



**T. C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**GÖÇMEN KADINLARIN KÜLTÜREL UYUM  
SÜRECİNDE DİNİN ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA  
(BURSA ÖRNEĞİ)**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Mahta TAYYAR**

**BURSA-2024**



**T. C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**GÖÇMEN KADINLARIN KÜLTÜREL UYUM  
SÜRECİNDE DİNİN ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA  
(BURSA ÖRNEĞİ)**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Mahta TAYYAR**

**Danışman**

**Prof. Dr. İbrahim GÜRSES**

**BURSA-2024**

**TEZ ONAY SAYFASI**

**T. C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda 702021006 numaralı Mahta Tayyar'ın hazırladığı “Göçmen Kadınların Kültürel Uyum Sürecinde Dinin Rolü Üzerine Bir Araştırma” başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili savunma sınavı, ...../...../20.... günü ..... - ..... saatleri arasında yapılmıştır. Alınan cevaplar sonunda adayın ..... (başarılı / başarısız) olduğuna..... (oybirliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

...../...../20

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav

Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

Üye

Prof. Dr. Naci KULA

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Emre Yılmaz

ŞEYH EDEBALI ÜNİVERSİTESİ



## YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU

### BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

### FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: / /2024

Tez Başlığı / Konusu: Göçmen Kadınların Kültürel Uyum Sürecinde Dinin Rolü Üzerine Bir Araştırma

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam ... sayfalık kısmına ilişkin, .../.../2024 tarihinde şahsım tarafından *TURNİTİN* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %...'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| Adı Soyadı:    | Mahta Tayyar             |
| Öğrenci No:    | 702121006                |
| Anabilim Dalı: | Felsefe ve Din Bilimleri |
| Programı:      | Din Psikolojisi          |
| Statüsü:       | Yüksek Lisans            |

Danışman

Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

\* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Göçmen Kadınların Kültürel Uyum Sürecinde Dinin Rolü Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntılarının kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : Mahta Tayyar  
Öğrenci No : 702121006  
Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Programı : Din Psikolojisi  
Statüsü : Yüksek Lisans

## ÖZET

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| <b>Yazar</b>          | <b>: Mahta TAYYAR</b>              |
| <b>Üniversite</b>     | <b>: Bursa Uludağ Üniversitesi</b> |
| <b>Enstitü</b>        | <b>: Sosyal Bilimler Enstitüsü</b> |
| <b>Anabilim Dalı</b>  | <b>: Felsefe ve Din Bilimleri</b>  |
| <b>Bilim Dalı</b>     | <b>: Din Psikolojisi</b>           |
| <b>Tezin Niteliği</b> | <b>: Yüksek Lisans</b>             |
| <b>Tez Danışmanı</b>  | <b>: Prof. Dr. İbrahim GÜRSES</b>  |

### **GÖÇMEN KADINLARIN KÜLTÜREL UYUM SÜRECİNDE DİNİN ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Bu çalışma, göçmen kadınların yeni bir topluma uyum sağlama süreçlerinde dinin rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Kültürel uyum, bireylerin ve grupların yeni bir kültürel çevreye adapte olma sürecini ifade eder ve bu süreç, göçmen kadınlar için özel zorluklar ve fırsatlar sunar. Araştırmada, farklı kültürel ve dini geçmişlere sahip göçmen kadınların deneyimleri, niteliksel araştırma yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. Derinlemesine mülakatlar ve odak grup görüşmeleri yoluyla elde edilen veriler, dinin kimlik inşası, toplumsal destek sistemleri ve kültürel köprüler oluşturma konularında önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırma, Ocak ve Nisan 2024 tarihleri arasında, Türkiye'ye en az 8 yıl önce gönüllü olarak göç etmiş, 24-56 yaş aralığındaki 11 kadın katılımcıyla yapılan derinlemesine görüşmelere dayanmaktadır. Görüşmelerde, araştırmacı tarafından oluşturulan sorular yüz yüze katılımcılara yöneltilmiştir. Bulgular, dinin sadece bireysel manevi bir kaynak olmanın ötesinde, göçmen kadınların toplumsal uyum süreçlerinde aktif bir aracı olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Ayrıca, dini toplulukların sunduğu sosyal destek ağlarının, göçmen kadınların yeni çevrelerinde karşılaştıkları sosyo-kültürel engelleri aşmalarına yardımcı olduğu saptanmıştır.

Dini inançların, teselli sağlama, aidiyet duygusunu güçlendirme ve kültürel geçişler sırasında psikolojik uyumu kolaylaştırmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, din ve göç arasındaki kesişimi anlamaya katkı sağlamakta olup, göçmen topluluklarında kültürel olarak duyarlı uygulamaların teşvik edilmesi ve ruh sağlığı müdahaleleri için önemli çıkarımlara işaret etmektedir. Araştırmamızın sonuçlarına göre, katılımcılar göç sonrası zorluklar ile başa çıkmak için tevekkül-kader inancı, dua ve ibadet, dini cemaat desteği ve Kur'an okuma gibi dini başa çıkma unsurlarına başvurmuşlardır.

**Anahtar Kelimeler:** Göç, Göçmen Kadınlar, Kültürleşme, Dini Başa Çıkma

## ABSTRACT

**Name /Surname** : Mahta TAYYAR  
**University** : Bursa Uludağ University  
**Institute** : Institute of Social Science  
**Field** : Philosophy and Religious Sciences  
**Branch** : Psychology of Religion  
**Degree Awarded** : Master's Degree  
**Supervisor** : Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

### **A STUDY ON THE ROLE OF RELIGION IN THE CULTURAL ADAPTATION PROCESS OF IMMIGRANT WOMEN**

This study aims to examine the role of religion in the adaptation processes of immigrant women to a new society. Cultural adaptation refers to the process by which individuals and groups adjust to a new cultural environment, presenting specific challenges and opportunities for immigrant women. The research investigates the experiences of immigrant women from diverse cultural and religious backgrounds using qualitative research methods. Data obtained through in-depth interviews and focus group discussions indicate that religion plays a significant role in identity construction, social support systems, and the creation of cultural bridges.

The study is based on in-depth interviews conducted between January and April 2024 with 11 women, aged 24 to 56, who voluntarily migrated to Turkey at least eight years ago. During the interviews, questions prepared by the researcher were posed face-to-face to the participants. The findings reveal that religion functions as an active agent in the social adaptation processes of immigrant women, extending beyond mere individual spiritual resources. Additionally, the social support networks provided by religious communities help immigrant women overcome the socio-cultural barriers they encounter in their new environments.

Religious beliefs were found to be effective in providing solace, strengthening the sense of belonging, and facilitating psychological adaptation during cultural transitions. This study contributes to understanding the intersection of religion and migration and highlights significant implications for promoting culturally sensitive practices and mental health interventions within immigrant communities. According to the results, participants relied on religious coping mechanisms, such as belief in divine destiny, prayer, and worship, support from religious communities, and reading the Quran to navigate post-migration challenges.

**Key Words:** Immigration, Immigrant Women, Acculturation, Religious Coping

## ÖNSÖZ

Son beş yılda, yaklaşık iki milyondan fazla göçmen Türkiye'ye yasal olarak yerleşmiştir. Bu rakama yasa dışı yollarla ülkeye girenler de eklendiğinde, toplam nüfus artışının büyük ölçüde arttığı tahmin edilmektedir. Özellikle, bu yeni gelen bireylerin yerleştikleri ülkelerin kültürel, ekonomik ve politik yapısında yarattığı etkilerin yanı sıra, bu coğrafi-kültürel yer değiştirmenin onların üzerindeki etkileridir.

Ancak, göçün etkileri bireysel kimliğin dönüşümünün ötesine geçmektedir. Göç, insanların hayvanlarla ve doğal çevreyle olan ilişkilerini, iş hayatını, sosyal ilişkileri, arkadaşlıklar, evlilik ve dini inançlar gibi daha geniş alanlara kadar birçok konuda etkiler yaratmaktadır. Göç, kutuplaşmış toplumsal tartışmalara, yoğun yasal mücadelelere, dikkat çekici politik entrikalara ve derin insani kaygılara neden olmaktadır. Ayrıca, çocuk yetiştirme uygulamaları ve sonraki neslin kişilik gelişimi üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Kısacası, göç bireylerin hayatlarında köklü değişikliklere yol açan ve çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmalarına neden olan karmaşık bir süreçtir.

Bu bağlamda, göçmen bireylerin yeni bir kültüre uyum sağlama süreçlerinde zorluklarla karşılaştıkları ancak her bireyin bu süreçte benzersiz deneyimler yaşadığı vurgulanmalıdır. Özellikle çaresizlik ve ayrımcılık durumlarıyla başa çıkma sürecinde bireyler genellikle dini başa çıkma yöntemlerine başvururlar. Bu noktada, Tanrı ile sevgi dolu bir bağın ve dini toplulukların desteğinin önemi büyüktür. Bu araştırma, göç sonrası dönemde dini başa çıkmanın etkilerini anlamak amacıyla nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Ancak göçmenlerin kültürel uyum sürecinde dini inancın etkilerini daha kapsamlı bir şekilde açıklayan ve bireylerin psikolojik süreçlerini derinlemesine inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu da belirtilmelidir.

Bu tezin hazırlanmasında, öncelikle tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim GÜRSES'e, çalışmam boyunca gösterdiği rehberlik ve sabrı için teşekkür etmek isterim. Ayrıca, bana kapılarını ve yüreklerini açarak güvenen ve hikayelerini benimle paylaşan katılımcılara; beni her daim destekleyen Akif HAYTA'ya; bu süreçte benim yanımda olan arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, bu süreçte tüm desteklerini üzerimden hiçbir zaman eksik etmeyen, özellikle ablam olmak üzere kıymetli aileme sonsuz teşekkür ederim.

**Mahta TAYYAR**

**BURSA 2024**



## İÇİNDEKİLER

|                                                   |      |
|---------------------------------------------------|------|
| TEZ ONAY SAYFASI .....                            | iii  |
| YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU .....        | iv   |
| YEMİN METNİ .....                                 | v    |
| ÖZET.....                                         | vi   |
| ABSTRACT .....                                    | vii  |
| ÖNSÖZ.....                                        | viii |
| İÇİNDEKİLER .....                                 | ix   |
| TABLolar LİSTESİ .....                            | xii  |
| GİRİŞ .....                                       | 1    |
| 1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI .....             | 1    |
| 2. ARAŞTIRMANIN LİTERATÜRDEKİ YERİ VE ÖNEMİ ..... | 3    |
| 3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI .....    | 5    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### TEMEL KAVRAMLAR

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1. GÖÇ .....                                          | 8  |
| 1.1. Göç ve Göçmen Kavramı .....                      | 8  |
| 1.1.1. Göç Kavramı .....                              | 8  |
| 1.1.2. Göçmen Kavramı .....                           | 12 |
| 1.2. Nedenlerine Göre Göç.....                        | 13 |
| 1.3. Biçimlerine Göre Göç .....                       | 14 |
| 1.4. Dini Literatürde Hicret Kavramı .....            | 16 |
| 2. KÜLTÜREL UYUM .....                                | 19 |
| 2.1. Kültürel Uyumun ve Göç .....                     | 21 |
| 2.1.1. Berry'nin Kültürleşme Kuramı .....             | 22 |
| 2.1.2. Kültürel Uyumun Psikolojik Boyutları .....     | 25 |
| 2.2. Kültürel Uyum Sürecine Etki Eden Faktörler ..... | 27 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2.2.1. Bireysel Faktörler.....  | 27 |
| 2.2.2. Sosyal Faktörler .....   | 30 |
| 2.2.3. Çevresel Faktörler ..... | 33 |
| 2.2.4. Kültürel Faktörler.....  | 35 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....              | 38 |
| 2. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİKLERİ ..... | 42 |
| 3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....            | 44 |
| 4. VERİ TOPLAMA AŞAMASI.....              | 47 |
| 5. VERİ ANALİZİ .....                     | 48 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. GÖÇ ÖNCESİ SÜREÇTE YAŞANAN DURUMLAR .....             | 51 |
| 2.1. Vatana ve Vatandaşlara Karşı Bağlılık.....          | 51 |
| 2.1.1. Vatanına Bağlı Olanlar .....                      | 52 |
| 2.1.2. Vatanına Bağlı Olmayanlar .....                   | 55 |
| 2.2. Göçün Gerçekleştiği Yaş ve Gönüllülük Seviyesi..... | 59 |
| 2.2.1. Gönüllülük Düzeyi Düşük Olanlar.....              | 60 |
| 2.3. Sonuçları Tolere Etme Kapasitesi .....              | 65 |
| 2.3.1. Göç Sürecinden Kötü Etkilenmeyenler.....          | 66 |
| 2.3.2. Göç Sürecinden Kötü Etkilenenler .....            | 70 |
| 2. GÖÇ SONRASI KÜLTÜREL UYUM SÜRECİ .....                | 73 |
| 2.1. Kültürel Uyum Sürecini Zorlaştıran Etmenler.....    | 73 |
| 2.1.1. Dil Bariyeri.....                                 | 75 |
| 2.1.2. İki İkamet Yeri Arasındaki Farkın Büyüklüğü ..... | 79 |
| 2.1.2.1. Gelenek ve Toplumsal Yapı Farkı .....           | 79 |
| 2.1.2.2. Fiziksel Mekan Farkı.....                       | 85 |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.1.2.3. Yerel Toplumun Tepki ve Davranışı.....                   | 90         |
| 2.1.3. Ayrımcılık ve Yasal Engeller.....                          | 95         |
| 2.2. Uyum Sürecini Kolaylaştıran Etmenler .....                   | 107        |
| 2.2.1. Dil Becerilerinin Gelişimi.....                            | 108        |
| 2.2.2. Sosyal Destek.....                                         | 111        |
| 2.2.3. Dini İnanç.....                                            | 116        |
| 2.3. Göç Sonrasında Kişilerde Son Durum .....                     | 117        |
| 3. KÜLTÜREL UYUM SÜRECİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA .....                  | 125        |
| 3.1. Tevekkül ve Kader İnancı .....                               | 126        |
| 3.2. Dua ve İbadet .....                                          | 137        |
| 3.3. Dini Cemaat Desteği .....                                    | 145        |
| 3.4. Kur'an-ı Kerim Okuma.....                                    | 152        |
| 3.5. Göç Sonrası Kişilerin Dini İnançlarındaki Değişiklikler..... | 160        |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                     | <b>166</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                              | <b>172</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                 | <b>203</b> |
| EK-A .....                                                        | 203        |
| EK-B .....                                                        | 204        |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler .....                  | 44  |
| Tablo 2. Vatana ve Vatandaşlara Karşı Bağlılığın Temaları .....       | 52  |
| Tablo 3. Göçün Gerçekleştiği Yaş ve Gönüllülük Seviyesi .....         | 60  |
| Tablo 4. Göçmenlerin Göçü Toleretme Kapasitesi .....                  | 66  |
| Tablo 5. Dil Bilgisinin Uyum Süreci Üzerindeki Etkisi .....           | 75  |
| Tablo 6. İki İkamet Yeri Arasındaki Farkın Büyüklüğü .....            | 79  |
| Tablo 7. Ayrımcılık ve Yasal Engeller .....                           | 95  |
| Tablo 8. Katılımcılar İçin Uyum Sürecini Kolaylaştıran Etmenler ..... | 107 |
| Tablo 9. Zorlukların Hafiflemesinde Dini Başa Çıkma Unsurları .....   | 126 |
| Şekil 1. Berry'nin Kültürleşme Çerçevesi .....                        | 24  |
| Şekil 2. Katılımcıların göç esnasındaki yaşı .....                    | 59  |

# GİRİŞ

## 1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI

Göç, insanlık tarihi kadar eski ve bireylerin yaşamlarında derin etkiler bırakan karmaşık bir süreçtir. Günümüzde sayısı 281 milyonu<sup>1</sup> aşan bireylerin kültürel uyum sürecini ve yeni bir çevreye uyum sağlama çabalarını da beraberinde getirmektedir.<sup>2</sup> Akhtar, bu durumu “yuvayı kaybetmek şüphesiz bir bireyin ya da grubun başına gelebilecek en travmatik kayıplar arasındadır. Bununla bağlantılı olan güvenlik, aşinalık ve tarihsel devamlılık duygularının kaybı, fiziksel tehdit ya da gerçek bir zarar söz konusu olmasa dahi bir hayli ağırdır” şeklinde ifade etmiştir.<sup>3</sup> Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmalar, kültürleşme sürecinde kadınların erkeklere göre daha fazla sorun yaşadığını ortaya çıkarmıştır.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> M McAuliffe - L. A Oucho (ed.), *World Migration Report 2024* (Geneva: International Organization for Migration, 2024), 4.

<sup>2</sup> John W. Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji: Araştırma ve Uygulamalar*, ed. Leman Pınar Tosun, çev. Afife Başak vd. (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021); Salman Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation* (Maryland: Jason Aronson, 2011); James Stanlaw vd., *Language, Culture, and Society* (New York: Westview Press, 2012); Anna Renner vd., “Migratory Grief: A Systematic Review”, *Frontiers in Psychiatry* 15/1 (2024); Colleen Ward - Ronald Fischer, “Personality, Cultural Intelligence & Cross-Cultural Adaptation: A Test of the Mediation Hypothesis”, *Handbook of Cultural Intelligence: Theory, Measurement, and Applications*, ed. Soon Ang - Linn Van Dyne (New York: Routledge, 2008), 159-173.

<sup>3</sup> Salman Akhtar, *Göç ve Kimlik: Kargaşa, Sağaltım ve Dönüşüm*, çev. Sedef Ayhan (İstanbul: Sfenks Kitap, 2021), 6.

<sup>4</sup> Sezel Saygın - Derya Hasta, “Göç, Kültürleşme ve Uyum”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 10/3 (2018), 326; Orhan Okur vd., “Social and Psychiatric Results of Migration Among Women in a Western City in Turkey”, *Meandros Medical and Dental Journal* 20/1 (2017), 74-81; M Beiser, “Influences of Time, Ethnicity, and Attachment on Depression in Southeast Asian Refugees”, *The American Journal of Psychiatry* 145/1 (1988), 46-51; Zeynep Arabacı vd., “Türkiye’de Kadın Göçmenlik ve Göçün Kadın Sağlığı Üzerine Etkisi”, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 16/36 (2016), 129-144; Nana-fatima Taini Ozeto - Thérèse Allan, “Investigating a Relationship between Perceived Stress, Religious Coping, and Religiosity in Migrant Muslim Women”, *Journal of Muslim Mental Health* 15/1 (2021); John W. Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, *Applied Psychology: An International Review* 46/1 (1997), 22; Nicole Da Silva vd., “Acculturative Stress, Psychological Distress, and Religious Coping Among Latina Young Adult Immigrants”, *The Counseling Psychologist* 45/2 (2017), 213-236; Marieke Jasperse vd., “Identity, Perceived Religious Discrimination, and Psychological Well-Being in Muslim Immigrant Women”, *Applied Psychology* 61/2 (2012), 250-271; Silvia Sara Canetto, “Women and Suicidal Behavior: A Cultural Analysis”, *The American Journal of Orthopsychiatry* 78/2 (2008), 259-266.

Göç sürecinde toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentiler gibi ek stres kaynakları kadınların uyum süreçlerini daha karmaşık hale getirebilmektedir.<sup>5</sup> Yeni toplumun kadınlardan beklediği roller ve normlar, göçmen kadınların önceki yaşam deneyimlerinden ve alışkanlıklarından ciddi anlamda farklı olabilmektedir. Ayrıca, kültürler genelinde erkeklerin çoğunlukla bir işte çalışarak ve dışarıda daha fazla vakit geçirerek yeni toplumun dilini ve kültürel özelliklerini öğrenme ve ana akım toplumun üyeleriyle temas kurma olasılıkları daha fazladır. Bu durum, erkeklerin yeni kültüre kadınlardan daha çabuk uyum sağlamalarına neden olmaktadır.<sup>6</sup>

Her göçmenin kültürel uyum sürecini etkileyen çeşitli faktörlerin varlığı, bu süreci bireysel ve benzersiz kılmaktadır. Bu nedenle, bireyler benzer göç deneyimlerine sahip olsalar dahi, bu deneyimlere verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Bu çalışmada, göçmenlerin kültürel uyum sürecindeki dinin rolü incelendiğinde yabancılaşma, dışlanma ve izolasyon gibi kültürel uyumsuzluklara karşı dini pratiklere daha fazla yönelme olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, göçmenlerdeki dini inançlarda değişim tepkileri belirlenmiş ve bu tepkilerin altında çeşitli davranış örüntüleri tespit edilmiştir.

2012 yılı öncesinde göç eden katılımcıların tamamı, soru sorulmadan ve yönlendirilmeden, Suriye mülteci alımı sonrası yaşadıkları ayrımcılık ve dışlanmanın meydana geldiğini veya arttığını ifade etmektedir. Dolayısıyla her birey “istenmeyen misafir” haline dönüşmüştür.<sup>7</sup> Bu süreçte ayrımcılık, bürokratik ortamlar ve bazı mevcut yasalar, göçmenlerin kültürel uyum sağlamalarının önündeki en büyük engeller olmaya başlamıştır. Bu bağlamda, milyonlarca göçmen ve vatandaşın göç olgusundan nasıl karşılıklı etkilendiği ve bu tür değişimlerin hem psikolojik hem de sosyal uyumlarını doğrudan etkilediği ve onların toplumla bütünleşme süreçlerini olumsuz bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Stephen Castles vd., *The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World* (New York: The Guilford Press, 2014), 61.

<sup>6</sup> Saygın - Hasta, “Göç, Kültürleşme ve Uyum”, 327; Bilge Ataca - John W. Berry, “Psychological, Sociocultural, and Marital Adaptation of Turkish Immigrant Couples in Canada”, *International Journal of Psychology* 37/1 (2002), 13-26; Patrick Steffen - Ray Merrill, “The Association Between Religion and Acculturation in Utah Mexican Immigrants”, *Mental Health, Religion & Culture* 14/6 (2011), 561-573.

<sup>7</sup> Handan Karakaya, “Türkiye’de Göç ve Etkileri”, *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 4/2 (2020), 93-130; Ridvan Şimşek (ed.), *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç* (Ankara: Akademisyen Kitabevi, 2018), 83.

<sup>8</sup> Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*, 87.

Bu çalışmanın amacı, göçmen kadınların göç öncesi dönemde vatana ve vatandakilere karşı bağlılık, göçün gerçekleştiği yaş ve gönüllülük seviyesi ve sonuçları tolere etme kapasitesi gibi faktörler çerçevesinde kültürel uyum sürecindeki etkilerini araştırmaktır. Daha sonra, göç sonrası kültürel uyum sürecine odaklanarak, bu süreci zorlaştıran ve kolaylaştıran etmenler ile vatandaşların tepkileri ve davranışlarını analiz etmektir. Çalışmanın bir diğer amacı, dini başa çıkma stratejilerinin göç sürecinde meydana gelen bütün bu durumlara karşı bireylerin uyum süreçlerine nasıl etki ettiğini araştırmaktır. Dinin değişim üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri, ayrıca değişimin din üzerindeki etkileri ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın temel gayesi, göçmen kadınların dini inançlarının kültürel uyum süreçlerine nasıl etki ettiği ve bu süreçlerde karşılaştıkları zorluklar ve kolaylıkları ortaya koymaktır.

## 2. ARAŞTIRMANIN LİTERATÜRDEKİ YERİ VE ÖNEMİ

Günümüzde Türkiye'de de göçmen sayısının giderek artmakta olması, yerli toplum ve göçmen bireyler arasında belirgin bir gerginlik ve yabancı düşmanlığına neden olmaktadır.<sup>9</sup> Bu durum, göçmenlerin toplumsal uyum süreçlerini daha da zorlaştırmakta ve toplum içinde ayrılmaya yol açmaktadır. Göçmenlerin kültürleşme sürecinde yaşanan zorluklar “Ulysses sendromu”<sup>10</sup> ve “kültürel yas”<sup>11</sup> gibi ortaya çıkan pek çok farklı psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir.<sup>12</sup> Dolayısıyla, göçmenlerin yaşadığı psikolojik sıkıntıların derinlemesine incelenmesi ve bu alanda yapılan çalışmaların

---

<sup>9</sup> Rıdvan Şimşek vd., “2020 ve 2022 Yıllarında Gerçekleştirilen İki Ölçümde Değişen Şartlara Bağlı Olarak Yabancı Düşmanlığı Hakkında Nicel Bir Araştırma”, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi* 57/4 (2022), 3326-3340; Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*, 84.

<sup>10</sup> Joseba Achotegui Loizate, *El síndrome de Ulises. Contra la deshumanización de la migración* (Ned Ediciones, 2020); Raffaella Bianucci vd., “The ‘Ulysses Syndrome’: An Eponym Identifies a Psychosomatic Disorder in Modern Migrants”, *European Journal of Internal Medicine* 41/1 (2017), 30-32.

<sup>11</sup> Dinesh Bhugra - Matthew A Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, *World Psychiatry* 4/1 (2005), 18-24; Maurice Eisenbruch, “From Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees from Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees”, *Social Science & Medicine* 33/6 (1991), 673-680.

<sup>12</sup> F. A. Whitlock, “Migration and Suicide”, *The Medical Journal of Australia* 2/17 (1971), 840-848; Dinesh Bhugra - Susham Gupta (ed.), *Migration and Mental Health* (Cambridge: Cambridge University Press, 2010); Dinesh Bhugra, “Migration and Mental Health”, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109/4 (2004), 243-258; D. Bhugra, “Migration and Depression”, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 108/418 (2003), 67-72; Eisenbruch, “From Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees from Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees”; Maurice Lipsedge, “Advances in Psychiatric Treatment”, *Cambridge University Press* 7/3 (2001), 222-223.

literatüre katkı sağlaması büyük önem taşımaktadır. Göçmenlerin toplumla entegrasyonunu sağlamak ve toplumsal gerginlikleri azaltmak için yapılacak araştırmaların, politikaların geliştirilmesinde ve destek mekanizmalarının oluşturulmasında yol gösterici olması beklenmektedir. Bu nedenle, göç ve göçmenlerin uyum süreçleri üzerine yapılacak araştırmalar, hem akademik anlamda hem de toplumsal uyum açısından büyük bir değer taşımaktadır.

Türkiye’de, göç ve dini inancın etkisini ele alan çalışmalar, daha çok mültecilerin ve yabancı öğrencilerin dini başa çıkma ilişkisi kapsamında ele alınmıştır. Yurtdışındaki araştırmaları incelediğimizde, göç, kültürel uyum ve inanç ilişkisini ele alan çalışmaların çoğunun Latin Amerika kıtasında Hristiyan dinine mensup kişiler üzerinde yapıldığı ve kültürel uyum ile dini başa çıkma konularını ele alan çok az çalışmanın bulunduğu tespit edilmiştir.

Latin Amerikalı bireyler üzerine yapılan büyük çaplı bir araştırma, yeni bir ülkeye göç etmeden önce dini başa çıkma yöntemlerine fazlasıyla güvenmenin, göç ettikten sonra yoğun uyum stresi yaşamakla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, yasadışı göçmen statüsüne sahip olanların göç etmeden önce dini başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıklarını ve göç ettikten sonra daha yüksek stres yaşadıklarını gözlemiştir.<sup>13</sup> Bir araştırma, Amerika’ya göç eden Çin asıllı yaşlı yetişkinlerle derinlemesine görüşmeler yaparak, katılımcıların hayat zorluklarını yönetmek için değerleri, inançları ve kültürel inançlarıyla iç içe geçmiş dini başa çıkma yöntemlerinin, etkili başa çıkma stratejileri geliştirmede önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.<sup>14</sup> ABD’nin güneybatısındaki yaşayan Hindu Bhutanlı göçmenler üzerine yapılan araştırmada ise Hindu dini başa çıkma düzeylerinin ve sosyal destekten memnuniyetin, çevresel uyum stresinin daha yüksek düzeylerini öngördüğünü ve dini başa çıkmanın yüksek düzeyde sosyal stresle ilişkilendirildiğini bulmuştur.<sup>15</sup> Sonuç olarak, uluslararası çalışmalar, dinlere göre

---

<sup>13</sup> Mariana Sanchez vd., “The Influence of Religious Coping on the Acculturative Stress of Recent Latino Immigrants”, *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work* 21/3 (2012), 171-194.

<sup>14</sup> Eun-Kyoung Othelia Lee - Keith Chan, “Religious/Spiritual and Other Adaptive Coping Strategies Among Chinese American Older Immigrants”, *Journal of Gerontological Social Work* 52/5 (2009), 517-533.

<sup>15</sup> G. Odessa Benson vd., “Religious Coping and Acculturation Stress Among Hindu Bhutanese: A Study of Newly-Resettled Refugees in the United States”, *International Social Work* 55/4 (2012), 538-553.



kültürel uyum ve dini başa çıkma arasında değişkenlik olduğunu göstermiştir.<sup>16</sup> Bu nedenle, Müslüman göçmenlerin dini inançlarının ve uygulamalarının uyum süreçlerindeki rolünü anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu görülmektedir. Özellikle farklı dinlere ve kültürlere mensup göçmen gruplarının dini başa çıkma stratejileri üzerine yapılacak çalışmalar, kültürel uyum sürecinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Türkiye’de göçmen bireylerin kültürel uyum sürecinde dini başa çıkmanın etkilerini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Sağır tarafından Suriyeli mültecilerin kültürel uyum, ruh sağlığı ve din üzerine yapılan bir araştırmada, katılımcıların manevi ve dini unsurları kullanmalarının uyum süreçlerine olumlu etkisi olduğunu göstermiştir.<sup>17</sup> Diğer bir araştırma, Türkiye’de yaşayan yabancı öğrencilerin kültürleşme sürecinde dini başa çıkma ve kültürel uyum arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.<sup>18</sup>

Sonuç olarak Türkiye genelinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, mülteci, sığınmacı ve yabancı öğrenciler genelinde araştırma yapıldığı, fakat gönüllü göç sonrası süreçte dini başa çıkma etkisini ele alan çalışma olmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler doğrultusunda bu çalışma, göçmen kadınların göç sonrası süreçte kayıp, ayrımcılık, yasal ve bürokratik zorluklar sonucu yaşadıkları yabancılaşıma, yalnızlık, çaresizlik ve özlem duyguları ile başa çıkmada dini inançlarının nasıl etki ettiğini ve bu süreçlerde karşılaştıkları zorluklar ve kolaylıkları ayrıntılı bir şekilde ele alarak literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

### 3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Araştırma, Türkiye’nin Bursa ilinde en az 8 yıl yaşamış olan gönüllü göçmen kadınların deneyimleri kapsamında incelenmiştir. Bu araştırma, göç öncesi sürecin göç sonrasını nasıl etkilediğini, göç sürecinde nasıl hissettiklerini, göç sonrasındaki ayrımcılıklar ve dışlanmalar karşısında verdikleri tepkileri, yasalara karşı belirsizlikler, çaresizlikler ve

---

<sup>16</sup> Stacey A. Shaw vd., “Religious Coping and Challenges Among Displaced Muslim Female Refugees”, *Affilia* 34/4 (2019), 518-534; Zeenah Adam - Colleen Ward, “Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims”, *Journal of Muslim Mental Health* 10/2 (2016), 3-26.

<sup>17</sup> Zeynep Sağır, *Suriyeli Kadın Mültecilerde Kültürel Uyum, Ruh Sağlığı Ve Din* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Doktora, 2018), 246; Zeynep Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din* (İstanbul: Dem Yayınları, 2018), 261.

<sup>18</sup> Zeynep Sağır, “Kültürleşme, Dini Başa Çıkma Ve Yaşam Memnuniyeti: Türkiye’de Yaşayan Yabancı Öğrenciler Üzerine Nicel Bir Araştırma”, *Kilitbahır* 17 (2020), 26.

kısıtlamalar karşısında hissettiklerini, vatanlarına ve vatandakilere karşı duydukları duyguları ve bu süreçte başvurdıkları dini başa çıkma unsurlarının kültürel uyum süreçlerine nasıl etki ettiğini incelemektedir. Bununla birlikte, araştırmanın analizi, nitel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler, 2024 yılının Ocak ve Nisan ayları içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, Türkiye'ye en az 8 yıl önce gönüllü bir şekilde göç eden 24-56 yaş aralığında toplam 11 kadın katılımcı bulunmaktadır. Araştırmacı tarafından oluşturulan sorular, yüz yüze bir şekilde katılımcılara sorulmuştur. Dolayısıyla bu çalışma, katılımcıların sorulara verdikleri sözlü yanıtlar, jestleri ve mimikleri ile sınırlıdır. Katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlayıp doğru şekilde açıkladıkları varsayılmaktadır. Bu araştırma nedensellikten ziyade, bireylerin yaşantılarını nasıl deneyimlediklerini inceleyerek göçün kişiler için taşıdığı anlamı ve bağlamı araştırmaktadır. Elde edilen sonuçlar, mülakat yapılan 11 kişilik örneklem grubu ile sınırlıdır ve genelleme yapılamaz. Araştırma, uzun vadeli bir perspektife sahip olmayıp, belirli bir zaman diliminde yapılan kesitsel bir analizi yansıtmaktadır.

Bir diğer kayda değer nokta ise, Türkiye bağlamında yapılan araştırmaların sayısının sınırlı olması sebebiyle daha çok yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalardan yararlanılmış olmasıdır. Bu sınırlılık, psikoloji araştırmalarında “WEIRD” (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic) terimi ile açıklanmaktadır.<sup>19</sup> WEIRD, Batılı, eğitilmiş, sanayileşmiş, zengin ve demokratik toplumları temsil eden katılımcıları ifade eder. Bu tür katılımcılar, dünya nüfusunun sadece küçük bir kısmını oluşturmalarına rağmen, psikolojik araştırmalarda genellikle yaygın olarak kullanılmaktadır.<sup>20</sup> Bu durum, elde edilen bulguların genelleştirilebilirliğini sınırlamaktadır, çünkü WEIRD katılımcılar dünya genelindeki diğer kültürel ve demografik grupları yeterince temsil etmez. 2008

---

<sup>19</sup> Mostafa Salari Rad vd., “Toward A Psychology Of Homo Sapiens: Making Psychological Science More Representative Of The Human Population”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 115/45 (2018), 11401-11405; Joseph Henrich vd., “The Weirdest People In The World?”, *The Behavioral and Brain Sciences* 33/2 (2010), 61-135; Joseph Henrich, *The WEIRD People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2020); Joseph Henrich vd., “Most People Are Not WEIRD”, *Nature* 466/7302 (2010), 29-29; Rad vd., “Toward a psychology of Homo sapiens”.

<sup>20</sup> Michael Muthukrishna vd., “Beyond Western, Educated, Industrial, Rich, and Democratic (WEIRD) Psychology: Measuring and Mapping Scales of Cultural and Psychological Distance”, *Psychological Science* 31/6 (2020), 678-701.

yılında yapılan bir araştırma, en iyi psikoloji dergilerindeki deneklerin %96'sının dünya nüfusunun sadece %12'sini oluşturan Batılı sanayileşmiş ülkelerden olduğunu ortaya koymuştur.<sup>21</sup> Bu sınırlılığının olabildiğince önüne geçme adına çalışma kapsamında kullanılan araştırmaların din, ırk ve cinsiyet açısından bu çalışmanın katılımcı örneklemine daha yakın olan araştırmalardan yararlanılmaya çalışılmıştır.<sup>22</sup>



---

<sup>21</sup> Jeffrey J. Arnett, “The Neglected 95%: Why American Psychology Needs To Become Less American”, *The American Psychologist* 63/7 (2008), 602-614.

<sup>22</sup> Adam - Ward, “Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims”; Amir Hussain, “Toward a Muslim Theology of Migration”, *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*, ed. Elaine Padilla - Peter C. Phan (New York: Palgrave Macmillan, 2014), 173-186; E. Padilla - P. Phan (ed.), *Theology of Migration in the Abrahamic Religions* (New York: Palgrave Macmillan, 2014); Shaw vd., “Religious Coping and Challenges Among Displaced Muslim Female Refugees”; Jasperse vd., “Identity, Perceived Religious Discrimination, and Psychological Well-Being in Muslim Immigrant Women”; Ozeto - Allan, “Investigating a Relationship between Perceived Stress, Religious Coping, and Religiosity in Migrant Muslim Women”; Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### TEMEL KAVRAMLAR

#### 1. GÖÇ

##### 1.1. Göç ve Göçmen Kavramı

###### 1.1.1. Göç Kavramı

Göç, bireylerin veya toplulukların çeşitli nedenlerle ikamet ettikleri yerden farklı bir yere taşınma sürecidir. Bu olgu, ekonomik, sosyal, politik ve çevresel faktörlerin etkisiyle meydana gelmektedir.<sup>23</sup> Göç olgusu, iç göç ve dış göç olmak üzere iki ana kategoride incelenmektedir.

İç göç, ülke içerisinde gerçekleşen ve bireylerin bir bölgeden başka bir bölgeye yer değiştirmesidir. Genellikle kırsal alanlardan kentlere doğru olan bu hareket, ekonomik fırsatlar, eğitim olanakları ve yaşam standartlarının iyileştirilmesi gibi nedenlerle tetiklenmektedir. Dış göç ise uluslararası sınırları aşan ve bireylerin bir ülkeden başka bir ülkeye taşınmasını kapsamaktadır. Dış göç, çoğunlukla daha iyi ekonomik koşullar arayışı, siyasi ve dini baskılardan kaçış veya savaş gibi olağanüstü durumlar nedeniyle gerçekleşir. Bu tür göç gerçekleştirmiş olan kişiler, göç ettikleri ülkelerde mülteci, göçmen işçi, sığınmacı ve geçici göçmen statülerde bulunabilmektedirler.<sup>24</sup>

Göç olgusunun etkileri, geniş kapsamlı olup hem göç eden bireyleri hem de varılan ve terk edilen bölgeleri toplumsal, ekonomik, sosyal ve kültürel olarak çok boyutlu bir şekilde etkilemektedir.<sup>25</sup> Bu süreç, göç alan bölgelerde iş gücü artışı, ekonomik büyüme ve kültürel çeşitlilik gibi olumlu sonuçlar doğurabilirken; göç veren bölgelerde ise nüfus

---

<sup>23</sup> Castles vd., *The Age of Migration*, 39.

<sup>24</sup> Elif Yüksel Oktay vd. (ed.), *Geçmişten Günümüze Uluslararası Göç* (İstanbul: Filiz Kitabevi, 2022), 105; Phyllis Marie Jensen, *A Depth Psychology Model of Immigration and Adaptation: The Migrant's Journey* (London: Routledge, 2020), 81.

<sup>25</sup> David L. Sam - John W. Berry, "Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds Meet", *Perspectives on Psychological Science* 5/4 (2010), 472-481.

azalması, iş gücü kaybı ve sosyal yapının zayıflaması gibi olumsuz etkiler de yaratabilmektedir.<sup>26</sup>

Göç, nüfus yapısını ve toplumsal dinamikleri önemli ölçüde değiştirir.<sup>27</sup> Göç alan bölgelerde nüfus artışı, yaş yapısında gençleşme ve cinsiyet oranlarındaki değişimler, iş gücü piyasasına genç ve dinamik bir nüfusun katılımını sağlayarak yaşlanan nüfus sorununa kısmi çözüm getirebilmektedir. Öte yandan, göç veren bölgelerde ise nüfus azalması, yaşlanan bir nüfus ve cinsiyet oranlarındaki dengesizlikler terk edilen ülkedeki önemli sorunlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır.<sup>28</sup>

Göçün ekonomik etkileri, araştırmacılar tarafından hem göç alan hem de göç veren bölgelerde derinlemesine incelenmiştir.<sup>29</sup> Göç alan bölgelerde iş gücü arzının artması, ekonomik büyümeye katkı sağlayarak yerel işgücü piyasalarında rekabeti artırmaktadır. Göçmenlerin genellikle düşük ücretli işlerde çalıştırılması işçi maliyetlerin düşmesine sebep olarak bazı sektörlerde ekonomik verimliliği artırtabilirken,<sup>30</sup> öte yandan iş gücü kaybı, ekonomik faaliyetlerin azalmasına ve yerel ekonominin zayıflamasına da yol açabilmektedir.<sup>31</sup> Özellikle genç ve yetenekli bireylerin göç etmesi, bu bölgelerdeki beyin göçü sorununu derinleştirir.<sup>32</sup>

Göçün sosyal ve kültürel etkileri, toplumların yapılarını ve kimliklerini önemli ölçüde dönüştürebilmektedir.<sup>33</sup> Göç alan bölgelerde kültürel çeşitliliğin artması kültürel zenginleşme ve toplumsal uyum sorunlarını beraberinde getirir.<sup>34</sup> Göçmenler, geldikleri bölgelerin kültürel ve sosyal normlarını yeni yerlerine taşıyarak çokkültürlülüğün

---

<sup>26</sup> Douglas S. Massey vd., “Theories of International Migration: A Review and Appraisal”, *Population and Development Review* 19/3 (1993), 433.

<sup>27</sup> Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*, 87.

<sup>28</sup> Castles vd., *The Age of Migration*, 18; Ronald Skeldon, *Migration and Development* (Essex: Routledge, 1997), 194.

<sup>29</sup> Richard Ainley Easterlin (ed.), *Population and Economic Change in Developing Countries* (Conference on Population and Economic Change in Less Developed Countries, London: The University of Chicago Press, 1987), 362.

<sup>30</sup> Russell King, *People on the Move: An Atlas of Migration* (California: University of California Press, 2010), 119.

<sup>31</sup> Massey vd., “Theories of International Migration: A Review and Appraisal”, 441.

<sup>32</sup> Philip Martin, *Importing Poverty? Immigration and the Changing Face of Rural America* (New Haven: Yale University Press, 2009), 19.

<sup>33</sup> Tuomas Martikainen - Nebile Özmen, “Din, Göçmenler ve Entegrasyon”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 38/1 (2010), 14.

<sup>34</sup> Nermin Abadan Unat, *Bitmeyen Göç: Konuk İşçilikten Ulus-Ötesi Yurttaşlığa* (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2017), 81.

benimsenmesine yol açmaktadırlar.<sup>35</sup> Ancak, bu durum kültürel uyumsuzluk ve yabancı düşmanlığı gibi sosyal gerilimler de ortaya çıkarabilmektedir.<sup>36</sup>

Göç veren bölgelerde ise aile yapılarında parçalanmalar ve sosyal ağların zayıflaması, bu toplumların dayanışma kapasitelerini olumsuz bir şekilde etkilemektedir.<sup>37</sup> Ayrıca, zamanla göç eden bireylerin geride bıraktıkları toplumlarla olan bağlarının zayıflaması, sosyal sermayenin azalmasına yol açmaktadır.<sup>38</sup>

Göçmenler, yeni topluma vardıkları andan itibaren kültürel zenginliği artırırken aynı zamanda kültürel uyumsuzlukları ve çatışmaları da beraberinde getirmektedirler.<sup>39</sup> Göçmenlerin kendi kültürlerinden taşıdıkları pratikler, yemekler, sanatlar ve yaşam tarzları topluma katkıda bulunurken, farklı kültürel geçmişlere sahip bireyler arasında anlaşmazlıkların meydana gelmesine de yol açabilmektedir.<sup>40</sup>

Göç, salt fiziksel bir yerden başka bir yere taşınma değil, aynı zamanda psikolojik etkilere yol açabilen karmaşık bir süreçtir. Göç eden bireyler genellikle aidiyet duygusu, kimlik arayışı ve uyum süreci gibi derin duygusal ve psikolojik deneyimler yaşamaktadırlar.<sup>41</sup> Göç, tanıdık bir çevreden kopma ve yeni bir ortama uyum sağlama sürecidir; bu da kişinin kendini yabancı, aidiyetsiz ve yeni kültürel normlar ve değerlerle karşılaşarak kendi kimliğini yeniden değerlendirme zorunda hissetmesine neden olabilmektedir.<sup>42</sup> Bu

---

<sup>35</sup> Mustafa Poyraz, *Aidiyet, Göçmen ve Toplumsal Çeşitlilik* (Ankara: Ütopya Yayınevi, 2020), 22.

<sup>36</sup> Şimşek vd., “2020 ve 2022 Yıllarında Gerçekleştirilen İki Ölçümde Değişen Şartlara Bağlı Olarak Yabancı Düşmanlığı Hakkında Nicel Bir Araştırma”, 3334.

<sup>37</sup> Murat Yücesahin vd., *Göç ve Uyum Süreci: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme* (London: Transnational Press London, 2015), 42.

<sup>38</sup> Umut Türk - Fatma Armağan Teke Lloyd, “Türkiye’de Sosyal Sermaye ve Göç”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi* 5/1 (2021), 72.

<sup>39</sup> Sam - Berry, “Acculturation”; Jensen, *A Depth Psychology Model of Immigration and Adaptation*; Salman Akhtar, *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis* (London: Routledge, 2009), 21.

<sup>40</sup> Paul Boyle vd., *Exploring Contemporary Migration* (Essex: Routledge, 1998).

<sup>41</sup> León Grinberg - Rebeca Grinberg, “Psychoanalytic Perspectives on Migration”, *Psychoanalysis and Culture* (London: Karnac, 2004), 163; Haideh Moghissi - Halleh Ghorashi, *Muslim Diaspora in the West: Negotiating Gender, Home and Belonging* (Vermont: Routledge, 2010); Jennifer Bonovitz, “Reflections of the Self in the Cultural Looking Glass”, *The Colors of Childhood: Separation-Individuation Across Cultural, Racial, and Ethnic Diversity*, ed. Salman Akhtar - Selma Kramer (Maryland: Jason Aronson, 2004), 182.

<sup>42</sup> Sylvia Xiaohua Chen vd., “Bicultural Identity, Bilingualism, and Psychological Adjustment in Multicultural Societies: Immigration-Based and Globalization-Based Acculturation”, *Journal of Personality* 76/4 (2008), 803-838.

süreçte, duygusal stres<sup>43</sup>, kaygı<sup>44</sup>, depresyon<sup>45</sup> ve diğer psikolojik zorluklar<sup>46</sup> sıkça görülmektedir. <sup>47</sup> Ancak, bu duygusal zorluklara rağmen göç, kişisel gelişim, dayanıklılık, kültürel farkındalık, özgüven artırmak ve dil becerisi geliştirmek gibi psikolojik olarak olumlu sonuçlar doğurabilmektedir.<sup>48</sup> Buna dayanarak, göç sürecinin kişinin duygusal ve psikolojik sağlığı üzerinde uzun vadeli etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür.<sup>49</sup>

Sonuç olarak, göç bireylerin ve toplumların hayatlarını derinden etkileyen çok boyutlu bir olgudur. İç ve dış göç şeklinde gerçekleşen bu olgu, ekonomik, sosyal, politik ve çevresel nedenlerle tetiklenmektedir. Göç, göç alan bölgelerde iş gücü artışı, ekonomik büyüme ve kültürel çeşitlilik gibi olumlu etkiler yaratırken, göç veren bölgelerde nüfus azalması, iş gücü kaybı ve sosyal yapıların zayıflaması gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

---

<sup>43</sup> Karmele Salaberria vd., “Chronic Stress in Immigrants and Relatives of People With Mental Illness: A Comparative Study”, *Revista Mexicana de Psicología* 32/1 (2015), 7-15; Andrian Liem vd., “Acculturative Stress and Coping Among Migrant Workers: A Global Mixed-Methods Systematic Review”, *Applied Psychology: Health and Well-Being* 13/3 (2021), 491-517; Alan Monat vd., “Anticipatory Stress and Coping Reactions Under Various Conditions of Uncertainty”, *Journal of Personality and Social Psychology* 24/2 (1972), 237-253; Line Bager vd., “Are Migrants Diagnosed With a Trauma-Related Disorder at Risk of Premature Mortality? A Register-Based Cohort Study in Denmark”, *J Migr Health* 8/1 (2023).

<sup>44</sup> Michéle Bal - Kees van den Bos, “Blaming for a Better Future: Future Orientation and Associated Intolerance of Personal Uncertainty Lead to Harsher Reactions Toward Innocent Victims”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 38/7 (2012), 835-844; Engin Çelebi, “Farklı Kültürel Ortamlara Göçte Yaşanılan Kaygı Ve Belirsizlik Sorunu”, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 1/34 (2015); Fatma Öz - Pınar Damar, “Göç Yapan Kadınlarda Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başetme ve Evlilik Doyumu: KKTC Örneği”, *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi* 5/3 (2023), 385-401; Allan Williams - Vladimir Balaz, “Migration, Risk, and Uncertainty: Theoretical Perspectives”, *Population, Space and Place* 18/2 (2012), 167-180.

<sup>45</sup> Bhugra, “Migration and Depression”; Dinesh Bhugra - Oyedéji Ayonrinde, “Depression in Migrants and Ethnic Minorities”, *Advances in Psychiatric Treatment* 10/1 (2004), 13-17; Shea Q. Foo vd., “Prevalence of Depression Among Migrants: A Systematic Review and Meta-Analysis”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15/9 (2018), 1986.

<sup>46</sup> Eisenbruch, “From Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees from Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees”; Janis Hunter Jenkins, “The State Construction of Affect: Political Ethos and Mental Health Among Salvadoran Refugees”, *Culture, Medicine and Psychiatry* 15/2 (1991), 139-165; Lipsedge, “Advances in Psychiatric Treatment”.

<sup>47</sup> Canetto, “Women and Suicidal Behavior”; R. A. Langford vd., “Suicidal Behavior in a Bicultural Society: A Review of Gender and Cultural Differences in Adolescents and Young Persons of Aotearoa/New Zealand”, *Suicide & Life-Threatening Behavior* 28/1 (1998), 94-106; Whitlock, “Migration and Suicide”; John Merrill - John Owens, “Ethnic Differences in Self-Poisoning: A Comparison of Asian and White Groups”, *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* 148 (1986), 708-712.

<sup>48</sup> Colleen Ward vd., *The Psychology of Culture Shock* (London: Routledge, 2005), 41; Byron G. Adams - Fons J. R. van de Vijver, “The Many Faces of Expatriate Identity”, *International Journal of Intercultural Relations* 49 (2015), 322-331.

<sup>49</sup> Bhugra, “Migration and Mental Health”.

Göç, nüfus yapısını değiştirerek hem göç alan hem de göç veren bölgelerde toplumsal değişikliklere neden olmaktadır. Ekonomik açıdan, göçmenlerin iş gücü piyasasına katılımı ekonomik büyümeye katkı sağlarken, göç veren bölgelerde beyin göçü gibi sorunlara yol açmaktadır. Sosyal ve kültürel etkiler, toplumların kültürel zenginliğini artırmakla birlikte, sosyal uyumsuzluklar ve gerilimler de yaratabilmektedir. Psikolojik açıdan, göç eden bireyler aidiyet duygusu, kimlik arayışı ve uyum süreci gibi zorluklarla karşılaşmakta, ancak bu süreçler kişisel gelişim ve kültürel farkındalık açısından olumlu sonuçlar da doğurabilmektedir. Göç olgusunun karmaşıklığı ve çok boyutlu etkileri göz önüne alındığında, bu sürecin yönetimi ve göçmenlerin desteklenmesi toplumsal uyum ve refah için kritik öneme sahiptir.<sup>50</sup>

### **1.1.2. Göçmen Kavramı**

Göçmen kavramının her yönünü kapsayan bir tanım yapmak zordur. Göç, bireylerin mevcut konumlarından farklı bir yere taşınması olarak tanımlandığında, göçmen terimi- en geniş anlamıyla- bir yerden başka bir yere giden kişi olarak ifade edilebilmektedir. Bu bağlamda, göçmen, göç sürecinin öznesi olan ve bu hareketi gerçekleştiren kişidir.<sup>51</sup>

Göçmen kavramı, kendisi veya ailesi için daha iyi sosyo-ekonomik koşullar sağlamak amacıyla başka bir bölgeye veya ülkeye taşınan kişiler için kullanılmaktadır.<sup>52</sup> Birleşmiş Milletler ise göçmen teriminin, göç nedenlerine veya göçün gönüllü olup olmamasına bakılmaksızın, yabancı bir ülkede bir yıldan fazla kalan herkes için geçerli olduğunu belirtmektedir.<sup>53</sup>

Göçmen terimi, çok çeşitli durumları kapsayan geniş bir insan kitlesini ifade ettiği için oldukça karmaşıktır. Göçmenlerin sayısını ve yurtdışında kalma sürelerini belirlemek de oldukça zordur. Bu nedenle, bir kişinin ne zaman göçmen olarak kabul edildiğini belirlemek, ne zaman göçmen statüsünden çıktığını belirlemek kadar önem taşımaktadır.

---

<sup>50</sup> Salman Akhtar, *Immigration and Identity: Turmoil, Treatment and Transformation* (Maryland: Jason Aronson, Inc., 1999); Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*; Jensen, *A Depth Psychology Model of Immigration and Adaptation*; Ramaswami Mahalingam, *Cultural Psychology of Immigrants* (London: Routledge, 2006); Takeyuki Tsuda (ed.), *Diasporic Homecomings: Ethnic Return Migration in Comparative Perspective* (California: Stanford University Press, 2009).

<sup>51</sup> Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 39-41.

<sup>52</sup> Ward vd., *The Psychology of Culture Shock*, 192.

<sup>53</sup> Richard Perruchoud vd. (ed.), *Göç Terimleri Sözlüğü* (Cenevre: Uluslararası Göç Örgütü, 2009), 37.



Örneğin, bir kişi göç ettiği ülkenin vatandaşı olduğunda teknik olarak "göçmen" statüsünden çıkmış sayılabilir, ancak temel anlamda hala göçmen olarak değerlendirilebilir. Son olarak, küreselleşmenin bir sonucu olarak yeni özelliklere sahip, bazen "ulusötesi" toplulukların veya diasporaların üyeleri olarak tanımlanan yeni göçmen tiplerinin ortaya çıkması, günümüzde göçmen kavramını tanımlamayı eskisinden daha karmaşık hale getirmiştir.<sup>54</sup>

## 1.2. Nedenlerine Göre Göç

Göç nedenleri, hepsinin ele alınamayacak kadar karmaşık ve çeşitlidir. Fakat genel bir çerçevede toplandığında ekonomik, sosyal, politik ve çevresel faktörler kategorilerine ayrılarak incelenebilmektedir.<sup>55</sup> Bunların başında ekonomik nedenler gelmektedir.<sup>56</sup>

Ekonomik nedenlerle gerçekleşen göç, bireylerin ve toplulukların daha iyi yaşam koşulları, iş olanakları ve gelir düzeylerine ulaşma arzusu doğrultusunda yer değiştirmesini ifade etmektedir.<sup>57</sup> Bu tür göçler genellikle, yüksek işsizlik oranları ve düşük gelir seviyeleri nedeniyle kişileri daha iyi iş fırsatları, yüksek ücretler, daha iyi çalışma koşulları ve ekonomik kalkınma fırsatları sunan bölgelere taşınmaya itmektir.<sup>58</sup>

Sosyal sebepler ise bireylerin ve ailelerin daha kaliteli sağlık hizmetlerine, daha üstün eğitim kurumlarına erişim ve aile üyelerinin bir arada yaşama arzusu gibi nedenlerle yer değiştirmesini ifade etmektedir. Bu tür göçler, sosyal faktörlerin bireylerin yaşam kalitesini iyileştirme amacıyla tetiklediği bir süreçtir.<sup>59</sup>

Bununla birlikte, bireylerin siyasi görüşleri nedeniyle baskıya maruz kalması,<sup>60</sup> çatışmalar ve savaşlar nedeniyle güvenlik arayışı ve temel insan haklarının ihlal edildiği

---

<sup>54</sup> Khalid Koser, *International Migration: A Very Short Introduction* (Oxford: Oxford University Press, 2016), 16.

