 - a) Düşük b) Ortanın altı c) Orta d) Ortanın üstü e) Yüksek
9. Üzüntülü anlarda ilk ne yaparsınız?
 - a) Dua etmek b) Aile bireyleri ile vakit geçirmek c) Akraba-eş-dost

- d) Yalnız kalmak
10. Kaç yıllık evlisiniz?
- a) 0-1 yıl b) 1-3 yıl c) 3-5 yıl d) 5-10e) 10 yıl ve daha fazla
11. Dindarlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?
- a) Çok dindar b) Dindar c) Dine ilgisi az d) Dine ilgisi yok

Ek 2. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. (1) <i>Hemen hemen hiç yapmam</i> (2) <i>Çok az yaparım</i> (3) <i>Orta derecede yaparım</i> (4) <i>Sıklıkla yaparım</i>					
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 Kuran-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
7	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.	1	2	3	4
8	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığıma inanırım.	1	2	3	4
9	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim.	1	2	3	4
10	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4

Ek 3. Yaşam Tutum Profili

Bu ankette sizin yaşamınızla ilgili duygu ve düşünceleriniz ifade edilmiştir. Her maddeyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun kelimeyi işaretleyiniz. KK-Kesinlikle Katılıyorum (7) K- Katılıyorum (6) BK-Biraz Katılıyorum (5) KV-Karar Veremiyorum (4) BKM-Biraz Katılmıyorum (3) KM-Katılmıyorum (2) KKM-Kesinlikle Katılmıyorum (1)

YAŞAM TUTUM PROFİLİ	KK	K	BK	KV	BKM	KM	KKM
	7	6	5	4	3	2	1
Yaşamın Amacı							
1.Geçmişte yaşadıklarım hayatıma yön ve anlam verir.							
2.Hayatımla ilgili belirgin hedeflerim var.							
3.Memnuniyet verici bir yaşama amacımın olduğunu biliyorum.							
4.Genellikle olarak hayatımı istediğim gibi yaşıyorum.							
5.Hayatıma kendim yön veririm.							
6.Yaşamımla ilgili amaçlarıma ulaşırken tamamen tatmin olduğumu hissedirim.							
7.Hayatıma yön veren bir yaşama amacım var.							
8.Yaşamım şu anda ilgi çekici ve zevkli devam ediyor.							
Yaşamın Anlamı							
9.Hayatın anlamı açıkça içinde yaşadığımız dünyamızdır.							
10.Hayatıma yön veren amacımın ve güçlerimin farkındayım.							
11.Düşündüğüm zaman, var olmamın bir nedeni olduğuna inanıyorum.							
12.Yaşamımın anlamının anlamamı sağlayan bir düşünce yapısına sahibim.							
13.Hayatımın tüm yönleriyle belirsizlikler içinde olduğunu düşünüyorum.							
14.Hayatın esas anlamını net olarak anlıyorum.							
15.Yaşamımda düzenli ve uyumluyumdur.							
Yaşama Dair Seçim/Sorumluluk							
16.Hayatımı yönlendirme imkanımın var olması benim için çok önemlidir.							
17.Hayatımdaki başarıları çoğunlukla kendi çabalarım ile elde ederim.							
18.Yaşamımla ilgili olan şeyleri kendim belirlerim.							
19.Seçim yapma özgürlüğümle ilgili olarak, hayatımdaki tüm seçimleri tamamen özgürce yapabileceğime inanırım.							
20.Hayatımda yapmak istediğim her şeyi yapabilirim.							
21.Yaşamım benim ellerimde ve onu ben yönlendiririm							
22.Yaşamımla ilgili önemli olaylarda da kendi kararlarımı kendim veririm.							

23.Hayatımda yaptığım tercihlerin sorumluluğunu kabul ederim.							
Yaşamın Anlamını Araştırma							
24.Yeni ve farklı şeyler bana çekici gelir.							
25.Yaşadığım sıradan şeyleri değiştirmeyi severim.							
26.Maceraya ve keşfedilecek yeniliklere ihtiyacım olduğunu düşünürüm.							
27.Yaşamımdaki yeni bir değişiklik bana cazip gelir.							
28.Gelecekte güzel bir şeylerin olacağını umuyorum.							
29.Yaşamdan bugüne kadar aldığımdan daha çok şey almaya istekliyim.							
30.Gelecekte yeni amaçlara ulaşmaya karar verdim.							



