

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KUŞAK BALKAN GÖÇMENLERİNDE
TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE TRAVMA
SONRASI BÜYÜMENİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SENA ÇALIŞ

İSTANBUL, 2023

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KUŞAK BALKAN GÖÇMENLERİNDE
TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE TRAVMA
SONRASI BÜYÜMENİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SENA ÇALIŞ

İSTANBUL, 2023

KABUL VE ONAY

SENA ÇALIŞ tarafından hazırlanan “İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KUŞAK BALKAN GÖÇMENLERİNDE TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.09.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU

Bahçeşehir Üniversitesi

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Ildırım Özcan

İstinye Üniversitesi

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan Girgin

Arel Üniversitesi

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KUŞAK BALKAN GÖÇMENLERİNDE TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

05.09.2023

SENA ÇALIŞ

ÖZET

İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ KUŞAK BALKAN GÖÇMENLERİNDE TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SENA ÇALIŞ

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

(DANIŞMAN: PROF. DR. BERNA GÜLOĞLU)

İSTANBUL, 2023

Bu araştırmanın amacı Balkanlardan Türkiye Cumhuriyeti'ne zorunlu göç gerçekleştirmiş kişilerin çocuklarında (2.kuşak) ve torunlarında (3.kuşak) travma sonrası stres ve travma sonrası büyümenin yordayıcı olarak çeşitli demografik değişkenler ile aktarılan travma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin rolünü incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya Türkiye'de yaşayan 18 yaş üstü 212 kişi katılmıştır. Araştırma kapsamında Demografik Bilgi Formu, Aktarılan Travma Ölçeği, Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Kısa Psikolojik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada sosyodemografik değişkenler, aktarılan travma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası stres belirtileri (TSSB) ve travma sonrası büyüme (TSB) ile ilişkisini belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Aynı değişkenlerin travma sonrası stres ve travma sonrası büyümeyi yordama gücünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, 2.kuşağın %2.53'ünde, 3. Kuşağın ise %3'ünde şiddetli seviyede TSSB olduğunu göstermektedir. Pearson Korelasyon analizine göre aktarılan travmanın, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin TSSB ile, aktarılan travma ve duygu düzenleme becerilerinin ise TSB ile arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına göre ise aktarılan travmanın geçmiş aile travmaları ile duygu ve davranış düzenleme altboyutunun ve duygu düzenleme becerilerinin duygulara dikkat altboyutunun TSSB'yi, 3.kuşak kadın olmanın ve aktarılan travmanın geçmiş aile yaşantıları altboyutunun TSB'yi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın kapsamında tartışılmış ve ilerideki çalışmalara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: travma sonrası stres, travma sonrası büyüme, aktarılan travma, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF POST-TRAUMATIC STRESS SYMPTOMS AND POST-TRAUMATIC GROWTH STATUS IN SECOND AND THIRD GENERATION BALKAN IMMIGRANTS.

MSC THESIS

SENA ÇALIŞ

GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY

PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: PROF. DR. BERNA GÜLOĞLU)

İSTANBUL, 2023

The aim of this research was to examine the predictive role of various demographic variables, transmitted trauma, resilience and emotion regulation skills on the post-traumatic stress and post-traumatic growth of the children (2. Generation) and grandchildren (3. Generation) of people who have made forced migration from the Balkans to the Republic of Turkey. , as well as For this purpose, 212 people over the age of 18 living in Turkey participated to the study. Demographic Information Form, Transferred Trauma Scale, Post-Traumatic Stress Symptoms Subscale, Post-Traumatic Growth Scale, Short Resilience Scale and Emotion Regulation Skills Scale were used to collect data. Pearson Correlation analysis was performed to investigate the relationship of sociodemographic variables, transmitted trauma, resilience and emotion regulation skills with post-traumatic stress (PTSD) and post-traumatic growth (PTG). Hierarchical regression analysis was conducted to determine the predictive power of the same variables on PTSD and PTG. The findings showed that 2.53% of the 2. generation and 3% of the 3. generation had severe PTSD. The results of Pearson Correlation analysis indicated that transferred trauma, psychological stability and emotion regulation skills were significantly associated with post-traumatic stress, and transferred trauma and emotion regulation skills were significantly associated with post-traumatic growth. According to the results of hierarchical regression analysis, subscales of past family traumas and regulating emotions and behaviors of transferred trauma scale and subscale of attention to emotions of emotion regulation skills scale were predicting PTSD, and being 3. generation women and subscales of past family traumas transferred trauma scale were predicting PTG. The findings obtained from the research have been discussed in the literature and suggestions for future studies have been presented.

Key Words: post-traumatic stress, post-traumatic growth, transferred trauma, resilience, emotion regulation skills

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ.....	vi
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problemin Tanımı	1
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Sınırlılıklar	6
2 TEMEL İLKELER VE KAVRAMLAR.....	7
2.1 Göç Kavramı	7
2.1.1 Göç Kuramları.....	9
2.1.1.1 Ravenstein Göç Kuramları.....	9
2.1.1.2 İtme Çekme Kuramı	10
2.1.1.3 Kesişen Fırsatlar Kuramı	11
2.1.1.4 Göç Sistemleri Kuramı	11
2.1.1.5 İlişkiler Ağı (Network) Kuramı.....	12
2.1.1.6 Petersen'in Beş Göç Tipi	12
2.1.2 Balkan Göçleri.....	13
2.1.2.1 Yunanistan'dan Türkiye'ye Göçler	16
2.1.2.2 Bulgaristan'dan Türkiye'ye Göçler	17
2.1.2.3 Yugoslavya'dan Türkiye'ye Göçler	18
2.1.3 Göç ve Psikolojik Etkileri	19
2.2 Travmanın Aktarımı	21
2.2.1 Travmanın Aktarım Modelleri	24
2.3 Travma Sonrası Stres Bozukluğu	25
2.3.1 Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Göç	28
2.4 Travma Sonrası Büyüme	29
2.4.1 Travma Sonrası Büyüme Modelleri.....	30
2.4.2 Travma Sonrası Büyüme ve Göç.....	32
2.5 Psikolojik Sağlamlık Tanımı ve Etkileri.....	33
2.5.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Risk Faktörleri.....	35
2.5.2 Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Koruyucu Faktörler	36
2.5.3 Psikolojik Sağlamlık ve Göç	37
2.6 Duygu Düzenlemenin Tanımı	38
2.6.1 Süreç Modeli	41
2.6.2 Duygu Düzenleme Becerileri	42
2.6.3 Duygu Düzenleme Becerisi ve Göç.....	42
3 YÖNTEM	44
3.1 Araştırmanın Modeli	44
3.2 Veri Toplama Araçları.....	45
3.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	45

3.2.2	Aktarılan Travma Ölçeği (ATÖ).....	46
3.2.3	Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği (TSSBAÖ).....	46
3.2.4	Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE).....	47
3.2.5	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	47
3.2.6	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)	47
3.3	Verilerin Toplanması ve Veri Analizi	48
4	BULGULAR.....	50
4.1	Betimsel Analizler	50
4.2	Göç Deneyiminin Sonraki Kuşaklara Aktarımına İlişkin Bulgular	52
4.3	Kuşaklara Göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Yaygınlığı	53
4.4	Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Büyüme ve Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiler	54
4.5	Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları.....	55
5	SONUÇ VE ÖNERİLER	62
5.1	Göç Öncesi, Göç Süreci ve Göç Sonrası Yaşanılanlara İlişkin Bulguların Tartışılması	62
5.2	Zorunlu Göç Yaşantısı Olan Bireylerin 2. Ve 3. Kuşak Yakınlarında TSSB Yaygınlığının Tartışılması.....	63
5.3	Balkanlardan Göç Eden Bireylerin 2. Ve 3. Kuşak Yakınlarında TSSB ve TSB Yordayıcılarının Tartışılması.....	64
5.4	Öneriler	70
6	KAYNAKLAR	71
7	EKLER.....	90
	EK A Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	90
	EK B Demografik Bilgi Formu	91
	EK C Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	93
	EK D Travma Sonrası Büyüme Envanteri	94
	EK E Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeği	95
	EK F Aktarılan Travma Ölçeği.....	96
	EK G Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği	97
	EK H Etik Kurul Kararı	98
8	ÖZGEÇMİŞ	99

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1 Travma sonrası büyümenin işlevsel-betimsel modeli	31
Şekil 2.2 Yaşam Krizleri ve Kişisel Girişim Modeli	32
Şekil 2.3 Süreç modeli	41



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1 Göçmenlerin geldikleri ülkelere göre sayısı	15
Tablo 2.2 Geline yıllara göre göçmen sayısı	18
Tablo 3.1 2.Kuşak ve 3.Kuşak Göçmenlerde Sosyo-Demografik Özelliklerin Dağılımı	44
Tablo 4.1 Aktarılan Psikolojik Travma, Travma Sonrası Büyüme, Kısa Psikolojik Sağlık, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	50
Tablo 4.2 Göç Öncesinde-Sürecinde ve Sonrasında Yaşanılanların Sonraki Kuşaklara Aktarımına İlişkin Bulgular.....	52
Tablo 4.3 2. ve 3. Kuşakta Travma Sonrası Stres Belirtileri Yaygınlığı	53
Tablo 4.4 Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi.....	54
Tablo 4.5 Travma Sonrası Stres Belirtileri için Hiyerarşik Regresyon Analizi	56
Tablo 4.6 Hiyerarjik Regresyon Analizi Model Sonuçları	57
Tablo 4.7 Travma Sonrası Büyüme için Hiyerarşik Regresyon Analizi	59
Tablo 4.8 Hiyerarjik Regresyon Analizi Model Sonuçları	60

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

UNHCR	:	United Nations High Commissioner for Refugees Global Trends Report
IOM	:	Uluslararası Göç Örgütü
TSSB	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TSB	:	Travma Sonrası Büyüme
APA	:	American Psychological Association
DSM	:	Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders
KGHM	:	Köy Hizmetleri Genel Müdürlüğü



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde her zaman yanımda olan, her zaman kendisine ulaşabildiğim, tüm sorularımı sabırla cevaplandıran ve her aşamada büyük bir özveri ile desteğini benden esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU'na,

Tez jürimde yer alan, ülkece yaşadığımız deprem felaketinin yaralarını sarmak için Hatay'da yollarımızın kesiştiği orada ve sonrasında da desteğini esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Ezgi ILDIRIM ÖZCAN'a ve Dr. Öğretim Üyesi Volkan Girgin'e teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, benimle gurur duyan ve desteklerini benden asla esirgemeyen annem Berrin ÇALIŞ'a, babam Hasan ÇALIŞ'a ve her düştüğümde beni motive eden abim Atilla ÇALIŞ'a,

Tüm bu süreç boyunca zaman zaman zorlansak bile birbirimizden desteğimizi hiç bırakmadığımız, yüksek lisans boyunca her zaman yan yana olduğumuz canım arkadaşlarım Berfin KUL ve Diren ZORLU'ya

Son olarak her zaman her koşulda yanımda olan benimle birlikte tüm süreci yaşayan ailem, arkadaşlarım ve araştırmama katılan Balkan göçmenlerine teşekkür ederim.

2023

SENA ÇALIŞ

‘Muhacirler kaybedilmiş topraklarımızın aziz hatıralarıdır.’

Mustafa Kemal ATATÜRK

1 GİRİŞ

1.1 Problemin Tanımı

Göç, sosyal, siyasi, ekonomik ve bireysel nedenlerle yaşanılan yerden başka bir yere bazen dönüşü olan bazen devamlı yaşamak için gerçekleştirilen, kültürel, coğrafi ve toplumsal bir yer değiştirmedir (Yalçın, 2004:13). Uluslararası Göç Örgütü'ne (UGÖ) göre ise göç, *'bir kişi veya grubun uluslararası bir sınırı geçerek veya bir devlet içinde süresi, yapısı ve nedeni ne olursa olsun yer değiştirdiği nüfus hareketidir.'* Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Delegation Küresel Eğilimler Raporu'na (United Nations High Commissioner for Refugees Global Trends Report- UNHCR) göre 2019 yılının sonunda 79,5 milyon insan zorla göçe sürüklenmiştir. 2021 yılının sonlarına doğru 108,4 milyon insan zorunlu olarak yerlerinden edilmiştir. Gerçekleştirilen göçler, bireysel ya da toplumsal, istemli ya da zorunlu, kalıcı ya da geçici sebeplerden kaynaklanabilir (Aker ve diğerleri, 2002).

Türkiye'de göçler 20. Yüzyılda etkilerini göstermeye başlamıştır. Osmanlı Devleti'nin Balkan Savaşlarını ve Birinci Dünya Savaşı'nı kaybetmesi ile Müslüman ve Türk soyundan olan kişiler belirli anlaşmalarla zorunlu olarak Türkiye'ye dönmüşlerdir (İçduygu ve Sirkeci, 1999). Zorunlu göç, devletlerin belirli yaptırımları ile oluşan kişilerin istemedikleri halde göç etmeye zorlandıkları durum olarak tanımlanabilir (Hocaoğlu, 2014). Türkiye'ye gerçekleştirilen bu göçler ülkede kültürel, ekonomik, sosyal alanlarda dönüşüme sebep olmuş ve bu etkiler tüm toplum tarafından hissedilmiştir (Yıldız, 2019; Aker ve diğerleri, 2002). Alanyazına bakıldığında göç ve psikolojik etkileri (İlgar ve İlgar, 2015; Bingöl,2020), sosyolojik etkileri (Akşit, Bozok ve Bozok, 2016; İçduygu ve Aksel, 2012)) ve siyasi etkiler (Sayın, Usanmaz ve Aslangiri, 2016; Çevik, 2016) üzerine araştırmalara rastlanmaktadır.

Göç olgusunun geri plana atılmayacak olan psikolojik etkilerine yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada zorunlu göç yaşayan bireylerde depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), özgül fobi ve somatizasyon görüldüğü bulunmuştur (Aker ve diğerleri, 2002). TSSB, travmatik bir yaşantının ardından bireyin fiziki bütünlüğünü tehdit edecek olayı ya da

olaya tanıklık etmesinden sonra yeniden yaşantılaması, hatırlaması ve olayı hatırlatan uyaranlardan uzaklaşması gibi semptomlar ile kendini gösteren bir bozukluktur (Özgen ve Aydın, 1999). Kendi istekleri olmadan zorunlu göçe maruz bırakılmış bireylerde yeni geldikleri topraklara uyum süreci ve yeni ilişkiler kurmak zorlayıcı olmaktadır (Derin, 2020). Kadın ve çocukların bu yeni uyum sürecinden erkeklere oranla daha çok etkilendiği görülmektedir (Eroğlu, 2020). 1995 yılında gerçekleşen Bosna Savaşı'ndan sonra zorunlu göç eden bireyler üzerine yapılan bir araştırma da 3 sene sonra göç edenlerde TSSB belirtileri etkinliğini korumuştur (Hasonovic, 2012). Zorunlu göç yaşamış 12-18 yaş arası çocuklarla yapılan bir araştırma da ise göç yaşayan çocuklarında göç yaşamayan çocuklara göre daha yüksek düzeyde sosyal anksiyete sahip oldukları tespit edilmiştir (Yağcı, 2017). Göç eden üç kuşak üzerine yapılan bir çalışmada ise göç edenlerin çocuklarının (2.kuşak) kendi ebeveynleri ve çocuklarına oranla daha çok psikopatoloji yatkınlığı olduğu bulunmuştur (Kesebir, 2011).

Göç, travmatik bir olay olup olumsuz etkileri görülse de yapılan araştırmalarda travmatik olaylara maruz kalan bireylerde olay sonrasında olumlu psikolojik etkilerin olduğu da gözlenmiştir (Slyke,2014). Bu etkilerden biri travma sonrası büyüme (TSB) olarak adlandırılmaktadır. Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000), TSB kavramını; ciddi bir yaşam kriziyle mücadele sonunda bireyin olumlu bir değişim deneyimlemesi olarak tanımlanmaktadır. TSB tek bir boyutta büyüme anlamına gelmemektedir. Büyüme; başkalarına, yeni olasılıklara, kişisel güce, ruhsal büyümeye ve yaşam için takdire bağlı olan beş alandan birinde veya birkaçında fark edilebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Olumsuz bir durum yaşanması ardından TSSB belirtilerinin çıkması kadar olumlu yönde gelişim gösterme kişinin psikolojik sağlamlığıyla ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık, maruz kalınan zor deneyim sonunda olumlu yönde adaptasyon göstermesidir (Luthar ve diğerleri., 2000). Psikolojik sağlamlık, stresli ve travmatik etkiler yaratan durumların etkilerinden kurtulmak için kullanılan bir baş etme yöntemidir. Ortaya çıkacak olan daha az TSSB semptomu ile ilişkilidir. Travma sonrası büyümede ise bu olumsuz durumlardan öğrenilen belirli yöntemler ortaya çıkmaktadır ve bu yöntemler kişiyi stresten uzak durmaya, onu yönetmesine ve hayatına kolay adapte olmasına yardımcı olmaktadır (Taş,2022). Travmatik bir olay yaşadktan sonra patolojik bir belirtinin olmaması da psikolojik sağlamlığın

belirtilerindendir (Agaibi ve Wilson, 2005). Temel olarak psikolojik sağlamlık olumlu uyum sağlama veya olumsuzluklara rağmen zihinsel sağlığı koruma veya yeniden kazanma becerisi anlamına gelir (Herrman ve diğerleri, 2011). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler sosyal, fiziki kaynaklarını kullanarak zorluklara uyum sağlayabilmekte, olumsuz durumlara olumlu bakış açısı ile bakabilmektedir (Ungar, 2016). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların psikolojik sağlamlık belirtileri üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çocukluk çağı travmaları üzerinde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Aydın, 2018). Mülteci çocuklarla yapılan bir başka araştırmada ise mülteci çocukların yaşam doyumları ve aleksitimi arasında psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır (İşgör, Akan ve Akan, 2022). Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygu düzenleme becerileri ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Öztürk, 2019).

Duygu düzenleme, duyguların farkına varılması, duyguların kabul edilmesi ve kontrol edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ünal,2021). İçsel ve dışsal süreçlerden oluşan duygu düzenleme, bireylerin yaşadıkları olaylar karşısındaki duygusal tepkilerinin incelenmesi ve bazı durumlarda değiştirilmesidir (Thompson, 1994). Duygu düzenleme becerisi kişinin sahip olduğu duyguyu ne zaman, hangi durumlarda sahip olduğunu, sahip olduğu duyguyu nasıl deneyimlediğini bilmesi olarak özetlenebilir (Gross, 1998). Kişinin istemediği düzeydeki duygu yoğunluğu belirli stratejiler kullanılarak istediği düzeye gelir ve duygular kontrolde tutularak olumsuz duygular ile başa çıkılır (Koole, 2009). Yeniden değerlendirme ve bastırma yöntemleri kullanılarak duygular düzenlenir. Yeniden değerlendirme, duyguya neden olayı başka açılardan değerlendirme, dikkati başka yöne çekme olarak tanımlanabilir; bastırma ise kişinin duygunun dışavurumunu, ifade etme şeklini engellemesidir (Gross, 2001). Alanyazında duygu düzenleme ve göç ile yapılan çalışmalara bakıldığında Bulgaristan göçü yaşamış kadınlarda travmatik olay yaşama düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlükleri yaşadığı bulunmuştur (Hocaoğlu, 2014). Çocukluk çağı travmaların duygu düzenleme güçlüğüne etkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise çocuklukta duygusal ihmal ve duygusal istismarın olmasının duygu düzenleme güçlüğünü ortaya çıkardığı görülmüştür (Dereboy ve diğerleri, 2018). Travma yaşamış ergenlerde damgalanma olma ihtimali travma sonrası büyümeyi olumsuz etkileyebilmektedir ancak birincil çocukluk döneminde önemli bir gelişimsel görev olan duygu düzenleme becerisinin oluşması travmatik olaylarda tampon görevi görmekte, duygularını daha

iyi ifade etmelerine yardımcı olmakta ve sosyal desteğe ulaşmalarını sağlamaktadır (Paivio ve Laurent, 2001). Sosyal desteği olan çocukların damgalanması daha az olup travmatik bir olaydan sonra stres belirtileri yerine büyüme belirtileri gösterebilirler (Thompson, 1994).

Tüm bunlarla birlikte travma sonrası stres sadece travmatik olay yaşayan bireylerde değil hiç travmatik olay yaşamamış çocuklarında da gözlenebilir olduğu ortaya çıkmıştır (Ruppert, 2011). Travmanın aktarabilir olduğu Holokost üzerine yapılan çalışmalarda kanıtlanmış olup Fransız bir psikolog ve psikiyatrist olan annenin soya ağacında kaybedilmiş ve kayıp olan kişilerle ilgili yaptıkları çalışmalarda bu gizli kalmış olayların etkilerinin kuşaklar arasında da sürdüğünü bulunmuştur (Yalçın ve Öztürk, 2018; Schüfzenbenger, 1998). Travma aktarımında bireysel psikolojik mekanizmalar (ebeveynlerin bilinçsizce çocuklarına yansıtmak istemedikleri özellikleri sözsüz iletişim, olaylara verdikleri tepkiler ile aktarması), aile sistemleri (sözlü/sözsüz iletişim, genel sessizlik), sosyokültürel model (aileyi gözleyerek öğrenme) ve biyolojik model (biyolojik, genetik hafıza) etkili olmaktadır (Karatay, 2020). Çalışmalar genelde olumsuz deneyimin aktarıldığı yönünde olsa da Braga ve diğerleri (2012) yaptığı bir araştırmada psikolojik sağlamlığında aktarılabildiğini saptamıştır.

Özetle, zorlayıcı bir deneyim olan göçü yaşamış bireylerde travmatik etkiler ve bu zorlayıcı koşullara rağmen olumlu etkiler görülebilmekte ve sonraki kuşaklara aktarılabilmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme faktörleri psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileriyle etkileşim içindedir. Alanyazına bakıldığında bu faktörleri bir arada inceleyen bir çalışmaya denk gelinmemiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Araştırmanın amaçlarında biri Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin yaşadıklarını paylaşma yaygınlığı ve bu bireylerin yakınlarındaki TSSB yaygınlığını belirlemektir. Araştırmanın diğer amacı ise zorunlu olarak Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin yakınlarında (2. Kuşak ve 3. Kuşak) yaş, cinsiyet, kuşak, medeni durum gibi demografik değişkenlerle, aktarılan travma ölçeğinin altboyutları olan aile işlevselliği, geçmiş aile travmaları ve duygu-davranış, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme

becerileri ölçeğinin dokuz altboyutu (dikkat etme, bedensel algı, duygularda netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşılaşmaya hazırlanma, öz-destek, değişimleme) TSSB ve TSB'yi yordayıcı rolünü incelemektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Zorunlu olarak Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin göç öncesinde, göç esnasında ve göç sonrasında yaşadıklarını sonraki kuşaklarla paylaşmak yaygınlığı nedir?
2. Zorunlu olarak Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin yakınlarında (2. Ve 3. Kuşak) TSSB yaygınlığı nedir?
3. Zorunlu olarak Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin yakınlarında kuşak, cinsiyet, medeni durum, aktarılan travma ölçeğinin altboyutları olan aile işlevselliği, geçmiş aile travmaları ve duygu-davranış, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin dokuz altboyutu (dikkat etme, bedensel algı, duygularda netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşılaşmaya hazırlanma, öz-destek, değişimleme) arasında ilişki var mıdır?
4. Zorunlu olarak Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin yakınlarında kuşak, cinsiyet, medeni durum, aktarılan travma ölçeğinin altboyutları olan aile işlevselliği, geçmiş aile travmaları ve duygu-davranış, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin dokuz altboyutu (dikkat etme, bedensel algı, duygularda netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşılaşmaya hazırlanma, öz-destek, değişimleme) TSSB'yi yordamakta mıdır?
5. Zorunlu olarak Balkanlardan göç etmek durumunda kalan bireylerin yakınlarında kuşak, cinsiyet, medeni durum, aktarılan travma ölçeğinin altboyutları olan aile işlevselliği, geçmiş aile travmaları ve duygu-davranış, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin dokuz altboyutu (dikkat etme, bedensel algı, duygularda netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşılaşmaya hazırlanma, öz-destek, değişimleme) travma sonrası büyümeyi yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Göç alan, göç veren ve uluslararası göçte transit ülke olan Türkiye'nin kuruluşundan bu yana göç önemli bir olgu olmuştur. Cumhuriyet'in ilk yıllarında nüfusun oluşmasında etkisi büyük olan Balkan göçmenleri ile ilgili araştırmaların alanyazındaki sayısı oldukça azdır. Zorunlu göç etmiş çocukların sosyal anksiyete seviyeleri (Yağcı, 2017), göç eden kişilerin ait hissedememeleri (İlgar ve İlgar, 2015), göçmenlerin psikolojik gelişimi (Jensen, 2009), göç eden kuşakların uyumu ve iyilik halleri (Harker, 2001), Arnavutluk'tan göç etmiş kişiler ve çocuklarının anksiyete, depresyon düzeyleri (Yurtbay ve diğerleri, 2003), göç eden kadınların ruh sağlığı (Tuzcu ve Ilgaz, 2015), göç eden bireylerde aktarılan travma, duygu düzenleme ve aile işlevselliği (Hocaoğlu, 2014), kadınlarda göç ve somatizasyon (Öcal, 2018), göçmen gruplarında psikolojik stres (Liebkind ve Jasinskaja-Lahti, 2000) üzerine çalışmalar bulunmaktadır. Alanyazında göç eden bireylerin travma aktarımı, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme değişkenlerinin bir arada araştırıldığı çalışmalara çok fazla rastlanılmamıştır. Bu anlamda Balkanlardan zorunlu göç gerçekleştiren göçmenler üzerine yapılacak bu çalışma 'özgün' bir çalışma olup literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma ile elde edilecek bulgular göç eden bireylerin yakınlarıyla çalışan ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici olacaktır.

1.4 Sınırlılıklar

Tüm araştırmalarda olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları söz konusu olmuştur. Araştırma 212 kişiden oluşmaktadır, ölçek sorularının uzun olması soruları çözerken dikkatlerinin dağılmasına, sorulara hızlı cevap vermelerine neden olabilmektedir. Öz bildirim ölçekleri olması ve 2. kuşak bireylere erişimde zorluk çekilmesiyle aktarılan travmanın düzeyini hakkında tam bir sonuca ulaşılamamasına neden olmaktadır. Araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişiler kendileri hakkında soruları cevapladığı için sorulara verdikleri cevapların objektifliği ya da soruları cevaplarken katılım şartlarına ne kadar uyuyor kontrol edilememesi de sınırlılıkların içine girebilir. Balkan ülkelerinden eşit sayıda katılımcının olmaması, her ülkenin yaşadığı göç sürecinin birbirinden farklı olmasından kaynaklı Balkan göçmenleri genellemesi için yeterli olmamaktadır.

2 TEMEL İLKELER VE KAVRAMLAR

2.1 Göç Kavramı

Dünyanın var olmasından itibaren gerçekleştiği tahmin edilen göç hareketliliği her geçen gün artarak devam etmektedir (Canpolat ve Arıner, 2012). Tarih boyunca çok yönlü bir boyut kazanmış olan göç kavramının farklı tanımları mevcuttur, ancak en temel anlamda göç olgusu yer değiştirme olarak ifade edilmektedir. Latince gezinmek, yeni yere yerleşmek anlamına gelen ‘*migrare*’ kelimesinden türemiş olan göç kavramı, yaşanılan yerden geçici ya da kalıcı olarak değişim anlamına gelmektedir (Kubiciel-Lodzinska ve Jędrzejowski, 2012).

Durugönül (1997), göçü insanların yaşamlarını sürdürdükleri yerden ayrılıp yeni bir sosyal çevreye, coğrafyaya yerleşmiş olmaları olarak tanımlamıştır. Göç, ekonomik, siyasi, dini, politik sebepler ile bireysel ya da toplumsal olarak kalıcı veya geçici, istemli ya da zorunlu olarak gerçekleştirilebilir (Aker ve diğerleri, 2002; Hertz, 1988; Bhugra ve diğerleri, 2014). Nitekim göç olgusu gerçekleştiği sebebe bağlı olarak farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır; göç hareketi sırasında gidilen mesafeye (iç-dış göç), birey sayısı (bireysel-toplumsal), göç etme motivasyonu (zorunlu-gönüllü), gidilen yerde kalma süresi (sürekli- geçici), hukuki kurallara uygunluğu (düzenli-düzensiz) sebeplerden bazılarıdır (Ekici ve Tuncel, 2015).

Bireysel ya da toplumsal olarak gerçekleştiren göçte, kişiler göç süreci bittikten sonra yeni yaşam alanlarına uyum sağlama, yeni bir hayat ve yeni ilişkiler kurma sürecine girerler. Hayatlarında köklü değişimlerin olduğu bu süreci basit bir yer değiştirme eylemi olarak tanımlamak olası değildir (Castles ve Miller, 2008). Kollektif bir eylem olan göç, göç eden kişinin gelecekteki hayatını hatta daha sonraki kuşakların hayatını ve göç alan toplumdaki kişilerin hayatlarını da etkilemektedir (Castles ve Miller, 2008).

Göç eden kişiler için yapılan tanımlamalar, göç eyleminin sebeplerine, nasıl gerçekleştiğine göre değişmektedir. UGÖ (2013), göçmen kavramının evrensel bir tanımlamasının olmadığını belirterek ‘*Göçmen kavramını genellikle, bireyin göç etme kararını, zorlayıcı dış faktörlerin müdahalesi olmaksızın kendi özgür iradesiyle ve ‘kişisel uygunluk’ sebepleriyle aldığı tüm durumları kapsar*’ olarak ifade etmiştir.