<sup>55</sup> Arif Korkmaz, *Göç ve Din* (Konya: Çizgi Kitabevi, 2011), 29.

<sup>56</sup> Ward vd., *The Psychology of Culture Shock*, 193.

<sup>57</sup> Castles vd., *The Age of Migration*, 26.

<sup>58</sup> Michael P. Todaro, "A Model of Labor Migration and Urban Unemployment in Less Developed Countries", *The American Economic Review* 59/1 (1969), 139.

<sup>59</sup> Koser, *International Migration*, 17.

<sup>60</sup> Alexander Betts, *Survival Migration: Failed Governance and the Crisis of Displacement* (New York: Cornell University Press, 2013), 163.

bölgelerden kaçış gibi olumsuz koşullardan çıkma arzusu sonucunda gerçekleşen göçler de politik nedenler içine alınmaktadır.<sup>61</sup>

Son olarak, göçün en çok tartışılan güncel nedenlerinden birinin çevresel değişiklikler olduğu gözlemlenmektedir.<sup>62</sup> Bu göçler deprem, sel, kuraklık gibi doğal afetler, iklim değişikliği nedeniyle tarım arazilerinin verimsiz hale gelmesi ve su kaynaklarının azalması; çevresel kirlilik ve doğal kaynakların tükenmesi gibi nedenlerle yapılan göçleri kapsamaktadır.<sup>63</sup>

### 1.3. Biçimlerine Göre Göç

Göç biçimleri, göç sürecinin yapısını ve dinamiklerini anlamak için göçün mesafesi, süresi, gönüllülük durumu gibi çeşitli kriterlere göre sınıflandırılmaktadır.

Bireylerin ve ailelerin kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirdikleri göçler “gönüllü göç” olarak adlandırılmaktadır.<sup>64</sup> Bu tür göçlerde, bireyler genellikle daha iyi yaşam koşulları, iş olanakları, eğitim veya aile birleşimi gibi kişisel veya profesyonel nedenlerden dolayı bir yerden başka bir yere taşınmayı ifade etmektedir.<sup>65</sup> Gönüllü göç, bireylerin daha iyi bir gelecek arayışıyla gerçekleşebileceği gibi, kültürel etkileşim, bilgi alışverişi ve uluslararası ilişkilerin gelişimi gibi pozitif etkiler de yaratabilmektedir.<sup>66</sup> Gönüllü göç, genellikle daha düzenli ve planlı bir süreç olup, göçmenlerin yerleşme, entegrasyon ve uyum süreçlerini desteklemek için çeşitli politika ve programlarla yönetilmektedir.<sup>67</sup>

Diğer yandan, bireylerin veya toplulukların genellikle savaş, doğal afetler, siyasi baskı ve ekonomik krizler gibi zorlayıcı nedenlerle<sup>68</sup> gerçekleşen göçler “zorunlu göç” olarak

---

<sup>61</sup> Aristide R. Zolberg vd., *Escape from Violence: Conflict and the Refugee Crisis in the Developing World* (New York: Oxford University Press, 1989), 8.

<sup>62</sup> Betts, *Survival Migration*, 16.

<sup>63</sup> Norman Myers, “Environmental Refugees: A Growing Phenomenon of the 21st Century”, *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences* 357/1420 (2002), 612.

<sup>64</sup> Cemal Yalçın, *Göç Sosyolojisi* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2004), 211-212.

<sup>65</sup> Everett S. Lee, “A Theory of Migration”, *Demography* 3/1 (1966), 50.

<sup>66</sup> David L. Sam - John W. Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* (New York: Cambridge University Press, 2006), 163-165.

<sup>67</sup> Korkmaz, *Göç ve Din*, 31.

<sup>68</sup> William Petersen, “A General Typology of Migration”, *American Sociological Review* 23/3 (1958), 256-266.

adlandırılmaktadır.<sup>69</sup> Bu nedenlerden dolayı ülkelerini terk eden bireyler "mülteci" veya "sığınmacı" olarak ifade edilmektedir.<sup>70</sup>

Mülteci “İrki, dini, tabiiyeti, belirli bir sosyal gruba mensubiyeti ve siyasi görüşleri yüzünden haklı bir zulüm korkusu nedeniyle vatandaşı olduğu ülkenin dışında bulunan ve söz konusu korku yüzünden, ilgili ülkenin korumasından yararlanmak istemeyen kişi” şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>71</sup> Sığınmacı kavramı ise mülteciden farklı olarak kendi ülkesinin dışında güvenlik arayan ve ilgili ulusal ya da uluslararası belgelere dayanarak mülteci statüsü için başvuru yapan fakat başvurusu sonuçlanmayan bireylerdir. Başvurusu olumsuz sonuçlandığında, bu kişiler ülkeyi terk etmek zorunda kalırlar.<sup>72</sup>

Bir diğer sınıflandırma olan “mesafesine göre göç”, ülke sınırları içerisinde ve ülke sınırlarını aşan iç ve dış göçlerdir. İç göçte bireyler veya gruplar, bir bölgeden başka bir bölgeye, genellikle kırsal alanlardan şehirlere doğru göç etmektedirler. Bu tür göçler, ekonomik ve sosyal nedenlerle tetiklenir. Dış göçler ise genellikle ekonomik fırsatlar, siyasi baskılar veya savaş gibi nedenlerle yapılmaktadır.<sup>73</sup>

Süresine göre göç ise, geçici ve kalıcı olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Geçici göç, bireylerin belirli bir süre için yer değiştirmesini ifade etmektedir. Bu göç türü genellikle turistik, eğitim veya iş amaçlarıyla gerçekleşir.<sup>74</sup> Geçici işçilik veya öğrenci değişim programları bu türe örnek verilebilir.<sup>75</sup> Diğer yandan kalıcı göç, bireylerin veya toplulukların bir yerden başka bir yere uzun süre veya süresiz olarak yerleşmesini açıklamaktadır. Kalıcı göç, genellikle daha derin ekonomik, sosyal veya siyasi nedenlerle gerçekleşir ve göçmenlerin yeni bir hayat kurmak için yerleştikleri yerde kalıcı olarak yaşamayı amaçladıklarını göstermektedir.<sup>76</sup>

---

<sup>69</sup> Russell King, “Theories and Typologies of Migration: An Overview and A Primer”, *Willy Brandt Series of Working Papers in International Migration and Ethnic Relations* 12/3 (2012), 8; Behice Buran vd., “Zorunlu İç Göç: Ruhsal ve Toplumsal Sonuçları”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 3/2 (2002), 98.

<sup>70</sup> Sağır, *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*, 25.

<sup>71</sup> Perruchoud vd., *Göç Terimleri Sözlüğü*, 65.

<sup>72</sup> Perruchoud vd., *Göç Terimleri Sözlüğü*, 74.

<sup>73</sup> Savaş Çağlayan, “Göç Kuramları, Göç ve Göçmen İlişkisi”, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17 (2006), 69.

<sup>74</sup> Koser, *International Migration*, 116.

<sup>75</sup> Tsuda, *Diasporic Homecomings*, 234.

<sup>76</sup> Koser, *International Migration*, 111; Castles vd., *The Age of Migration*, 16.

Son olarak, geri dönüş göçü; göçmenlerin veya mültecilerin geçmişte terk ettikleri yerlere geri dönme eylemini ifade eder. Bu geri dönüş çeşitli faktörler tarafından etkilenebilmektedir. Gönüllü geri dönüşler genellikle mültecilerin, yerinden edilmiş kişilerin veya göçmenlerin terk ettikleri yerdeki koşulların iyileştiğine inandıklarında vatanlarına geri dönmeleri şeklinde gerçekleşir. Zorunlu geri dönüşler ise genellikle mültecilerin veya göçmenlerin, bulundukları ülkede yaşadıkları belirli koşulların değişmesi veya yerel hükümetlerin politikaları nedeniyle zorunlu olarak ülkelerine geri dönmelerini ifade eder.<sup>77</sup>

#### 1.4. Dini Literatürde Hicret Kavramı

Göç olgusu, dinin merceğinden bakıldığında daha kutsal bir değere sahip olan hicret kavramı ile ifade edilir. Hicret kavramı, Arapça kökenli olup, “kişinin herhangi bir şeyden beden, lisanen veya kalben ayrılıp uzaklaşması” demektir; ancak bu terim daha çok “bir yerin terkedilerek başka bir yere göç edilmesi” anlamında kullanılmaktadır.<sup>78</sup> İslâm kaynaklarında ise çoğunlukla Hz. Muhammed’in ve sahabelerin Mekte’den Medine’ye yaptıkları göç için kullanılmaktadır.<sup>79</sup>

İslam, kendi öz-anlayışını önemli ölçüde şekillendiren, çok kritik ve anlamlı bir göç tarihine sahiptir. Kur'an, İslam öncesi birçok peygamberin göç deneyimlerinden bahsetmektedir. Buna Hz. Adem, İbrahim, Lut, Yunus, Yakub ve Musa'nın kıssaları örnek verilebilir.<sup>80</sup> Müslümanların inancına dayanarak, ilk göçün Hz. Adem ve Hz. Havva tarafından gerçekleştiğini söylemek mümkündür.<sup>81</sup> Yaratılan ilk insanlar olan Hz. Adem ve Hz. Havva, Allah tarafından cennette yaşamaları ve belirli bir ağacın meyvesini yememelerini emredilir. Fakat onlar Şeytan tarafından kandırılarak bu yasaklı ağacın meyvesini yerler. (Araf 7:19-25) Bu ihlal onların tüm tatmin, güvenlik ve zevk koşullarını kaybetmek ve cennetten çıkmaları ile sonuçlanır.<sup>82</sup> Kuşkusuz göç, hem ciddi teolojik

---

<sup>77</sup> Tsuda, *Diasporic Homecomings*, 24; Koser, *International Migration*, 21; Castles vd., *The Age of Migration*, 118.

<sup>78</sup> Ahmet Önkol, “Hicret”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 21 Haziran 2024).

<sup>79</sup> Adnan Demircan, *Nebevi Direniş Hicret* (İstanbul: Beyan Yayınları, 2017), 13.

<sup>80</sup> Padilla - Phan, *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*, 191.

<sup>81</sup> Ali Öztürk, “Göçün Metafizik ve İmajolojisi Üzerine”, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, ed. Rıdvan Şimşek (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2016), 4.

<sup>82</sup> Grinberg - Grinberg, “Psychoanalytic Perspectives on Migration”, 154-155.

sonuçları temsil eder hem de doğrudan çeşitli dinî inanç ve mezhep gruplarının<sup>83</sup> ortaya çıkmasına yol açmıştır.<sup>84</sup> İnsanlığın babası Adem cennetten yeryüzüne göç ettiğinden beri, İslam geleneği tüm insanları göçmen olarak kabul etmektedir.<sup>85</sup> Bundan yola çıkarak, göçün ilk insandan bu yana her zaman var olan bir olgu olduğu söylemek mümkündür.<sup>86</sup>

İslam tarihinde göç, Hz. Muhammed'in (s.a.v.) bir grup Müslümanı, Hristiyan kral Necaşi'nin adaletli ve hoşgörülü yönetimi altındaki Habeşistan'a hicret etmeleri için yönlendirmesi ile başlar.<sup>87</sup> İslam tarihindeki en önemli göç olayı ise, 622 yılında Hz. Muhammed (s.a.v.) ve ashabının Mekke'den Medine'ye (Yesrib) gerçekleşen hicretidir.<sup>88</sup> Bu olay, İslam takviminin başlangıcı olarak kabul edilir. Ek olarak, bu göç bağlamındaki Mekke'den hicret eden Müslümanlar “muhacir”, Hz. Muhammet ve Müslümanlara yardım eden Medineliler ise “ensar” olarak isimlendirilmiştir.<sup>89</sup>

İslam'da hicret, özellikle Müslümanlar zulüm gördüklerinde veya inançlarını özgürce yaşayamadıklarında bir yükümlülük olarak görülmektedir. Kur'an ve sünnet, dini yükümlülüklerin yerine getirilemediği bir yerden ayrılmanın önemini vurgular. Örneğin, Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyrulmaktadır: "Kendilerine yazık eden kimselere, melekler canlarını alırken, 'Ne işte idiniz?' dediler. Onlar, 'Biz yeryüzünde güçsüz bırakılmış kimselerdik' dediler. Melekler de 'Allah'ın yeri geniş değil miydi, hicret etseydiniz ya' dediler." (Nisa Suresi, 4:97). Ayrıca, Allah yolunda hicret etmenin fedakârlık ve dine bağlılığın bir göstergesi olduğunu ve hicret eden kimseler için büyük ödüller vaat edilmektedir. Kur'an'da bu konuda şu ifade yer alır: "Kim Allah yolunda hicret ederse, yeryüzünde gidecek çok yer ve genişlik bulur. Kim Allah ve Resulü uğrunda hicret maksadıyla evinden çıkar da sonra kendisine ölüm yetişirse, onun mükafatı Allah'a düşmüştür." (Nisa Suresi, 4:100) ve “Onlar sırf ‘Rabbimiz Allah’tır’ dediklerinden dolayı

---

<sup>83</sup> Mahsa Tayyar, *Kutsanmış Saltanat Zerdüştilik ve Şiilikte İlahî Işığın Taşıyıcıları* (İstanbul: Mana Yayınları, 2022), 103.

<sup>84</sup> Öztürk, “Göçün Metafizigi ve İmajolojisi Üzerine”, 4.

<sup>85</sup> Zeki Saritoprak, “The Qur’anic Perspective on Immigrants: Prophet Muhammad’s Migration and Its Implications in Our Modern Society”, *The Journal of Scriptural Reasoning* 10/1 (2011).

<sup>86</sup> İhsan çapcıoğlu vd., “Göç Olgusunun Dini ve Toplumsal Yansımaları: Kur’an’daki Atıflar Bağlamında / Religious and Social Reflections of the Migration: In the Context of Quranic References”, *Journal of History Culture and Art Research* 7 (2018), 598; Melike Taşdemir, “Kur’an-ı Kerim Perspektifinden Kültürleşme Yönelimleri”, *Journal of Analytic Divinity* 7/1 (2023), 139.

<sup>87</sup> İzzet Derveze, *Kur’an’a Göre Hz. Muhammed’in Hayatı* (İstanbul: Yarı Yayınılık, 2016), 639-673.

<sup>88</sup> Karen Armstrong, *Tanrı'nın Tarihi İslam, Hristiyanlık ve Yahudiliğin 4000 Yıllık Tarihi*, çev. Oktay Özel vd. (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2019), 238.

<sup>89</sup> Mustafa Aydın, “Özel Bir Göç Biçimi Olarak Hicret”, *Sosyoloji Divanı* 6 (2015), 105.

haksız yere yurtlarından çıkarılmış kimselerdir. Eğer Allah'ın, insanların bir kısmıyla diğer kısmını engellemesi olmasaydı, manastırlar, kiliseler, havralar ve mescitler -ki oralarda Allah'ın adı çokça anılır- yıkılır giderdi. Allah kendi dinine yardım edenlere muhakkak yardım edecektir. Kuşkusuz Allah güçlüdür, mutlak galiptir” (Hac Suresi 22:40)

Hicret kavramı, sadece fiziksel bir göçü değil, aynı zamanda cehaletten aydınlanmaya, günahattan doğruluğa manevi bir yolculuğu da simgeler. Bu, kişisel bir dönüşümü ve İslam öğretilerine aykırı bir yaşam tarzını terk etme isteğini temsil etmektedir.<sup>90</sup> Hicret ilkeleri, günümüzde zulüm, çatışma ve baskı altında olan birçok Müslüman için hala geçerlidir. Sığınma arayışı ve inançlarını özgürce yaşayabilecekleri bir ortam oluşturma fikri, günümüzdeki küresel mülteci kriziyle de örtüşmektedir.<sup>91</sup> Tarihsel bağlamda hicret zulümden kaçışı içerirken, modern zamanlarda ekonomik veya eğitimsel fırsatlar için yapılan göçler de, yaşamı ve dini pratiği iyileştirme niyetiyle yapıldığında İslam ilkeleriyle uyumlu olarak görülmektedir.<sup>92</sup>

---

<sup>90</sup> Taşdemir, “Kur'an-ı Kerim Perspektifinden Kültürleşme Yönelimleri”, 140.

<sup>91</sup> İhsan Çapcıoğlu, “Religious and Social Reflections of the Migration: In the Context of Quranic References”, *Journal of History Culture and Art Research* 7/5 (2018), 596-05.

<sup>92</sup> Çapcıoğlu, “Religious and Social Reflections of the Migration: In the Context of Quranic References”; Taşdemir, “Kur'an-ı Kerim Perspektifinden Kültürleşme Yönelimleri”.

## 2. KÜLTÜREL UYUM

Kültürel uyum, farklı kültürlere sahip bireylerin veya grupların bir arada yaşama sürecinde karşılıklı anlayış, saygı ve iş birliği içinde uyum sağlaması anlamına gelmektedir.<sup>93</sup> Bu kavram, genellikle göçmenlerin veya farklı kültürel geçmişe sahip insanların yeni bir topluma entegre olma sürecini ifade etmektedir.<sup>94</sup> Kültürel uyum, bireylerin ve grupların kendi kültürel kimliklerini korurken, aynı zamanda çevrelerine adapte olmalarını ve toplumla etkileşimlerini sağlamalarını kapsamaktadır.<sup>95</sup> Başarılı uyum sağlama, bireylerin hem eski kökenlerinden gelen değerleri sürdürmelerine hem de yeni kültürel ortamın gerekliliklerine uyum sağlamalarıyla mümkündür.<sup>96</sup> Bunun gerçekleşebilmesi için dil öğrenimi, sosyal destek grupları, iş piyasasına entegrasyon ve sosyal ilişkilerin kurulması gibi çeşitli unsurların bulunması gerekmektedir.<sup>97</sup>

Bireylerin yeni bir topluma uyum sağlama süreci başarısız olduğunda, çeşitli sosyo-psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır.<sup>98</sup> Psikolojik açıdan bakıldığında, uyum sağlama sürecinde yaşanan zorluklar depresyon,<sup>99</sup> anksiyete ve stres bozuklukları<sup>100</sup> gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Özellikle kültürel uyumsuzluk ve izolasyon duygusu bu tür sorunların derinleşmesine yol açmaktadır. Bununla birlikte, sosyal entegrasyon sorunları, bireylerdeki dışlanma, toplumsal izolasyon, yalnızlık ve yabancılaşma hissini artırmaktadır. Bu durum, göçmenlerin yerel topluma aidiyet hissetmelerini zorlaştırarak sosyal uyum süreçlerini ciddi bir biçimde etkilemektedir.<sup>101</sup>

---

<sup>93</sup> Michael A. Hogg - Graham M. Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, çev. İbrahim Yıldız - Aydın Gelmez (Ankara: Ütopya Yayınevi, 2021), 32.

<sup>94</sup> Young Yun Kim, *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation* (California: SAGE Publications, Inc, 2000), 35-36.

<sup>95</sup> Dorcas E. Beaton vd., "Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures", *Spine* 25/24 (2000), 3186.

<sup>96</sup> Jesse E. Olsen - Luis L. Martins, "The Effects of Expatriate Demographic Characteristics on Adjustment: A Social Identity Approach", *Human Resource Management* 48/2 (2009), 311-328; Adams - van de Vijver, "The Many Faces of Expatriate Identity".

<sup>97</sup> Hogg - Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, 582.

<sup>98</sup> Salman Akhtar, "The Mental Pain of Minorities", *British Journal of Psychotherapy* 30/2 (2014), 136-153; Bhugra, "Migration and Mental Health", 249-250.

<sup>99</sup> Bhugra, "Migration and Depression"; Bhugra - Ayonrinde, "Depression in Migrants and Ethnic Minorities"; Foo vd., "Prevalence of Depression among Migrants".

<sup>100</sup> Eisenbruch, "From Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees from Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees"; Jenkins, "The State Construction of Affect"; Lipsedge, "Advances in Psychiatric Treatment".

<sup>101</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 90.

Ayrıca yeni toplumda dil, yasal engeller veya kültürel bariyerler nedeniyle iş piyasasında dezavantajlı duruma düşen bireyler, düşük gelir, işsizlik ve iş güvencesizliği gibi ekonomik zorluklarla karşılaşmaktadır.<sup>102</sup> Bu durum, kişilerin yaşam kalitesini düşürerek genel refah seviyelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Buna benzer şekilde, uyumsuzluk daha küçük yaşta olan bireylerde eğitim ve akademik başarısında gerilik olarak kendini göstermektedir.<sup>103</sup> Tüm bu ayrışmalar, hem bireylerin hem de yerel toplumun karşılıklı önyargı ve stereotipleri beslemesine neden olarak sosyal uyumu daha da zorlaştırmaktadır.<sup>104</sup>

Bununla birlikte, kültürel uyumsuzluğun en olumsuz sonuçları olan asimilasyon, marjinalizasyon ve ayrışma durumları da meydana gelebilmektedir.<sup>105</sup> Asimilasyon, kişinin kendi kültürü pahasına ev sahibi ülkenin kültürünü benimsemesi sonucu ortaya çıkan durumu ifade etmektedir. Marjinalizasyon ise hem ev sahibi ülkenin hem de kişinin kendi kültürünün reddedilmesi anlamına gelir. Son olarak, ayrışma durumu kişinin kendi kültürünü korurken, ev sahibi ülkenin kültürünü reddetmesiyle ortaya çıkan durumdur.<sup>106</sup>

Bu bağlamda, kültürel uyum sürecinin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi, bireylerin kendi kültürel kimliklerini koruyarak yeni toplumsal yapıya entegre olmalarını sağlamakla mümkündür. Ancak, uyum sürecindeki zorluklar psikolojik ve sosyal açıdan önemli sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, etkili dil öğrenimi, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve ekonomik entegrasyon gibi faktörlerin iyileştirilmesi, kültürel uyumun sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır.

---

<sup>102</sup> “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 22.

<sup>103</sup> Alejandro Portes - Rubén G. Rumbaut, *Legacies: The Story of the Immigrant Second Generation* (New York: University of California Press, 2001), 230-238; Erkki Virta vd., “Adolescents with Turkish Background in Norway and Sweden: A Comparative Study of Their Psychological Adaptation”, *Scandinavian Journal of Psychology* 45/1 (2004), 15-25.

<sup>104</sup> Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*, 84; Oksana Yakushko, “Xenophobia: Understanding the Roots and Consequences of Negative Attitudes Toward Immigrants”, *The Counseling Psychologist* 37/1 (2009), 36-66; Ramazan Kocakaya, “Göç Bağlamında Yabancı Düşmanlığı Ve Toplumsal Bütünleşme”, *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches* 4/8 (2018), 88-96.

<sup>105</sup> John W. Berry, “Acculturation as Varieties of Adaptation”, *Acculturation: Theory, Models, And Some New Findings*, ed. Amando Padilla (Colorado: Westview Press, 1983), 9-25; John W. Berry, “Theories and Models of Acculturation”, *The Oxford Handbook of Acculturation and Health*, ed. Seth J. Schwartz - Jennifer Unger (Oxford: Oxford University Press, 2017), 15-28; Adams - van de Vijver, “The Many Faces of Expatriate Identity”, 2.

<sup>106</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*.



## 2.1. Kültürel Uyumun ve Göç

Göç toplumların ve kültürlerin yapılarını ve kimliklerini önemli ölçüde etkileyerek dönüştürebilmektedir.<sup>107</sup> Göç alan bölgelerdeki kültürel çeşitliliğinin artması, kültürel zenginleşmeyi ve toplumsal uyum sorunlarını beraberinde getirmektedir.<sup>108</sup> Göçmenler, geldikleri bölgelerin kültürel ve sosyal normlarını yeni topluma taşır ve bu süreç, “çokkültürlülük” olgusunun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Ancak, kültürel ve dil farklılıkları ile toplumsal önyargılar bu süreci zorlaştırmaktadır. Göçmenler yeni sosyal ağlar oluştururken sosyal gerilimler yaşayabilmektedir. Göç veren bölgelerde ise aile yapılarında değişim ve sosyal sermayenin azalması gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.<sup>109</sup>

En yaygın olumlu kültürel uyum olgusu ise “kültürleşme” olarak ifade edilir. Kültürleşme, birey veya grupların, başka bir kültürle uzun süreli etkileşimleri sonucunda, yeni kültürel öğeleri benimseyerek kendi kültürel kimliklerini değiştirme süreci olarak ifade edilmektedir. Kültürleşme, iki veya daha fazla kültür arasındaki karşılıklı etkileşimler sonucu meydana gelmekte ve bireylerin hem yeni kültürel öğeleri benimsemesi hem de kendi kültürlerinden bazı öğeleri kaybetmesiyle sonuçlanabilmektedir.<sup>110</sup>

Redfield, Linton ve Herskovits kültürleşmeyi, "farklı kültürlere sahip bireylerin sürekli ve doğrudan temas etmeleri sonucunda, her iki grubun da özgün kültürel kalıplarında değişikliklerin meydana gelmesi olgusu" olarak tanımlamışlardır.<sup>111</sup> Bu tanım, grup düzeyindeki süreçlere vurgu yapmış olup, ileriki yıllarda birey odaklı çalışmalara zemin hazırlamıştır. Psikologlar, daha sonraki dönemlerde kültürleşmenin bireysel deneyimlerine daha fazla odaklanmışlardır. Milton Gordon'un asimilasyon modeli, kültürel uyumun çeşitli aşamalarını ve biçimlerini açıklamış ve sonraki psikolojik modelleri etkilemiştir.<sup>112</sup>

---

<sup>107</sup> Oliva Espin, *Women Crossing Boundaries: A Psychology of Immigration and Transformations of Sexuality* (New York: Routledge, 1999), 22; Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*, 87-88.

<sup>108</sup> Abadan Unat, *BİTMEYEN GÖÇ*, 81.

<sup>109</sup> Poyraz, *Aidiyet, Göçmen ve Toplumsal Çeşitlilik*, 22.

<sup>110</sup> Colleen Ward, “The A, B, Cs of Acculturation”, *The Handbook of Culture and Psychology*, ed. David Matsumoto (New York: Oxford University Press, 2001), 412.

<sup>111</sup> Robert Redfield vd., “Memorandum for the Study of Acculturation”, *American Anthropologist* 38/1 (1936), 149-152.

<sup>112</sup> Milton M. Gordon, *Assimilation in American Life: The Role of Race, Religion, and National Origins* (Oxford, New York: Oxford University Press, 1964).

Kültürel uyumu gibi karmaşık bir olguyu açıklamak ve anlamak için çeşitli kuramlar ve yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu kuramlar ve yaklaşımlar, bireylerin yeni kültürel ortamlarda nasıl adapte olduklarını ve bu süreçte hangi faktörlerin etkili olduğunu açıklamaya çalışmaktadır. Kültürel uyum kuramları ve yaklaşımları, bireylerin farklı kültürel arka planlardan gelen insanlarla etkileşimlerinin karmaşıklığını ve bu etkileşimlerin toplumsal entegrasyon süreçlerine olan katkılarını anlamaya yönelik kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bu kuramlar ve yaklaşımlar, göç, kültürel çeşitlilik ve kimlik oluşumu gibi önemli sosyal olguların analizinde temel bir rol oynamaktadır. Ayrıca, bu alan üzerine yapılan çalışmalar, kültürel uyumun sadece bireyler arasındaki etkileşimlerle değil, aynı zamanda kurumsal ve toplumsal düzeydeki yapılarla nasıl ilişkili olduğunu da vurgulamaktadır.

### ***2.1.1. Berry'nin Kültürleşme Kuramı***

Alandaki en önemli isimlerden biri olan John Berry, 1970'lerde iki boyutlu kültürleşme modelini öne sürmüştür. John Berry'nin (1997) geliştirdiği kültürel uyum stratejileri kuramı, bireylerin yeni bir kültürel ortama adapte olurken kullandıkları asimilasyon, marjinalleşme, ayrışma ve entegrasyon olmak üzere dört temel stratejiyi açıklamaktadır.

Asimilasyon, bireylerin kendi kültürel kimliklerini sürdürmek istemeyip diğer kültürlerle etkileşime girmesi olarak tanımlanırken, Ayrışma, bireylerin kendi kültürlerini korumaya değer verip diğer kültürlerle etkileşimden kaçınmasıdır. Entegrasyon, bireylerin hem kendi kültürlerini koruma hem de diğer gruplarla günlük etkileşimde bulunma isteğini yansıtır. Marjinalleşme ise, kültürel kimliğin korunması ve diğer gruplarla ilişki kurma konusunda ilginin düşük olduğu durumlarda ortaya çıkar.

Bu stratejiler, baskın olmayan grupların seçim özgürlüğüne sahip olduğu varsayımıyla sunulmaktadır. Ancak, baskın grup belirli kültürleşme biçimlerini dayattığında, terimlerin anlamları değişir. Örneğin, Ayrışma zorunlu hale geldiğinde Ayrımcılık, Asimilasyon zorunlu hale geldiğinde Basınçlı Tencere terimleri kullanılır. Entegrasyon stratejisi, baskın toplumun kültürel çeşitliliğe açık ve kapsayıcı olduğu durumlarda başarıyla sürdürülebilir.

Entegrasyonun başarılı olabilmesi için, toplumun tüm grupların kültürel farklılıklarına saygı göstermesi ve ulusal kurumların tüm grupların ihtiyaçlarına uyum sağlaması gerekmektedir. Ayrıca, düşük önyargı düzeyleri, olumlu karşılıklı tutumlar ve tüm

grupların daha büyük toplumla bağ kurma hissi gibi psikolojik ön koşulların sağlanması gerekmektedir. Entegrasyon ve ayrışma, kolektif stratejilerken, asimilasyon daha bireyselci bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

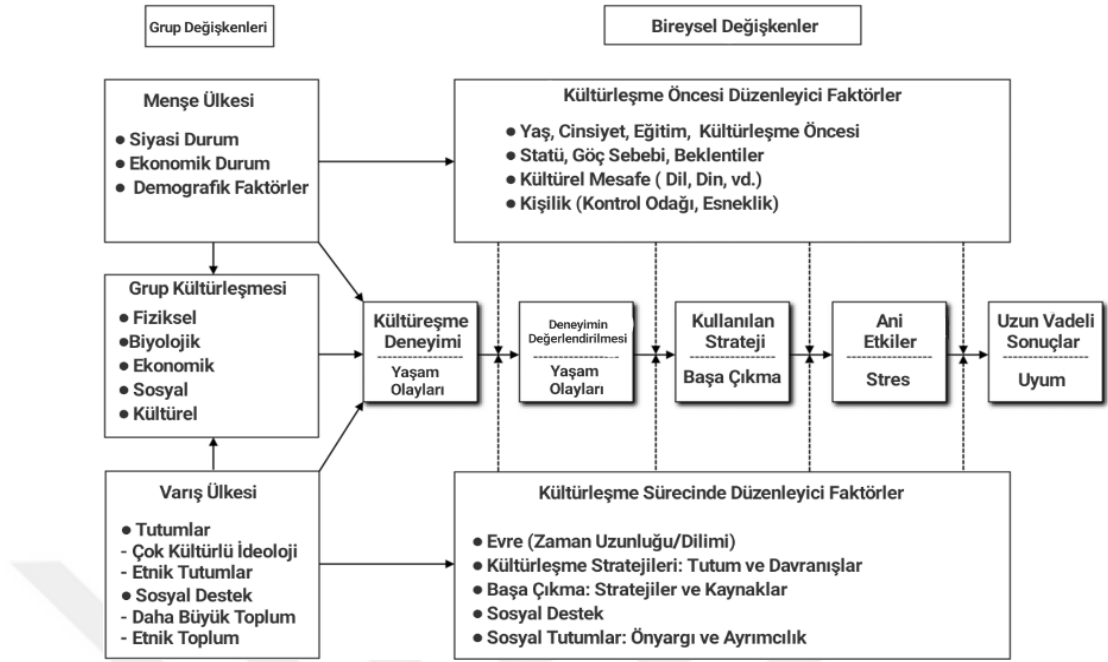
Berry'nin modeli, bireylerin kendi özgün kültürlerini ne ölçüde korumak istedikleri ve yeni kültüre ne ölçüde katılmak istedikleri gibi iki temel soruyla karşı karşıya olduklarını öne sürmüştür. Bu yaklaşım, asimilasyon, entegrasyon, ayrışma ve marjinalleşme olmak üzere dört kültürleşme yöntemi gelişmesine yol açmıştır.<sup>113</sup> Ayrıca Berry'nin çalışması, farklı kültürleşme stratejilerinin çeşitli psikolojik sonuçlar doğurabileceğini vurgulamıştır. Örneğin, entegrasyonun bireylerin kendi kültürlerini korurken yeni kültürle de etkileşime girerek en olumlu psikolojik sonuçlar doğurduğunu öne sürmüştür.<sup>114</sup>

Bu kültürleşme çerçevesi, bireylerin ve grupların kültürel uyum sürecini nasıl yönettiklerini anlamak için önemli bir model olarak öne çıkmaktadır. Bu stratejiler, bireylerin kendi kültürleri ile yeni kültürel ortamları nasıl uzlaştırabileceklerini betimlemektedir. Aşağıdaki Şekil 1, bu çerçeveyi görselleştirerek, bir bireyin orijinal kültürüne yönelik tutumu ile baskın kültürle olan etkileşimini gözler önüne sermektedir. Şekil, bu etkileşimleri görselleştirerek, kültürleşme süreçlerine dair günümüz araştırmalarını yönlendiren teorik temelleri kapsamlı bir şekilde sunmaktadır.

---

<sup>113</sup> J. W. Berry, "Marginality, Stress and Ethnic Identification in an Acculturated Aboriginal Community", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 1/3 (1970), 239-252.

<sup>114</sup> Berry, "Acculturation as Varieties of Adaptation"; Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation".



Şekil 1. Berry'nin Kültürleşme Çerçevesi<sup>115</sup>

Bu çerçevenin ana amacı, kültürleşme ve psikolojik uyum çalışmaları yaparken dikkat edilmesi gereken temel değişkenleri ortaya çıkarmaktır. Herhangi bir çalışmanın bu değişkenlerden herhangi birini göz ardı etmesi durumunda bireylerin uyum süreçlerini tam olarak anlayamayıp, anlatamayacaktır.<sup>116</sup> Örneğin, bireylerin kültürel ve psikolojik özelliklerine dikkat etmeyen araştırmalar, onları sadece "azınlıklar" veya "göçmenler" olarak tanımlayarak, hâkim toplumun demografisi, göç politikaları ve göçmenlere yönelik tutumlar gibi temel özelliklerini göz ardı ederek uyum sürecini başarılı bir şekilde ele alamayacaktır.<sup>117</sup>

<sup>115</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 15.

<sup>116</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 15; Michael Frese, "Coping as a Moderator and Mediator Between Stress at Work and Psychosomatic Complaints", *Dynamics of Stress: Physiological, psychological, and social perspectives*, The Plenum series on stress and coping (New York, NY, US: Plenum Press, 1986), 183-206.

<sup>117</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 16.

### 2.1.2. Kültürel Uyumun Psikolojik Boyutları

Daha önce, araştırmacılar kültürleşmenin kaçınılmaz olarak sosyal ve psikolojik sorunları beraberinde getirdiğini düşünmekteydi.<sup>118</sup> Ancak, böyle negatif ve geniş bir genelleme artık geçerli görünmemektedir.<sup>119</sup> Psikolojik kültürleşme araştırmaları günümüzde disiplinler arası yaklaşımlar benimsemekte ve psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve halk sağlığı gibi farklı alanların bulgularını birleştirmektedir.<sup>120</sup> Araştırmacılar, mülteciler, uluslararası öğrenciler, göçmenler ve yerli halklar gibi çeşitli nüfusların kültürleşme süreçlerini incelemekte, farklı grupların karşılaştığı deneyimleri ve zorlukları anlamaya çalışmaktadır. Ayrıca psikolojik kültürleşme, teknolojinin kültürleşme üzerindeki etkileri, dijital iletişim ve sosyal medyanın kültürel adaptasyon ve kimlik üzerindeki rollerini inceleyen yeni bir araştırma alanı olarak önem kazanmıştır.<sup>121</sup>

Psikolojik kültürleşme bireylerin diğer kültürlerden olan insanlarla ve yabancı olan kültürel çevre ile etkileşimi sonucu meydana gelen durumun psikolojik yönlerini ifade etmektedir.<sup>122</sup> Bu süreç, bireylerin kendi kültürel kimliklerini ve değerlerini yeni kültürel bağlamda nasıl koruyacaklarını veya değiştireceklerini belirlemeleriyle şekillenmektedir. Psikolojik kültürleşme, bireylerin kültüre uyumu sağlamaya çalışırken yaşadıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklerin bütününe kapsamaktadır.

Ayrıca, kültürleşme sürecinde göçmenlere ev sahipliği yapan vatandaşların rolü son derece önem taşımaktadır.<sup>123</sup> Sağlıklı kültürleşme, farklı kültürlerden gelen bireylerin ve yerel halkın birbirleriyle olan sürekli teması ile ortaya çıkmaktadır.<sup>124</sup> İlk olarak, bir

---

<sup>118</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 13.

<sup>119</sup> Henry B. M. Murphy, "Migration, Culture and Mental Health", *Psychological Medicine* 7/4 (1977), 677-684; Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 307-309; John W. Berry vd., "Comparative Studies of Acculturative Stress", *The International Migration Review* 21/3 (1987), 491-511.

<sup>120</sup> Judit Arends-Tóth - Fons J. R. Van de Vijver, "Acculturation Attitudes: A Comparison of Measurement Methods", *Journal of Applied Social Psychology* 37/7 (2007), 1462-1488; Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*; Mehmet Ali Kirman - İlbey Dölek (ed.), *Göç ve Din: Disiplinlerarası Bir Yaklaşım* (Ankara: Astana Yayınları, 2021); Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*; Yalçın, *Göç Sosyolojisi*; Padilla - Phan, *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*; Akhtar, *Göç ve Kimlik*; Kadir Canatan, *Toplumsal Değişim Perspektifinden Göç Sosyolojisi* (İstanbul: Eskiyei Yayınları, 2020).

<sup>121</sup> Andrian Liem vd., "Acculturative Stress and Coping Among Migrant Workers: A Global Mixed-Methods Systematic Review", *Applied Psychology: Health and Well-Being* 13/3 (2021), 491-517.

<sup>122</sup> Sam - Berry, "Acculturation", 18.

<sup>123</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 337.

<sup>124</sup> Amado M. Padilla - William Perez, "Acculturation, Social Identity, and Social Cognition: A New Perspective", *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 25/1 (2003), 35-55.

toplumun ve vatandaşlarının göçmenlik ve çoğulculuk konuları hakkındaki olumlu veya olumsuz genel yargıları bulunmaktadır.<sup>125</sup> Bunların bazıları yüzyıllar boyunca çeşitli göç politikalarıyla yönlendirilen göçmenlik sonucunda oluşturulmuştur.<sup>126</sup> Kültürleşme sürecinin temel konusu, yerleşim toplumunda göçmenlerin karşılaştığı tarihsel ve tutumsal durumdur. Bazı toplumlar bu durumlara dayanarak, göçmenlikten kaynaklanan kültürel çoğulculuğu kabul eder ve kültürel çeşitliliğin devamını desteklemek için adımlar atar;<sup>127</sup> bu durum, pozitif bir çokkültürlü ideolojiyi yansıtır.<sup>128</sup> Bazı toplumlar ise, asimilasyon politikaları ve programları aracılığıyla çeşitliliği ortadan kaldırmayı, toplumlarındaki farklı nüfus gruplarını ayırtırmaya veya marjinalleştirmeye çalışır.<sup>129</sup>

Uyum süreci, stres, başa çıkma ve kültürel öğrenme kuramları çerçevesinde incelenmektedir.<sup>130</sup> Göç genellikle uyum üzerine iki temel perspektife yol açar: psikolojik uyum ve sosyokültürel entegrasyon. Bireyler yeni bir kültüre uyum sağlarken çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir, bu da stres kaynakları haline gelebilmektedir.<sup>131</sup> Psikolojik uyum, bu tür stresle başa çıkma yeteneğini ifade etmektedir. Bireylerin adaptasyon sürecinde nasıl bir kimlik geliştirdikleri ve bu kimliği çevrelerine nasıl yansıttıkları, genel psikolojik iyilik hallerini belirlemekte önemli bir rol oynar.

Kültürel öğrenme kuramına dayanan sosyokültürel entegrasyon, yeni bir kültüre katılma sürecinde deneyimlenen zorluk seviyesine dayalı adaptasyonun davranışsal yönlerini kapsamaktadır.<sup>132</sup> Akademik literatür, psikolojik uyumu psikolojik iyilik hali, yaşam doyumu, özsaygı ve psikolojik belirtiler gibi değişkenlerle değerlendirmektedir.<sup>133</sup> Dolayısıyla, psikolojik uyum bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal fonksiyonlarını içeren;

---

<sup>125</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 16-18.

<sup>126</sup> Paul A. Sabatier, "The Need for Better Theories", *Theories of the Policy Process, Second Edition* (Routledge, 2007), 16.

<sup>127</sup> Bhugra - Ayonrinde, "Depression in Migrants and Ethnic Minorities", 14; Bhugra - Becker, "Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity", 19.

<sup>128</sup> Purnima Mehta, "The Emergence, Conflicts, and Integration of the Bicultural Self: Psychoanalysis of an Adolescent Daughter of South-Asian Immigrant Parents", *The Colors of Childhood: Separation-Individuation Across Cultural, Racial, and Ethnic Diversity*, ed. Salman Akhtar - Selma Kramer (Maryland: Jason Aronson, 2004), 132.

<sup>129</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 340-341.

<sup>130</sup> Ben C.H. Kuo, "Coping, Acculturation, and Psychological Adaptation Among Migrants: A Theoretical and Empirical Review and Synthesis of the Literature", *Health Psychology and Behavioral Medicine* 2/1 (2014), 16-33.

<sup>131</sup> Ward vd., *The Psychology of Culture Shock*, 71.

<sup>132</sup> Ward vd., *The Psychology of Culture Shock*, 42.

<sup>133</sup> Akhtar, "The Mental Pain of Minorities", 137; Santokh Anant, "Belongingness and Mental Health: Some Research Findings", *Acta Psychologica* 26 (1967), 393; Bhugra, "Migration and Mental Health", 249-251.

yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve intihar gibi konularla yakından ilişkilendirilen bir süreçtir.<sup>134</sup>

Göçmenlerin psikolojik uyumları, duygusal durumlar, bilişsel algılar ve kişilik özellikleri gibi değişkenlerle ilişkilendirilen stres ve başa çıkma stratejileri perspektifinden en iyi şekilde anlaşılmaktadır.<sup>135</sup> Yeni bir kültürel ortama uyum sağlama sürecinde, göçmenlerin bu ortamlarda tatmin bulma yetenekleri, onların psikolojik uyum düzeylerinin bir göstergesidir.<sup>136</sup> Dolayısıyla, psikolojik uyum, kişilik özellikleri, yaşam değişiklikleri, başa çıkma stratejileri ve sosyal destek gibi faktörlerin etkisi altında şekillenen psikolojik ve duygusal refahı ifade etmektedir.<sup>137</sup>

## **2.2. Kültürel Uyum Sürecine Etki Eden Faktörler**

### **2.2.1. Bireysel Faktörler**

Kültürlerarası uyum süreci, zorluklar ve zaferlerle şekillenen bir evrimsel süreçtir. Büyük veya küçük, her mücadele ve her zafer, ne kadar küçük veya önemsiz olursa olsun, içsel bir dönüşüm getirmektedir. Bu dönüşüm sürecini harekete geçiren temel motivasyon kaynağı, yabancıların ev sahibi iletişim yeterliliğidir.<sup>138</sup> Yani yabancıların, ev sahibi toplumun iletişim sistemi doğrultusunda sosyal iletişim süreçlerine katılma kapasiteleridir. Ev sahibi iletişim yeterliliği, bu anlamda, yabancıların ev sahibi ortamdaki sosyal süreçlere katılımını ve başarılarını en üst düzeye çıkarmalarını sağlayan “kendi kendini harekete geçiren” ve “kendi kendini sürdüren” bir güç olarak hizmet etmektedir.<sup>139</sup> Dolayısıyla, mevcut teori, kişisel iletişim boyutunu, kültürlerarası uyum yapısının tam merkezine yerleştirir ve bu boyutun, kültürlerarası uyum sürecinde faaliyet

---

<sup>134</sup> Whitlock, “Migration and Suicide”; Salman Akhtar - Selma Kramer (ed.), *The Colors of Childhood: Separation-Individuation Across Cultural, Racial, and Ethnic Diversity* (Maryland: Jason Aronson, 2004), 173; Langford vd., “Suicidal Behavior in a Bicultural Society”.

<sup>135</sup> Kuo, “Coping, Acculturation, and Psychological Adaptation Among Migrants”, 17-19; Richard S. Lazarus - Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 183.

<sup>136</sup> Dinesh Bhugra, “Migration, Distress and Cultural Identity”, *British Medical Bulletin* 69/1 (2004), 129-141.

<sup>137</sup> Şeker - Akman, “Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik ve Sosyokültürel Süreçleri”, 505.

<sup>138</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 86.

<sup>139</sup> Marc Hauser vd., “Origins, Evolution, and Development of a Systems-Based Model of Intra-Personal Processes: A Holistic View of Man as Information Processor”, *Information and Behavior*, ed. Brent D. Ruben (London: Routledge, 1987), 2/197-201.

gösteren diğer tüm faktörlerin etkileyen ve etkilenen bir faktör olarak yer almasını sağlamaktadır.

Mevcut akademik anlayışlarda bireyler arası iletişim ve kültürlerarası iletişim yeterliliği konusunda önemli farklılıklar görülmektedir. Yeterlilik terimini bazen, kodlayıcının iletişim kalitesinin algılanan etkinlik veya uygunluğa dayalı olarak olumlu yargılarla gösterilen başarılı performans veya performans sonuçları kavramlarıyla birbirinin yerine kullanılmıştır. <sup>140</sup> Bu görüşe göre, bir kişinin yeterliliği, iletişimde ne kadar etkili ve uygun olduğuna dair yapılan değerlendirmelerle belirlenebilmektedir. Diğer yandan, bazı araştırmacılar yeterliliği, performans sonuçlarıyla ilişkili ancak bunlarla özdeş olmayan bir dizi tanımlanabilir yetenek veya içsel kapasite olarak değerlendirmektedir. <sup>141</sup> Bu yaklaşımda yeterlilik, bireyin iletişim kurma potansiyeli ve bu potansiyele dayalı yetenekleri şeklinde ifade edilir. Bu yetenekler, başarılı performans sonuçlarına katkıda bulunabilir, ancak doğrudan performansın kendisiyle aynı değildir. <sup>142</sup>

Yerel toplumun iletişim yeterliliği, "kültüre özgü" ve "kültürlerarası" boyutları birleştirerek yabancıların yeni bir topluma başarılı bir şekilde uyum sağlamalarını sağlayan gerekli iletişim becerilerini kapsamaktadır.

Kültüre özgü boyutu, belirli bir kültürel veya alt kültürel topluluğa özgü dilsel ve dil dışı kodları ve uygulamaları kodlama ve kod çözme yeteneklerini içermektedir. Yabancılar, sosyal etkileşimlerini doğru bir şekilde anlamak, yanıtlamak ve koordine etmek için bu tür kodlar ve uygulamalar hakkında bilgi edinmelidirler. Örneğin, Fransa'da bir şirketi başarılı bir şekilde yönetmek isteyen bir Amerikalı iş adamının, yerel iletişim sistemi hakkında derinlemesine bilgi sahibi olması gerekmektedir.

Kültürlerarası iletişim yeterliliği ise belirli bir kültürel bağlamdan bağımsız olarak her türlü karşılaşmada iletişim kurma yeteneğini ifade etmektedir. Bu yeterlilik, iletişimciler arasındaki çeşitli farklılıkları yönetme yeteneği ve beraberindeki belirsizlik ve stresle başa çıkma yeteneğini içermektedir. Bu tür genel yetenek, yabancıların farklılıkları tolere

---

<sup>140</sup> Brian Spitzberg, "Communication Competence: Measures of Perceived Effectiveness", *A Handbook for the Study of Human Communication: Methods and Instruments for Observing, Measuring, and Assessing Communication Process*, ed. Charles H. Tardy (New Jersey: Ablex, 1988), 67-105.

<sup>141</sup> Kim, *Becoming Intercultural*, 99; Young Yun Kim, *Communication and Cross-Cultural Adaptation: An Integrative Theory*. (Multilingual Matters, 1988), 85.

<sup>142</sup> Kim, *Becoming Intercultural*, 97.



ve takdir etmelerini sağlar, bu sayede diğerlerine "gruplar-arası ayrışma" şeklinde yanıt vermek yerine farklılıkları anlayışla karşılarlar.<sup>143</sup> Kısacası, yerel toplumun iletişim yeterliliği, hem belirli kültüre özgü bilgileri hem de kültürlerarası genel becerileri birleştirerek yabancıların yeni topluma uyum sağlamasını ve sosyal etkileşimlerini başarılı bir şekilde yönetmelerini mümkün kılmaktadır.

Kültürel uyum süreci ile yakından ilişkili olan bir diğer kavram ise göçmenlerin ve yerel toplumun kişilik yapılarıdır.<sup>144</sup> Bireylerin esnek ben veya öteki yönelimi, yeni kültürel deneyimlere karşı daha fazla açık olmasına ve dolayısı ile ve haksız önyargılı kuşkuculuğu azalmasına sebep olur.<sup>145</sup> Murphy, kültürel çeşitliliği destekleyen ve çokkültürcü ideolojiye sahip toplumların göçmenler için daha olumlu bir yerleşim ortamı sunduğunu savunmuştur.<sup>146</sup> Bu durum, toplumlarda göçmenlere yönelik kültürel değişiklik (asimilasyon) veya dışlama (ayrımcılık ve marjinalleştirme) baskıları daha az olmasından ve geniş toplum kurumları (örneğin, kültürel duyarlı sağlık hizmetleri ve okullarda çokkültürlü müfredat) ve çoğunlukla çeşitli etnik-kültürel gruplardan gelen sürekli ve gelişen sosyal destek daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır.<sup>147</sup> Ancak, çokkültürcü yaklaşımın kabul edildiği durumlarda bile, belirli kültürel, ırksal ve dini grupların kabul edilme düzeyinde bilinen farklılıklar bulunmaktadır.<sup>148</sup> Daha az kabul gören bu gruplar, düşmanlık, reddedilme ve ayrımcılıkla karşılaşmaları sonucunda adaptasyon ve entegrasyon süreçleri olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir.<sup>149</sup>

Bu durum bireylerin veya grupların kendi kimliklerini daha katı, savunmacı ve dışa kapalı bir şekle girmesi ile sonuçlanmaktadır. Bu tür gruplar-arası anlayış ve iş birliğini zorlaştırabilmektedir ve kültürel uyum sürecini engelleyebilir.

---

<sup>143</sup> Kim, *Becoming Intercultural*, 99.

<sup>144</sup> John W. Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji: Araştırma ve Uygulamalar*, ed. Leman Pınar Tosun, çev. Afife Başak vd. (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021), 110.

<sup>145</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 6.

<sup>146</sup> Henry B. M. Murphy, "Migration and the Major Mental Disorders", *Mobility and Mental Health*, ed. Mildred B. Kantor (Illinois: Charles C Thomas, 1965), 221-249.

<sup>147</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 16-18.

<sup>148</sup> John W. Berry - Rudolf Kalin, "Multicultural and Ethnic Attitudes in Canada: An Overview of the 1991 National Survey", *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* 27/3 (1995), 301-320.

<sup>149</sup> Grinberg - Grinberg, "Psychoanalytic Perspectives on Migration", 168.

### 2.2.2. Sosyal Faktörler

Kültürel uyum sürecini etkileyen sosyal faktörler, bireylerin yeni bir kültürel ortama uyum sağlamalarını ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları belirleyen önemli unsurlardır. Bu faktörler genellikle bireyin sosyal destek ağları, toplumsal kabul düzeyi ve entegrasyon çabaları gibi alanları içermektedir. Örneğin, bireyin yerel toplum içindeki sosyal ağları ve bu ağların gücü, adaptasyon sürecindeki duygusal ve pratik destek açısından kritik öneme sahiptir.<sup>150</sup> Ayrıca, toplumsal kabul düzeyi, bireyin yeni kültürel normlara ne kadar çabuk adapte olduğunu ve toplum içindeki yerini bulma sürecini etkilemektedir.<sup>151</sup> Entegrasyon çabaları ise bireyin yeni toplumun değerlerini ve normlarını anlama ve içselleştirme sürecini yansıtır, bu da uyum sürecinin başarısını etkileyebilmektedir. Bu faktörler, kültürel uyum sürecinin karmaşıklığını anlamak ve bireylerin göç ettikleri topluma entegrasyonunu değerlendirmek için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Aile ve arkadaş desteği, kültürel uyum sürecinde çok yönlü bir rol oynayan önemli sosyal faktörlerden biridir. Göçmen bireyler için aile üyeleri ve yakın arkadaşlar, adaptasyon sürecinde sağladıkları destek ile hem duygusal hem de pratik anlamda büyük önem taşımaktadırlar. Bu destek, göçmenlerin yeni kültürel ortama uyum sağlamalarını kolaylaştırabilir ve onların topluma entegrasyon süreçlerindeki güvenlerini artırabilir.

Aile üyeleri genellikle göçmenlerin kök kültürel kimliklerini korumalarına ve aynı zamanda yeni kültürel unsurları anlamalarına yardımcı olurlar. Bu süreçte aile bağları, bireylerin geçmişten getirdikleri değerleri ve gelenekleri sürdürmelerine olanak tanırken, aynı zamanda yeni yaşam koşullarına uyum sağlamalarını desteklemektedir.

Arkadaşlar ise genellikle sosyal ağlar aracılığıyla göçmenlere yerel topluma entegrasyon sürecinde yardımcı olmaktadır. Yeni ilişkiler kurma ve yerel toplumda kabul görmeyi sağlama konusunda önemli bir rol oynarlar. Arkadaşlık ilişkileri, dil öğrenme, iş bulma süreçleri gibi pratik konularda destek sağlayabilirken, sosyal etkileşim yoluyla da göçmenlerin sosyal adaptasyonunu kolaylaştırmaktadırlar.