Ek 4. Etik Kurul İzni

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULU
TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 15
Toplantı Tarihi : 02.09.2024
Toplantı Saati : 11:00

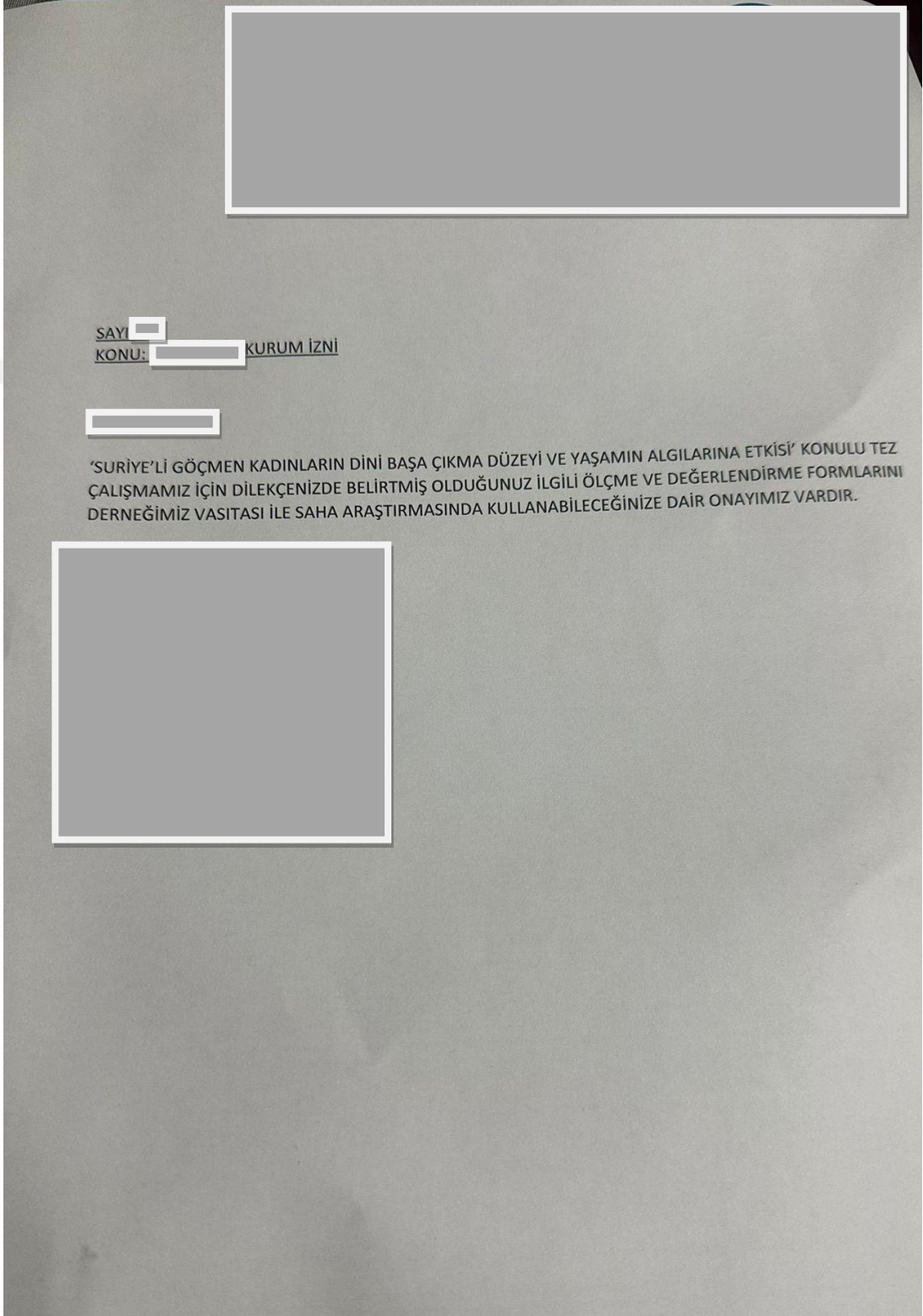
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 02.09.2024 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 16) Göç Enstitüsü'nün 29.08.2024 tarih, 538879 sayılı ve "Etik Kurul/Elif SELÇUK" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Safiye ÖZGÜÇ'ün Göç Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif SELÇUK'un "Suriyeli Göçmen Kadınların Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Yaşam Doyumlarına ve Yaşamın Anlamı Algularına Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları etik ilkeleri açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayanarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tez çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.



Ek 5. Kurum İzni



Ek 6. Ölçek İzinleri

h

[Redacted]

25 Ara 2022 Paz 17:04 ☆ 😊 ↶

Memnuniyet ile kullanabilirsiniz Elif. tüm detayalar TOAD da var

[Redacted]

Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Göztepe Kampüsü 34722
Kadıköy İSTANBUL

[Redacted]

m

[Redacted]

12 Oca 2023 Per 19:18 ☆ 😊 ↶

Merhabalar,

[Redacted] ile birlikte Türkçe'ye uyarladığımız Dini Başa Çıkma Ölçeği'ni çalışmanızda kaynak göstererek memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ve ölçeğe ilişkin bilgileri içeren belgeyi ekte gönderiyorum.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Selamlarımla,

[Redacted]