Göçmenin genel olarak tanımlanması, belirli sebepler ile yaşadığı topraklardan başka ülkenin topraklarına giderek orada yaşamını sürdüren kişilerdir. 1951 Cenevre Sözleşmesinin 1.maddesinin (A) fıkrasının 2.bendi, ulusal mevzuatta ise Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunun 61. Maddesine (Resmi Gazete, 2013) göre, mülteci kavramı ise, *“Avrupa’da meydana gelen olaylar sebebiyle ırkı, dini, milliyeti, belirli bir toplumsal gruba üyeliği veya siyasi düşünceleri nedeniyle takibata uğrayacağından haklı olarak korktuğu için vatandaşı olduğu ülke dışında bulunan ve vatandaşı olduğu ülkenin himayesinden istifade edemeyen veya korkudan dolayı istifade etmek istemeyen ya da uyruğu yoksa ve önceden ikamet ettiği ülke dışında bulunuyorsa oraya dönmeyen veya korkusundan dolayı dönmek istemeyen yabancısıdır.*” Türkiye, Cenevre Sözleşmesinin 1. Maddesinin (B) fıkrasının 1.bendine coğrafi sınırlar açısından kısıtlama getirerek, sadece Avrupa’dan gelen kişiye mülteci statüsü vermiştir (Çakran ve Eren, 2017). Sığınmacının mülteciden tek farkı ise Avrupa’dan gelmemiş olmasıdır (Bozbeyoğlu, 2015).

Bu tanımlamalar doğrultusunda her mülteci ve sığınmacı göçmen olurken, her göçmen mülteci ya da sığınmacı değildir. Bu çalışmada, Balkan göçleri araştırıldığı için Balkanlardan Türkiye’ye çeşitli nedenlerle dönmek zorunda kalan Balkan göçmenlerinden söz edilmektedir.

Yüzyılı aşan bir zaman diliminde çeşitli bölgelerden göç gerçekleştirilen bir ülke konumunda olan Türkiye, Osmanlı İmparatorluğu’nun toprak kaybetmesiyle Cumhuriyet’in ilk dönemlerinde artan göç hareketlerine ev sahipliği yapmıştır (Ünal, 2012; Sarımay, 2011). Balkan Savaşları ve 1. Dünya Savaşı’nın ardından Türkiye Cumhuriyeti topraklarının dışında kalan Osmanlı topraklarında yaşamlarını sürdüren Müslüman-Türk kökenli bireyler ana vatana dönmüşlerdir. Bu göçlerin temel nedeni siyasi, dini, kültürel olmakla beraber zorunlu olarak gerçekleştirilen göçlerdir. İçduygu ve ve Sirkeci’ye göre (1999), Balkanlardan Türkiye’ye 1,5 milyon Müslüman gelmiş ve Türkiye kozmopolit yapısında önemli rol oynamışlardır. Türkiye’de şu an Balkanlardan gelen göç dalgasının ikinci ve üçüncü kuşak nesilleri hayatlarını sürdürmektedir.

2.1.1 Göç Kuramları

Göçün küreselleşmesi ile göç olgusu daha karmaşık dinamiklere sahip olmuştur. Hemen hemen her bilim dalı kendi yaklaşımları doğrultusunda göç hakkında açıklamalarda bulunmuştur. İlk kuramlar 9. yüzyılda oluşmaya başlanmıştır. Bu kuramlar, katı veya değiştirilemez kanun şeklinde değildir. Her kuram göç olgusuna yeni bir bakış açısı kazandırmış ve yeni inceleme alanlarının ortaya çıkmasına yardımcı olmuştur.

2.1.1.1 Ravenstein Göç Kuramları

Göç çalışmaları adına yapılan ilk araştırma özelliği taşıyan Ravenstein'in (1885) 'Göç Kanunları (The Laws of Migration)' isimli makalesi, 1871 ve 1881 senelerinde İngiliz nüfus sayımı verileri bağlamında ele alınmıştır (akt. Özcan, 2016). Göç hakkındaki belirlediği 7 maddesinden oluşmaktadır.

Göç ve mesafe: Göç hareketi, genellikle daha kısa mesafeli ve ekonomik olarak sanayi ve ticaret merkezi sayılacak yerlere doğru gerçekleştirilir.

Göç ve basamakları: Sanayi ve ticaret merkezi sayılan yerlere göç hareketi kırsal bölgelerden gerçekleşecek ve böylece kırsal bölgelerde nüfus oranında bir azalma yaşanacaktır. Bu bölgeler uzaktan gelen kişiler ile doldurulacaktır.

Yayılma ve emme süreci: Yayılma ve emme süreci birbirini desteklemektedir. Göçmen, geldiği yerde daha iyi iş imkânı ve hayat istemektedir ve bunun için yayılmayı gerçekleştirir. Bu yayılma ile şehrin ihtiyacı olan işgücü karşılanmaktadır.

Göç zincirleri: Göç, zincirleme olarak gerçekleşmektedir. Göç alan yerler zamanla göç vermeye başlarlar. Göç hareketi bir kere başladığı andan itibaren devam eden bir olgudur.

Doğrudan göç: İlk dört kanundan farklı olarak bu kanunda, doğrudan, uzun mesafeli göçten söz edilmektedir. Uzun mesafeli göçü tercih edenler, büyük endüstri ve ticaret bölgelerine gitmeyi tercih ederler.

Kent kır yerleşimcileri farkı: Kırsalda yaşayan insanların kentte yaşayan insanlara göre göç etme oranı daha fazladır. Ayrıca kentte yaşanan göç olayları kentte yaşayanları çok fazla etkilememektedir.

Kadın-erkek farkı: Kısa mesafe göçlerde kadınların sayısı erkeklerden daha fazla iken uzun mesafe göçlerde erkeklerin sayısı kadınların sayısından daha fazladır (Ravenstein, 1885).

Ravenstein'e (1885) ait göç kanunlarının temelinde ekonomik bir bakış açısı yatmaktadır. Günümüzdeki göç nedenleri ve çeşitleri düşünüldüğünde bu kanunlar yetersiz kalsa da yapılan ilk araştırma olarak gelecekteki göç çalışmalarına öncülük etmesi adına önem taşımaktadır (Çağlayan, 2006).

2.1.1.2 İtme Çekme Kuramı

İlk olarak 1966 yılında Everett Lee tarafından ortaya atılan İtme Çekme kuramını, *Bir Göç Teorisi (A Theory of Migration)* ismiyle yayınladığı makalesinde Ravenstein'in (1885) kuramında göçten daha çok göçmene odaklanıldığını ifade ederek ağırlıklı olarak göçe odaklanmış ancak göçmenin göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtmiştir (Lee, 1996). Göçlere ait belirli karakteristik özellikler belirlemiş, itici ve çekici güçleri dört temel başlık altında toplamıştır. Bunlar;

Yaşanılan yer ile ilgili faktörler (bölgede yaşayan kişiler, bölgenin iklimi, okul sistemi, vergiler)

Gidilmesi düşünülen yerle ilgili gereken faktörler (gidilecek yerde olan kişilerle tanışıklık, kesin bilgi nadiren olur, avantaj ve dezavantajlar gidince belirlenir)

İşe karışan engeller (en önemli engel mesafelerdir, özellikle fiziksel mesafeler)

Bireysel faktörler (kişinin hassasiyeti, zekası, başka yerlerle ilgili farkındalığı, değişime direnci) (Lee,1996).

Olumlu faktörler çekmeye sebep olurken olumsuz faktörler itmeye sebep olmaktadır. Göç edecek bireylerin içinde bulunduğu şartlara, gidecekleri yere, kişilik yapılarına göre itme ve çekme faktörleri değişebilir olduğundan bu kuram

kişisel ve görelidir. Göç edece ailenin çocuğu var ise göç edilen yerdeki eğitim imkanlarının çokluğu olumlu bir faktörken çocuksuz bir aile için bu imkan önemsizdir (Lee, 1996).

2.1.1.3 Kesişen Fırsatlar Kuramı

Kesişen Fırsatlar kuramı, Stouffer tarafından 1940 yılında, Cleveland bölgesindeki nüfus istatistikleri kullanılarak o bölgeden taşınmış kişilerin verileri ile yürütölen bir çalışma sonunda ortaya çıkmıştır. Kuram, göç olgusunu ve göçmenleri değeriendirilirken göç sürecindeki zorlukları ele almıştır.

Stouffer'e (1940) göre, göç edilecek hedef ölkedeki avantajlar, o avantajların çokluğu ve göç edilecek olan ölkeye olan uzaklık göç kararında etkili olmaktadır. Aynı zamanda göç edilecek ölkede çekici fırsatlar çok olsa da iki ölk arasında mesafe ne kadar uzarsa çekici faktörlerinde etkisiz olacağını dile getirmiştir. Çünkü, mesafeler arttıkça geçilmesi gereken sınırlar ve geçilmesi gereken sınırlarla birlikte bürokratik engellerde artacaktır. Bu durum uluslararası göçü zorlaştırmaktadır (Stouffer, 1940).

2.1.1.4 Göç Sistemleri Kuramı

Ekonomik ve politik temele dayanan bu kuram, iki ya da daha fazla ölkenin göçmen değışimi esası üzerine kurdukları ilişkileri ele alır. Ölkeler bu değışimle göç sistemlerini ve ilişkilerini oluştururlar. Bu iki ya da daha fazla ölk arasında ekonomik, politik, tarihsel hatta askeri bir geçmiş olabilir (Castles ve Miller, 2008).

Göç sistemleri kuramına göre, bu iki ölkenin coğrafi olarak birbirine yakın olması gerekmemektedir, çünkü göç dalgaları siyasi ve ekonomik ilişkileri yansıtır. Aynı zamanda bir ölk birden fazla göç sistemine dahil olabilmekle birlikte göç veren ölkeler bu sisteme dahil olmada göç alan ölkelerden daha fazladır (Massey ve diğerleri, 1993).

2.1.1.5 İlişkiler Ağı (Network) Kuramı

Göç kuramları genel olarak bakıldığında göçün neden kaynaklandığıyla ilgili olarak politik, ekonomik, sosyal yaklaşımlar öne sürmüşlerdir. İlişkiler ağı kuramı ise, göçü başlatan nedenlerden daha çok göç gerçekleştikten sonra kurulan ilişkilere odaklanmaktadır. Bu ağ, göçmenleri, göç edilen yere yeni gelen göçmenler ile eski göçmenler arasında akrabalık, dostluk bağı ile birbirine bağlar (Massey ve diğerleri, 1993). Göçmenler arasındaki bu bağı ilk adımı bilgiye yöneliktir. Göçe dair elde edilen bilgiler, göç edecek yeni kişiler içinde yol gösterici olmaktadır. Göç edilecek olan yere nasıl gidileceği, gerekli belgeler, göç bittikten sonra göçmeni nelerin beklediğine dair bilgilendirme önem taşımaktadır (Çağlayan,2006). Göçmenlerin arasındaki bu bağlantıların sayısı arttıkça, göç kendi kendini sürdürür hale getirir. Çünkü her göç eyleminin kendisi onu sürdürmek için gereken sosyal yapıyı oluşturur. Bu sosyal yapı bir sosyal sermayeye dönüşür (Massey ve diğerleri, 1993). Daha sonra göçmenler, geldikleri yerde istihdama ve yardıma erişebilmek amacıyla akrabalık ve dostluk gibi ilişkilerde var olan yükümlülüklerden yararlanırlar. Göçmenler arasında bir sosyal ağ oluşur ve göçmenler kendi yakın çevreleri ile değil daha fazla insanla iletişimde olarak sosyal ağlarını genişletirler ve zamanla göç gönderen toplumun daha geniş kesimlerini kapsayacak şekilde dışa doğru yayılır, etki alanları genişler. Aynı zamanda oluşan bu bağlantılar ile uluslararası göç çekici hale gelmektedir çünkü gidilecek yeni yerde ortaya çıkabilecek engelleri aşmakta daha kolay hale gelecektir (Massey ve diğerleri, 1993).

2.1.1.6 Petersen'in Beş Göç Tipi

Göçte toplumsal ve bireysel açılardan itme-çekme faktörlerinin altında asıl hangi amacın yattığını açıklamak amacıyla yola çıkan Petersen (1958), '*Eğer tüm insanlar doğaları gereği hareketsiz ya da gezici ise neden bazıları göç ediyor bazıları etmiyor?*' sorusu ile araştırmalarına başlamıştır. Petersen'e (1958) göre; göç kararı verilirken etkili olan bir durum belirli bir dönem itici bir faktör olabilirken başka bir dönemde aynı faktör çekici hale gelebilir (akt.Çağlayan, 2006). Göç gerçekleşirken ekonomi göz ardı edilemez bir faktördür ve ekonomide yaşanan değişiklikler toplumun her kesimini farklı etkilemektedir (Petersen, 1958).

Bireysel ve toplumsal etkileri kapsayacak şekilde beş tane göç tipi belirlemiştir.

İlkel (primitive) göçler: Doğa koşulları nedeniyle gerçekleşen göçler olarak tanımlanmaktadır. Kötü hava şartları, kuraklık gibi zorluklardan kaynaklı sebeplerle toplu olarak yapılır. Göç edenler eski yaşam alanlarına benzer yerlere gitme isteği içindedir (Petersen, 1958).

Zoraki (forced) ve yönlendiren (impelled) göçler: Bu göç tipinde sosyal baskılar ön planda tutulmaktadır. Eğer göçmenler göç edip etmeme kararını kendi iradeleriyle verebiliyorlarsa bu yönlendiren göç olarak tanımlanırken göç etme kararını kendi iradeleriyle verme yetkileri yoksa bu zorunlu göç olarak adlandırılmaktadır (Petersen, 1958).

Serbest (free) göç: Bireylerin kendi iradelerinin ön planda olduğu göç tipidir. Göçte, zorlayıcı veya itici bir güç bulunmamaktadır. Daha çok bireysel olarak gerçekleşmektedir.

Kitlesel (mass) göçler: Gelişen teknoloji ve ulaşım imkanlarının artması ile göç kitlesel göçe evrilmekte kollektif bir olgu haline gelmektedir. Göç eden kişiler diğer insanları göçe özendirip onları cesaretlendirerek göç dalgasının oluşmasına sebep olurlar (Petersen, 1958).

Dünyamızda göç hareketleri hala artarak devam etmektedir. Tek bir kuram göçü tam olarak açıklamamakta ancak farklı bakış açıları ile göçe bakmamızı sağlamaktadır. Günümüzde göç birçok faktöre bağlı olarak gerçekleşmektedir ve gerçekleşen bu göçlerin her birini hem kendi içinde hem de küreselleşen dünya düzeni ile değerlendirmek gerekir.

2.1.2 Balkan Göçleri

Osmanlı İmparatorluğu'nun dağılmasının ardından kurulan Türkiye Cumhuriyeti ilk günden itibaren sayısız göçe ev sahipliği yapmıştır. Osmanlı Devletindeki Anadolu'nun İslamlaştırılması düşüncesi sebebiyle Balkanlardan ve Kafkasya'dan gönüllü ve zorunlu olarak gerçekleşen göç hareketleri, Türkiye Cumhuriyeti kurulduktan sonra da devam etmiştir (Adıgüzel, 2016). İlk yıllarda

Türkiye Cumhuriyeti'nin nüfusunu özellikle Balkanlardan gelen Türk soydaşlar oluşturmuştur (Adıgüzel, 2016). Bugün Türkiye Cumhuriyeti'nin nüfus dağılımında kaybedilen topraklardan Anadolu'ya göç eden Balkan, Kırım ve Kafkasya Müslümanları büyük rol oynamaktadır (Adıgüzel,2016).

Tekeli'ye (2011) göre Türkiye göç dönemi Balkanlaşma göçleri, kentleşme, kentler arası göçler ve yaşam güzergahları göçleri olmak üzere 4 ana başlıkta ele alınabilir

Balkanlaşma göçleri, 1860-1927 yıllarını içine alan Osmanlı İmparatorluğunun toprak kaybetmesi sonucunda siyasal nedenlerle o topraklarda yaşayamayan Müslümanların Anadolu'ya gerçekleştirdiği göçlerdir. Eskiden iç göç olarak tanımlanabilecekken, günümüzde dış göç olarak tanımlanmaktadır (Tekeli, 2011). İlk göç hareketi başladıktan sonra sona ermeyen küçük gruplar halinde sürekliliğini sürdürmüştür. Anadolu'nun şu anki yapısını belirlemesinin yanı sıra tarımsal desenin belirlenmesinde de etkili olmuştur (Tekeli, 2011).

Kentleşme göçleri, 1945-1980 yıllarında kırdan kente gerçekleştirilen göçlerdir. Yapısal olarak değişmeyi içeren göçlerdir (Tekeli, 2011).

Kentler arası göçler, 1975 yılından sonra kentlere gerçekleştiren göçlerin belirli bir seviyeye gelmesi ile ekonomik nedenler göz önünde tutularak gerçekleştirilen göçlerdir (Tekeli, 2011).

Yaşam güzergahları göçleri ise, insanların artık tek bir göçle kalmayıp yaşamları boyu birçok kez yer değiştirmesini ele almaktadır. Bu göçlerde insanlar artık göçlerini planlayabilmektedir (Tekeli, 2011).

İçduygu ve Sirkeci'ye (1999) göre, Türkiye Cumhuriyeti tarihini bir göç tarihi olarak değerlendirmek mümkündür. Türkiye Cumhuriyeti'ni iç ve dış göçler kadar etkileyen başka toplumsal olgu yoktur. Cumhuriyet'in ilk yıllarında gerçekleştirilen göçler devletlerin birbiri ile olan antlaşmaları ile gerçekleşmiştir (Doğan ve Aydın, 2021). Lozan Antlaşması sonucunda 1923 yılında Yunanistan ile 'büyük mübadele' şeklinde adlandırılacak olan göç hareketi, kitlesel göçlerin ilkinin oluşturmuş ve 1923 yılından 1925 yılının başlarına kadar devam etmiştir. (İçduygu ve Sirkeci, 1999; Doğan ve Aydın, 2021). İlk yıllarda gerçekleştirilen bu göçler için 'ulusal inşa' dönemi

de denilebilir. 1923-1949 yıllarını kapsayan ilk dönemde 1934 yılında kabul edilen 2510 sayılı İskân Kanunu'na göre, Türkiye'ye göç edecek kişilerin Türk soyundan olması 'soydaş' olmasına karar verilmiştir. Köy Hizmetleri Genel Müdürlüğü (KHGM) verilerine (1996) göre 1923-1949 yılları arasında, Yunanistan ve Bulgaristan'dan Türkiye'ye gerçekleşen göçlerde 614.838 Türk göç etmiştir (akt. Demirel, 2021).

Tablo 2.1 Göçmenlerin geldikleri ülkelere göre sayısı

Dönem	Bulgaristan	Yugoslavya	Yunanistan	Romanya	Diğer	Toplam	%
1923-1949	220.085	117.212	394.753	121.339	10.109	825.022	52,1
1950-1959	154.473	138.585	14.787	5	4.222	312.072	18,9
1960-1969	2.582	42.512	2.081	259	1.047	48.481	2,9
1970-1979	113.562	2.940	-	147	139	16.788	7,1
1980-1989	225.892	2.550	4	686	4.457	233.589	14,2
1990-1999	74.564	2.159	-	126	773	77.622	4,7
2000-2007	138	1.548	-	2	49	1.731	0,1
Toplam	791.296	307.506	408.625	122.564	20.796	1.650.787	100
Yüzde	47,9	18,6	24,8	7,4	1,3	100	-

Kaynak: Köy Hizmetleri Genel Müdürlüğü Hizmet Uygulamaları Genel Envanteri

1945- 1980 yılları arasında daha çok Bulgaristan topraklarından gerçekleştirilen göç, Türkiye göç tarihinde ikinci dönem olarak adlandırılabilir. İlk olarak 1950-1951 sonrasında 1969-1978 olmak üzere 270.000 kişi Bulgaristan'dan Türkiye'ye gelmiştir (İçduygu ve Sirkeci, 1999). 1950 yılında Bulgaristan siyasal ve sosyokültürel sebepler ile 250.000 Bulgar Türkünü, Türkiye'nin almasını istemiştir. Bunun üzerine 154.000 Türk, Bulgaristan topraklarından sürgün edilmiştir. Türk hükümeti bu göçleri iskanlı göçler sayarak gelen göçmenleri ülkenin çeşitli bölgelerine yerleştirmiştir (İçduygu ve Sirkeci, 1999). Aynı dönemde Yugoslavya'dan da Türkiye'ye göç gerçekleşmiştir. 1950 yılında Türkiye ve Yugoslavya anlaşarak göçe izin verilmiş ve özellikle 1950-1960 yılları arasında 185.000 Türk soyundan olan Yugoslav Türkiye'ye gelmiştir (İçduygu ve Sirkeci, 1999).

1980 yılından günümüze kadar olan dönem son dönem göç olarak adlandırılmaktadır. Yunanistan'dan göç giderek azalsa da Bulgaristan'dan göçler

devam etmiştir (Demirel,2021). Türkiye’ye gerçekleştirilen en büyük kitlesel göç ise 1989 yılında Bulgaristan’dan Türkiye’ye olan göçtür (Doğan ve Aydın, 2021). 1991 yılında Kuzey Irak’tan Türkmenler ve 1992 yılında Boşnaklar Türkiye’ye göç etmiştir (İçduygu ve Sirkeci, 1999).

Sonuç olarak, 1923-1958 yılları arasında Balkanlardan 1.163.639 kişi, 1968 yılında 130.000 kişi, 1989 yılında 350.000 kişi Türkiye’ye gelmiştir. Balkan topraklarından ilk kitlesel göç gerçekleşen 1923 yılından sonra 1.443.639 Türk anavatana göç etmiştir (Önder, 2007).

2.1.2.1 Yunanistan’dan Türkiye’ye Göçler

Balkan savaşları sonrasında devletler nüfuslarını homojenleştirmek adına mübadeleyi temel alarak ve aralarında anlaşmalar yapmış veya zorla göç hareketleri başlatmışlardır. 1913 yılında ilk olarak Bulgaristan ve Osmanlı arasında yapılan anlaşma ile 90 bin Bulgar ve Müslüman yer değiştirmiştir (Macar, 2015). Aynı dönemde Yunanistan başbakanı ve İttihatçılar, Rumlar ile Müslümanlar arasında mübadele istemiş ve Doğu Trakya ile İzmir’deki Rumlar ile Makedonya’daki Müslümanların yer değiştirmesine karar verilse de I. Dünya Savaşı’nın başlaması nedeniyle gerçekleştirilememiştir (Çetin, 2004).

‘Büyük Mübadele’ olarak adlandırılan Türk-Yunan nüfus mübadelesi, 30 Ocak 1923 tarihinde Lozan Konferansı’nda Türkiye ve Yunanistan ile imzalanan ‘Yunan ve Türk Halklarının Mübadelesine İlişkin Sözleşme ve Protokol’e dayanarak gerçekleştirilmiştir (Bozdağlıoğlu,2014). 19 maddelik sözleşme gereği, İstanbul Rumları ve Batı Trakya Müslümanları dışında, Türkiye topraklarında yaşayan Rum Ortodoks Türkler ile Yunanistan topraklarında yaşayan Müslüman Yunan uyruklu kişiler zorunlu olarak göç edecek ve iki hükümetinin de izni olmadan bir daha topraklarına geri dönemeyeceklerdi (Macar,2015). 1926 nüfus sayımına göre toplam 1.1104.216 kişi Yunanistan’a, 400.000 kişi ise Türkiye’ye göç etmiştir (Ağanoğlu,2001).

Ankara hükümeti, mübadilleri uygun yerlere yerleştirmek, hayatlarını devam ettirebilmeleri adına düzenlemeler yapmak üzere ‘Mübadele İmar ve İskân Vekâlet’ini kurmuştur. Makedonya, Epir, Kuzey Ege Adaları ve Girit’ten gelen Yunanistan

Müslümanları Türkiye’de Rumlardan kalan, eğer Rumlardan kalan bir şey yoksa Ermenilerden kalan mülklere yerleştirilmiştir (Macar, 2015; İskân Tarihçesi, 1932).

Nüfus mübadelelerinde insan mağduriyetlerine kısa bir çözüm bulunmuş gibi gözükse de uzun vade de yeni bir yerde var olma, kendini kabul ettirme sorunları ortaya çıkmıştır. Yaşanılan zorluklar sonraki kuşaklara da aktarılmıştır (Macar, 2015).

2.1.2.2 Bulgaristan’dan Türkiye’ye Göçler

Cumhuriyet döneminde Yunanistan’dan sonra en büyük göç Bulgaristan’dan Türkiye’ye yaşanmıştır. Dönem dönem devam eden göçler 1989 yılında en yüksek seviyeye ulaşmıştır. Türkiye Cumhuriyeti’nin ilk yıllarında 18 Ekim 1925 yılında ‘Türk- Bulgar İkamet Sözleşmesi’ imzalanmış olup sözleşmeye göre; Bulgaristan’da yaşayan Türkler isteğe bağlı olarak Türkiye’ye göç edebilecek aynı zamanda mal ve hayvanlarını da yanlarında getirebilecekti. Bu göçler 1949 yılına kadar sürmüştür. (Şimşir, 1996).

1950-1951 yılları arasında Bulgaristan komünist rejimi ile Türklere olan baskı artmıştır. Bulgaristan devleti Türkleri göçe zorlamış, Türk devletinden 3 ay gibi bir sürede 250.000 kişinin Türkiye tarafından alınmasını istemiştir. Bulgaristanlı Türkler, kendilerinin kabulü için Türkiye’ye sığınmış ve Türkiye, Bulgaristan Türklerini iskanlı göçmen sayarak onlara kalacakları ev, işleyecekleri arazi vermiştir. Bu dönemde 154.393 kişinin Türkiye’ye geldiği bilinmektedir (Şimşir, 1996; Çolak, 2013).

1950-1951 yılları arasında gerçekleşen göçün bir anda sonlandırılması ile birçok aile parçalanmış, insanlar aileleri ile ayrı ülkelerde kalmıştır (Tahir, 2015). 1968-1979 seneleri arasında Bulgaristan’ın ‘Bulgarlaştırma’ politikası sonucunda Türkiye ve Bulgaristan arasında ‘Yakın Akraba Göçü Anlaşması’ imzalanmış ve Türklerin kendi istekleriyle gerçekleştirebilecekleri göç hareketi yaşanmıştır (Adıgüzel,2016). Bu sayede yaklaşık 130.000 Bulgaristan Türkü göç etmiş ve ailelerine kavuşmuştur (Tahir, 2015).

Tablo 2.2 Geline yıllara göre göçmen sayısı

Yıllar	Göçmen Sayısı
1923-1933	101.507
1934-1939	97.161
1940- 1949	21.353
1950-1968	157.540
1969-1980	130.000
Toplam	507.561

Kaynak: Halit Eren, “Balkanlarda Türk ve Diğer Müslüman Toplulukları ve Göç Olgusu” Balkanlar, Ortadoğu ve Balkan İncelemeleri Vakfı Yayınları, İstanbul, 1993.

2.1.2.3 Yugoslavya’dan Türkiye’ye Göçler

Yugoslavya şu an, Bosna- Hersek, Hırvatistan, Sırbistan, Karadağ, Makedonya, Slovenya ve Kosova olarak parçalanmış bir durumdadır. 1923-1933 yılları arasında Yugoslavya’dan 108.179 kişi, 1950-1958 yılları arasında 104.372 ve 1950-1967 yılları arasında 175.392 kişi Türkiye’ye gelmiştir. İkinci Dünya Savaşı döneminde göç hareketlerine izin verilmeyip sınır kapılarının kapatılması ile o dönemde göçte azalma gözlenmektedir (Ağanoğlu, 2021).

1950 yılına kadar göç, iskanlı göç sayılmış ve göçmenler Türk devleti tarafından belirli bölgelere yerleştirilmiştir (Ağanoğlu, 2001). 1938 yılında Yugoslavya heyeti ile Türkiye heyeti arasında 21 maddeden oluşan Göç Anlaşması imzalanmıştır. Bu anlaşmaya göre, 1939 yılından başlayarak 6 yıl içinde sırasıyla 4000, 6000, 3 ve 4. senede 7000, 5 ve 6. senede ise 8000 kişi olacak şekilde 40.000 ailenin yani 200.000 kişinin göç etmesi kararlaştırılmıştır (Aliu, 2015). 1950 yılından sonra gerçekleştirilen göçler serbest göç olarak nitelendirilmiş ve Yugoslavya’dan gelen göçmenlere diğer ülkelerden gelen göçmenlerden daha az yardım yapılmıştır. Bu nedenle Şerafettin Yücel (1968) bu göçler için ‘Yugoslavya’dan Sessiz Türk Göçü’ tanımını yapmıştır (akt. Sarımay, 2011).

1953-1957 yılları arasında yaşanan göçü Arnavut göç alanyazını, ‘Arnavut Sürgünü’ ve ‘Makedonya ve Kosova’nın Arnavutlardan etnik temizlik politikası’ olarak tanımlanmaktadır. 1938 Göç Anlaşmasının 1951’de yenilenmesi sonucunda

250.000 Arnavut Türkiye'ye yerleşmiştir. Geray'a (1962) göre, 1953-1960 yılları arasında 151.889 Arnavut Türkiye'ye gelmiştir (akt. Baklacioğlu, 2015).