---

<sup>150</sup> Zeynep Aksoy, “Uluslararası Göç Ve Kültürlerarası İletişim”, *Journal of International Social Research* 5/20 (2012), 292-303.

<sup>151</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 6.

Bu açıdan bakıldığında, aile ve arkadaş desteği, kültürel uyum sürecinde göçmenlerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir rol oynamaktadır. Bu destek aynı zamanda göçmenlerin toplumsal destek ağlarına entegre olmalarını ve yeni yaşam koşullarına uyum sağlamalarını güçlendirmektedir.

Göç sürecindeki çeşitli kişisel ve ilişkisel faktörler göç eden bireylerin psikososyal refahını etkilemektedir.<sup>152</sup> Göç-sonrası aşamada, özellikle kültürel kimlik, sosyal destek ağları, benlik saygısı ve benlik kavramı gibi kişisel faktörlerin öne çıktığı gözlemlenmektedir. Bu faktörler, göçmenlerin yaşadığı zorluklarla başa çıkma<sup>153</sup> ve uyum süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.<sup>154</sup>

Ek olarak, bireyin kültürel ve sosyal özellikleri, çevredeki nüfustan farklılık gösterdiğinde, yabancılaşma duygularının ortaya çıkma olasılığı artmaktadır.<sup>155</sup> Buna karşı, birey ve çevredeki nüfus arasında benzer kültürel ve sosyal özelliklerin bulunması, aidiyet duygusunun gelişmekte olduğunu göstermektedir.<sup>156</sup> Bhugra, göçmenlerdeki ruhsal sorunların oluşumu ve devamı sürecinde etnik ve kültürel uyumun, etkileşim kalıplarının ve kültürel kimliğin önemine dikkat çekmektedir.<sup>157</sup>

Shah tarafından yapılan bir meta analizde, kendi etnik gruplarının yoğunluğunun düşük olduğu bölgelerde yaşayan azınlık gruplarına mensup bireylerde yaygın psikolojik bozuklukların daha sık görüldüğünü bulmuştur.<sup>158</sup> Bulgular, göçmenlerdeki psikolojik bozuklukların yerli nüfus kadar sık olduğunu ve bazı etnik azınlık gruplarında ise daha sık görüldüğünü göstermektedir.<sup>159</sup>

Bir diğer nokta ise, bir kişinin göç süreci boyunca ne kadar iyi uyum sağlayacağını belirlenmesinde, bireyin geride bıraktığı ve vardığı toplumun doğasını ve göç eden bireyin sosyal özellikleridir. Kolektivist toplumlar, bireyler arasındaki güçlü bağları, grup

---

<sup>152</sup> Laia Bécaries vd., “Ethnic Density Effects on Physical Morbidity, Mortality, and Health Behaviors: A Systematic Review of the Literature”, *American Journal of Public Health* 102/12 (2012), 33-66.

<sup>153</sup> Bhugra - Gupta, *Migration and Mental Health*, 140.

<sup>154</sup> Bhugra - Ayonrinde, “Depression in Migrants and Ethnic Minorities”.

<sup>155</sup> Jayati Das-Munshi vd., “Understanding the Effect of Ethnic Density on Mental Health: Multi-Level Investigation of Survey Data from England”, *The BMJ* 341/1 (2010).

<sup>156</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”.

<sup>157</sup> Bhugra, “Migration, Distress and Cultural Identity”.

<sup>158</sup> Ajit Shah, “Ethnicity and the Common Mental Disorders”, *Social Inequalities and the Distribution of the Common Mental Disorders*, ts.

<sup>159</sup> Tom Fryers vd. (ed.), *Social Inequalities and the Distribution of the Common Mental Disorders* (London: Psychology Press, 2003).

dayanışmasını, duygusal bağlılığı, gelenekçiliği ve kolektif kimliği vurgularken, benmerkezci veya bireyci toplumlar bağımsızlığı, bireyler arasındaki gevşek bağları, liberalizmi, duygusal bağımsızlığı, bireysel inisiyatifi, kendi kendine yeterliliği ve özerkliği önemser.<sup>160</sup> Ağırlıklı olarak kolektivist toplumlardan benmerkezci veya bireyci bir topluma göç eden bireylerin- özellikle de bireyler kendi bireysel inanç sistemlerinde toplumcu ise yeterli bir sosyal destek sisteminin olmaması- beklentiler ve gerçekler arasındaki uyumsuzluk ve düşük öz saygı gibi nedenlerden dolayı yeni kültüre uyum sağlamada sorunlar yaşayabilmektedirler.<sup>161</sup>

Öte yandan, yeniden yerleşim alanında, göçmenin çevresindeki toplumcu görüşlere sahip, kendi memleketinden olan diğer vatandaşlar tarafından çevrelenmesi durumunda, izolasyon ve yabancılaşma duygularının azalır ve sosyal destek artar. Ancak, toplumcu olan bu birey, göç ettiği ülkenin ve halkın kültürünün dilsel ve sosyal akıcılığını yakalayamayabileceğinden, yeni doğduğu toplumun dışında kalma riskiyle karşı karşıya kalabilir. Kendi ülkesinin insanları ile, hakim kültürden uzak bir baloncukta yaşar. Bu durumda, özellikle okul, hastane ve idarelerde zorluk yaşayabilirler.

Özetle, göçmenler kültürel bağlarını artan etnik yoğunluk, güçlü sosyal destek veya dini inanç ve uygulamaları sürdürerek koruyabilmektedirler. Ancak, göç eden kişi eğer benmerkezci bir yapıya sahipse ve vatanının toplumu toplumcu ise, göç ettiği toplumun bireyci yapısına daha kolay uyum sağlayabilir. Aksine, etnik yoğunluğun artması bu kişi için dezavantajlı olabilmektedir, kültürel çatışmayı ve ruhsal sıkıntıyı artırabilmektedir.

Bireylerin kültürleşme sürecinde aile, arkadaşlar ve toplumdan aldıkları destek, bu sürecin daha olumlu ve daha az stresli geçmesine katkıda bulunur.<sup>162</sup> Sosyal destek, bireylerin yeni kültüre uyum sağlama sürecinde yaşadıkları stresi azaltabilir ve psikolojik iyi oluşlarını artırabilir.<sup>163</sup>

---

<sup>160</sup> M. Esat Altıntaş, “Bireycilik ve Toplumculuk Tartışmaları Bağlamında Değerler Eğitimi Yaklaşımları”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 10/24 (2012), 31-52.

<sup>161</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 147.

<sup>162</sup> Maykel Verkuyten vd., “Public Attitudes Towards Support for Migrants: The Importance of Perceived Voluntary and Involuntary Migration”, *Ethnic and racial studies* 41/5 (2018), 901-918; Monica McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives* (Boston: Pearson, 2015), 226.

<sup>163</sup> Jensen, *A Depth Psychology Model of Immigration and Adaptation*; Berry vd., “Comparative Studies of Acculturative Stress”; Jean S. Phinney vd., “Ethnic Identity, Immigration, and Well-Being: An Interactional

### 2.2.3. Çevresel Faktörler

Başlangıçta antropolojinin alanı olarak kabul edilen, ancak psikolojik çalışmalarla uzun bir geçmişi olan uyum süreci, son yirmi yılda teori ve araştırma alanında önemli gelişmeler kaydetmiştir.<sup>164</sup> Uyum süreci, bireyin sürdürülen doğrudan kültürler arası temas sonucunda “kültürel örüntülerinde” meydana gelen değişiklikleri ve buna bağlı olarak bireyin psikolojik refahını ve sosyal işlevselliğini etkileyen süreçleri ifade etmektedir.<sup>165</sup> Uyum sürecinin, değişimi içerdiği ve çevresel faktörlerden etkilendiği artık geniş ölçüde kabul edilmesine rağmen, uyum sürecini dinamik bir süreç olarak ve bu sürecin çevresel bağlamıyla nasıl etkilendiğini sistematik olarak inceleyen çalışmalar nispeten azdır.<sup>166</sup> Çevresel faktörler, bu süreci şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bireyin barınma, ulaşım, sağlık hizmetleri ve genel yaşam standartları gibi temel yaşam koşulları, kültürel uyum sürecinde belirleyici rol oynamaktadır.<sup>167</sup> Kaliteli ve güvenli bir barınma ortamı, bireyin kendini güvende ve rahat hissetmesini sağlayarak uyum sürecini olumlu yönde etkilemektedir.<sup>168</sup> Benzer şekilde, erişilebilir ve kaliteli sağlık hizmetleri, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını koruyarak uyum sürecini desteklemektedir.<sup>169</sup>

Bireyin ekonomik güvenliği de kültürel uyum sürecinin kritik bir unsuru olarak öne çıkmaktadır. Ekonomik güvence, bireyin yeni bir çevrede karşılaşabileceği finansal zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırmakta ve stres seviyesini azaltmaktadır. Ekonomik zorluklar ise uyum sürecini zorlaştırabilmektedir ve bireyin kültürel entegrasyonunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, ekonomik destek ve iş

---

Perspective”, *Journal of Social Issues* 57/3 (2001), 493-510; Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 99.

<sup>164</sup> Redfield vd., “Memorandum for the Study of Acculturation”; Berry, “Marginality, Stress and Ethnic Identification in an Acculturated Aboriginal Community”.

<sup>165</sup> Berry, “Acculturation as Varieties of Adaptation”; Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”; Ward, “The A, B, Cs of Acculturation”.

<sup>166</sup> Wendy Searle - Colleen Ward, “The Prediction of Psychological and Sociocultural Adjustment During Cross-Cultural Transitions”, *International Journal of Intercultural Relations* 14/4 (1990), 99.

<sup>167</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 324-331.

<sup>168</sup> Gary Painter vd., “Race, Immigrant Status, and Housing Tenure Choice”, *Journal of Urban Economics* 49/1 (2001), 150-167.

<sup>169</sup> Salim Ahmed vd., “Barriers to Access of Primary Healthcare by Immigrant Populations in Canada: A Literature Review”, *Journal of Immigrant and Minority Health* 18/6 (2016), 1522-1540.

bulma olanakları, bireyin uyum sürecini kolaylaştıran önemli unsurlar arasında yer almaktadır.<sup>170</sup>

Eğitim kurumları ve iş yerleri, bireyin kültürel uyum sürecinde son derece önemlidir. Eğitim ortamları, bireyin dil öğrenme, kültürel bilgi edinme ve sosyal ağlar oluşturma süreçlerine katkıda bulunmaktadır.<sup>171</sup> Örneğin, uluslararası öğrenciler veya göçmen çocukları için destek programları, mentorluk sistemleri ve kültürel entegrasyon aktiviteleri, uyum sürecini destekleyen önemli araçlar olarak işlev görmektedir.<sup>172</sup>

Benzer şekilde, iş ortamları da bireyin uyum sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.<sup>173</sup> İş yerinde sağlanan eğitim ve oryantasyon programları, çalışanların yeni kültürel normlara ve çalışma yöntemlerine adaptasyonunu kolaylaştırmaktadır.<sup>174</sup> Ayrıca, iş arkadaşları ile kurulan sosyal ilişkiler, bireyin yeni çevresine entegrasyonunu hızlandırmaktadır. İş yerinde kapsayıcı ve destekleyici bir kültürün varlığı, kültürel uyum sürecini olumlu yönde etkilemektedir.<sup>175</sup>

Yerel topluluklar, sivil toplum kuruluşları ve devlet destek programları gibi çevresel destek mekanizmaları, kültürel uyum sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu mekanizmalar, bireyin yeni bir kültürel ortama adaptasyonunu kolaylaştırmak için çeşitli kaynaklar ve hizmetler sunmaktadır. Dil kursları, kültürel oryantasyon programları, danışmanlık hizmetleri ve sosyal etkinlikler, uyum sürecini destekleyen önemli araçlar arasında yer almaktadır. Yerel toplulukların ve sivil toplum kuruluşlarının sağladığı sosyal destek, bireyin kendini daha fazla güvende ve kabul görmüş hissetmesine yardımcı olmaktadır. Devletin sunduğu uyum politikaları ve programları, bireylerin uyum sürecini desteklemekte ve toplumsal entegrasyonu teşvik etmektedir.<sup>176</sup> Bu bağlamda, çevresel

---

<sup>170</sup> M. Beiser vd., “Unemployment, Underemployment and Depressive Affect Among Southeast Asian Refugees”, *Psychological Medicine* 23/3 (Ağustos 1993), 731-743; Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 31-32.

<sup>171</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 66-68.

<sup>172</sup> Christine J. Yeh, “Age, Acculturation, Cultural Adjustment, and Mental Health Symptoms of Chinese, Korean, and Japanese Immigrant Youths”, *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology* 9/1 (2003), 34-48.

<sup>173</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 226-228.

<sup>174</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 99.

<sup>175</sup> Kim, *Becoming Intercultural*, 74.

<sup>176</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 190.

destek mekanizmalarının varlığı ve etkinliği, kültürel uyum sürecinin başarısında kritik bir öneme sahiptir.

Kısaca, çevresel faktörler, kültürel uyum sürecinde bireyin deneyimlerini şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Yaşam koşulları, ekonomik durum, eğitim ve iş ortamı ile çevresel destek mekanizmaları, bireyin yeni bir kültüre adaptasyonunda belirleyici rol oynamaktadır. Bu faktörlerin olumlu yönde etkilenmesi, bireyin uyum sürecini kolaylaştırırken, olumsuz çevresel koşullar uyum sürecini zorlaştırabilmektedir. Bu nedenle, kültürel uyum sürecinin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi için çevresel faktörlerin iyileştirilmesi ve desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

#### **2.2.4. Kültürel Faktörler**

Kültürel uyum süreci, bireyin farklı bir kültürel ortama adapte olma ve bu süreçte karşılaştığı zorlukları aşma çabalarını ifade etmektedir. Bu sürecin dinamikleri genellikle kültürel faktörler üzerinden şekillenmektedir. Kültürel faktörler, bireyin kendi kültürü ile yeni kültür arasındaki benzerlikler ve farklılıkları, kültürel şok ve adaptasyon süreçlerini, normlar ve değerler gibi unsurları kapsamaktadır.

Bireyin kendi kültürü ile yeni kültür arasındaki benzerlikler ve farklılıklar, uyum sürecini önemli ölçüde etkilemektedir.<sup>177</sup> Benzerlikler, bireyin yeni çevreye daha kolay adapte olmasını sağlar; çünkü tanıdık normlar, değerler ve davranış kalıpları bulunmaktadır. Örneğin, dil, din, yemek alışkanlıkları ve sosyal etkileşim biçimleri gibi alanlarda benzerlikler, uyum sürecini kolaylaştırır. Farklılıklar ise yeni ve yabancı normlar, değerler ve davranış kalıplarıyla karşılaşılmasına ve bu durumun kültürel şok yaşanmasına yol açabilmektedir.<sup>178</sup>

Kültürel şok, bireyin yeni ve yabancı bir kültürel ortama girdiğinde yaşadığı şaşkınlık ve rahatsızlık hissini ifade etmektedir. Bu süreç genellikle balayı, kriz, iyileşme ve uyum aşamaları olarak dört aşamada gerçekleşir.<sup>179</sup> Balayı aşamasında birey, yeni çevreye merak ve heyecanla yaklaşırken, kriz aşamasında kültürel farklılıkların farkına varılır ve

---

<sup>177</sup> John W. Berry, "Acculturation: Living Successfully in Two Cultures", *International Journal of Intercultural Relations* 29/6 (2005), 697-712.

<sup>178</sup> Ward vd., *The Psychology of Culture Shock*, 52.

<sup>179</sup> Kalervo Oberg, "Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments", *Practical Anthropology* os-7/4 (1960), 177-182.

uyum sürecinin zorluklarıyla başa çıkma çabaları artar. İyileşme aşamasında birey, yeni kültürel ortama yavaş yavaş adapte olur ve uyum aşamasında yeni normlara ve değerlere tamamen uyum sağlar.<sup>180</sup>

Yeni kültürel ortamın normları ve değerleri, bireyin uyum sürecinde belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Normlar, toplumda kabul edilen davranış kurallarını ifade ederken, değerler ise toplumun neyin doğru, iyi ve önemli olduğuna dair inançlarını yansıtmak şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>181</sup> Bireyin, yeni kültürün norm ve değerlerini anlaması ve benimsemesi, uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Ancak, kendi kültürü ile yeni kültür arasında norm ve değer farklılıkları büyükse, bu durum uyum sürecini zorlaştırabilmektedir ve bireyin içsel çatışma yaşamasına neden olabilmektedir.<sup>182</sup>

Kültürel temsil ve medya, bireyin yeni kültürel ortamda nasıl algılandığını ve kendini nasıl ifade ettiğini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.<sup>183</sup> Medya, yeni kültürel normlar ve değerler hakkında bilgi sağlayarak bireyin kültürel farkındalığını artırabilmektedir.<sup>184</sup> Ancak, medyada yer alan kültürel temsiller, bireyin kendini yeni kültürel bağlamda nasıl gördüğünü ve nasıl algılandığını da şekillendirebilmektedir.<sup>185</sup> Kapsayıcı ve pozitif temsiller, bireyin kendini kabul görmüş hissetmesine ve uyum sürecini kolaylaştırmasına yardımcı olabilmekteyken, olumsuz ve dışlayıcı temsiller uyum sürecini zorlaştırabilmektedir.<sup>186</sup>

Kültürel kimlik ve kendilik algısı da uyum sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Kültürel kimlik, bireyin hangi kültürel gruba ait olduğunu ve bu grubun norm, değer ve inançlarını ifade etmektedir. Güçlü bir kültürel kimliğe sahip olmak, bireye güven ve aidiyet duygusu kazandırarak uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Ancak, kendi kültürel

---

<sup>180</sup> Michael Winkelman, "Cultural Shock and Adaptation", *Journal of Counseling & Development* 73/2 (1994), 121-126.

<sup>181</sup> Kim, *Communication and Cross-Cultural Adaptation*, 46.

<sup>182</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 320.

<sup>183</sup> Flora Keshishian, "Acculturation, Communication, and the Us Mass Media: The Experience of an Iranian Immigrant", *Howard Journal of Communications* 11/2 (2000), 93-106.

<sup>184</sup> Doug Walker, "The Media's Role in Immigrant Adaptation: How First-Year Haitians in Miami Use the Media", *Journalism & Communication Monographs* 1/3 (1999), 158-196.

<sup>185</sup> Emily M Farris - Heather Silber Mohamed, "Picturing Immigration: How the Media Criminalizes Immigrants", *Politics, Groups, and Identities* 6/4 (2018), 814-824.

<sup>186</sup> Hajo G Boomgaarden - Rens Vliegenthart, "Explaining the Rise of Anti-Immigrant Parties: The Role of News Media Content", *Electoral studies* 26/2 (2007), 404-417.



kimliği ile yeni kültürel ortam arasındaki uyumsuzluklar, bireyin uyum sürecini zorlaştırabilmektedir ve içsel çatışma yaşamasına yol açabilmektedir.<sup>187</sup>

Sonuç olarak, kültürel uyum sürecinin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi için kültürel faktörlerin dikkatle ele alınması gerekmektedir. Kültürel benzerliklerin ve farklılıkların anlaşılması, kültürel şok ve adaptasyon süreçlerinin yönetilmesi, norm ve değerlerin benimsenmesi, kültürel temsil ve medyanın etkileri ile kültürel kimlik ve kendilik algısının güçlendirilmesi, bireyin yeni kültürel ortama adaptasyonunu kolaylaştırmaktadır. Bu unsurların bilinçli bir şekilde yönetilmesi, bireyin uyum sürecini olumlu yönde etkileyerek kültürel entegrasyonunu güçlendirmektedir.



---

<sup>187</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 54-57.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Nitel çalışmalarda, araştırma konusu hakkında gözlem ve mülakatlar gerçekleştirilir. Bu süreçte elde edilen veriler, transkribe edilerek yazı haline getirilir ve belgelere dönüştürülür. Bilgi toplama sürecinde, araştırmanın yapıldığı ortam ve katılımcıların algıları da göz önünde bulundurularak bütünsel bir perspektif benimsenir.<sup>188</sup>

Bireylerin mevcut durumlarını ve düşüncelerini doğal ortamlarında derinlemesine inceleyen nitel araştırmanın amacı, bulguları olduğu gibi anlamak ve aralarındaki ilişkileri derinlemesine yorumlamaktır; bu süreçte genelleme veya istisna yapmaktan kaçınılır. Nitel araştırmada, detaylı bir inceleme ile olaylar ve olgular arasında nasıl ve neden ilişkiler kurulduğu araştırılır, böylece değişkenler arasındaki bağımsız anlam değil, ilişkisel anlam belirlenmeye çalışılır. Bu nedenle, duruma uygun olarak çeşitli yöntemlerin kullanılmasıyla ilişkilendirme, yorumlama, açıklama ve anlamlandırma sağlanmaya çalışılır. Yapılan çalışmada ele aldığımız göç süreci oldukça karmaşık olduğundan, yaşananların daha derinlemesine ve bütüncül bir şekilde anlaşılabilmesi için nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Her bireyin göç deneyimi özgündür. Ortak bazı özellikler bulunsa da bireylerin yaşadıkları olaylar ve geçmiş tecrübeler farklılık gösterdiği için ortaya çıkan düşünce, duygu ve davranışlar kişiden kişiye değişmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların içinde bulunduğu durumun ortak yönlerini, olayların gerçekleştiği süreci anlamak ve yaşadıkları olayları nasıl algıladıklarını ve yorumladıklarını inceleyebilmek adına nitel veri araştırmalarda kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır.<sup>189</sup>

---

<sup>188</sup> John W. Creswell, *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, çev. Mesut Bütün- Demir (Ankara: Siyasal Kitabevi, 2014), 77.

<sup>189</sup> Joseph A. Maxwell, *Qualitative Research Design: An Interactive Approach* (California: SAGE Publications, 2013), 17.

Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi, katılımcılara açık uçlu sorular yönelterek yüz yüze veri toplar. Bu tür çalışmalarda, mülakata katılan kişi doğal bir ortamda bulunur ve araştırmacı, bu ortamda karşılaşılan her türlü duruma hazırlıklı olmalıdır. Ancak, doğal ortamın bozulması kişilerin kendilerini ifade etmelerini zorlaştırabilmektedir ve sonuçları yanıltıcı hale getirebilir. Bu nedenle, bu tür çalışmalarda araştırmacılar geçmiş araştırmalardaki verilerden ziyade, katılımcıların yorumlarına odaklanmayı tercih etmektedirler. Bu yaklaşım, farklı görüşlerin ve perspektiflerin ortaya çıkmasına olanak tanır.<sup>190</sup>

Yarı yapılandırılmış görüşmelerde sorular açık uçludur ve katılımcıların cevapları önceden belirlenmiş kategorilere sınıflandırılmaktadır. Ancak mülakat sürecinde araştırmacı, bazen görüşme esnasındaki gelişmelere bağlı olarak katılımcılara yeni sorular da yöneltebilmektedir.<sup>191</sup>

Bunun yanı sıra, araştırmacının görüşme sürecinde kontrolünü sağlamak ve takip edilecek soruları belirlemek adına bir görüşme kılavuzu bulundurması oldukça önemlidir. Bu kılavuz, araştırmacının görüşmeyi yönlendirmesine ve verimli sonuçlar elde etmesine yardımcı olur. Kılavuz, görüşme başlamadan önce araştırmacının tanıtım yapması, katılımcıyı rahatlatması ve gizlilik konusunu vurgulamak adına belirli bir yapı ve takip edilecek adımlar içerir. Ek olarak, görüşme kılavuzu araştırmacının görüşme sürecini kontrol altında tutmasına yardımcı olacak ipuçları da barındırır. Örneğin, katılımcının konudan sapmasını engellemek, görüşmeyi zamanında bitirmek ve etkili iletişimi sürdürmek gibi konulara odaklanmasını sağlamaktadır. Bu kılavuz, araştırmacının objektifliği ve tutarlılığı sağlamasına yardımcı olurken, katılımcıyla güvenilir ve etkili bir iletişim kurmasını sağlamaktadır.<sup>192</sup>

Ek olarak, bu çalışmada mülakatlardan önce pilot görüşmeler gerçekleştirilmiş, bu süreçte sorular test edilerek hangi soruların etkili olduğu ve hangi yeni soruların eklenmesi gerektiği belirlenmiştir. Katılımcılara, araştırma öncesinde çalışmanın tüm detayları hakkında bilgilendirme yapılmış ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılma

---

<sup>190</sup> John W. Creswell, “Nitel Çalışma Tasarımı”, çev. Ayfer Budak - İbrahim Budak, *Nitel Araştırma Yöntemleri* (Siyasal Kitabevi, 2013), 45-47.

<sup>191</sup> İdris Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri: Teknik-Yaklaşım-Uygulama* (Ankara: Nika Yayınevi, 2021), 133.

<sup>192</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 134.

özgürlüklerinin bulunduğu bildirilmiştir. Görüşmelerin hem ön hazırlık sürecinde hem de mülakatlar boyunca katılımcıların bir kısmından yazılı, bir kısmından ise sözlü olarak bilinçli onay alınmıştır.

Görüşme randevuları ayarlanırken, bir gün içerisinde yalnızca bir görüşme yapılmasına dikkat edilmiştir. Uygun ortam sağlanması amacıyla görüşmelerin yüz yüze gerçekleştirilmesine çalışılmış, ancak iki katılımcıyla internet üzerinden görüntülü konuşma yapılmıştır. Mekân seçimi katılımcılara bırakılmış ve yüz yüze yapılan görüşmelerin tamamı katılımcıların evinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında diğer insanların bulunmamasına ve mülakatların baş başa yapılmasına özen gösterilmiştir.

Göç-sonrası sürecin etkisini daha iyi anlamak için araştırmamızda "amaçlı" örneklem yöntemi kullanılarak belirlenen katılımcılarla görüşme tekniği uygulanmıştır. Görüşme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen araştırmalar, genellikle derinlemesine bir inceleme gerektirdiğinden küçük örneklem gruplarıyla çalışırlar. Amaçlı örneklem yöntemi, araştırmacıların bu küçük grupları detaylı bir şekilde inceleme olanağı sağlar. Araştırmacılar, belirli amaçları doğrultusunda hareket ederek, en bilgilendirici katılımcıları örneklem dahil etmek için kendi değerlendirme ve tercihlerine dayanırlar.<sup>193</sup> Bu yöntemle, araştırmacılar amaçlarına uygun olarak kolayca erişebildikleri bireylerden örneklem oluştururlar.<sup>194</sup>

Çalışmada, Türkiye'ye gönüllü olarak göç eden bireylerin bu sürecin yaşantılarına nasıl etki ettiğini ve dini inanç ile pratiklerin toplumda uyum sağlama sürecine ne tür bir yansıması olduğunu incelemekteyiz. Araştırmamızda, en erken 1995, en geç 2016 yılında Türkiye'ye uzun süreli yaşamak amacıyla ve kendi isteğiyle göç eden, yaşları 24 ile 56 arasında değişen 11 kadın katılımcı bulunmaktadır. Bu çerçevede, araştırma konusunun gereği olarak, katılımcıların zorunlu göçmen, mülteci veya sürgün konumunda olmayan; Türkiye'deki Bursa iline baskı veya çaresizlik durumu olmadan planlı bir şekilde göç eden; görüşmelere katılabilecek düzeyde dini inanç ve ruhsal sağlığa sahip; görüşmeleri anlayabilecek ve sorulara cevap verecek düzeyde ileri Türkçe dil bilgisi olan ve göçün

---

<sup>193</sup> Earl Babbie, *The Basics of Social Research* (Boston: Cengage Learning, 2014), 187.

<sup>194</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 118.

getirebildiği ağır stres kaynaklarından fazla etkilenmemiş olan bireylerden oluşmasına karar verilmiştir.

Gerçekleştirilen mülakatlarda katılımcılara yönelttiğimiz sorular yedi aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, bireylerin geride bıraktıkları vatanları, akran ve akrabaları ile ilişkileri ve bağlılık düzeyleri hakkında sorular sorulmuştur. İkinci aşamada, kişilerin göç öncesi, esnası ve sonrasında neler hissettikleri sorulmuştur. Üçüncü aşamada göç edilen yerdeki yaşam tarzı ve kültürüne uyum sağlama sürecinde ne gibi zorluklarla karşılaştıkları incelenmiştir. Dördüncü aşamada, karşılaşılan zorluklardan nasıl etkilendikleri ve bu süreçte destek ve dayanışma ağları sorgulanmıştır. Beşinci aşamada, göç sonrası sosyal yaşamlarındaki ve kimliklerindeki değişimler ele alınmıştır. Altıncı aşamada, dini inançlarının sosyo-kültürel uyum süreçlerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Yedinci aşamada ise, göç deneyimleri ile ilgili geriye dönüp baktıklarında şu anda nasıl hissettiklerini ifade etmeleri istenmiştir.

Son olarak, araştırmanın sonucunu değerlendirmek amacıyla, nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Fenomenoloji, günlük yaşamın doğasını ve anlamını derinlemesine incelemeyi hedefler. Bu yöntem, psikolojide bireylerin deneyimlerini anlamak için önemli bir araçtır ve bireylerin belirli bir fenomen veya kavramla ilgili yaşam deneyimlerinin ortak özelliklerini belirleyerek bu deneyimlerin etkilerini bütüncül bir şekilde anlamamıza yardımcı olur.<sup>195</sup> Bu deneyimlere örnek olarak kaygı, aidiyetsizlik veya yalnızlık verilebilir.

Bu yaklaşım, bireylerin bilinçli yaşantılarını ve bu yaşantıların onlar için taşıdığı öznel anlamları keşfetmeye odaklanır, ayrıca bu deneyimlerin nasıl yaşandığını ve anlamlandırıldığını anlamaya çalışır.<sup>196</sup> Göçmenlerin toplum ve kültüre uyum sürecinde neler hissettiklerini ve nasıl bir süreç yaşadıklarını anlamak için bu desen uygun bulunmuştur.

---

<sup>195</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 287.

<sup>196</sup> Ayşe Polat, “Nitel Araştırmalarda Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Soruları: Soru Form ve Türleri, Nitelikler ve Sıralama”, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 22/Özel Sayı 2 (2022), 168.

## 2. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİKLERİ

Çalışmada “amaçlı örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmacılara küçük grupları detaylı bir şekilde inceleme olanağı sağlar. Araştırmacılar, belirli bir amaç doğrultusunda hareket ederek, en bilgilendirici katılımcıları örnekleme dahil etmek için kendi değerlendirme ve tercihlerine dayanırlar.<sup>197</sup> Bu yöntemle, amaçlarına uygun olarak kolayca erişebildikleri bireylerden örneklem oluştururlar. Amaçlı örnekleme, derinlemesine incelenmesi gereken durumların seçilmesine imkân sağlayarak, zengin bilgi elde etme fırsatı sunar. Bu bağlamda, amaçlı örnekleme yöntemleri, birçok durumda olayların ve olguların keşfedilmesi ve açıklanmasına yardımcı olur.<sup>198</sup>

Zincir örnekleme olarak da bilinen kartopu yaklaşımı, araştırmacının problemine ilişkin zengin bilgi kaynağı olabilecek, ulaşılması zor veya gizli grupların belirlenmesinde özellikle etkilidir. Bu örnekleme süreci, hedef kitleden birkaç birey, yani "tohumlar" ile başlar.<sup>199</sup> Daha sonra bu kişiler, tanıdıkları arasından önerilerde bulunarak bir tavsiye zinciri oluşturur. Bu yöntem, zor ulaşılabilen bireylere erişimi kolaylaştırır ve önceki katılımcının yakın bağlantıları sayesinde zengin ve güvenilir veri elde edilmesini sağlar. Bu yaklaşımla araştırmacılar, özellikle marjinalize edilmiş veya dağınık topluluklar gibi geniş ve erişilmesi zor gruplar hakkında derinlemesine bilgi toplayabilmektir.<sup>200</sup>

Buradaki amaç, çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtan, göreceli olarak küçük bir örneklem oluşturmaktır.<sup>201</sup> Bu tür bir araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve sonuçlar, diğer yöntemlerle elde edilen sonuçlara kıyasla daha zengin olabilmektedir. Maksimum çeşitliliği yansıtan bir örneklem oluşturmanın amacı, bu çeşitliliği sağlayarak genelleme yapmak değil, aksine çeşitli durumlar arasında ortak ya da paylaşılan olguların varlığını belirlemeye çalışmak ve bu çeşitliliğe dayalı olarak problemin farklı boyutlarını açığa çıkarmaktır.<sup>202</sup>

---

<sup>197</sup> Babbie, *The Basics of Social Research*, 187.

<sup>198</sup> Öztürk, “Göçün Metafizigi ve İmajolojisi Üzerine”, 118.

<sup>199</sup> Öztürk, “Göçün Metafizigi ve İmajolojisi Üzerine”, 122.

<sup>200</sup> Michael Quinn Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (California: SAGE Publications, 2014), 451; Öztürk, “Göçün Metafizigi ve İmajolojisi Üzerine”, 122.

<sup>201</sup> Öztürk, “Göçün Metafizigi ve İmajolojisi Üzerine”, 119.

<sup>202</sup> Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*, 281.

Bu örnekleme yöntemini kullanırken dikkat edilmesi gereken iki nokta bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmacının amacı net bir şekilde belirlenmelidir. Bu örnekleme yöntemindeki amaç, evrene genelleme yapmak değil, çeşitli durumlar arasında ortaklıkları veya benzerlikleri bulmaktır. İkinci olarak, araştırmacı seçtiği probleme ilişkin çeşitlilik kaynaklarını detaylı bir şekilde belirlemeli ve örnekleme yansıtacak çeşitli alanları kararlaştırmalıdır. Çeşitlilik alanları tanımlandıktan sonra, araştırmacının kendisi için önemli olan çeşitlilikleri belirlemesi ve bu çeşitlilikleri örnekleme yansıtması gerekmektedir.<sup>203</sup> Bu bağlamda, katılımcıların yaş aralığının 24-56 olarak seçilmesinin nedeni, bu yaş grubundaki bireylerin yaşamlarında önemli evreleri deneyimlemiş olmaları ve göç deneyimlerini değerlendirme fırsatına sahip olmalarıdır. İkinci olarak, bu yaş grubu genellikle genç yetişkinlik, orta yaş ve erken yaşlı yetişkinlik gibi geniş bir yaşam aşamasını kapsar, bu da kültürel uyum süreçleri hakkında çeşitli bakış açıları sağlamaktadır. Ek olarak, bu demografik gruptaki bireylerin iş gücüne ve toplumsal hayata daha aktif olarak katılmaları muhtemeldir, bu da araştırma amacına ve hedefine uygun zengin görüşler sunabilmektedir. Son olarak, olgunlukları ve yaşam deneyimleri, göç hikayelerini ve uyum zorluklarını ayrıntılı ve kapsamlı bir şekilde ifade etmelerini sağlar, bu da toplanan verilerin derinliğini ve kalitesini artırır.

Aynı zamanda, katılımcılar seçilirken 2004 yılından 2016 yılları arasında göç etmiş kişilere ulaşılmış ve bu sayede her yılın içerisindeki deneyimlerin nasıl değişip veya aynı kaldığı çalışmaya yansıtılabilmektedir. Seçilen dönemde göç edenlerin çeşitliliği de dikkate değerdir bir husustur Göç edenlerin farklı sosyo-kültürel arka planlara sahip olmaları, dinin entegrasyon süreçlerindeki rolünü daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi sağlamaktadır. Bu çeşitlilik, araştırmanın sonuçlarının daha temsilci ve genelleştirilebilir olmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırmaya katılanların eğitim seviyesi, ortaokuldan üniversite mezuniyetine kadar geniş bir yelpazede toplanmıştır. Katılımcılar maddi olarak genellikle orta gelir düzeyindedir ve tamamı Bursa şehrinde yaşamaktadır. Tüm katılımcılar, Müslüman olduklarını ifade etmişlerdir.

---

<sup>203</sup> Öztürk, “Göçün Metafiziği ve İmajolojisi Üzerine”, 120.

Çalışmada, göç deneyimini etkileyen faktörlerden yola çıkarak, katılımcıların göç ederken yanlarında refakatçi olup olmamasına; varsa bu kişilerin yakınlık derecesi (anne, baba, eş, evlat), göç sebebi ve farklı uyruklara sahip olmalarına özen gösterilmiştir.

Katılımcılar, görüşme sıralarına göre numaralandırılmış ve kod adları 'K' olarak belirtilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler**

| Katılımcı | Yaş | Ülke       | Eğitim        | Göç Yılı | Medeni Durum | Çocuk Sayısı | Göç Sebebi   | Refakatçi |
|-----------|-----|------------|---------------|----------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| K1        | 56  | Almanya    | Lise          | 2004     | Evli         | 4            | Evlilik      | Kardeş    |
| K2        | 32  | Ürdün      | Yüksek Lisans | 2013     | Evli         | 1            | Eğitim       | Ebeveyn   |
| K3        | 51  | Çeçenistan | Lisans        | 2005     | Evli         | 2            | Din, Siyasi  | Ebeveyn   |
| K4        | 27  | Sırbistan  | Lisans        | 2015     | Bekar        | -            | Eğitim       | Arkadaş   |
| K5        | 25  | Arnavutluk | Lisans        | 2016     | Bekar        | -            | Eğitim       | Kardeş    |
| K6        | 26  | Lübnan     | Lisans        | 2014     | Bekar        | -            | Aile         | Ebeveyn   |
| K7        | 50  | İran       | Ortaokul      | 2011     | Evli         | 2            | Din, Evlilik | Aile      |
| K8        | 24  | Suriye     | Lisans        | 2012     | Bekar        | -            | Aile         | Ebeveyn   |
| K9        | 30  | Kazakistan | Lisans        | 2015     | Dul          | 1            | Din, Eğitim  | Tek       |
| K10       | 38  | Makedonya  | Lisans        | 2010     | Evli         | 5            | Din          | Tek       |
| K11       | 40  | Etiyopya   | Lise          | 2015     | Evli         | 2            | Evlilik      | Tek       |

### 3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada nitel araştırmalarda en sık kullanılan veri toplama yöntemlerinden biri olan “yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi” kullanılmıştır. Bireylerin yaşamına dair bilgilere ulaşabilmek adına yaş, eğitim (üniversite mezunuysa bölüm), göç sebebi, göç ederken kiminle göç ettiği, kendi vatanından neden çıktığı ve Türkiye’yi seçme sebebi; Türkiye’ye nereden göç ettiği (doğrudan vatanından gelmeyenler için) ve medeni durum sorularını



barındıran “kişisel bilgi formu” ve konu ile ilgili araştırma sorularını içeren “yarı yapılandırılmış görüşme formu” kullanılmıştır.

Soruları çalışmaya en uygun şekilde sorabilmek adına kavramsal çerçeveyi oluşturan temel konular hakkında okumalar ve araştırmalar yapılmıştır. Bu kapsamda, göç konusuyla ilgili yayımlanmış makaleler ve kitaplar, din psikolojisi alanında başa çıkmada dini başa çıkma konuları üzerine çalışmalar incelenmiştir.

Sorular, Salman Akhtar’ın “Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation” eserinden, Göksel Göker’e ait “Göç, Kimlik, Aidiyet: Kültürlerarası İletişim Açısından İsveçli Türkler” isimli doktora tezinden ve Sezel Saygın’a ait “Kültürel Uyum Süreci Bağlamında Göç” adlı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Bu çerçevede yapılan okumalar sonucunda oluşan sorular din psikolojisi ve sosyal psikoloji alanında iki akademisyen tarafından incelenmiş ve veri toplanma uygunluğuna göre belirlenmişlerdir. Bu sorular aracılığıyla, katılımcıların göç ve sosyo-kültürel uyum sürecinde dinin rolü bağlamında, göç deneyimleri, göç sürecinde karşılaştıkları zorluklar, yeni çevreye uyum sağlama konusundaki duygu ve düşünceleri ile bu süreçte dini inançlarının nasıl bir etkisi olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır.

Görüşme soruları oluşturulurken soruların net ve anlaşılır olması için açık uçlu, kişiyi yönlendirmeyen ve cevap verirken çok boyutluluk barındırmayan sorular sorulmasına dikkat edilmiş ve soruların sıralaması mantıklı bir düzen içerisinde aktarılmıştır. Araştırma için hazırlanmakta olan mülakat soruları, çalışmanın içerik geçerliliğini sağlamak için alanında uzman üç akademisyenin görüşlerine sunulmuştur. Bu uzmanların yaptığı değerlendirmeler sonucunda, bazı sorular ve soru sıralamaları değiştirilmiştir. Görüşmeler esnasında ses kayıtları alınmıştır. Araştırmada, katılımcı gözlem yöntemini kullanarak, bireyleri rahat oldukları ve kendilerinin tercih ettiği, sessiz ve bölünmeden mülakatların gerçekleşebileceği ortamlarda sorular yöneltilmiş ve verdikleri cevaplar sırasında ortaya çıkan mimikler ve beden dilleri dikkatlice gözlemlenmiş, not alınmış ve çalışmada kullanılmak üzere kaydedilmiştir. Bu yöntem çalışmanın güvenilirliğini arttırmıştır.

Nitel araştırmanın geçerliliği için gereken şartlar, "inanırlık, güvenilirlik, aktarılabilirlik ve onaylanabilirlik" olarak dört başlık altında toplanmıştır.<sup>204</sup> Bu şartlardan en az birinin benimsenmesi, araştırma sonuçlarının doğruluğunu sağlamak için önemlidir. İnanırlığı sağlamak için uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi gibi yöntemler kullanılabilir. Güvenilirlik, araştırma sürecinin tutarlılığını ve tekrarlanabilirliğini, onaylanabilirlik ise araştırma bulgularının tarafsızlığını ve nesnelliğini garanti eder. Aktarılabilirlik ise araştırma sonuçlarının farklı bağlamlarda uygulanabilirliğini ifade eder.<sup>205</sup> Bu şartlar, nitel araştırmaların sağlam bir temele dayanmasını ve güvenilir sonuçlar elde etmesini sağlar.

Araştırma sürecinde, kullanılan veri toplama araçları detaylı bir şekilde açıklanmış, bu araçların nasıl geliştirildiği net bir şekilde belirtilmiştir. Bulgulara, farklı ve çeşitli bakış açılarını yansıtacak şekilde istisnai ve negatif veriler de dahil edilerek, veri setinin derinleştirilmesi sağlanmıştır. Elde edilen veriler, araştırmacı tarafından değerlendirilmiş ve kodlama gerçekleştirilmiştir. Daha sonra, araştırmanın temaları ve kodları, din ve sosyal psikoloji alanında uzman iki akademisyen tarafından yeniden gözden geçirilmiş ve son haline getirilerek onaylanmıştır. Dolayısıyla, araştırmada farklı araştırmacılar ve uzmanlar tarafından denetlenen sonuçların incelenmesiyle nesnel bir değerlendirme amaçlanmıştır.

Onaylanabilirliği sağlamak amacıyla katılımcılarla yapılan görüşmeler ses kayıtları olarak kaydedilmiş ve araştırmada katılımcıların düşünceleri değiştirilmeden alıntılar halinde doğrudan aktarılmıştır. Bu yöntem, katılımcıların deneyimledikleri süreçlerin, düşünce yapılarının ve konuyla ilgili ifadelerinin açık ve net bir şekilde ortaya çıkmasını sağlamıştır. Böylelikle, araştırmanın doğrulanabilirliği ve güvenilirliği artırılmıştır.

Aktarılabilirlik ilkesini sağlamak amacıyla çalışmadaki katılımcılar amaçlı bir örnekleme seçilmiştir. Nitel araştırmanın amacı, genelleme yapmaktan ziyade bireylerin içinde bulundukları durumları anlamaya odaklanmaktır. Bu tür araştırmalarda bireyler, yaşadıkları deneyimleri ayrıntılı bir şekilde aktarabilmelidir. Bu durum sağlandığında, diğer araştırmacılar bu bilgileri kendi çalışmalarında kullanabilirler. Bu, araştırmanın sonuçlarının başka bağlamlarda ve farklı popülasyonlarda genellenebilir olma

---

<sup>204</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 443.

<sup>205</sup> Öztürk, "Göçün Metafizik ve İmajolojisi Üzerine", 273.

potansiyeline işaret eder, bu da araştırmanın bulgularının daha geniş bir kapsamda değerlendirilmesine olanak tanır. Bu şekilde, nitel çalışmaların sınırlı örneklemelerinden elde edilen bulguların, benzer durumlarda ve farklı bağlamlarda gerçekleştirilen araştırmalarda da geçerliliğini ve uygulanabilirliğini artırarak bilimsel bilginin gelişimine katkı sağlar. Nitel çalışmalarda aktarılabirlik için örneklemin nasıl seçildiği, araştırmanın yapıldığı ortam ve katılan bireylerin özellikleri açık bir biçimde belirtilmelidir. Tüm bu şartları dikkate alarak, verilerin elde edilmesi sürecinde Bursa şehrine gönüllü bir şekilde göç eden Müslüman kadınlara odaklanılmıştır.

#### **4. VERİ TOPLAMA AŞAMASI**

Araştırma sürecinde Bursa'da yaşayan gönüllü göçmen katılımcılara ulaşmak zor olmaktadır. Ayrıca bireylerin yoğun günlük programları, iş veya kişisel sorumlulukları nedeniyle görüşmelerin evlerinde yapılması için vakit ayırmalarını sağlamak zorlayıcı olmuştur. Bu durumu mümkün kılmak adına esnek görüşme saatleri sunmak ve katılımcılara uygun zaman dilimlerinde görüşme ayarlanmıştır. Ayrıca, görüşmelerin süresini önceden belirtmek ve mümkün olduğunca odaklı tutmak, katılımcıların zamanlarını daha verimli kullanmalarına yardımcı olmuştur.

Ayrıca, araştırma kapsamında göçmenlerle yapılan görüşmeler ses kaydına alınmış ve sonrasında bu kayıtlar transkribe edilmiştir. Görüşmeler esnasında veya hemen sonrasında katılımcıların ses tonları, jest ve mimikleri gibi gözlemlenen beden dili, araştırmada kullanılmak üzere not edilmiştir.

Mülakatlar 2024 yılının Ocak ve Nisan ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, Bursa şehrinde yaşayan ve mülakat yapmayı ve görüşme esnasında ses kaydı alınmasını kabul eden 24-56 yaş arasındaki bireylerle yapılmıştır. Her bir mülakat 45-90 dakika arasında sürmüştür. Katılımcıların göçünün üzerinden en az 8 yıl geçmiş olması, gönüllü olarak Türkiye'ye gelmiş olmaları ve Bursa'da uzun dönem yaşamayı planlamaları (öğrenci vb. katılımcılar alınmamıştır) şartı aranmıştır.

Görüşmelerden önce katılımcılarla telefon veya yüz yüze görüşülmüş, araştırma hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Görüşme ile ilgili tüm sorular, görüşmeler yapılmadan önce yanıtlanmıştır. Görüşme randevuları ayarlanırken, bir gün içerisinde birden fazla görüşme

yapılmamasına özen gösterilmiştir. Uygun bir ortam sağlamak amacıyla görüşmelerin yüz yüze gerçekleştirilmesine çalışılmıştır, ancak iki katılımcıyla internet üzerinden görüntülü konuşma yapılmıştır. Yer seçimi katılımcılara bırakılmış ve yüz yüze yapılan görüşmelerin tamamı katılımcıların evlerinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında diğer insanların bulunmamasına ve mülakatların baş başa yapılmasına dikkat edilmiştir.

Görüşmelerde ses kaydı almak için önceden gerekli kurumdan ve katılımcılardan izin alınmış ve bilgilendirme yapılmıştır. Görüşmeye başlamadan önce kişisel bilgilerin kesinlikle paylaşılmayacağına dair tekrar bilgilendirme yapılmıştır. Bu nedenle, görüşmelerde alınan ses kayıtlarının ve kişisel bilgilerin hiçbir şekilde paylaşılmamıştır. Katılımcı mahremiyetinin korunması ve veri güvenliğinin sağlanması, araştırmanın etik kurallarına uygun olarak titizlikle gözetilmiştir.

## 5. VERİ ANALİZİ

Nitel veri analizi, araştırma sürecinde toplanan sözel, görsel veya yazılı verilerin derinlemesine incelenmesini içeren bir yöntemdir.<sup>206</sup> Bu analiz yöntemi, katılımcıların perspektiflerini ve deneyimlerini anlamak amacıyla, verilerin tematik olarak kodlanması, kategorilere ayrılması ve yorumlanmasını kapsamaktadır.<sup>207</sup> Nitel veri analizi, genellikle içerik analizi, tematik analiz, söylem analizi ve durum çalışmaları gibi çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilir. Bu analiz teknikleri, araştırmacının veri seti içindeki kalıpları, anlamlı ilişkileri ve önemli temaları ortaya çıkarmasını sağlamaktadır.

Veri analizinde üç farklı yöntem önerilmektedir. İlk yöntem, toplanan veriye olabildiğince sadık kalarak ve gerektiğinde katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar yaparak betimleyici bir yaklaşımla okuyucuya sunmaktır. İkinci yöntem, bu betimleyici yaklaşımı da içerecek şekilde, bazı nedensel ve açıklayıcı sonuçlara ulaşmak amacıyla sistematik analiz yapmaktır. Üçüncü yöntemde ise, araştırmacı birinci veya ikinci yöntemi temel alarak, veri analizi sürecine kendi yorumlarını da ekler.<sup>208</sup>

---

<sup>206</sup> Babbie, *The Basics of Social Research*.

<sup>207</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 185.

<sup>208</sup> Harry F. Wolcott, *Transforming Qualitative Data: Description, Analysis, and Interpretation* (California: SAGE Publications, Inc, 1994), 375.

Elde edilen verilerin analiz süreci, araştırmacının verileri derinlemesine anlamasını ve araştırma sorularına uygun yanıtlar üretmesini sağlar. Veriler transkribe edilerek yazı haline getirilir ve belgelere dönüştürülür. Ardından, belirli temaları veya kavramları temsil eden kodlar etiketlenerek kodlanır. Kodlama sürecinde, verilerin içerdiği önemli desenler ve ilişkiler ortaya çıkarılır.<sup>209</sup> Kodlanan veriler daha sonra tematik analiz adımına geçilerek, benzer temalar gruplandırılır ve analiz edilir. Bu aşamada, araştırmacı verilerin altında yatan anlamları keşfeder ve daha geniş kavramsal kategorilere dönüştürür. Analiz sürecinin bir sonraki adımında, temaların ve bulguların yorumlanmasıyla birlikte, araştırmacı elde edilen sonuçları literatürle ilişkilendirir ve teorik çerçevelerle bağlantılı hale getirir.<sup>210</sup> Son olarak, bulguların raporlanmasıyla birlikte, araştırmacılar elde edilen bulguları bilimsel toplulukla paylaşır ve gelecekteki araştırmalar için önerilerde bulunur. Bu süreç, görüşme yoluyla elde edilen verilerin sistemli ve kapsamlı bir şekilde analiz edilmesini sağlayarak, araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırır.<sup>211</sup>

Çalışmanın okuyucularına net ve detaylı bir aktarım sağlamak amacıyla, araştırma kapsamında katılımcıların görüşmelerinden doğrudan alıntılara yer verilmiş ve bu alıntılar detaylı bir biçimde analiz edilerek işlenmiştir. Araştırma, gönüllü göç etmiş bireylerin duygu ve düşünceleri üzerine odaklanmıştır. Bu bağlamda, kavramsal çerçeve kullanılarak temalar hasarlandırıldı ve araştırmanın temelini kapsayan detaylı bir zemin oluşturulmuştur. Kavramsal çerçevenin içeriği, araştırmanın veri analiz aşamasıyla doğrudan ilişkilidir ve bulguların ve yorumlamaların ana konularını içermektedir. Bu yaklaşım, çalışmanın derinlemesine incelenmesini ve analizini zenginleştirirken, verilerin anlamlandırılmasını ve sonuçların çıkarılmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, araştırmanın temel hedeflerine uygun ve geçerli kavramların kullanılması, çalışmanın kalitesini artırır ve sonuçların daha sağlam temellere oturmasını sağlar.

Araştırmada nitelikli ve kapsamlı sonuçlar elde etmek için tercih edilen bu analiz yöntemiyle, görüşme metinleri titizlikle incelenmiş ve temel ifadeler belirlenmiştir. Özellikle katılımcıların duygusal açıklamaları üzerinde durulmuştur. Katılımcıların yanıtları detaylı bir şekilde defalarca incelenmiş ve bazen sorular üzerinden belirlenmiş

---

<sup>209</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 188.

<sup>210</sup> Öztürk, “Göçün Metafiziği ve İmajolojisi Üzerine”, 241.

<sup>211</sup> Güçlü, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 221.

temalardan kodlara geçilmiş, bazen de kodlardan yeni temalar türetilmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak adına, katılımcıların ifadeleri doğrudan alıntılanmıştır. Bu yaklaşım, araştırmanın analitik sürecini güçlendirerek elde edilen sonuçların derinlemesine ve kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlamıştır. Yapılan analiz neticesinde, göç esnasında ve sonrasında yaşanan toplumsal uyum deneyimlerindeki bireylerin muhtemel duygu, düşünce ve davranış şekillerine dair verilere erişilmiştir. Bu veriler, göç olgusunun zorlu sonuçlarına vurgu yaparak, insanlığın ortak duygularına odaklanmıştır. Veriler, bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilerek, göç sürecinin potansiyel duygusal etkilerine derinlemesine odaklanmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

#### 1. GÖÇ ÖNCESİ SÜREÇTE YAŞANAN DURUMLAR

Uzun süre yaşanan bir yerden yeni bir yere taşınmak, zihin üzerinde istikrarsızlaştırıcı etkiler yaratabilmektedir.<sup>212</sup> Bu durumun bireyler üzerindeki nasıl etki bırakacağı, orijinal ikamet yerine olan bağlılığın derinliğine, taşınmanın gerçekleştiği yaşa, ayrılma konusundaki seçim derecesine ve <sup>213</sup> bireyin ayrılıkları tolere etme kapasitesine bağlıdır.<sup>214</sup> Dolayısıyla, göç öncesi faktörleri anlamak, göç sonrası dinamikleri kavramak için son derece önemlidir.

##### 1.1. Vatana ve Vatandakilere Karşı Bağlılık

Bağlılık ve yas, birbirleriyle doğrudan ilişkilidir; bir kişiye, yere veya şeye duyulan derin bağlılık, kayıp durumunda hissedilen yasın yoğunluğunu belirler. Bağlılık ne kadar derinse, kayıp sonrası yaşanan yas da o kadar şiddetli olur.<sup>215</sup> Katılımcıların cevapları değerlendirildiğinde “Vatanına Bağlı Olanlar” ve “Vatanına Bağlı Olmayanlar” şeklinde iki ana temaya ulaşılmış ve alt temalar bu temaların altında değerlendirilmiştir.

---

<sup>212</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 255.

<sup>213</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 8.