Yugoslavya'da Türklere ve Müslümanlara olan baskıların artarak devam etmesi ve Yugoslavya'nın parçalanmasıyla birlikte Türkiye'ye göçler artarak sürmüştür. 1992 yılında Bosna Hersek'in bağımsızlığını kazanması ve Sırp'ların 'etnik temizleme politikası' ile 1992 yılında yaklaşık 20.000 kişi Türkiye'ye göç etmiştir (Ağanoğlu, 2001).

Prof. Dr. Kemal Karpat, *'Türkiye, göçler sayesinde kurulmuş, değişmiş ve bugün milli devlet haline gelmiştir.'* cümlesi ile Türkiye'nin bir göç ülkesi olduğunun vurgusunu yapmıştır (akt. Kaya ve Erdoğan, 2015). Türkiye'nin göçlerle var olmasının yanında aynı zamanda bu göçler toplumu da şekillendirmiştir. Göç eden insanlar kadar, göç edilen yerdeki insanlarda bu süreçten etkilenmektedir (Macar, 2015).

2.1.3 Göç ve Psikolojik Etkileri

Göç olgusu, bireyi ve toplumu derinden etkileyen çok yönlü bir kavramdır. Göçün sosyolojik, kültürel, ekonomik yanları olduğu kadar psikolojik yanı da söz konusudur. Göç, bireylerin sosyal ve kültürel yaşamında değişimler meydana getirir. Göç eden kişiler, göç öncesi süreçte yaşadıklarından, göç esnasında yaşadıklarından ve göçten sonraki gerçekleştirdikleri uyum süreçlerinden psikolojik olarak etkilenmektedir (Ilgar ve Ilgar, 2015). Göçmenler, alıştıkları coğrafyadan, kültürden, toplumdan ayrılarak isteyerek ya da zorunlu şekilde yeni bir hayata adım atarlar (Topçu ve Beşer, 2006). Göç sonrası dönemde, bireyler sosyal ve kültürel olarak yeni toplumun kurallarını, sınırlılıklarını öğrenmek ve uyum sağlamak için çaba sarfederler. Bununla birlikte her göçmen göç sürecine aynı şekilde hazırlanmaz ya da göç esnasında aynı olayları deneyimlemez. Kültürel ve sosyal uyum bireylerin ruh sağlığını olumlu olumsuz etkilemede önemli rol oynamaktadır (Bhugra ve Jones, 2001). Sosyal ve kültürel faktörlerle birlikte göçmenlerin sosyoekonomik imkanların yetersizliği de ruh sağlığını etkilemektedir (Li ve diğerleri, 2016).

Göçmenler, hem bireysel olarak kendilerinin ve geldikleri toplumun olumsuz deneyimlerini hem de göç ettikleri toplumun travmalarını üstlenirler. Ayrıca göç

sürecinde birçok zorlukla karşılaşır ve bu zorluklarla mücadele etmeye çalışırlar (Derin, 2020). Göç sürecinin travmatik bir süreç olduğu bilinmektedir (Fazel ve diğerleri, 2005). Avustralya da yapılan bir araştırmada, bireylerin göç öncesinde yaşanan olaylardan etkilenip travmatize olması göç sonrasında ortaya çıkan ruhsal rahatsızlıkları şiddetlendirdiği sonucunu ortaya çıkmıştır (Silove ve diğerleri, 1993). Geçiş sürecinde, alışma sürecinde zorluklarla karşılaşan göçmenler zaten savunmasız olduğu için ruhsal sağlıkları daha çok etkilenmektedir (Li ve diğerleri, 2016). Gringberg ve Gringberg'e (1999) göre, göç, göç eden kişide ayrılık kaygısı, yeni ve bilinmeyenle yüzleşmekten kaynaklanan dışlanma kaygısı gibi farklı türde kaygıları tetikler. Yaşadığı güvensizlik hissi çaresiz hissetmesine ve etrafında yaşananları görememesine sebep olur. Yerleştiği toplumda var olmak isterken toplum tarafından dışlanır mıyım düşüncesi ile içine kapanır (İlgar ve İlgar, 2015).

Göç sırasında ise yoğun stres altında kaldıkları için baş etme mekanizmaları yetersiz olan bireylerde, anksiyete, uyum bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, şizofreni görülme oranı toplumdaki diğer bireylere oranla daha yüksektir (Solgun ve Durat, 2017). Aynı zamanda topluma uyum sağlayamama, dissosiyatif bozukluk ve somatik bozukluklarda görülmektedir (Derin, 2020). Herbert (1997), göçmenlerin kendilerini yeni geldikleri topraklara ait hissetmeme, anksiyetelerinin artması ve depresyona girme oranlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Zorunlu olarak istemsiz gerçekleştiren göçlerde, göçmenlerin psikolojik rahatsızlıklar istemli göç gerçekleştiren göçmenlere göre daha yüksek çıkmıştır (İlgar ve İlgar, 2015). Zorunlu göç sonrasında yapılan araştırmalarda en çok etkilen kadınlar ve çocukların olduğu görülmektedir (Eroğlu, 2020).

Yapılan bir araştırmada kitlesel göç gibi yüksek düzeyde travmaya maruz kalan kişilerin 10 yıl sonrasında bile psikolojik rahatsızlık hissi toplumun kalanından daha fazla bulunmuştur (Steel ve diğerleri, 2002). 1992-1995 Bosna Savaşı'ndan kaynaklı göç etmek zorunda kalan 217 genç yetişkin ile yapılan bir araştırmada 3 yıl sonra bile gençlerde TSSB belirtileri görülmüştür (Hasanovic, 2012).

Göçün travmatik bir süreç olduğu ve etkilerinin olumsuz olduğu bilinse de stresli yaşam olaylarından sonra psikolojik olarak olumlu değişimlerde ortaya çıkmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2004). Adila (2020), Türkiye'deki farklı etnik

gruba ait olan göçmenlerle yaptığı araştırmada sosyal kültürel seviyesi düşük olup, sosyal olarak zorlanma yaşayan göçmenler TSB oranının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Özetlemek gerekirse, göçmenler hayatlarını kökten değiştirmek zorunda kalırlar, her birey bu süreci farklı deneyimlemektedir. Göç sürecinde insanlar kötü etkilenebilir, bu etkilenmeler sonucunda psikolojik rahatsızlıklar görülebildiği kadar kişilerin hayatında olumlu etkiler yaratabilir.

2.2 Travmanın Aktarımı

İnsanlar yaşamları boyunca travmatik deneyimler yaşayabilirler. Bu travmatik deneyimlerden etkilenme insandan insana, olayın etki büyüklüğüne, zamanına, yoğunluğuna göre değişebilmekle beraber insanlar travmatik deneyim sonucunda oluşan etkileri gelecek kuşaklara da aktarabilir. Tarihe bakıldığında, Carl Justav Jung'un kollektif bilinçdışı kavramında bahsettiği gibi insanların ruhunda atalarından gelen kalıtsal davranışları, dürtüleri, duyguları, korkuları bulunmaktadır. Bu duugu, düşünce ve kalıtsal davranışlar tüm insanlığın ortak mirası olarak tanımlanabilir (Kavut,2020).

Travma aktarımı modern psikopatolojide bireysel ve toplumsal travma aktarımı olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireysel travma aktarımı, yanlış çocuk yetiştirme tarzı, şiddet yönelimli ebeveynlik ile çocukluk çağı travmaları ile gerçekleşir. Kişi kendi çocukluğundan gelen travmaları kontrol etmeye çalışırken kendi çocuğuna bu travmaları aktarmaktadır (Derin ve Öztürk, 2020). Toplumsal travma aktarımı ise, insanların göç, savaş, doğal afetler ve terör gibi toplumun çoğunluğunu negatif etkileyen olaylara maruz kalması ile deneyimlerini gelecek nesiller aktarılması olarak tanımlanmaktadır (Derin ve Öztürk,2020). Toplumsal travmalar sonraki kuşaklara psikodinamik, çevresel ve sosyal olarak aktarılmaktadır (Kellerman,2001).

Travma, tarihsel ve sosyal yapılar bağlamında aktarılmaktadır. Toplu veya bireysel özdeşim, yansıtılmalı özdeşim, iç içe geçme, empati, bağımlı ilişki, ebeveynlik, kültürel etkileşim ve bağlanma etkili mekanizmalardır (Kira, 2001).

Yaşanılan toplumsal travmalarda duygusal ve duyuşsal etkiler bedensel belleğe kaydedilir. Kişi travmatik bir bellek oluşturur, travmatik olaylar çözüme

kavuşamadığında travmatik bellektekiler kuşaktan kuşağa aktarılır (Danieli, 2007). Bu belleğin oluşması için travmatik olayı kişinin doğrudan yaşaması gerekmez. Bu deneyimi yaşamış kişilerin bir arada olması yeterlidir (Zara, 2018). Toplumda yer alan hikayeler, mitler açık şekilde paylaşılmayan travmatik olayların etkilerinin bir sonraki kuşağa aktarmasında yardımcı olmaktadır. En genç kuşak, atalarından aldığı travmatik hafızayı grubun kimliğini güçlendirme, kendini onarmak adına olayları zihninde taşımakta ve etkilerini de yaşamaktadır (Zara, 2018).

Toplumsal travmaların aktarımında ikinci kuşağa aktarımına ‘ikincil travmatizasyon’, travmanın üçüncü kuşakta olmasına ise ‘travmanın kuşaklararası aktarımı’ veya ‘nesiller arası travma aktarımı’ olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada ‘kuşaklar arası travma aktarımı’ kullanılacaktır. Travma aktarımının kuşaklar boyu sürmesi pasif sigara içiciliğine benzetilmektedir. Aile içinde ebeveynler bilinçli şekilde olmasa da travmatik deneyimleri çocuklarına aktarırlar (Karatay, 2020).

Kuşaklar arası travma aktarımı kavramı ilk olarak 1979 yılında C.Barocas ve H.Barocas tarafından Nazi soykırımından kurtulan bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimlerin etkilerini çocuklarına direkt veya dolaylı yoldan geçirmeleri için kullanılmıştır (akt. Auerhahn, Laub ve Peskin, 1993). Aktarılan travma, aile ya da daha önceki kuşakların maruz kaldığı travmanın etkilerinden aile içindeki genç kuşağında etkilenmesi ve bu etkilerle baş etmeye çalışması olarak tanımlanabilir (Balcı, 2016). Alanyazına bakıldığında travmanın kuşaklararası aktarımını destekleyecek bir çok araştırma söz konusudur. Savaşa katılıp gazi olan bireylerin erkek çocuklarında TSSB, madde bağımlılığı ve depresyon gözleendiği (Dekel ve Goldblatt, 2008), Danimarka’ya Orta Doğu’dan göç eden göçmenlerin çocuklarında diğer çocuklara göre daha az psikososyal uyum olduğu ve aile içi iletişimden travmanın aktarıldığı ve bu çocuklarda güvensiz bağlanma olduğu (Dalgaard ve diğerler, 2015), Vietnamlı mültecilerin çocuklarında yapılan araştırmalar (Vaage ve diğerleri, 2011) travma aktarımını desteklemektedir. İkinci Dünya Savaşı’na katılanlarda, Nazi soykırımında kurtulanlarda ve onların çocuklarında gözlenen psikolojik semptomlar travmatik yaşantının etkilerinin kuşaklararası devam ettiğinin en büyük göstergesi olmuştur (Ruppert, 2011). 2. Dünya Savaşı’nın ardından oluşan Hollanda kıtlığına dair yapılan çalışmalarda, kıtlığı yaşayan hamile kadınların çocukları prematüre dünyaya gelmiş ve daha sonra prematüre dünyaya gelmiş çocukların çocukları üzerine yapılan bir

başka çalışmada ise prematüre doğumun fazla olduğu görülmüştür (Lumey ve diğerleri, 2009).

İkinci kuşak üzerine yapılan çalışmalarda, bu kişilerin psikopatolojiye daha yatkın kişiler oldukları; TSSB, depresyon, anksiyete, duygusal problemlerin, somatik rahatsızlıkların ve öfke problemlerinin travmatik deneyimi olmayan ebeveynlerin çocuklarına oranla daha çok ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Felsen, 1998; Yehuda ve diğerleri, 1998). Klinik alanda çalışan psikoterapistler, travmatik bir olayın etkilerinin daha sonraki kuşaklara aktarıldığını travmatik olayı yaşayan bireylerin çocukları ile çalışırken gözlemlemişlerdir. Travmatik olayı yaşamış kişilerin çocuklarında güvensizlik algısı, duygularını ifade etmede güçlük, tehlikeli bir duruma karşı korku hali görülmüştür (Danieli, 1981).

Kesebir'in (2011), Yunanistan'dan Cunda Ada'sına göçen 3 kuşağı incelediği bir çalışmada, 3 kuşağın psikopatoloji oranları; 1.kuşakta %13, 2.kuşakta %51 ve 3.kuşakta %9 bulunmuştur. Göç edenlerin çocuklarında (2.kuşak) psikopatoloji oranı kendi anne baba ve çocuklarından daha fazla çıkmıştır. Bu çalışmada diğer çalışmalara göre psikiyatrik bozukluklar daha düşük oranda çıkmıştır. Buna sebep olarak, göçmenlerin kendi anavatanlarına dönmesi, geldikleri yer ile çok benzer coğrafi iklime sahip bir yere göç etmeleri, ortak dil kullanmaları ve en önemlisi kendi etnik grupları içinde yer almaları gösterilmiştir.

Latin Amerika'dan Amerika Birleşik Devletleri'ne göç eden kişilerin çocuklarında özellikle ailesi evraksız olan çocuklarda, depresyon ve kaygı düzeyleri yüksek bulunmuş, akranlarına göre daha düşük akademik başarı seviyesi gözlemlenmiştir (Fortuna ve diğerleri, 2021). El Salvador'dan savaş sırasında ABD'ye göçmüş kişilerin çocukları akrabalarının savaş ve ölüm hikayelerini ders almak, iyileşmek için gündelik yaşamlarında çokça kullanmaktadır. 20 Salvadorlu ailelerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşme sonunda göçmenlerin çocuklarında ABD toplumuna aidiyet hissedememe ve dışlanma korkusunun var olduğu ortaya çıkmıştır (Trujillo, 2021). 1979-1988 yıllarında 92 İranlı- Amerikalı göçmenler ile çocuklarının bağlanma stili hakkında yapılan bir çalışmada babanın travmatik deneyimlerindeki artış ile çocuğun kaygılı ve güvensiz bağlanma stiline sahip olması arasında ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Shamtoub, 2013).

Travmanın sonraki kuşaklara aktarılmasında birçok faktör rol oynamaktadır. Ailenin çocuklara travmatik olayı nasıl anlattığı, aile içinde bu olayların nasıl ve ne kadar yer aldığı önem taşımaktadır. Travmatik yaşantının paylaşımıyla ilgili olarak dört önemli iletişim şekli olduğu belirtilmiştir (Dalgard ve diğerleri, 2015). Sessizlik komplosu olarak adlandırılan iletişim şeklinde aile içinde deneyimler açık bir şekilde paylaşılmaz ama çocuklar bu deneyimleri içselleştirir. Yas ve keder durumu çocukların bilinçdışına aktarılır. Aileler çocuklarını tehlikeden korumak için bu yöntemi seçerler (Daniel, 1998; Karatay,2020). Açık iletişim şeklinde ise travmatik deneyimler aile içinde açıkça konuşulur, sorulan sorulara cevaplar verilir. Bu iletişim yönteminde anlatılanlarda belirli bir sınır olmazsa çocuklarda aktarım çok fazla gerçekleşir ve ailede gözlenen travmatik etkiler çocukta da görülebilir (Karatay, 2020). Modüle edilmiş açıklamada ise aile içinde çocuğun gelişimine, yaşına göre doğru iletişim şekli ile travmatik olay anlatılır. Aktarım çocuklarda daha az görülmektedir (Karatay, 2020). Filtrelenmemiş konuşma, ailenin yaşadığı travmatik olay ile anlatılanlar arasında fark olmasıdır. Ailede kapalı şekilde anlatım olduğu için çocuk çelişkilerin farkına varır (Karatay, 2020). Etkili iletişim yollarına başvurup, travma sonrası büyüme gerçekleştirilen ailelerin çocuklarında aktarılan travma daha az gözlemlenmektedir (Karatay, 2020).

Alanyazında yapılan araştırmalar göstermiştir ki travmatik olay yalnızca olayı doğrudan yaşayan kişiyi etkilemenin dışında o kişinin gelecekteki kuşaklarını da etkilemektedir. Çeşitli zorlayıcı olaylar üzerine yapılan çalışmalar çoğaldıkça travmanın aktarımında birçok faktörün rol oynadığı gözlemlenmiştir.

2.2.1 Travmanın Aktarım Modelleri

Holokost üzerine araştırmalar yapan Kellermann (2001), travmanın aktarımını açıklamak için dört model belirlemiştir. Bu modeller; psikodinamik ve ilişkisel model, sosyokültürel model, aile sistemleri ve iletişim modeli ve biyolojik ve genetik modeller olarak adlandırılmaktadır.

Psikodinamik ve ilişkisel Model: Birinci kuşağın bilinçli olarak yaşayamadığı duyguları ikinci kuşağa iletilir. Çocuk bilinçsizce bastırılmış ve üzerinde durulmamış deneyimleri özümser. İkinci kuşaktaki çocuklar hem aileleri arasındaki ilişkiyi

korumayı amaçlar hem de ailedeki travma etkilerinden kendilerini uzaklaştırmaya çalışırlar (Kellermann, 2001).

Sosyokültürel Model: Kurallar, sosyal normlar ve inanışlar nesilden nesile aktarılır. Aile üyelerinin yaşadığı tüm korkular, deneyimler ikinci kuşağın zihinsel imgelerini oluşturur. Travmatik deneyimi yaşayan ebeveynler çocuklarını yetiştirirken yanlış davranış sergilediklerinde ve yeterli rol model olarak gözükmediklerinde çocukların üstünde olumsuz etkiler oluştururlar. Çocuklar, anne babalarını gözlemleyerek büyüdüğü için anne ve babalarını içselleştirirler (Özgür, 2019).

Aile ilişkileri ve iletişim Modeli: Açık ve kapalı aile sistemleri bulunmaktadır ve bu iki farklı aile sistemlerinin çocuklarına davranış biçimleri birbirinden farklılık göstermektedir. Kapalı aile sisteminde, ebeveynler hayatlarını çocuklarına adar, onların mutlulukları için çabalarlar. Çocuklar büyüyüp kendi bireyselleşme süreçlerinde zorluklar yaşayabilir. Ailelerin iletişim şekilleri de aktarımda önem taşımaktadır. Yukarıda açıklandığı gibi ailede sessizlik olması aktarımda önemli bir faktördür (Kellermann, 2001).

Biyolojik ve Genetik Model: Travma aktarımının ailedeki gen aktarımı ile ebeveynlerden çocuğa geçtiğini vurgulayan bu model, kalıtsal bir hastalığın kuşaklararası geçişi ile travmanın kuşaklararası aktarımının aynı olduğunu açıklar (Kellermann, 2001).

Yehuda ve diğerleri (2007) Yahudi soykırımından hayatta kalanlar bireyler ve torunları ile yaptıkları çalışmalarda travmanın biyolojik hafızası olduğunu ve sperm aracılığı ile gelecek kuşaklara aktarıldığını bulmuşlardır (Zara, 2018).

Travmanın kuşaklararası aktarımını açıklayan farklı modeller olsa da aktarımı açıklarken bütüncül bir bakış açısı benimsemek daha doğru bir yol olacaktır.

2.3 Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İnsanlar hayat boyu birçok olay deneyimlemektedir. Yaşanılan bu olaylar bazen kişi de istenmeyen etkilere neden olmaktadır. Bu istenmeyen etkilere sahip olaylara travmatik olay olarak adlandırılabilir. Doğal afetler, ölüm, hayati tehlikesi olan sağlık problemleri, cinsel istismar, silahlı saldırılar travmatik olaylar arasında

almaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) 5'te travmatik olaylar insan eliyle oluşan (savaş, şiddet, tecavüz, trafik kazası vb.) ve doğal afetlerin oluşturduğu (sel, deprem) olaylar olarak gruplandırılmıştır (Amerikan Psikologlar Derneği [APD], 2013). Yaşanılan olayların travmatik olmasının nedeni olay meydana gelirken bireyin bilgi işleminde kesintinin olmasının yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal olarak uyumsuz süreçlerin işlenmesidir. Kişinin iç dünyası ve dış dünyası arasında kopukluk yaşanır (Şar ve Öztürk, 2006; Bolu ve diğerleri, 2014). DSM-5te travma insanın doğrudan oluşturduğu (savaş, şiddet, tecavüz), doğal afetlerin oluşturduğu (sel, deprem) ve insanın kazayla oluşturduğu (yangın, araba kazası) travmalar olarak gruplandırılmıştır (APD, 2013).

Travmatik olaylar yoğun stres içeren durumlardır ve bireyler çoğunlukla bu durumlardan etkilenirler (Levine ve Frederick, 2013). Travmaya maruz kalma süresi, meydana gelen durumun insanlar tarafından olması, ölüm tehlikesi olması, bireyin aniden deneyimlemesi travmanın etkilerini artırmaktadır. Aynı zamanda travma durumsal bir olgu değil zaman içinde gelişen ve takip edilen sosyo-psikolojik bir süreçtir (Şar ve Öztürk, 2006; Bolu ve diğerleri, 2014).

Travma, APD, (2013) tarafından travmayı, *'Günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan, bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü bozucu veya tehdit edici olan her türlü yaşantı'* olarak tanımlamıştır. Travma yaşamış bireyler, anlamlandırmada ilişki kurmada, çaresizlik hissetmede yüksek düzeyde olumsuz etkilenirler ve başa çıkma mekanizmaları zarara uğrar (Spiegel, 1997; Herman, 1992).

I. Dünya Savaşı travmanın ortaya çıkmasında önemli bir tarihtir. Savaşa katılan askerlerde açıklanamayan psikolojik ve fizyolojik belirtilerin ortaya çıkması çeşitli tartışmalara neden olmuştur. Fiziksel belirtiler 'bomba şoku' adı altında bombanın etkileri olarak açıklansa da psikolojik etkiler için bir açıklama bulunamamıştır (Akyel, 2023). İkinci Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşı'nın ardından askerlerde görülen yine aynı belirtiler ile travma kavramı fazla stres durumunda gösterilen akut ve geçici rahatsızlık olarak tanımlanmıştır. Uzun yıllar süren araştırmalar sonunda psikolojik travma kavramı DSM-III'de Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olarak tanımlanmıştır (Akyel, 2023).

DSM-V’te Örselenme Sonrası Gerginlik olarak yer alan TSSB için tanı ölçütleri erişkin ve altı yaşından büyük çocuklar için; doğrudan örseleyici olay yaşama, başkalarının başına gelen örseleyici olaylara tanıklık etme, bir aile yakını ya da arkadaşının başına örseleyici olaylar geldiğini öğrenme, bu olayların herhangi birinin ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde karşı karşıya kalma durumlarından biri ya da birileri , gerçek ya da göz korkutucu biçimde ölümle, ağır yaralanma ile karşılaşma ya da cinsel saldırıya uğramış olma olarak belirtilmiştir. TSSB tanısı için yukarıda bahsedilen travmatik olay (lar)ın var olması gerekmektedir. Bireyin bu travmatik olaydan doğrudan ya da dolaylı şekilde etkilenmesi ve görülen semptomların tıbbi şekilde açıklanamaması ve bireyin işlevselliğini bozması beklenmektedir. Bu belirtiler bir aydan kısa sürerse Akut Stres Bozukluğu, üç aydan daha kısa sürerse Akut Travma Sonrası Stres Bozukluğu, üç ay ya da daha uzun sürerse Kronik Travma Stres Bozukluğu, yaşanan olaydan en az 6 ay sonra başlamış ise Gecikmeli Başlangıçlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu şeklinde adlandırılmaktadır (İzci ve Ünveren, 2007; Aker, 2012).

DSM-V’te TSSB oluşması için 6 yaşından büyük kişiler için yeniden yaşantılama, kaçınma davranışı, aşırı uyarılma semptomlarını bir aydan fazla süre devam etmesi gerekmektedir. Yeniden yaşantılama, düşünceler ve düşler şeklinde bilinçte bir bozukluk olmadan travmatik olayın yeniden yaşanması halidir. %8-13 oranında görülmektedir. Kaçınma davranışı ise bireyin dış dünya ile ilişkisini kesme, uzaklaşma olarak kendini göstermektedir. Son olarak aşırı uyarılma hali ise TSSB’de en çok gözlemlenen belirti olmakla beraber bireyin travma anında ilk yanıt olarak verdiği uyarılmışlık hali, uykusuzluk, irritabilite ve dürtüsellik olarak açıklanmaktadır (Özgen ve Aydın, 1999).

Bireylerin maruz kaldığı zorlayıcı olayların tümü travmatik olay olarak değerlendirilmediği gibi TSSB her zorlayıcı olaydan sonra gerçekleşmemektedir TSSB ile en sık ilişkilendirilen travmalar, erkekler arasında savaşa maruz kalma ve tanık olma ve kadınlar arasında tecavüz ve cinsel tacizdir (Kessler ve diğerleri, 1995). Genç, bekar, boşanmış, eş kaybetme, daha az sosyal destek, 15 yaşından küçük olma, psikiyatrik hastalığa yatkınlık gibi özellikleri TSSB riskini arttırmaktadır. Bu risk grubunda yer alan bireylerin yer almayanlara göre TSSB geliştirme riskleri %58 oranında daha fazladır (Özgen ve Aydın, 1999).

Yaşanılan zorlayıcı olaylardan sonra kişiler stres belirtileri gösterebilir ve zamanla bu belirtiler kaybolabilir ancak kişinin sahip olduğu aile öyküsü, kişilik özellikleri gibi faktörler bu süreçte etkili olmaktadır.

2.3.1 Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Göç

Travmatik bir olay olan göç bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Göçmenler, yeni geldikleri ülkede işsizlik, kültür farklılığı, yabancılaşma, yalnız hissetme, sosyal desteğin azalması ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorlayıcı durumlar göçmenleri psikolojik açıdan olumsuz etkilemektedir (Kılınç ve diğerleri, 2017). Çaresizlik, korku, azalan benlik saygısı gibi duygusal tepkilerin yanında zorunlu göçmenlerde dissosiyatif bozukluklar ve TSSB görülmektedir (Öztürk, 2018).

1999 yılındaki Kosova Savaşı sonrasında Arnavut göçmenler ile yapılan bir çalışmada göçmenlerin %17.1'inde TSSB görülmüştür (Cardoza ve diğerleri, 2000). Finklestein ve Solomon (2009) İsrail'de göç öncesi, göç sırasında ve göç sonrası stresli olaylara maruz kalan üç farklı Etiyopyalı göçmen grubu ile yaptıkları çalışmada (1984, 1991 ve 1995 yılında göçenler) sırasıyla TSSB oranları %27,%15 ve %26 olarak tespit edilmiştir. İsveç'te savaş sonrası yeni gelen ergen göçmenler ile yapılan bir başka çalışmada ise TSSB oranı %71'dir (Gušić ve diğerleri, 2017). Yugoslavya, Orta Doğu, Orta Amerika ve Güneydoğu Asya'da 6743 göçmen ile yapılan 20 araştırmanın sonunda %9 oranında TSSB görülmüştür (Fazel ve diğerleri, 2005). İtalya'da birinci nesil göçmenlerle yapılan bir başka çalışmada 391 göçmenden %10.2'sinde TSSB gözlemlenmiştir (Aragona ve diğerleri, 2012). Göç ve TSSB üzerine yapılmış bir derleme makale ise göçmen olan bireylerin %47'sinde yüksek düzeyde TSSB belirtilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Bustomante ve diğerleri, 2018).

Savaştan sonra TSSB geliştiren babalarla yapılan bir çalışmada babaların problem çözme becerilerinin zayıf olduğu ve ikinci kuşaktan kişilerin olumsuz etkilendiği bulunmuştur (Davidson ve Mellor, 2001). Bulgaristan'dan zorunlu göç gerçekleştiren göçmenlerin yaşadıklarından etkilenme ve travmaya maruz kalma düzeyleri ile ikinci kuşaktaki bireylerin benlik saygısıyla arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özgür, 2019).

2.4 Travma Sonrası Büyüme

Bireylerin yaşamları boyunca maruz kaldıkları travmatik olaylar, her zaman olumsuzlukların habercisi değildir. Stresli olaylar kişinin kendi gelişimi için önem taşımaktadır. Zorlu yaşantıların ardından kişinin işlevselliğinin azalması veya artması olarak iki seçenek ortaya çıkmaktadır (Aldwin, 1994; akt. Sarısoy, 2012). Eski Yunan’da, Yahudilikte, Budizmde ve İslamiyet’te yaşanan acı deneyimlerin kişinin değişiminde etkili olduğuna yönelik kaynaklar bulunmaktadır (Sarısoy, 2012).