<sup>214</sup> León Grinberg - Rebeca Grinberg, “A Psychoanalytic Study of Migration: Its Normal and Pathological Aspects”, *Journal of the American Psychoanalytic Association* 32/1 (1984), 27-32; Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 3; Leon Grinberg - Rebeca Grinberg, *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile* (New Haven: Yale University Press, 1989); Akhtar, *Immigration and Identity*.

<sup>215</sup> John Bowlby, *Loss: Sadness And Depression, Volume 3* (New York: Basic Books, 1982), 134.

**Tablo 2.** Vatana ve Vatandakilere Karşı Bağlılığın Temaları

| Göçmenlerdeki bağlılık durumuna oranla hissettikleri acı | Alt Temalar                       | Katılımcılar         |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| Bağlı olanlar                                            | Akrabasına bağlı olanlar          | K1, K8, K7, K11      |
|                                                          | Vatanına geri dönmek isteyenler   | K8, K2               |
| Bağlı olmayanlar                                         | Akrabasına bağlı olmayanlar       | K3, K4, K6           |
|                                                          | Vatanına geri dönmek istemeyenler | K1, K5, K9, K10, K11 |

### **1.1.1. Vatanına Bağlı Olanlar**

Katılımcıların göç öncesi zihinsel durumlarının etkenlerinden birinin vatana bağlılık olduğu bilinmektedir.<sup>216</sup> Katılımcıların vatana karşı duyulan bağlılık durumunun akraba ile olan yakınlık ve geri dönmek isteği ile doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda katılımcıların verdiği yanıtlar aşağıdaki gibidir:

*K7: “Duygusal olarak hiç böyle...yani kendi ülkenden çıkıyorsun, o ayrılık o hüznün. Anlatamıyorsun işte. Şimdi mutluyum burada çok şükür. Çok mutluyum ama normal şartlar altında kendi ülkemde yaşamak isterdim.”*

Katılımcı K7 eşi ve iki çocuğu ile 2011 yılında daha İslami bir ülkeye yerleşip çocuklarını iyi üniversitede okutmak amacıyla Bursa’ya yerleşmiştir. Katılımcı yukarıdaki ifadesinde vatana karşı duyulan derin bağlılığını ve göçün getirdiği duygusal zorluklarının altını çizmektedir. Katılımcı ailesinden bahsettikten sonraki “*ülkenden çıkıyorsun*” ifadesini söylerken gözleri dolup ağlamaya başlamıştır. Bu durum, vatana olan güçlü bağlılığın zihinsel durumu nasıl etkilediğine dair önemli bir örnek teşkil etmektedir. Birey burada kurduğu yaşamından memnun olduğunu söylese de normal şartlar altında kendi ülkesinde yaşamak istediğini belirtmektedir.

K7'nin ifadeleri, vatana duyulan bağlılığın, göç sürecindeki duygusal zorlukları nasıl derinleştirdiğini ve bu bağlılığın geri dönme isteği ile arasındaki doğrudan ilişkiyi

<sup>216</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 5-9.



göstermektedir. Göç sürecindeki bireylerin, vatanlarına ve sevdiklerine duydukları bağlılık, onların duygusal deneyimlerini ve gelecek planlarını büyük ölçüde etkilemektedir.

K8: *“Biz anneannelere çok bağlıydık. Özellikle dayımlara çok alıştık... Anneanneler ile olacağımız için çok seviniyorduk. Onları çok seviyoruz. O yüzden göç etmeden önce çok zorluk yaşamadım. Türkiye’de ne kadar kötü olma ihtimali olsa bile onlarla beraber olacağımız için çok güzel olacak ümidiyleydik hep. O umut vardı. Yeri çok önemsemedik. Hani belki Lübnan’dan daha iyi olabilmektedir. Hiç bunu düşünmedik, yani sadece onlar olacak diye şey yaptık. Ne olursa olsun beraber olacaktık. Önemli olan buydu...ama babam öyle düşünmüyordu. Babam çok üzülüyordu çünkü kendi akrabasını bırakıp çıkacaktı. Ben, annem ve kardeşlerim için farklıydı. Onlar (anne tarafı) çıktıktan sonra artık biz de kalmak istemiyoruz. Döneceğim artık şimdi. Dönmek istiyorum.”*

Katılımcı K8, 2012 yılında ailesi ile Lübnan’dan Türkiye’ye göç etmiştir. Bu tarih Türkiye’deki Suriye göçü yoğunluğunun başlarına tekabül etmektedir. Katılımcı K8 Suriyeli olmasına rağmen savaştan iltica etmeyip, daha önce yaşadığı ülkeden ailecek daha bağlı oldukları anne tarafı akrabaları ile bir yerde olabilmek adına Türkiye’ye gönüllü bir şekilde göç etmiştir. Göç sürecinde bütün endişe, acı ve zorluklara karşı anneanne ve dayıları ile birlikte olacağı için bu süreci rahat bir şekilde atlattığını ifade etmiştir. Fakat akrabalarının taşınmasından sonra burada kalmak istemediğini ve ilerde kesinlikle geri döneceğini belirtmiştir. K8’in ifadesinde, anneannesine ve dayılarına olan güçlü bağlılık, göç öncesinde ona bir güven ve destek hissi sağlamıştır. Bu durum, göç sürecini daha az zorlayıcı hale getirirken, aile üyeleriyle birlikte olma umudu, yeni bir ülkeye taşınmanın belirsizliklerini hafifletmiştir. Öte yandan, K8’in babası, kendi akrabalarını bırakmanın üzüntüsü içindeyken, K8 ve ailesi için birlikte olma umudu baskındır. Bu durum, göç sürecinin zorluğunun bireyler arasında nasıl değişebileceğini ve aile içindeki bağlılık düzeylerinin bu süreci nasıl etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, K8’in yeni yerle bağ kurmakta zorlandığını ve özlem duyduğunu belirtmesi, eski yere olan bağlılık ve özlemin, yeni yaşamda zorlukları artıran bir etken olabileceğini göstermektedir.

K2: *“Belki de fırsatlarla ve şartlar izin verseydi, hiçbir zaman akrabalarından ayrılmayı tercih etmezdim. Göç etmek zaten kendi başına zor, daha kötüsü sevdiklerinden ayrılmak. Burayı seviyorum ama bir gün dönmek istiyorum.”*

Katılımcı K2, katılımcı K8’den farklı olarak yirmi bir yaşında 2014 yılında akrabasını vatanında bırakıp ailesi ile Türkiye’ye taşınmıştır. Birey göç etmenin ve sevdiklerinden ayrılmanın zorluğu vurgulamıştır. Ailesi ile birlikte olmasına rağmen akrabadan ayrılmanın göç deneyimini daha zorlaştırdığını ifade etmiştir.

K1: *“Bütün geçmişinizi, herkesi geride bırakıyorsunuz. Şimdi ara ara gidiyorum ve çok özliyorum ama ‘keşke kalsaydım’ duygusu hiçbir zaman olmadı... Pişman değilim ama bazen diyorum, benim dört kardeşim annem babam hepsi orda, kızım bazen diyor işte ‘bak sıkıldık dayımlara gidebilseydik şu an giderdik’ ama hayatımı burada kurdum. Burada güzel şeyler yaşadım.”*

Katılımcı K1 ve K11’e, birbirine zıt olan “akrabasına bağlı olanlar” ve “vatanına geri dönmek istemeyenler” alt temalarda yer verilmiştir. Katılımcı K1, 20 sene önce Almanya’dan Türkiye’ye kız kardeşi ile göç etmiştir. Göç ettikten sonra ailesine ve geçmişine duyduğu bağlılığı korumuş ancak yeni yaşamında mutluluğu ve tatmini bulmuştur. Akrabalarına olan duygusal bağlılığı ve onları özlemesi, derin aile bağlarını gösterirken, geri dönme isteğinin olmaması ve yeni yaşamına duyduğu memnuniyet burada evlenip kendi ailesini kurduktan sonra eskiden hissettiği geri dönüş arzusunu ortadan kaldırmıştır. Aynı durum katılımcı K11’de de gözlenmektedir. Akrabasına bağlı olmasına rağmen, burada evlenip kendi ailesini kurduktan sonra geri dönme arzusunun ortadan kalkışını ifade etmektedir.

K11: *“Kardeşim annem hepsi orada...Ailenizden uzakta olmak. Tek başınızasın. Yapayalnızsın. Kimsen yok ve kimse seni anlamıyor. Evlendikten sonra kendi düzenimi kurdum ve bu yalnızlık ilk kızım doğduğu zaman azaldı. Anne olmak acılarımı azalttı. Eşimin akrabaları, teyzesi, halası hepsi sayesinde kendimi çok güvende hissediyorum. Özellikle evlendikten ve çocuk olduktan sonra buraya bağlandım.”*

Sonuç olarak, ifadelerden anlaşılacağı üzere katılımcılardan K1, K2, K7 ve K8 akrabalarına olan bağlılıkları ve vatanlarına dönmek istemeleri onların göç sürecindeki zorluğu artırmıştır. K8’in göç etme sebebinin akrabasına bağlı olması ve tamamıyla farklı

kültür, dil ve adetleri olan bir ülkeye taşınmasına rağmen zorlanmaması ve bunu tamamıyla akrabaları ile olan yakınlığına atfetmesi, akrabalık bağının ortadan kalkmasının dönme arzunu doğurması; K2'nin ise akrabalarını terk etmesi göç deneyimini zorlaştırdığını ve akrabalarının vatanında olması kişilerin geri dönme arzusunu artıran nedenler olarak öne çıkmıştır.

### **1.1.2. Vatanına Bağlı Olmayanlar**

Uzun süre yaşanan bir yerden yeni bir yere taşınmanın zihin üzerinde istikrarsızlaştırıcı etkiler yaratabileceği bilinmektedir; bu etkilerin ne kadar travmatik olacağı, orijinal ikamet yerine olan bağlılığın derinliğiyle de ilişkilidir.<sup>217</sup> Çalışmada katılımcılardan vatanlarına bağlılıklarının, akrabalara olan bağları ve geri dönme istekleriyle doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Vatanlarına geri dönmek istemeyen katılımcıların, akrabalarıyla güçlü ilişkilerinin olmaması, duygu ve düşüncelerini doğrudan etkilemiştir. Bu konuda katılımcıların verdiği yanıtlar aşağıdaki gibidir:

K3: *“Çeçenistan’da bütün akrabalarım oradan çıktı. Orada kimse yok, herkes başka ülkelere gitti, çoğu Rusya’ya gittiler. Bulgaristan’da da uzak akrabalarımız vardı. Babam vefat ettikten sonra onlarla çok bir bağımız kalmadı. O yüzden bu konuda, göç sürecimde çok bir acı hissetmedim. Zaten nasıl olsa herkes dünyanın bir tarafındaydı, ayrı ayrıydık. Ama eşimim akrabaları neredeyse hepsi Çeçenistan’da. Eşim için çok zordu. Ailesine ve akrabasına çok bağlı, çok sever. Aşırı vatansever. Ben öyle değildim, hala da değilim. O yüzden onun için çok zordu ayrılık ama benim için öyle olmadı.”*

Katılımcı K3'ün ifadesi, vatana karşı duyulan bağlılığın bireysel farklılıklarını ve göç sürecindeki duygusal etkilerini vurgulamaktadır. Akrabalarının Çeçenistan'dan ayrılması ve uzaktan akrabaları ile iletişim bağı görevi yapan babasının vefatından sonra ailesiyle olan bağların kopması nedeniyle vatana karşı duygusal bir bağlılık hissetmediğini belirtmektedir. Vatana ve vatandakilere karşı duygusal bağ bulunmaması, göçün K3 için daha kolay bir süreç olmasını sağlamıştır.

---

<sup>217</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 19.

Öte yandan, eşinin Çeçenistan'da kalan akrabalarına ve vatanına duyduğu yoğun bağlılığı vurgulayarak, onun için göç sürecinin ne kadar zor ve acı dolu olduğunu ifade etmektedir. Eşinin ailesine ve akrabalarına duyduğu sevgi ve aşırı vatanseverlik, göçün onun için zorlu bir deneyim olmasına yol açmıştır. Bu, vatana ve akrabalara duyulan bağlılığın göç sürecinin duygusal zorluklarını nasıl artırdığını göstermektedir.

*K4: “Bizim kültürümüzde, aileden uzaklaşma durumları sık oluyor. O yüzden bu yeni bir şey değil ya da beklenmedik bir durum olmadı... akrabalarımın çoğu ekmeğinin peşinde koştukları için herkes dünyanın bir ucuna gitmiş. Alıştık biz.”*

K4, kendi kültüründe aileden uzaklaşmanın sık görülen bir durum olduğunu ve bu nedenle göç etmenin yeni veya beklenmedik bir durum olmadığını belirtmektedir. Bu ifade, K4'ün vatana ve aileye duyduğu bağlılığın göç sürecinde daha az duygusal zorluk yaşamasını sağladığını göstermektedir. Akrabalarının da çeşitli sebeplerle dünyanın farklı yerlerine yerleşmiş olması katılımcının göç sürecinde akrabalarına olan bağlılığın duygusal ağırlığını azaltmaktadır. Akrabalarla sık sık yaşanan ayrılıklar, göç sürecini daha az travmatik ve daha normal bir durum olarak görmesine neden olmuştur. K4'ün deneyimi, göç sürecinde kültürel bağlamın ve aile ilişkilerinin duygusal yükü nasıl hafifletebileceğini ve bireylerin göç deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini açıkça ortaya koymaktadır.

*K5: “Uzun zaman kalacağım planlamamıştım aslında. Eğitim için geldim ama daha sonra çok sevdim. Yani kalmak için hep bir neden bulmaya çalışıyordum. Tutunmaya çalışıyordum. Türkiye'ye daha fazla bağlıyım... Göçü pek çok da büyük dramatik bir şey olarak yaşamadım.”*

Başlangıçta uzun süreli kalma niyeti olmamasına rağmen, K5'in Türkiye'ye duyduğu sevgi ve burada kalmak için kendince bulduğu nedenler, yeni ikametgahına güçlü bir bağlılık geliştirmesine yol açmıştır. Bu bağlılık, göç sürecini daha az dramatik ve duygusal açıdan zorlayıcı hale getirmiştir. Genellikle göçmenler taşındıkları ülkeye hemen bağlanmazken<sup>218</sup>, K5'in vatanına geri dönmek istememesi ve hızlı bir şekilde Türkiye'ye bağlanması kendi vatanına olan bağlılığının zayıf olmasından

---

<sup>218</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, 19.

kaynaklanmaktadır. Vatanına bağlılığın zayıf olması, onun göç sürecinin duygusal yükünü hafifletmiştir.

K9: “Süreç rahattı benim için. Bir an önce çıkmak istiyordum. Türkiye’ye bayağı severek isteyerek gelmiştim. Hatta işte memlekete gittiğimde bile tatillerde Türkiye’yi çok özliyordum. O arada Türkiye’ye çok bağlıydım... Ülkemi sevmediğimi söyleyemem, seviyorum gidiyorum ama uzun vadeli orada yaşamak istemiyorum... Kırgızistan’a gittiğimde beni rahatsız eden tek bir konu var; o da benim ailemin bozulması, ayrılık sürecim, ayrıldığım insanla aynı köyde olmam ve etraftakilerin bana olan baskısı ve ben bundan genelde kaçıyorum. Çünkü köyde herkes akraba tanıdık vesaire herkes gelir istediğini konuşur, saygıdır deyip susuyorsun. Kırgızistan’a eğer gittiğim zaman orada daha iyi hayat olabileceğini düşünseydim giderdim, geri dönerdim, onu düşünemiyorum, göremiyorum. Yani burada devam etmek istiyorum hayatıma.”

Katılımcı K9, eşinden ayrılıp 2015 yılında çocuğunu ailesinin yanında bırakarak Türkiye’de eğitim görmek için gelmiş fakat daha sonra buraya yerleşmiştir. Katılımcının Türkiye’ye olan güçlü bağlılığı ve memleketinde bile Türkiye’yi özlemesi, K5’teki gibi vatanına olan bağlılığının zayıf olduğunu göstermektedir.<sup>219</sup> Boşanma sonrası Kırgızistan’da akraba ve tanıdıklar tarafından yaşatılan olumsuz deneyimler, geri dönme isteğini ortadan kaldırmıştır. Dolayısıyla, katılımcının sancılı olan göç deneyimini rahat ve acısız olarak algıladığını göstermektedir. Göçmenlerin göç deneyiminin daha rahat geçmesi, vatanlarına olan bağlılıklarıyla paraleldir. K9’un deneyimi, göç sürecinde yeni bir vatan ve topluma duygusal olarak bağlanmanın, göçün duygusal yükünü hafifletebileceğini ve bireyin yeni yaşamında tatmin ve mutluluk bulabileceğini açıkça göstermektedir.

K11: “Türkiye’ye gezmeye geldim sonra eşim ile tanıştım. Taşınma kolay oldu... Orada hep binadasın, insanların varlığı ile yokluğu aynı. Yani nasıl desem, burada toplum daha iç içe, daha sosyal. Kesinlikle Türkiye daha iyi. Hatta benim eşim bazen diyor gidelim mi oraya, ben de diyorum ki sakın asla. Ben çok seviyorum Türkiye’yi.

---

<sup>219</sup> Mary Clark Moschella, *Living Devotions: Reflections on Immigration, Identity, and Religious Imagination* (Oregon: Wipf and Stock Publishers, 2008), 28.

*Doyamıyorum Bursa'nın dağlarına. Oralar hep toz. Ne kadar olursa olsun burada yaşamak istiyorum.”*

Katılımcı K11 Etiyopyalı olup 2015 yılında Birleşik Arap Emirlikleri'nden Bursa'ya evlilik sebebiyle göç etmiştir. Katılımcı, Türkiye'ye göç sürecini kolay bulmuş ve annesi, kız kardeşi ve diğer akrabalarının orada yaşamasına rağmen eşinin Dubai'ye taşınma önerisini reddederek burada yaşamayı tercih etmiştir. Türkiye'nin sosyal yapısı ve yaşam tarzı, K11'in Türkiye'yi tercih etme nedeni olarak öne çıkmaktadır. K11'in ifadesine ek olarak, Bursa'ya yerleştikten sonra kendi ailesini kurmasının buraya olan bağlılığını artırdığını öne sürülebilir. Bu durum, göç sürecinde yeni bir vatan ve topluma duygusal olarak bağlanmanın, göçün duygusal yükünü hafifletebileceğini ve bireyin yeni yaşamında tatmin ve mutluluk bulabileceğini göstermektedir.<sup>220</sup>

Katılımcıların göç deneyimlerinin zorluk düzeyine odaklanan bu incelemede, vatana bağlılık, akrabalara duyulan bağlılık ve vatanlarına geri dönmek isteme durumları mercek altına alınmıştır. Her bir katılımcının bu unsurlara olan yaklaşımı, göç sürecinin duygusal ve psikolojik boyutlarını etkilemiştir. Vatana bağlılık, katılımcıların göç öncesi zihinsel durumlarını belirlemede önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Bazı katılımcılar, vatanlarına ve kültürlerine derin bir bağlılık hissederken, diğerleri için bu bağ daha zayıf olmuştur. Bu bağlılık derecesi, katılımcıların göç sürecini nasıl algıladıklarını ve yaşadıkları duygusal deneyimleri belirlemiştir.

Ayrıca, akrabalara duyulan bağlılık da göç deneyiminin önemli bir unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı katılımcılar, ailelerinden ve akrabalarından ayrı kalmakta zorlanırken, diğerleri için bu durum daha az önem göstermektedir. Akrabalarla olan bağlılık, göç sürecindeki duygusal yükü artırabilir veya azaltabilmektedir. Katılımcıların vatanlarına geri dönmek isteme durumu da katılımcıların göç deneyimini etkileyen bir faktördür. Bazı katılımcılar, vatanlarına geri dönmeyi arzularken, diğerleri Türkiye'de yaşamına devam etmek istemektedir. Bu istek veya isteksizlik, katılımcıların vatanlarına ve yeni yaşadıkları ülkeye bağlılık derecesi ve adaptasyon süreciyle ilişkilidir.

Vatana bağlılık, akrabalara duyulan bağlılık ve vatanlarına geri dönme isteği, göçmenlerin duygusal ve psikolojik deneyimlerini belirleyen önemli faktörlerdir. Bu unsurların

---

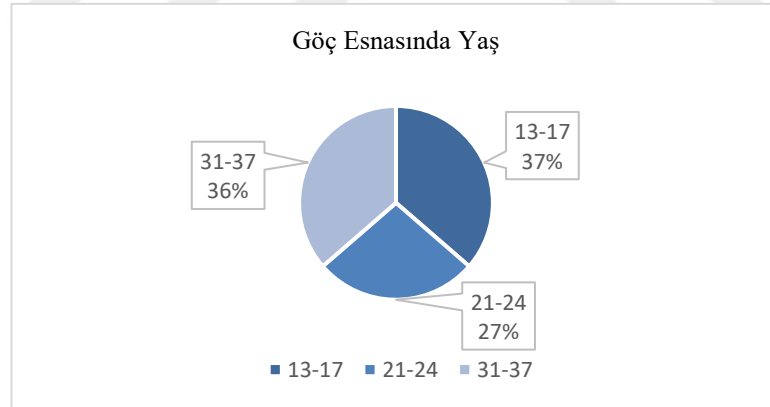
<sup>220</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 68.

karmaşıklığı ve çeşitliliği, her bir katılımcının göç deneyimini benzersiz kılmaktadır. Göç sürecindeki bu duygusal ve psikolojik faktörler, göçmenlerin adaptasyon süreçlerini derinlemesine etkileyerek, kültürel uyum ve toplumsal entegrasyon üzerinde önemli rol oynamaktadır.

## 1.2. Göçün Gerçekleştiği Yaş ve Gönüllülük Seviyesi

Göçün denge bozucu bir süreç olması nedeniyle, bireyin ruhsal yapısının ne ölçüde sağlamlaştığı ve dış gerçeklikten gelen bağımlılığını ne derece sürdürdüğü, göç sırasında etkin olan bilinçli ve bilinçdışı düşlerin sonraki ruhsal yapının düzenlenmesinde büyük bir fark yaratabileceğini göstermektedir.<sup>221</sup> Bu bağlamda, göç etme yaşı kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Göç deneyimi, göçmenin yaşına ve hangi yaşam döngüsü aşamasında olduğuna bağlı olarak farklılık göstermektedir.<sup>222</sup> Ayrıca, göç yaşının incelenmesi uyum sürecinde önemli yere sahip olan göç motivasyonunun gönüllü veya zorunlu olma derecesini anlamak için temel teşkil etmektedir.<sup>223</sup>

Şekil 2. Katılımcıların göç esnasındaki yaşı



Göç esnasında 18 yaş altında olan katılımcılar K4, K5, K6 ve K8 olarak tespit edilmiştir.

<sup>221</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 9.

<sup>222</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 235.

<sup>223</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 16.

**Tablo 3.** Göçün Gerçekleştiği Yaş ve Gönüllülük Seviyesi

| Alt Temalar                   | Katılımcılar |
|-------------------------------|--------------|
| Gönüllük düzeyi düşük olanlar | K6, K8       |
| Kaygı ve stres yaşayanlar     | K5, K6, K8   |

### **1.1.2. Gönüllülük Düzeyi Düşük Olanlar**

Bir kişinin vatanını terk etme sürecindeki aşamalar, düşünme, planlama, danışma ve somut soruşturmalar ile başlamaktadır. Bu ön hazırlık süresi, bir kişinin ani ve bireysel bir kararından, uzun süreli planlamaya kadar değişebilmektedir.<sup>224</sup> Özellikle ergenler ve çocuklar için durum daha karmaşıktır, çünkü onlar kelimenin gerçek anlamıyla hiçbir zaman göçmen sayılmazlar. Grinberg ve Grinberg bu durumu şu şekilde özetlemiştir: “Ebeveynler gönüllü yahut gönülsüz göçmenler olabilmektedirler ancak çocuklar her zaman sürgündürler; ayrılmaya da istedikleri zaman dönmeye de onlar karar veremezler.”<sup>225</sup>

Erik Erikson, ergenlik döneminin sosyalleşme aşamasının “kimlik ile rol karmaşası arasında” olduğunu öne sürmüştür. Bu dönemdeki bir bireyin temel gelişimsel görevi, kendi benliği ve kişisel kimliği hakkında bir anlayış geliştirmektir.<sup>226</sup> Ergenlikte bireyin kendini tanıma, kendi değerlerini ve kimliğini anlama süreci öne çıkmaktadır.<sup>227</sup> Kısacası, birey, “Ben kimim? Toplum içinde nasıl bir yere sahibim?” gibi soruları cevaplamaya çalışarak bulunduğu topluma nasıl uyum sağlayacağını anlamaya çalışır.

Ergenlik, aynı zamanda çocuğun yetişkinliğe doğru adım atmaya başladığı ve anneden veya birincil sevilen nesneden uzaklaşmaya başladığı ikinci ayrılma-bireyleşme aşaması olarak da tanımlanmıştır.<sup>228</sup> Akhtar, bu uzaklaşmanın göç sırasında önemli ölçüde

<sup>224</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 234.

<sup>225</sup> Grinberg - Grinberg, *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile*, 125.

<sup>226</sup> Erik H. Erikson, *Identity and the Life Cycle* (New York: W. W. Norton & Company, 1994), 110.

<sup>227</sup> Harry W. Gardiner - Mary J. Gander, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, ed. Bekir Onur, çev. Ali Dönmez - Nermin Çelen (İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları, 2004), 492-493.

<sup>228</sup> Peter Blos, “The Second Individuation Process of Adolescence”, *The Psychoanalytic Study of the Child* 22/1 (1967), 162-186.



tehlikeye girebileceğini, ergenin güçlü duyguları düzenlemede zorlanabileceğini ve kimlik konusunda kafa karışıklığı yaşayabileceğini belirtmiştir. Özellikle ergenlik döneminde yapılan göçlerde, arkadaşlarla olan kopuş veya ayrılma, psikolojik olarak zorlayıcı olabilmektedir.<sup>229</sup> Bu durum, sosyal destek sistemlerinin ve aidiyet duygusunu doğrudan etkilemektedir.<sup>230</sup> Benzer bir şekilde, Van Essen göç sonucu kaybedilenler ergeni "çifte yas" yükü altına soktuğunu öne sürmüştür. Çocuk, hem çocukluğun kaybını hem de artık yetersiz gördüğü bir vatan ve değer sisteminin kaybını yas tutmaktadır.<sup>231</sup>

Göç etme yaşının bir diğer kayda değer etkisi, stres ve kaygı seviyelerindeki artıştır. Yeni bir çevreye uyum sağlama süreci ve belirsizlikler,<sup>232</sup> özellikle genç yaşta yapılan göçlerde, psikolojik olarak zorlayıcı olabilmektedir.<sup>233</sup> Bu durum, bireylerin duygusal ve ruh sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu bağlamda katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

K6: “Göç etmek ailemin kararıydı. Benim kararı kendim verecek yaşta değildim. Dediğim gibi bu hayatı benim seçmemiş olmam beni çok etkiliyor. Anne babama baktığımda onlarda aynı şeyi görmüyorum çünkü onlar kendileri karar verip geldiler fakat benim bütün hayatım boyunca çektiğim şeylerin hiçbirini benim elimle olmadı. Ben başkalarının kararının sonuçlarına katlanıyorum... Arkadaşım olmayacaktı, var olan arkadaşlarımdan uzaklaşıyordum ve hiç bilmediğim bir ortama gidiyordum o yüzden ‘nasıl olacak ne olacak ne yapacağın arkadaşım olacak mı olmayacak mı dili bilmiyorum okula gidebilecek miyim okul nasıl olacak’ bayağı tedirgin ve kaygı dolu bir dönemdi benim için. Buraya geldikten sonra da Türklerin arkadaşlık dinamikleri çok farklıydı. Okulda konuları bilmiyordum müfredat çok farklıydı.”

Göç esnasında 13 yaşında olan katılımcı K6, göç kararının aile tarafından verildiği ve kendisinin bu kararı verecek yaşta olmadığı vurgulanmaktadır. Bu, bireyin gönüllü

---

<sup>229</sup> Gardiner - Gander, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 437.

<sup>230</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 9-12.

<sup>231</sup> J Van Essen, “Of Fatherland and Motherland: Love and Hate in Adolescent Refugees”, *At the Threshold of the Millennium: A Selection of the Proceedings of the Conference*, 2 Cilt (Lima, 1999), 133-137.

<sup>232</sup> Michael A. Hogg vd., “Religion in the Face of Uncertainty: An Uncertainty-Identity Theory Account of Religiousness”, *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc* 14/1 (2010), 72-83.

<sup>233</sup> Jerome Kagan, *What Is Emotion? History, Measures, and Meanings* (New Haven: Yale University Press, 2007), 76.

göçmen olmasına rağmen taşınma kararını, ülke seçimi, vatana geri dönme gibi önemli kararları kendisinin vermemiş olması ve dolayısıyla gönüllülük düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Böyle bir durumda bireyi zorunlu göçmenden ayıran tek nokta onun vatanına dönebilme fırsatının var olmasıdır.<sup>234</sup>

K6'nın *"nasıl olacak ne olacak, ne yapacağım, arkadaşım olacak mı, dili bilmiyorum, okula gidebilecek miyim, okul nasıl olacak"* ve *"fakat benim bütün hayatım boyunca çektiğim şeylerin hiçbirisi benim elimle olmadı. Ben başkalarının kararının sonuçlarına katlanıyorum"* ifadeleri bunun açık bir göstergesidir. Bu durum, bireyin yeni bir çevreye uyum sağlama sürecindeki gönüllülüğünü ve istediğini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Benzer şekilde göçmenlerin sosyo kültürel uyum süreci üzerine yazılan araştırmada, ergenlerin, özellikle daha büyük yaştaki gençlerin kültürel geçiş sürecinin daha karmaşık olduğu belirtilmiştir.<sup>235</sup> Buna ek olarak, göç deneyiminin katılımcının kararı dışında gerçekleşmiş olması, onun "ayrılık" duygusunu "kopmak" veya "kopartılmak" şeklinde değiştirerek daha kaygılı hale getirmesi kayda değer bir noktadır.<sup>236</sup> Benzer bir şekilde, taşınma esnasında 15 yaşında olan katılımcı K8 bu süreci şu şekilde ifade etmektedir:

K8: *"Çocukluk arkadaşlarımı ve onlarla olan tüm anı ve hatıralarını bırakıyorum diye çok üzülmüştüm çünkü kim bilir bir daha onları nerede göreceğim diye. Arkadaşlarım, komşularımız böyle uzak akrabalarımız hiç kimse Türkiye'de değildi. Keşke onlar da olsaydı. Keşke biz de onların olduğu yerde olsaydık beraber olsaydık. Küçüktüm, çocuk olduğum için ailem döneceğiz diye teselli ediyordu ama çok da böyle inanamıyordum. Ben vedalaştım, öyle bir vedalaştım ki- bir daha dönmeyeceğim gibi bir veda idi. Kendimi kandırıyordum yok döneriz eee bir şey olmaz ama yine ben garanti olsun diye bir vedalaşayım diye yaptım. Çok zordu benim için."*

K8 ifadesinde, göç sürecindeki, tanıdık çevrelerden ve sosyal ilişkilerden çocukluk arkadaşlarını ve onlarla olan anıları çaresizce geride bırakmanın yarattığı ayrılık duygusu

---

<sup>234</sup> Akhtar, *Göç ve Kimlik*, 5.

<sup>235</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 21.

<sup>236</sup> Sanem Küçükkömürler, "Belirsizliğin Psikolojik Etkileri", *Nesne Psikoloji Dergisi* 5/10 (2017), 338.

daha derin bir kayıp olarak algılandığını açıkça belirtilmiştir.<sup>237</sup> K8'in "*bir daha dönmeyeceğim gibi bir veda*" şeklinde ifade ettiği duygu, gelecek hakkında büyük belirsizliklerle dolu olduğunu ve bu ayrılığın kalıcı olabileceği korkusunu göstermektedir. Katılımcı ailesinin tesellisine rağmen, bu sözlerle tam olarak inanmadığı ve ayrılma sürecini bir kayıp ve koparılma şeklinde algıladığını açıkça ifade edilmiştir.

Katılımcı K8'de de görüldüğü üzere göç, bireylerde yeni ve bilinmeyenle yüzleşme kaygısı, geride bırakılan nesneler ve benlik için yas kaygısı gibi farklı kaygılara sebep olur.<sup>238</sup> Bunlar, kişilerin savunma mekanizmaları geliştirmeye teşvik etmektedirler.<sup>239</sup> K8'in "vedalaşma" ritüeli, duygusal olarak güçlkle başa çıkma çabasını yansıtmaktadır.<sup>240</sup> Katılımcı, göç sürecinin getirdiği belirsizliklerle nasıl başa çıkacağını bilemediği için, geleceğe dair olumlu umutlarını korumak adına bu tür savunma mekanizması geliştirmiştir.

Diğer taraftan, göç etme yaşı akademik ve mesleki gelecek üzerinde de belirleyici bir rol oynamaktadır.<sup>241</sup> Çocukluk veya ergenlik döneminde yapılan göçler, eğitim ve kariyer planlarını önemli ölçüde etkiler. Yeni bir eğitim sistemine uyum sağlama, kanunlar tarafından yasaklanan meslekler ve zorlaştırılan çalışma izinleri gibi etkenler de bu süreci psikolojik olarak daha da zorlayıcı hale getirebilir.<sup>242</sup> Katılımcılardan ikisi bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

K5: "*Yani iş bulma... Bu alanda bayağı bir sıkıntı oldu. Yani hele hele zaten kendi mesleğinde iş yapmaktan bahsetmiyorum çünkü imkânsız. Hatta bir İmam Hatip'e başvurmuştum, kabul edilmişti, ondan sonra aradılar. Yabancı olduğum için kabul edilmediğimi söylediler. Şu an iş sıkıntısından hep göçebe hayatı gibi yaşıyorum.*"

---

<sup>237</sup> Espin, *Women Crossing Boundaries: A Psychology of Immigration and Transformations of Sexuality*, 29.

<sup>238</sup> Lan Ni - Qi Schlupp, "Anxiety and Uncertainty Management in an Intercultural Setting: The Impact on Organization–Public Relationships", *Journal of Public Relations Research* 23/3 (2011), 269-301; Çelebi, "Farklı Kültürel Ortamlara Göçte Yaşanılan Kaygı Ve Belirsizlik Sorunu".

<sup>239</sup> Grinberg - Grinberg, "Psychoanalytic Perspectives on Migration", 154.

<sup>240</sup> Bhugra, "Migration, Distress and Cultural Identity".

<sup>241</sup> Williams - Balaz, "Migration, Risk, and Uncertainty: Theoretical Perspectives", 169.

<sup>242</sup> Şeker - Akman, "Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik ve Sosyokültürel Süreçleri"; Carola Suárez-Orozco vd., *Learning a New Land: Immigrant Students in American Society* (Massachusetts: Harvard University Press, 2008), 359-366; Yeh, "Age, Acculturation, Cultural Adjustment, and Mental Health Symptoms of Chinese, Korean, and Japanese Immigrant Youths", 504-506.

*Son zamanlarda düşüncelerim de bile hani buradan oraya, oradan buraya. Tam net bir şekilde plan yok maalesef.”*

İleri yaşta göç eden bireylerin taşınmaları için maddi olanakları bulunmaktadır. Bu durum, ekonomik temellerinin ve profesyonel kimliklerinin göç öncesinde sağlam olduğunu gösterir. Buna karşın, henüz eğitimlerini tamamlama ve gelecek kariyerlerini inşa etme sürecinde olan genç göçmenler önemli zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler.<sup>243</sup> Göçmenlere karşı uygulanan kısıtlamalar ve engeller, eğitimlerini ve profesyonel gelişimlerini engelleyebilir ve yeni bir ülkede kendilerini kurmalarını oldukça zorlaştırabilmektedir. Dolayısıyla, göç etme yaşı, göçmenin yeni ortamında yolunu bulma ve başarıya ulaşma yeteneğini derinden etkilemektedir. Ayrıca, çocukluk veya ergenlik döneminde yapılan göçlerin bir diğer zorlayıcı etkisi de, bireylerin yeni bir eğitim sistemine uyum sağlama gereksesidir.<sup>244</sup>

Katılımcı K5'in ifadeleri göz önüne alındığında, göçün mesleki kariyer üzerindeki olumsuz etkileri açıkça görülmektedir. Kendi mesleğinde çalışmanın mümkün olmadığını dile getiren K5, öğretmenlik başvurusunun kabul edilmesine rağmen yabancı olması nedeniyle sonrasında reddedildiğini ifade etmektedir. K5'in *"iş sıkıntısından hep göçebe hayatı gibi yaşıyorum"* cümlesi ile ekonomik kısıtlamalardan dolayı sürekli olarak yerleşik ve uyum sağlamış bir hayat kuramadığını ifade etmektedir. Bu, yalnızca maddi bir sıkıntı değil, aynı zamanda psikolojik bir yük de yaratmaktadır. K5'in *"son zamanlarda düşüncelerim de bile hani buradan oraya, oradan buraya"* demesi, sürekli belirsizlik ve plansızlık içinde olmanın getirdiği zihinsel ve duygusal stres yaşayarak yeni yaşam alanına uyum sağlamanın engellendiğinin bir göstergesidir. Benzer bir şekilde katılımcı K6 durumunu şu şekilde ifade etmektedir:

*K6: “İnsan elinden geldiği kadar bir şeyler yapmaya çalışıyor çabalıyor, yapabildiğim kadar çırpınıyorum. Defalarca çok iyi iş teklifleri aldım ama çalışma izni verilmediği için ya ayrılmak zorunda kaldım ya da başlayamadım*

---

<sup>243</sup> Alejandro Portes - Rubén G. Rumbaut, *Legacies: The Story of the Immigrant Second Generation* (New York: University of California Press, 2001), 34.

<sup>244</sup> Janese L. Free - Katrin Križ, “The Not-so-Hidden Curriculum: How a Public School System in the United States Minoritizes Migrant Students”, *Equity & Excellence in Education* 55/1-2 (2022), 50-72; Donghui Zhang - Yun Luo, “Social Exclusion and the Hidden Curriculum: The Schooling Experiences of Chinese Rural Migrant Children in an Urban Public School”, *British Journal of Educational Studies* 64/2 (2016), 215-234.

*bile. Çalışabildiğin kadar çalışıyorsun işte beceri seviyenin çok daha altındaki işlerde çalışıyorsun mecbursun. Bir arkadaşım vardı annesi normalde kendi ülkesinde üniversitede mimarlık fakültesinde üniversite hocasıydı burada gelip bir çiçekçide çaycı olarak çalışmaya başlamıştı mecburiyetten... Vatandaşlar ülke kanunları değişirse beni atacaklar başka nerede yaşayabilirim diye düşünmez. Fakat bizler her zaman başımızın üstünde bir kara bulut gibi o tedirginlik belirsizlik her zaman mevcut. Burada okuyorsunuz büyüyorsunuz yani direkt sırf Türk vatandaşı olmadığımız için size tamamen yasaklanan işler var. Hani ne olacağınıza bile müdahale edilebiliyor yani eğer eczacı olmak istiyorsan ve Türkiye’de yabancıysan olamazsın. Eczacı olmak yasak.”*

K6’nın ifadesi K5’in de ifadesinde ettiği gibi, göç eden bireyler sıklıkla iş teklifleri alsa da çalışma izni alamamaktadırlar. Bu durum, bireylerin mesleklerinde ilerlemelerini veya mesleki deneyimlerini geliştirmelerini engellemektedir.<sup>245</sup> Ayrıca toplum içinde belirli mesleklerin sadece doğuştan vatandaşlar için uygun görüldüğü algısını güçlendirerek göçmenleri toplumsal olarak dışlanmış ve ayrımcılığa uğramış hissettirmektedir. Bu dışlayıcı yaklaşım, göçmenlerin ekonomik potansiyellerini sınırlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal entegrasyonlarını ve toplumsal aidiyet duygularını da zayıflatmaktadır.

### **1.3. Sonuçları Tolere Etme Kapasitesi**

Uyum sürecine etki eden bir diğer faktör, göçmenlerin deneyimlerini nasıl algılayıp anlamlandığı kaynağı olan kişilik ve tutumlarıdır.<sup>246</sup> Bireylerin yaşadığı olayları bir zorluk kaynağı (stresörler) olarak mı yoksa zararsız- hatta bazen olumlu fırsatlar- olarak değerlendirmesi göç sonrası sürecin psikolojik olarak nasıl geçeceğinin belirleyicisi olduğundan dolayı son derece önem taşımaktadır.<sup>247</sup>

Michael Balint<sup>248</sup>, nesne ilişkileri kuramı kapsamında “ocnophil” ve “philobatism” " olarak adlandırdığı iki temel tutumu<sup>249</sup> sırasıyla "oknofilik" (tereddütlü) ve "filobatik"

---

<sup>245</sup> İbrahim Gürses, “Önyargının Nedenleri”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/1 (2005), 149.

<sup>246</sup> Grinberg - Grinberg, “Psychoanalytic Perspectives on Migration”, 154.

<sup>247</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 18.

<sup>248</sup> Michael Balint, *Thrills and Regressions* (New York: International University Press, 1959), 28.

<sup>249</sup> Raluca Soreanu, “Michael Balint’s Word Trail: The ‘Ocnophil’, the ‘Philobat’ and Creative Dyads”, *Psychoanalysis and History* 21/1 (2019), 66.

(heyecan arayan) kişilik şeklinde detaylandırmıştır.<sup>250</sup> Balint, oknofilik bireylerin güvenlik ve istikrara sıkı sıkıya bağlanma eğiliminde olduklarını, yerlere, kişilere ve nesnelere büyük bağlılık gösteren ve yalnız yaşayamayan şeklinde tanımlarken; diğer taraftan, filobatların diğerleriyle bağ kurmaktan kaçınan, daha bağımsız bir yaşam tarzına yönelen, yeni ve heyecan verici deneyimler, seyahat ve macera arayışında olan kişiler şeklinde gruplandırmıştır. Bu bağlamda, yeni deneyimlere açık olan bireyler insan ve fiziksel nesneleri acı veya üzüntü yaşamadan terk edebildikleri ve bilinmeyen ufukları arama yönelişleri olduğu için göç sürecine karşı daha olumlu bir tutuma sahip oldukları ifade edilebilir.

Kısacası, göçmenlerin kişiliklerine göre uyum süreçlerinin farklılık gösterebileceğini söylemek mümkündür.<sup>251</sup>

**Tablo 4.** Göçmenlerin Göçü Tolere Etme Kapasitesi

| Alt Temalar                  | Katılımcılar                 |
|------------------------------|------------------------------|
| Göç sürecinde zorlananlar    | K2, K4, K6, K8               |
| Göç sürecinde zorlanmayanlar | K1, K3, K5, K7, K9, K10, K11 |

### **1.3.1. Göç Sürecinden Kötü Etkilenmeyenler**

Katılımcılar kişiliklerine özgü tutumlarını şu şekilde aktarmıştır:

*K7: “Yani normalde zaten gittiğim her yere hemen uyum sağlıyorum o yüzden fazla zorlanmadım. Yani hiçbir zorluk çekmedim diyebilirim. Ben öyle birisiyim. Ben düşünmüyordum böyle şeyleri. Ben öyle ne olur nasıl olur düşünmüyordum. Türkiye’de mutluydum, Türkiye’yi seviyordum. Burada böyle normal yaş yiyeceğiz, içeceğiz, gezeceğiz, kızlar okula gidecek o kadar.”*

K7, gittiği her yere hemen uyum sağlayabildiğini ve bu nedenle fazla zorlanmadığını ifade etmektedir. Katılımcı, kişiliğinden dolayı büyük zorluklar yaşamamış ve kolayca uyum sağlayabildiğinden bahsetmektedir. Katılımcı yeni ve bilinmeyen durumlara karşı

<sup>250</sup> Akhtar, *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*, 596-597.

<sup>251</sup> Grinberg - Grinberg, “Psychoanalytic Perspectives on Migration”, 162.

kaygı duymayıp, aksine açık ve adaptif bir şekilde daha olumlu yaklaşmıştır. K7, göç öncesi süreçte çok fazla düşünmediğini ve nasıl olacağına dair endişelenmediğini belirtmektedir. Bu tutum, bireyin stresten uzak kalmasını ve süreci daha kolay atlatmasını sağlamıştır. Bu da, K7'nin göç sürecini stresör olarak değil, zararsız bir durum hatta belki olumlu bir fırsat olarak algıladığını göstermektedir. K7, Türkiye'de mutlu olduğunu ve Türkiye'yi sevdiğini ifade ederek geçmişteki olumlu deneyimlerini vurgulamaktadır. Ayrıca, göç sonrası hayatını "normal" olarak tanımlamakta ve basit, günlük aktiviteler üzerinden pozitif bir yaşam beklentisi sunmaktadır. Bu da, bireyin genel olarak pozitif bir yaşam görüşüne sahip olduğunu ve göç sürecini olumlu bir şekilde anlamlandırıldığını göstermektedir. Katılımcı K3 de benzer bir durumdan bahsetmektedir:

*K3: “Eşim için çok zordu. Ailesine ve akrabasına çok bağlı, çok sever. Aşırı vatansever. Ben öyle değildim, hala da değilim. O yüzden onun için çok zordu ayrılık ama benim için öyle olmadı.”*

Katılımcı, aynı kültüre ve alt yapıya sahip olan eşinin, ailesine, akrabalarına ve vatanına çok bağlı olduğundan bahsetmektedir. Bu tür derin bağlılıklar, bireyin yer değiştirme sürecini zorlaştırabilmektedir. Eşinin vatanına, kişilere ve nesnelere büyük bağlılık göstermesi, göç sürecini onun için daha zor hale getirmiştir. Öte yandan, K3, kendisinin eşine kıyasla güçlü bağları olmadığını ve bu nedenle göç ve sonrası kendisi için daha kolay geçtiğini ifade etmektedir. Bu, K3'ün daha bağımsız bir yapıya sahip olduğunu ve duygusal olarak daha az bağlılık gösterdiğini göstermektedir. Bu sebepten dolayı göç sürecinde daha az zorluk yaşamıştır. Göçmenlerin kişiliklerine göre uyum süreçlerinin farklılık gösterebileceği sonraki üç katılımcının ifadelerinde daha net bir şekilde ortaya konulmaktadır:

*K1: “Üniversite okumaya geldim. Hemen sonra eşimle tanışıp evlenince artık burada kaldım. İlk başlarda zorlanmadım çok. Çünkü ben ondan sonra çok güzel şeyler yaşadım. Onun için pişman değilim yani çok şükür.”*

*K10: “İstanbul’a gezmeye gelmiştik arkadaşlarla... buradaki kızlardan biri vasıta oldu eşimle tanıştırdı. Üç hafta sonra evlendik.”*

*K11: “Türkiye’yi gezmeye gelmiştım, bir arkadaş vasıtasıyla eşimle tanıştım. Birbirimiz beğendik ve iki ay sonra evlendik. Çok çabuk ve rahattı benim için.”*

Bu ifadeler, göç sürecine geçici nedenlerle başlamış bireylerin benzer şekilde evlilik yoluyla kalıcı hale gelmelerini ve adaptasyon süreçlerinde yaşadıkları deneyimleri yansıtmaktadır. Özellikle dikkat çekici olan nokta, her üç katılımcının da tanışma ve evlenme süreçlerinin hızlı ilerlemesi olmuştur. Yabancı biriyle evlenmek, genellikle kendi kültürlerinde biriyle evlenmeye göre daha karmaşık bir karar süreci gerektirmektedir.<sup>252</sup> Ancak katılımcılar bu kararı hızlı ve endişesiz bir şekilde almışlardır. Bu durum, katılımcıların yeni deneyimler ve macera arayışında olan bireyler olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, her bir katılımcı, evlilik sonrası göç sürecinde zorlanmadıklarını ifade etmektedir. Katılımcılar, geçici nedenlerle başladıkları göç sürecini evlilik gibi kalıcı bir tercihe dönüştürmüşlerdir. Hızlı evlenme süreçleri ve kolay olarak değerlendirdikleri taşınma süreçleri katılımcıların yeni deneyimlere ve farklı kültürlerle adapte olma yeteneklerini göstermektedir. Bu durumlar, göç sürecindeki bireysel deneyimlerin ve adaptasyonun kişisel tutumlar ve yaşam koşullarıyla nasıl şekillendiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Kısacası, bireylerin olayları hangi şekilde değerlendirdikleri, uyum süreçlerinin daha olumlu bir biçimde başladığını göstermektedir. Dolayısıyla, göçmenlerin kişisel bağları ve yaşam koşulları, uyum süreçlerinin farklılık göstermesinde önemli bir rol oynadığını kolayca ifade etmek mümkündür.

*K9: "Süreç rahattı benim için. Tatil için geldim. Sonra da okumaya karar verdim. Bir an önce çıkmak istiyordum. Öyle ayrılık ile ilgili bir sıkıntı olmadı. Benim için göç kaçış yoluydu. Ben çocukluğumda küçüklüğümde de aslında uzaklaşmayı arzu eden biriydim. Ailemden de uzaklaşmayı isteyen biriydim."*

K9, çocukluk ve gençlik dönemlerinde ailesinden uzaklaşma arzusunu taşıdığını ve göç sürecinin bu arzusunu gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Bu, onun erken yaştan itibaren özgür ve bağımsızlığı arzu eden bir birey olduğunu göstermektedir. K9, göç sürecini rahat bir şekilde geçirdiğini ve başlangıçta tatil amacıyla geldiği ülkede eğitim almaya karar verdiğini belirtmektedir. Bu sürecin onun için "göç kaçış yoluydu" olduğunu ifade etmesi,

---

<sup>252</sup> Rosemary Breger - Rosanna Hill (ed.), *Cross-Cultural Marriage: Identity and Choice* (New York: Routledge, 1998), 33-35.



onun göçü bir tür özgürlük veya yeni bir başlangıç fırsatı olarak değerlendirdiğinin göstermektedir.

Ayrıca, katılımcı taşınma sürecinde ayrılık duygusunun kendisini etkilemediğini belirtmektedir. Bu durum onun uyum sürecinin başlangıcını olumlu bir şekilde deneyimlediğini göstermektedir. K9'un deneyimi, göç sürecinin bireyler için farklı motivasyonlarla başladığını ve bu motivasyonların adaptasyon sürecini nasıl etkilediğini göstermektedir. Göçmenlerin kişisel geçmişleri, aile ilişkileri ve özgürlük arayışları gibi faktörler, göç sürecinin nasıl algılandığını ve yaşandığını önemli ölçüde şekillendirebilmektedir. Benzer bir şekilde katılımcı K4 ve K5 durumu şöyle ifade etmiştir:

*K4: “Bizim kültürümüzde, aileden uzaklaşma durumları sık oluyor. O yüzden çok zor olmadı açıkçası. Çok az arkadaşla irtibatımı tutuyorum, diğerleri evlendi ya da ortalıktan tamamen yok oldular. Yalnızlığı hissediyorum ama kendime şunu hatırlatıyorum. Dünyaya yalnız geldik ve yalnız gideceğiz.”*

*K5: “Uzun zaman kalacağım planlamamıştım. Eğitim için geldim. Kosova'yı pek beğenmediğim için burayı denedim. Ben kendi düzenimi kurma arayışındayım. Bunu nerede tutturabilsem orada devam ederim.”*

K4, kendi kültürlerinde aileden uzaklaşma durumlarının sıkça yaşandığını belirtmektedir. Bu ifade, katılımcının göç olgusunu endişe edilecek veya korkulacak bir durum olarak görmediğini, aksine herkesin yaşadığı veya yaşayabileceği bir durum olarak algılandığını göstermektedir. Bu tutum, göç sürecini daha az stresli hale getirmiştir. Ayrıca, K4 göç sürecinde yalnızlık hissettiğini, ancak bu durumu hayatın bir parçası olarak kabullenip bu şekilde başa çıktığını ifade etmektedir.

Katılımcı K5 ise bir önceki göç ettiği Kosova'yı beğenmediği için başka bir yeri denediğini ve kendi düzenini kurma arayışında olduğunu ifade etmektedir. Başlangıçta uzun süreli kalmayı planlamadığını söylemesi, K5'in göç sürecine esnek ve açık bir tutumla yaklaştığına işaret etmektedir. İfadeleri, göçün onun için aşırı bir ciddiyet taşımadığını ve sürece "olursa olur" tarzında yaklaştığını ortaya koymaktadır. Bu, K5'in yeni deneyimlere ve fırsatlara açık olduğunu ve göç sürecini bir deneme ve keşif olarak gördüğünü göstermektedir.

Bu bağlamda, katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak, yeni deneyimlere ve değişikliklere açık bireylerin göç sürecini daha az stresli ve daha olumlu bir şekilde yaşadıklarını gözlemlenmektedir. Katılımcıların deneyimlerinden edindiğimiz bilgiler, göçmenlerin esneklikleri ve uyum yetenekleri sayesinde, kültürel değişimlere daha kolay adapte olduklarını ve bu süreci olumlu bir şekilde değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır.

### 1.3.2. Göç Sürecinden Kötü Etkilenenler

Bireylerin göç sonrası uyum süreçlerini etkileyen en önemli faktörlerden biri olan duygusal tepkiler, deneyimlere nasıl yaklaştıkları, bu sürecin kolay ve sorunsuz geçmesini veya tam tersi stres ve psikopatolojiye yol açacağını belirlemektedir.<sup>253</sup> Kültürel uyum, göçmenlerin tutumları olumlu olduğunda, zorluk çekmeden kolay bir şekilde sonuçlanmaktadır.<sup>254</sup> Öyleyse bunun tersini söylemek de mümkündür. Göçmenlerin yaşadıklarını kişiliklerine bağlı olarak zor, stresli ve kaygı dolu bir biçimde yorumlaması, onların uyum sürecini zorlaştıracaktır.<sup>255</sup> Katılımcılar kişiliklerine özgü tutumlarını şu şekilde aktarmıştır:

*K2: “Yani insanlar tarafından kabul edilmek duygusu benim için en başta gelen duyguydu psikolojik olarak. Oradaki ortama dahil olabilecek miyim? Orada başarılı olabilecek miyim? Kendi ülkemde olduğu gibi veya ekonomik anlamda nasıl gidecek, nasıl ilerleyecek tamamen bir kapalı kutu gibiydi ve risk alıp da geldim. Ama en büyük endişemiz toplumdan kabul göreceğim miyim? Toplumu kabul edip kabul edilecek miyiz?”*

Katılımcı K2 için en önemli duygunun insanlar tarafından kabul edilme olduğunu belirtmiştir. Onun bu tutumu, henüz göç etmeden önce bile yeni toplum tarafından dışlanma ve yabancılaşıma kaygısı yaşamasına yol açmıştır. Ek olarak, K2 yeni ülkede başarılı olup olamayacağı, ekonomik durumunun nasıl ilerleyeceği konusunda belirsizlik yaşamaktadır. Katılımcının göç öncesinde ve sonrasında kaygı ve stres yaşaması, diğer

---

<sup>253</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 13-19.