Travmatik olaylara maruz kalmış bireyler ile yapılan çalışmalarda bu zorlayıcı olaylar sonrasında olumlu psikolojik etkilerin olduğunu görülmüştür (Slyke, 2014). Bu etkiler travma sonrası büyüme olarak adlandırılmıştır. Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) TSB’yi ‘büyük bir yaşam krizi ile mücadeleden kaynaklanan olumlu değişim deneyimi’ olarak tanımlamıştır. Travma sonrası büyüme olaydan olumsuz olarak etkilenmeme değil, olumsuz olaylardan sonra bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta gerçekleşen olumlu yönde değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Zorlu bir olay sonunda bireyler ‘bu olayın üstünden geldiysem başka olaylarında üstesinden gelirim’ şeklinde düşünce geliştirir. TSB, travmatik olaydan önceki yaşama dönme değil, bireyin kendisinin gerçekleştirdiği gelişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

TSB’nin gerçekleşmesi için olumsuz olayı yaşamak yeterli değildir. Büyümenin olması için birey öncelikle travmatik bir olay yaşayacak daha sonra bu olayla belirli bir süre mücadele edecektir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). TSSB’nin her bireyde ortada çıkmadığı gibi TSB’de her bireyde ortaya çıkmamaktadır. Kişisel (baş çıkma stratejisi, benlik saygısı vb.) ve çevresel (sosyal destek) kaynaklar büyümenin oluşmasında etkilidir (Sarısoy, 2012). Kardaş ve Tanhan (2013), TSB ve TSSB arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kişi travma sonrası stres belirtileri yaşarken aynı zamanda büyüme de gerçekleştirebilmektedir (Chan ve Rhodes, 2013).

Tedeschi ve Calhoun’a (1996) göre büyüme beş alanda meydana gelmektedir.1) Kendilikte algılanan değişimler; bireyler kendilerini daha güçlü hisseder, kendilerine olan güvenleri artar ve gelecekte meydana gelebilecek olumsuz olaylara karşı daha hazırlıklı hissederler. 2) Kişiler arası ilişkilerdeki değişimler; bireyler sahip oldukları ilişkilerin önemini fark ederler. İlişkilerini daha anlamlı ve

derin yaşamaya başlarlar. Aynı zamanda başkalarına karşı yardım davranışlarında da artış olur. 3) Yaşam değeri anlama; birey hayattaki günlerin farkına varıp hayatı daha dolu dolu yaşamaya başlar ve küçük şeylerden mutluluk duyar. 4) Yeni olasılıkları fark etme ise bireyler hayatlarına değişimi eklerler, değişimlere daha açık hale gelirler. 5) İnanç sistemi değişiminde ise bireyler anlam bulmaya çalışırlar ve inanışlarında artış olur.

Bireylerin demografik özellikleri ve olayların türü de TSB gelişiminde rol oynar. Kadınlar erkeklere göre ve gençler yaşı daha büyük olanlara göre daha fazla büyüme gerçekleştirir. Aynı zamanda eğitim seviyesinin ve maddi imkanlar da büyüme etkilemektedir (Linley ve Joseph, 2004). Olayın gerçekleştiği süreyle de TSB arasında ilişki bulunmaktadır. Aradan geçen zaman ne kadar fazla ise büyüme ile arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Kardaş ve Tarhan, 2013). Kişini başına travmatik olay gelmeden önce nasıl bir kişiliğe sahip olduğu da önemlidir. Dışadönük ve yeni deneyimlere açık özelliklerine sahip olmak büyüme kolaylaştırmaktadır. Olumlu duyguların farkına varabiliyor olmakta pozitif bir özelliktir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

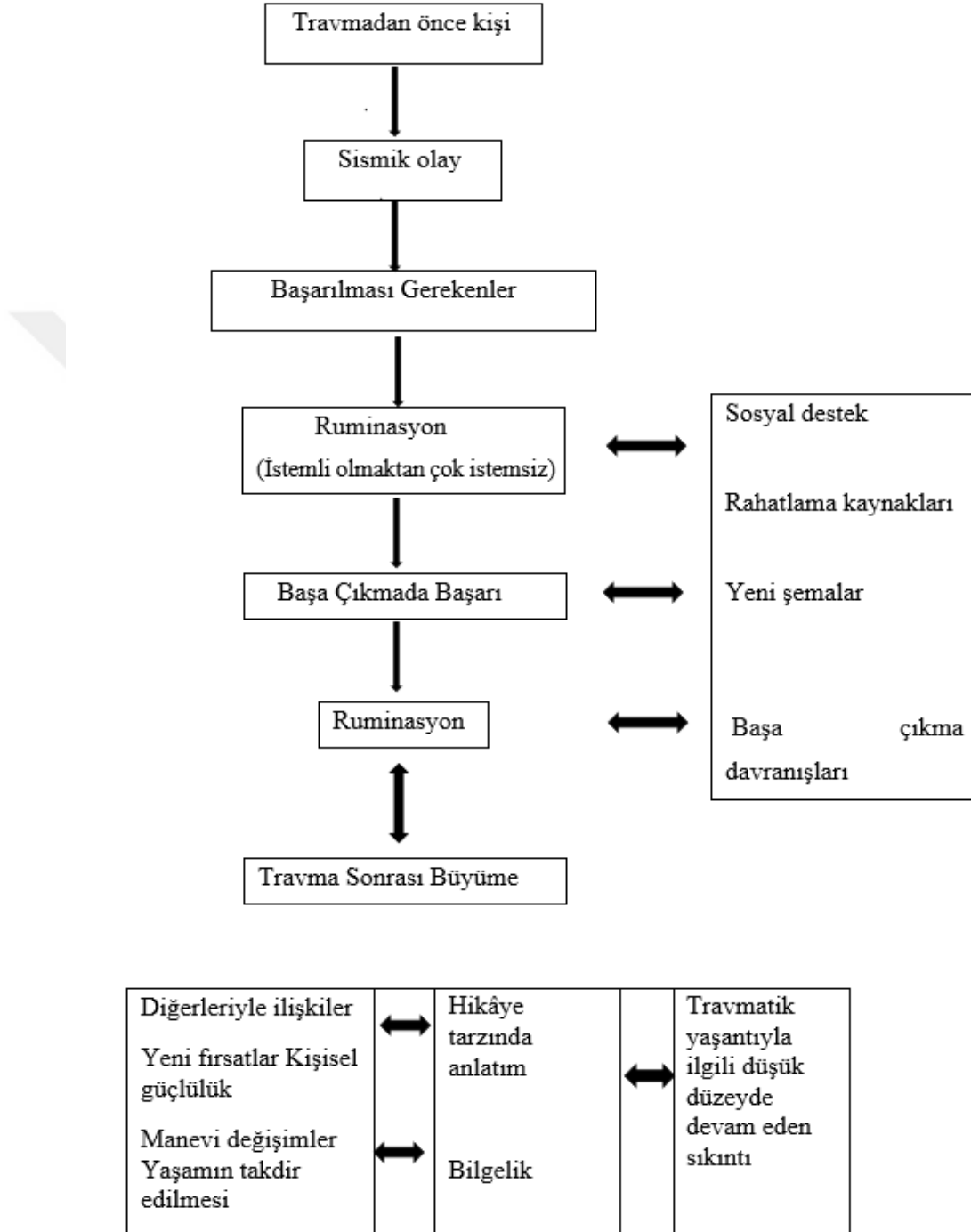
Sonuç olarak, travmatik olaylardan sonra travma sonrası büyüme gerçekleşme ihtimali olsa da bu tüm olumsuzlukların unutulacağı anlamına gelmemektedir. İstenmeyen, zorlayıcı durumlar ile yaşanan değişimler iç içe geçmektedir.

2.4.1 Travma Sonrası Büyüme Modelleri

Travma sonrası büyümeyi açıklayan ilk model Tedeschi ve diğerlerinin (1998) geliştirdiği İşlemsel- Betimsel Model'dir. Bu modele göre, travmatik olay sonucu edilen mücadele ile büyüme ortaya çıkmaktadır. Bir deprem metaforu ile bu durum açıklanmaktadır. Depremden sonra binalar sarsılabilir, yıkılabilir hatta enkaz haline gelebilir. Kişinin tüm bunlardan sonraki mücadelesi büyümede etkilidir.

Depremlerde yıkılmayan ya da büyük hasar görmeyen binalar nasıl yenilenmiyor ise kişinin yaşadığı olay şemalarını, hayata dair inançlarını sarsacak kadar büyük olmalıdır (Tedeschi ve Calhoun, 1998). Yaşadığı olayın ortaya çıkardığı stresle başa çıkmaya çalışan kişinin, inançları zedelenmiştir. Bu stresi azaltmak için ruminasyona başvurur ve başlarda bunu otomatik ve bilinçsiz şekilde yapar. Stres

azaldıkça kişi ruminasyona devam eder. Süreç sonunda eski inanç ve amaçlarının işe yarar olmadığı fark edilir. Kişi sahip olduğu sosyal destekle kendini ifade etmeye, yaşadıklarını anlatmaya başlar ve böylece stresle başa çıkmak için yeni yollara başvurur, yeniden anlamlandırmalar yapar (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

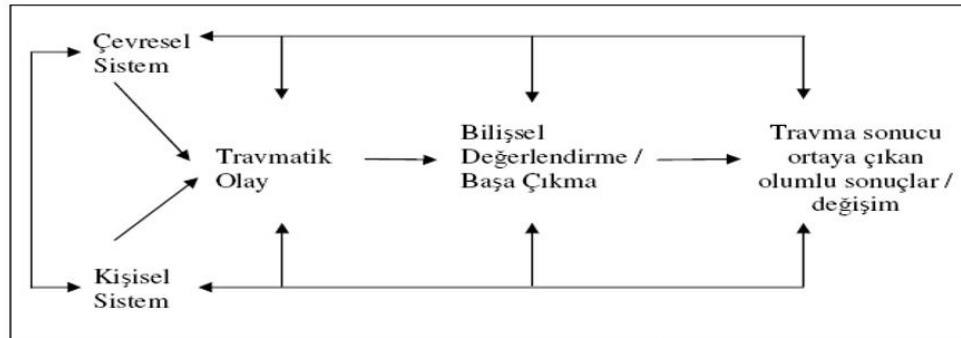


Şekil 2.1 Travma sonrası büyümenin işlevsel-betimsel modeli

Travma sonrası büyüme ile ilgili bir başka model olan Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli ise, kişisel ve çevresel faktörlerin yaşanan travmatik olayı,

sonrasını, kişinin başa çıkma stratejilerini ve bilişsel değerlendirme süreçlerini etkilediğini öne sürer. Schaefer ve Moos (1992) bileşenlerin hepsinin etkileşim halinde olduğunu savunurlar. Bu bileşenlerin tümünü; Panel I (çevresel faktörler, Panel II (kişisel özellikler), Panel III (travmatik olay ve sonrasında) ve Panel IV (başa çıkma stratejisi ile bilişsel değerlendirmeleri) olarak kodlanmıştır. Demografik değişkenler, kişisel özellikler, sağlık, motivasyon ve önceki zorlayıcı olaylar kişisel faktörlerin içinde yer alırken; sosyal destek, maddi kaynaklar ve toplum çevresel faktörleri oluşturur. Olayın süresi, şiddeti ve zamanı ise olayla ilgili özelliklerdir. Baş etme stratejileri ise aktif başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma olarak ikiye ayrılır. Aktif başa çıkmada kişi olaya yönelik daha mantıklı yaklaşımlarda bulunur, daha olumlu bakış açısı ile olaya yaklaşır destek arar ve problem çözmeye yönelik harekete geçer, kaçınmacı başa çıkma ise problemin çözilemeyeceğini düşünme ve duyguları aşırı dışı vurmaktır (akt. Gökahmetoğlu, 2021).

Yaşanılan travma sonrasında gerçekleşen büyüme olumlu değişimler üç ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar; sosyal kaynakların artışı (aile ve arkadaş ilişkilerinin güçlenmesi, yeni sosyal çevrelerin edinilmesi), kişisel kaynak artışı (kişinin kendine güveninin artması, kendini anlaması, empati ve fedakârlık artışı ve yeni başa çıkma becerilerin gelişimi (problem odaklı ve bilişsel başa çıkma yeteneklerinin gelişimi) olarak sıralanabilir (Şimşir, 2017).



Şekil 2.2 Yaşam Krizleri ve Kişisel Girişim Modeli

2.4.2 Travma Sonrası Büyüme ve Gök

Son yıllarda travmatik bir deneyim ardından olumlu değişim yaşanabildiğinin ortaya çıkmasıyla birlikte TSB ile yapılan araştırmalarda artış gözlenmiştir. Yapılan çalışmalar genellikle doğal afetlere (Karancı ve Acartürk, 2015; Guo ve diğerleri,

2004), kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara (Nenova, 2013; Sarısoy, 2012) maruz kalan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Karancı ve Acartürk'ün (2015) 1999 Marmara depremi sonrasında depremde sağ kurtulup daha sonra afet hazırlık gönüllüsü olan 100 kişi ve gönüllü olmayan 100 kişi ile 4.5 sene sonra yaptıkları çalışmada problem çözme, iyimserlik, kadercilik ve başa çıkma düzeyleri yüksek olan afet hazırlık gönüllüsü olan kişilerde depremde sonra TSB geliştirildiği bulunmuştur (Karancı ve Acartürk, 2015).

Savaş ve göç yaşamış bireylerle yapılan çalışmalar sınırlıdır.

1991-1995 yıllarında Yugoslavya savaşı zamanı yoğun düzeyde travmaya maruz kalmış ve bir süre mülteci olarak yaşamış ancak şu an Bosna Hersek'te ikamet eden bireylerle tüm yaşadıklarının üstünden 3.5 yıl geçtikten sonra yapılan araştırmada gençlerin yaşlılardan daha çok TSB geliştirdiği ortaya çıkmıştır (Rosner ve diğerleri, 2003).

İspanya'da Latinler ile göç süreci ile ilgili yapılan çalışmada orta düzey stres ve yüksek düzey TSB bulgularına erişilmiştir. TSB bulgurunda bireylerin danışmanlık alması ve dinlerine bağlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Berger ve Weiss, 2006).

2.5 Psikolojik Sağlamlık Tanımı ve Etkileri

Psikolojinin bir alt alanı olan pozitif psikolojiye ilginin son yıllarda artması ile bu alandaki çalışmalarda çoğalmıştır. Seligman (2002), pozitif psikolojiyi olumlu özelliklerin koruma alanı olarak ifade etmiş ve psikolojinin sadece hastalık ve zayıflarla çalışmak olmadığını, güçlü ve pozitif özelliklerin de üzerinde durulması gerektiğini vurgulamıştır. Pozitif psikoloji üç düzeyde ele alınmaktadır; öznel düzeyde, iyi oluş, memnuniyet, geçmişle ilgili iyilik hali, şimdiki zamanda mutluluk ve gelecek zamanla ilgili umut; bireysel düzeyde, cesaret, özgünlük, ileri görüşlülük, kişilerarası ilişkiler ve sevme yeteneği; grup düzeyinde ise sorumluluk, erdem, fedakârlık, çalışma etiği ve hoşgörüdür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin ilgilendiği bir kavram olan 'resilience' Latince 'resiliens' kelime kökünden üremiş olup dayanıklılık, esneklik anlamına gelmektedir (Greene, 2002). Psikolojik sağlamlık kavramı 1950 yılında ilk olarak Block tarafından kullanılmıştır (akt. Kararımak,2006). Bireyin maruz kaldığı ciddi bir olumsuz deneyime olumlu

adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreçtir. İki koşulu bulunmaktadır: önemli bir tehlide veya şiddetli sıkıntıya maruz kalma ve gelişim sürecindeki büyük saldırılara rağmen olumlu uyumun sağlanmasıdır (Luthar ve diğerleri, 2000). Diğer bir deyişle, riskli durumlara rağmen başarılı uyum süreci olarak açıklanmaktadır (Masten ve diğerleri, 1990).

Psikolojik sağlık, olumsuz deneyimleri yaşadktan sonra uyumun oluşmasını içeren karmaşık bir yapıdır. Rutter (2006) psikolojik sağlamlığı, hayattaki riskli deneyimlerin üstesinden gelerek psikolojik uyum sağlayabilmek olarak tanımlamaktadır. Ramirez'e (2007) göre ise, psikolojik sağlık hayattaki ciddi zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkabilme ve geri dönebilmedir. Garnezy (1993), psikolojik sağlamlığı sıkıntılı durumlara rağmen stres faktörlerine uyum sağlayabilme, iyileşme olarak tanımlamıştır. Psikolojik sorunlardan, hastalıklardan ve stresten kısa bir zaman içinde toparlanabilme ve iyileşme gücü olarak nitelendirilen psikolojik sağlık (Doğan, 2015), bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri, uyum sağlayabilmeleri için sosyal ve fiziki kaynaklarını kullanabilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Ungar, 2006). Beden, zihin ve ruhu dengede tutmak anlamına da gelmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Kısacası psikolojik sağlık sağlıklı benlik duygusuna sahip olmak, cesur, kararlı ve hayatta anlam bulabilmektir (Hunter ve Chandler, 1999).

Doğuştan gelen az rastlanan bir durum olmayan psikolojik sağlık, bireyin ailesi, ilişkileri, zihni ve bedeni ile ortaya çıkmaktadır. Bir kişilik özelliğinden ziyade dinamik geliştirilebilen bir süreçtir (Masten, 2001).

Werner (2005) tarafından yapılan Kauai araştırması, doğumdan ölüme kadar gelişimi inceleyen tek araştırmadır. Hawaii yerlileri üzerine yapılan bu araştırmaya katılan halkın %30'u yoksulluk içinde yaşayan, ailesinde psikopatoloji öyküsü olan ve eğitim seviyesi düşük anneler tarafından yetiştirilen çocuklardır. Çocukların üçte ikisi öğrenme problemleri olan çocuklar olmasına rağmen üçte biri kendine güveni yüksek, akademik olarak başarılı, 40 yaşında hala çalışan ve yasal olarak herhangi bir problemle karşılaşmayan kişiler olmuşlardır. Araştırma aynı zorlukları yaşamalarına rağmen bazı bireylerin hayatlarına güçlü ve uyumlu bireyler olarak devam ettiklerini göstermiştir. Bu bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Nitekim, hayatlarında belirli olumsuzluklar yaşayan bireylerin sonrasında

da olumsuz hayat özellikleri göstermesi beklenirken stresli durumları yönetmeleri, baş etme mekanizmalarını geliştirmeleri ve uyum sağlamaları da psikolojik sağlamlığın özelliklerindendir (Masten, 1994).

Alanyazında var olan araştırmaların elde ettiği sonuçlardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığı açıklayan Benard (1991), psikolojik sağlamlığın içsel ve çevresel faktörler sonucunda oluştuğunu, bireylerin doğuştan gelen ve sonradan kazandıkları özellikleri kapsadığını belirtmiştir. Doğuştan gelen özellikler; sakin bir mizaca sahip olması ve iyi iletişim kurma becerilerine sahip olmasıdır. Bireyin sonradan kazandığı davranışlar ise empati, mizah anlayışına sahip olma, bağımsız olma, olumsuzluklardan uzak durabilme, bir amaca ait hissetme ve problem çözme becerisine sahip olmasıdır (Benard,1991).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler maruz kaldıkları travmatik olayların (doğal afet, göç, ölüm, ekonomik kriz) üstesinden gelerek, duygusal olarak iyileşip hayatlarına devam edebilirler (Reich ve diğerleri, 2010). Ayrıca, anksiyete ve depresyon riski daha düşük olan psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz etkilenebilecekleri durumlarda olumlu düşünebilmektedirler (Fredrickson, 2003; Boanna ve diğerleri, 2007). Ek olarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, sakin kişilik yapısına sahiplerdir, yüksek mizah anlayışına ve yeni yaşam olaylarına karşı olumlu bakış açılarına sahiplerdir (Werner ve Smith, 1992). İyi iletişim kurma, hobi ve yetenek sahibi olma ise bir başka özellikleridir (Werner,1995). Kendilerini daha az yalnız hissederler (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Psikolojik sağlamlık için üç temel nokta göz önünde tutulmalıdır. Bunlar; a) riskler, zorluklar, b) koruyucu faktörler ve c) olumlu yönde uyum sağlamadır (Gizir, 2007).

2.5.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığın olması için kişinin hayatında risk faktörü olması gerekmektedir. Risk ise olumsuzluk, zorluk ve felaket olarak tanımlanan istatistiksel bir kavramdır. Kişinin hayatına olumsuzluk veya zarar vermeyi arttıran bir etki olarak tanımlanan risk; genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik etkiler sonucunda oluşmaktadır (Gizir,2007). Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlıkta olduğu

gibi risk faktörlerinde de tam bir ortak anlayış belirlenememekle birlikte ailesel, çevresel ve bireysel faktörler olarak üç gruba ayrılmıştır (Gizir, 2007).

Ailesel faktörler, erken yaşta anne olma, ebeveyn boşanması ya da ölümü, aileden gelen genetik rahatsızlıklar, aile içinde anlaşmazlık ve ailedeki sosyal yetersizliktir (Durlak, 1998; Gizir,2007).

Bireysel faktörler, erken doğum, kronik rahatsızlıklar, olumsuz yaşam olayları, düşük akademik başarı, yoksulluk, madde kullanımı olarak sıralanabilir (Masten, 2001; Gürkan,2006; Luthar ve diğerleri, 2000).

Çevresel faktörler ise, yoksulluk, doğal afetler, toplumsal travmalar, evsizlik, zorunlu göç ve toplumdan dışlanmaktır (Gizir,2007; Durlak,1998).

Windle (1999) risk faktörlerini, sosyoekonomik zorluklar, çevredeki cinayet oranları, aile sorunları, olumsuz çocukluk deneyimleri, alkol ve madde kullanımı olan aile, çocukken yaşanan psikiyatrik sorunlar ve anne kaynaklı stres olarak tanımlamıştır.

Gürkan (2006) ise psikolojik sağlamlık için risk faktörlerini, olumsuz yaşam olayları, ailede psikopatoloji, işsizlik, madde kullanımı, ailede boşanma geçmişi, ekonomik olarak zorlanmalar, savaş, doğal afet, toplumsal şiddet ve evsizlik olarak sıralamıştır.

Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın olması için bir ön koşul olan risk durumu bireyin maruz kaldığı bulunduğu olumsuz yaşam olaylarıdır.

2.5.2 Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkta önemli olan bir diğer unsur olan koruyucu faktörler, bireyin karşısına çıkan olumsuz, zorlu durumların etkisinin yumuşatan, ortadan kaldıran ve/veya üstesinden gelmesine yardım ederek kendini geliştirmesine ve uyum sağlamasına katkı sağlayan faktörlerdir (Masten, 2001). Rutter'a (1990) göre dört tip koruyucu süreç bulunmaktadır; riske maruz kalmayı ya da riske maruz kaldıysa etkisini azaltan, olumsuz deneyimlerden sonra olumsuz tepkileri azaltan, tüm

olumsuzluklara rağmen elde edilen başarıları ile öz saygısını yükselten ve hayatta ihtiyaç duyulan kaynakları sağlayan fırsatlar.

Koruyucu faktörler de bireysel faktörler, ailesel faktörler ve çevresel faktörler olarak üç grupta ele alınabilir. Yüksek zekâ ve akademik yetkinlikler bireysel faktörlerde en öne çıkan unsurlar olmakla beraber uyumlu mizaç, benlik saygısı, sosyal yetkinlik, problem çözme yeteneği, gelecek için hedeflerinin olması, kişisel farkındalık ve umutlu olma diğer bireysel faktörler arasında yer almaktadır (Gizir, 2007; Garmezy, 1991). Aile bireyleri ile iyi anlaşma, geniş aile ile sıcak iletişim ise ailesel faktörlerin içinde yer almaktadır (Kararımak, 2006; Gizir, 2007). Çevresel faktörler olarak ise sosyal desteğin fazla olması, iyi okullarda okuma, arkadaş ilişkilerinin iyi olmasıdır (Garmezy, 1991; Kararımak, 2006). Koruyucu faktörlerde hangi faktörün daha etkili olduğundan çok kişinin içinde bulunduğu riski nasıl ve ne şekilde azalttığı, sonlandırdığı daha önemlidir (Greene ve Conrad, 2002; akt. Gizir, 2007).

Risk faktörlerinin etkisini azaltan koruyucu faktörleri ne kadar fazla ise kişinin psikolojik sağlamlık düzeyi o kadar güçlüdür (Gürhan, 2006). Bireyin kendi koruyucu faktörleri kadar çevresindeki başka insanlardan hayatlarındaki olumsuzluklara rağmen hayata uyum sağladıklarını görmesi, dinlemesi de pozitif bir etki bırakmaktadır (Campbell-Sills ve diğerleri, 2006). Psikolojik sağlamlığın temelinde koruyucu faktörler yer almakla birlikte psikolojik sağlamlığın kendisi de koruyucu bir faktördür (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

2.5.3 Psikolojik Sağlamlık ve Göç

Göç olgusu travmatik bir deneyim olarak ele alınmaktadır. Göç öncesinde, göç sırasında ve göç sonrasında göçmenler zorlayıcı durumlar ile karşı karşıya gelirler. Yaşadıkları travmatik olayların ardından psikolojik sağlamlık gibi koruyucu faktörlere sahip olan kişiler daha çabuk adaptasyon gerçekleştirirler. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması yaşadıkları travmatik olaya daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve göç için yapılan araştırmalar şu şekildedir; Suriye'den Mardin'e zorunlu göç gerçekleştirmiş 132 kişi ile yapılan çalışmada %89.4'ü dinini rahatça yaşadığını, %59.8'i rahat iletişim kurabildiğini ve %45.5'i Mardin'e karşı bir yabancılık

hissetmediğini belirtmiştir. Zorlayıcı göçün ardından Mardin ve Suriye'nin benzer özelliklerde olması, aynı dinin yaşanması, Suriye'den gelen kişilerin Mardin'de akrabalarının olması koruyucu faktörleri olup bu süreçten sonra olumlu gelişim göstermişlerdir (Apak, 2006).

Suriyeli mülteci çocuklarla yapılmış bir başka araştırmada, çocukların aileden aldıkları destek arttıkça, sosyal olarak etkinlikleri çoğaldıkça ve okuldaki aidiyet düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Bozdağ, 2020).

Cinsel istismara uğramış kadınlar ve çocuklarında psikolojik sağlamlığın etkisi incelenen 96'sı istismara uğramış 100'ü herhangi bir istismar vakası bildirmemiş toplam 196 Afrikalı Amerikan anne ve çocukları araştırmasında istismara uğramış annelerin psikolojik sağlamlılığı daha yüksek bulunmuş ve istismar döngüsünü kıran annelerin istismara uğramayan anneler kadar işlevsel olduğu bulunmuştur. Annede psikolojik sağlamlığın travmanın kuşaklar arası aktarım riskinde koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür (Leifer, Kilbane ve Kalick, 2004).

Holokost'tan hayatta kalanlar ve onların çocuklarıyla yapılan bir çalışmada, pozitif bağlanma figürleri, destekleyici ağlara ulaşım, pozitif benlik saygısının psikolojik sağlamlık için destekleyici olduğu bulunmuştur. Kurtulan çocukların doğuştan hayatta kalma arzusunun önemli olduğu vurgulanmıştır (Valent, 1998).

Göç süreci ve sonrası travmatik bir yaşam olup olumsuz etkileri çok fazla olsa da yapılan araştırmalar göstermiştir ki göçmenlerin koruyucu faktörleri arttıkça olumsuz deneyimlerini olumlu bir sürece çevirebilmektedir.

2.6 Duygu Düzenlemenin Tanımı

İnsanın yaşamında doğumdan ölüme kadar olan sürede duyguları önemli bir rol oynamaktadır. Eski Yunanda 'pathema', eski Fransızcada 'passion' olan, Latince 'movere' kelimesinden gelen duygunun anlamı dışarıya doğru hareket etmektir (Atakay, 2020). Alanyazında açıklanması zor bir kavram olan duygu için yapılan araştırmalara rağmen tam bir tanım yapılamamış olup genel olarak davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel birçok boyutu olan bir yapı olarak ortak görüşler ifade edilmiştir (Duy ve Yıldız, 2014). Çağdaş duygu kuramlarına göre, duygular

davranışsal, motor ve fizyolojik tepkilerde, karar vermeyi kolaylaştırmada ve kişiler arası etkileşimde önemlidir. Duygular; yoğun veya hafif, negatif veya pozitif, genel veya özel, uzun veya kısa ve birincil veya ikincil olarak nitelendirilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Darwin, duyguların bireylerin hayatta kalarak nesillerini sürdürmelerinde etkili olduğunu savunmuş ve her insanın duygular ile doğduğunu, her duygunun ayrı bir işlevi olduğunu öne sürmüştür (Ağca, 2019). Duygu içsel bir durumun davranış eğilimi olarak dışa vurumudur (Frijda, 1986; akt. Konuk, 2021). Aynı zamanda kişinin hayatı anlamlandırmasına, kişilerarası ilişkileri kurmasına yardımcı olur (Greenberg, 2004). Duygular yararlı oldukları kadar belirli durumlarda zarar vericide olabilmektedir. Duyguların zarar verici etkilerini azaltmak ya da bireyi işlevselliğini bozacak şekilde etkilemesini kontrol altına almak istendiğinde duygu düzenleme ortaya çıkmaktadır (Duy ve Yıldız, 2014). Esnek bir yapıda olan duygu düzenleme birey tarafından kendi kendine düzenlenebilmekle beraber diğer insanların yaşantılarının düzenlenmek içinde kullanılır (Gross, 2002). Duygu düzenlemenin temelleri psikoanalitik kuramda atılmıştır. İnsanların kaygılarını kontrol edebilmek için kaçınma davranışlarını ve savunma mekanizmalarını kullanması duygu düzenleme kavramı ile uyushmaktadır (Gross, 1998).

Gross (1998, 2007) duygu düzenlemeyi duygularını fark etme, duygularını tanıma ve ifade etme, duygularının karşılığındaki davranışları harekete geçirme süreçleri olarak tanımlamıştır. Bireyin hangi duygulara sahip olduğu, ne zaman sahip olduğu ve nasıl deneyimlediğini etkileyen süreçler ifade edilir. Bu süreçler bilinçli ya da bilinçsiz olarak açığa çıkabilir. Sinir bozucu bir durumda konuyu değiştirmek, sinirlenince dudak ısırma gibi duygu düzenleme davranışları bilinçlidir. Beğenmediği bir hediye alınması durumunda sevincin abartılarak yapılması bilinçsiz gerçekleştirilen bir duygu düzenleme davranışdır (Gross, 2002). Öncelikli olarak olumsuz duygular azaltılmaya çalışılsa da aslında daha fazlasıdır. Bireyin deneyimlediği olaya karşı uyumunu arttırmak, amacına ulaşabilmek, kontrol sağlayabilmek için duyguların azaltılması, çoğaltılması ya da duygularını sürdürebilir kılmasıdır (Gross, 2002). Thompson (1994), duygu düzenlemenin içsel tarafı kadar dışsal tarafının da olduğunu dışarıdan gelen yardımlarla da bireylerin duygularını düzenleyebildiğini, ağlayan bir çocuğun annesi tarafından sakinleştirilmesinin buna

örnek olduğunu ve duygu düzenlemenin dışsal tarafı için sosyalliğin önemli olduğunu belirtmiştir.

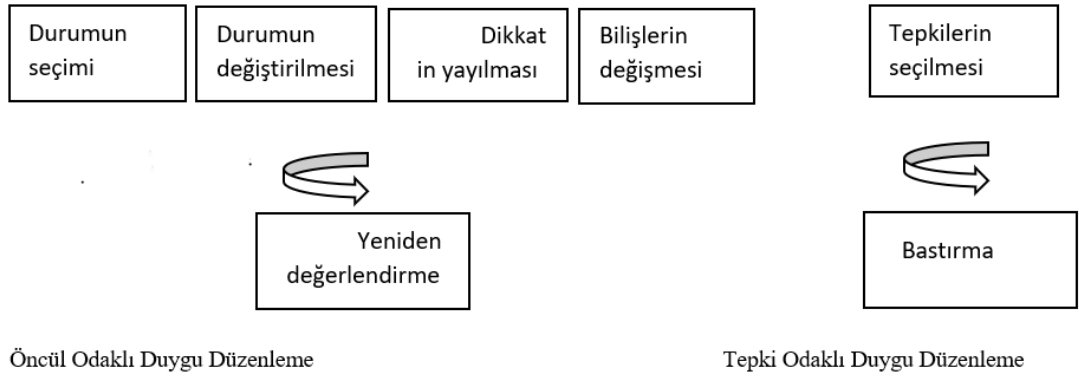
Duygu düzenleme fizyolojik, bilişsel ve sosyal süreçlere sahiptir. Bireyin solunumunun hızlanması, yüzünün kızarması ve terlemesi fizyolojik; seçici dikkat, inkâr, yansıtma ve bilişsel çarpıtmalar bilişsel; toplumsal kaynaklara ulaşmaya çalışması ise sosyal süreçlerdir (İnce, 2022; Ataman, 2011).

Gross (2014) farklı duygu düzenleme süreçleri için üç ortak özellik belirlemiştir. Bu ortak özellikler: öncelikle bir hedefin olması daha sonra düzenleyici olarak kullanılan stratejilerin devreye girmesi ve son olarak ise duygunun bireysel özellikler, istekler ve hedefler doğrultusunda düzenlenmesidir. İnsanlar duygularını düzenlemek için birçok farklı seçeneğe yönelebilirler. Yoğun bir günün ardından kimisi telefonunu kapatırken kimisi televizyon karşısında komedi programı izler.

Kişinin istemediği düzeydeki duygu yoğunluğu belirli stratejiler kullanılarak istediği düzeye gelir ve duygular kontrolde tutularak olumsuz duygular ile başa çıkılır. Kişi, düşüncelerini bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve yeni bir şeye odaklanma ile duygularını düzenleyebilir (Koole, 2009). Düşüncelerini bastırma, bireylerin duygusal ifadelerini engellemesi olarak açıklanabilir. İstenmeyen duyguların yaşanmasını engellemektir. Bilişsel yeniden yapılandırma ise olayın neden olduğu duygusal tepkiyi yeniden değerlendirip anlamlandırmasıdır. Yeni bir şeye odaklanma ise dikkatin başka bir duruma yönlendirilmesi ya da dikkati olaydan uzaklaştırmadır (Koole, 2009). Olumsuz duygular ile birlikte olumlu duygularda düzenlenmektedir. Duygu düzenleme becerisi Dodge ve Garber'e (1991) göre, doğuştan gelmemekle beraber erken çocukluk döneminde kazanılan bir beceridir ve birey tarafından geliştirilir. Zaman zaman duygu düzenlemede başarısızlıklar yaşanabilir bu durumlarda ise psikopatolojik durumlar ortaya çıkmaktadır. Farkındalık alanında artan çalışmalarla birlikte duygu düzenleme ve farkındalık arasında bir etkileşim olduğu belirtilmiş; özellikle olumsuz duygulanımda farkındalığın yüksek olmasının işlevselliği koruduğu ileri sürülmüştür (Carmody ve diğerleri, 2007).

2.6.1 Süreç Modeli

Gross'un (1999) duygu düzenlemede çeşitli stratejileri geliştirdiği Süreç Model'inde duygular oluşmadan önceki stratejiler ve oluşuktan sonraki stratejiler şeklinde bir ayırım yapmıştır. Duygular oluşmadan önceki düzeye 'öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri' ve duygu ortaya çıktıktan sonraki düzeye 'tepki odaklı stratejiler' adını vermiş ve bu stratejileri 5 kategoride toplamıştır. Bu kategoriler ise durum seçimi (durumdan kaçınma davranışı, duruma yönelik bir seçim yapılması) durum değişikliği(duruma yönelik duygu çıkmadan önce durumu değiştirmeye yönelik hareket etmesi), dikkat dağıtımı(yer aldığı duruma karşı dikkatini başka yöne vermesi), bilişsel olarak değişim(duruma yönelteceği anlamı değiştirme) ve duygusal tepkilerin değişimidir(duygu ortaya çıktıktan sonra tepkinin değişimi).



Şekil 2.3 Süreç modeli

Gross (2001) ise duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri üzerinde durmuştur. Yeniden değerlendirme, öncül odaklı olup duygular meydana gelmeden önce kullanılır. Bireyin duruma dair duygularını tekrardan gözden geçirmesidir. Bastırma ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerine ait olup duygu meydana geldikten sonra duygusal süreçlerin engellenmesidir. Yeniden değerlendirme, bireyin öz denetim düzeyiyle ilgiliyken bastırma daha çok stres ve psikolojik belirtiler ile ilişkilidir. Bastırma daha çok kullanılan bir strateji olarak açıklanırken sonraki yıllarda yapılan çalışmalar göstermiştir bastırmanın olumsuz ve yüksek stresli duyguları açığa çıkarmadığı ve duygusal olarak engellediği ortaya çıkmıştır. Duygular baskılandıkça daha etkili şekilde açığa çıkmaktadır. Bastırma duygusal aktivasyon gerçekleşikten sonra ortaya çıkmaktadır

2.6.2 Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme becerileri duyguların farkına varma, duyguları anlama, kabul etme ve duygulara göre davranışlarını kontrol etme, olaylara göre uygun duygu düzenleme stratejilerini devreye sokma olarak tanımlanan becerilerdir (Küçüker, 2016) Duygu düzenleme becerileri için Berking ve Whitney (2014) , kuramsal yaklaşımlar, hasta g r   me raporları ve araştırma bulgu sonuçları doğrultusunda Duygularla İşlevsel Ba  Etme Modeli (D BM) adını verdikleri kapsayıcı bir yaklaşımlar sunmuşlar ve temel duygu düzenleme becerilerini tanımlamışlardır. Yedi adet duygu düzenleme becerisi; *farkındalık*, yaşanan olaylar sonucunda kişinin duygusunun farkında olması, duygusunu analiz etmesi ve duygu düzenleme süreçlerini ba latabilmesidir (Berking ve Whitney, 2014), *tanımlama ve adlandırma*; duygusal tepkilerin Őematize edilerek kategorilendirilmesi, duyguların adlandırılması, duyguların amacı, riskleri ve faydaları hakkında bilgi sağlamasıdır. *Anlama becerisi*; duygusal sürecin neden olduğunu, bu süreç devam ediyor ise sebeplerini ve duygunun etkilendiği faktörleri belirlemektir. Duyguyu de i tirip de i tirmeme bilgisiyle duygunun kabul  ve içsel dışsal süreçleri anlamadır. *Değerlendirme becerisi*; duygunun özelliklerini, yo unlu unu belirli bir sürede çeşitli yöntemler ile de i tirmedir. Kaygıyı azaltırken öz yeterliliği arttırmaktadır. *Kabul ve tolerans becerisi*; duygu değişimin zor olduğu zamanlarda kullanılmaktadır. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır. *Y zle me becerisi*; olumsuz duygulara neden olan durumlar ile y zle medir. Ki ide var olan işlevsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmekle birlikte yeni stratejiler edinilmesine de yardımcı olur. Son olarak *etkili- öz destek sağlama becerisi*; işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri kullanıldığında kişi de kısa zaman içinde stres içeren durumlar içinde olabilir ancak bu beceri ile duygu dengede tutulursa  z Őekkat, cesaretlendirme, merhamet gibi olumlu gelişmeler yaşanır (Berking ve Whitney, 2014).

2.6.3 Duygu Düzenleme Becerisi ve G  

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme becerisi ve g   üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Hocaog lu (2014) son dönem Bulgaristan g  n  yaşamış kadınlar ve onların çocukları ile yaptığı araştırmada göç sonrasında travmatik deneyimleri yaşama düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlükleri yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Hollandalı yerliler ve Batılı olmayan göçmenler ile yapılan bir başka araştırmada ise, Batılı olmayan göçmenlerin duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve olumlu yeniden değerlendirmeyi yerel halktan daha çok kullandığı bulunmuştur (Stupar ve diğeri, 2015)

Peru'ya zorunlu olarak göç eden Venezuelalıları ile yapılan bir başka çalışmada (Okumura ve diğeri, 2021) aile, arkadaş sosyal desteğinin olmasının duygu düzenleme becerisini (yeniden değerlendirme) olumlu yönde yordadığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Peru'da uzun süre yaşayan göçmenlerde ise daha düşük aile, arkadaş sosyal destek olmasına rağmen yeniden değerlendirmeyi daha çok kullandığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada zorunlu göç sürecinde sosyal destek ve yeni gelinen yerde ikamet etme süresinin duygu düzenleme becerisini etkilediğı bulunmuştur.

Travmatik bir deneyim olan göç sürecinde ve sonrasında bireyin sosyal, kültürel desteklerinin olması, ekonomik olarak bir zorluğun içinde olmaması duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilemektedir.

3 YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Mübadele sebebiyle Balkanlardan Türkiye'ye göç eden bireylerin yakınlarında (2.kuşak) ve (3.kuşak), aktarılan travma, TSSB, TSB, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerisinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişimi veya dönüşümü incelenir (Karasar, 2016). Araştırmada, TSSB ve TSB bağımlı değişken, aktarılan travma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme ile demografik değişkenler olan yaş, cinsiyet, kuşak ve medeni durumda bağımlı değişkenlerdir.

Tablo 3.1 2.Kuşak ve 3.Kuşak Göçmenlerde Sosyo-Demografik Özelliklerin Dağılımı

		Göç kuşağı			
		2. kuşak		3. kuşak	
		Ort.±SS	Min.-Maks.	Ort.±SS	Min.-Maks.
Yaş		38,38±14,73	18-70	32,66±11,11	17-66
		N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	56	70,9	82	61,7
	Erkek	23	29,1	51	38,3
Medeni Durum	Evli	50	63,3	54	40,6
	Bekar	29	36,7	79	59,4
Eğitim	Lise ve altı	24	30,4	28	21,1
	Üniversite	43	54,4	80	60,2
	Yüksek lisans/Doktora	12	15,2	25	18,8
Türkiye'ye göç edilen ülke	Arnavutluk	0	0,0	5	3,8
	Bosna Hersek	2	2,5	7	5,3
	Bulgaristan	44	55,7	51	38,3
	Karadağ	3	3,8	3	2,3
	Kosova	1	1,3	2	1,5
	Kuzey Makedonya	3	3,8	2	1,5
	Makedonya	10	12,7	25	18,8
	Romanya	0	0,0	5	3,8
	Sırbistan	1	1,3	1	0,8
	Yugoslavya	7	8,9	9	6,8
	Yunanistan	8	10,1	23	17,3

Göç eden aile tarafı	Anne tarafı	5	6,3	19	14,3
	Baba tarafı	7	8,9	27	20,3
	Her ikisi de	67	84,8	87	65,4
Ait hissedilen yer	Türkiye	37	46,8	68	51,1
	Ailemin göç ettiği Balkan Ülkesi	5	6,3	4	3,0
	Her ikisine de	30	38,0	50	37,6
	Hiçbirine	7	8,9	11	8,3

Araştırmada 2. Kuşak göçmenlerin yaş ortalaması 38.38 ± 14.73 ve minimum 18 ve maksimum 70 yaş olarak görülmektedir. 2. kuşak göçmenlerin %70,9'unun kadın, %29,1'inin erkek olduğu; %63,3'ünün evli, %54,4'ünün üniversite düzeyinde eğitilmiş %55,7'sinin Bulgaristan'dan göç ettiği; %84,8'inin hem anne hem baba tarafının göç ettiği; %46,8'inin kendini Türkiye'ye ait hissettiği görülmektedir.

Araştırmada 3. Kuşak göçmenlerin yaş ortalaması 32.66 ± 11.11 ve minimum 17 ve maksimum 66 yaş olarak saptanmıştır. 3. kuşak göçmenlerin %61,7'sinin kadın, %38,3'ünün erkek olduğu; %59,4'ünün bekar, %60,2'sinin üniversite düzeyinde eğitilmiş %38,3'ünün Bulgaristan'dan göç ettiği; %65,4'ünün hem anne hem baba tarafının göç ettiği; %51,1'inin kendini Türkiye'ye ait hissettiği bulunmuştur.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Aktarılan Psikolojik Travma Ölçeği (APTÖ), Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği (TSSBAÖ), Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ), olmak üzere altı form gerekli izinler alınarak kullanılmıştır.

3.2.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik bilgilerin yansın ailelerinin hangi Balkan ülkesinden göç ettiği, kaç yılında göç ettiği, ailede hangi tarafın göçmen olduğu, katılımcıların kendilerini nereye ait hissettikleri ve aile içinde göç olayına dair bilgi aktarım durumu gibi göç süreçleri hakkında bilgi toplanması amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş 13 soruluk bir formdur.

3.2.2 Aktarılan Travma Ölçeği (ATÖ)

Bireylerin maruz kaldığı aktarılan travma düzeyini ölçmek için Uslu (2021) tarafından geliştirilen 5'li likert tipinde 19 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. 1= Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum,3=Kısmen katılıyorum,4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum olarak kodlanmaktadır. Ölçeğin toplam varyansın %44.54'ünü açıklayan 3 boyuttan oluşan bir yapıda olduğu bulunmuştur. Bu üç alt boyut 'duygu ve davranış düzenleme', 'aile işlevselliği' ve 'geçmiş aile travması' olarak tanımlanmıştır. Yapılan güvenirlik çalışmasında ise elde edilen madde toplam korelasyonların .694 ile .987 arasında olduğu ifade edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayı değeri .849 olarak hesaplanmıştır. 3 ve 5 numaralı maddeler ters madde olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise aktarılan psikolojik travmasının olma olasılığı da o kadar yüksektir.

Bu çalışmada, ölçeğin toplamı için Cronbach's alfa kat sayısı .83, alt boyutlarında 'aile işlevselliği' için .70, 'geçmiş aile travmaları' için .69 ve 'duygu davranış düzenleme' için .85 olarak bulunmuştur.

3.2.3 Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği (TSSBAÖ)

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeğinin alt ölçeği olan TSSBAÖ 17 maddeden oluşan, 0-3 (0= hiç ya da yalnızca bir kez, 1=haftada bir ya da daha az/kısa süre, 2=haftada 2-4 kez/ yarım gün, 3= haftada 5 ya da daha fazla/neredeyse bütün gün) arasında puanlanan 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin puan aralığı 0-51'dir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin olaydan olumsuz etkilendiğini ve stres belirtilerine sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Dürü'nün (2006) tez çalışması için Işıklı ve Dürü tarafından yürütülmüştür. Tüm maddeler için Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .93 olarak bulunmuştur. Madde toplam test korelasyon kat sayılarının ise 0.39-0.82 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin DSM-IV tanı ölçütlerinden olan 'kaçınma', 'aşırı uyarılmışlık' ve 'yeniden yaşantılama' olmak üzere üç boyutlu yapıya sahip olduğu görülmüştür. Üç boyut, toplam varyansın %59'unu açıklamaktadır.

Bu çalışma için ölçeğin Cronbach's alfa iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4 Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

Yaşanılan travmatik olay sonrasında büyümeyi ölçmeyi hedefleyen TSBE, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. 0-5(0= stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım, 1= çok az bir düzeyde, 2=bir miktar, 3= orta düzeyde, 4= oldukça fazla, 5= stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım) arasında puanlanan 5’li likert tipinde bir ölçektir. 21 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-105 arasındadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek olursa travma sonrası büyümenin o kadar yüksek olacağı belirtilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Kağan ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek, kendilik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerdeki değişim olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı kendilik algısında değişim için 0.88, yaşam felsefesinde değişim için 0.78, ilişkilerdeki değişim için ise 0.77 ve tüm ölçek için 0.92 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenilirliği 0.83 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin bu çalışma için Cronbach’s alfa kat sayısı toplam puan için .90, alt boyutlarında ‘benlik algısında değişim’ için .85, ‘yaşam felsefesinde değişim’ için .73 ve ‘başkalarıyla ilişkilerde değişim’ için .73 olarak bulunmuştur.

3.2.5 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen KPSÖ 5’li likert tipinde 6 maddelik bir ölçektir. 1= Hiç uygun değil, 2=Uygun değil, 3= Biraz uygun, 4=Uygun ve 5= Tamamen uygun şeklindedir. Ölçeği’nin Türkçe uyarlamasını ise Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansının %54.66’unu açıklayan tek boyutlu bir yapıda olduğu bulunmuştur. İç tutarlılık kat sayısı .83 olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. 2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin bu çalışma için yapılan güvenilirlik çalışmasında cronbach’s alpha iç tutarlılık kat sayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.2.6 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen 5’li likert tipinde 27 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. 0=Hiç, 1=Nadiren,2=Bazen,3=Sık sık

ve 4=Neredeyse her zaman olarak kodlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları; beden duyuları, farkındalık-dikkat, anlama, kabul, netlik, yüzleşmeye hazırlanma, öz destek, değişimleme ve toleranstır.

Ölçek, Vatan ve Kahya (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach iç tutarlılık kat sayısı .89, alt boyutlarında ‘beden duyuları için 0.49, ‘farkındalık- dikkat’ için .53, ‘anlama’ için .54, kabul için .57, ‘netlik’ için .64, ‘yüzleşmeye hazırlanma’ için .65, ‘öz destek’ için .72, ‘değişimleme’ için .65 ve ‘tolerans’ için .75 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçları .30’dan yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçek, toplam puan değerlendirilmesi ile de puanlanabilmekte olup alınan puan ne kadar yüksekse duygu düzenleme becerisinin o kadar yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Bu çalışma için ölçeğin Cronbach’s alpha iç tutarlılık kat sayısı toplam puan için .94, alt boyutlarında ‘duygulara dikkat etme’ için .69, ‘bedensel algı’ için .67, ‘netlik’ için .77, ‘anlama’ için .75, ‘kabul’ için .67, ‘dayanıklılık’ için .77, ‘yüzleşmeye hazırlanma’ için .78, ‘öz destek’ için .79 ve son olarak ‘değişimleme’ .72 olarak tespit edilmiştir. Ortalama puan üzerinden değerlendirilmiştir.

3.3 Verilerin Toplanması ve Veri Analizi

Araştırma için veri toplanmadan önce İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurul’undan etik kurul izni (EK H) alınmıştır. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu ve GoogleFormda hazırlanan anketler çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formunda katılımcıların gönüllülük esasının olduğu, istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakları olduğu ve toplanan verilerinin gizli kalacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Katılımcılar araştırmaya katılmayı onayladıktan sonra, Travma Sonrası Stres Belirtiler Alt Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Aktarılan Psikolojik Travma Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği anket serisini doldurmuşlardır. Ölçeklerin tümünün doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Veriler Ocak 2023-Nisan 2023 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri toplama sürecinde 212 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve göç öncesi, göç süreci ve göç sonrası deneyimlerine ilişkin paylaşımları ile 2. ve 3. Kuşak katılımcılardaki TSBB yaygınlığı frekans dağılımı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile + 1.5 bulunması verilerin normale yakın bir dağılıma sahip olduğuna işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Araştırma verilerinin belirtilen aralıkta olması verilerin normal dağılım göstergesidir. Bunun üzerine Balkanlardan zorunlu olarak göç etmek durumunda kalan bireylerin 2. ve 3. Kuşak yakınlarında TSSB ve TSB'nin yordayıcılarının belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizine başlamadan önce bazı varsayımlar test edilmiştir. Öncelikle, değişkenlere ait uç değer olup olmadığı incelenmiştir. Sosyal bilimlerde uç değerleri belirlemek için ağırlıklı olarak Mahalanobis uzaklığı ve Cook uzaklığı kullanılmaktadır (Osborne ve Overbay, 2004). Cook değerinin 1'den büyük olmaması gerekmektedir (Cook ve Weisberg, 1982). Bu çalışmada Cook değerleri 1'in altında olarak bulunmuştur. Mahalanobis Uzaklığı içinse χ^2 tablosunda serbestlik derecesi bağımsız değişken sayısına göre karşılaştırılmaktadır (Tabachnick ve Fidel, 2013). Araştırmada, en yüksek Mahalanobis uzaklığının 100.12 olduğu saptanmıştır, ancak χ^2 tablosuna göre olması gereken en yüksek değerin 38.592'dir. Bu durumda 8 veri çalışmadan çıkarılmış ve hiyerarşik regresyon analizi 204 veri ile yürütülmüştür.

Regresyon analizini yapabilmek için çoklu doğrusallık sorununun olmaması gerekmektedir. Bunun için Variance Inflation Factor (VIF) ve Tolerans değeri kontrol edilmiştir. VIF değerlerinin 10'dan küçük, tolerance değerinin ise .10'dan büyük olması çoklu doğrusallık sorunun olmadığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). VIF değerlerinin 1.245 ve 4.244 aralığında, tolerans değerlerinin ise .276 ve .803 aralığında olması çoklu doğrusallık sorunun olmadığına göstergesidir. Çoklu doğrusallık sorunu ayrıca Pearson Momentlar Çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkinin $r < .85$ (Kline, 2011) ve altında olduğu tespit edilmiştir. Bu da çoklu doğrusallık sorununun bulunmadığına işaret etmektedir. Regresyon analizinde ardışık gözlemler veya artık terimler arasında otokorelasyon sorununun olmaması bir başka varsayımdır. Otokorelasyon sorununun olmaması için Durbin-Watson değerlerinin 1.5-2.5 aralığında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Durbin-Watson değeri TSBB analizinde 2.050 TSB analizinde 1.936 olarak hesaplanmıştır. Araştırma verileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

4 BULGULAR

4.1 Betimsel Analizler

Araştırmaya katılan göçmenlerin çocukları (2. Kuşak) ve torunlarının (3. Kuşak) travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme, aktarılan psikolojik travma, kısa psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri ölçeklerine verdikleri cevapların betimleyici analizleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Aktarılan Psikolojik Travma, Travma Sonrası Büyüme, Kısa Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

	N	Ort.	SS	Min.	Mak.	Çarp.	Bask.
Travma Sonrası Stres Belirtileri							
	212	12,66	10,77	0	48	.802	0.094
Kaçınma	212	3.58	3.73	0	15	1.031	.322
Yeniden Yaşama	212	3.13	3.44	0	15	1.276	1.345
Aşırı İrkilme	212	5.95	5.01	0	21	.738	-.015
Travma Sonrası Büyüme	212	54.70	16.43	0	4	-.456	.137
Benlik Algısında Değişim	212	2,86	0,90	0	5	-.555	.069
Yaşam Felsefesinde Değişim	212	2,73	0,88	0	5	-.562	.878
Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	212	1,94	0,97	0	4	-.007	-.669
Aktarılan Psikolojik Travma							
	212	53,73	10,80	24	81	.077	-.149
Aile İşlevselliği	212	7,13	2,37	3	14	.197	-.336
Geçmiş Aile Travmaları	212	14,59	3,36	5	22	.002	-.508
Duygu Davranış Düzenleme	212	32,00	7,78	13	53	.092	-.194
Kısa Psikolojik Sağlamlık	212	19,39	5,58	6	30	.002	-.428
Duygu Düzenleme Becerileri							
	212	66.36	17.50	2	108	0,026	0,067
Duygulara Dikkat Etme	212	2,40	0,77	0	4	0,043	-0,292
Duyguların bedensel algısı	212	2,50	0,80	0	4	-0,307	0,176
Duygular hakkında netlik	212	2,65	0,86	0	4	-0,298	-0,413
Duyguları anlama	212	2,67	0,83	0	4	-0,302	-0,147
Duyguları kabul	212	2,25	0,82	0	4	0,081	-0,493
Dayanıklılık	212	2,32	0,87	0	4	0,005	-0,523

Tablo 4.1 (devam)

İstenmeyen	Duygulara							
Hazırlanma		212	2,41	0,86	0	4	-0,120	-0,387
Öz destek		212	2,61	0,79	0	4	-0,277	0,050
Değişimleme		212	2,32	0,80	0	4	-0,113	-0,160

Bas: Basıklık, Çarp: Çarpıklık

Travma sonrası stres belirtileri ortalama puanı 12.66 (SS=10.77) olarak bulunmuştur. Kaçınma altboyutunun ortalaması 3.58 (SS=3.73), yeniden yaşama altboyutunun ortalaması 3.13 (SS=3.44), aşırı irkilme altboyutunun ortalaması ise 5.95 (SS=5.01) olarak saptanmıştır.

Travma sonrası büyüme ölçeğinin toplam puanın ortalaması 54.70 (SS=16.43), altboyutlarından benlik algısında değişim ortalama puanı 2.86 (SS=0.90), yaşam felsefesinde değişim ortalama puanı 2.73 (SS=0.88), başkalarıyla ilişkilerde değişim ortalama puanı 1.94 (SS=0.97) olarak hesaplanmıştır.

Aktarılan psikolojik travma ölçeğinin altboyutlarından aile işlevselliği ortalama puanı 7.13 (SS=2.37), geçmişe ait travmalar ortalama puanı 14.59 (SS=3.36), duygu davranış düzenleme ortalama puanı 32.00 (SS=7.78) ve toplam puan ortalaması 53.73 (SS=10.80) olarak bulunmuştur.

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin ortalama puanının 19.39 (SS=5.58) olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin altboyutlarından duygulara dikkat etme ortalama puanı 2.40 (SS=0.77), duyguların bedensel algısı ortalama puanı 2.50 (SS=0.80), duygular hakkında netlik ortalama puanı 2.65 (SS=0.86), duyguları anlama ortalama puanı 2.67 (SS=0.83), duyguları kabul ortalama puanı 2.25 (SS=0.82), dayanıklılık ortalama puanı 2.32 (SS=0.87), istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma ortalama puanı 2.41 (SS=0.86) öz destek ortalama puanı 2.61 (0.79), değişimleme ortalama puanı 2.32 (SS=0.80) ve genel toplam ortalama puanı 66.36 (SS=17.50) olarak hesaplanmıştır.

4.2 Göç Deneyiminin Sonraki Kuşaklara Aktarımına İlişkin Bulgular

Balkanlardan göç etmek durumunda kalmış bireylerin deneyimlerini kendisinden sonraki kuşaklara (2. Ve 3. Kuşak) nasıl aktardığına ilişkin bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2 Göç Öncesinde-Sürecinde ve Sonrasında Yaşanılanların Sonraki Kuşaklara Aktarımına İlişkin Bulgular

		Göç kuşağı			
		2. kuşak (n=79)		3. kuşak (n=133)	
		n	%	N	%
Ailede göç öncesindeki yaşantılarına ilişkin anıların paylaşılma durumu	Evet, olumlu yaşantılar paylaşıyor	18	22,8	19	14,3
	Evet, olumsuz yaşantılar paylaşıyor	4	5,1	11	8,3
	Hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşıyor	55	69,6	80	60,2
	Göç öncesi yaşantıdan hiç bahsedilmiyor	2	2,5	23	17,3
Ailede göç sürecinde yaşanılanlara ilişkin paylaşım durumu	Evet, olumlu bahsediyorlar	5	6,3	9	6,8
	Evet, olumsuz bahsediyorlar	25	31,6	37	27,8
	Olumlu ve olumsuz olarak paylaşıyor	46	58,2	62	46,6
	Hiç bahsetmiyorlar	3	3,8	25	18,8
Ailede göçten sonraki süreçte Türkiye’deki ilk yıllara ilişkin yaşantıların paylaşılması	Evet, olumlu yaşantılar paylaşıyor	7	8,9	26	19,5
	Evet, olumsuz yaşantılar paylaşıyor	21	26,6	24	18
	Hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşıyor	50	63,3	64	48,1
	Göç öncesi yaşantıdan hiç bahsedilmiyor	1	1,3	19	14,3

2.kuşak göçmenlerin %69,6’sının (n=55) ve 3.kuşak göçmenlerin %60,2’sinin (n=80) ailesinde göç öncesindeki yaşantılarına ilişkin hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşıldığı görülmektedir. 2. Kuşağın %22,8’i (n=18), 3. Kuşağın ise %14,3’ü (n=19) göç öncesinden olumlu olarak bahsedildiğini rapor etmiştir.