<sup>254</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 19.

<sup>255</sup> Şeker - Akman, “Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik ve Sosyokültürel Süreçleri”, 505; Ayla Tuzcu - Kerime Bademli, “Psychosocial Aspects of Migration”, *Psikiyatriye Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry* 6/1 (2014), 1.

insanlarla bağ kurup kuramayacağını önemsemesinden kaynaklanmaktadır. Benzer bir şekilde K8 hissettiklerini şu şekilde ifade etmektedir:

K8: *“Lübnan’dayken, bir buçuk yıl boyunca sürekli çıkacağız düşüncesiyle yaşadık. Ülkeme döneceğim, ben ülkemi tanıyamadım daha. Gezmedim, kokusunu almadım, sokaklarını bilmiyorum henüz. On beş yaşındaydım...Şimdi ben büyüyünce yeni yeni yas tutmaya başladım. Yani ne zaman ülkeme döneceğim, bir daha ne zaman göreceğim de hissedeceğim de böyle bir daha oralarda anılarım olacak. Onu şimdi yaşıyorum. Bir buçuk iki yıla yakındır bunu yaşıyorum. Bir de böyle değişik bir şey yaşıyorum. Yani en baştan anlam veremiyordum.”*

K8'in ifadesi, göç sürecinin nasıl başladığını ve bu süreçte yaşadığı duygusal deneyimleri vurgulamaktadır. K8 Lübnan'da yaşarken bir buçuk yıl boyunca sürekli olarak göç edeceğini düşünerek yaşamıştır. Bu sürekli beklenti, onun zihinsel ve duygusal durumunu etkileyerek belirsizlik hissi yaratmıştır. Göç sürecinin ne zaman gerçekleşeceği konusundaki belirsizlik, katılımcının yaşamını ve planlarını sürekli olarak bekleme modunda tutmuştur. Bu durum, K8'in günlük yaşamını, karar alma süreçlerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemiştir. Katılımcının bir diğer ifadesi *“Ben Türkiye’de kendi ırkımdan bir topluluk ya da bir ağ aramadım. Yani hep daha çok buradaki Türklerle zamanımı geçirdim. Onlarla hemhâl oldum. Çünkü şöyle bir düşüncem vardı ve hala da var ne kadar buradaki Türkleri tanırsam bilirsem, içlerine girersem onları çözersem o kadar kolay olacak burada yaşamak. O kadar onları anlamış olacağım onları bilmiş olacağım ve bir sürü zorluğun üstesinden gelmiş olurum.”* onun duygusal destek için ilişkilere dayanma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Ayrıca K8, memleketine duyduğu özlemi ifade etmektedir. Erken yaşta ülkesini terk ettiği için, ülkesini tam anlamıyla tanıyamadığından ve gezemediğinden bahsetmektedir. Bu, onun ülkesine karşı derin bir özlem ve eksiklik hissi yaşamasına neden olmuştur. Ülkesini tam anlamıyla deneyimleyememesi, K8'in bu konuda bir yas süreci yaşamasına yol açmıştır. K8, büyüdükçe memleketine dönme ve orada anılar biriktirme arzusunu daha yoğun bir şekilde yaşamaya başlamıştır. Bu süreçte, bir buçuk iki yıldır memleketine dönme ve orada anılar oluşturma isteğiyle yas tuttuğunu belirtmektedir. K8'in memleketine duyduğu özlem ve bu konuda yaşadığı yas süreci, onun duygusal durumunu

derinden etkilemiştir.<sup>256</sup> K8, göç sürecinin başlangıcında yaşadığı duygusal deneyimlere anlam veremediğini belirtmektedir. Göç etmek ve memleketinden uzaklaşmak, onun için karmaşık ve zorlayıcı bir deneyim olmuştur. Bu deneyimi anlamlandırma süreci, K8'in duygusal olarak bu duruma uyum sağlamasını zorlaştırmıştır. K8'in ifadeleri, göç sürecinin bireyin duygusal ve psikolojik tutumun boyutlarını ortaya koymaktadır. Son olarak, K6'nın benzer ifadeleri şöyledir:

K6: *“Değişimden nefret ederim. Yeni ortamlardan, değişimden nefret ederim o yüzden gerçekten zordu yani bildiğin insanları ortamı her şeyinizi bırakıp yepyeni bir yere gitmek asla kolay olmadı. Asla gelmek istemiyordum. Annemler ailem sürekli ‘ya orası çok güzel orası daha güzel olacak çok farklı olacak’ falan gibi beni teselli etmeye çalışıyordu ama ben Türkiye’ye taşınmadan önceki süreçte sürekli ağlayıp kesinlikle gelmek istemediğimi söylüyordum.”*

K6'nın ifadesi, değişime karşı güçlü bir direnç ve göç sürecine karşı olumsuz bir tutum sergilediğini göstermektedir. Katılımcı, değişimden ve yeni ortamlardan nefret ettiğini açıkça belirtmektedir. Bu, onun alışkanlıklarına ve yaşam düzenine ne kadar bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Değişim ve yeni deneyimler, K6 için büyük bir stres ve rahatsızlık kaynağıdır. K6, bildiği insanları, ortamı ve her şeyini bırakıp yepyeni bir yere gitmenin zorluğunu vurgulamaktadır. Bu bakış açısı, göç sürecini ciddi bir zorluk ve duygusal bir stress süreci olarak deneyimlemesine yol açmıştır. Ayrıca, K6'nın ifadesine göre ailesi onu Türkiye'ye taşınma konusunda teselli etmeye çalışmıştır. Ancak onların çabaları, K6'nın değişime karşı olan direncini ve olumsuz tutumunu yeterince hafifletememiştir. Katılımcı *“ben Türkiye’ye taşınmadan önceki süreçte sürekli ağlayıp kesinlikle gelmek istemediğimi söylüyordum.”* ifade etmektedir. Bu, K6'nın göç sürecine karşı ne kadar güçlü duygusal tepkiler verdiğini göstermektedir. Ağlama ve direnç, K6'nın değişime karşı olan korku ve kaygısını açıkça yansıtmaktadır.

Sonuç olarak, göçmenlerin uyum süreçleri, kişilikleri ve tutumlarına bağlı olarak büyük farklılıklar göstermektedir. Kimi bireyler, değişime ve yeni ortamlara karşı direnç gösterirken, kimileri yeni deneyimleri ve fırsatları olumlu bir şekilde karşılayabilmektedir. Bu farklılıklar, göç sürecinin psikolojik etkilerini ve bireylerin bu süreci nasıl

---

<sup>256</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, 19-20.

anlamlandırıp deneyimlediğini belirlemektedir. Göçmenlerin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma kapasiteleri ve yeni ortamlara uyum sağlama yetenekleri, onların göç sürecindeki başarılarını ve genel olarak hayat kalitelerini önemli ölçüde etkilemektedir.<sup>257</sup>

## 2. GÖÇ SONRASI KÜLTÜREL UYUM SÜRECİ

Göç, bireylerin ve toplulukların yeni bir sosyal ve kültürel çevreye adaptasyonunu gerektiren karmaşık bir süreçtir.<sup>258</sup> Göç sonrası kültürel uyum, bireylerin yeni toplumun normlarına, değerlerine ve davranış kalıplarına uyum sağlama çabalarını ifade etmektedir.<sup>259</sup> Bu süreç, göçmenlerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları dil bariyerleri,<sup>260</sup> kültürel farkındalık<sup>261</sup> ve sosyal etkileşimlerdeki<sup>262</sup> zorluklar gibi çeşitli faktörlerle şekillenmektedir. Bu bağlamda, kültürlerarası araştırmaları kültürel uyum sürecinin uzun vadeli psikolojik sonuçları, göçmenlerin vatanlarında, yerleşilen toplumda bulunan ve hem kültürel uyum sürecinden önce var olan hem de bu süreç boyunca ortaya çıkan sosyal ve kişisel değişkenlere bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik göstermektedir.<sup>263</sup>

### 2.1. Kültürel Uyum Sürecini Zorlaştıran Etmenler

Göç, yer değiştirme eyleminden önce başlayan ve göçmenleri nesiller boyunca etkileyen karmaşık bir süreçtir. Birey, göç etmeyi özgürce seçmiş olsa bile, bu süreçte dil, kültür, tanıdık çevre kaybı ve yeni yaşam toplumundaki belirsizlikler gibi bir dizi zorlukla karşı karşıya kalır.<sup>264</sup> Göçmenler, yabancı ve yeniliklerle dolu bir ortama uyum sağlamaya

---

<sup>257</sup> Şeker - Akman, “Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik ve Sosyokültürel Süreçleri”, 505-507.

<sup>258</sup> Berry, “Acculturation”; Sam - Berry, “Acculturation”; Akhtar - Kramer, *The Colors of Childhood*, 173.

<sup>259</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”.

<sup>260</sup> Bhugra, “Migration and Mental Health”, 253; Guus Extra - Ludo Verhoeven (ed.), *Bilingualism and Migration* (Berlin: De Gruyter Mouton, 1998).

<sup>261</sup> Aksoy, “Uluslararası Göç Ve Kültürlerarası İletişim”; Iain Chambers, *Migrancy, Culture, Identity* (New York: Taylor & Francis Ltd, 2001).

<sup>262</sup> Beyza Keskinel - Coşkun Doğan, “Göç, Çokkültürlülük ve Toplumsal Uyum”, *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi* 6/2 (2020), 51-58.

<sup>263</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 5.

<sup>264</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 223.

çalışırken, bu zorluklar ve meydan okumalar sonucunda "Kültürleşme Stresi" yaşamaktadırlar.<sup>265</sup>

Kültürleşme stresi, bireylerin yeni bir kültüre adapte olma sürecinde deneyimledikleri psikolojik ve sosyal gerilimleri ifade eder ve bu süreç, göçmenlerin hem bireysel hem de toplumsal uyumlarını derinden etkilemektedir.<sup>266</sup> Göçmenlerin dışlanması ve ayrımcılığa maruz kalması, ayrışma ve marjinalleşme durumlarını tetiklemektedir.<sup>267</sup> Ayrışma, göçmenlerin yerel toplumdan izole olup kendi kültürel kimliklerine aşırı tutunma eğiliminde olma durumunu ifade eder. John Berry'nin kültürleşme kuramı çerçevesinde, ayrışma stratejisi kültürel kimliği koruma ve yeni kültüre entegrasyondan kaçınma üzerinden iki açıdan değerlendirilmiştir.<sup>268</sup> Ayrışmayı benimseyen bireyler, kültürel kimliklerini sürdürmeyi ve gelecek nesillere aktarmayı öncelik olarak görür. Aynı zamanda, yerel toplumla etkileşimlerini en aza indirerek kendi kültürel grupları içinde sosyal bağlarını güçlendirmeye çalışırlar. Bu yaklaşım, göçmenlerin yerli toplumdan izole olmalarına ve yerel kültürel normlara uyum sağlamamalarına yol açmaktadır.<sup>269</sup>

Marjinalleşme ise genellikle göçmenlerin toplumun ana akımından dışlanması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu durum, sosyal, ekonomik veya politik süreçlere katılımlarının sınırlandırılmasıyla bireylerin kültürel uyum çabalarının ve yerel toplumla ilişki kurma isteklerinin azalması olarak tanımlanmaktadır.<sup>270</sup> Göçmenlerin ekonomik fırsatlara erişimlerinin sınırlandırılması, sosyal izolasyon yaşamaları veya politik süreçlerde temsil edilmemeleri gibi olaylar marjinalleşmeye yol açabilmektedir.<sup>271</sup> Bu durum genellikle dışlanma veya ayrımcılık gibi faktörlerden kaynaklanır ve bireylerin toplumsal yapılarla, kültürel normlarla ve kendi iç dünyalarıyla olan ilişkilerini olumsuz etkilemektedir.<sup>272</sup>

---

<sup>265</sup> Berry vd., "Comparative Studies of Acculturative Stress".

<sup>266</sup> Silva vd., "Acculturative Stress, Psychological Distress, and Religious Coping Among Latina Young Adult Immigrants".

<sup>267</sup> Berry, "Acculturation".

<sup>268</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 33-38.

<sup>269</sup> Berry, "Theories and Models of Acculturation", 26.

<sup>270</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 35.

<sup>271</sup> Floyd W. Rudmin, "Critical History of the Acculturation Psychology of Assimilation, Separation, Integration, and Marginalization", *Review of General Psychology* 7/1 (2003), 3-37.

<sup>272</sup> Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation", 10-12.

### 2.1.1. Dil Bariyeri

Göçmen yeni bir ülkeye taşındığında, ona yabancı olan toplumla dilsel ve kültürel uyumsuzlukla karşı karşıya kalır. Bu uyumsuzluk, baskın toplumun beklentileri ile göçmenin yaşam tarzları arasında bir karşılıklılık eksikliği veya “uyum” eksikliği olarak tanımlanmıştır.<sup>273</sup> Dil, hem yazılı hem de sözlü olarak, kültürel bir göstergedir. Yerel dilin bilinmemesi, uyum sağlayıp sağlayamamak ile doğrudan ilişkilidir.<sup>274</sup>

**Tablo 5.** Dil Bilgisinin Uyum Süreci Üzerindeki Etkisi

| Alt tema                                        | Katılımcı           |
|-------------------------------------------------|---------------------|
| Dil bilmemenin uyum sürecini olumsuz etkilemesi | K6, K7, K8, K9, K11 |
| Dil bilmenin uyum sürecini olumlu etkilemesi    | K2, K3              |

Katılımcı K6, K7 ve K8 “göç ettiğiniz yerdeki yaşam tarzına ve kültüre uyum sağlama sürecinde hangi zorluklarla karşılaştınız?” sorusunu şu şekilde cevaplamışlardır:

K6: “En zoru dil bilmemektir. İnsanların söylediğini konuştuklarını anlayamıyorsunuz. Hep gerginlik, üzerimde yoğun bir ağırlık varmış gibi hissettim. Okuma yazmanız da olmuyor Türkçe Latin harflere alışık bir insan değilim sıfırdan hepsini öğrenmek zorundaydım.”

K7: “Yalnızlık ve dil. İşte dil konuşamıyordum. İlk aylarda hiç konuşmadım ve hep dinledim. Çok yalnız oluyorsun bir süre, arkadaş bulana kadar, ülkenin dilini öğrenene kadar ve çevre bulana kadar en azından 2-3 sene sürüyor.”

<sup>273</sup> Celia Jaes Falicov, “Family Sociology and Family Therapy Contributions to the Family Development Framework: A Comparative Analysis and Thoughts on Future Trends”, *Family Transitions: Continuity and Change over the Life Cycle*, Guilford Family Therapy Series (New York: The Guilford Press, 1988), 3-51.

<sup>274</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, 21.

K6'nın ifadesinden yola çıkarak göç edilen ülkenin dilini anlayamamanın ve ihtiyaçlarını ifade edememenin sürekli gerginlik ve yoğun bir stres hissi yarattığını söylemek mümkündür. Bu durum, bireyin kendini izole hissetmesine ve depresif duygular yaşamasına yol açmaktadır. Ayrıca katılımcı, dil bilmemesinin onun için inanılmaz derecede zor, stresli ve ağır bir yük olduğunu ifade etmiştir. Bu durum sadece konuşmayı değil, aynı zamanda yazma ve okuma becerilerini de olumsuz etkilemiştir. Göçmenler okul ortamında, kurumlarda form doldurma veya yardım talep etme gibi durumlarla karşılaştıklarında, bu zorluklar daha da belirginleşmektedir.<sup>275</sup> Örneğin, evinizden çıktığınız andan itibaren adres sorma veya otobüs numaralarına bakma gibi basit etkileşimler, dil bilmeyen yeni bir göçmen için zor ve karmaşık hale dönüşebilmektedir. Bu tür günlük aktiviteler, dil engeli nedeniyle büyük bir zorluk teşkil eder ve göçmenin sosyal ve kültürel adaptasyon sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Basit görünen bu etkileşimler, göçmenin kendini yabancı ve izole hissetmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla, dil bariyeri bireyin günlük yaşamını, eğitimini ve sosyal ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir.<sup>276</sup> Tüm bunları sıfırdan öğrenmek, göçmenlerin yeni ülkelere geldikten sonra karşılaştıkları en büyük zorluklardan biridir.<sup>277</sup>

Benzer şekilde K7'nin deneyimi, göç sürecinde yalnızlığın ve dil bilememenin yarattığı zorlukları vurgulamaktadır. Yeni bir dil öğrenirken, birey kelime dağarcığını ve dilbilgisini rasyonel bir şekilde öğrenir, ancak aksan, tonlama ve ritim; yani dilin 'müziği' yalnızca dilin konuşucusuyla özdeşleşme yoluyla taklit edilip benimsenebilmektedir.<sup>278</sup> Bezen, yerel toplum tarafından deyimisel ifadeler kullanıldığında, göçmenlerde utanma duyguları ortaya çıkmaktadır. Çünkü bu durum, yerli halkın 'gizli diline' bir nüfuz olarak yorumlanır ve bu dil her zaman yabancı için gizemli bir nitelik taşımaktadır. Bu tür ifadeler, göçmenlerin dil yeterliliklerini sorgulamalarına neden olur ve kendilerini daha fazla yabancılaşmış hissetmelerine yol açar. Bu da, göçmenlerin sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına ve entegrasyon süreçlerinin yavaşlamasına sebep olabilmektedir.<sup>279</sup>

---

<sup>275</sup> Mehta, "The Emergence, Conflicts, and Integration of the Bicultural Self: Psychoanalysis of an Adolescent Daughter of South-Asian Immigrant Parents", 149.

<sup>276</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 46.

<sup>277</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 156.

<sup>278</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 153.

<sup>279</sup> Grinberg - Grinberg, "Psychoanalytic Perspectives on Migration", 165.



Kısaca, yabancı birey ne kadar yeni dili öğrenirse öğrensin, o dili asla ana dili gibi tam anlamıyla kavrayamaz. Ana dil konuşucuları, dillerine doğuştan itibaren işlenen incelikler, kültürel referanslar ve nüanslar hakkında içsel bir anlayışa sahiptir.<sup>280</sup> Yabancı biri için ise her zaman deyimisel ifadeler, tarihsel çağrışımlar ve duygusal tonlamalar gibi unsurlar gizemli kalır.<sup>281</sup> Bu durum, göçmen olmanın ayrılmaz bir parçası olan yalnızlık hissinin derinleşmesine yol açmaktadır.<sup>282</sup> Benzer bir şekilde yeni topluma uyum sağlama sürecinde dil bilgisi sorunu yaşayan katılımcılardan K8, duygularını şu şekilde ifade etmiştir:

K8: “*Tabii ki dil en büyük zorluktu. İlk geldiğimizde dilimiz yoktu. Konuşamamak çok zor bir şeydi. Yani şey Türkçe bilmediğim için hediyelerle gülümsemelerle, sarılmalarla kendimi öyle anlatıyordum, sevdirmeye çalışıyordum diyeyim. Yani o ortamlara girmeye çalışıyordum. Dilimi geliştirdikten sonra konuşmaya başladım. Farklı ortamlara girmeye çalıştım. Türklerle oturup kalkarsam ilişkiler kurabilirsem ait hissedebileceğimi düşünüyordum. Dediğim gibi en büyük zorluk dildi. Diğer şeyleri biz hemen hemen çabuk çözdük. Çok da fazla zorluk çekmedik ama ailem hâlâ dil konusunda zorluk yaşıyor.*”

K8, dil bariyerinin uyum sürecindeki en büyük zorluk olduğunu vurgulamaktadır. K8'nin ifadesine göre, dilin bilinmemesi sadece iletişimi zorlaştırmakla kalmamış, aynı zamanda sosyal etkileşimde bulunmayı ve yerel topluma entegre olmayı da engellemiştir. Bir bireyin kendini ifade edememesi durumunda topluma tam anlamıyla entegre olması mümkün olmaz.<sup>283</sup> K8, dil bilmemenin yarattığı bu eksiklikleri telafi etmek için çevresindeki insanlarla hediyeleşme ve beden dili gibi alternatif iletişim yöntemleriyle ilişki kurmaya ve yeni ortamında aidiyet duygusu geliştirmeye çalışmıştır. Dilini geliştirdikten sonra daha fazla sosyal etkinliğe katılarak ve Türklerle ilişki kurarak kendini daha ait hissetmeye çalışmıştır. Bu durum, dilin sadece iletişim aracı olmakla kalmayıp kişisel kimlik ve entegrasyon sürecinde kritik bir rol oynadığını

---

<sup>280</sup> Li Wei - Peter Auer (ed.), *Handbook of Multilingualism and Multilingual Communication* (Berlin: De Gruyter Mouton, 2007), 435.

<sup>281</sup> Li Wei, *Handbook of Multilingualism and Multilingual Communication*, ed. Peter Auer (Berlin: De Gruyter Mouton, 2007), 358-359.

<sup>282</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 81-88.

<sup>283</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, 21-22.

göstermektedir.<sup>284</sup> Ailesinin hala dil konusunda zorluk yaşaması, göçmenlerin bu süreçte karşılaşılabileceği uzun vadeli zorluklara işaret etmektedir. Aynı şekilde katılımcı K9 ve K11, dil bilmemenin yeni topluma adaptasyonunu ve sosyal çevrelerine katılma sürecini nasıl zorlaştırdığını dile getirmektedir:

K9: *“İlk geldiğimde Türkçe bilmiyordum. Dil bilmiyordum ve Kur'an kursunda zorluk çektim.”*

K11: *“Dilden dolayı sıkıntı yaşandı. Onların (eşinin ailesi) ne dediklerini anlamıyordum. Sürekli ben onları yanlış anlıyordum, onlar beni yanlış anlıyordu. Yani mesela bir kere kaynanama yemek yapmıştım, sonra konuşurken ‘Teyzem geldi ne kadar sevindim’ dedim. Aslında ‘teyzem de keşke bura olsaydı, çok sevinirdim’ demek istemiştım. Sonra o da teyzem bize geldiğini sandı. ‘Nasıl yani? Çay içti mi?’ - yok içmedi. ‘Yemek yemedi mi?’ - yok yemedi. Kalktı teyzemi aradı, ‘haberimiz olmamış gelmişsiniz görüşemedik, misafir edemedik’ falan diye. Kayınvalidem teyzemin gelip, hiçbir şey yemeden içmeden geri gittiğini zannetmişti. Çok yanlış anlaşılmalarda oldu.”*

Bu ifadeler, dil bariyerinin göçmenler için ne kadar büyük bir engel olabileceğini tekrar gözler önüne sermektedir. K9'un deneyimi, Türkçe bilmemenin günlük yaşamda ve aktivitelerde zorluklar yarattığını vurgulamaktadır. K11 ise dil bariyerinin göçmen ve yerel halk arasında yanlış anlaşılmalarda ve iletişim problemlerine neden olduğunu açıkça göstermektedir. Kültürel farklılıklardan kaynaklanan ifade hataları, anlaşmazlıklara ve yanlış anlaşılmalarda derinleşmesine yol açabilmektedir. Bu durum, dilin kültürel uyum sürecindeki kritik önemini ve iletişimdeki doğru anlamayı sağlamanın önemini göstermektedir.

Katılımcıların deneyimleri, dil bariyerinin göçmenler için sadece iletişim sorunlarına yol açmakla kalmayıp aynı zamanda kültürel anlayışı derinlemesine etkileyebildiğini göstermektedir. Yanlış anlaşılmalarda ve ifade hatalarının, sosyal ilişkilerde ve günlük yaşamda ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Bu durum, dil eğitimi ve iletişim becerilerinin, göçmenlerin uyum sürecindeki önemini vurgulamaktadır.

---

<sup>284</sup> Jasperse vd., “Identity, Perceived Religious Discrimination, and Psychological Well-Being in Muslim Immigrant Women”.

### 2.1.2. İki İkamet Yeri Arasındaki Farkın Büyüklüğü

Göç edilen yer ile göçmenin kendi vatanı arasındaki kültürel farklılıkların az olması, göçmenlerin adaptasyon sürecini kolaylaştırır ve olumsuz etkilenme riskini düşürerek ruh sağlıklarını korumalarına önemli ölçüde katkı sağlar.<sup>285</sup> Uyum sürecinin kapsamlı bir şekilde incelenmesi, köken ve yerleşim toplumu olmak üzere iki temel toplumsal bağlamın detaylı bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla, bireylerin uyum sürecinde nasıl bir yol izleyeceklerini anlamak için, iki toplum arasındaki farklı kültürel değerleri, inançları ve alışkanlıkları göz önünde bulundurulması son derece önemlidir.<sup>286</sup> Böylece, bireylerin bu değerleri nasıl anladıkları ve içselleştirdikleri, onların yeni yerleştikleri topluma ne kadar kolay adapte olabileceklerini ve bunu nasıl uyum sürecine taşıdıklarını anlamakta belirleyici bir rol oynamaktadır.<sup>287</sup>

**Tablo 6.** İki İkamet Yeri Arasındaki Farkın Büyüklüğü

| Alt Temalar                       |                   | Katılımcılar        |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------|
| Gelenek ve toplumsal yapı farkı   | Çocuk terbiyesi   | K3, K9              |
|                                   | Normlar           | K2, K, K5, K11      |
| Fiziksel mekan farkı              | Sokak ve yemekler | K1, K2, K3, K8, K10 |
|                                   | Şehir ve köy      | K4, K9              |
| Yerel toplumun tepki ve davranışı | Kızgın ve sert    | K2, K5, K6, K7      |
|                                   | Ön yargı          | K2, K7, K9          |

#### 2.1.2.1. Gelenek ve Toplumsal Yapı Farkı

Katılımcılar görüşmelerin başında ve sonlara doğru iki kez sorulan “göç ettiğiniz yerdeki yaşam tarzına ve kültüre uyum sağlama sürecinde hangi zorluklarla karşılaştınız?” ve “yeni kültüre uyum sağlama sürecinizde karşılaştığınız zorluklar nelerdi?” soruları şu şekilde cevaplamışlardır:

K9: “Buradaki çocukları yetiştirme tarzı. Hani kendi yetiştirme tarzıma ve benim hayatımla kıyaslayınca anne babalar çocuklarına daha geç sorumluluk yüklüyor.

<sup>285</sup> Dinesh Bhugra, “Migration and Mental Health”, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109/4 (2004), 255.

<sup>286</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 17.

<sup>287</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, 246.

*Bizim topluma kültürümüze göre biz daha çok erkenden sorumluluk almış, hayata atılmışken Türkiye'deki gençler hayata çok geç atılıyorlar. Geç öğreniyorlar.”*

*K3: “Gençlere yanlış düşünceler öğretiyorlar. Ya da gençler anne babanın tarikatına bakıyor. Her tarafta kendini savunan ama gençlerin zinde aklına uymayan ‘dini inançlar’ var. E böyle olunca İslam’dan soğuyorlar ve inançsız kalıyorlar. Bakıyorum bizim semtte anne çarşafli ama çocukları saçık. Demek ki yıllarca anne baba okula vermişler bu kadar. Kendileri uğraşmasın diye hep oraya buraya gönderiyorlar çocuklarını. Niye okulda öğrensinler sadece? Her şeyi oralara bırakırsan çocuklar öğrenmezler. Çocuk büyüyor. Çocuk anne babanın istediği gibi davranmayınca ‘şimdi napayım’ demeye başlıyorlar. Şimdi artık çocuğun büyümüş, koskoca insan olmuş. Şu an çok bir şey yapamazsın yani ona çocukken değerleri öğretecektin.”*

K9, göç ettiği yerde karşılaştığı önemli bir ayrışma noktası olarak, Türkiye'deki çocuk yetiştirme tarzını ve bu tarzın kendi kültüründen farklılıklarını vurgulamaktadır. Kendi toplumunda erken yaşta sorumluluk almanın norm olduğunu belirtirken, Türkiye'deki gençlerin daha geç sorumluluk almalarının ve hayata atılmalarının kendisini şaşırttığını ifade ediyor. K3 ise, Türkiye'de anne babaların çocuklarına yönelik eğitim tarzlarıyla ilgili olarak duyduğu rahatsızlığı belirtirken, gençlerin dinî inançlar konusunda karşılaştıkları çelişkili mesajlar ve bunun sonucunda inançsızlaşma riskine dikkat çekmektedir. Bu durum, kültürel değerler ve yaşam tarzları arasındaki farklılıkların adaptasyon sürecinde nasıl bir engel teşkil ettiğini göstermektedir.

Bireylerin kendi kültüründeki öğrenilen değerler, normlar ve davranışlar; birey yeni kültür ile temas ettiğinde kültürel uyum stresinin kaynağı haline gelebilmektedir. Göçmen çocuk yetiştirme modeli ve gelişimsel beklentileri, okul, akran grubu veya sağlık sistemi gibi baskın kültürün modeliyle “uyumsuz” olabilmektedir. Bu durumda normal gelişimsel stresler, dışsal kültürel uyumsuzlukla temas ederek yoğunlaşır.<sup>288</sup>

Katılımcıların ifadeleri, göçmenlerin yeni bir kültüre uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları farklı sosyal ve kültürel normlarla başa çıkma çabalarını ve bu süreçte yaşadıkları anlam karmaşıklıklarını ortaya koymaktadır. Kültürel alışkanlıklar, dinî

---

<sup>288</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 226.

inançların nesillere aktarılması ve eğitim tarzları gibi unsurların, bireylerin uyum sürecinde ne denli belirleyici olduğunu anlamak, göçmenlerin yeni topluma entegrasyonu ve ruh sağlığı açısından önemlidir.

K11: *“Sünnet! İlk geldiğim zaman en çok şaşırdığım ve asla alışamadığım bir âdet. Arkadaşımız davetiye kartı göndermişti, ne için olduğunu sorunca anlatmıştı. Bizde bebek yedi günlükken yapılır biter kimsenin haberi olmaz. Burada düğün yapıyorlar, dans ediyorlar, çok şaşırdım kaldım resmen. Yani ay ne kadar ayıp annesi babası nasıl insanların önünde bu kadar rahat kutluyorlar. Çocuğa da yazık kocaman yaşında. Merakımdan gideceğim dedim düğüne. Gittim baktım çocuğu kral gibi giyindirmişler oturtmuşlar. Herkes kocaman çocuğun özel bölgesine yapılan işlemi kutluyor. Artık şu an tabii ki alıştım ama hala normal gelmiyor bana. Bizlerde ayıp konuşulmaz bile. Özel bir şeydir olur biter anne baba bilir. Herkese duyurmak nedir kart dağıtmak falan... çocuğun psikolojisi nasıl olur ya. Kızım anlatmıştı okulda ‘bu sünnet oldu o olmadı’ diye dalga geçiyorlarmış aralarında. Ne kadar ayıp. İlk defa Türkiye’de gördüm duydum başka da duymadım.”*

K11, Türkiye’ye göç ettiğinde karşılaştığı ve anlamakta zorlandığı kültürel bir uygulama olarak sünnet törenini dile getirmektedir. Bu törenin, K11’in kendi kültüründe çok daha farklı bir şekilde ve gizlilik içinde yapılması, Türkiye’deki uygulamanın onu şaşırtmasına neden olmuştur. K11’in şaşkınlığı, bu tür törenlerin Türkiye’de açık bir şekilde kutlanması ve büyük bir sosyal etkinlik olarak görülmesidir. Katılımcının kendi kültüründe sünnetin gizlilik içinde yapılması ve toplum içinde konuşulmaması norm iken, Türkiye’deki bu açık ve kutlamalı sünnet töreni, K11 için oldukça farklı ve ayıp bir durum olarak görülmüştür. Çocuğun büyük yaşta sünnet edilmesi ve bu durumun kutlanması, K11’in kendi kültürel değerlerine aykırı olarak değerlendirilmiştir.

Ayrıca K11, Türkiye’de sünnetin toplumsal bir olay haline gelmesinin, çocukların psikolojisi üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini vurgulamaktadır. Kendi çocuğunun da gittiği okulda çocukların arasında sünnet olma durumunun dalga konusu olması, onun için özellikle rahatsız edici bir durumdur. Zamanla bu duruma alışsa da, K11 hala bu durumu tam anlamıyla normal bir şey olarak kabul edememektedir. Bu, göçmenlerin yeni

kültürel normlara uyum sağlama sürecinde yaşadıkları içsel çatışmaların bir noktasını göstermektedir.

K11'in ifadeleri, göçmenlerin yeni bir kültürel ortama uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları zorlukların ve bu zorlukların uyum sürecini nasıl etkilediğinin açık bir örneğidir. Kültürel farklılıklar, toplumsal normlar ve kişisel değerler arasındaki çatışmalar, göçmenlerin yeni topluma entegrasyon sürecinde karşılaştıkları en büyük engellerden bazılarıdır.<sup>289</sup> Bu tür zorluklar, göçmenlerin duygusal ve psikolojik sağlığını etkileyebilir ve uyum sürecini karmaşık hale getirebilir.

Benzer bir şekilde katılımcı K4, göçmenlerin yeni bir kültüre uyum sağlama sürecinde aile ilişkileri ve akrabalık bağlarına dair farklılıkların nasıl zorluklar yaratabileceğini ifade etmektedir:

*K4: “Ben Arnavut bir aileden geliyorum. Biz de aile ilişkileri çok kuvvetlidir. Her ne kadar son zamanlarda bu ekonomik sıkıntıların beraberinde getirdiği ayrılıklar olmuş olsa da yine de nasıl diyeyim, akrabaya dair tabirler Türkiye’ye göre biraz farklılık gösteriyor. Mesela **akraba** dediğimiz insanlar ikinci derece de olabiliyor, dördüncü derece de olabiliyor. Yani eğer benim birine akraba diyorsam onu ailem olarak algılıyorum demek oluyor. Aynı eve çıktığımda ev arkadaşlarım Türk’tü. Toplumda genel olarak baba tarafı sevilmiyor. İnternette de bununla ilgili çok içerik üretiliyor. Bizde böyle bir şey hiç yok. Erkek/baba tarafı ile anne tarafında hiçbir fark olmaz. Türkiye’de özellikle baba tarafına karşı bir antipati olduğunu söyleyebilirim. Hatta bir kere ben telefonla halamla coşkulu bir şekilde konuşuyordum. O da ne konuşuyorsun diye merak edip sormuştu, ben de halamla öylesine muhabbet ediyorum deyince ‘Aa siz baba tarafını seviyor musunuz ya? Biz sevmiyoruz’ dedi.”*

K4, Arnavut bir aileden geldiğini ve aile ilişkilerinin son derece kuvvetli olduğunu belirtmektedir. Arnavut kültüründe akrabalık kavramının çok geniş olduğunu, ikinci dereceden dördüncü dereceye kadar olan kişilerin bile aile olarak kabul edildiğini ifade etmektedir. Ancak, Türkiye’de baba tarafına karşı genel bir antipati olduğunu ve bu

---

<sup>289</sup> Mehta, “The Emergence, Conflicts, and Integration of the Bicultural Self: Psychoanalysis of an Adolescent Daughter of South-Asian Immigrant Parents”, 132.

durumun kendisi için şaşırtıcı olduğunu belirtmektedir. K4, Türkiye'de baba tarafına karşı olan antipatiyi anlamakta ve kabullenmekte zorluk çekmiştir. Bu durum, göçmenlerin yeni kültürel normlara ve sosyal yapıya uyum sağlamada yaşadığı kültürel şokun bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailevi ilişkiler ve akrabalık bağlarındaki bu temel farklılıklar, göçmenlerin kendi değerleri ile yeni toplumun değerleri arasında bir çatışma yaşamalarına neden olabilmektedir.

Katılımcının Türkiye'deki akrabalık ilişkilerine dair yaşadığı deneyimlerin çeşitliliği ve derinliği artma durumunda, sosyal izolasyon ve yabancılaşma gibi duyguları pekiştirebilir. Katılımcının bu ifadesi bunu göstermektedir:

*K4: “Türkiye’de, toplumda ünlü olmak çok kolay, siz bir şey söylüyorsunuz ve o da internete yayılıyor ve o söz bir hafta boyunca konuşulabiliyor. Belki de iki hafta boyunca konuşulabiliyor. Mesela geçerlerde fenomenlerin böyle bir anda hapse atıldıklarını şahit olduk ve herkes onu konuştu. Onun öncesinde başka bir olay oluyor ve bütün Türkiye onu konuşuyor. Yani Türkiye hiçbir zaman gündemsiz kalmıyor. Özellikle az çok haberleri takip eden biriyseniz bunu çok rahatlıkla fark edebiliyorsunuz. Yani ülkenin güvenliği, depremle, böyle bir an geliyor o konular birikiyor ve ortaya saçılıyor. 80 milyonluk ülkede herkes bütün kanallar onu konuşuyor ve bence birazcık magazin seven bir ülke burası. Yani böyle kaos seven, dinamik frekansları çok yüksek çalışan bir millet olduğunu söyleyebilirim. O yüzden sürekli böyle. Benim diğer yabancı arkadaşlarım da bunu söylüyorlar. Mesela batı ülkelerinde yaşıyorsan hayatın çok sıkıcı gelebilir ama Türkiye’de o kadar odak noktası değişiyor ki, yani sıkılma durumun olmuyor. Ha bu iyi bir şey mi? Tabii ki de değil. Hani sürekli tetikte olup ne oluyor ne bitiyor diye haberleri takip etmek insanı yorabiliyor.”*

K4, Türkiye'nin kaos sever ve dinamik frekansları yüksek çalışan bir toplum olduğunu ifade etmektedir. Bu dinamik yapı, katılımcının sakin ve istikrarlı bir yaşam arayışına ters düşmektedir. Sürekli değişen odak noktaları ve gündemler, göçmenlerin kendilerini güvende ve istikrarlı hissetmelerini zorlaştırabilmektedir. K4, batı ülkelerinde hayatın daha sıkıcı ve istikrarlı olduğunu belirtirken, Türkiye'de sürekli değişen gündemin yorucu olabileceğini ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin sosyal izolasyon ve yabancılaşma duygularını pekiştirebilmektedir. Vatanında küçük kasabada yaşayan katılımcı için,

Türkiye'deki sürekli değişen gündem ve dinamik toplum yapısının uyum sürecini zorlaştırabileceğini göstermektedir. Göçmenlerin bu duruma adapte olabilmeleri için yerel dinamikleri anlamaları ve bu dinamiklere göre kendilerini ayarlamaları gerekmektedir. Ancak, bu süreç yorucu ve stresli olduğundan, uyum sürecini daha karmaşık hale getirebilmektedir.

Katılımcılardan K2 ve K5 kendi kültürlerinin Türkiye'deki kültürel normlardan farklı olması nedeniyle uyum süreçlerinde yaşadıkları zorlukları şu şekilde dile getirmektedirler

K2: “Bizde sigara içilmez. Kadın hele hiç sigara içmez ama burada kapalı olan bile çok rahatlıkla sigara içebiliyor. Erkek arkadaşıyla çok samimi olarak konuşabiliyor ilk başlarda bunlar bana tuhaf geliyordu çünkü hani başın kapalı aman nasıl sigara içersin ya da mesela dindarsın nasıl bu kadar samimi olabiliyorsun erkek arkadaşlarınla?”

K5: “Aslında burada ne yapmamam gerektiğini daha fazla gördüm. Çünkü biz de mesela dışarıda sigara içen kadın daha yeni yeni başladı ama sigara içen başörtülü kadın göremezsin. Balkanlarda çok dikkat ederler. Ya da kapalı olup da sevgilisiyle el ele gezen yok bizde.”

K2, kendi kültüründe sigara içmenin özellikle kadınlar arasında kabul edilmediğini belirtmektedir. Türkiye'de ise kapalı kadınların bile sigara içmesi ve erkek arkadaşlarıyla samimi bir şekilde konuşması K2'ye başlangıçta tuhaf gelmiştir. K5 ise, Türkiye'de sigara içen kapalı kadınları gördüğünde ve kapalı olup sevgilisiyle el ele gezenleri görünce şaşkınlık yaşadığını ifade etmiştir. Bu durum, her iki katılımcının da Türkiye'deki dindarlık algısının ve sosyal normların, kendi kültürlerindeki dindarlık algısından farklı olduğunu dile getirmişlerdir.

K2 ve K5'in ifadeleri, yeni ve beklenmedik kültürel normlarla karşılaştıklarında yaşadıkları şaşkınlık ve yabancılaşma duygularını yansıtmaktadır. Kendi kültürel kimlikleri ve değerleriyle, yeni kültürel normlar arasında denge kurma çabası, göçmenler için zorlu bir süreçtir.<sup>290</sup> bireyler kendi değerlerini korurken, yeni toplumun normlarına

---

<sup>290</sup> Bhugra, “Migration, Distress and Cultural Identity”.



uyum sağlama gerekliliği, göçmenlerin kimlik ve değerler çatışması yaşamasına yol açabilmektedir.

Akhtar bu süreci şöyle açıklamaktadır: “*Kişi bilinen fiziksel ortamdan uzaklaştıkça, kelimenin tam anlamıyla, yeni nesnelerle karşılaşır. Yeni id özgürlükleri ve değişen süperegö emirleri nedeniyle zaten içsel olarak dengesizleşmiş olan ego, çaresizlik içinde dış gerçekliğe yönelir. Hayatın tanıdık olmayan donanımlarıyla dolu olan dış gerçeklik, gereken desteği sağlamada başarısız olur. Sonuç ise artan kaygıdır.*”<sup>291</sup>

Buna benzer bir şekilde John Bowlby bu olguyu şu şekilde açıklamaktadır: “*Tanıdık bir ortamda kalan bir hayvan ya da insan, yalnızca sıradan bir yılın farklı mevsimlerinde değil, aynı zamanda zaman zaman meydana gelen olağanüstü kötü yıllarda da yiyecek ve suyun nerede bulunacağını hemen bilir; ayrıca havadan korunmanın nerede sağlanabileceğini, güvenlik sağlayan ağaçlar, kayalıklar veya mağaraların nerede olduğunu, yaygın tehlikelerin neler olduğunu ve hangi yönden gelme olasılığının yüksek olduğunu da bilir.*”<sup>292</sup>

Katılımcıların ifadeleri, Türkiye'deki kültürel normların kendi kültürel değerlerinden farklı olması nedeniyle uyum süreçlerinde yaşadıkları zorlukları açıkça ortaya koymaktadır. Yeni ve beklenmedik sosyal normlarla karşılaşmak, göçmenlerin duygusal ve psikolojik olarak zorlanmalarına neden olabildiğini göstermektedir. Ancak, gözlem yaparak ve tekrarlanan deneyimlerle bu normlara adapte olabilmek mümkündür. Göçmenlerin kendi kültürel değerlerini korurken, yeni normlara uyum sağlama çabası, uyum sürecinin zorluğunu ve karmaşıklığını yansıtmaktadır.

#### **2.1.2.2. Fiziksel Mekan Farkı**

Göçün genellikle kardeşler, arkadaşlar veya akrabaları kaybetmekle ilgili olduğu düşünülmektedir. Fakat, çoğu zaman göçün insanlarla pek alakası yoktur. İnsanlar, ne kadar tersine inanmak istese de aslında o kadar da özel ve eşsiz değildir. Eşsiz olan şeyler,

---

<sup>291</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 8.

<sup>292</sup> John Bowlby, *Anxiety and Anger: Attachment and Loss Volume 2* (New York City: Basic Books, 1983), 1/178.

manzaralar, sokakların kokusu, bir sokağın köşeye kıvrılması, evinize çıkan merdivenin şekli, evdeki makaslar, ceviz kıracakları, büyük sehpa ve aşına olduğunuz hayatın çeşitli gereçleridir. Yeniden geri kazanılamayan mekân ve fiziksel nesnelerin kaybı, coğrafi yer değiştirme travmasının temelini oluşturur.<sup>293</sup> Bu tür nesnelerin kaybı, onlar tarafından oluşturulan içsel psikolojik ilişkisel köprüleri yıkma tehdidinde bulunur. Her kaybedilen mülkle birlikte, belirli bir özne-nesne ilişkisinin anıları içsel olarak soluklaşır.<sup>294</sup>

K9: *“İnsanlara güven problemi, şehir hayatı... ben memlekette köyde kalıyordum. Gerçekten de ben gerçekten burada yalnız başıyım, tek başıyım.”*

K9'nun ifadeleri, göç ettiği yeni şehirdeki yaşam deneyimini ve duygusal durumunu yansıtmaktadır. Köyden şehre göç etmek, genellikle insanlar için büyük bir değişim ve uyum süreci gerektirir. K9, köyden şehre geçişin kendisinde güven problemi yarattığını ve şehir hayatının yalnız hissettirdiğini belirtiyor. Köy yaşamı genellikle daha sıcakkanlı ve topluluk odaklı iken, şehir hayatı bireylerin izole olma ve yalnızlık hissi yaşamalarının olasılığını artırmaktadır. Bu durum, göçmenlerin yeni ortamlarına uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları psikolojik zorlukları ve duygusal meydan okumalara yol açmaktadır. Şehirdeki anonimlik ve insanların birbirine mesafeli olması, K9'un güven duygusunu zedeleyerek sosyal bağları oluşturmalarını zorlaştırabilmektedir.

K4: *“Huzur arıyorum. Şöyle söyleyeyim, benim ülkemde biz azınlıkta olan bir milletiz. Benim şehrimde, yani diğer köylerle beraber 150 bini geçmeyen bir toplumu oluşturuyoruz. Çalkantılı bir hayatımız yok çok şükür... Türkiye’de ise daha yoğun bir stres durumu var. Yolda olsun, internet ortamlarında olsun oluşan bir gerginlik ortamı var. Gündem hep sürekli değişiyor sürekli. Bir şey konuşulurken hemen sonrasında başka bir şey konuşulmaya başlanıyor. Herkes her şeyi her zaman eleştirmekle meşgul.”*

K4, göç sürecinde yaşadığı deneyimleri ve Türkiye'yi kendi ülkesiyle karşılaştırırken, özellikle kültürel ve toplumsal farklılıkları vurgulamaktadır. Öncelikle, kendi ülkesinde azınlıkta olduklarını ve yaşamın daha durgun ve çalkantısız geçtiğini ifade etmektedir. Bu durum, göç ettiği Türkiye'ye kıyasla daha sakin bir yaşam tarzının varlığını belirtiyor.

---

<sup>293</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 5.

<sup>294</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 7.

Türkiye'ye geldiğinde ise, daha yoğun bir stres ortamıyla karşılaştığını ve insanların sürekli olarak stres halinde olduklarını vurgulamaktadır. Özellikle Türkiye'de gözlemlediği gerginlik ortamı, hem günlük hayatta hem de dijital platformlarda sürekli değişen gündemle ilişkilendirmektedir. Katılımcı K3'ün ifadeleri bu duruma biraz daha ışık tutmaktadır:

*K3: “Bulgaristan’da hava çok temiz, çok güzel. Türkiye’deki gibi fabrikalar falan yok. Hava kirliliği yok. Sanayisi çok bozuk. Ekonomisi bozuk ama öyle olduğu için de havası güzel. Çeçenistan’da.... Orası mükemmel. İsviçre gibi dağlar ve çiçekler. Kokular çok farklı çoğu şey doğaldı. Şimdi oralar da değişmiş ama dağları hâlâ var. Yemek. Orada et aşırı lezzetli çünkü hayvanların beslenmesi iyi. O et lezzeti burada yok.”*

K3'ün ifadeleri, doğduğu ve göç ettiği ülkeler arasındaki çevresel farklılıkları ve yaşam kalitesini vurgulamaktadır. Özellikle hava kalitesi ve doğal çevre üzerindeki gözlemleri, göçmenlerin yeni bir ülkeye adapte olma sürecindeki duygusal ve kültürel bağlarını yansıtmaktadır. Türkiye'ye gelmeden önce Bulgaristan'da yaşadığı dönemdeki hava kalitesinin temizliği ve sanayi faaliyetlerinin az olması, o bölgenin ve havanın kalitesine dikkat çekerek, Bursa'daki sanayi faaliyetlerinin ve hava kirliliğinin yüksek olmasından<sup>295</sup> mustarip olduğunu dile getirmektedir. Bu durum, göçmenlerin yeni yaşadıkları yerde çevresel koşulların dahi kültürel uyumlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Katılımcının memleketi olan Çeçenistan'a dair anlattığı manzaralar ve doğal çevre betimlemesi, K3'ün göç ettiği yerlerdeki doğal güzelliklere olan özlem ve duygusal bağlarını göstermektedir. Bu tür deneyimler, göçmenlerin adaptasyon süreçlerinde nostalji ve çevresel alışkanlıkların yeniden şekillenmesi gibi psikolojik etkiler yaşamalarına yol açabilmektedir.<sup>296</sup>

K3'ün yaşadığı bu durum, özellikle kişinin vatanını andıran bölgenin bir parçasını oluşturan topografya, iklim veya bitki örtüsüyle karşılaştığında dramatik bir şekilde

---

<sup>295</sup> Özgür Zeydan, “2019 Yılında Türkiye’deki Partikül Madde (PM10) Kirliliğinin Değerlendirilmesi”, *Journal of the Institute of Science and Technology* 11/1 (2021), 111.

<sup>296</sup> Salman Akhtar, “The Immigrant, the Exile, and the Experience of Nostalgia”, *Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 1/2 (1999), 129; Guglielmo Bellelli - Mirella A. C. Amatulli, “Nostalgia, Immigration, and Collective Memory”, *Collective Memory of Political Events* (London: Psychology Press, 1997).

ortaya çıkar. Akhtar göçmen olan arkadaşı ile bir yolculukta havaalanından Hawaii'deki oteline giderken, memleketinde çokça bulunan bougainvillea çiçeklerini görünce çılgınca bir neşeye boğulduğunu anlatır ve bu tür sevinç anlarını, paradoksal olarak, başka türlü eksik olan şeylere tanıklık ettiğini “*Bir bardak su ancak susayan kişiye karşı konulmaz görünür*” şeklinde ifade eder.<sup>297</sup>

K2: “*Ülkemde en çok o yiyeceklerin kokusunun dolandığı apartmanlar ve evleri özliyorum. Mesela yemeğin kendisi de burada yapıyorum ama o kokunun her taraftan gelişini yakalayamıyorsun. Ya bazen rüyalarım bile giriyor. Daha sonra işte bazı sokaklar görüyorum. Oradaki caddelere, sokaklara benziyor...evden şehirden sokaktan caddeden her yerden ayrılıp kopmak.*”

K2, göç ettiği yerde vatanını aramakta olduğunu fakat onu bulmanın imkansız olduğundan bahsetmektedir. En çok özlem duyduğu kendi kültürüne özgü yemeklerin malzemelerini bulup yaptığı dahi, sokaklarda dolaşan yemek kokularını inşa edemediğini ifade etmektedir. Memleketindeki yiyeceklerin yapıldığı evler ve apartmanların kokularını göç edilen yerde bulamayacağına vurgu yapmaktadır. Daha ötesi memleketinin yaşam tarzı, sokaklar ve caddelerin hatıralarının rüyalarına kadar girdiğini ifade ederek, bu mekanlardan ve yaşam tarzından uzakta olmanın duygusal etkilerinin ne kadar derin olduğunu göstermektedir.<sup>298</sup>

Bu ifadeler, K2'nin geçmişine duyduğu derin özlemi ve o mekanlardaki kokuların, sokakların ve caddelerin onun için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Benzer bir şekilde:

K1: “*Hep gittiğimde çocukluğumun geçtiği sokaklara giderim gezerim oraları.*”

K1'in çocukluğunun geçtiği sokakları ziyaret ederek gezmek istemesi, yeni ve “*daha iyi burası. Geldiğime hiç pişman değilim çok güzel şeyler yaşadım*” diyerek genel bir şekilde kendi vatanına tercih ettiği bölgede geri bırakılanlar ile aynı olmayacağını

---

<sup>297</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 6-7.

<sup>298</sup> Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (London: Routledge, 2014), 1-14; Robert R. Holt, “Review: The Scientific Study of Dreams: Neural Networks, Cognitive Development, and Content Analysis”, ed. G. William Domhoff, *American Imago* 61/3 (2004), 404-410.

göstermektedir.<sup>299</sup> Göçmenler, geçmişlerinden gelen güçlü bağlarını koruyarak, yeni yaşadıkları toplumla daha sağlam bir bağ kurmaktadır.<sup>300</sup>

K8: *“En çok sokaklarda yürümeyi. Sadece sokakta yürümek istiyorum. Eski sokaklarından ve asıl oradaki olan insanların gözlerine yüzlerine bakmak istiyorum. Böyle insanlarla selamlaşmak istiyorum. Oradaki yasemin kokusunun içime çekmek istiyorum. Yani sadece orada yürümek ve göğe bakmak istiyorum, görmek istiyorum. Göremediğim şeyleri...öyle en güzel yerlerini falan değil, eski sokaklarını önceki halini görmek istiyorum orada vakit geçirmek istiyorum. Böyle zaman derdi olmadan oturmak istiyorum ve şöyle ‘benim yerim’ demek istiyorum.”*

K8'nin ifadesi, vatanındaki sokaklara, insanlara ve kokulara duyduğu derin özlemi vurgulamaktadır. Özellikle eski sokakları, orada yaşayan insanların yüzlerini ve gözlerini görmek istediğini belirtmektedir. Bu özlem, kökeni olan yerdeki yaşam tarzının, doğal ortamın ve tanıdık kokuların özlemini içerir. Göğe bakmak, eski sokakların önceki halini hatırlamak ve orada zaman geçirmek, K8'in aidiyet ve kimlik arayışını yansıtmaktadır. Bu ifadeler, göçmenlerin kökenleriyle olan bağlarını koruma ve yeniden kurma çabalarını ve adaptasyon sürecindeki duygusal yolculuklarını anlatmaktadır. Göçmenlerin geçmişlerini, kültürel bağlarını ve aidiyet duygularını koruma ve adaptasyon sürecindeki zorluklarla birlikte değerlendirilmelidir. İnsan dışı çevre, özellikle de bireyin doğal çevresi, çoğunlukla derin bir duygusal öneme sahiptir ve özlemin ve kişisel kimliğin sembolü olarak değişmeden varlığını sürdürür.<sup>301</sup> Katılımcı K10 önemli bir diğer farka işaret etmektedir:

K10: *“Yemek. Nohut kültürü yok. Patlıcan kültürü yok bulgur pilavı hiç hayatta yememiştım. Evlenince de yemek yapmak lazım Türk yemekleri hiç bilmiyordum. Baharatlar falan çok farklıydı.”*

K10'un ifadeleri, göçmen olarak Türkiye'ye adapte olma sürecinde yaşadığı yeme alışkanlıklarındaki değişiklikleri ve bu değişime uyum sağlama çabalarını vurgulamaktadır. Özellikle Türk mutfağının sunduğu yeni yiyeceklerle tanışması, onun için başlangıçta alışılmadık ve bilinmez bir deneyim olmuştur. Evlendiği ve Türk

---

<sup>299</sup> Şimşek, *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*, 42.

<sup>300</sup> Hacı Çevik - Sema Buz, *Göç ve Entegrasyon* (Ankara: Nika Yayınevi, 2020), 75-79.