2.kuşak göçmenlerin %58,2’sinin (n=46) ve 3.kuşakta %46,6’sının (n=62) ailesinde göç sürecindeki yaşantılarına ilişkin hem olumlu hem olumsuz yaşantıların

paylaşıldığı tespit edilmiştir. 2. Kuşağın %31.6'sı (n=25), 3. Kuşağın ise %27.8'i (n=37) göç sürecindeki olumsuz yaşantıların paylaşıldığını belirtmiştir.

2.kuşak göçmenlerin %63,3'ünün (n=50) ve 3.kuşak göçmenlerin %48,1'inin (n=64) ailesinde göç sonrasındaki yaşantılarına ilişkin hem olumlu hem olumsuz yaşantıların paylaşıldığı bulunmuştur. 2. Kuşağın %22.6'sı (n=21), 3. Kuşağın ise %18'i (n=24) göçten sonra Türkiye'deki ilk yıllara ilişkin olumsuz yaşantıların paylaşıldığını beyan etmiştir.

2. kuşağın %2.5'i (n=2), 3. Kuşağın ise 17.3'ü (n=23) göç öncesi süreçten, 2. Kuşağın %3.8'i (n=3), 3. Kuşağın ise %18.8'i (n=25) göç sürecinden, 2. Kuşağın %1.3'ü (n=1), 3. Kuşağın ise %14.3'ü (n=19) göç sonrasında Türkiye'deki ilk yıllardan hiç bahsedilmediğini belirtmiştir.

4.3 Kuşaklara Göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Yaygınlığı

TSSTÖ, TSSB için kesme puanları belirlemiştir. Ölçekten 11-20 puan alanlar orta seviyede, 21-35 puan arasında alanlar ortadan şiddetliye geçiş seviyesinde, 36 ve üzerinde puan alanlar ise şiddetli seviyede TSSB göstermekte demektir. Buna göre Balkanlardan zorunlu olarak göç etmek durumunda kalan göçmenlerin çocuklarında (2. Kuşak) ve torunlarında (3. Kuşak) TSSB yaygınlığı Tablo 4.3'te yer almaktadır.

Tablo 4.3 2. ve 3. Kuşakta Travma Sonrası Stres Belirtileri Yaygınlığı

		n	%
TSSB_Orta	2. kuşak (n=79)	26	32.91
	3. kuşak (n=133)	38	28.57
TSSB_Ortadan Şiddetliye	2. kuşak (n=79)	14	17.72
	3. kuşak (n=133)	27	20.30
TSSB_Şiddetli	2. kuşak (n=79)	2	2.53
	3. kuşak (n=133)	4	3.00
Toplam	2. kuşak (n=79)	42	53.16
	3. kuşak (n=133)	69	51.88

2. kuşak katılımcıların %53.16'sında (n=42) TSBB olduğu bulunmuştur. TSSB seviyesinin, bunların %32.91'inde (n=26) orta, %17.72'sinde (n=14) ortadan şiddetliye, %2.53'ünde (n=2) şiddetli olduğu saptanmıştır. 3. Kuşak katılımcıların ise %51.87'sinde (n=69) TSBB olduğu tespit edilmiştir. Bunların %28.57'sinde (n=38)

orta seviyede, %20.30'unda (n=27) ortadan şiddetliye seviyede, %3'ünde (n=4) şiddetli seviyede TSSB olduğu görülmüştür.

4.4 Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Büyüme ve Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Hiyerarşik regresyon analizine geçmeden önce araştırma değişkenleriyle Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular Tablo 4.4'te yer almaktadır.

Tablo 4.4 Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi

	TSSB	TSB
Yaş	.068	-.022
Cinsiyet	-.061	-.255**
Kuşak	.002	-.021
Medeni Durum	.038	-.108
ATÖ_Aile İşlevselliği	.231**	-.154*
ATÖ_Geçmiş Aile Travma	.373**	.199**
ATÖ_Duygu&Dav	.580**	-.089
Psikolojik Sağlamlık	-.353**	.049
DDBÖ_Dikkat Etme	.006	.221**
DDBÖ_Bedensel Algısı	.019	.243**
DBBÖ_Duygulara Netlik	-.101	.163*
DDBÖ_Duyguları Anlama	-.142*	.212**
DDBÖ_Duyguları Kabul	-.180**	.134
DDBÖ_Dayanıklılık	-.220**	.169*
DDBÖ_İstenmeyen Duygu	-.166*	.142*
DDBÖ_Öz-Destek	-.232**	.215**
DDBÖ_Değişimleme	-.228**	.199**

TSSB=Travma Sonrası Stres Belirtileri, TSB=Travma Sonrası Büyüme, ATÖ=Aktarılan Travma Ölçeği, DDBÖ=Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada travma sonrası stres belirtileri (TSSB) ile demografik değişkenler olan yaş ($r=.068$, $p>.05$), cinsiyet ($r=-.061$, $p>.05$), kuşak ($r=.002$, $p>.05$), medeni durum ($r=.038$, $p>.05$) arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde TSSB ile duygu düzenleme becerilerinden duygulara dikkat etme ($r=.006$, $p>.005$), duyguların bedensel algısı ($r=.019$, $p>.05$), duygularda netlik ($r=-.101$, $p>.05$) arasında ilişki olmadığı görülmüştür. TSSB ile aktarılan travma ölçeğinin altboyutu olan aile

işlevselliği ($r=.231$, $p<.01$), geçmiş aile travması ($r=.373$, $p<.01$) ve duygu ve davranışlar ($r=.580$, $p<.01$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. TSSB ile psikolojik sağlamlık ($r=-.353$, $p<.01$), duygu düzenleme becerilerinden duyguları anlama ($r=-.142$, $p<.05$), duyguları kabul ($r=-.180$, $p<.01$), dayanıklılık ($r=-.220$, $p<.01$), istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma ($r=-.166$, $p<.05$), öz-destek ($r=-.232$, $p<.01$) ve değişimleme ($r=-.228$, $p<.01$) arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Travma sonrası büyüme (TSB) ile demografik değişkenler olan yaş ($r=-.022$, $p>.05$), kuşak ($r=-.021$, $p>.05$), medeni durum ($r=-.108$, $p>.05$) arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Ancak, TSB ile cinsiyet ($r=-.255$, $p<.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. TSB ile aktarılan travma ölçeğinin duygu ve davranış altboyutu ($r=-.089$, $p>.05$), psikolojik sağlamlık ($r=.049$, $p>.05$), duyguları düzenleme becerilerinden duyguları kabul ($r=.134$, $p>.05$) arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Diğer yandan, TSB ile aktarılan travmanın aile işlevselliği altboyutu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-.154$, $p>.01$). TSB ile aktarılan travmanın geçmiş aile travmaları altboyutu ($r=.199$, $p<.01$), duygu düzenleme becerilerinden duygulara dikkat etme ($r=.221$, $p<.001$), duyguların bedensel algısı ($r=.243$, $p<.01$), duygularda netlik ($r=.163$, $p<.05$), duyguları anlama ($r=.212$, $p<.01$), dayanıklılık ($r=.169$, $p<.05$), istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma ($r=.142$, $p<.05$), öz-destek ($r=.215$, $p<.01$) ve değişim ($r=.199$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

4.5 Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları

Balkanlardan zorunlu olarak göç eden bireylerin çocukları (2. Kuşak) ile torunlarında (3. Kuşak) demografik değişkenler olan yaş, cinsiyet, kuşak, medeni durum ile aktarılan travma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin TSSB ve TSB'yi yordama gücünü belirlemek amacıyla iki ayrı hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerek TSSB gerekse TSB bağımlı değişkenini açıklamada değişkenler dört aşamada (enter yöntemiyle) regresyon denklemine girilmiştir. İlk aşamada, demografik değişkenlerin etkilerini kontrol etmek için, yaş, 2.kuşak ve 3.kuşak cinsiyet, 2.kuşak ve 3.kuşak medeni durum modele eklenmiştir. Regresyon denkleminin ikinci aşamasında, aktarılan travma ölçeğinin altboyutları olan aile

işlevselliği, geçmiş aile travmaları ve duygu-davranış modele ilave edilmiştir. Modele, üçüncü aşamada, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği; son aşamada ise duygu düzenleme becerileri ölçeğinin dokuz altboyutu (dikkat etme, bedensel algı, duygularda netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşılaşmaya hazırlanma, öz-destek, değişimleme) dahil edilmiştir. Travma sonrası stres belirtilerine ilişkin analizler Tablo 4.5 ve Tablo 4.6’da, travma sonrası büyümeye ilişkin analizler ise Tablo 4.7 Ve Tablo 4.8’de rapor edilmiştir.

Tablo 4.5 Travma Sonrası Stres Belirtileri için Hiyerarşik Regresyon Analizi

		B	Sh	β	t	P
1	Sabit	7.250	3.135		2.313	.022
	Yaş	.120	.072	.143	1.667	.092
	3. Kuşak Kadın	-3.939	2.872	-.113	-1.385	.167
	3. Kuşak Erkek	-1.116	2.017	-.044	-.553	.581
	2. Kuşak Evli	1.498	2.017	.058	.602	.548
	3. Kuşak Evli	2.314	2.784	.074	.831	.407
	3. Kuşak Bekar	2.982	2.090	.134	1.427	.155
2	Sabit	-23.240	4.043		-5.748	.000
	Yaş	.108	.060	.128	1.799	.074
	3. Kuşak Kadın	-2.267	2.291	-.065	-.990	.324
	3. Kuşak Erkek	2.009	1.692	.078	1.202	.231
	2. Kuşak Evli	1.467	2.016	.057	.728	.468
	3. Kuşak Evli	1.901	2.275	.061	.836	.404
	3. Kuşak Bekar	1.234	1.703	.055	.725	.470
	Aile İşlevselliği	-.076	.290	-.016	-.261	.794
	Geçmiş Aile Travmaları	.509	.215	.157	2.371	.019*
	Duygu ve Davranış Düzenleme	.752	.097	.537	7.730	.000
3	Sabit	-18.105	5.558		-3.257	.001
	Yaş	.112	.060	.133	1.866	.064
	3. Kuşak Kadın	-1.787	2.314	-.051	-.772	.441
	3. Kuşak Erkek	2.119	1.670	.083	1.268	.206
	2. Kuşak Evli	1.465	2.012	.057	.728	.467
	3. Kuşak Evli	1.793	2.272	.057	.789	.431
	3. Kuşak Bekar	1.443	1.706	.065	.846	.399
	Aile İşlevselliği	-.082	.289	-.018	-.282	.778
	Geçmiş Aile Travmaları	.549	.216	.169	2.539	.012*
	Duygu ve Davranış Düzenleme	.676	.112	.483	6.020	.000***
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	-.182	.135	-.093	-1.343	.181
	Sabit	-18.199	6.023		-3.021	.003

Tablo 4.5 (devam)

Yaş	.112	.062	.133	1.813	.071
3. Kuşak Kadın	-1.566	2.313	-.045	-.677	.499
3. Kuşak Erkek	1.719	1.685	.067	1.021	.309
2. Kuşak Evli	.856	2.019	.033	.424	.672
3. Kuşak Evli	2.161	2.273	.069	.951	.343
3. Kuşak Bekar	1.852	1.716	.083	1.080	.282
Aile İşlevselliği	-.087	.292	-.019	-.297	.767
Geçmiş Aile Travmaları	.598	.222	.184	2.700	.008**
Duygu ve Davranış Düzenleme	.636	.114	.454	5.59	.000***
Kısa Psikolojik Sağlamlık	-.134	.162	-.069	-.830	.408
Duygulara Dikkat Etme	4.472	1.429	.313	3.130	.002**
Duyguların Bedensel Algı	.960	1.218	.070	.788	.432
Duygular Hakkında Netlik	-1.286	1.322	-.101	-.973	.332
Duyguları Anlama	-2.011	1.431	-.149	-1.405	.162
Duyguları Kabul	-1.460	1.324	-.110	-1.103	.272
Dayanıklılık	1.208	1.460	.095	.827	.409
İstenmeyen Duygulara Hazırlık	-.384	1.020	-.031	-.376	.707
Öz-Destek	-.919	1.387	-.066	-.663	.508
Değişimleme	-.370	1.429	-.026	-.259	.796

Bağımlı Değişken Travma Sonrası Stres Belirtileri, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 4.6 Hiyerarjik Regresyon Analizi Model Sonuçları

Model		KT	Sd	KO	F	R	R ²	R ² değişim
1	Regresyon	566.087	6	94.348	.802	.154	.024	.024
	Hata	23176.736	197	117.648				
	Toplam	23742.824	203					
2	Regresyon	9028.134	9	1003.126	13.225	.617	.380	.356
	Hata	14714.689	194	75.849				
	Toplam	23742.824	203					
3	Regresyon	9164.451	10	916.445	12.133	.621	.386	.006
	Hata	14578.372	193	75.536				
	Toplam	23742.824	203					
4	Regresyon	10128.531	19	533.081	7.205	.653	.427	.041
	Hata	13614.292	184	73.991				
	Toplam	23742.824	203					

Analiz sonuçları, ilk modelde yaş ($\beta = .143, t = 1.667, p = .092$), 3. Kuşak kadın ($\beta = -.113, t = -1.385, p = .167$), 3. Kuşak erkek ($\beta = -.044, t = -.553, p = .581$), 2. Kuşak evli ($\beta = .058, t = .602, p = .548$), 3. Kuşak evli ($\beta = .074, t = .831, p = .407$) ve 3. Kuşak bekar ($\beta = .134, t = 1.427, p = .155$) hiçbirini TSBB'yi yordamamaktadır. İkinci modelde, demografik değişkenlerin yanısıra aktarılan travmanın altboyutu olan aile işlevselliği ($\beta = -.016, t = -.261, p = .794$) TSBB'yi yordamazken, geçmiş aile travmaları ($\beta = .157, t = 2.371, p = .019$) ve duygu ve davranış düzenleme ($\beta = .537, t = 7.730, p = .000$) TSBB'yi yordamaktadır. Üçüncü modele eklenen psikolojik sağlamlıkta ($\beta = -.093, t = -1.343, p = .181$) TSBB'yi yordamamaktadır. Son olarak modele eklenen duygu düzenleme becerilerinden duygulara dikkat etme ($\beta = .313, t = 3.130, p = .002$) TSBB'yi yordamaktadır. Ancak diğer duygu düzenleme becerileri olan bedensel algı ($\beta = .070, t = .788, p = .432$), duygularda netlik ($\beta = -.101, t = -.973, p = .332$), duyguları anlama ($\beta = -.149, t = -1.405, p = .162$), duyguları kabul ($\beta = -.110, t = -1.103, p = .272$), dayanıklılık ($\beta = .095, t = .827, p = .409$), istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmeye hazırlanma ($\beta = -.031, t = -.376, p = .707$), öz-destek ($\beta = -.066, t = -.663, p = .508$) ve değişimleme ($\beta = -.026, t = -.259, p = .796$) TSBB'yi yordamamaktadır. İlk modelde yer alan yaş, 3. Kuşak kadın, 3. Kuşak erkek, 2. Kuşak evli, 3. Kuşak evli ve 3. Kuşak bekar olmak TSBB'nin $F_{\text{değişim}}(6,197) = .802, p < 0.01$) toplam varyansı %2.4'ünü açıklamaktadır. Aktarılan travmanın altboyutları olan geçmiş aile travmaları ve duygu davranış düzenleme TSBB'nin açıklama oranına %35.6'lık katkı sağlayarak açıklama oranını %38'e çıkarmaktadır ($F_{\text{değişim}}(3,194) = 37.188, p < 0.01$). Üçüncü modele eklenen psikolojik sağlamlık ise açıklama oranına %0.06'lık katkı sağlayarak TSBB'nin açıklama oranını %38.6'ya yükseltmektedir ($F_{\text{değişim}}(1,193) = 1.805, p < 0.01$). Modele eklenen son değişken olan duygu düzenleme becerilerinden duygulara dikkat etme ise açıklama oranına %4.1'lik katkı sağlayarak açıklama oranını %42.7'ye çıkarmıştır ($F_{\text{değişim}}(9,184) = 1.448, p < 0.01$).

Tablo 4.7 Travma Sonrası Büyüme için Hiyerarşik Regresyon Analizi

		B	Sh	β	t	P
1	Sabit	59.412	4.505		13.188	.000
	Yaş	-.029	.103	-.023	-.277	.782
	3. Kuşak Kadın	-16.416	4.086	-.315	-4.018	.000*
	3. Kuşak Erkek	-4.932	2.899	-.128	-1.701	.091
	2. Kuşak Evli	4.731	3.574	.122	1.324	.187
	3. Kuşak Evli	-1.978	4.000	-.042	-.494	.622
	3. Kuşak Bekar	-2.981	3.004	-.089	-.993	.322
2	Sabit	58.506	6.977		8.385	.000
	Yaş	-.084	.103	-.067	-.814	.416
	3. Kuşak Kadın	-15.854	3.954	-.304	-4.010	.000*
	3. Kuşak Erkek	-3.945	2.885	-.103	-1.367	.173
	2. Kuşak Evli	6.221	3.480	.161	1.788	.075
	3. Kuşak Evli	1.104	3.926	.023	.281	.779
	3. Kuşak Bekar	-1.058	2.938	-.032	-.360	.719
	Aile İşlevselliği	-.799	.500	-.116	-1.597	.112
	Geçmiş Aile Travmaları	1.273	.370	.261	3.437	.001*
	Duygu ve Davranış	-.369	.168	-.176	-2.200	.029*
	Düzenleme					
3	Sabit	56.524	9.634		5.867	.000
	Yaş	-.086	.104	-.068	-.826	.410
	3. Kuşak Kadın	-16.039	4.011	-.307	-3.999	.000*
	3. Kuşak Erkek	-3.988	2.895	-.104	-1.377	.170
	2. Kuşak Evli	6.221	3.488	.161	1.784	.076
	3. Kuşak Evli	1.145	3.938	.024	.291	.771
	3. Kuşak Bekar	-1.139	2.958	-.034	-.385	.700
	Aile İşlevselliği	-.797	.501	-.116	-1.589	.114
	Geçmiş Aile Travmaları	1.257	.375	.258	3.355	.001*
	Duygu ve Davranış	-.340	.195	-.162	-1.747	.082
	Düzenleme					
4	Sabit	46.438	10.447		4.445	.000
	Yaş	-.138	.107	-.110	-1.290	.199
	3. Kuşak Kadın	-15.321	4.012	-.294	-3.819	.000*
	3. Kuşak Erkek	-4.200	2.922	-.109	-1.437	.152
	2. Kuşak Evli	6.460	3.502	.167	1.844	.067
	3. Kuşak Evli	1.370	3.942	.029	.348	.729
	3. Kuşak Bekar	.315	2.976	.009	.106	.916
	Aile İşlevselliği	-.582	.506	-.084	-1.151	.251
	Geçmiş Aile Travmaları	1.161	.384	.238	3.020	.003*
	Duygu ve Davranış	-.315	.197	-.150	-1.594	.113
	Düzenleme					

Tablo 4.7 (devam)

Kısa Psikolojik Sağlamlık		-0.162	.281	-.056	-.578	.564
Duygulara Dikkat Etme		2.063	2.478	.096	.832	.406
Duyguların Bedensel Algı		3.626	2.112	.176	1.717	.088
Duygular Hakkında Netlik		-1.870	2.293	-.098	-.816	.416
Duyguları Anlama		-.044	2.483	-.002	-.018	.986
Duyguları Kabul		-.030	2.296	-.002	-.013	.989
Dayanıklılık		1.179	2.533	.062	.465	.642
İstenmeyen Hazırlık	Duygulara	-.663	1.770	-.036	-.375	.708
Öz-Destek		.955	2.406	.045	.397	.692
Değişimleme		.957	2.479	.046	.386	.700

Bağımlı Değişken Travma Sonrası Stres Belirtileri, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Tablo 4.8 Hiyerarşik Regresyon Analizi Model Sonuçları

Model		KT	Sd	KO	F	R	R ²	R ² değişim
1	Regresyon	5600.966	6	933.494	3.843	.324	.105	.105
	Hata	47866.681	197	242.978				
	Toplam	53467.647	203					
2	Regresyon	9643.363	9	1071.485	4.743	.425	.180	.076
	Hata	43824.285	194	225.898				
	Toplam	53467.647	203					
3	Regresyon	9663.664	10	966.366	4.258	.425	.181	.000
	Hata	43803.983	193	226.964				
	Toplam	53467.647	203					
4	Regresyon	12508.622	19	658.349	2.957	.484	.234	.053
	Hata	40959.025	184	222.603				
	Toplam	53467.647	203					

TSB'nin yordayıcını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucu göre ilk modelde yaş ($\beta = -.023$, $t = -.277$, $p = .782$), 3. Kuşak erkek ($\beta = -.128$, $t = -1.701$, $p = .091$), 2. Kuşak evli ($\beta = .122$, $t = 1.324$, $p = .187$), 3. Kuşak evli ($\beta = -.042$, $t = -.494$, $p = .622$) ve 3. Kuşak bekar ($\beta = -.089$, $t = -.993$, $p = .322$) TSB'yi yordamadığına işaret etmektedir. Ancak, 3. Kuşak kadın ($\beta = -.315$, $t = -4.018$, $p = .000$) TSB'yi yordadığı saptanmıştır. İkinci modelde, demografik değişkenlerin aynı kaldığı, aktarılan travmanın altboyutu olan aile işlevselliğinin ($\beta = -.116$, $t = -1.597$, $p = .112$) TSB'yi yordamadığı, fakat geçmiş aile travmaları ($\beta = .261$, $t = 3.437$, $p = .001$) ve

duygu ve davranış düzenleme ($\beta = -.176, t = -2.200, p=.029$) TSB'yi yordadığı bulunmuştur. Üçüncü modelde, demografik değişkenler aynı kalırken, aktarılan travmanın altboyutu olan duygu ve davranış düzenleme, ikinci modelde TSB'yi yordarken, üçüncü modelde yordayıcı rolünün ortadan kalktığı ($\beta = -.162, t = -1.747, p=.082$) görülmüştür. Modele yeni eklenen psikolojik sağlamlıkta ($\beta = .024, t = .299, p=.765$) TSB'yi yordamamaktadır. Son modelde, önceki değişkenlerin durumları aynı kalırken, modele ilk eklenen duygu düzenleme becerilerinden olan duygulara dikkat etme ($\beta = .096, t = .832, p=.406$), bedensel algı ($\beta = .176, t = 1.717, p=.088$), duygularda netlik ($\beta = -.098, t = -.816, p=.416$), duyguları anlama ($\beta = -.002, t = -.018, p=.986$), duyguları kabul ($\beta = -.002, t = -.013, p=.989$), dayanıklılık ($\beta = .062, t = .465, p=.642$), istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmeye hazırlanma ($\beta = -.036, t = -.375, p=.708$), öz-destek ($\beta = .045, t = .397, p=.692$) ve değişimleme ($\beta = .046, t = .386, p=.700$) TSB'yi yordamamaktadır. Açıklama oranlarına bakıldığında, ilk modelde yer alan yaş, 3. Kuşak kadın, 3. Kuşak erkek, 2. Kuşak evli, 3. Kuşak evli ve 3. Kuşak bekar olmak TSB'nin %10.5'ini açıklamaktadır ($F_{\text{değişim}}(6,197) = 3.842, p<0.01$). Aktarılan travmanın altboyutları olan geçmiş aile travmaları ve duygu davranış düzenleme TSB'nin açıklama oranına %7.6'lık katkı sağlayarak açıklama oranını %18'e çıkarmaktadır ($F_{\text{değişim}}(3,194) = 5.965, p<0.01$). Üçüncü modele eklenen psikolojik sağlamlık ise açıklama oranına katkı sağlamadığından dolayı TSB'nin açıklama oranı %18.1 olmuştur ($F_{\text{değişim}}(1,193) = .089, p<0.01$). Modele eklenen son değişken olan duygu düzenleme becerilerinden herhangi birinin modele katkısı olmamıştır, ancak tüm değişkenlerin birarada olması modele %5.3'lük katkı sağlayarak açıklama oranını %23.4'e çıkarmıştır ($F_{\text{değişim}}(9,184) = 1.420, p<0.01$).

5 SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Göç Öncesi, Göç Süreci ve Göç Sonrası Yaşanılanlara İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre Balkan göçmenlerinin 2. kuşak yakınları 3. kuşağa göre göç öncesi yaşanılanlara ilişkin hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşımını daha çok dinledikleri yanıtını vermişlerdir. Benzer şekilde, 2. kuşakta 3. kuşağa göre göç öncesi yaşantılara dair olumlu paylaşımlar daha fazla duyulmuştur. Ailede göç sürecine dair olan yaşantılarla ilgili ise 2. Kuşak hem olumlu hem olumsuz yaşantıların paylaşıldığını ve sadece olumsuz yaşantıların paylaşıldığını daha çok belirtmiştir. Göç sonrası dönemde de göç sürecinde olduğu gibi 2.kuşak 3.kuşağa göre daha fazla hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşıldığını ve daha fazla olumsuz paylaşım olduğunu belirtmişlerdir. Göç öncesi, göç süreci ve sonrasındaki yıllara dair hiç paylaşımın olmaması da 3.kuşakta daha fazladır.

Tüm bu bulgulara göre sürece dair paylaşımlar 2.kuşaktaki bireylerde daha çok hatırlanmakta olup göçe dair olumlu paylaşımlar olsa da olumsuzluklar daha çok hatırlanmıştır. Travmatik yaşantılar yoğun duygular ile yaşanır ve bu deneyimler uyumsuz şemalarla uyumlanıp travmatik anıya dönüşürler. Bu çalışmanın da sonuçları göstermiştir ki olumsuz yönde hatıralar daha fazladır. Travmatik olaydan doğrudan etkilenmeyen kuşakların ebeveynlerinden duyduklarına dayanan anıları olarak tanımlanan post bellek 2.kuşağın anıları dinleyerek kendi imgelemesiyle beraber diğer kuşaklara aktarım yapması olarak tanımlanır (Sezgintürk, 2019). Aynı zamanda Hirsch (1996), post belleği hiç yaşanılmayan ülkeye, sokaklara ait olma duygusu olarak tanımlamıştır. Buna bağlı olarak göç öncesi döneme dair olumlu paylaşımlar göz önüne çıkarken göç süreci ve sonrasında yaşanan zorluklar daha çok olumsuz olarak aktarılmıştır. Travmatik bir olay yaşayıp sağ kurtulanların hatırlamalarında yetersizlik görülebilmektedir (Yalçın ve Öztürk, 2018).

Yunanistan ve Kıbrıs'taki Ermeniler ile yapılan bir çalışmada travmatik olayı yaşamış kişilerin torunlarında da travma belirtileri gözlemlendiği ancak kuşaklar ilerledikçe belirtilerin azaldığı saptanmıştır (Karanian ve diğerleri, 2011). Bu çalışmayla 2.kuşağın olumsuz deneyime dair anlatılanlara daha çok maruz kaldığı

3.kuşağın daha az maruz kalmasından dolayı göç öncesi, süreci ve sonrasında hiç bahsetmemeleri açıklanabilir.

5.2 Zorunlu Göç Yaşantısı Olan Bireylerin 2. Ve 3. Kuşak Yakınlarında TSSB Yaygınlığının Tartışılması

Araştırma bulgularına göre 2. kuşak katılımcıların %53.16'sında TSBB olduğu bulunmuştur. TSSB seviyesinin, bunların %32.91'inde orta, %17.72'sinde (n=14) ortadan şiddetliye, %2.53'ünde şiddetli olduğu saptanmıştır. 3. Kuşak katılımcıların ise %51.87'sinde TSBB olduğu tespit edilmiştir. Bunların %28.57'sinde orta seviyede, %20.30'unda ortadan şiddetliye seviyede, %3'ünde şiddetli seviyede TSSB olduğu görülmüştür.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde 2.kuşaklarda daha çok patoloji gözlenmiştir (Yehuda ve diğerleri, 1998). Kesebir'in (2011) Girit göçmeni 1.,2. ve 3. kuşak göçmenlerde yaptığı araştırmada ise en çok patoloji belirtisi 2.kuşakta çıkmıştır. Finlandiya'da göçmen olan aileler ve göçmen olmayan ailelerle yapılan çalışmada göçmen olan ailelerin çocuklarında TSSB geliştirmesi göçmen olmayan ailelerin çocuklarından 2 kat daha fazla çıkmıştır (Silwal ve diğerleri, 2019). İsrail'de Holokost'tan kurtulan anne kızlar ile yapılan bir çalışmada ise annelerde 70 sene sonra dahi TSSB semptomları görülürken kızlarında kontrol grubuyla karşılaştırıldığında bir fark görülmemiştir (Fridman ve diğerleri, 2011). Vietnam Savaşı'na maruz kalmış babalar ve çocukları ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise çocukların davranışlar problemleriyle babalarının olaydan etkilenme düzeylerinin arasında ilişki saptanmıştır (Caselli ve Motta, 1995). Çalışma sonunda yaşanan travmatik olay kadar kişinin o olaydan ne kadar etkilendiğinin de travmanın aktarımında rol aldığı sonucuna ulaşılabilir. Aynı zamanda araştırmalarda ebeveynlerden gelen travmatik anıların 2.kuşaktaki psikolojik sağlamlığı arttırdığını ve 2.kuşağın daha güçlü olduğu bulunmuştur (Hocaoğlu, 2014). Zor deneyimler yaşayan ebeveynlerinden bu süreçleri dinleyerek büyümeleri, onların anlattıklarından dersler çıkarmaları ve hayata bakış açılarını bu yönde oluşturmaları 2.kuşakların daha güçlü olmasında etkili olabilir. Balkan göçünü yaşamış aile büyükleri ne kadar zorlu süreçlerden geçse de anavatanlarına dönmüş olmaları bu süreçten etkilenmede koruyucu bir faktör olabilir. Bu çalışmada ise TSSB seviyeleri 2.kuşaktan 3.kuşağa giderek şiddetlenmiştir. 3. kuşakta stres belirtilerinin daha yüksek çıkması o kuşaktaki kişilerin bireysel olarak

daha stresli durumlar ile mücadele ediyor olabilme ihtimallerinin ve bu durumların karıştırıcı değişken olarak çalışmaya etki etmiş olacağı göz önünde bulundurulabilir. Aynı zamanda araştırmanın verileri 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli deprem felaketi yaşandıktan sonra toplanmıştır. Depremin travmatik etkileri, ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik kriz diğer karıştırıcı değişkenler olarak ele alınabilir.

Göç eden bireylerde kültürel şok yaşanabilir ve bu şok travmaya dönüşebilir (Süleymanov, 2013). Bunun tersine göç edilen yer ile göçmenin geldiği yerin sosyokültürel benzerlikler taşıması göçmenin iyilik halini arttırdığı da bilinmektedir (Avcı, 2022). 3.kuşakta TSSB yaygınlığının düşmesinin sebebi yerleşilen ülkede doğmuş olmaları ve bu ülkenin kültürünü benimseyerek kültürel uyum sağlamaları olabilir.

5.3 Balkanlardan Göç Eden Bireylerin 2. Ve 3. Kuşak Yakınlarında TSSB ve TSB Yordayıcılarının Tartışılması

Araştırmanın bulguları Balkanlardan zorunlu olarak göç etmek durumunda kalan bireylerin 2. ve 3. kuşak yakınlarında travma sonrası stres belirtileri (TSSB) ile aktarılan travma alt boyutlarından aile işlevselliği, geçmiş aile travması, duygu davranış düzenleme, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerilerinden duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşı karşıya hazırlanma, öz destek ve değişimlemenin anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Geçmiş aile travması, duygu davranış düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinden olan duygulara dikkatin TSSB'yi anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

Yunanistan'dan deniz yoluyla göç etmiş mültecilerle yapılmış bir çalışmada göç sürecindeki olumsuz koşullardan etkilenmenin yüksek olduğu fiziksel, cinsel veya duygusal travmaların yaşanabileceği ve sonrasında göçmenlerde psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık olduğu bulunmuştur (Tuzcu ve Bademli, 2012). Ayakta tedavi gören 391 göçmenin yaşadıkları travmatik olaylar, göç sonrasında karşılaştıkları zorluklar ve TSSB belirtilerinin incelendiği bir çalışmada travmatik olaya maruz kalma düzeyi arttıkça stres belirtilerinin arttığı gözlemlenmiştir (Aragona ve diğerleri, 2013). Hayatı anlamlandırmada büyük rol oynayan şemaların erken çocukluk döneminde oluştuğu bilinmektedir. Göç yaşamış ebeveynlerde oluşan

uyumsuz şemalar ailesinden geçmiş travmalara yönelik hikayeler dinleyen çocuklarda da stres belirtilerinin gelişmesine yol açabilir (Okray, 2017). Ailede var olan sebepsiz korkular, açıklanmayan belirli davranışlar çocuklar tarafından içselleştirilir. Travmatik ebeveynler ile çok fazla vakit geçirmiş çocukların olumsuzluklardan etkilenme düzeyi daha yüksektir. Kronik keder ve yas süreçlerine maruz kalan çocuklar bu deneyimleri kendi hayatlarına yansıtırlar. Aynı zamanda duygularını düzenlemede güçlük çeken anne babalar bağlanma sorunları ve ebeveynlik rollerini benimsemede zorluk yaşayıp çok koruyucu veya duyarsız olabilir bu durum çocukta psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır (Karatay, 2020). Travmatik yaşantılar deneyimlemiş olan ebeveyn zorlayıcı duygularını çocuğuna yansıtır ve çocuk bu duyguları kendilerininmiş gibi benimser ve olumsuz durumlara karşı hassaslaşır (Schwartz ve diğerleri, 1994). Olumsuzluklara karşı hassaslaşan sonraki kuşaklarda TSSB belirtilerinin gözlenmiş olması olağan bir durumdur. Yehuda ve diğerlerinin (1998) yapmış olduğu çalışmada travmatik olaylar yaşamış ailelerin çocuklarında ebeveynleri gibi travma sonrası stres belirtileri gösterdikleri ve diğer olaylara karşı da hassaslaştıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ailenin geçmiş travmatik deneyimlerinin yanısıra olaydan etkilenme düzeyi aktarımda önemli rol oynamaktadır (Van Ijzendoorn ve diğerleri, 2013). Travmanın düzeyi ne kadar şiddetli olursa olumsuz psikolojik etkiler o kadar fazla ve uzun süreli olmaktadır (Özgür, 2019). Aile işlevselliğiyle olaydan etkilenme düzeyi arasında ilişkinin olduğu bilinmektedir (Bal ve diğerleri, 2004). TSSB belirtileri olan ve olmayan gazilerin eşleri ile yapılan bir çalışmada TSSB belirtisi olan kişilerin aile işlevselliğinin bozuk olduğu bulunmuştur (Jordan ve diğerleri, 1992). Bu çalışmada aile işlevselliğinin TSSB'yi yordamadığı tespit edilmiş olsa da aile işlevselliği ile TSSB arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile TSSB arasında negatif yönde ilişkisinin olduğu ve psikolojik sağlamlığın stres belirtilerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stresli ve travmatik etkiler yaratan durumların etkilerinden kurtulmak için kullanılan bir baş etme yöntemi olan psikolojik sağlamlık, psikopatolojinin oluşmaması için etkili bir faktördür. Birey travmatik bir olay yaşasa bile stres belirtileri göstermeyebilir (Waugh, Fredrickson ve Taylor, 2008), bunun sonucu olarak da TSSB daha az gözlenir (Taş, 2022). Van depremini yaşamış bireylerle yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlığın TSSB'den korunmada etkili

olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sakarya ve Güneş, 2013). Travmanın aktarımında ikinci kuşaklarla yapılan bir çalışmada, ikinci kuşaktaki bireylerin psikolojik sağlamlık kapasitelerinin ebeveynlerine oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Braga ve diğerleri, 2012). Psikologlar ile yapılan bir çalışmada psikologların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında bu araştırmada olduğu gibi negatif yönde bir ilişki çıkmıştır (Cebbar, 2021). İkincil travmatik stres insanların travmatik olaydan dolayı yolda etkilenmesi anlamına gelmektedir (McCann ve Pearlman, 1990). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkisini inceleyen bir başka araştırmada psikolojik sağlamlık ve çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Bakan,2020). Çocukluk çağı travmaları ve psikolojik sağlamlık ile yapılan bir başka çalışmada ise çocukluk çağı travmasının psikolojik sağlamlığı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aras, Topkaya ve Şahin, 2022). Psikolojik sağlamlık oluşması için bir risk faktörünün var olması gerekmektedir ancak her olumsuz deneyim kişi de stres belirtileri olarak ortaya çıkmaz. Kişinin kişilik özellikleri, sosyal desteği gibi birçok faktör rol oynamaktadır. Bu durumdan kaynaklı olarak psikolojik sağlamlık TSSB'nin yordayıcısı olmayabilir.

Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma, öz destek ve değişimleyle TSSB arasında negatif yönde ilişki bulunmakla beraber, sadece alt boyutlardan duygulara dikkat etme TSSB'yi yordamaktadır. TSSB ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada iki değişkenin karşılıklı olarak birbirini etkilediği ortaya çıkmıştır (Barden ve diğerleri, 2013). Aynı zamanda çocukluk çağı travması olan bireylerin duygu düzenleme ve stres belirtileri arasında yüksek düzeyde ilişki çıkmıştır. Duygu düzenleme güçlüğünün stres belirtilerini yordadığı bulunmuştur. Buna göre duygu düzenleme becerisinin yüksek olması travmatik olaydan daha az etkileneceği anlamını taşımaktadır (Cloitre ve diğerleri, 2003). Duyguların kontrol altına alınmamasından dolayı TSSB tetiklenmektedir (Thompson ve Goodman, 2010). Bu çalışmanın sonucuna göre duyguları kabul ettikçe duygu düzenleme becerileri devreye girer ve stres belirtilerine karşı koruyucu bir faktör rolünde olur.

Bu çalışmada aynı zamanda duygulara dikkat etmenin TSSB'yi yordadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme stratejilerinden birisi olan ruminasyon, kişinin travmatik olayları, olaya dair duygularını zihninde devamlı olarak düşünmesidir. Ruminasyon, kişinin travmatik olay ile yüzleşmesini engeller ve duyguları bastırmasına yardımcı olur (Işıklı ve Keser, 2020). Yapılan bir araştırmada ruminasyon ile TSSB ile orta düzeyde ilişki bulunmuştur (Szabo ve diğerleri, 2007).

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise travma sonrası büyüme (TSB) cinsiyet ve aktarılan travma altboyutlarından aile işlevselliğiyle arasında negatif anlamlı ilişki, aktarılan travma alt boyutlarından geçmiş aile travması, duygu düzenleme becerileri altboyutlarından duygulara dikkat, duyguların bedensel algısı, duygularda netlik, duyguları anlama, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma, öz-destek ve değişimleyle arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu ancak sadece 3.kuşak kadın ve aktarılan travmanın altboyutu olan geçmiş aile travmalarının TSB'yi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş, medeni durum, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin altboyutları TSB'yi yordamamaktadır.

Alanyazında TSB ve cinsiyet ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Jostejouy Khoei'nin (2021) ülke değiştiren bireyler ile yaptığı çalışmasında kadınların erkeklere oranla daha yüksek TSB sahip olduğunu bulmuştur. Bir başka araştırmada ise erkeklerin TSB alt boyutlarından benlik algısı değişim düzeyinin kadınlardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Arıkan ve Karancı (2012) ise travmatik olay yaşamış üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada diğer araştırmalarda olduğu gibi erkeklerin TSB düzeyi kadınlarınkinden daha düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Suriyeli sığınmacılarla yapılan bir diğer araştırmada da erkeklerin TSB düzeyi kadınlarınkinden daha düşük bulunmuştur (Karataştan, 2021). Kadınların erkeklere oranla daha çok strese maruz kaldığı bilinmektedir (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012). Göç süreci de stresli bir süreç olarak tanımlanır ve kadın göçmenler erkek göçmenlere göre daha fazla duygusal zorlanma yaşamaktadır (Sır ve diğerleri, 1998): TSB ise travmatik bir stres yaşadıktan sonra bir baş etme mekanizması ve stresli olaylardan sonra olumsuz etkilenme değil, olumlu değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Bireyin anlaşılması için aile işlevselliği önem taşımaktadır. TSB'nin oluşması için yaşamı tehdit eden bir durum yaşanmalıdır. Aile içindeki her birey davranışları ile diğer aile bireylerini etkilemektedir (Miller ve diğerleri, 2000). Açık ve kapalı aile

sistemlerinden söz edecek olursak açık aile sisteminde aile içinde dışarıdan etkileşimler gerçekleşebilir ancak kapalı aile sisteminde aile sadece kendi içinde veya benzer aileler ile etkileşimde kalır (Uslu, 2021). Aile işlevselliğinin TSSB’de koruyucu olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada alanyazı ile uyuşmayan bir sonuç elde edilmiştir ancak kişilerin aile işlevselliği ayrı olarak değerlendirilmediği için bu sistemin kişideki stres belirtilerini ya da büyümeyi nasıl etkilediği bilinmemektedir. Geçmiş aile travmaları ile TSB arasında pozitif bir ilişkinin çıktığı ve geçmiş aile travmalarının TSB’yi yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç alanyazında yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir. TSB ile psikolojik stres belirtileri birlikte gözlemlenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kişinin zorlayıcı deneyimden sonra hayata karşı daha istekli şekilde yaşamaya başlaması, kendisine karşı güvenin artması TSB’de görülmektedir (Lykins ve diğerleri, 2007). Aynı zamanda diğer insanlara da yaklaşım değişmektedir. Ailede travmatik bir geçmiş olduğunda ailenin gençleri bu ortamda zorluklara karşı bu bakış açısını içselleştirebilir. Yapılan bir başka çalışmada deneyimlenen zorlayıcı olay sonrasında paylaşımların bilincinde olma ile travma sonrası büyüme arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çolakoğlu, 2013). Buna göre göçe dair paylaşımların bilincinde olma hem olumlu hem olumsuz aktarım yapıldığında stres belirtileri azalmaktadır.

Psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme ile arasında ilişki olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Bensimon, 2012; Min ve diğerleri, 2013). TSB ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan bir çalışmada iki değişken arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur (Oginska-Bulik ve Kobylarczyk, 2015). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin problem çözme becerisi yüksek olacağı için TSB’ye daha yatkın olmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018). Aynı zamanda Westphal ve Bonanno (2007) TSB ve psikolojik sağlamlığın iki ayrı değişken olduğunu psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin travmatik bir olay yaşadktan sonra psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerle aynı düzeyde mücadele etmediklerin bundan dolayı TSB sürecinde yer alan yeniden anlamlandırma, değişimleme davranışlarının olmayacağını belirtmiştir.

Duygu düzenleme ve TSB ile yapılan çalışmalar sınırlı olduğundan duygu düzenleme becerisinin tam tersi olan duygu düzenleme güçlüğüne yönelik çalışmalar da incelenmiştir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin travmadan etkilenme düzeyini arttırdığı yapılan çalışmalarda öne çıkmıştır (Badour ve Feltner, 2013) Aile

içindeki aşırı korumacı davranışlar, duygu ve endişeleri yansıtmaya çocuğun travmayı içselleştirmesinde etkilidir. Deprem travması olan kişilerle yapılan bir çalışmada duygu ve davranış düzenlemede etkili başa çıkma stratejileri kullanmayan ailelerin endişelerini çocuklarına yansıttığı bu yansıtmanın bilinç düzeyinde ya da bilinçdışı aktarım ile yapıldığı ortaya çıkmıştır (Balcı, 2016). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ebeveynlere sahip olan çocukların çocukluk çağı travmalarını etkilediği bilinmektedir (Uslu, 2021). Zorlayıcı ve olumsuz yaklaşımlar ile büyüyen çocuklar duygu düzenleme güçlüğü yaşamakta ve daha tepkisel davranışlara sahip olduğu gözlemlenmiştir (Sarıtış ve Gençöz, 2011). 2 sene içinde stresli ve travmatik olay yaşamış kişilerin TSB ve duygu düzenleme ile arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada duygulara dikkat etmenin travmatik olayların etkilerinden kurtulmak için yardımcı olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Larsen ve Derenbaum, 2015). Sonuç olarak duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireyler travmatik olaylardan daha az etkilenecek büyüme sürecine daha yatkın olabilirler.

Afganistan'dan savaş sonrası geri dönen askerler ile gerçekleştirilen bir çalışmada duyguları dışa vurmanın TSB sürecini kolaylaştırdığı bulunmuştur (Currier ve diğerleri, 2013). Çin'de kanseri yenen kişiler ile yapılan bir çalışmada ise duygu düzenleme becerileri ile TSB'nin ilişkili olduğu ve özyeterliliğin TSB üzerinde kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır (Yu ve diğerleri, 2013). Aynı zamanda duyguları düzenlemede sanatsal faaliyetlerin farkındalığı arttırdığı yaratıcılığın TSB üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Forgeard, 2013).

Travma sonrası büyüme, kişinin travmatik olayla kaybettiği kontrol duygusunu kendine odaklanarak geri kazanmasıdır (Dursun ve Söylemez, 2020). 11 Eylül terör saldırılarından 6 hafta sonra yapılan araştırmada suçluluk ve utanma duygularının yerini önce öfke sonra kabullenme almıştır. Öfke yaşanan olumsuzluklarla başa çıkmaya ve sonrasında anlamlandırma sürecini kolaylaştırır (Park ve diğerleri, 2008).

2 sene içinde stresli ve travmatik olay yaşamış kişilerin TSB ve duygu düzenleme ile arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada duygulara dikkat etmenin travmatik olayların etkilerinden kurtulmak için yardımcı olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Larsen ve Derenbaum, 2015).

Sonuç olarak travma alanında çalışan ruh sağlığı ve uzmanları TSSB ve TSB gösteren ancak yakın zamanda travmatik bir deneyim yaşamamış bireyleri değerlendirirken geçmiş aile travmaları ve duygu düzenleme becerileri üzerinde çalışabilir.

5.4 Öneriler

Yapılan analizler sonucunda araştırmada 3.kuşaktan olan bireyler 2.kuşağa göre daha fazladır. Aynı zamanda kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcılara göre fazladır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda 2.kuşak sayısı ve erkek sayısının daha yüksek olması araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra örneklem tüm Balkan ülkelerinden göç gerçekleştirmiş kişilerden oluşmaktadır ancak bu dağılım dengeli değildir. Ayrıca her ülkeden Türkiye'ye göç farklı şartlarda gerçekleşmiş olup yaşanan deneyimlerde farklılaşmaktadır. İlerideki çalışmalarda her Balkan ülkesi için ayrı ayrı çalışmalar yürütülebilir.

Araştırmaya katılan bireyler ile nitel görüşmeler yapılması aktarılan travmatik deneyimleri ve etkilerini anlamak için daha yararlı olabilir. Çünkü kişiler anketleri doldururken özellikle 3.kuşak travmatik olayı düşünme esnasında göç sürecini tam anlamıyla yansıtamayabilir. Son zamanlarda yaşadığı bir başka zorlayıcı olay göçün önüne geçebilir.

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, travmatik bir deneyimi olan kişiler ile çalışırken aktarılan travmayı ele almalarının önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca duyguları açığa çıkartıp duyguları tanıma kabul etme ve duyguları yönetme süreçleri ile ilgili noktalara dikkat edebilirler. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeylerini arttıracak çalışmalara da yer verebilirler. Kişilerin olumlu yanlarını keşfetmelerine onları daha güçlendirmelerine yönelik farkındalık sağlayabilirler

6 KAYNAKLAR

Adıgüzel, Y. (2018). *Göç Sosyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Adila, A. (2020). *Türkiye’deki Göçmenlerde; Adaptasyon, Çok Kültürlü Kişilik, Travma Sonrası Büyüme ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Agaibi, C. E., ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience: a Review of the Literature. *Trauma, Violence and Abuse* 6(3), 195-216.

<https://doi.org/10.1177/1524838005277438>

Ağanoğlu, H.Y. (2001). Osmanlı’dan Cumhuriyet’e Balkanlar’ın Makus Talihi: Göç (1. Baskı). Kum Saati Yayınları

Ağca, N. T. (2019). *Duygu Düzenleme Eğitiminin Genç Sporcuların Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Akcan, G. (2018). Travma Sonrası büyüme: Bir Gözden Geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 61-70.

Aker, T. (2012). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. (TREP) *Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet ÇB yayını*, Ankara

Aker, T., Ayata, B., Özeren, M., Buran, B., Bay, A. (2002). Zorunlu İç Göç: Ruhsal ve Toplumsal Sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3, 97-103.

Akköz Çevik, S. (2016). Suriye’den Türkiye’ye Göç’ün Etkileri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 80-83.

Akşit, D. G., Bozok, Y. D. ve Bozok, Y. D. (2015). “Zorunlu Göç, Sorunlu Karşılaşmalar: Hisar Köyü, Nevşehir’deki Suriyeli Göçmenler Örneği”, *Maltepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1/2, 92-116.

Akyel, A. (2023). *Covid-19 Pandemisinde Travma Sonrası Stres, Travma sonrası büyüme, Duygu Düzenleme ve Temel İnançlar Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aliu, M.M. (2015). Zorunlu Göç Perspektifinden ‘1938’de Türkiye Yugoslavya Nüfus Mübadelesi’ Üzerine Bir İnceleme. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 29-44.

Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936 – 948. doi: 10.16986/HUJE.2018046021

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Arlington: American Psychiatric Publishing.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı*. (E. Koroğlu, Cev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Apak, H. (2014). Suriyeli Göçmenlerin Kente Uyumları: Mardin Örneği. *Mukaddime*, 5(2), 53-70.

Aragona, M., Pucci, D., Mazzetti, M., ve Geraci, S. (2012). Post-migration Living Difficulties as a Significant Risk Factor for PTSD in Immigrants: A Primary Care Study. *Italian Journal of Public Health*, 9(3), 169–175.

https://doi.org/10.4415/ANN_13_02_08

Aras, N.Y., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Yetişkin Bireylerde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam ve Öz Şefkat. *İçtimaiyat Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1). ss. 168-183.

Arikan, G., ve Karanci, N. (2012). Attachment and Coping as Facilitators of Posttraumatic Growth in Turkish University Students Experiencing Traumatic Events. *Journal of Trauma & Dissociation*, 13(2), 209-225.

Atakay, A. (2020). Ergenlerin Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Ailelerinin Duygu Düzenleme ve Dışavurulan Duygulanım Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişki. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Auerhahn, N. C., Laub, D., ve Peskin, H. (1993). Psychotherapy with Holocaust Survivors. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 434–442. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.434>

Avcı, N (2022). *Telafer'den Türkiye'ye Göç Eden Türkmenlerin TSSB Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyokültürel Uyum ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı, İstanbul.

Aydın, E. (2018). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3 (1), 37-53.

Badour, C. L., ve Feldner, M. T. (2013). Trauma-related Reactivity and Regulation of Emotion: Associations with Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 69–76.

<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.07.007>

Baklacioğlu, Ö. (2015). Yugoslavya'dan Türkiye'ye Göçlerde Sayılar, Koşullar, Tartışmalar. M.M. Erdoğan ve A. Kaya (ed), Türkiye'nin Göç Tarihi: 14. Yüzyıldan 21. Yüzyıla Türkiye'ye Göçler, içinde İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Balcı, L. (2016). *Deprem Travmasının Kuşaklararası Aktarımının Ortaokul Öğrencileri Üzerinden İncelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bardeen, J. R., Kumpula, M. J., ve Orcutt, H. K. (2013). Emotion Regulation Difficulties as a Prospective Predictor of Posttraumatic Stress Symptoms Following a Mass Shooting. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 188–196.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.003>

Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community.

Bensimon, M. (2012). Elaboration on the Association Between Trauma, PTSD and Posttraumatic Growth: The Role of Trait Resilience. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 782–787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>

Bhugra, D., Gupta, S., Schouler-Ocak, M., Graeff-Calliess, I., Deakin, N. A., Qureshi, A., Dales, J., Moussaoui, D., Kastrup, M., Tarricone, I., Till, A., Bassi, M., Carta, M., ve European Psychiatric Association (2014). EPA guidance mental health care of migrants. *European Psychiatry : The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 29(2), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.01.003>

Bhugra, D., ve Jones, P. (2001). Migration and Mental Illness. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7(3), 216-222.

Bingöl, T. (2020). *Göçün psikolojik etkileri* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Vaz Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Birleşmiş Milletler (BM). 2006. “Trends In Total Migrant Stock: The 2005 Revision.

Bolu, A., Erdem, M., ve Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., ve Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671.

Bozbeyoğlu, E. (2015). Mülteciler ve İnsan Hakları. *Moment Dergi*, Göç, 60-80

Bozdağ, F. (2020). *Mülteci Çocukların Psikolojik Sağlamlıkları ve Kültürlenme Stratejileri*. (Yayımlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara

Bozdağhoğlu, Y. (2014). Türk-Yunan Nüfus Mübadelesi ve Sonuçları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 180 (180), 9-32.

Braga, L. L., Mello, M. F., ve Fiks, J. P. (2012). Transgenerational Transmission of Trauma and Resilience: A Qualitative Study with Brazilian Offspring of Holocaust Survivors. *BMC Psychiatry*, 12, 134. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-134>

Bustamante, L. H. U., Cerqueira, R. O., Leclerc, E., ve Brietzke, E. (2018). Stress, Trauma, and Posttraumatic Stress Disorder in Migrants: A Comprehensive Review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 40(2), 220–225. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2290>

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., ve McMillan, J. (2000). A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521-527.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., ve Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.

Canpolat, H. ve Arner, H.O. (2012). Küresel Göç ve Avrupa Birliği ile Türkiye'nin Göç Politikalarının Gelişimi. ORSAM Rapor No:123. Ankara.

Cardozo, B. L., Vergara, A., Agani, F., ve Gotway, C. A. (2000). Mental Health, Social Functioning, and Attitudes of Kosovar Albanians Following the War in Kosovo. *Jama*, 284(5), 569-577.

Caselli, L. T., ve Motta, R. W. (1995). The Effect of PTSD and Combat Level on Vietnam Veterans' Perceptions of Child Behavior and Marital Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 4-12.

Castles, S. ve Miller, M. J. (2008). Göçler Çağı, Modern Dünyada Uluslararası Göç Hareketleri, *İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları*: İstanbul.

Cebbar, E. (2021). *Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın; ikincil travmatik stres, somatizasyon ve tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Chan, C. S., ve Rhodes, J. E. (2013). Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 26(2), 257–265. <https://doi.org/10.1002/jts.21801>

Cohen, S., ve Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334.

<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>

Connor, K. M., ve Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

Cook, R. D., ve Weisberg, S. (1982). Residuals and Influence in Regression.

Currier, J. M., Lisman, R., Irene Harris, J., Tait, R., ve Erbes, C. R. (2013). Cognitive Processing of Trauma and Attitudes Toward Disclosure in the First Six Months After Military Deployment. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 209–221.

<https://doi.org/10.1002/jclp.21930>

Çağlayan, S. (2006). Göç Kuramları, Göç ve Göçmen İlişkisi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 67-91

Çetin, N. (2010). 1914 Osmanlı-Yunan Nüfus Mübadelesi Girişimi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çolak, F. (2013). Bulgaristan Türklerinin Türkiye'ye Göç Hareketi (1950-1951). *Tarih Okulu Dergisi xiv*, <http://dx.doi.org/10.14225/Joh6>

Dalgaard, N. T., Todd, B. K., Daniel, S. I., ve Montgomery, E. (2016). The Transmission of Trauma in Refugee Families: Associations Between Intra-family Trauma Communication Style, Children's Attachment Security and Psychosocial Adjustment. *Attachment & Human Development*, 18(1), 69–89.

<https://doi.org/10.1080/14616734.2015.1113305>

Danieli Y. (1998). International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma.

Danieli, Y. (2007). Assessing Trauma Across Cultures from a Multigenerational Perspective. In J. P. Wilson ve C. S.-k. Tang (Eds.), *Cross-cultural assessment of psychological trauma and PTSD*.

Davidson, A. C., ve Mellor, D. J. (2001). The Adjustment of Children of Australian Vietnam Veterans: Is There Evidence for the Transgenerational Transmission of the Effects of War-related Trauma? *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(3), 345–351. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00897.x>

Dekel, R., ve Goldblatt, H. (2008). Is There Intergenerational Transmission of Trauma? The Case of Combat Veterans' Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(3), 281–289. <https://doi.org/10.1037/a0013955>

Demirel, Y. (2021). Türkiye'nin Uluslararası Göç Politikalarının Mekansal Bağlamı. *Toplumsal Değişim Dergisi*, 3(1), 40-46.

Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).

Derin, G. (2020). Travma ve Göç: Bir Gözden Geçirme. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 5 (2), 46-55.

Dodge, K.A. ve Garber, J. (1991). Domains of Emotion Regulation. In J. Garber ve K. A. Dodge (Ed.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*, 3-11 New York: Cambridge University Press

Doğan, C., ve Aydın, Y. (2021). Yeşilce Örneğinden Hareketle, Yerelden Genele Göç Olgusu. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1), 115-123.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

DOI: [10.1080/15299730802485151](https://doi.org/10.1080/15299730802485151)

Durlak, J. A. (1998). Common Risk and Protective Factors in Successful Prevention Programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520.

Durugönül, E. (1997). Sosyal Değişme, Göç ve Sosyal Hareketler, Toplum ve Göç, II. Ulusal Sosyoloji Kongresi, Ankara, DİE, 95-100.

Ekici, S., ve Tuncel, G. (2015). Göç ve İnsan. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 9-22.

Erdoğan, M.M ve Kaya, A. (2015). Türkiye'nin Göç Tarihi: 14. Yüzyıldan 21. Yüzyıla Türkiye'ye Göçler. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Eren, H. (1993). Balkanlarda Türk ve Diğer Müslüman Toplamları ve Göç Olgusu. Ortadoğu ve Balkan İncelemeleri Vakfı Yayınları

Eren, V. Ve Çakran, Ş. (2017). Mülteci Politikası: Avrupa Birliği ve Türkiye Karşılaştırması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (39), 1-30.

Eroğlu, M. (2020). Etnik Kimlik, Savaş ve Göç Olgularının Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4 (1), 94-105.