<sup>301</sup> Grinberg - Grinberg, “Psychoanalytic Perspectives on Migration”, 160.

yemeklerini öğrenmeye başladığı süreçte, baharatların ve yerel tatların farklılıklarını keşfetmiş ve bu da adaptasyon sürecindeki kültürel uyumun bir parçası olmuştur. Bu ifade, göçmenlerin yeme alışkanlıklarının ve kültürel beslenme pratiklerinin, yeni bir ülkede yaşamaya çalışırken nasıl farklılıklar ve dolayısıyla zorluklar haline gelebileceğini göstermektedir.<sup>302</sup>

Kısacası, göçmenin yeni çevreye uyum sağlayabilmesi için bireyselliğinin bir kısmından, en azından geçici olarak, vazgeçmesi gerektiği ve yeni topluluk ile önceden ait olduğu topluluk arasındaki farkın büyüklüğü arttıkça, bu fedakarlığın da artacağını söylemek mümkündür.<sup>303</sup> Göçmenlerin geri dönme isteğinden daha az somut olanı, kaybettiklerini tekrarlama isteğidir. Burada asıl vatana duyulan özlem, göç edildiği ülkede o yuvayı yeniden yaratma çabası olarak ortaya çıkmaktadır. Göçmen bireyler sıklıkla evlerini kendi kültür ve vatanlarını yansıtan tapınak benzeri bir nitelik kazanacak ölçüde etnik eserlerle donatır.<sup>304</sup> Geldiği topraklardan hiç ayrılmamışçasına, kendi kökenine sınıksız tutunmak çabası olarak yalnızca kendi etnik yemeklerini yemeye, kendi müziklerini dinlemeye ve yalnızca kendi ırkından olan gruplarla ilişki kurma eylemleri sergiler.<sup>305</sup> Çok sayıda göçmen, yeni yerleşim yerinin farklı olmasına tepki olarak doğdukları şehirleri ziyaret ederek veya para göndererek kendi kültür ve vatanları arasında köprüler kurmaya çalışır.<sup>306</sup>

### **2.1.2.3. Yerel Toplumun Tepki ve Davranışı**

Katılımcılar, Türkiye'deki ev sahibi vatandaşların davranışlarına yönelik ifadelerinin, kültürel ve sosyal normlardaki farklılıkların uyum süreçlerini nasıl zorlaştırdığını şu şekilde ifade etmiştir:

K7: *“Bir tek kendi mezheplerini Müslüman olarak görüyorlar. Bense öyle düşünmüyordum. Kendimi sürekli sorguluyordum, sürekli araştırıyorum. Onun için din konusunda biraz uzaktık. Fazla yaklaşımadım ben. Türklere çok aşırı*

---

<sup>302</sup> *The Handbook of Culture and Psychology*, thk. David Matsumoto (New York: Oxford University Press, 2001), 299.

<sup>303</sup> Grinberg - Grinberg, *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile*, 90.

<sup>304</sup> Akhtar, *Immigration and Identity*; Akhtar, “The Immigrant, the Exile, and the Experience of Nostalgia”.

<sup>305</sup> *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 15.

<sup>306</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 235.

*yaklaşamadım, yakınlaşamadık. Yani çok samimi olduk. Arkadaş olduk ama mezhep konusunda fark olduğu için ben onları dışlamadım, onlar da beni dışlamadı ama hep bir ‘siz böyle yapıyorsunuz biz hiç böyle’ görmedik diye bir tavırları vardı.”*

*K2: “Şöyle bir şey var bizler, Türkiye’deki doğulular gibi, daha cana yakınız ama İstanbul, Bursa bu taraflara geldiğimizde insanların birbiriyle ilişkisi biraz daha mesafeli ve soğuk. O konuda ben tabii zorluk yaşadım.”*

K7’nin ifadesinde, Türkiye’deki bazı bireylerin mezhepsel farklılıklar nedeniyle dışlayıcı bir tutum sergiledikleri belirtilmektedir. Göçmenlerin, baskın toplumun kültürel ve dini değerleriyle uyum sağlamaya çalışırken kendi kimliklerini korumaları, bazen karşılıklı anlayış ve hoşgörü eksikliği nedeniyle zorlaşabilmektedir. K7’nin deneyimi, mezhepsel farklılıkların göçmenler ve yerli halk arasında gizli bir ayrışmaya yol açabileceğini, ancak bunun açık bir dışlama veya ayrımcılık şeklinde tezahür etmeyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, K7’nin dini ve mezhepsel farklılıklara rağmen yerli halkla samimi ilişkiler kurması, ancak bu ilişkilerin mezhepsel farklılıklar nedeniyle tamamen yakınlaşamaması dikkat çekicidir.

K2’nin ifadesi ise, Türkiye’deki bölgesel farklılıkların göçmenler üzerindeki etkisine dair önemli bir gözlem sunmaktadır. K2, doğu bölgelerindeki insanların daha cana yakın olduğunu, ancak İstanbul ve Bursa gibi batı bölgelerinde insanların daha mesafeli ve soğuk olduğunu belirtmektedir. Bu, göçmenlerin bölgesel kültürel farklılıklara uyum sağlama sürecindeki zorluklarını ortaya koymaktadır.

İstanbul ve Bursa gibi büyük şehirlerdeki insanların daha mesafeli ve bireyseldi tutumları, göçmenlerin sosyal ağlar kurmasını ve toplumla bütünleşmesini zorlaştırabilmektedir. Nitekim kolektivist toplumlar; bireyler arasındaki güçlü bağları, grup dayanışmasını, duygusal bağlılığı, gelenekçiliği ve kolektif kimliği vurgular. Benmerkezci veya bireyci toplumlar ise bağımsızlığı, bireyler arasındaki gevşek bağları, duygusal bağımsızlığı, bireysel inisiyatifi, kendi kendine yeterliliği ve özerkliği vurgular.<sup>307</sup> Ağırlıklı olarak kolektivist toplumlardan benmerkezci bir topluma göç eden bireylerin- özellikle de bireyler kendi kişisel inanç sistemlerinde toplumcu ise- yeterli bir sosyal destek

---

<sup>307</sup> Altıntaş, “Bireycilik ve Toplumculuk Tartışmaları Bağlamında Değerler Eğitimi Yaklaşımları”.

sisteminin olmaması, beklentiler ve gerçekler arasındaki uyumsuzluk gibi nedenlerden dolayı yeni kültüre uyum sağlamada sorunlar yaşamaktadırlar.<sup>308</sup> Dolayısıyla, bireylerin geride bıraktığı ve göç ettiği toplumun yapısını ve göç eden bireyin sosyal özelliklerini dikkate almak önemlidir.<sup>309</sup>

K7 ve K2'nin ifadeleri, Türkiye'deki göçmenlerin uyum sürecinde karşılaştıkları sosyo-kültürel zorlukları anlamak açısından önemli veriler sunmaktadır. K7'nin mezhepsel farklılıklar nedeniyle yaşadığı zorluklar, dinin göçmenlerin uyum sürecindeki rolünü vurgularken, K2'nin bölgesel farklılıklar nedeniyle yaşadığı zorluklar, yerel kültürel değerlerin ve sosyal tutumların göçmenlerin uyum sürecini nasıl etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, göçmenlerin yeni topluma uyum sağlamasında din, mezhep ve bölgesel kültürel farklılıklar önemli faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Göçmenlerin, yerli halkın tutum ve davranışlarını anlaması ve bu farklılıklara uyum sağlaması, başarılı bir entegrasyon süreci için kritik öneme sahiptir.<sup>310</sup> Buna benzer bir durumu K5 şu şekilde ifade etmektedir:

K5: *“Toplumun sertliğine hiçbir zaman uyum sağlayamadım. Şimdi bizim kültürde fazla ‘yapma, ayıp, öyle denmez’ adabı var karşıdakiyle nasıl konuştuğumuza çok dikkat ederiz. Biz işte tanımadığımız insanlarla asla böyle ‘lan!’ diye kavgaya giremeyiz. Türkler bunu çok rahat bir şekilde yapıyor. Buna hala da alışamadım. Türklerde bu rahatlık var. Tanımadığı kişilerle çok rahat kavgaya girebiliyor veya tartışabiliyor. Buna hiçbir zaman alışamadım. Alışamayacağım da galiba.”*

Katılımcı K5, Türkiye'de karşılaştığı adaptasyon zorluklarını toplumun sertliği ve iletişim tarzındaki farklılıklar üzerinden açıklamaktadır. K5, kendi kültüründe "yapma, ayıp, öyle denmez" gibi kuralların önemli olduğunu ve tanımadığı insanlarla özensiz bir şekilde iletişim kurmanın öğretildiğini belirtmektedir. Türk toplumunda ise bu tür adabın daha az vurgulandığını ve insanların daha rahat bir şekilde kavga veya tartışma ortamlarına girebildiğini gözlemlemiştir. Bu durum, K5'in Türkiye'de sosyal etkileşimdeki farklılık hissetmesine ve kendini uyum sağlamakta zorlanmasına neden olmuştur. K5, bu tarz sert

---

<sup>308</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 147.

<sup>309</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”, 22.

<sup>310</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 78.



ve rahat iletişim tarzına asla alışamayacağını dile getirmektedir, bu da onun kültürel arka planından kaynaklanan bir uyum süreci engeli olarak ortaya çıkmaktadır.

K2: *“Türklerin o her şeye bir sert tepki vermeleri, bir savaşçı ruhları olduğu için. Bu konulara da yansımış ve tabii bir taraftan o sertlik var.”*

K6: *“Mesela bunu Türkiye’de çok fazla gördüm sürekli hani benim kalbim temiz namaz kılmıyorum örtü örtmüyorum hacca gitmedim umreye gitmeyi düşünmüyorum zekât vermiyorum burnuna kadar faize karışıyor sigarası var hâlâ çok şükür kalbim temiz diyor. Tutarsızlık çok yaygın. Bir de Türklerin çok kızgın olması çok kaba olması özellikle Türkiye erkeklerinin aşırı kaba olması. Çok fazla küfrediyorlar. Bizler etmeyiz. Çoğumuz ileri yaşımıza kadar kötü kelimeleri bile bilmeyiz. Ama burada insanların ağzından küfür düşmüyor. Ben Türkiyeliler kadar küfreden başka bir millet görmedim.”*

K7: *“Türkiyeliler biraz acımasızlar. Onu fark ettim, özellikle yabancılara karşı çok kıskançlar. Durumu iyi bir yabancı geliyor. Burada ev veya arsa alıyor onu hemen kıskanıyorlar ‘bak bak biz yapamadık, kaç senedir buradayız ama o hemen ev aldı’ diyorlar, kıskanıyorlar. Çok şaşırdım gördüklerime, huysuzluklarına. Sert insanlar, soğuklar, sertler.*

Katılımcı K2, K6 ve K7, Türkiye'deki sosyal ve kültürel dinamikler üzerine dikkat çeken gözlemler yapmışlardır. K6, Türkiye'de vatandaşların dini açıdan yaptığı yargıların tutarsızlığına ve dinî uygulamalar ile davranışların çelişkili olması durumunu vurgulamaktadır. Ayrıca, Türk erkeklerinin aşırı kabalığı ve sık küfretmelerinden çok rahatsız olduğunu da ifade etmektedir. Bu ifade, kültürel farklılıkların ve dil kullanımının adaptasyon sürecindeki önemini vurgulamaktadır. Katılımcı, Türkiye'de gözlemlediği sık küfretme alışkanlığını kendi kültüründe olmadığını belirtir. Özellikle, ileri yaşlarına kadar birçok kişinin kötü kelimeleri bile bilmediğini ve bu tür konuşma tarzlarını yadırgadığını ifade eder. Katılımcının küfretme konusundaki yorumları, topluma karşı bakış açısını etkilemekte ve adaptasyon sürecini zorlaştırmaktadır. Olumsuz bir “ben ve öteki” sınırı çizmektedir. Toplumdaki insanların sık küfretme alışkanlığını yadırgaması, katılımcının yerel toplumla ilişki kurma sürecinde iletişim engelleri yaratabilmektedir. Ayrıca, küfür gibi toplumsal normlardan farklı olan davranışları anlamlandırmak ve tolere etmek

konusunda da zorluklar yaşaması entegrasyon sağlama çabalarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Benzer bir şekilde, K7'nin Türkiye'deki insanların genel olarak acımasız ve kıskanç olma eğiliminde olduğunu, özellikle yabancıların maddi üstünlüğü yerli halk arasında yabancılara karşı kıskançlık duygularının belirgin olduğunu ifade etmesi, Türkiye'deki sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediğini aktarmaktadır. Öte yandan, Türklerin genel olarak sert ve soğuk olarak değerlendirmesi bu durumu daha da şiddetlendirmektedir. Buna benzer ifadeler K5 ve K2'nin ifadelerinde de rastlanmıştır. Bir diğer farklılık noktasına dikkat çeken K9'un ifadeleri şu şekildedir:

K9: “Çok Türk toplumunda yaşadım bunu ama yabancı toplum yabancı arkadaşlarım içinde asla böyle bir durum yaşamadım. Ama Türk bazı kesimler içerisinde evlenip ayrılmış kadınlara farklı bir bakış gördüm. Bu beni çok rahatsız etti ve ben daha çok kendime çekilmeye durumu oldu. Kendimi dışlanmış hissettim. Ya ben bir evlenip ayrıldım. Aşırı işine karşıma merak ‘ne yaşadı ne oldu’ gibi. Ama Türkiye’de böyle bir farklı düşünce var. Yani farklı bakıyorlar dul insanlara. Çok ön yargı var.”

Katılımcının ifadeleri, Türk toplumunda evlenip ayrılmış kadınlara yönelik olumsuz bakış açısını ve bu durumun kendisinde nasıl bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Evlenip ayrılan kadınlara karşı olan bu ön yargının, katılımcının entegrasyon sürecinde yaşadığı zorlukları artırdığını ve topluma uyum sağlama çabalarını olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır.

Türkiye’de dul kadınlara yönelik farklı bir algı olduğunu ve bu algının toplumsal bir önyargıya dayandığını ifade etmesi, kendi kültürel geçmişiyle bu yeni toplum arasında anlayış farklılıkları olduğunu göstermektedir.<sup>311</sup> Türkiye’de yapılmış bir araştırmada boşanmış kadınların boşanma sonrası süreçte karşılaştıkları en önde gelen iki sorunun çevre baskısı ve toplumdaki önyargılar olduğu ifade etmişlerdir.<sup>312</sup> Bu tür toplumsal ön yargılar, göçmenlerin kendilerini dışlanmış veya kabul görmemiş hissetmelerine yol

---

<sup>311</sup> Yücel Can - Nazlı Buket Aksu, “Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/58 (2016), 900.

<sup>312</sup> Nurhan Bayraktar, *Boşanmış Kadınların Çevrelerinin Kendilerine Bakış Açısını Algılama Şekilleri* (Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2010), 59.

açmaktadır. K9'un kendini daha çok geri çektiğini ve dışlanmış hissettiğini belirtmesi, toplumsal uyum sürecinde yaşadığı psikolojik ve duygusal zorlukları işaret etmektedir. Bu durum, katılımcının yerel topluma entegrasyon sürecinde karşılaştığı engelleri ve toplumla ilişkilerindeki dinamikleri anlamak açısından önemlidir.

### 2.1.3. Ayrımcılık ve Yasal Engeller

Ayrımcılık ve yasal engeller, göçmenlerin yeni bir topluma uyum sürecini doğrudan etkileyen ve sıklıkla en büyük zorluklar arasında yer alan faktörlerdir.<sup>313</sup> Bu engeller, göçmenlerin toplumsal kabulünü zorlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan ciddi olumsuz etkiler doğurur. Ayrımcılıkla karşılaşan göçmenler, kendilerini dışlanmış ve değersiz hissedebilirken, yasal engeller ise iş bulma, eğitim alma ve sosyal hizmetlere erişim gibi temel haklardan mahrum kalmalarına neden olmaktadır.<sup>314</sup> Bu bağlamda, ayrımcılık ve yasal engellerin göçmenlerin uyum sürecini nasıl etkilediği üzerine yapılan incelemeler, bu sürecin daha iyi anlaşılması ve iyileştirilmesi için büyük önem taşımaktadır.

**Tablo 7.** Ayrımcılık ve Yasal Engeller

| Alt Temalar                | Katılımcılar       |
|----------------------------|--------------------|
| Göç idaresi ve ikamet izni | K1, K3, K5, K6, K7 |
| Yasal engeller             | K1, K2, K5, K6     |
| Toplumsal ayrımcılık       | K2, K3, K8         |

<sup>313</sup> John W. Berry - Colette Sabatier, "Acculturation, discrimination, and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris", *International Journal of Intercultural Relations* 34/3 (2010), 191-207; John W. Berry - Feng Hou, "Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada", *International Journal of Intercultural Relations* 61 (2017), 29-39; Tomas Jurcik vd., "Understanding the Role of the Ethnic Density Effect: Issues of Acculturation, Discrimination and Social Support", *Journal of Community Psychology* 41/6 (2013), 662-678; Kunsook Song Bernstein vd., "Acculturation, Discrimination and Depressive Symptoms Among Korean Immigrants in New York City", *Community Mental Health Journal* 47/1 (2011), 24-34.

<sup>314</sup> Ward, "The A, B, Cs of Acculturation", 420.

İkamet izni alım süreçlerindeki evrak ayarlamaları, belirsizlikler, ötekilik ve yabancılaşma duyguları göçmenler üzerinde önemli stres faktörleri oluşturabilir ve kültürleşme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir.<sup>315</sup> İkamet izni alımı, bir dizi karmaşık yasal, idari ve bürokratik adımdan oluşan uzun, karmaşık ve reddedilme riskiyle dolu olan stresli bir süreçtir. Ayrıca, bu süreçte göçmen bireylerin evrak hazırlama, randevu alma ve dil bilgisi yetersizliğinden kaynaklı kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir.<sup>316</sup>

Kısacası, göç idaresindeki süreçler, göçmenlerin psikolojik olarak yıpranmasına ve duygusal olarak zorlanmasına yol açabilmektedir. Bu süreçler genellikle karmaşık ve stresli olduğundan, göçmenlerde kaygı, stres ve hatta depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkma riskini artırabilmektedir.<sup>317</sup> Dolayısıyla, göçmenlerin göç idarelerinde ve ikamet izni alma süreçlerinde duygu ve düşüncelerini anlamak, göçmenlerin uyum süreçlerini desteklemek ve psikososyal refahlarını korumak açısından önem arz etmektedir.<sup>318</sup> Göçmenler, yerel toplum içerisinde uğradıkları ayrımcılığı ve yabancılaşma durumlarının uyum süreçlerini nasıl zorlaştırdığını şu şekilde ifade etmiştir:

K5: *“Yani yabancılara burada pek yer verilmiyor, genel olarak göç idaresi diyebilirim. Çok zor ikamet konusu. Zorladı bizi. Zaten yeni çevreye girdiğimizde otomatik olarak sırf yabancı olduğumuz için dışlandığımız bile oldu.”*

Katılımcı K5, yerel toplumdaki bireylerin göçmenlere karşı genel olarak ayrımcı bir tutum sergilediğini ve bu durumun kendileri üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır. Dile getirilen edilen *“yabancılara burada pek yer verilmiyor”* ve *“çevreye girdiğimizde otomatik olarak sırf yabancı olduğumuz için dışlandığımız bile oldu.”* ifadeleri göçmenlerin dışlanılması gereken bir tavır veya tutumdan dolayı değil de, sırf yabancı uyruklu olduğu için ayrımcılığa uğradığını belirtiyor. Bu tür deneyimler, bireylerin toplumsal kabul görmeme, aidiyet eksikliği ve psikolojik olarak izole hissetmesine yol açabilmektedir. Bu gibi durumlar, sıklıkla kültürleşme stresine ve uyumsuzluğa yol açmaktadır.<sup>319</sup> Ayrıca *“çok zor ikamet konusu. Zorladı bizi.”* ifadesi, göçmenin yerleşim sürecindeki yasal ve bürokratik süreçlerden nasıl etkilendiklerine

---

<sup>315</sup> Bhugra, “Migration and Mental Health”, 247.

<sup>316</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 224-228.

<sup>317</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 388.

<sup>318</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 208.

<sup>319</sup> Kuo, “Coping, Acculturation, and Psychological Adaptation Among Migrants”, 21.

işaret etmektedir. Bu tür süreçler, göçmenin belirsizlik ve güvensizlik duygularını artırabilmekte ve psikolojik olarak yıpratıcı olabilmektedir. Bu bağlamda katılımcı K6'nın ifadeleri dikkat çekicidir:

K6: *"Herhangi bir yerde yabancı olmak çok farklı bir durum yani bir kere direk ötekisiniz. Her şeyiniz belirsiz oluyor yani oturma izninden tutun bir gün pat diye 'artık vermiyoruz' diyebilirler yani siz hayatınızı kuruyorsunuz ev alıyorsunuz belki arkadaşlar bir çevreniz oluyor ama size ait olduğunu düşündüğünüz hiçbir şey size ait değil aslında. Devlet her an çık git diyebiliyor çok rahat çok kolay bir şekilde. Yaşadığınız yerin vatandaşıysanız öyle bir kaygınız yok yani Türkiye'de doğmuş büyümüş insanlar kalkıp da düşünmez ya yarın işte ülke kanunları değişirse beni atacaklar başka nerede yaşayabilirim diye düşünmez. Fakat bizler her zaman başımızın üstünde bir kara bulut gibi o tedirginlik belirsizlik her zaman mevcut."*

K6'nın bu cümleleri söylerken sesinin titremesi ve gözlerinin dolması onun bu durumdan derin bir şekilde etkilendiğini göstermektedir. Katılımcı göçmenlerin yaşadıkları belirsizlik ve güvensizlik duygularının yansırı yabancıların toplum içindeki uyum sürecini ciddi bir şekilde etkiyeler "öteki" konumunda olma durumuna ve bunun beraberinde getirdiği ayrımcılık veya dışlanma risklerine vurgu yapmaktadır.<sup>320</sup>

Ayrıca, *"siz hayatınızı kuruyorsunuz ev alıyorsunuz belki arkadaşlar bir çevreniz oluyor ama size ait olduğunu düşündüğünüz hiçbir şey size ait değil aslında."* ifadesi, göçmenlerin uyum sağlamasını engelleyen en önde gelen unsurlardan birine dikkat çekmektedir.<sup>321</sup> Göçmenlerin yaşadığı güvensizlik duygusunu ve devlet politikalarının aniden değiştirilebilmesi veya iptal edilebilmesi, göçmenlerin sürekli tetikte olmalarına sebep olmaktadır. Bu gibi ani değişimlerin nasıl yaşandığını Lübnan'dan Mısır'a giden katılımcı K8 şöyle ifade etmiştir:

---

<sup>320</sup> Sam - Berry, *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 36.

<sup>321</sup> Jeffrey S. Passel, "Demography of Immigrant Youth: Past, Present, and Future", *The Future of Children* 21/1 (2011), 26.

K8: *“havalimanında bekliyoruz. Uçağın kalkmasına böyle 1-2 saat vardı. Normalde bizlere vize gerekmiyordu. Tam gideceğimiz gün kanun çıkardılar. Vizeyi bizim ülkeden olanlara zorunlu yaptılar. Gidemedik.”*

Ayrıca K6 ve K8’in *“Kesinlikle hiçbir yere ait hissetmiyorum. Her yerde öteki olduğumu hissediyorum her yerde yabancısın her yerde, nereye gitsen ne yapsan zaten Türklerin ilk sorduğu şey ‘memleket neresi’ oradan bitti zaten memleketin neresi herkes gibi olma fırsatı direk senden o noktada alınıyor.”* ve *“hepimizin aidiyete ihtiyacı var. İlk başlarda hiçbir yere ait hissetmeme duygusu vardı, var ya insanı çıldırtıyor. Kendimi ait hissedemedim bir türlü”* ifadeleri katılımcıların ilk dönemlerde aidiyetsizlik ve yabancılaşma duygularını hissettiklerini vurgulamaktadır. Daha sonra bu yabancılaşma durumlarını yaşayan K6, kader ve kardeşlik kapsamında dini inancına sarılarak ve K8’in *“insanlara değil mekana bağlandım”* şeklinde Bursa şehrine tutunarak üstesinden gelmişlerdir. Bu durumlar ilgili bölümlerde daha detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Katılımcı K7, göç idarelerinde yaşadıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

K7: *“Göç idaresinde kendimi çok yabancı ve yalnız hissettim. Çünkü sen bu ülkede yaşayabilmen için başkalarından istenmeyen şeyler senden isteniliyor. Ve eğer onlar izin vermezse yaşayamıyorsun artık. Kısıtlı bir süre için sana izin vermişler, bitecekken gidiyorsun ve onlardan izin istiyorsun ‘ne olur izin verin de ben bu ülkede yaşayım’. O an tam yabancı olduğumu hissediyorsun. Yani ben bu ülkede nefes alacağım. Bana izin verin bu ülkede nefes alayım gibi bir şey.”*

Göçmenlerin var olmak kadar temel bir hak için bile *“eğer onlar izin vermezse yaşayamıyorsun artık. Kısıtlı bir süre için sana izin vermişler, bitecekken gidiyorsun ve onlardan izin istiyorsun ‘ne olur izin verin de ben bu ülkede yaşayım’”* şeklinde ifade edilmiştir. Bu durumu, Vietnam savaşında annesinin göç sürecini anlatan Vuong *“silahlandırılmış izin”* (weaponized permission) terimi çok iyi bir şekilde ifade etmektedir.<sup>322</sup> Boğaza dayatılan bu tür yasal kanunlar gerekli olmasına rağmen göçmenlerin uyum süreçlerini olumsuz bir şekilde etkilediği bir gerçektir. Bireylerin bütün yaşam düzenleri bu tür yasalar elinde rehindir. Bu süreci K6 *“Fakat bizler her*

---

<sup>322</sup> Ocean Vuong, *On Earth We're Briefly Gorgeous* (London: Vintage, 2020), 34.

*zaman başımızın üstünde bir kara bulut gibi o tedirginlik belirsizlik her zaman mevcut.”* şeklindeki ifadesi yaşanan belirsizlik kaygısını açıkça vurgulamaktadır.

İnsanlık tarihi boyunca kültürel olarak, tüm toplumlar belirsizlik kaynakları üretmiş ve bu belirsizlikleri gidereceği düşünülen deneyimler, hedefler ve davranışlar geliştirmişlerdir. Böylece, belirsizliklerin olağanüstü öneme sahip motivasyonların kökeni olabileceğini söylemek mümkündür. Örneğin, Orta Çağ Avrupa Hristiyanları, Tanrı'nın onları onaylayıp, onaylamadığı konusundaki belirsizlikleri gidermek için Tanrı'yı memnun edeceğini düşündükleri şekilde davranmaya çalışmışlardır.<sup>323</sup> Bu bağlamda, belirsizlik kavramı insan davranışlarını yönlendiren ve şekillendiren bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir. Böylece, belirsizlik duygusu bireyleri harekete geçirme ve belirli bir sonuca ulaşmak için çaba harcamalarına teşvik eden bir motivasyon kaynağı olduğunu söylemek mümkündür.

İnsan zihninin, tanıdık olmayan olaylara karşı verdiği tepki, belirsizliğin temelini oluşturur. Bu his, korku gibi belirgin bir duygu durumundan daha az nitelendirilebilir olmasına rağmen, en sık karşılaşılan insan duygularından biridir. Belirsizlik duygusu, genellikle gelecekteki olaylar hakkında belirsizlik veya bilinmezlik hissiyle ilişkilendirilir ve insanların bu durumlarla başa çıkma becerilerini etkileyebilmektedir.<sup>324</sup>

Bu bağlamda, belirsizlik ve göç birbirinden ayrılmaz bir ikilidir. Göç deneyimi, baştan sona kadar belirsizliklerle doludur. Yeni bir yere göç etme kararı verilmeden önce bile, bir dizi belirsizlik mevcuttur.<sup>325</sup> Göçün en temel motivasyon kaynaklarından biri belirsizliktir.<sup>326</sup> Bu belirsizlikler anavatanda olan siyasi istikrarsızlık, iş sektörünün sarsıntılı oluşu, kimlik, din ve yeterli olmayan eğitim olanakları ve ayrıca arkada bıraktığı aile fertleri gibi farklı alanlarda ortaya çıkmaktadır.<sup>327</sup> Dolayısıyla, göçmen, göç etmeden önce bile belirsizlikler ile karşı karşıyadır. Göç etme kararı verdiği andan itibaren bu belirsizlikler daha da artar. Göç sonrası yaşanan belirsizlik sonucu ve etkileri literatürde çoğunlukla olumsuz olarak tanımlanmıştır.<sup>328</sup>

---

<sup>323</sup> Kagan, *What Is Emotion?*, 69.

<sup>324</sup> Kagan, *What Is Emotion?*, 76.

<sup>325</sup> Hogg vd., “Religion in the Face of Uncertainty”.

<sup>326</sup> Çelebi, “Farklı Kültürel Ortamlara Göçte Yaşanılan Kaygı Ve Belirsizlik Sorunu”, 4.

<sup>327</sup> Williams - Balaz, “Migration, Risk, and Uncertainty: Theoretical Perspectives”, 169.

<sup>328</sup> Ni - Schlupp, “Anxiety and Uncertainty Management in an Intercultural Setting: The Impact on Organization–Public Relationships”.

Blascovich belirsizliği, biyopsikososyal modeli açısından bir talep olarak değerlendirir. Eğer birey, taleple başa çıkmak için kaynaklarının yeterli olduğuna inanıyorsa, teşvik edici ve hedefe doğru ilerlemeyi içeren davranışlar sergiler; kaynaklarının yetersiz olduğuna inanıyorsa, koruyucu ve kaçınan davranışlar sergiler. Bu şekilde, bireyler belirsizliklerini daha teşvik edici veya daha önleyici bir yaklaşımla yansıtarak azaltabilmekte veya düzenleyebilmektedirler.<sup>329</sup>

Bu noktada, katılımcıların ülke yasalarına dayalı belirsizlik ile başa çıkmak için yeterli kaynakları yoktur. Onlara karşı tamamen güçsüz ve savunmasızdırlar. Dolayısıyla bu durumu olumluya çevirmenin bir yolunun olmadığına inanırlar. Örneğin, K6'nın ifadesi durum ruh sağlıkları ve kültürel uyum açısından nasıl ciddi sorun teşkil edebildiğini göstermektedir. Bir diğer nokta ise bu stresörün sürekli olarak tekrarlanmasıdır. Katılımcılar ikamet izninin kısıtlı bir süre için izin verilmiş olmasına rağmen, bu sürecin sonunda tekrar izin istemek zorunda kaldıklarını ve bu durumun kendilerini tam anlamıyla yabancı hissettirdiğini vurgulamaktadırlar. Ayrıca, ülkede yaşama hakkı talebinin, temel bir insan ihtiyacı olan "*nefes almak*" isteğiyle benzerlik kurarak ifade edilmiştir. Bu cümle, göçmenlik sürecindeki belirsizlikler, bağımlılık ve kimlik arayışı gibi karmaşık duygusal ve toplumsal dinamikleri yansıtmaktadır. Bireyin yeni bir kültürel ortamda kendini yabancı ve izole hissettiğini göstermektedir. Bu yabancılık hissi, sosyal entegrasyonu zorlaştırır ve kişinin aidiyet duygusunu zedeler.<sup>330</sup> Katılımcılar yerel halktan farklı ve daha zorlu prosedürlerle karşı karşıya kaldıklarını ifade etmektedirler. Bu eşitsizlik algısı, adaletsizlik duygusuna yol açarak uyum sürecini daha da zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, K5 ve K1 göçmenlerin idarelerde yaşadıklarının uyum sürecindeki olumsuz etkilerini yansıtan ifadeleri şu şekildedir:

K5: "*Sürekli her şey sana 'buraya ait değilsin. Buranın yabancısısın' diyorsa da ait hissetmek kolay olmaz. En son zaten yaşadığım göç dairesindeki bir olay; ikamet almayı bayağı bayağı zorlaştırdılar. En son müdürle görüştim, müdür de bizleri burada istemediğini bayağı açık bir şekilde söyledi. Hani 'bu seferlik sana verelim, ondan sonra annenin babanın yanına dön çünkü burada yerin yok'*

---

<sup>329</sup> Jim Blascovich - Joe Tomaka, "The Biopsychosocial Model of Arousal Regulation", *Advances in Experimental Social Psychology* (Ontario: Academic Press, 1996), 28/12.

<sup>330</sup> John W. Berry vd. (ed.), *Handbook of Cross-Cultural Psychology, Volume 3: Social Behavior and Applications* (Boston: Allyn & Bacon, 1997), 3/307.



*demoşti ve bu beni bayağı bir üzmüştü. Yani bas bas kovuluyorsun. Yani o cümle çok kötü hissettirdi ve zaten hala gerçekten buraya da ait hissetmiyorum...Hani istenmediğim bir yerde duruyorsun resmen böyle herkes şey bekliyor, ikametini bitsin de dön.”*

K1: *“Yabancı nerede olursa olsun hep ikinci sınıf. Ne yaparsan yap, nasıl giyinirsen giyin hiçbir zaman sen önemli değilsin. Ben mesela randevu aldığım da değişik davranmıyorlardı çünkü aksanım hiç yoktu, gidince yabancı olduğumu anlıyorlardı. Ama gidince muamele farklı oluyordu. O kadar farklı davranıyorlar ki. Yabancı olduğun anlaşıldığı an farklı davranıyorlar. O da zaten böyle ait hissetmedim.”*

Katılımcı K5, çevresindeki insanlar ve sistemler tarafından sürekli yabancı olarak dışlandığını ifade etmektedir. Bu tür bir yabancılık ve dışlanma hissi, kişinin kendini yeni bir topluma ait hissetmesini ve toplumsal entegrasyonu ciddi şekilde engellemektedir. Göçmenlerin, yasal statülerini koruma ve ikamet izni alma süreçlerinde karşılaştıkları zorluklar, bürokratik engellerin önemli bir parçasıdır. Bu engeller, göçmenlerin sosyal ve ekonomik olarak topluma entegre olma süreçlerini yavaşlatır ve karmaşık hale getirmektedir.<sup>331</sup> Katılımcı resmi kurumlar tarafından olumsuz ve dışlayıcı muamele görmesi, ayrımcılığın bir formudur. Bu tür olumsuz muameleler, göçmenlerin kendilerini değersiz ve istenmeyen hissetmelerine neden olur, bu da onların kültürel uyum süreçlerini olumsuz etkilemektedir.<sup>332</sup> Göçmenlerin dışlanması, özellikle de resmi alanlardaki güç sahibi bireyler tarafından, onların duygusal olarak yaralanmalarına ve stres altında hissetmelerine yol açmaktadır. Bu duygusal yaralar, katılımcılarda da olduğu gibi, göçmenlerin yeni topluma uyum sağlama motivasyonlarını ciddi derecede zedelemektedir.

Yabancılar karşı düşman olan vatandaşlar, her kötülüğün yalnızca nefret ettikleri yabancıdan kaynaklandığı fanatik ve düzeltilmez bir düşünceye sahiptirler. Bu kişiler,

---

<sup>331</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 35.

<sup>332</sup> Salman Akhtar, “From Unmentalized Xenophobia to Messianic Sadism: Some Reflections on the Phenomenology of Prejudice”, *The Future of Prejudice: Psychoanalysis and the Prevention of Prejudice.*, ed. Afaf Mahfouz (Maryland: Jason Aronson, 2007), 7-19.

“bölme” (splitting) savunma mekanizmasını ortak olarak kullanırlar; bir taraf idealize edilirken, diğer taraf şeytanlaştırılır ve her iki taraf da farklı parça-nesnelere yansır.<sup>333</sup>

Yabancı düşmanlığı, bireysel, toplumsal ve küresel düzeyde derin ve köklü etkiler yaratmaktadır. Bireysel düzeyde, göçmenlerin genellikle anksiyete, depresyon ve travma gibi ruh sağlığı sorunlarıyla<sup>334</sup>, yüksek tansiyon ve zayıflamış bağışıklık sistemi gibi fiziksel sağlık problemlerine yol açmaktadır.<sup>335</sup> Toplumsal düzeyde ise, yabancı düşmanlığı sosyal bölünmeyi teşvik eder, "biz ve onlar" zihniyeti oluşturarak mahallelerin ve bireylerin ayrışmasına ve gerilimin artmasına neden olmaktadır.<sup>336</sup> Şiddet, nefret suçları ve toplumsal kargaşayı tetikleyebilir, yabancı düşmanı duyguların politik olarak istismar edilmesi ise kutuplaşmış ortamlar ve ayrımcı politikalar doğurabilmektedir.<sup>337</sup> Ayrıca, ekonomik açıdan, yabancı düşmanlığı, toplumların çeşitlilik ve yenilikçilikten yoksun kalmalarını ve temel hizmetlere erişimin kısıtlanması sonucu insan hakları ihlallerinin gerçekleşmesine yol açan sistematik ayrımcılıklar sonucunda kültürel durgunluğa neden olabilmektedir.<sup>338</sup> Küresel boyutta ise, göç politikalarını kısıtlayarak, uluslararası ilişkileri gerilimli hale gelmesine ve iş gücü, beceri ve fikirlerin hareketini sınırlandırarak küresel ekonomik büyümeyi engelleyebilmektedir.<sup>339</sup>

Katılımcının "Gerçekten buraya da ait hissetmiyorum", "ait hissetmedim.", "Kendimi ait hissedemedim. Herkes böyle güzel sıcak davranmadı." ve "Her şeyiniz belirsiz oluyor yani oturum izninden tutun bir gün pat diye 'artık vermiyoruz' diyebilirler yani siz

---

<sup>333</sup> Afaf Mahfouz vd. (ed.), *The Future of Prejudice: Psychoanalysis and the Prevention of Prejudice* (Maryland: Jason Aronson, 2007), 113.

<sup>334</sup> Lyn Vromans vd., "The Experience of Xenophobia in South Africa", *The American Journal of Orthopsychiatry* 81/1 (2011), 90-93; Andrés A. Agudelo-Suárez vd., "The Effect of Perceived Discrimination on the Health of Immigrant Workers in Spain", *Bmc Public Health* 11 (2011), 652; Mee Young Um vd., "Correlates of Depressive Symptoms Among North Korean Refugees Adapting to South Korean Society: The Moderating Role of Perceived Discrimination", *Social Science & Medicine* 131 (2015), 107-113.

<sup>335</sup> Bianucci vd., "The 'Ulysses Syndrome'".

<sup>336</sup> Baruti Amisi vd., "Xenophobia and Civil Society: Durban's Structured Social Divisions", *Politikon* 38/1 (2011), 59-83.

<sup>337</sup> T. Polzer - K. Takabvirwa, "‘Just Crime’?: Violence, Xenophobia and Crime: Discourse and Practice", *South African Crime Quarterly* 33 (2010), 3-10; Brendan Lantz - Marin R. Wenger, "Anti-Asian Xenophobia, Hate Crime Victimization, and Fear of Victimization During the Covid-19 Pandemic", *Journal of Interpersonal Violence* 38/1-2 (2023), 1088-1116.

<sup>338</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 35-38.

<sup>339</sup> Jonathan Crush - Sujata Ramachandran, "Xenophobia, International Migration and Development", *Journal of Human Development and Capabilities* 11/2 (2010), 209-228; Ferdinand O. Ottoh, "International Migration and Xenophobia : Implications for Africa's Integration", *Journal of African Union Studies* 10/1 (2021), 9-27.

*hayatınızı kuruyorsunuz ev alıyorsunuz belki arkadaşlar bir çevreniz oluyor ama size ait olduğunu düşündüğünüz hiçbir şey size ait değil aslında.”* gibi ifadelerinden de anlaşıldığı gibi, farklı nedenler göçmenlerin sürekli olarak topluma ait olmasına engel teşkil etmektedir. Bireylerin aidiyet eksikliği hissetmeleri, onların kimliklerini ve toplumsal yerlerini sorgulamalarına yol açarak kültürel uyum sürecinde ciddi bariyerler oluşturur.<sup>340</sup>

Öte yandan, katılımcı K1’in ifadeleri toplumsal çerçevede dilin yerel toplum gibi konuşabilmenin gücünü bir daha göstermiştir. Ancak yerel dili kusursuz bir şekilde konuşabilen göçmenlerin dahi, görünüşleri veya diğer dışsal özellikleri nedeniyle ayrımcılığa maruz kalabildiklerini ifade etmektedir. Bu durum, dilsel uyumun tek başına yeterli olmadığını ve diğer kültürel faktörlerin de önemli olduğunu gösterir. *“Yabancı olduğun anlaşıldığı an farklı davranıyorlar. O da zaten böyle ait hissetmedim”* Katılımcının, yerel halk tarafından farklı ve olumsuz muamele görmesi, onun topluma uyum sağlama çabalarını engellemiştir. Bu tür ayrımcılıklar, katılımcıların kendilerini değersiz ve dışlanmış hissetmelerine neden olmaktadır. Sürekli ayrımcılığa maruz kalan bireyler, kendilerini topluma ait hissedemezler. Dolayısıyla, ait olamadıkları bir topluma uyum sağlamaları da beklenemez. Katılımcılardan K3, diğerlerinden ayrı olarak bir süre ikamet izni olmadan yaşadığını ve bunun nasıl sonuçlar doğurduğunu böyle ifade etmiştir:

*K3: “İlk başlarda ikametimiz yoktu. Yıllarca kaçak oturduk. Kamplarda oturuyorduk. Hastaneye gidemiyorduk. Kaçak oturduğumuz zaman resmi olarak çalışmıyorduk. Sadece geçinmek için geçici az ücretli işler yapıyorduk. Çocuklar okula gidemiyordu. Kurumlara hiç gitmiyorduk. Bunun için hakaret ve ırkçılık problemimiz yoktu. O zaman ayrımcılık yoktu yabancılara karşı. Mesela şimdi bu zamanda daha çok görüyorum. Kurumlara gittiğimizde özellikle. Vatandaşlık aldıktan sonra bile kurumlara gittiğimde ayrımcılık oluyor, milliyetçiliklerini açık açık görüyorum. O zamanlarda böyle tek bir kişi bile görmüyordum. Bunları şimdi fark ediyorum. Çok mülteci olduğu için bu yüzden.”*

K3'ün ifadesi, göçmenlerin karşılaştığı sosyal ve kurumsal zorluklara odaklanmaktadır. Katılımcı, yasal dışı göçmen olmanın hastane ve okul gibi temel hizmetlere erişimde

---

<sup>340</sup> Akhtar - Kramer, *The Colors of Childhood*, 173-177.

sıkıntı yaşanmasına ve düşük ücretli işlerde çalışmasına yol açtığını vurgulanmaktadır. İlk dönemlerde ırkçılık ve ayrımcılık sorunlarının az olduğu, ancak zamanla kurumlarda ve günlük yaşamda arttığı ifade edilmektedir. Göçmenlerin, milliyetçilik ve ayrımcılıkla karşılaşma deneyimlerinin süreç içinde arttığını ve bu durumun büyük ölçüde mülteci statüsünün bir sonucu olduğu belirtilmektedir.

Yasal göçmenlerle karşılaştırıldığında, kaçak göçmenlerin fiziksel, sosyal, duygusal ve kültürel bağlamları önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Çoğunlukla kaçak göçmenler, gözaltına alınma veya sınır dışı edilme korkusuyla "gölgede" kaldıklarından ciddi psikolojik stres yaşamaktadırlar.<sup>341</sup> Belgesiz göçmenler, sürekli olarak belirsizlik ve korku içinde yaşamının derin psikolojik etkilerini deneyimlemektedirler.<sup>342</sup> Katılımcının ikamet belgesi eksikliğinin, kendi hakları için seslerini çıkarmayı engelleyen önemli bir faktör olduğu ve birçok ailenin sürekli gizli ikamet durumunu sürdürebilmek adına pek çok zorluğa katlanmak zorunda kaldığı vurgulanmaktadır. Bu durumun özellikle sağlık ve eğitim hizmetlerine erişimlerini kısıtladığına dikkat çekicidir.<sup>343</sup> Kaçak göçmenlerin sosyal ağlarının zayıf olmasına ve sosyal destek sistemlerinden yoksun kalmaları uyum sağlamalarını oldukça zorlaştırmaktadır. Diğer taraftan, K3'ün "kaçak oturduğumuz zaman resmi olarak çalışmıyorduk. Sadece geçinmek için geçici az ücretli işler yapıyorduk" ifadesi göçmenlerin çalışma izni gibi yasaların da mesleki gelecek üzerinde de belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.<sup>344</sup> Katılımcılardan K5 ve K6 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

K5: "Yani iş bulma. Çalışma izni vermiyorlar. Bu alanda bayağı bir sıkıntı oldu. Yani hele hele zaten kendi mesleğinde iş yapmaktan bahsetmiyorum çünkü imkânsız. Hatta bir İmam Hatip'e başvurmuştum, kabul edilmişti, ondan sonra aradılar. Yabancı olduğum için kabul edilmediğimi söylediler. Şu an iş sıkıntısından hep göçebe hayatı gibi yaşıyorum. Son zamanlarda düşüncelerim de bile hani buradan oraya, oradan buraya. Tam net bir şekilde plan yok maalesef."

---

<sup>341</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 225.

<sup>342</sup> McGoldrick vd., *The Expanding Family Life Cycle*, 228.

<sup>343</sup> Aniek Woodward vd., "Health and Access to Care for Undocumented Migrants Living in the European Union: A Scoping Review", *Health Policy and Planning* 29/7 (2014), 818-830.

<sup>344</sup> Williams - Balaz, "Migration, Risk, and Uncertainty: Theoretical Perspectives", 169.

Göçmenlere uygulanan kısıtlamalar ve engeller, profesyonel gelişimlerini engellemekte ve yeni bir ülkede kendilerini kurmalarını oldukça zorlaştırabilmektedir. Dolayısıyla, göç etme yaşı, göçmenin yeni ortamında mesleki hayatında yolunu bulma ve başarıya ulaşma yeteneğini derinden etkilemektedir. Katılımcı K5'in ifadeleri göz önüne alındığında, göçün mesleki kariyer üzerindeki olumsuz etkileri açıkça görülmektedir. K5, mezuniyet sonrasında çalışma izni alamadığını için iş bulma konusunda ciddi sıkıntılar yaşadığını belirtmektedir. Kendi mesleğinde çalışmanın mümkün olmadığını dile getiren K5, öğretmenlik başvurusunun kabul edilmesine rağmen yabancı olması nedeniyle sonrasında reddedildiğini ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin bireysel yetenek ve başarılarına bağlı olarak iş başvurularının olumlu sonuçlarına rağmen çalışmalarına izin verilmemesiyle ilgilidir. Bu gibi engeller K1'in *"geçici az ücretli işler yapıyorduk"* ifadesinde de belirttiği sonuç, K5 ve K6'nın ifadelerinde de rastlanılmıştır:

K5: *"bir işe girmiştım. Az ücreti olsa bile en azından böyle boş durmuyorum."*

K6: *"çok güzel kurumlardan iş teklifleri aldım ama her defasında izin çıkmadı. Çalışma izni verilmediği için de çok farklı işlerde normal ücretin altında çalıştım. Mecbursun. Bundan patronlar faydalıyor bir tek."*

Bu ifadelerden yola çıkarak çalışma izni kısıtlamaları temelinde iş sektöründe vatandaşlara öncelik verilmesi nedeniyle ortaya konulmuşsa dahi sonuçların amacına uygun olmadığı gözlenmektedir. Bu tür kısıtlamalardan faydalananlar ise, göçmen bireylerin hakkettiğinden daha az ücretler karşılığında, sigorta ve vergiler ödenmeden çalıştıran iş sahipleri olmuştur. Bununla birlikte, K5' *"iş sıkıntısından hep göçebe hayatı gibi yaşıyorum"* cümlesi ile ekonomik kısıtlamalardan dolayı sürekli olarak yerleşik ve uyum sağlamış bir hayat kuramadığını ifade etmektedir. Bu, yalnızca maddi bir sıkıntı değil, aynı zamanda psikolojik bir yük de yaratmaktadır. K5'in *"son zamanlarda düşüncelerim de bile hani buradan oraya, oradan buraya"* demesi, sürekli belirsizlik ve plansızlık içinde olmanın getirdiği zihinsel ve duygusal stres yaşayarak yeni yaşam alanına uyum sağlamasının engellendiğinin bir göstergesidir. Benzer bir şekilde katılımcı K6 durumunu şu şekilde ifade etmektedir:

K6: *"İnsan elinden geldiği kadar bir şeyler yapmaya çalışıyor çabalıyor, yapabildiğim kadar çırpınıyorum. Defalarca çok iyi iş teklifleri aldım ama çalışma izni verilmediği için ya ayrılmak zorunda kaldım ya da başlayamadım"*

*bile. Çalışabildiğin kadar çalışıyorsun işte beceri seviyenin çok daha altındaki işlerde çalışıyorsun mecbursun. Bir arkadaşım vardı annesi normalde kendi ülkesinde üniversitede mimarlık fakültesinde üniversite hocasıydı burada gelip bir çiçekçide çaycı olarak çalışmaya başlamıştı mecburiyetten...Burada okuyorsunuz büyüyorsunuz yani direkt sırf Türk vatandaşı olmadığımız için size tamamen yasaklanan işler var. Hani ne olacağınıza bile müdahale edilebiliyor yani eğer eczacı olmak istiyorsan ve Türkiye’de yabancıysan olamazsın. Eczacı olmak yasak.”*

K6’nın ifadesi K5’in de ifadesinde ettiği gibi, göç eden bireyler sıklıkla iş teklifleri alsa da çalışma izni alamamaktadırlar. Bu durum, bireylerin iş sektörüne girmelerine ve toplumsal hayata dahil olmalarını engellemektedir. Ayrıca göçmenleri saygın ve saygı duyulan mesleklerde çalışmalarına izin vermeyen veya fazlasıyla zorlaştıran kanunlar, ekonomik fırsatlarını kısıtlamakla kalmayıp onların toplum içinde algılanma biçimlerini ve değerlerini de olumsuz yönde etkilemektedirler.<sup>345</sup> Göçmenlerin belirli mesleklerde çalışmasına engel olan kanunlar, onların yeteneklerini ve değerlerini küçümseyen önyargıları ve kalıp yargıları pekişmesine yol açmaktadır.<sup>346</sup> Bir toplum içinde saygı gören veya geleneksel olarak değer verilen mesleklerde göçmenlerin yer almasına izin verilmemesi, onların toplum tarafından saygıdeğer bireyler olarak görmelerine ve uyum süreçlerine engel teşkil etmektedir.

Ayrıca K6’nın “Türk vatandaşı olmadığımız için size tamamen yasaklanan işler var.” şeklinde ifade ettiği durum, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından “Türk Vatandaşlarına Hasredilen Meslekler” başlığı altında yasaklanan mesleklerdir.<sup>347</sup> Bunlar arasında: mali müşavirlik, diş hekimliği, hastabakıcı, eczacılık, veterinerlik, noter, hakim ve savcı, avukat, arabulucu, seyahat acentesi sorumlusu, turist rehberi, teknik eleman vb. otuzu aşkın meslek bulunmaktadır. Bu gibi yasalar, toplum içinde belirli mesleklerin sadece doğuştan vatandaşlar için uygun görüldüğü algısını güçlendirerek zamanla göçmenlere karşı yerel toplumun algısını olumsuz bir şekilde şekillendirmektedir. Bir diğer yandan, göçmen bireyleri toplumsal olarak dışlanmış ve ayrımcılığa uğramış

---

<sup>345</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 38-39.

<sup>346</sup> Gürses, “Önyargının Nedenleri”, 152-153.

<sup>347</sup> “Türk Vatandaşlarına Hasredilen Meslekler”, *Uluslararası İşgücü Genel Müdürlüğü - Türk Vatandaşlarına Hasredilen Meslekler* (Erişim 06 Temmuz 2024).

hissettirmektedir. Bu dışlayıcı yaklaşım, göçmenlerin ekonomik potansiyellerini sınırlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal entegrasyonlarını ve toplumsal aidiyet duygularını da şiddetli bir biçimde zayıflatmaktadır.<sup>348</sup> Kısacası, aşırı kısıtlayıcı kanunlar göçmen topluluklarında yabancılaşma ve tepki oluşturma eğilimine, sosyal gerilimlere ve yeteneklerine ve hedeflerine dair olumsuz kalıp yargılara yol açabilmektedir.<sup>349</sup>

## 2.2. Uyum Sürecini Kolaylaştıran Etmenler

Kültürleşme süreci, çeşitli faktörlerin etkileşimiyle daha kolay ve olumlu bir hale gelebilir. Öncelikle, göç edilen ülkenin kültürü ile göçmenin kendi kültürü arasındaki benzerlikler, uyum sürecini büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır.<sup>350</sup> Göçmenlerin yeni bir kültürel ortama adapte olabilmeleri, bir dizi faktörün etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel dinamiklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Uyum sürecini kolaylaştıran etmenler, göçmenlerin yaşadıkları zorlukları aşmalarına ve yeni toplumlarına entegre olmalarına yardımcı olur. Benzer kültürel geçmişler, dil yeterliliği, sosyal destek ağları ve yerel toplulukların kabul edici tutumları gibi faktörler, bu sürecin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayan önemli unsurlar arasında yer almaktadır.<sup>351</sup> Bu bağlamda, uyum sürecini kolaylaştıran etmenlerin incelenmesi, göçmenlerin entegrasyon süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına ve desteklenmesine olanak tanır.

**Tablo 8.** Katılımcılar İçin Uyum Sürecini Kolaylaştıran Etmenler

| Uyum Sürecini Kolaylaştıran Etmenler | Katılımcılar                                 |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| Dil becerilerinin gelişimi           | K2, K3, K9                                   |
| Sosyal destek                        | K3, K9, K11                                  |
| Dini inanç                           | K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11 |

<sup>348</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 132-134.

<sup>349</sup> Easterlin, *Population and Economic Change in Developing Countries*, 395; Liem vd., “Acculturative Stress and Coping among Migrant Workers”, 20.

<sup>350</sup> İbrahim Gürses, “Jung’cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufi Öykülerin Değerlendirilmesi: Sîmurg Örneği”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2007), 85.

<sup>351</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 19.