Fazel, M., Wheeler, J., ve Danesh, J. (2005). Prevalence of Serious Mental Disorder in 7000 Refugees Resettled in Western Countries: a Systematic Review. *Lancet (London, England)*, 365(9467), 1309–1314.

Felsen, I. (1998). Transgenerational Transmission of Effects of the Holocaust: The North American Research Perspective. In Y. Danieli (Ed.), *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma* 43–68.

Forgeard, M. J. (2013). Perceiving Benefits After Adversity: The Relationship Between Self-reported Posttraumatic Growth and Creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 245.

Fortuna, L. R., Tobón, A. L., Anglero, Y. L., Postlethwaite, A., Porche, M. V., ve Rothe, E. M. (2022). Focusing on Racial, Historical and Intergenerational Trauma, and Resilience: A Paradigm to Better Serving Children and Families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 31(2), 237–250.

<https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.11.004>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., ve Larkin, G. R. (2003). What Good are Positive Emotions in Crisis A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1080/15299730802485151>

Fridman, A., Bakermans-Kranenburg, M. J., Sagi-Schwartz, A., ve Van IJzendoorn, M. H. (2011). Coping in Old Age with Extreme Childhood Trauma: Aging Holocaust Survivors and Their Offspring Facing New Challenges. *Aging & mental health*, 15(2), 232–242. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.505232>

Garmezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>

Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136.

Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113–128.

Gökahmetoğlu, G. (2021). *Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Amacının Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, İstanbul.

Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused Therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3–16.

Greene, R. R. (2002). Holocaust Survivors: A study in Resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3–18.

Gross J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* 3–24. The Guilford Press.

Gušić, S., Cardeña, E., Bengtsson, H., ve Søndergaard, H. P. (2017). Dissociative Experiences and Trauma Exposure Among Newly Arrived and Settled Young War Refugees. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(10), 1132-1149. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1365792>

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2), 73-88.

Gürgân, U., (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güzel, T., (2016). ‘‘Ülke İçinde Yerinden Edilen İkinci Kuşak ve Sosyo-Ekonomik Nedenlerle Göç Eden İkinci Kuşak Bireylerin Travmatik Stres Belirtileri, Başa Çıkma ve Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması’’, Bilim Uzmanlığı Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Harker, K. (2001). Immigrant Generation, Assimilation, and Adolescent Psychological Well-being. *Social Forces*, 79(3), 969-1004.

Hasanovic, M. (2012). Posttraumatic Stress Disorder of Bosnian Internally Displaced and Refugee Adolescents From Three Different Regions After the war 1992–1995 in Bosnia-herzegovina. *European Psychiatry*, 27(S1), 1-1. doi:10.1016/S0924-9338(12)75136-2.

Herbert J. (1997). Fortnighly Review. Stress, the Brain, and Mental Illness. *BMJ (Clinical research ed.)*, 315(7107), 530–535.

Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A Syndrome in Survivors of Prolonged and Repeated Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391. <https://doi.org/10.1002/jts.2490050305>

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *Canadian Journal of Psychiatry*. 56(5), 258-265.

Hertz D. G. (1988). Identity--lost and Found: Patterns of Migration and Psychological and Psychosocial Adjustment of Migrants. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, 344, 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1988.tb09016.x>

Hirsch, M. (1996). Past Lives: Postmemories in Exile. *Poetics Today*, 17(4), 659–686. <https://doi.org/10.2307/1773218>

Hocaoğlu, A. (2014). *Son Dönemdeki Bulgaristan Göçünü Yaşayan Yetişkinlerde Travmanın Etkilerinin Kuşaklararası Aktarımı: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Aile İşlevselliği ve Temel Varsayımların Rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hunter, A. J., ve Chandler, G. E. (1999). Adolescent Resilience. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247.

İlgar, M. Z., ve Coşgun İlgar, S. (2015). Göç ve Göçmenliğin Psikolojik Yansımaları (Vatansız Vatandaş Olmak). *Disiplinlerarası Göç ve Göç Politikaları Sempozyumu 2015*, 159–177. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

IOM- Uluslararası Göç Örgütü, "Migration", Göç Terimleri Sözlüğü, <https://www.iom.int/> (15.09.2019).

İşıklı, S., ve Keser, E. (2020). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Duygular ve Duygu Düzenleme. *Vatan S, (editör.) Duygu Düzenleme*, 1, 55-63.

İçduygu, A. ve Sirkeci İ. (1999) “Cumhuriyet Dönemi Türkiye’inde Göç Hareketleri”, (ed.) Oya Baydar, 75 Yılda Köylerden Şehirlere, İstanbul: Tarih Vakfı Yayımları, 249-260.

İçduygu, A., ve Aksel, D. B. (2012). Türkiye’de Düzensiz Göç. Türkiye: Uluslararası Göç Örgütü.

İşgör, İ. Y., Akan, İ. ve Akan, M. (2023). Mülteci Çocukların Aleksitimi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (32 (Dicle Üniversitesi'nin 50. Yılına Özel 50 Makale)), 174-197.

İzci, F., ve Ünveren, G. (2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi ve Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 31-38.

Jensen, B. T. (2007). Understanding Immigration and Psychological Development: A Multilevel Ecological Approach. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 5(4), 27-48.

Jostejouy Khoi, M. (2021). *Ülke Değiştiren Bireylerin Arasında Kişilik İnançları, Travma Sonrası Büyüme ve Sosyokültürel Uyumun Değerlendirmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Doğu Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karataşan, D. (2021). *Suriyeli Sığınmacılarda Bağlanma Biçimlerinin Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkileri*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Karatay, G. (2020). Tarihsel/ Toplumsal Travmalar ve Kuşaklararası Biçimleri Üzerine. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29 (5), 373-379

Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 1-36.

Karenian, H., Livaditis, M., Karenian, S., Zafiriadis, K., Bochtsou, V., ve Xenitidis, K. (2011). Collective Trauma Transmission and Traumatic Reactions Among Descendants of Armenian Refugees. *The International Journal of Social Psychiatry*, 57(4), 327–337. <https://doi.org/10.1177/0020764009354840>

Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (17), 55-77. DOI: 10.31199/hakisderg.391826

Kavut, S. (2020). Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme Carl Gustav Jung: A Study on His Concepts, Theories and Philosophy . *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (2), 681-695

Kellermann N. P. (2001). Transmission of Holocaust Trauma an Integrative View. *Psychiatry*, 64(3), 256–267. <https://doi.org/10.1521/psyc.64.3.256.18464>

Kesebir, S. (2011). Zorunlu Göçte Psikopatoloji: Üç Kuşak Arasında Bir Karşılaştırma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (12), 1-6.

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048–1060.

<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012>

Kılınç, G., Yıldız, E., ve Harmancı, P., (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh Sağlığı. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Hemşireliği Özel Dergisi*, vol.3, no.2, 182-188.

Kira, I. A. (2001). Taxonomy of Trauma and Trauma Assessment. *Traumatology*, 7(2), 73-86. <https://doi.org/10.1177/153476560100700202>

Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Küçükler, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Larsen, S. E., ve Berenbaum, H. (2015). Are Specific Emotion Regulation Strategies Differentially Associated with Posttraumatic Growth Versus Stress? *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 24(7), 794–808.

<https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1062451>

Leak, G. K., ve Williams, D. E. (1989). Relationship Between Social Interest, Alienation, and Psychological Hardiness. *Individual Psychology*, 45(3), 369.

Lee, E. S. (1966). A Theory of Migration. *Demography*, 3, 47-57.

Leifer, M., Kilbane, T., ve Kallick, S. (2004). Vulnerability or Resilience to Intergenerational Sexual Abuse: The Role of Maternal Factors. *Child Maltreatment*, 9(1), 78–91. <https://doi.org/10.1177/1077559503261181>

Levine, P. A., ve Frederick, A. (2020). *Kaplanı Uyandırmak Travmayı İyileştirmek*. İstanbul: Butik Yayıncılık.

Li, S. S., Liddell, B. J., ve Nickerson, A. (2016). The Relationship Between Post-Migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. *Current psychiatry reports*, 18(9), 82.

Liebkind, K. ve Jasinskaja-Lahti, I. (2000). The Influence of Experiences of Discrimination on Psychological Stress: A Comparison of Seven Immigrant Groups. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 10(1), 1-16.

Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: a Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21.

<https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>

Lumey, L. H., Stein, A. D., Kahn, H. S., ve Romijn, J. A. (2009). Lipid Profiles in Middle-Aged Men and Women After Famine Exposure During Gestation: the Dutch Hunger Winter Families Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(6), 1737–1743. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.27038>

Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., ve Kemeny, M. E. (2007). Goal Shifts Following Reminders of Mortality: Reconciling Posttraumatic Growth and Terror Management Theory. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088–1099. <https://doi.org/10.1177/0146167207303015>

M. Sloan, *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s 38-58). New York: The Guilford Press.

Macar, R, E. (2015). Yunanistan'dan Anadolu'ya Göç: Nüfus Mübadelesi. M.M. Erdoğan ve A. Kaya (ed), Türkiye'nin Göç Tarihi: 14. Yüzyıldan 21. Yüzyıla Türkiye'ye Göçler (s 171- 190) içinde İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları

Massey, D. S., Arango, J., Hugo, G., Kouaouci, A., Pellegrino, A., ve Taylor, J. E. (1993). Theories of International Migration: A Review and Appraisal. *Population and Development Review*, 431-466.

Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. M. C. Wang ve E. W. Gordon (ed), *Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects* (s. 3–25)

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227.

Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

McCann, I. L., ve Pearlman, L. A. (1990). Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. <https://doi.org/10.1007/BF00975140>

Michal Finklestein Phd ve Zahava Solomon Phd (2009) Cumulative Trauma, PTSD

Nenova, M., DuHamel, K., Zemon, V., Rini, C., ve Redd, W. H. (2013). Posttraumatic Growth, Social Support, and Social Constraint in Hematopoietic Stem Cell Tansplant Survivors. *Psycho-oncology*, 22(1), 195-202.

Ogińska-Bulik, N., ve Kobylarczyk, M. (2015). Relation Between Resiliency and Post-traumatic Growth in a Group of Paramedics: The Mediating Role of Coping Strategies. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 28(4), 707–719. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00323>

Okray, Z. (2017). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Göç: Bir Olgu Sunumu. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1 (1), 51-58

Okumura, A., Espinoza, M. D. C., Boudesseul, J., ve Heimark, K. (2022). Venezuelan Forced Migration to Peru During Sociopolitical Crisis: an Analysis of Perceived Social Support and Emotion Regulation Strategies. *Journal of international migration and integration*, 23(3), 1277–1310. <https://doi.org/10.1007/s12134-021-00889-z>

Osborne, Jason W. and Overbay, Amy (2019) "The Power of Outliers (And Why Researchers Should Always Check for Them)," *Practical Assessment, Research, and Evaluation*: Vol. 9,

Öcal, A. (2018). *Kadınlarda Göç ve Somatizasyon İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Özcan, E. D. E. (2016). Çağdaş Göç Teorileri Üzerine Bir Değerlendirme. *İş ve Hayat*, 2 (4), 183-215.

Özer, E., ve Deniz M. E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.

Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.

Özgür, N. (2019). *Bulgaristan Göçmeni Yetişkinlerde Travmanın Kuşaklararası Aktarımı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Rolü*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztürk, E. (2018). Travma Merkezli Alyans Model Terapi: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 3, 31-38.

Öztürk, E. ve Derin, G. (2020). Psikotravmatoloji. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 6 (2), 181-214

Öztürk, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Paivio, S. C., ve Laurent, C. (2001). Empathy and Emotion Regulation: Reprocessing Memories of Childhood Abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213–226. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<213](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<213)

Park, C. L., Aldwin, C. M., Fenster, J. R., ve Snyder, L. B. (2008). Pathways to Posttraumatic Growth Versus Posttraumatic Stress: Coping and Emotional Reactions Following the September 11, 2001, Terrorist Attacks. *The American journal of orthopsychiatry*, 78(3), 300–312. <https://doi.org/10.1037/a0014054>

Petersen, W. (1958). A General Typology of Migration. *American Sociological Review*, 23, 256–266.

Ramirez Er. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing forum*; 42: 73-82.

Ravenstein, E. G. (1889). The Laws of Migration. *Journal of the Royal Statistical Society*, 52(2), 241–305. <https://doi.org/10.2307/2979333>

Reich, J. W., Zautra, A. J., ve Hall, J. S. (Ed.). (2010). *Handbook of Adult Resilience*. The Guilford Press.

Roni Berger PhD, LCSW ve Tzipi Weiss DSW, LCSW (2006) Posttraumatic Growth in Latina Immigrants, *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 4:3, 55-72, DOI: 10.1300/J500v04n03_03

Rosner, R., Powell, S., ve Butollo, W. (2003). Posttraumatic Stress Disorder Three Years After the Siege of Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jclp.10116>

Ruppert, F. (2011). Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek. (F. Zengin, çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 2008).

Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, ve S. Weintraub (ed.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (s 181–214). (A Shorter Version of This Chapter Appeared in the "American Journal of Orthopsychiatry," 57 (1987): 316-31)Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511752872.013>

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.,

Sakarya, D. Ve Güneş, C. (2013). Van Depremi Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık ile İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 21 (1), 25-32. DOI: 10.1501/Kriz_0000000335

Sander L. Koole., (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Cognition & Emotion*, 23:1, 4-41.

<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

Sarınay, Y. "Cumhuriyet Döneminde Balkan Ülkelerinden Ankara'ya Yapılan Göçler (1923-1990)". *Atatürk Araştırma Merkezi Dergisi* 27 (2011): 351-388

Sarısoy, G. (2012). *Travma Sonrası Büyümenin Derecesinin ve Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Etkenlerin Meme Kanseri Hastalarında İncelenmesi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarıtaş., ve Gençöz, T. Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Annelerinin Duygu Düzenlem Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışları ile İlişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8 (2), 117-126.

Sayın, Y., Usanmaz, A., ve Aslangiri, F. (2016). Uluslararası Göç Olgusu ve Yol Açtığı Etkiler: Suriye Göçü Örneği.

Schwartz, S., Dohrenwend, B. P., ve Levav, I. (1994). Nongenetic Familial Transmission of Psychiatric Disorders? Evidence from Children of Holocaust Survivors. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(4), 385–402.

Seligman, M. (2011). What Business Can Learn From a Pioneering Army Program for Fostering Post-Traumatic Growth. *Harvard Business Review*, 89(4), 100-106.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive therapy. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (ed), *Handbook of positive psychology*.

Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Sevinç Yalçın, Ç. P., Öztürk, E. (2018). Travma Sonrası Zamanın Donması ve Travmanın Nesiller Arası Aktarımı. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 21-28.

Sezgintürk, P. (2019). Travmanın Nesiller Arası Aktarımı: Patrick Modiano ve Post-Bellek. *Language and Literature*, 14(3), 1547-1559.

Shamtoub, Y. (2013). *Intergenerational Transmission of Trauma and Attachment in Adult Children of Iranian Immigrants*. Alliant International University.

Sheard, M., ve Golby, J. (2007). Hardiness and Undergraduate Academic Study: The Moderating Role of Commitment. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>

Silove, D., McIntosh, P., ve Becker, R. (1993). Risk of Retraumatization of Asylum-Seekers in Australia. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 27(4), 606–612. <https://doi.org/10.3109/00048679309075823>

Silwal, S., Lehti, V., Chundal, R., Suominen, A., Lien, L., Sourander, A. (2019). Parental Immigration and Offspring Post-traumatic Stress Disorder: A Nationwide Population-Based Register Study. *Journal of Affective Disorders*, 249: 294-300.

Slyke, J. V. (2014) Post-Traumatic Growth.

Solgun, C. ve Durat, G. (2017). Göç ve Ruh Sağlığı. *Journal of Human Rhythm*, 3 (3), 137-144.

Spiegel, D. (1997). Trauma, Dissociation, and Memory. In R. Yehuda ve A. C. McFarlane (Ed), *Psychobiology of Posttraumatic Stress Disorder* (s 225–237). New York Academy of Sciences.

Sroufe, L. A., Duggal, S., Weinfield, N., ve Carlson, E. (2000). Relationships, Development, and Psychopathology. içinde A. J. Sameroff, M. Lewis, & S. M.

Miller (Ed), *Handbook of Developmental Psychopathology* (s 75–91). Kluwer Academic Publishers.

Steel, Z., Silove, D., Phan, T., ve Bauman, A. (2002). Long-term Effect of Psychological trauma on the Mental Health of Vietnamese Refugees Resettled in Australia: A Population-Based Study. *The Lancet*, 360(9339), 1056–1062.

Stouffer, S. A. (1940). Intervening Opportunities: A Theory Relating Mobility and Distance. *American Sociological Review*, 5(6), 845-867.

Stupar, S., van de Vijver, F. J. R., ve Fontaine, J. R. J. (2015). Emotion Valence, Intensity and Emotion Regulation in Immigrants and Majority Members in the Netherlands. *International Journal of Psychology*, 50(4), 312–318. <https://doi.org/10.1002/ijop.12091>

Süleymanov, A. (2013). Zorunlu Göç ve Psikolojik Etkileri. <http://www.uskudar.edu.tr/tr/icerik/176/zorunlu-goc-ve-psikolojik-etkileri>

Szabo, Y. Z., Warnecke, A. J., Newton, T. L., ve Valentine, J. C. (2017). Rumination and Posttraumatic Stress Symptoms in Trauma-exposed Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 396-414.

Şar, V., ve Öztürk, E. (2006). What Is Trauma and Dissociation? *Journal of Trauma Practice*, 4:1-2, 7-20, DOI: [10.1300/J189v04n01_02](https://doi.org/10.1300/J189v04n01_02)

Şimşir, B.N (1996). *Bulgaristan Türkleri*. (1. Baskı). Bilgi Yayınları

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th). Boston, MA: Pearson.

Tahir, A. N. (2015). Bulgar Komünist Partisi ve Bulgaristan'daki Türklere Yönelik Asimilasyon Politikası. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 578-587

Taş, B. (2022). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Meme Kanseri Tanısı Olan Kadınlarda Psikolojik Sıkıntı ve Travma Sonrası Gelişimin Belirleyicileri: Kontrollü Bir Çalışma*. İstanbul: Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>

Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tekeli, İ. (2011). *Kent, Kentli Hakları, Kentleşme ve Kentsel Dönüşüm*. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları

Thompson R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation.

Topçu, S. ve Beşer, A. (2006). Göç ve Sağlık. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3): 37-42

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Trujillo, E. N. (2021). Rupturing the Silences: Intergenerational Construction of Salvadoran Immigrant War Necronarratives. *Journal of Latino/Latin American Studies*, 11(1), 75-92.

Tuzcu, A., ve Bademli, K. (2014). Göçün Psikososyal Boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 56-66.

Tuzcu, A., ve Ilgaz, A. (2015). Göçün Kadın Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri [Effects of Migration on Women Mental Health]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 56–67.

Ungar, M. (2008). Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.

UNHCR, (2020). 2019 Global Trends: Refugees, Asylum-seekers, Returnees, Internally Displaced and Stateless Persons. UNHCR, Geneva. s. 1-15.

Uslu, B. (2021). *Aktarılan Psikolojik Travmaya Dair Ölçek Geliştirme Çalışması*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Öz Şefkat Düzeyinin, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Yüksek Lisans Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, S. (2012). Kimliğin Tarihsel ve Kültürel Ortak inşası: Türkiye’de Balkan (Rumeli) Göçmenleri. *Milli Folklor*, 94, s. 27-40.

Vaage, A. B., Thomsen, P. H., Rousseau, C., Wentzel-Larsen, T., Ta, T. V., ve Hauff, E. (2011). Paternal Predictors of the Mental Health of Children of Vietnamese Refugees. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5, 2. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-5-2>

Van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., ve Sagi-Schwartz, A. (2003). Are children of Holocaust Survivors Less Well-adapted? A Meta-analytic Investigation of Secondary Traumatization. *Journal of traumatic stress*, 16(5), 459–469. <https://doi.org/10.1023/A:1025706427300>

Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.

Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., ve Taylor, S. F. (2008). Adapting to Life's Slings and Arrows: Individual Differences in Resilience When Recovering From An Anticipated Threat. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1031–1046. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.005>

Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85.

Werner, E. E. (2005). What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies? S. Goldstein & R. B. Brooks (ed) içinde, *Handbook of resilience in children* (pp. 91–105).

Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University

Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (ed.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (s. 13–37).

Westen, D. (1994). Toward an Integrative Model of Affect Regulation: Applications to Social-psychological Research. *Journal of Personality*, 62(4), 641–667. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00312.x>

Westphal, M., ve Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic Growth and Resilience to Trauma: Different Sides of the Same Coin or Different Coins? *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 417–427. <https://doi.org/10.1111/j.1464->

Yağcı, H. (2017). *Zorunlu Göç Yaşamış 12-18 Yaş Çocuklarında Göç Yaşamamış Çocuklara Göre Sosyal Anksiyete Açısından Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yalçın, Cemal, Göç Sosyolojisi, Anı Yayıncılık, Ankara, 2004.

Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483. DOI: 10.21733/ibad.737406

Yehuda, R., Schmeidler, J., Giller, E. L., Jr, Siever, L. J., ve Binder-Brynes, K. (1998). Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder Characteristics of

Holocaust Survivors and Their Adult Offspring. *The American Journal of Psychiatry*, 155(6), 841–843. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.6.841>

Yehuda, R., Schmeidler, J., Wainberg, M., Binder-Brynes, K., ve Duvdevani, T. (1998). Vulnerability to Posttraumatic Stress Disorder in Adult Offspring of Holocaust Survivors. *The American Journal of Psychiatry*, 155(9), 1163–1171. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.9.1163>

Yehuda, R., Bierer, L. M., Schmeidler, J., Aferiat, D. H., Breslau, I., ve Dolan, S. (2000). Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors. *The American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1252–1259

Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (41)

Yıldız, S. (2019). *İstanbul Bayrampaşa'da Yaşayan Balkan Göçmenlerinin Sosyal Uyumu ve Kente Katılımlarının İncelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M., ve Wang, T. (2014). Effects of Emotion Regulation and General Self-efficacy on Posttraumatic Growth in Chinese Cancer Survivors: Assessing the Mediating Effect of Positive Affect. *Psycho-oncology*, 23(4), 473–478. <https://doi.org/10.1002/pon.3434>

Yurtbay, T., Alyanak, B., Abali, O., Kaynak, N., ve Durukan, M. (2003). The Psychological Effects of Forced Migration on Muslim Albanian Children and Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 39, 203-212.

Zara, A. (2018). Kolektif Travma Döngüsü: Kolektif Travmalarda Uzlaşma, Bağışlama ve Onarıcı Adaletin İyileştirici Rolü. *Klinik Psikiyatri*, 21, 301-311.

7 EKLER

EK A Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırma, Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında Doç. Dr. Berna Güloğlu danışmanlığında yürütülen ‘Balkan Göçmenlerinde Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme Becerileri ve Travma Sonrası Büyümenin İncelenmesi’ adlı yüksek lisans tez kapsamında Balkan göçmeni olan 2. Ve 3. Kuşak bireylerin psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin travma sonrası büyüme etkisini incelemek adına yüksek lisans öğrencisi Sena ÇALIŞ tarafından yürütülmektedir.

Araştırmaya katılım tamamen sizin gönüllülüğünüze bağlıdır. Araştırmaya katılmayı reddetme ya da soruları doldurmaya başladıktan sonra yarım bırakma hakkınız bulunmaktadır. Verilen cevaplarda doğru/ yanlış bir cevap bulunmamakta size en uygun yanıtı işaretlemeniz yeterli olacaktır. Bunun için tahmini 15 dakikanızı ayırmanız gerekmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek veriler tamamen araştırma için kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma hakkında ya da sorular hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz araştırmacıya senacalis@gmail.com adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Sena Çalış

Psikolog

Yüksek Lisans Öğrencisi- İstanbul Arel Üniversitesi

Katılımcının Beyanı

Yukarıda yer alan ‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’nda ki tüm bilgileri okudum. Araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında gerekli bilgilendirmeler yapıldı. Gönüllü katılımcı olarak üzerime düşen görevi anladım. Araştırmaya kendi isteğim doğrultusunda bir baskı olmadan katılmayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

İmza:

Tarih:

İletişim Bilgileri:

EK B Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek () Diğer ()

2. Yaşınız:

3. Medeni Durumunuz:

Evli () Bekâr ()

4. Eğitim Durumunuz:

Okuryazar () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite Mezunu () Yüksek Lisans / Doktora Mezunu ()

5. Aileniz hangi Balkan ülkesinden Türkiye'ye göç etti?

6. Aileniz kaç yılında Türkiye'ye göç etti?

7. Göç eden babanız, anneniz ise 2. Kuşak, göç eden dedeniz, anneanneniz ya da babaanneniz ise 3. Kuşak seçeneğini işaretleyiniz.

2. Kuşak () 3. Kuşak ()

8. Göç eden aile tarafını seçiniz.

Anne tarafı () Baba tarafı () Her ikisi de ()

9. Kendinizi nereye ait hissediyorsunuz?

Türkiye () Ailemin göç ettiği Balkan Ülkesi ()

Her ikisine de () Hiçbirine ()

10. Ailenizin göç etme sürecine ilişkin bilginiz var mı?

Evet () Hayır. () Kısmen ()

11. Ailenizde göç öncesindeki yaşantılarına ilişkin anılar paylaşıyor mu?

- () Evet, olumlu yaşantılar paylaşıyor**
- () Evet, olumsuz yaşantılar paylaşıyor**
- () Hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşıyor**
- () Göç öncesi yaşantıdan hiç bahsedilmiyor.**

12. Ailenizde göç sürecinde yaşananlara ilişkin paylaşımlar oluyor mu?

- () Evet, olumlu bahsediyorlar**
- () Evet, olumsuz bahsediyorlar**
- () Olumlu olarakta, olumsuz olarakta paylaşıyor**
- () Hiç bahsetmiyorlar.**

13. Ailenizde göçten sonraki süreçte Türkiye'deki ilk yıllara ilişkin yaşantılar paylaşıyor mu?

- () Evet, olumlu yaşantılar paylaşıyor**
- () Evet, olumsuz yaşantılar paylaşıyor**
- () Hem olumlu hem olumsuz yaşantılar paylaşıyor**
- () Göç öncesi yaşantıdan hiç bahsedilmiyor.**

EK C Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlarım.	1	2	3	4	5
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5

EK D Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. | (0) (1) (2) (3) (4) (5) |
| 3. Yeni ilgi alanları keşfettim. | (0) (1) (2) (3) (4) (5) |
| 4. Kendime güven hissinde artış oldu. | (0) (1) (2) (3) (4) (5) |
| 6. Başım sıkıştığında insanlara güvенеbileceğimi daha iyi anladım. | (0) (1) (2) (3) (4) (5) |
| 7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim. | (0) (1) (2) (3) (4) (5) |

EK E Duygu Düzenleme Becerisi  l eği

Duygularla Baş Etme: Son Bir Hafta �zerisinde	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1.Hissetiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim	0	1	2	3	4
4.Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5.Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
7.Hissetiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4

EK F Aktarılan Travma Ölçeği

Aşağıda bazı görüşlerin yer aldığı ifadeler mevcuttur. Bu ifadeler de yer alan görüşlere katılım derecenizi yan tarafında bulunan 5 dereceli ölçeğe göre değerlendirmelisiniz. İşaretsiz madde bırakmadığınıza emin olmalısınız.

1= **Kesinlikle Katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3= **Kısmen Katılıyorum** 4= **Katılıyorum** 5= **Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Aile büyüklerimiz istemediği halde yaşadıkları bölgeden ayrılmak zorunda kalmıştır.	1	2	3	4	5
2. Ailem geçmişimizden bahsederken ben büyüdüm.	1	2	3	4	5
4. Ailemden savaş hikâyesi dinleyerek büyüdüm.	1	2	3	4	5
5. Zor bir durum yaşadığımızda akraba ya yakın dostlarımız benden yardım ettiler.	1	2	3	4	5
8. Herhangi bir neden olmaksızın zaman zaman kendimi suçlu hissedirim.	1	2	3	4	5

EK G Travma Sonrsı Stres Belirtileri Alt Ölçeği

0: Hiç ya da yalnızca bir kez

1: Haftada bir ya da daha az/ kısa bir süre

2: Haftada 2-4 kez/ yarım gün

3: Haftada 5 ya da daha fazla / neredeyse tüm gün

1.Bu travmatik olay hakkında, istemedğimiz halde aklımıza rahatsız edici düşünceler ya da imgelerin gelmesi

0 1 2 3

3. Bu travmatik olayı yeniden yaşama, sanki tekrar oluyomuş gibi hissetme ya da öyle davranma

0 1 2 3

6.Bu travmatik olayı düşünmemeye, hakkında konuşmamaya ya da hissetmemeye çalışma

0 1 2 3

EK H Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul 16/12/2022 tarih ve 2022/25 No'lu
Kurul Karar Örneği

KARAR NO-02: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü yüksek lisans programı öğrencisi Sena Çalış'a ait "İkinci ve Üçüncü Kuşak Balkan Göçmenlerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Büyümenin İncelenmesi" isimli çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmeler sonucunda; öğrenci Sena Çalış'ın çalışmasının, raportörün görüşü doğrultusunda etik ilkelere uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ali AKDEMİR
Kurul Başkanı
ASLI GİBİDİR
19/12/2022

8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : SENA ÇALIŞ

ORCID Numarası : 0000-0003-0061-0960

Öğrenim Durumu

2015 – 2020 Lisans: İstanbul Ticaret Üniversitesi- Psikoloji

2021 – 2023 Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi – Klinik Psikoloji