### 2.2.1. Dil Becerilerinin Gelişimi

Dil becerilerinin gelişimi, göçmenlerin yeni kültürel ortamlara uyum sağlama süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Öncelikle, dil öğrenme süreci göçmenlerin tüm yaşam alanlarında daha etkili iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Etkili iletişim, bireylerin kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmakta ve yerel halkla sağlıklı ilişkiler kurmalarını mümkün kılmaktadır.<sup>352</sup> Ayrıca, yerel toplumun dilini öğrenmek, göçmenlerin sosyal ağlarını genişletmelerine ve sosyal destek sistemlerinin güçlenmesine yol açarak uyum süreçlerini önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır.<sup>353</sup>

Bu perspektiften bakıldığında, göçmenlerin dil becerilerini geliştirmesi yalnızca dilbilgisel kuralları ve kelime bilgilerini edinmekle sınırlı kalmamaktadır. Aynı zamanda, dilin konuşulduğu toplumun kültürel normlarını, değerlerini ve düşünce biçimlerini de anlamayı sağlamaktadır.<sup>354</sup> Böylece göçmenlerin kültürel farklılıkları anlama ve kabul etme süreçlerini kolaylaştırarak uyum sürecinde önemli bir avantaj sağlamaktadır.<sup>355</sup> Ek olarak, dil öğrenme süreci göçmenlerin kendilerine olan güvenlerini artırmakta ve yeni ortamda kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlamaktadır.<sup>356</sup> Dil bariyerlerinin azalması, sosyal izolasyonu azaltmakta ve genel psikolojik iyi oluşu artırmaktadır. Bu da, bireylerin yeni toplumsal yapıya daha kolay adapte olmalarına katkıda bulunmaktadır.<sup>357</sup> Kısacası, gelişen iletişimsel durum, psikolojik değişimleri ve duygusal uyumu beraberinde getirir.<sup>358</sup> Bu çerçevede, katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

K2: “Beni rahatlatan kendime olan güvenimdi. Çünkü biliyordum olduğum ortamla iletişim kurabilirim. Dil konusunda benim endişem daha azdı. Çünkü Türkçe biliyordum biraz. Konuşursam onlar beni anlarlar diyerekten yola çıktım. Orada birazcık korkular azaldı.”

---

<sup>352</sup> Tommaso M. Milani, *Globalization and Language in Contact: Scale, Migration, and Communicative Practices*, ed. James Collins vd. (New York: Continuum, 2009), 85-88.

<sup>353</sup> Suresh Canagarajah (ed.), *The Routledge Handbook of Migration and Language* (New York: Routledge, 2017), 208.

<sup>354</sup> Zane Goebel, *Language, Migration, and Identity: Neighborhood Talk in Indonesia* (Cambridge: Cambridge University Press, 2010), 43.

<sup>355</sup> John W. Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji: Araştırma ve Uygulamalar*, ed. Leman Pınar Tosun, çev. Afife Başak vd. (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021), 359.

<sup>356</sup> Akhtar, *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*, 21.

<sup>357</sup> Goebel, *Language, Migration, and Identity*, 42.

<sup>358</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 358-359.



Katılımcı K2, az olsa da, Türkçe bilmesinin ve insanlarla iletişim kurabilmesinin doğrudan olumsuz durumu hafiflettiğini vurgulamaktadır. Dil becerisinin varlığı, yeni bir kültür ve topluma uyum sağlama sürecinde kişinin duygusal tepkilerini ve duygusal durumlarını yönetme ve düzenlemesini kolaylaştırmıştır. K2'nin cümlesindeki "*korkular azaldı*" ifadesi, dil becerisinin adaptasyon sürecindeki stresi ve kaygıyı azaltabileceğini göstermektedir. Dil yeterliliği, sosyal entegrasyon sürecinde bireyin kendini daha güvende hissetmesine ve çevresiyle daha rahat iletişim kurmasına yardımcı olmaktadır.<sup>359</sup>

Ayrıca, dil bilgisi bireyin yeni topluma entegre olma sürecinde önemli bir role sahiptir. Dilin doğru kullanımı, sosyal etkileşimlerdeki başarıyı artırır ve toplumsal katılımı kolaylaştırır.<sup>360</sup> K2'nin Türkçe bilmesi, onun Türkiye'de yaşayan insanlarla daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmasına olanak tanımaktadır. Yerel toplumun dilini bilmek, bireyin yeni yaşam koşullarına daha hızlı adapte olmasına yardımcı olabilmekteyken, dil eksikliği ise sosyal izolasyon ve entegrasyon sorunlarına yol açmaktadır.<sup>361</sup> Bu nedenle, göç eden bireylerin dil öğrenme ve geliştirme süreçlerine destek sağlanması, toplumsal uyumu ve bireyin psikolojik refahını artırır.

K3: "*Ben çok zorluk çekmedim. Benim eşim Türkçe biliyordu, destek oldu zaten her şeyi o düşünüyordu. Benden önce geldiği için alışmıştı buralara. Dil öğrenmişti.*"

K8: "*Dilimi geliştirdikten sonra konuşmaya başladım. Farklı ortamlara girmeye çalıştım. Türklerle oturup kalkarsam ilişkiler kurabilirsem ait hissedebileceğimi düşünüyordum.*"

Burada K3, zorlukları doğrudan dil bilgisine bağlayarak, eşinin Türkçe bilmesinin ve ona destek olması onun göç sürecini çok daha kolay hale getirdiğini ve ortaya çıkabilecek olan stresin ve olumsuz yükün büyük bir kısmını ortadan kaldırdığını ifade etmektedir.<sup>362</sup>

Katılımcı K8'in "*dilimi geliştirdikten sonra konuşmaya başladım. Farklı ortamlara girmeye çalıştım*" şeklinde dili öğrendikten sonra uyum sürecini başlatmayı başardığını

---

<sup>359</sup> Bhugra - Becker, "Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity", 21-22.

<sup>360</sup> Grinberg - Grinberg, "Psychoanalytic Perspectives on Migration", 165.

<sup>361</sup> Bhugra, "Migration and Mental Health", 253.

<sup>362</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 91.

ifade etmiştir. Aynı şekilde katılımcı K9 da, dil öğrenme yeni topluma adaptasyonunu ve sosyal çevrelerine katılma sürecini kolaylaştırdığını dile getirmektedir:

*K9: “İlk geldiğimde Türkçe bilmiyordum. Dil bilmiyordum ve Kur'an kursunda zorluk çektim. İnsan yeni dil öğrenince açılıyor.”*

*K2: “Göç etmeden önce içe kapanıktım. Göç ettikten sonra kendimi her anlamda daha çok ifade edebildim, özellikle daha çok kültürlü ve çok dilli biri olarak yani çok yabancı dil bilen biri olarak. Çok geliştirdim.”*

K9, Türkçe bilmediği için başlangıçta zorluk yaşadığını belirtmektedir. Özellikle yerel halk ile karşılaşma noktası olan bir kursta dil bilmemenin getirdiği güçlükleri vurgulamaktadır. Ancak, yeni bir dil öğrenmenin kişisel açılım ve gelişim sağladığını ifade etmektedir. Katılımcı, yeni bir dil öğrenmenin kendini açmasını sağladığını belirtirken, benzer bir şekilde K2, göç etmeden önce içe kapanık olduğunu, ancak göç ettikten sonra kendini daha çok ifade edebildiğini ve büyük bir gelişim yaşadığını belirtmektedir. Bu durum, dil öğrenmenin sadece iletişim becerilerini değil, aynı zamanda bireyin kendine olan güvenini ve sosyal çevresiyle etkileşimini de geliştirdiğini göstermektedir.

*K6: “Farklı şehirlere çok gittim ve Bursa bu konuda diğerlerinden cidden farklı inanılmaz güzel programlar var çok değerli insanları barındırıyor Bursa. Bu sayede çok güzel programlara, seminerlere, kurslara katıldım daha sosyal bir insana dönüştüm kesinlikle zaten dil öğrendikten sonra daha da bir açılıyorsunuz. Daha sosyal oldum eskiye göre çok daha sosyal oldum.”*

Katılımcı K6'nın ifadesi, dil öğrenmenin sosyal etkileşimini nasıl artırdığını vurgulamaktadır. Bursa'da katıldığı çeşitli programlar, seminerler ve kurslar sayesinde daha sosyal bir birey haline geldiğini belirtmektedir. Dil öğrenme süreci, yeni insanlarla tanışma ve farklı sosyal ortamlarda yer alma fırsatları sunarak sosyal becerileri geliştirmeye katkı sağlamıştır. K6'nın deneyimi, dil öğrenmenin kişisel gelişim ve sosyal adaptasyon üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Dil bilgisinin artması, bireyin kendini daha iyi ifade etmesine ve çevresiyle daha etkili iletişim kurmasına yardımcı olmuştur. Ayrıca, dil öğrenme süreci K6'nın sosyal açıdan daha açık ve aktif bir birey haline gelmesini sağlamıştır. Bu durum, dil gelişiminin bireyin yeni bir topluluk içinde uyum sağlamasına ve kendini güvende hissetmesine nasıl katkı sağladığını

göstermektedir. Dil öğrenme, sadece iletişim becerilerini geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda sosyal yaşamını zenginleştirerek bireyin kişisel ve sosyal gelişimine olumlu yönde katkıda bulunmaktadır.

Sonuç olarak, dil öğrenme süreci, bireylerin yeni bir topluluk içinde uyum sağlamasına ve kendini güvende hissetmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu süreç, sadece iletişim becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal yaşamı da zenginleştirerek bireyin kişisel ve sosyal gelişimine olumlu yönde etki etmektedir. Dil gelişimi, farklı kültürel ortamlara adapte olma ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurma sürecinde kritik bir rol oynamaktadır.<sup>363</sup>

### **2.2.2. Sosyal Destek**

Psikolojik kültürleşme süreci, bireylerin hem kişisel hem de sosyal kimliklerini yeniden değerlendirdikleri karmaşık ve dinamik bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin kültürel kimliklerini nasıl tanımladıklarına, yeni kültürel bağlama nasıl adapte olduklarına ve karşılaştıkları zorlukları nasıl yönettiklerine dair önemli bilgiler sunmaktadır.<sup>364</sup> Göçmenler, kültürleşme sürecinde aile, arkadaşlar ve toplumdan aldıkları destek sayesinde daha olumlu ve daha az stresli bir deneyim yaşamaktadırlar.<sup>365</sup> Sosyal destek, yeni bir kültüre adapte olma sürecinde yaşanan stresi azaltarak psikolojik iyilik hâlini artırabilmektedir.<sup>366</sup> Göç sürecindeki çeşitli kişisel ve ilişkisel faktörler, göç eden bireylerin psikososyal refahını etkilemektedir. Göç sonrası aşamada kültürel kimlik, sosyal destek ağları, benlik saygısı ve benlik kavramı gibi kişisel faktörler öne çıkmaktadır. Bu faktörler, göçmenlerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve uyum süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.<sup>367</sup>

Bireylerin kültürel ve sosyal özellikleri, çevredeki nüfustan farklı olduğunda yabancılaşma duygularının ortaya çıkma olasılığını artmaktadır. Öte yandan, birey ve

---

<sup>363</sup> Bhugra - Becker, "Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity", 21-22.

<sup>364</sup> Berry vd., *Kültürlerarası Psikoloji*, 359-361.

<sup>365</sup> Po Sen Chu vd., "Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents", *Journal of Social and Clinical Psychology* 29/6 (2010), 624-645.

<sup>366</sup> Xue Zheng vd., "Acculturation and Subjective Well-Being of Chinese Students in Australia", *Journal of Happiness Studies* 5 (2004), 57-72.

<sup>367</sup> Jessie Wilson vd., "Beyond Culture Learning Theory: What Can Personality Tell Us About Cultural Competence?", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44/6 (2013), 900-927.

çevresindeki nüfus arasında benzer kültürel ve sosyal özelliklerin bulunması aidiyet duygusunun geliştiğini göstermektedir. Bu bağlamda, etnik ve kültürel entegrasyonun, etkileşim kalıplarının ve kültürel kimliğin, göçmenlerde ruhsal sorunların oluşumu ve devamı sürecinde ciddi önem teşkil etmektedir.<sup>368</sup> Kısacası, kültürleşme sürecinde sosyal desteğin önemi, bireylerin yeni bir çevrede karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini artırması açısından kritik bir rol oynamaktadır. Sosyal destek, göçmenlerin yeni kültürel ortamlara adaptasyonlarını kolaylaştırarak, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltır ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir uyum süreci geçirmelerine yardımcı olur. Katılımcılar bu süreçte yerel toplumdan aldıkları desteği şu şekilde ifade etmiştir:

K3: “Çevremiz o zaman çok iyiydi. Yani çok iyi insanlar vardı. Bu yüzde çok arkadaş olduğunda zorluklar katlanılabilir olmuştu.”

K2: “Ben Uludağ Üniversitesinde lisansa başladım. Oradaki hocaların samimiyeti vardı. Oradaki üniversitedeki ortam da güvenli hissettirdi. Daha sonra vakıfta bir şekilde gönüllü çalıştığımda o vakıf ortamı, okul ortamı bana iyi geldi aslında ve komşularımızla iletişimimiz annemin kurduğu iletişim, o da beni biraz güvende hissettirdi.”

Katılımcı K3, sosyal çevresinin ve arkadaşlarının desteğinin kültürleşme sürecinde karşılaşılan zorlukları daha katlanılabilir hale getirdiğini ifade etmektedir. Sosyal destek ağlarının güçlü olduğu bir ortamda bulunmanın kültürleşme sürecini nasıl olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır. İyi insanlar ve birçok arkadaşın varlığı, bireyin yalnızlık hissini azaltmakta ve karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bu durum, sosyal destek ağlarının bireylerin duygusal ve psikolojik refahını nasıl artırdığını göstermektedir.

K2 katılımcısının ifadesi, farklı sosyal destek kaynaklarının (üniversite hocaları, vakıf ortamı, okul ortamı ve komşular) kültürleşme sürecindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Katılımcının üniversite ortamındaki samimiyet ve güven duygusu, kültürleşme sürecini kolaylaştırmıştır. Ayrıca, vakıfta gönüllü çalışma deneyimi ve

---

<sup>368</sup> Ting Kin Ng vd., “Acculturation Strategies, Social Support, and Cross-Cultural Adaptation: A Mediation Analysis”, *Asia Pacific Education Review* 14/4 (2013), 593-601.

komşularla kurulan iletişim de katılımcının kendini güvende hissetmesine katkı sağlamıştır. Bu çeşitlilikteki sosyal destek kaynakları, katılımcının yeni ortama daha hızlı ve sorunsuz bir şekilde adapte olmasına yardımcı olmuştur. Güvenli ve samimi bir ortam, bireylerin yeni çevrede kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktadır.<sup>369</sup> K2'nin üniversite ve vakıf ortamında hissettiği güvenlik ve samimiyet, kültürleşme sürecinin daha olumlu geçmesine yardımcı olmuştur.

Sosyal destek ağı, bireylerin yeni çevreye adaptasyon sürecinde ihtiyaç duydukları bilgi ve kaynaklara daha kolay erişimini sağlar.<sup>370</sup> Örneğin, K2'nin komşularıyla annesi aracılığıyla kurduğu iletişim, topluluk hakkında bilgi edinmesini kolaylaştırmıştır. Sosyal destek, bireylerin toplulukla daha iyi entegrasyonunu sağlayarak, sosyal izolasyonu azaltır ve kültürel uyum sürecini hızlandırır. Katılımcıların ifadeleri, arkadaşlıklar, aile desteği, akademik ortam ve gönüllü çalışma gibi farklı sosyal destek biçimlerinin kültürleşme sürecine olumlu etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Bu destek ağları, bireylerin duygusal ve psikolojik refahını artırarak, karşılaşılan zorlukları daha katlanılabilir hale getirir ve yeni kültürel normları öğrenmeyi kolaylaştırır.<sup>371</sup>

*K9: “Çevre oluştu, arkadaşlar oluştu ve Bursa’da kendimi daha iyi hissediyorum... Gerçekten dost bildiğim birkaç insan var. Bursa’ya da aşırı alıştım kendi memleketimi ikinci memleket olarak görüyorum... Çevren iyi ise kendini onların yanında iyi hissedersin. İyi bir çevrenin olduğunu düşünüyorum burada. İyi hissettiriyor.”*

K9’un ifadesi, sosyal destek ağlarının bireyin duygusal refahına ve kültürel uyum sürecine olan etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Katılımcı Bursa’da kendisine iyi bir çevre ve arkadaş grubu oluşturduğunu belirtmektedir. Bu sosyal çevre, K9’un kendini daha iyi hissetmesini sağlamıştır. Güçlü sosyal destek ağlarının varlığı, bireyin duygusal refahını artırarak kültürel uyum sürecini kolaylaştırır. Özellikle de katılımcının burayı ikinci memleketi olarak gördüğünü ifade etmesi bunu açıkça ortaya koymaktadır.

---

<sup>369</sup> Daniel J. Kealey, “A Study of Cross-Cultural Effectiveness: Theoretical Issues, Practical Applications”, *International Journal of Intercultural Relations* 13/3 (1989), 387-428.

<sup>370</sup> Ng vd., “Acculturation Strategies, Social Support, and Cross-Cultural Adaptation”, 594-595.

<sup>371</sup> Brian Karl Finch - William A. Vega, “Acculturation Stress, Social Support, and Self-Rated Health Among Latinos in California”, *Journal of Immigrant Health* 5/3 (2003), 109-117.

Kısacası, K9, iyi bir sosyal çevrenin kendini iyi hissettirdiğini ve bu çevrenin varlığının önemli olduğunu vurgulayarak sosyal destek ağlarının bireylerin yaşam kalitesini ve uyum süreçlerini nasıl olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. K9'un ifadesi, sosyal destek ağlarının kültürleşme sürecinde oynadığı kritik rolü açıkça ortaya koymaktadır. Sosyal destek, bireylerin duygusal refahını artırarak, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını ve yeni bir kültüre uyum sağlamalarını kolaylaştırır. Sosyal bağlar, bireylerin kendilerini güvende ve rahat hissetmelerine yardımcı olarak, kültürel uyum sürecini olumlu yönde etkiler.<sup>372</sup>

K11: *“Kendimi yalnız hissetmedim. Türk’ler bu konuda çok iyiler. Yani insanın tek baş hissetmesine fırsat bile vermiyorlar. Türk toplumunu ben çok beğeniyorum. Orada hep binadasın, komşunun varlığı ile yokluğu aynı yani kimse sana gelip bakmaz, kapını çalmaz ama burada komşuluk var. Komşularla çocuklarla parka gidiyorsun, çocukların arkadaş buluyor. Yani nasıl desem, toplum daha iç içe, daha sosyal. Kesinlikle Türkiye daha iyi...Ne kadar olursa olsun burada yaşamak istiyorum. Ama tabii ki orayı da özliyorum.”*

Katılımcı K11'in ifadesi, sosyal desteğin ve topluluk yapısının kültürleşme sürecine olan olumlu etkisini açıkça göstermektedir. Katılımcı, yerel toplumunun sosyal yapısından ve komşuluk ilişkilerinden duyduğu memnuniyeti dile getirerek, bu faktörlerin kültürleşme sürecindeki önemine dikkat çekmektedir. K11'in ifadesi, sosyal destek ağlarının bireyin duygusal ve sosyal refahına olan katkısını vurgulamaktadır. Bu bağlamda K11'in ifadesi üzerinden sosyal destek ağlarının kültürleşme sürecine etkilerini inceleyelim:

K11, Türk toplumunda kendini yalnız hissetmediğini ve Türklerin insanın tek başına hissetmesine fırsat vermediğini belirtmektedir. Bununla birlikte Türk toplumunda komşuluk ilişkilerinin güçlü olduğunu ve komşularla sık sık etkileşimde bulunduğunu ifade etmektedir. Komşuluk ve arkadaşlık ilişkileri, bireylerin sosyal ağlarını genişleterek, kültürel uyum sürecini kolaylaştırır. Yerel toplumla olan bu etkileşimler, bireyin yeni çevreye adapte olmasında önemli bir rol oynar. Komşularla çocukların parka gitmesi gibi sosyal aktiviteler, bireylerin topluluk içinde daha fazla zaman geçirmesine ve sosyal bağlarını güçlendirmesine yardımcı olur. Bu durum, bireylerin yeni topluma

---

<sup>372</sup> Padilla - Perez, “Acculturation, Social Identity, and Social Cognition”, 48.

entegrasyonunu hızlandırır.<sup>373</sup> Katılımcının yerel toplumunun daha iç içe ve sosyal bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir. Toplumsal yapının sosyal ve destekleyici olması, bireylerin kültürel uyum sürecinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarını kolaylaştırır. Topluluk desteği, bireylerin kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissetmelerini sağlamaktadır.<sup>374</sup>

K8: *“Ben Türkiye’de kendi ırkımdan bir topluluk ya da bir ağ aramadım. Yani hep daha çok buradaki Türklerle zamanımı geçirdim. Onlarla hemhâl oldum. Çünkü şöyle bir düşüncem vardı ve hala da var, ne kadar buradaki Türkleri tanırsam bilirim, içlerine girersem onları çözersem o kadar kolay olacak burada yaşamak. O kadar onları anlamış olacağım onları bilmiş olacağım ve bir sürü zorluğun üstesinden gelmiş olurum.”*

K8, Türkiye’de kendi etnik kökeninden bir topluluk aramak yerine yerel halkla vakit geçirdiğini ve onlarla hemhâl olduğunu belirtmektedir. Katılımcı, bu durumun yerel halkı tanımaya ve onları anlamaya yardımcı olduğunu ve dolayısıyla Türkiye’de yaşamayı daha kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Yerel halkla kurulan bu etkileşimler, bireyin kültürel normları ve toplumsal değerleri daha iyi anlamasına yol açarak, yerel kültüre uyum sağlamasını hızlandırmış ve zorluklarla başa çıkma becerisini artırmıştır. Katılımcının *“Bundan güç alıyorum. Bursa’yla ilgili yeni bir sürü bilgi öğrendiğimde çok hoşuma gidiyor. Mutlu oluyorum... Mesela bir ortamda oturduğumda ve Bursa’yla ilgili bir şeyler anlattığımda ya da ben Bursa’da bunu gördüm dediğimde ve insanlar ‘Aa nasıl bunu fark ettin’ deyince bu beni tatmin ediyor.”* şeklindeki ifadesi bu durumu açıkça göstermektedir. Bununla birlikte katılımcılardan ikisi, sosyal desteğin aidiyet hissi ile direkt ilişkisini şu şekilde ifade etmiştir:

K7: *“Türkiye’de kendimi ait hissediyorum ya. Çevremdeki insanlar bana yabancı gibi davranmadı çok.”*

---

<sup>373</sup> Ting Kin Ng vd., “Acculturation and Cross-Cultural Adaptation: The Moderating Role of Social Support”, *International Journal of Intercultural Relations* 59 (2017), 19-30.

<sup>374</sup> Padilla - Perez, “Acculturation, Social Identity, and Social Cognition”, 45.

K6: “Güzel bir çevrem var, dostlarım var ama derin bir yakınlık ilişkisi değil. Az biraz yakaladığım o aidiyet hissini arkadaşlarıma borçluyum. Beni tamamiyle kabul eden insanlar onlar.”

K7, çevresindeki insanların kendisine yabancı gibi davranmaması sayesinde yerel toplum tarafından kabul edildiğini ve bireyin kendini topluma ait hissettiğini ifade etmiştir. K6'nın ifadesi, benzer bir şekilde sosyal çevrenin ve arkadaşlık ilişkilerinin aidiyet hissine katkısını dile getirmektedir. Fakat arkadaşları ile derin bir yakınlık ilişkisi kuramadığını belirtmiştir. Katılımcı çok yakın ilişkisi olmasa dahi aidiyet hissini arkadaşlarına borçlu olduğunu vurgulamaktadır. Bu, zayıf veya güçlü fark etmeksizin sosyal çevrenin bireyin psikolojik ve duygusal sağlığına olumlu etkilerini göstermektedir.

Katılımcıların ifadelerine dayanarak, sosyal desteğin göçmenlerin kültürleşme süreçlerini kolaylaştırmada ve duygusal refahlarını artırmada kritik bir rol oynadığı sonucuna varılabilir. Nitekim, bu konuda yapılan birçok araştırma da sosyal desteğin kültürel uyum sürecinde göçmenlerin psikolojik sağlığına ve genel adaptasyonlarına olan olumlu etkisini vurgulamaktadır. Bu bulgular, sosyal destek ağlarının göçmenlerin yeni kültürel ortamlara entegrasyonlarını ve bu süreçte karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir.<sup>375</sup>

### 2.2.3. Dini İnanç

Dünya genelinde bireylerin, toplumların ve kültürlerin yaşamlarında din ve maneviyatın uzak ve derin etkileri, insanlık tarihi boyunca açıkça görülmüş ve belgelenmiştir.<sup>376</sup> Artan deneysel araştırmalar, özellikle stresli, olumsuz ve hatta hayati tehlikelerle başa çıkmada maneviyatın ve dinin birçok farklı ırksal ve etnik kökenden gelen bireylerin

---

<sup>375</sup> Chu vd., “Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents”; Bryant Pui Hung Hui vd., “Facilitating Adaptation and Intercultural Contact: The Role of Integration and Multicultural Ideology in Dominant and Non-Dominant Groups”, *International Journal of Intercultural Relations* 45 (2015), 70-84; Ng vd., “Acculturation Strategies, Social Support, and Cross-Cultural Adaptation”; Ng vd., “Acculturation and Cross-Cultural Adaptation”; Colleen Ward - Arzu Rana-Deuba, “Home and Host Culture Influences on Sojourner Adjustment”, *International Journal of Intercultural Relations* 24/3 (2000), 291-306.

<sup>376</sup> Ben C. H. Kuo vd., “Mediating Effects of Coping in the Link Between Spirituality and Psychological Distress in a Culturally Diverse Undergraduate Sample”, *Mental Health, Religion & Culture* 17/2 (2014), 174.



yaşamlarındaki özel önemine işaret etmektedir.<sup>377</sup> Bu bağlamda, maneviyat ve din genellikle ırksal ve etnik azınlıkların yanı sıra göçmen kökenli bireyler arasında temel ve yaygın bir başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır. Dini inançlar, bireylerin zorluklarla mücadele etmelerine, moral destek almalarına ve yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarını teşvik etmektedir.<sup>378</sup> Birçok kişi için dini inançlar, hayatın karmaşıklıklarıyla baş etmelerine yardımcı olacak bir kılavuz ve güç kaynağı olarak işlev görmektedir.<sup>379</sup> Dini uygulamalar, bireylerin stresle başa çıkmalarına, duygusal dengeyi sağlamalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır.<sup>380</sup> Ayrıca, dini inançlar, bireyler arasında dayanışmayı ve empatiyi artırabilir, ruhsal dayanıklılığı teşvik edebilir ve iç huzuru güçlendirebilmektedir.<sup>381</sup>

Göç sürecindeki zorluklarla başa çıkmada en çok yardımcı olan faktör sorulduğunda, 11 katılımcıdan 8'i dini inançlarının destek olduğunu belirtmiştir. Göç sürecinde dini inancın etkilerini daha detaylı bir şekilde ileri bir bölümde incelenecektir.

### 2.3. Göç Sonrasında Kişilerde Son Durum

Göçmenlerin yeni bir ülkeye taşınmalarıyla beraber karşılaştıkları kültürel uyum süreci, uzun vadeli ve hayatlarını derinden etkileyen bir olgudur.<sup>382</sup> Bu süreç, sadece coğrafi bir değişimle sınırlı kalmaz; aynı zamanda dil, kültür, sosyal normlar ve yaşam tarzları gibi alanlarda da büyük bir dönüşümü içermektedir. Göçmenler, bu değişim sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadırlar.

Göç sonrası bireylerin son durumunu değerlendirmek, sadece fiziksel yaşam koşullarını değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik sağlıklarını, toplumsal kabul düzeylerini,

---

<sup>377</sup> Nalini Tarakeshwar vd., "Initial Development of a Measure of Religious Coping Among Hindus", *Journal of Community Psychology* 31/6 (2003), 607-628.

<sup>378</sup> Ralph W. Hood Hood vd., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York: The Guilford Press, 2009), 12.

<sup>379</sup> Hisham Abu-Raiya vd., "Religion as Problem, Religion as Solution: Religious Buffers of the Links Between Religious/Spiritual Struggles and Well-Being/Mental Health", *Quality of Life Research* 25/5 (2016), 1265-1274.

<sup>380</sup> Adam - Ward, "Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims"; Hisham Abu Raiya - Kenneth I. Pargament, "Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients: From Research to Practice", *Professional Psychology: Research and Practice* 41/2 (2010), 184.

<sup>381</sup> Passel, "Demography of Immigrant Youth", 13.

<sup>382</sup> Kate E. Murray vd., "Assessing Acculturation Over Time: A Four-Year Prospective Study of Asian American Young Adults", *Asian American journal of psychology* 5/3 (2014), 252-261.

ekonomik entegrasyonlarını ve genel yaşam memnuniyetlerini de içermektedir. Dolayısıyla, Türkiye'ye göç eden katılımcıların en az 8 yıl geçmiş bir sürede yaşadıkları duygusal değişimler ve mevcut durumları arasındaki farklılıklar üzerine odaklanmak, göç sürecinin bireyler üzerindeki derin etkilerini anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu bölümde katılımcılara sorulan “Göç sürecinde hissettiklerinizle şu an hissettiklerinizi karşılaştırsanız ne dersiniz? Duygusal olarak kendinizi ne durumda görüyorsunuz?” sorusunun cevapları şu şekilde olmuştur:

K2: “Göç etmeden önce içe kapanıktım. Göç ettikten sonra kendimi her anlamda daha çok ifade edebildim, özellikle daha çok kültürlü ve çok dilli biri olarak yani çok yabancı dil bilen biri olarak. Çok geliştirdim... Artık adapte olmuş, hangi durumda nasıl davranacağını, evrak işlerini kendi başına yapabilecek biri oldum. Çünkü doktor için nereye gitmesi gerektiğini, hangi hastanenin iyi olduğunu, hangi okulun kötü olduğunu bunları artık biliyorum. Yani ilk göç eden ben bunların dışındaydım ve bir bilgi belirsizliği içindeydim. Çok fazla yük vardı üzerimde ama şimdi artık nereye gideceğimi ne yaşayacağımı bilme duygusu beni güvende hissettiriyor. Kendi haklarımı da biliyorum. Bir yabancı olarak mesela neyi nasıl yapacağımı da öğrendim. Artık burada yeni gelen yabancılara bazen ben yol gösteriyorum. Ben destek oluyorum. Yani bu konuda kendimi geliştirdim. Evet, kesinlikle şu an iki vatanım var diyorum. Türkiye benim ikinci vatanım ve tatil için memlekete gittiğimde Türkiye'ye geri dönmeyi iple çekiyorum.”

Göç ettikten sonra K2'nin kendini daha iyi ifade edebildiğini ve özellikle çok kültürlü ve çok dilli bir birey olarak geliştiğini belirtmektedir. Bu, göç sürecinin bireylerin özgüvenini artırabileceğini ve yeni yetenekler kazandırabileceğini göstermektedir. K2, adaptasyon sürecini tamamladığını ve artık yeni ortamında günlük yaşamında nasıl davranması gerektiğini, evrak işlerini nasıl yapacağını bildiğini ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin zamanla yeni toplumlarda bilgi sahibi olup entegre olabildiklerini ve bu süreçte kendilerini güvende hissettiklerini göstermektedir. K2, sadece bununla yetinmekle kalmayıp ayrıca yeni gelen göçmenlere de rehberlik ettiğini dile getirmektedir. Bu, göçmenlerin sosyal entegrasyon sürecinde nasıl aktif bir rol üstlenebildiklerini ve topluma nasıl pozitif katkılarda bulunduklarını göstermektedir.

Ayrıca, katılımcının Türkiye'yi ikinci vatanı olarak görmesi ve vatanındayken Türkiye'ye dönmeyi sabırsızlıkla beklemesi, onun kendi ülkesine olan bağlılığını korurken göç ettiği ülkeye derin bir bağlılık duyduğunu ve olumlu bir şekilde tam bir uyum içinde olduğunu göstermektedir. K2'nin deneyimi, göç sürecinin bireyler üzerindeki olumlu etkilerini gösteren önemli bir örnektir. Bu tür deneyimler, göçmenlerin yeni toplumlarına uyum sağlama süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarına ve kişisel gelişimlerini güçlendirmelerine olanak tanımaktadır.

*K5: “Daha çok sosyalleştirdi. Ben içime kapanıktım. Ama buraya geldikten sonra değiştim. Çünkü çevrem bunu gerektiriyordu. Yani çevredeki herkes hep öyleydi. Memlekette ne yaparsan her şey göze batıyor; Türkiye’de bunu pek kasıyorlardı. Daha rahat davranıyordu insanlar.”*

K5, daha sosyal biri hale geldiğini ve içine kapanık yapısının değiştiğini belirtmesi, yeni çevresinin onun üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Memleketinde etrafındakiler tarafından yargılandığını hissetmesi, K5’in kendini ifade etme konusunda çekingen davranmasına neden olmuştur. Ancak Türkiye’de insanların daha rahat davranması, onun kendini daha özgürce ifade etmesine ve sosyal becerilerini geliştirmesine olanak sağlamıştır. Bu durum, yeni toplumun sosyal normlarının ve yerel halkın kucaklayıcı tutumunun göçmenler üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir.

Benzer şekilde, geniş çaplı bir araştırmada algılanan ayrımcılığın göçmenlerin sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur.<sup>383</sup> Algılanan ayrımcılık, göçmenlerin sosyal ve psikolojik uyum süreçlerini olumsuz etkileyebildiği gibi, yerel toplumun göçmenleri kabullenmesi de uyum sürecini olumlu bir şekilde etkilemektedir. K5’in Türkiye’de daha rahat hissetmesi ve kendini açıkça ifade edebilmesi, yerel halkın kucaklayıcı tutumunun ayrımcılığı azaltarak göçmenlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve uyum sağlamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, göçmenlerin yeni çevrelerinde karşılaştıkları sosyal tutumların ve normların onların kişisel gelişimleri ve uyum süreçleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Yerel halkın kucaklayıcı ve destekleyici tutumu, göçmenlerin kendilerini daha rahat ve özgür

---

<sup>383</sup> Finch - Vega, “Acculturation Stress, Social Support, and Self-Rated Health Among Latinos in California”.

hissetmelerine, dolayısıyla sosyal ve psikolojik uyum süreçlerinde daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır.

K6: *“Farklı şehirlere çok gittim ve Bursa bu konuda diğerlerinden cidden farklı inanılmaz güzel programlar var çok değerli insanları barındırıyor Bursa. Bu sayede çok güzel programlara, seminerlere, kurslara katıldım daha sosyal bir insana dönüştüm kesinlikle zaten dil öğrendikten sonra daha da bir açılıyorsunuz. Daha sosyal oldum eskiye göre çok daha sosyal oldum.”*

K6, farklı şehirlere çok gitmiş fakat Bursa’nın programlara, seminerlere ve kurslar gibi sosyal etkinlikler konusunda diğerlerinden farklı olduğunu vurgulamıştır. Bu tür faaliyetler, K6’nın sosyal becerilerini geliştirmesine ve daha dışadönük bir birey haline gelmesine yardımcı olmuştur. K6, özellikle bu programlar ve seminerler sayesinde kişisel gelişimini artırmış, kendini ifade etme ve topluma katılım konusunda daha aktif olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin bulundukları şehirlerin sunduğu imkanlar ve sosyal destek ağlarının, uyum sürecinde ne kadar önemli olabildiğini göstermektedir.<sup>384</sup> Katılımcılardan ikisi benzer durumlarını şöyle ifade etmişlerdir:

K7: *“Evet çok oldu, çok değişti. Çok içe kapanık birisiydim. Burada Halk Eğitim kurslarına katıldıktan sonra özellikle değiştim. Türkiye’de maşallah kadınlar çok aktifler. Onlarla haftada 5 gün beraber o ortamda olduğum için baya değiştim. Önceden hakkımı bile savunamıyordum çok pasiftim. Şu an kimseye hakkımı yedirmem.”*

K11: *“Burada daha sosyal oldum. Hayatım asıl burada başladı yani.”*

Katılımcı K7, Halk Eğitim kurslarına katılmasının ardından kendini daha sosyal bir birey olarak tanımlamaktadır. Türkiye’de kadınların çok aktif olduğunu ve haftada beş gün onlarla birlikte olmanın kendisini nasıl değiştirdiğini belirtmektedir. Önceden hakkını bile savunamazken, artık kimseye hakkını yedirmeyecek kadar güçlü ve aktif bir birey haline geldiğini ifade etmektedir. Bu, göçmenlerin yeni topluma entegrasyon sürecinde nasıl

---

<sup>384</sup> Berry, “Marginality, Stress and Ethnic Identification in an Acculturated Aboriginal Community”, 250.

aktif rol aldığını ve bu sürecin onların sosyal becerilerini ve özgüvenini nasıl artırdığını göstermektedir.

Katılımcı K11 ise K6 ve K7'ye benzer şekilde, göç ettikten sonra daha sosyal bir kişiye dönüştüğünün ve aslında hayatının taşındığı ülkede başladığını ifade etmiştir. Bu ifadeler, göçmenlerin yeni bir çevrede yeni başlangıçlar yaparak daha sosyal ve aktif bir yaşam sürdürebildiklerini göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların deneyimleri, göç sürecinin bireyler üzerindeki olumlu etkilerini bir bütün olarak değerlendirmemize olanak tanımaktadır. Göç deneyimi stres ve ruh sağlığına sebep olan bir Halk Eğitim kursları ve sosyal katılım, göçmenlerin kişisel gelişimlerine, özgüvenlerine ve sosyal becerilerine büyük katkı sağlamıştır. Göçmenler, yeni çevrelerinde sosyal ve kişisel gelişimlerini sürdürerek daha aktif ve sağlıklı bireyler haline gelebilmektedirler.

K8: *“Önceden mesela çok fazla ortalığa çıkmamaya çalışıyordum. Hani insanlara arasında Arapça konuşuluyorsa susmaya çalışıyordum. Annemleri falan susturuyordum. Nasıl diyeyim? Kıyafet konusunda mesela daha çok Türklerin şal bağlama stili var ya onlar gibi yapıyordum falan. Yani öyle yapıyordun başlarda ama son 5 yılda yok dedim. Yani benim bir kimliğim var ve ondan kaçmamam lazım. Kendimi o konuda geliştirdim ki ve anladım ne olduğumu kim olduğumu ve artık çekinmiyorum. Yani kendimi böyle rahat şekilde ifade edebiliyorum. Kaçmıyorum ve böylece kendimi geliştirebildiğimi de fark ettim. Yani kendi değerini anlayıp sonra başka toplumun karşısına çıkıp onu anlatmak ve öyle daha yararlı oldu. Hem benim için hem karşıdaki insan için. Şimdiki halimi karşılaştırırsam o zamanla... çaresiz değilim artık ve çok güçlü cesur bir ben var artık. Tecrübeli, kendini inşa eden, sürekli geliştiren, kendi ayaklarının üstünde durabilen ve Allah'a çok ama çok yaklaşabilen bir ben var şu an. Yani biz göç etmeseydik ben aynı ben olur muydum? Olmazdım her halde.”*

K8, başlangıçta çevresindeki insanların Türk kültürüne daha uygun davranışlar sergilediğini, ancak zamanla kendi kültürel kimliğini ifade etmekten çekinmemeyi öğrendiğini belirtmektedir. Göçmen bireylerin çocukları, genellikle ebeveynlerinin yerel dili aksanlı bir şekilde konuşması ve bazen dili hiç bilmemesi, diğerlerinden farklı giyinmesi, çocuklarının akranlarının aşına olmadığı yiyecekler pişirmesi, giyim

tarzlarının çok farklı olmasından dolayı utanç duygusu yaşarlar.<sup>385</sup> Bu bağlamda katılımcının kendi kimliğini gizlemeye çalışması asimilasyonu yansıtsa da, K8 zamanla kendini daha fazla geliştirme fırsatı bulmuş ve kendi kimliğini daha iyi anlama yolunda önemli adımlar atarak kendi değerlerini anlayıp kabul etmiş, yerel toplum karşısında kendini daha etkili bir şekilde ifade edebilmiştir. Bu noktada, sağlıklı kültürel uyum (entegrasyon) ancak kişinin kendi kültürel mirasını sürdürme arzusunu içinde barındırdığında gerçekleşebilmektedir.<sup>386</sup>

K8, göç etmenin kendisine tecrübe kazandırdığını ve çaresizlikten uzaklaştırarak daha güçlü ve dayanıklı bir birey haline getirdiğini belirtmektedir. Göç süreci, K8'in kendini inşa etmesine ve sürekli olarak geliştirmesine katkı sağlamıştır. Bu, göçmenlerin yeni ortamlarda kazandıkları tecrübelerin ve yaşadıkları zorlukların onları daha dayanıklı ve güçlü bireyler haline getirebileceğini göstermektedir.

K4: *“Kendimi olgunlaşmış hissediyorum. O yıllarda yaşadığım stres, kaygı ve o başkaları ne der duygusunun derdini şu anda asla da yaşamam artık. Şimdiki halim olsa oluruna bıraktım. Hani her şeyi kontrol altında tutma hastalığını bıraktım. Fakat şu an kendimle barıştım. Çünkü hayatta tek bir yol yoktur. Farklı yollar vardır ve eninde sonunda bu yollar insanı aynı yere getirecektir. Dolayısıyla bu yol olmadı diye pes etmek ya da kendini suçlamak yerine, başka yollar beni nereye götürüyor diye bakmalı.”*

K4, geçmişte yaşadığı stres, kaygı ve başkalarının düşünceleriyle ilgili endişelerden uzaklaştığını ve şu an daha olgun bir bakış açısına sahip olduğunu belirtmektedir. Aşırı kontrol etme isteği eğiliminden uzaklaşarak, hayatta farklı yolların olduğunu kabul ettiğini ve bu yolların sonunda insanın aynı hedefe ulaşabileceğini dile getirmektedir. K4'ün ifadeleri, kişisel özgüvenin artması ve yaşamın çeşitliliğini kabul etme sürecini yansıtmakta; geçmişteki sıkıntıların onu nasıl şekillendirdiğini ve şu anki barışık durumunu nasıl oluşturduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu süreç, göçmenlerin adaptasyonunda önemli bir aşama olarak değerlendirilebilir, çünkü yeni kültürel ve sosyal ortamlarda kendini yeniden tanımlama ve kabul etme sürecini ifade etmektedir.

---

<sup>385</sup> Akhtar, *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*, 167.

<sup>386</sup> Grinberg - Grinberg, “Psychoanalytic Perspectives on Migration”, 11.

K9: “Aslında çok şey değişti. Çok sorguladım, neden bunlar başıma geldi, ben ne yapmıştım gibi bir sürü sorgulamalar. Üzölmeler, her gün ağlamalar. O zaman hayır demeyi bilemiyordum. İnsanları kırmaktan korkuyordum. Gerçekten çektiğim çoğu zorlukların sebebi aşırı yumuşak gönüllü olmamdan kaynaklı. Kendimi daha iyi ifade edebiliyorum, kendimi geliştirmek için buraya gelmiştim ve geliştirdim.”

K9'un ifadeleri, göç sürecindeki kişisel büyüme ve gelişimini anlatmaktadır. K9, başlangıçta yaşadığı sorgulamalar, üzüntüler ve günlük ağlamalar ile başa çıkmakta zorlandığını belirtiyor. Özellikle hayır demekte zorlandığını ve insanları kırmaktan korktuğunu ifade etmektedir. Ancak zamanla, kendini daha iyi ifade etmeyi öğrendiğini ve göç nedeniyle kendini geliştirmek için geldiği yerde bu hedeflerine ulaştığını söylüyor. Bu süreçte aşırı yumuşak gönüllü olmanın getirdiği zorlukları da aştığını ve kişisel olarak büyük bir gelişim sağladığını belirtmiştir.

K9'un deneyimi, göçmenlerin başlangıçta yaşadıkları zorlukların, zamanla kişisel güçlenme ve adaptasyon sürecine dönüşebileceğini göstermektedir. Bu süreçte, kendini ifade etme yeteneğini geliştirmek ve kişisel sınırları doğru bir şekilde çizmek, uyum sürecinde önemli adımlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

K5: “Şimdiki ben güçsüz değilim artık. Kendime güvenmediğim için korkuyordum çok fazla ama artık çok imtihanlardan geçtiğim için gerçekten ben her şeyi yapabiliyormuşum ki zaten diyorum. O yüzden yeni bir karar alma konusuna artık hemen veriyorum o kararı. Ama artık öyle düşünmüyorum çünkü kendimi gördüğüm ve gerçekten her şey yapabileceğime inanıyorum artık... Bazı zorlukları yaşamak lazım. İnsanın ki kendini oturabilmesi için... İnsan gelişmesi için bir yoldan geçmesi lazım, başına bir şey gelmesi lazım. Bütün bunların yaşanması aslında benim için güzel yani. Gerçekten benim karakterimi oluşturmak için yaşamışım bütün bunları ve iyi ki yaşamışım. Çünkü mesela ben görüyorum... memlekette kalan arkadaşları, aynı kalmışlar, çok belli oluyor. Ama mesela benim yaşadıklarımı görünce ya da anlatınca ‘tek başına nasıl yapıyorsun?’ diyorlar. Hala biraz daha eskide kalma, biraz kafa olarak da biraz eskide kalmışlar onlar.”

K1: “Orada önceden kaldığım mahalleye gittik. O mahallede 11 yıl kaldık. İnanamadım. Bazı komşularımız aynı evde oturuyor. Allah’ım dedim. Ben göçten sonra şu 20 yılda nereleri gezdim, nerelerde yaşadım... Bütün Türkiye’yi ve gittiğim yerlerin de bütün çevrelerini gördüm. Gitmeyenlere baktım, hala aynı sokakta aynı giyim tarzda aynı her şey aynı. Hiçbir adım ilerlememişler.”

K5, göç ettikten sonra birçok farklı yerde yaşadığını ve Türkiye'nin çeşitli bölgelerini gezdiğini belirtiyor. Bu süreçteki gözlemleri, göçmen olarak kendisinin nasıl farklı deneyimler yaşadığını ve değişim geçirdiğini vurgulamaktadır. Öte yandan, K1, göçten önce yaşadığı mahalleye dönüp komşularının hâlâ aynı yerde, aynı şekilde yaşadıklarından bahsetmektedir. Bu durum, göçmenlerin yeni deneyimlerle kendilerini geliştirirken, göç etmeyenlerin bazen değişim yaşamadıklarını ve eski alışkanlıklarını koruduklarını göstermektedir.

Göç deneyimi, literatürde genellikle psikolojik rahatsızlık ve zorluklarla ilişkilendirilen bir olgu olarak ele alınsa da, bu deneyimin olumlu sonuçlar doğurabileceğine dair birçok kanıt bulunmaktadır.<sup>387</sup> Göçmenlerin yaşadığı uyum süreçleri ve karşılaştıkları zorluklar bireysel ve toplumsal faktörlerle şekillenir ve bu süreçler sadece psikolojik rahatsızlıklarla sınırlı kalmayıp, olumlu uyum ve gelişim fırsatları da sunabilmektedir.<sup>388</sup>

Göç deneyimi, bireylerin kişisel gelişim ve adaptasyon becerilerini artırabilen bir olgudur. Yeni bir kültürel çevreye uyum sağlama çabası, bireylerin esneklik, problem çözme yeteneği ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilmektedir. Bu süreçte karşılaşılan zorluklar, bireylerin dayanıklılığını ve öz yeterlilik duygusunu artırmaktadır. Ayrıca, göçmenler farklı kültürel pratiklerle etkileşime girdikçe kültürel zenginleşme yaşarlar. Farklı kültürleri tanımak, bireylerin dünya görüşlerini genişletir ve kültürel farkındalıklarını artırır. Ek olarak, göç süreci aynı zamanda sosyal destek ağları oluşturulmasına ve toplumsal katılım düzeylerinin artırılmasına da yardımcı olmaktadır.<sup>389</sup>

---

<sup>387</sup> Cory L. Cobb vd., “Toward a Positive Psychology of Immigrants”, *Perspectives on Psychological Science* 14/4 (2019), 619-632.

<sup>388</sup> Gürses, “Jung’cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufi Öykülerin Değerlendirilmesi”, 85.

<sup>389</sup> Choong Yuk Kim vd., “Attachment to God and Religious Coping as Mediators in the Relation between Immigration Distress and Life Satisfaction among Korean Americans”, *The International Journal for the Psychology of Religion* 30/4 (2020), 304-321; Silva vd., “Acculturative Stress, Psychological Distress, and Religious Coping Among Latina Young Adult Immigrants”.



### 3. KÜLTÜREL UYUM SÜRECİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Son zamanlarda, psikoloji alanı, dini inançlar ve uygulamaların bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisine artan bir ilgi göstermektedir. Dini uygulamaların ve inançların dünya genelinde birçok ülkede yaygın olduğu ve sağlık ve iyi oluş göstergeleriyle ilişkilendirildiği açıktır.<sup>390</sup> Din, bireylerin yaşam stresörleriyle başa çıkmasında değerli bir araç olarak hizmet etmektedir.<sup>391</sup> Araştırmacılar ve uygulayıcılar da bu bilgi birikimini, umut verici sonuçlarla, danışanlarla dini olarak entegre edilmiş psikoterapiye dönüştürmeye başlamışlardır.<sup>392</sup> Bu tür çalışmalar, din ve ruh sağlığı arasındaki ilginç ilişkileri ortaya koymakta ve insanların stresli durumlarla başa çıkmalarında dinin önemini doğrulamaktadır. Ancak, genel dini eğilim değişkenleri (örneğin, dindarlık, camiye gitme sıklığı, dini inancın önemi, vb.) insanların yaşam stresörleriyle başa çıkarken kullandıkları özel dini başa çıkma faaliyetleri hakkında pek bir şey söylemez.<sup>393</sup> Dinin başa çıkma sürecindeki rolünü ve bu süreçte hizmet ettiği özel işlevleri daha iyi anlamak için, insanların dinlerini belirli durumlarda nasıl dinamik yollarla kullandıklarını incelemek önemlidir.

Pargament bunu şu şekilde ifade etmiştir: *“Bir bireyin dua ettiğini, kiliseye gittiğini veya dini bir program izlediğini bilmek yeterli değildir. Dini başa çıkma araştırmaları, bireyin stresörleri anlamak ve onlarla başa çıkmak için dini nasıl kullandığını belirlemelidir.”*<sup>394</sup>

İnsanlar günlük yaşamlarında çeşitli hedeflere ulaşmaya çalışırlar.<sup>395</sup> Mahoney ve meslektaşları 150 yetişkinden oluşan bir araştırmada, kişisel çabalarına kutsal anlam atfeden insanların ne yaşadıklarını incelemişlerdir.<sup>396</sup> Katılımcılardan çabalarına kutsal anlam atfedenler, çabalarının daha önemli olduğunu bildirdikleri, çabalarını sürdürmekten daha fazla anlam çıkardıkları, çabalarına daha güçlü bir bağlılık gösterdikleri, başkalarından daha fazla destek aldıkları ve daha fazla fayda sağladıkları

---

<sup>390</sup> Hood vd., *The Psychology of Religion*, 12.

<sup>391</sup> Gene G. Ano - Erin B. Vasconcelles, “Religious Coping And Psychological Adjustment To Stress: A Meta-Analysis”, *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 463.

<sup>392</sup> Abu Raiya - Pargament, “Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients”.

<sup>393</sup> Ano - Vasconcelles, “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress”, 463.

<sup>394</sup> Kenneth I. Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE”, *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 521.

<sup>395</sup> Robert A. Emmons, *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality* (New York: Guilford Press, 1999).

<sup>396</sup> Annette Mahoney vd., “A Higher Purpose: The Sanctification of Strivings in a Community Sample”, *International Journal for the Psychology of Religion* 15/3 (2005), 239-262.

tespit edilmiştir. Bu bulgular, nesnelerin kutsal olarak algılanmasının sadece basit bir önem atfetmenin ötesine geçtiğini ve bu algının bireylerin yaşamlarında derin ve anlamlı bir rol oynadığını açıkça göstermektedir. Kutsallık atfedilen nesnelerin, kişisel bağlılıkları güçlendirdiği, anlam arayışını derinleştirdiği ve sosyal destek ağlarını genişlettiği görülmüştür. Bu durum, kutsal olarak algılanan nesnelerin, insanların yaşamlarında merkezi ve vazgeçilmez bir yer edindiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda dini, "benzersiz bir anlam kaynağı" şeklinde ifade etmek doğru olacaktır.<sup>397</sup>

Dini inançlar, benzersiz bir anlam oluşturma fenomeni olarak hem teorik hem de pratik alanlarda derinlemesine ve kapsamlı bir dikkati hak etmektedir. Bu nedenle, dini anlamlandırma süreçlerinin incelenmesi, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda ailevi, toplumsal ve kültürel bağlamlarda da büyük bir önem taşımaktadır. Dinin sunduğu eşsiz anlam oluşturma ve kriz durumlarında başa çıkma yollarının detaylı bir şekilde araştırılması, bu alandaki bilgi birikimini artıracak ve dinin insan yaşamındaki karmaşık ve çok boyutlu rolünü daha anlaşılmasına yardımcı olacaktır.<sup>398</sup>

**Tablo 9.** Zorlukların Hafiflemesinde Dini Başa Çıkma Unsurları

| Zorlukların Hafiflemesinde Dini Başa Çıkma Unsurları | Katılımcılar                             |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Tevekkül ve kader inancı                             | K1, K2, K3, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11 |
| Dua ve İbadet                                        | K1, K4, K6, K7, K8, K11                  |
| Dini Cemaat Desteği                                  | K2, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10          |
| Kuran Okuma                                          | K1, K4, K5, K6                           |

### 3.1. Tevekkül ve Kader İnancı

Kontrol, ruh sağlığının temel yapı taşlarından biri olup psikoloji literatüründe geniş çapta ilgi görmüştür. Teori ve araştırmalar, kontrolün kişilik, sosyal davranış, ruh sağlığı ve

<sup>397</sup> Kenneth I Pargament vd., "The Sacred and the Search for Significance: Religion as a Unique Process", *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 665-687.

<sup>398</sup> Kenneth I. Pargament vd., "God Help Me: Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events", *American Journal of Community Psychology* 18/6 (1990), 793-824.

fiziksel iyi oluş üzerindeki önemini vurgulamıştır. Ancak geniş kavramsal temelleri nedeniyle, bu genel yapı taşının farklı teorik çerçeveler altında incelenmiştir. Örneğin Skinner, kontrolle ilişkili olan bilişsel kontrol, karar kontrolü, öğrenilmiş çaresizlik, kontrol odağı, kontrolün devri ve retrospektif kontrol gibi 100'den fazla yapıyı tanımlamaktadır.<sup>399</sup> Yıllar içinde kontrol odağı, kişilik, klinik, gelişimsel ve sosyal psikoloji çalışmalarına genişletilmiştir.<sup>400</sup> Kontrol odağı, bireylerin yaşamlarındaki olayların sonuçlarının içsel veya dışsal güçler tarafından ne ölçüde etkilendiğine inandıklarını ifade etmektedir.<sup>401</sup> Araştırmalar ve meta-analizler, içsel kontrolün olumlu etkilerini, örneğin daha iyi akademik başarı, olumlu görev performansı ve sosyal deneyimler, daha yüksek iş motivasyonu gibi, desteklerken, dışsal kontrolün olumsuz sonuçlara, zayıf okul başarısı, öğrenilmiş çaresizlik, etkisiz stres yönetimi ve düşük öz değerlendirmeler gibi sonuçlara yol açtığını göstermiştir.<sup>402</sup>

Yaşam öykümüz, yaptığımız keyfi seçimler ve katlandığımız tesadüflerle mi şekillenir, yoksa yaşam kaderin gizemli ve durdurulamaz güçleri tarafından mı itilmektedir? Olayları kaderle açıklama eğilimi, gözlemcilerin önemli bir yaşam olayının önceden belirlenmiş, ilahi etkisi altında meydana geldiğine inandıklarında ortaya çıkar. Bu tür olaylar sadece tesadüf değil, kısacası "gerçekleşmesi gereken" şeylerdir.

Kader inancı, psikolojik literatürde genellikle “fatalizm”/”kadercilik” olarak ele alınmaktadır.<sup>403</sup> Dini literatürde ise kader, bir olayın sonucunun önceden belirlendiğini ifade eder.<sup>404</sup> (Hadîd Suresi 57:22) Kaderi dış kontrol odağından biri olarak gören geleneksel teorilere karşın,<sup>405</sup> son on yıllarda yapılan araştırmalar, kader inancında kişisel

---

<sup>399</sup> Ellen A. Skinner, “A Guide to Constructs of Control”, *Journal of Personality and Social Psychology* 71/3 (1996), 549-570.

<sup>400</sup> P. W. H. Lee, “Research with the Locus of Control Construct, Vol. 1: Assessment Methods. H. M. Lefcourt (Ed.), London: Academic Press, 1981, Pp. 391, £21.20.”, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 11/2 (Nisan 1983), 194-196.

<sup>401</sup> Julian B. Rotter, “Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement”, *Psychological Monographs: General and Applied* 80/1 (1966), 1-28.

<sup>402</sup> Maureen J. Findley - Harris M. Cooper, “Locus of Control and Academic Achievement: A Literature Review”, *Journal of Personality and Social Psychology* 44/2 (1983), 419-427; Thomas W. H. Ng vd., “Locus of Control at Work: A Meta-Analysis”, *Journal of Organizational Behavior* 27/8 (2006), 1057-1087; Timothy A. Judge - Joyce E. Bono, “Relationship of Core Self-Evaluations Traits-Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability-with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis”, *Journal of Applied Psychology* 86/1 (2001), 80-92.

<sup>403</sup> Ara Norenzayan - Albert Lee, “It Was Meant to Happen: Explaining Cultural Variations in Fate Attributions”, *Journal of Personality and Social Psychology* 98/5 (2010), 702-720.

<sup>404</sup> Norenzayan - Lee, “It Was Meant to Happen”.

<sup>405</sup> Rotter, “Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement”.

irade, yani kader kontrolünün arttığını ortaya koymuştur.<sup>406</sup> Kader kontrolü, yaşam olaylarının kişisel olmayan, dışsal güçler tarafından belirlendiği ancak bireylerin çabalarıyla sonuçları değiştirme olasılığı olduğuna olan inançtır.<sup>407</sup> Kader kontrolü ile iyi oluş ölçütleri arasındaki ilişki karmaşıktır. Bazı çalışmalar, kader kontrolünün iyi oluş göstergeleri ve yıkıcı davranışlar, örneğin algılanan stres,<sup>408</sup> ölüm kaygısı,<sup>409</sup> olumsuz ruh hali ve problemlili kumar oyunları<sup>410</sup> ile negatif ilişkisi olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, kader inancının aynı zamanda özsaygı, kişilerarası uyum ve genel yaşam memnuniyeti dahil olmak üzere çeşitli yaşam koşulları hakkında memnuniyetle pozitif olarak ilişkilendirildiği saptanmıştır.<sup>411</sup>

İslam inancına göre imtihan, insanların hayatları boyunca karşılaştıkları çeşitli zorluklar ve deneyimlerle sınanma sürecidir (Mülk Suresi 67:2). Bu imtihanlar, bireylerin Allah'a olan bağlılıklarını ve sabır gösterme kapasitelerini test etmek için yaşadıkları olaylar aracılığıyla gerçekleşmektedir (Tevbe Suresi 9:126; Hac Suresi 22:11). Allah, insanları korku, açlık, yokluk, hastalık gibi durumlarla imtihan ederek, onların sabır ve dayanıklılık göstermelerini teşvik etmiştir (Bakara Suresi 2:155). İslam'a göre, imtihanlar Allah'ın hikmeti ve insanların manevi gelişimi için bir fırsattır ve bu süreçte insanların iyiliklerini ve kötülüklerini ayırt etmeleri için bir olanaktır (Tirmizî, Zühd, 56). Bu imtihanlar aynı zamanda insanların ahiretteki durumlarını da belirleyen birer sınav olarak kabul edilir.<sup>412</sup> Zorluklarla karşı karşıya kalındığında sabır göstermek, Allah'a ve kadere inancın bir sonucu olarak kullanılan bir başa çıkma yöntemi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada

---

<sup>406</sup> Wesley C. H. Wu vd., “Does Believing in Fate Facilitate Active or Avoidant Coping? The Effects of Fate Control on Coping Strategies and Mental Well-Being”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17/17 (2020), 6383.

<sup>407</sup> Kwok Leung vd., “Social Axioms: The Search for Universal Dimensions of General Beliefs About How the World Functions”, *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33/3 (2002), 286-302.

<sup>408</sup> Ben Kuo vd., “Social Beliefs as Determinants of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help among Ethnically Diverse University Students” 40 (2006).

<sup>409</sup> Victoria Ka-Ying Hui vd., “General Beliefs About the World as Defensive Mechanisms Against Death Anxiety”, *OMEGA - Journal of Death and Dying* 54/3 (2007), 199-214.

<sup>410</sup> Catherine So-kum Tang - Anise M. S. Wu, “Direct and Indirect Influences of Fate Control Belief, Gambling Expectancy Bias, and Self-Efficacy on Problem Gambling and Negative Mood Among Chinese College Students: A Multiple Mediation Analysis”, *Journal of Gambling Studies* 26/4 (2010), 533-543.

<sup>411</sup> Saba Safdar vd., “Social Axioms in Iran and Canada: Intercultural Contact, Coping and Adjustment”, *Asian Journal of Social Psychology* 9/2 (2006), 123-131; Ayşe Murat, “Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2017), 335-341; Saffet Kartopu, “Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi (Kahramanmaraş Örneği)”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 238-260.

<sup>412</sup> Wu vd., “Does Believing in Fate Facilitate Active or Avoidant Coping?”

da benzer şekilde katılımcıların bir kısmı, yaşadıkları durumlara bir imtihan şeklinde değerlendirerek, sabır ve teslimiyetle karşılık vermeye çalışmışlardır:

K1: *“Bir hep inandığım bir şey var, Allah herkese farklı imtihan yazmıştır. Mesela bizimki de hicret ve göç. Mesela benim komşum var maddi olarak çok iyiler ama kızı kanser ve kendisi kanser. On sekiz senedir hep farklı hastalıklardan dolayı tedavi görüyor. Kendisi ‘artık hiçbir şey istemiyorum sadece ağrı kesici istiyorum. Artık dayanamıyorum ameliyatlara’ diyordu. Allah farklı imtihan eder. Bizimki hicret, göç. Allah verir yani bir de şunu biliyorum, her zaman da kızlarıma da diyorum. Allah her zaman alıp vererek imtihan eder insanı. Hiç kimsenin hayatı dümdüz gitmez yani.”*

Katılımcı, yaşadığı göç sürecini Allah'ın kendisine özel bir imtihanı olarak görmekte ve diğer insanların da farklı şekillerde imtihan edildiğini kabul etmektedir. Bu inanç, ona göç sürecinde karşılaştığı zorlukları anlamlandırmada kolaylık sağlamaktadır. Göç süreci, bireyin manevi olarak olgunlaşması ve kaderin bir parçası olarak kabul etmesi gereken bir deneyim olarak algılanmaktadır. Bu süreçte yaşanan zorluklara rağmen, K1 Allah'ın takdirine rıza göstermekte ve tevekkül etmektedir. Bu inanç, onun zorluklarla mücadele etme gücünü artırır ve yeni bir ülkede karşılaşılan kültürel, dil ve sosyal uyum zorluklarıyla başa çıkmada sağlam bir içsel dayanak noktası oluşturmaktadır. Tevekkül inancı, katılımcının adaptasyon sürecinde psikolojik dayanıklılık sağlamakta önemli bir rol oynamaktadır.

Birey, hayatın düzgün gitmeyeceğini ve herkesin belirli bir şekilde imtihan edildiğini vurgulamaktadır. Bu perspektif, olumsuz dini başa çıkmanın gerçekleşmesini doğrudan engellemektedir. Katılımcı yaşadığı olayların sadece onun başına gelmediğini belki bütün insanların farklı zorluklarla yüzleştiğini ifade etmesi, yaşadığı zorlukları normalleştirmesine ve bunları bir büyüme ve öğrenme fırsatı olarak görmesine yardımcı olmuştur.

K2: *“Şöyle ki, bir yerden sonra hani insanın kaderi elinde olmadığı için böyle Allah’a güvenme söz konusu oluyor. Ne kadar Allah’a güçlü bir inancın olursa her şeyle daha rahat baş edebiliyorsun, Allah’a bağlanınca. Göç şöyle bir şey neyin ne olacağı belli değil ve tamamen kadere bağlıyorsun ve tabi o yüzden de Allah’ın sana güzel kader yazacağına dair ümitleniyorsun.”*

Katılımcı, göç sürecinde karşılaşılan belirsizlikler ve bilinmezlikler karşısında kaderin elinde olduğuna olan inancını vurgulamaktadır. Bu inanç, onun göç sürecinde güçlü bir içsel dayanak noktası sağlamıştır. Kaderin kabulü, yaşanan zorlukların birer imtihan olduğunu ve bu imtihanları geçerken Allah'a güvenmenin önemini anlatır. K2, Allah'a güçlü bir inançla yaklaştığında yaşadığı her türlü zorluğu daha rahat bir şekilde aşabileceğini ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin yaşadığı uyum zorluklarına karşı içsel bir güç ve huzur bulmalarını sağladığını göstermektedir. Allah'a güvenme, göç sürecindeki belirsizlikleri ve yenilikleri daha kolay kabullenmelerine yardımcı olmaktadır.

Ayrıca katılımcı Allah'ın kendisine güzel bir kader yazacağına olan umudunu dile getirmektedir. Bu inanç, katılımcının geleceğe dair umutlarını canlı tutmasına ve olumlu bir bakış açısıyla hareket etmesine olanak tanımaktadır. Göç sürecinin öngörülemezliği, bireyin kader inancını daha da güçlendirmiştir. Birey, göçün getireceği değişikliklerin ve zorlukların tamamen Allah'ın takdiri olduğuna inanması, kontrol edemeyeceği durumları kabul etmesine ve onlarla başa çıkmasına yardımcı olmuştur.

K5: *“Yaşın ilerledikçe artık hayatı ciddiye alma dönemi başlıyor. Yurttan çıktıktan sonra işte göç o zaman başladı ve o zaman her şeye karşı korku oluştu. Kendini daha da güçlü olmaya zorluyorsun. O zaman asıl yalnızlığı hissettim. İçinde o korku oluyor. Hani ta başka bir ülkede tek başına yaşamaya, her şeyi yapmaya çalışıyorsun. Maddi olarak da iyi değilsin, okuyorsun, bir de her ay ödemen gereken bir kiran var, sigorta oturma ödemeleri de var. Artık hep sürekli başında duran bir ev sahibin. Bunlar sorumluluk gerektiren ve korkutan şeyler. Orada işte göç etmek nedir, hissettim. O aralar düşün düşün bitmeyen o boşlukta hep aklıma gelen ‘rızık veren Allah’ cümlesi olmuştu. Sonuçta diyordum o kadar düşünüp yorma kendini. Geleceği bu kadar fazla düşünüyorsun, eninde sonunda olacağı olacak. Hani kaderinde ne varsa onu yaşayacaksın. Biraz tabii ki sen de çabalıyorsun kaderini yazmak için ama eninde sonunda olacak her şey olacağına varır. Yani en son teselliye dinde buluyorsun. Zaten öyle yapmasa herhalde insan delirir değil mi? Düşünüyorum. Düşün düşün sonu yok. Bir tek Allah o noktayı koyuyor. Bir de şöyle bir şey de oluyor, insan zengin olmadığında kendi geleceğini kendisinin kurması için aşırı çok çabalaması lazım. Sonuçta babamdan herhangi bir iş veya bir miras kalmadı. Her şeyi sıfırdan, en küçük bir şeyi bile düşünmen*

*gerekiyor. Yani o kader kısmet rızık tesellisi olmasa herhalde böyle şimdiye kadar kesin delirirdim diye düşünüyorum.”*

Katılımcı, göç sürecindeki belirsizlikler karşısında korku yaşadığını ve bu süreçte Allah'a olan inancından güç aldığını ifade etmektedir. Özellikle de ekonomik sorumluluklar ve yaşam zorluklarına karşı “*rızık veren Allah*” inancı, bireye gelecek kaygılarıyla başa çıkma gücü vermiştir ve onu içsel olarak güçlendirmiştir. Göç sürecindeki zorluklar ve hayatın getirdiği sıkıntılar karşısında, birey kaderin ve kısmetin önemini vurgulamaktadır. Onun bu inancı, belirsiz ve kaygı dolu bir geleceği düşünme ve plan yapma sürecinde bir teselli kaynağı olmuştur. Kaderin teslimiyeti, katılımcıya huzur ve kabullenme sağlamıştır.

Bilhassa dikkat edilmesi gereken nokta ise katılımcının “fatalizm/kadercilik” şeklinde bir inanç benimsemeyip, kendi geleceğini şekillendirmek için çaba gösterdiğini ancak sonuçların Allah'ın takdirine bağlı olduğunu kabul etmek düşüncesidir. Nitekim İslam düşüncesindeki kader teslimiyeti mutlak olmayıp, önlem ve çabanın gerekli olduğu vurgulanmıştır (Rûm Suresi 30:41). Kısacası Kur'an ve sünnet, Allah'ın insan fiilleri üzerindeki hakimiyetini ve insanın kendi fiillerinden sorumlu olduğunu kabul eden orta bir yol tutmuştur. Kur'an Müslümanların her konuda tedbiri elden bırakmamaları gerektiğini söylemektedir (Nisa Suresi 4:102). Bu bağlamda, dinî inançlar göçmenlerin hayatlarında bir dayanak noktası oluşturabilir ve onlara zorluklarla baş etme gücü vermektedir. Bu bağlamda katılımcı K6'nın ifadeleri de benzer durumu ortaya koymaktadır:

*K6: “İnsan elinden geldiği kadar bir şeyler yapmaya çalışıyor çabalıyor, yapabildiğim kadar çırpınıyorum. Ve hani artık elinizden hiçbir şey gelmediği zaman en son tevekkül ediyorsun. Tabii oraya gelmeden önceki süreç tamamen dua ile dolu. Ama mutlak bir şekilde, artık bir şey yapamaz hale geldiğinde kendinden daha güçlü olan bir varlığa emanet etmen gerekiyor hayatını. Elhamdülillah ki inancım var elhamdülillah gerçekten şükrediyorum inanç insanın ağrı kesicisidir. Allah'a olan inancınız sizi ayakta tutuyor. Örneğin para meselesi rızıkı düşünüyorsunuz yani İslam inancında ne kadar çalışsan ne yapsan rızkın senin bellidir ve sana gelecektir ya da eğer hayati bir tehlikeden kaçırıyorsanız ömrün insanın elinde olmadığını ve önceden belirlenmiş olduğu*

*inancı insanı çok rahatlatıyor. Allah'a olan inancım çok yardımcı oldu bana yani gerçekten ellerimle sımsıkı tutabileceğim bir şey oldu benim için."*

Katılımcı, göç sürecinde elinden geleni yapmaya çalıştığını ve çabaladığını ancak, her şeyin insanın kontrolünde olmadığını kabul ederek, sürecin belirli bir noktasında tevekkül etmenin önemini vurgulamıştır. Hayatta karşılaşılan zorluklarla karşı elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra artık kontrolün kendisinden çıktığını ve hayatı Allah'a emanet etmenin verdiği güven ve rahatlama sağlaması dikkat çekicidir. Bu durum, göç sürecindeki belirsizlikler karşısında manevi bir dayanak noktası olarak kader ve tevekkül inancını karşımıza çıkarmaktadır. K6 ve K5 önceki ifadelerinde uyum süreçlerinde karşılaştıkları en büyük zorluklar arasında ekonomik sıkıntılarından bahsetmişlerdir. Dolayısıyla da onlara en çok güç veren inanç rızık inancı olmuştur. Katılımcılar için rızık insanın yazılmış kaderinde olduğuna olan inançları, maddi zorluklarla başa çıkma süreçlerinde ciddi rahatlama sağlamıştır. Katılımcılar, Allah'a olan güçlü inancının kendilerini ayakta tuttuğunu ve bu inancın ruhsal anlamda büyük destek sağladığını vurgulamaktadır. Bu noktada katılımcıların kader inancı ve Allah'a tevekkül etmeleri, göç sürecinde yaşadıkları stres ve baskıları hafiflemesine ve bireylerin iç huzurunu korumasına yardımcı olmuştur.

*K7: "İşte göçmen olmak zor bir şey, düşündükçe kafayı yiyordum. Çok üzülüüyordu. Nasıl olacak? Ama mecbursun sabrediyorsun Allah ne istese o olacak, senin yapabileceğin bir şey yok. Çabalıyorsun bir şeyler yapmaya çalışıyorsun ama olmayınca da hiçbir çaren olmuyor. İnsan gitgide alışıyor. Normalleşiyor senin o durumun. Yalnızlık, kimsesizlik. İşte bütün problemlerini kendin çözmek zorundasın, hiçbir yardımcın yok. Hiçbir konuda bir fikir, akıl verecek kimsen yok. Hiçbir şey yok. Tamamen kimsesiz oluyorsun ama Allahın kendisiyle daha güçlü, kuvvetli irtibata giriyorsun ve istediğin her şeyi Allah'tan istiyorsun. Allah ile kurduğum o ilişki hepsine geliyor. O mutluluğu ailenle bir yerde olsan istediğin şeyleri yaşasan gene mukayese edilemez. Yani benim için bir tek güç kuvvet inancımdı. Samimi arkadaşlarım zor günümde benim yanımda oldular ama onların da yapabilecekleri sınırlı. Öyle bir durumda kalıyorsun ki düşünüyorsun kim bana ne yapabilir, kimden ne isteyebilirim kim nasıl bana yardım edebilir diye düşünüyorsun ve cevabını yine Allah'ta buluyorsun. Eşim ile ayrılık dönemi yaşadık. Hayatımın en zor günleri oydu diyebilirim. Maddi olarak bir anda zor*



*duruma düştüm. Yalnız tek başına yabancı bir ülkedesin kendi ülken değil. Başıma neler gelecek çocuklar okulda burada bırakıp gidemezsin. Çok zor bir durumdu ve bir tek yine de Allah'tan yardım istedim. Öyle bir noktaya geliyorsun ki Allah'tan başkası sana yardım edemez. O'ndan başka hiç kimsen yok.”*

Katılımcı, göçmen olmanın getirdiği zorlukları ve bu sürecin başlangıcında yaşadığı duygusal sıkıntıları detaylıca açıklamaktadır. Başlangıçta yaşanan endişe ve üzüntü, zamanla biraz olsun normalleşmeye başlamış olsa da, yalnızlık ve kimsesizlik gibi duygular sürecin devamında da etkisini sürdürmüştür. K7'nin Allah'a olan güçlü inancı katılımcının bu zorlu süreçte sabır göstermesini ve her türlü zorluğun üstesinden gelme umudunu Allah'a tevekkül etmekle bulmuştur. Göç sürecinde yaşanan bireysel zorluklar, katılımcının Allah ile kurduğu derin manevi bağlantı sayesinde hafiflemiştir. Bu ilişki, katılımcının iç huzurunu ve mutluluğunu sağlamakta önemli bir rol oynamıştır.

Ayrıca, eşinden ayrılık, maddi zorluklar, yalnızlık ve destek eksikliği gibi ağır krizlerle karşılaşan katılımcı, bu süreçte Allah'a olan güveninin ve inancının kendisine sağladığı güçle ayakta kaldığını ifade etmektedir. Göçmenlerin yaşadığı travmatik olaylara karşı samimi arkadaşlarının ve diğer insanların yardımı sınırlı kalmıştır; bu süreçte dinî inancın sağladığı güç ise onun zorluklarla başa çıkmasındaki “tek güç kuvvet” kaynağı olmuştur.

*K9: “Allah planlar yapıyor. Tabii ki de ilk olarak Allah tevekkül ediyoruz ve bazı zorlukları tabii ki de oluyor olmuyor değil. Bu zorluklarda çareyi inancında buluyorsun. Dini bilgileri insanı diğer şeylere kıyasla daha çok ayakta tutuyor. Başıma gelen bir dert bir sıkıntıdan sonra Allah'a daha çok yaklaşmam gerektiğini çıkarıyorum ve daha çok Allah'a yaklaştıkça bu dertler, bu sıkıntılar bir şekilde çözümleneceğini düşünüyorum. Hani böyle çaresiz, hiçbir şey yapamayacağım gibi hissetmiyorum. Hani bir şekilde yol görüyorsun ve elhamdülillah diye yeniden ayağa kalkabiliyorsun.”*

K9, diğer katılımcılara benzer şekilde göç sürecinde karşılaşılan belirsizlikler ve zorlukların getirdiğı çaresizlik karşısında Allah'ın kaderinde olanı kabul etme ve O'na güvenme yolunu başvurduğunu ifade etmiştir. Bu, onun için sadece manevi bir dayanak değil, aynı zamanda duygusal olarak da bir teselli kaynağı olmuştur. K9, dinî bilgilerinin ve yaşadığı her dert ve sıkıntının kendisine bir şeyler öğrettiğini ifade ederek onun dünya görüşünü şekillendirdiğini ve ona hayatın anlamını anlama konusunda derinlik

kazandırdığını dile getirmiştir. Ayrıca “*Hani bir şekilde yol görüyorsun ve elhamdülillah diye yeniden ayağa kalkabiliyorsun.*” ifadesi, katılımcının zor durum karşısında dahi şükrettiğini göstermektedir. Bu yaklaşım, katılımcının hayata olan bakış açısını olumlu yönde etkilemekte ve geleceğe daha umutlu bir şekilde bakmasını sağlamaktadır. Katılımcı, Allah'a olan derin inancının ve O'na olan güveninin, hayatının her alanında ona destek olduğunu belirtmektedir. Bu güven duygusu, onun için bir tür içsel güç kaynağı oluşturarak her türlü zorluğun üstesinden gelmesine yardımcı olan bir kaynak olarak ortaya çıkmaktadır.

K8: “*Yani insan psikolojisi ister istemez bozulur. Lübnan'da orada yaşadığımız 2 yıllık süreç çok etkilemişti. Çünkü güzel bir şekilde yaşamadık. Hani ister yaşam şartları ister insanların bakışı olsun etkiliyor. Sonra Türkiye'ye gelip başka dil, başka ülke başka topluluk orada da farklı var yani sürekli bazı şeyleri yapamama duygusu var. Ne bileyim sürekli böyle yeterli değilim daha da yeterli olmam lazım gibi sürekli kendime baskı yapıyordum. Çünkü size, yabancıya karşı sürekli bir ön yargı var. E ister istemez ruhunu etkileyebiliyor, psikolojin etkileyebiliyor ama sürekli kendi kendime çare bulmaya çalışıyordum. Her şeyden önce ilk başvurduğum şey hemen Allah'a yönelmekti. Allah'a yöneliyordum Allah'tan yardım istiyordum. Çok şükür de işe yaradı elhamdülillah yani. Çoğu şeyin üstesinden geldim. Bu da benim maharetim değil, Allah'ın gerçekten beni sürekli gözettiği için sürekli bana yardım ettiği için ve beni dinlediği için oldu.*”

Katılımcı K8, yeni bir ülkeye gelmenin getirdiği belirsizlikler ve uyum zorlukları, kişinin kendine olan güvenini ve yeterlilik duygusunu saptığını dile getirmektedir. Katılımcı, yaşadığı zorluklarla başa çıkmak için öncelikle Allah'a yöneldiğini ve O'ndan yardım dilediğini belirtmektedir. Dinî inancı, onun için manevi bir dayanak noktası oluşturarak, yaşadıkları zorluklarla başa çıkmasında önemli bir rol oynamıştır. Allah'a yönelmek ve O'ndan yardım dilemek, katılımcıya içsel bir güç ve güven duygusu sağlamıştır.

K10: “*Çok zorluk çektim çok...Allah rabbim hiçbir zaman bırakmadı beni. Allah için sabrettim her şeye ve gerçekten eksikleri Allah sonra fazlasını verdi. Ben hiçbir zaman Allah'tan ümit kesmedim hiçbir zaman da pişman olmadım.*”

Katılımcı, göç ettikten sonra yeni bir ülkeye uyum sağlama sürecinde birçok zorlukla karşılaştığını dile getirmektedir. Bu zorluklar karşısında ise Allah'a olan inancının ve sabrının, zorluklarla başa çıkmada en büyük desteği olduğunu belirtmektedir.

İslam inancında sabır, büyük bir erdem olarak kabul edilir ve Kur'an-ı Kerim'de sıkça vurgulanmaktadır (Ali İmran Suresi 3:200, Kasas Suresi 28:54, Hac Suresi 22:35... vb.). Sabır, Müslümanların imanını güçlendiren, sıkıntılarla başa çıkmalarını sağlayan ve Allah'ın rızasını kazanmalarına yardımcı olan önemli bir davranış biçimidir. Kur'an'da sabrın, Allah tarafından ödüllendirileceği ve sabredenlerin Allah tarafından sevileceği ifade edilmektedir (Bakara 2:153). Bu bağlamda, sabır, Allah'ın rızasını kazanmanın ve manevi gelişimin önemli bir aracıdır.

Din, hayatın kaçınılmaz bir parçası olan zorluklar ve musibetler karşısında sabırla direnç göstermeyi öğütlemektedir.<sup>413</sup> Bu, Müslümanların sıkıntılı dönemlerde imanlarını ve ruhsal güçlerini korumalarına yardımcı olmaktadır. Katılımcı, karşılaştığı zorluklara ve sıkıntılara rağmen Allah için sabrettiğini, bu süreçte sabrın kendisine manevi güç ve direnç kazandırdığını ifade etmektedir. Ayrıca, sabrın sonunda Allah'ın eksiklerini fazlasıyla telafi ettiğini ve bu durumun inancını pekiştirerek kendisine umut ve teselli verdiğini dile getirmektedir. Katılımcı, yaşadığı zorlukların üstesinden gelirken gösterdiği sabrın, Allah'a olan güvenini ve inancını artırdığını ve bu sayede Allah'ın hiçbir zaman kendisini bırakmadığını belirtmektedir. Böylece, göçmenliğin ayrılmaz bir parçası olan yalnızlıkla başa çıkmayı başarmıştır. K10, yaşadığı zorluklara rağmen Allah'a olan inancından dolayı hiç pişman olmadığını vurgulamaktadır. Bu, inancın getirdiği iç huzurun ve manevi tatminin açık bir göstergesidir. Katılımcı, zorluklarla başa çıkarken inancının ve sabrının kendisine ne kadar büyük bir destek olduğunu belirterek, bu süreç sonucu onun için en üst düzey değer taşıyan manevi konumunun güçlendiğini ifade etmektedir. Son olarak “*eksikleri Allah sonra fazlasını verdi*” ifadesi uyum sürecindeki en ciddi stres kaynaklarından biri olan kayıp duygusu ile dini inancı sayesinde olumlu bir şekilde başa çıktığını vurgulamaktadır.<sup>414</sup>

---

<sup>413</sup> Kenneth Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 178.

<sup>414</sup> Bhugra - Becker, “Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity”; Bhugra, “Migration, Distress and Cultural Identity”; Canetto, “Women and Suicidal Behavior”.

K11: *“İnsan bir derdi olduğunda ilk olarak Allah’a yönelir. O’na olan inancımızdan dolayı bir haksızlığa veya zulme uğrarsak bunun karşılıksız kalmayacağını biliriz...orada yaşarsın, burada yaşarsın. Dünyanın her neresinde yaşarsan yaşa, içinde dinini düzgün yaşıyorsan aslında hani önemli olan o. Mutluluğun oradan gelir. Nerede olsan daha iyi hissediyorsun. Bu insan için çok büyük bir destek.”*

Katılımcı K11'in ifadeleri, dinî inancın göçmenlerin yaşamlarında ne denli önemli bir rol oynadığını ve zorluklarla başa çıkmalarında nasıl bir destek sağladığını kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Katılımcı, bir insanın bir derdi olduğunda ilk olarak Allah'a yöneldiğini ve Allah'a olan inancının, yaşanan haksızlıkların ve zorlukların karşılıksız kalmayacağına dair bir güven verdiğini belirtmektedir. Bu durum, dinî inancın bireylerin adalet duygusunu ve umutlarını nasıl desteklediğini göstermektedir. Din, bu bağlamda bireylere moral ve psikolojik bir destek sağlamaktadır.

Katılımcı, *"orada yaşarsın, burada yaşarsın"* diyerek fiziksel mekan değişikliklerinin (göç) bireyin inançları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ifade etmektedir. Bu, göçmenlerin yeni bir ülkede yaşarken bile dinî inançlarının sabit kalmasının ve onların içsel dünyalarını desteklemesinin önemini vurgulamaktadır. Dinî pratiklerin sürdürülmesi, göçmenler için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Dinî ritüeller ve ibadetler, bireylerin kendilerini evde hissetmelerine ve içsel bir huzur bulmalarına yardımcı olmaktadır. Katılımcı, dünyanın neresinde olursa olsun, eğer kişi dinini düzgün bir şekilde yaşıyorsa, mutluluğunun oradan geleceğini belirtmektedir. Bu, dinî pratiklerin sürdürülmesinin göçmenler için ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Dinî inançlar, göçmenlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında moral bulmalarını ve güçlenmelerini sağlamaktadır. Dinî inancın insan için çok büyük bir destek olduğunu ifade eden katılımcı, bu desteğin bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığını ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini geliştirdiğini belirtmektedir.

Katılımcı, nerede olursa olsun, dinî inancını sürdürdüğü sürece kendisini daha iyi hissettiğini belirtmektedir. Bu, dinî inancın bireyin içsel huzur ve mutluluğunun kaynağı olabileceğini göstermektedir. Göçmenler için bu tür bir manevi destek, uyum sürecinde karşılaştıkları psikolojik ve duygusal zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. Katılımcı, bir haksızlığa veya zulme uğradığında bunun karşılıksız

kalmayacağına olan inancını vurgulamaktadır. Bu, dinî inancın bireylere adalet duygusunu ve moral gücünü sağladığını göstermektedir. Allah'a olan güven, göçmenlerin ayrımcılık veya yabancı düşmanlığı gibi zor durumlarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır.

Özetle, katılımcıların ifadeleri üzerinden yapılan analizler, göçmenlerin kültürel uyum sürecinde kader inancının ve tevekkülün önemini vurgulamaktadır. Katılımcılar, yaşadıkları zorluklar karşısında ilk olarak Allah'a yönelmekte ve inançlarının onlara psikolojik destek sağladığını belirtmektedirler. Katılımcılar göç sürecinde yaşadıkları belirsizlikler veya zor durumlara karşı kader ve tevekkül inançlarının onlara en büyük güç kaynağı olduğunu ifade etmektedirler. Özellikle çaresizlik karşısında umutsuzluk veya depresyon gibi olası sonuçların doğmaması bireylerin Allah'a olan güveni sayesinde olduğu vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, göçmenlerin kültürel uyum sürecinde kader ve tevekkül inancının, onların psikolojik dayanıklılığını artırdığı, adalet duygularını güçlendirdiği ve içsel huzur sağladığı sonucuna varılmıştır. Dinî inançlar, göçmenlerin yaşadıkları zorluklar karşısında moral ve manevi destek almalarını sağlayarak uyum süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir.<sup>415</sup> Bu nedenle, dinî inancın kültürel adaptasyon sürecinde göçmenler için kritik bir rol oynadığı saptanmıştır.

### **3.2. Dua ve İbadet**

Dini başa çıkma konusunu ele alan çok sayıda çalışma, dinin hayatın sorunlarıyla, özellikle varoluşsal sorunlarla başa çıkmadaki önemli rolünü açıkça ortaya koymaktadır. Her başa çıkma davranışı dini olmasa da, başa çıkma ve din birleşebilir; dini yönelimi olan bireyler, stresli olaylarla karşılaştıklarında sıklıkla duaya başvurma eğilimindedir.

Pargament ve arkadaşları, bireylerin stresli bir durumu kontrol altına almak için dini kullandıklarında genellikle üç yönelimden birini benimsediklerini öne sürmüştür. Birincisi, kendine yönelimli tarz: kişilerin Tanrı'nın yardımından ziyade kendi inisiyatifleriyle kontrol sağlamaya çalıştığı kendine yönelimli başa çıkmadır. İkincisi,

---

<sup>415</sup> Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping”.

erteleyici tarz: durumun kontrolünün Tanrı'nın ellerine bırakıldığı pasif dini erteleme tarzıdır. Sonuncusu ise işbirlikçi tarz: kontrolün Tanrı ile bir ortaklık yoluyla sağlanmaya çalışıldığı işbirlikçi başa çıkma tarzıdır.<sup>416</sup> Bu yöntemler, insanların dini başa çıkma faaliyetlerinde sorumluluk ve kontrol meseleleriyle nasıl başa çıktıklarıyla ilişkili görünmektedir. Bu, özellikle problem çözme sorumluluğunun ya bireyin ya da Tanrı'nın olabileceği, problem çözme sürecinin ise aktif ya da pasif olabileceği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, bu yöntemler Tanrı-insan ve aktif-pasif olarak iki ana boyutta farklılık göstermektedir.

William James, duayı “*dinin ruhu ve özü*” şeklinde ifade etmektedir.<sup>417</sup> Başa çıkmayı içeren anlayış, şükran, tapınma gibi birçok yönünün yanı sıra dua, stres ve sağlık sorunlarıyla başa çıkmak için en yaygın kullanılan dini başa çıkma aracı olarak kabul edilmektedir.<sup>418</sup> Birçok bilim insanı başa çıkma sürecinde duanın önemini vurgulamıştır.<sup>419</sup> Ayrıca, pek çok ampirik çalışma, duanın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini kanıtlamıştır.<sup>420</sup> Dua eden kişi, içsel bir huzur, rahatlama ve güç ve destek hissine ulaşır ve bu psikolojik etkiler daha sonra fiziksel sağlıklarını etkilemektedir. Bu bağlamda Hood ve meslektaşları, duayı “*her şeyden önce yoruma dayalı bir etkinlik*” şeklinde tanımlamaktadır.<sup>421</sup> Böylece, dua, yaşam ve yaşam

---

<sup>416</sup> Kenneth I. Pargament vd., “Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724.

<sup>417</sup> William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (Massachusetts: Harvard University Press, 1985), 365.

<sup>418</sup> Ralph W. Hood vd., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach* (New York: Guilford Press, 2009), 253.

<sup>419</sup> Charles S. Carver vd., “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach”, *Journal of Personality and Social Psychology* 56/2 (1989), 267-283; Gordon Barraclough Parker - Laurence Binet Brown, “Coping Behaviors That Mediate Between Life Events and Depression”, *Archives of General Psychiatry* 39/12 (1982), 1386-1391; Susan Folkman vd., “Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes”, *Journal of Personality and Social Psychology* 50/5 (1986), 992-1003; Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 177.

<sup>420</sup> D. Baldacchino - P. Draper, “Spiritual Coping Strategies: A Review of the Nursing Research Literature”, *Journal of Advanced Nursing* 34/6 (2001), 837; Larry VandeCreek vd., “Praying About Difficult Experiences as Self-Disclosure to God”, *International Journal for the Psychology of Religion* 12/1 (2002), 29-39; John Maltby vd., “Religious Orientation and Psychological Well-Being: The Role of the Frequency of Personal Prayer”, *British Journal of Health Psychology* 4/Part 4 (1999), 363-378; Elizabeth Johnston Taylor vd., “Spiritual Conflicts Associated with Praying About Cancer”, *Psycho-Oncology* 8/5 (1999), 386-394; Leslie J. Francis - Thomas E. Evans, “The Psychology of Christian Prayer: A Review Ofempirical Research”, *Religion* 25/4 (1995), 371-388; Lucille A. Cardella - Myrna L. Friedlander, “The Relationship Between Religious Coping and Psychological Distress in Parents of Children with Cancer”, *Journal of Psychosocial Oncology* 22/1 (2004), 19-37.

<sup>421</sup> Hood vd., *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, 397.

olaylarının çeşitli anlamlarını ileterek güçlendirir ve bunun sonucunda yaşamı anlamlı kılar, insanlara güç verir ve kendilerini iyi hissettirir.<sup>422</sup> Katılımcılardan 6'sı dua ve ibadet ederek duygusal stresörler karşısında teselli bulduklarını ifade etmişlerdir:

K1: *“hep hazreti Musa’yı düşünürüm. Mısır’dan sekiz gün yürüyerek Medine’ye geldiği zaman o gün orada Allah’a bir dua ediyor ya ‘Allah’ım bana vereceğin her hayra muhtacım’ diye. Evi yok, gidecek bir yeri yok ama akşama evi ve işi oluyor değil mi? Hepsi de aynı günde. Sekiz gün yürüyüp geliyorsun bir cinayetle suçlanıyorsun. Akşama kadar rabbim her şey veriyor...akşama kadar evi, eşi, işi oluyor. Her şeyini veriyor.”*

K1, kültürleşme stresinin temel sebeplerinden biri olan yalnızlık duygusu karşısında,<sup>423</sup> Hz. Musa'nın zorlu bir yolculuk sonrası yaptığı duayı ve ardından gelen nimetleri kendisine hatırlatarak, zorluklar karşısında güç ve direnç bulduğunu dile getirmektedir. Hz. Musa'nın zorlukları ile kendi yaşadığı sıkıntılar arasında bağ kuran katılımcı, Allah'ın yardımıyla umutsuz durumlarda bile umudun korunması gerektiğini ve Allah'ın her an yardım edebileceğini ifade etmiştir.

Ayrıca katılımcıya göre, Hz. Musa'nın yaptığı dua ve bu duanın ardından gelen somut değişiklikleri (ev, eş, iş) vurgulaması, duanın sadece manevi değil, aynı zamanda maddi anlamda da güçlü sonuçlar doğurabileceğine inancının yansıtmaktadır. Dolayısıyla katılımcı yaptığı duaları sadece soyut veya manevi bir güç ile sınırlandırmadığını, bilakis duaların pratik yaşamda da önemli etkileri olduğuna inanmaktadır. Bu inanç katılımcıya zor durumlarda önemli psikolojik rahatlık, duygusal destek ve kontrol hissi sağlamaktadır.

Duanın etkinliğine inanmak çokça farkı yönden önemlidir, çünkü bu inanç bireylerin dayanıklılığını artırmakta, kaygıyı azaltmakta ve umut duygusunu güçlendirmektedir.<sup>424</sup> Bu da daha iyi ruh sağlığı sonuçlarına ve genel refaha katkıda bulunmaktadır.<sup>425</sup> Ayrıca,

---

<sup>422</sup> Hood vd., *The Psychology of Religion*, 399.

<sup>423</sup> John W. Berry, “Acculturative Stress”, *Readings in Ethnic Psychology*, ed. Pamela Balls Organista vd. (New York: Routledge, 1998), 117-123.

<sup>424</sup> Harold G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications”, *International Scholarly Research Network* 2012/1 (2012), 14.

<sup>425</sup> Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 42-43; VandeCreek vd., “Praying About Difficult Experiences as Self-Disclosure to God”; Baldacchino - Draper, “Spiritual Coping Strategies”; Francis - Evans, “The Psychology of Christian Prayer”; Maltby vd., “Religious Orientation and Psychological Well-Being”.

özellikle zorlu zamanlarda, yaşam amacını ve anlamını pekiştirmekte ve dini topluluklar içindeki bağları güçlendirerek ek sosyal destek sağlamaktadır.<sup>426</sup> Bunun yanı sıra, olumlu davranış değişikliklerine ve daha derin bir manevi tatmine yol açarak, ilişkilerin iyileşmesine ve toplumsal uyuma katkıda bulunmaktadır.<sup>427</sup> Genel olarak, duanın gücüne olan inanç, bireylerin yaşamın zorluklarını daha büyük duygusal istikrar ve bağlılık hissi ile aşmalarına yardımcı olmaktadır.<sup>428</sup>

*K4: “Özlem bastığında dua diyorum...Ölmüşlere, hayatta olup da uzak olanlara dua diyorum. Bu bana çok iyi geliyor, yani onlara dua edince sanki onlarla birlikteymişim gibi de onlar beni duyuyorlarmış gibi geliyor ve içime bir ferahlık geliyor... şimdiye kadara Allah benim dualarımı geri çevirmedi ve gerçekten de düşündüğümün çok çok daha iyisi gerçekleşti”*

K4, özlem ve yalnızlık hissettiğinde dua etmeyi tercih ettiğini ve bunun kendisine iyi geldiğini ifade etmektedir. Dua etmenin, K4'ün içsel huzur ve rahatlama bulmasına yardımcı olduğunu belirtmesi, duanın psikolojik sağlığa olan olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu, katılımcı için duanın stres ve özlem gibi olumsuz duygularla başa çıkmada etkili bir strateji olduğunu göstermektedir. K4, dua ederken hem ölmüş hem de hayatta olup uzak olan kişilerle manevi bir bağlantı kurduğunu hissettiğini belirtmektedir. Bu, duanın sadece bir ibadet şekli değil, aynı zamanda bireyin sevdikleriyle bağ kurma aracı olarak da işlev gördüğünü göstermektedir. K4, dua ederken bu kişilerle birlikteymiş gibi hissettiğini ve onların kendisini duyduğunu düşünmektedir. Bu manevi bağlantı hissi, K4'ün duygusal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, katılımcı Allah'ın dualarını geri çevirmediğini ve hatta beklediğinden çok daha iyisinin gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu, K4'ün dua etmenin sonuçlarına olan inancını ve bu inancın geçmiş deneyimlerle pekiştiğini göstermektedir. K4'ün ifadeleri, duanın birey için sadece bir dilek ya da istek iletme yolu olmadığını, aynı zamanda olumlu sonuçlar doğuran bir uygulama olduğunu vurgulamaktadır.

---

<sup>426</sup> Adam - Ward, “Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims”, 6.

<sup>427</sup> Jasperse vd., “Identity, Perceived Religious Discrimination, and Psychological Well-Being in Muslim Immigrant Women”.

<sup>428</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 44.



Ayrıca, K4'ün dualarının kabul olduğunu ve beklediğinden daha iyisinin gerçekleştiğini söylemesi, pozitif beklentilerinin ve şükran duygusunu ortaya koymaktadır. Bu, bireylerin dua yoluyla olumlu düşünceleri ve beklentileri artırarak daha karşılaştığı zor durumla dua ile başa çıktığı anlaşılmaktadır.<sup>429</sup> Benzer şekilde K6 ve K7 zor durumlardaki deneyimlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

K6: *“o süreç tamamen dua ile dolu.”*

K7: *“sıkıntıda olunca ‘dua edin bana’ diye dua istiyordum onlardan. Yani hem maddi yönden hem manevi yönden çok iyi oldu benim için. Sonra yine işimi ilerlettim, daha yükseltiltim ve şu an istediğim yerde çalışabilirim. Bu yüzden de kendimi güçlü hissediyorum”*

K6 ve K7'nin ifadeleri, duanın bireylerin hayatındaki güçlü etkisini ve onların başa çıkma stratejilerindeki konumunu göstermektedir. K6'nın ifadesinde bütün göç ve uyum sürecinin dua ile dolu olduğu belirtmektedir. Katılımcının dua etmesi ona destek ve içsel huzur sağlamıştır. K7'nin ifadesi ise, sıkıntı anlarında çevresindekilerden dua isteyerek hem maddi hem de manevi yönden tutunduğunu ifade etmektedir. K7, dua ve manevi desteğin kendisini güçlendirdiğini ve iş hayatında ilerlemesine katkıda bulunduğunu dile getirmektedir. Bu durum, dua etmenin ve başkalarından dua istemenin, bireylerin kendilerini güçlü ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olduğunu ve bu sayede zorlukların üstesinden gelmelerine önemli derecede katkıda bulunduğunu göstermektedir.

K8: *“Lübnan'dayken ortamdan kurtulmak için sürekli ben dua ediyordum. Sürekli yani. Duanın hayatımda büyük bir yeri var. Yani duanın gücünün önünde hiçbir şey duramaz. Buna o kadar inanıyorum ki. Türkiye'ye geldiğimizde aynı şekilde şu anda son iki yılda ben onu iliklerime kadar hissediyorum ve elhamdulillah gerçekten benim için büyük bir nimet...annem Lübnan'dayken dua edin derdi. Allah sizi duyuyor. Biz böyle kurtuluruz derdi. Dua edin, dua etmeniz lazım diyordu. O da çok ilginç mesela, yani bizim kurtulmuşumuz, duadan başka hiçbir şey ile olmazdı. Gerçekten de öyle oldu. Buraya geldikten sonraki ilk yıllar çok zordu. Hatta ailecek buraya gelmek için ne kadar istekliydik ama gene dedik ki keşke Lübnan'da kalsaydık bunun yaşamasaıydık. Çünkü çok zor bir şeydi. O*

---

<sup>429</sup> Ano - Vasconcelles, “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress”, 463.

*zaman da yine duaya başvurdum. Yani namazdan fazla zikirden fazla her şeyden fazla duaya başvurdum hep... dini inancım çok fazla yardımcı oldu, çok fazla. Zaten sadece dine sarıldığım için kurtuldum. Sürekli şu an hâlâ da öyle. Bugüne kadar yani sürekli O'na başvurduğum için ayaktaım. Bir dönemliğine çok psikolojim bozuldu, çok fazla ama öyle böyle değil. Sürekli bir acı hissediyordum ve psikolojim bozulmuştu. O zaman da duaya başvurdum. Sadece Allah'a yalvardım ama öyle böyle değil. Diyorum ki hayatımın o kısmını keşke tekrar yaşayabilsem. Psikolojim çok bozuktu ama nasıl Allah'a gittim ama nasıl yakınlaştım ve böylece iyileştim. Kendi kendimi iyileştirdim. Bu beni çok duygulandırıyor, çok fazla...Allah bana çok umut veriyor. Küçükliğümüzden beri annem hep 'Allah'tan hiç kimse daha büyük değil' derdi. Allah istese her şey yapar, bir anda yapar. Hiç beklemediğimiz hayal etmediğimiz bir şekilde istediklerimizi hayırlı ise Allah gerçekleştir, yeter ki biz O'na inanalım ve zaten biz en yüce olan el-Kadir'den istiyorsak o zamandan hiç korkacağımız bir şey kalmaz."*

K8'in ifadeleri, duanın ve dini inancın bireyin yaşamında ne kadar derin bir etkiye sahip olduğunu ve bu inançların zor zamanlarda bir başa çıkma mekanizması olarak nasıl hizmet ettiğini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. K8, Lübnan'daki zor koşullardan kurtulmak için sürekli dua ettiğini ve duanın hayatında büyük bir yer kapladığını vurgulamaktadır. Dua, onun için sadece bir ritüel değil, günlük yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve bu inanç ona büyük bir güç ve destek sağlamaktadır. K8'in annesi, zor zamanlarda sürekli dua etmelerini teşvik etmiş ve Allah'ın onları duyduğunu, dua ederek kurtulabileceklerini söylemiştir. Bu inanç ve dualar, K8 ve ailesi için zor zamanlarda bir umut kaynağı olmuştur. Türkiye'ye geldikten sonraki ilk yılların zorlu geçtiğini anlatan K8, bu süreçte yine duaya başvurduğunu ve sadece duaların rahatlama sağladığını belirtmiştir.

Dini inanç ve dua, K8'in sadece manevi dünyasında değil, aynı zamanda psikolojik sağlığında da önemli bir rol oynamıştır. Göç sonrası ruh sağlığının bozulduğu ve sürekli bir acı hissettiği dönemde Allah'a yalvarmış ve bu süreçte Allah'a yakınlaşarak kendi kendini iyileştirmiştir. Bu deneyim, K8'i derinden etkilemiş ve ona büyük bir manevi güç kazandırmıştır. K8, Allah'ın en büyük olduğunu ve her şeyi yapabileceğine inanması kendisine büyük umut verdiğini ve Allah'a dua etmenin kendisini korkusuz kıldığını ifade

etmiştir. Allah'ın el-Kadir sıfatıyla her şeyi gerçekleştirebileceğine olan inancı, K8'in yaşamındaki belirsizlikler ve zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmuştur.

K11: *“En kötü halimde namaz kılmak bana çok güç verdi. Bazen oluyordu nasıl kıldığımı bile hatırlamıyordum. Namaza durduğumu biliyorum ama ne okuduğumu ne kadar sürdüğünü, kaç rekât kıldığımı bilmiyordum. Kemoterapi çok fena çok kotu bir şeydi. Hatırlamıyordum. Bilincinizi çok etkiliyor. Namaza durduğumu hatırlıyordum sadece. Gene de en çok acı olduğu zaman inanıyordum Allah beni bırakmayacak, bu acılar beni temizleyecek ve bana bir şey öğretecek. Çok şey düşünüyorsun, en çok ölümü düşünüyorsun. Acılarla günahlarından arınıyorum, temizleniyorum hiçbir şey kalmadan gideceğim. Ama çektiğin acıdan daha çok günahın var, o zaman da dua ediyordum hep: ‘Allah’ım rahmetinle beni affet ölmeden önce. Hayatım boyunca yaptığım kötü şeyler ve iyi şeyler var, sen benden beğendiğini kabul et, kötülerden beni kurtar, beni affet’.”*

K11'in ifadeleri, zor zamanlarda ibadet ve özellikle namazın birey için nasıl bir manevi güç kaynağı olduğuna dair derin bir anlayış sunmaktadır. K11, kemoterapi sürecinin zorluğu yanı sıra yabancı olduğu için bu süreçteki sigorta sorunları ve yoğun fiziksel acı ve zorluklar arasında namaz kılmanın kendisine güç verdiğini belirtmektedir. Bu süreçte ibadetin ruhsal anlamda ona sağladığı destekten bahsetmektedir. Acıların, kişinin günahlarından arınmasına ve ruhsal olarak temizlenmesine olan katkısı üzerine düşünceleri, K11'in dualarını derinleştirmiştir. Katılımcı, dualarında Allah'tan rahmet dilemekte ve yaşamı boyunca işlediği günahlardan af istemekte, bu süreçte kendisini temizleme ve Allah'a yakınlaşma arzusu taşımaktadır. Bu ifadeler, dua ve ibadet aracılığıyla bireyin psikolojik olarak nasıl bir iyileşme sürecine girdiğini, bu süreçteki umudunu ve inancını nasıl beslediğini gözler önüne sermektedir.

Kültürel uyum sürecinde dua, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır.<sup>430</sup> Göçmenler ve mülteciler gibi toplumsal değişim yaşayan bireyler, yeni bir çevreye adapte olmaya çalışırken hem psikolojik hem de sosyal destek arayışında

---

<sup>430</sup> Abu Raiya - Pargament, “Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients”, 184; M. Z. Azhar vd., “Religious Psychotherapy In Anxiety Disorder Patients”, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 90/1 (1994), 1-3; Robert A. Hinde, *Why Gods Persist: A Scientific Approach to Religion* (New York: Routledge, 2009), 133-134; Pargament vd., “The Sacred and the Search for Significance: Religion as a Unique Process”, 666-668.

çeşitli manevi kaynaklara yönelmektedirler. Bu bağlamda, dua, kişilerin içsel huzur bulmalarına, duygusal dayanıklılık geliştirmelerine ve zorluklar karşısında umutlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır.

Yapılan çalışmalarda, bireylerin kültürel uyum süreçlerinde karşılaştıkları stresli durumlarla başa çıkarken dua etmenin sağladığı manevi destek ve psikolojik rahatlamanın, ruhsal iyilik hallerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir.<sup>431</sup> Bu çalışma çerçevesindeki katılımcıların deneyimlerinde de görüldüğü üzere, çeşitli sorunlarla mücadele eden bireyler, dua ve ibadetler aracılığıyla bir güç kaynağı bulmakta ve acı süreçlerinde Allah'a olan güvenlerini pekiştirmektedirler. Dua, kişinin ruhsal olarak arınmasına, içsel bir güç kazanmasına ve toplumsal aidiyet hissinin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır.

Duanın etkisi, yalnızca bireysel psikolojik durumlarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini de olumlu yönde etkilemektedir.<sup>432</sup> Diğerlerinden dua isteme pratiği, topluluklar arası bağların güçlenmesine ve sosyal destek ağlarının oluşmasına yardımcı olmaktadır. Bu sosyal etkileşim, bireylerin yeni kültürel ortamlara daha kolay adapte olmalarına ve toplumsal kabul duygularını artırmalarına olanak tanımaktadır.<sup>433</sup>

Sonuç olarak, dua, kültürel uyum sürecinde bireylerin zorluklarla başa çıkma mekanizmaları arasında önemli bir yer tutmakta ve hem ruhsal hem de sosyal iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır. Dini inançlar, bireylerin yaşam mücadelelerinde dayanıklılıklarını artırmakta ve onlara manevi bir destek sunmaktadır.<sup>434</sup> Bu bağlamda, dua, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kültürel uyum sürecinin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

---

<sup>431</sup> Nilüfer Aydın vd., “Turning to God in the Face of Ostracism: Effects of Social Exclusion on Religiousness”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 36/6 (2010), 742-753; Jasperse vd., “Identity, Perceived Religious Discrimination, and Psychological Well-Being in Muslim Immigrant Women”; Adam - Ward, “Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims”; Shaw vd., “Religious Coping and Challenges Among Displaced Muslim Female Refugees”; Mohammed K. Alsubaie vd., “Religious Coping, Perceived Discrimination, and Posttraumatic Growth in an International Sample of Forcibly Displaced Muslims”, *Mental Health, Religion & Culture* 24/9 (2021), 976-992.

<sup>432</sup> Hinde, *Why Gods Persist*, 133.

<sup>433</sup> Abu Raiya - Pargament, “Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients”, 184.

<sup>434</sup> Adam - Ward, “Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims”, 19.

### 3.3. Dini Cemaat Desteği

Kültürel uyum sürecinde zorluk yaşayan bireyler için dini cemaatler önemli destekler sunarak kültürleşme stresiyle başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır.<sup>435</sup> Dini kurumların, göçmenlerin yeni çevrelerde kimliklerini yeniden inşa etmeleri ve düşmanca bir ortamda varlıklarını sürdürme mücadelelerine uyum sağlamaları için en önemli kaynaklardan biri olduğu bilinmektedir.<sup>436</sup> Dini cemaatlerin kültürleşme stresiyle başa çıkmada sundukları katkılar, sosyal destek ve topluluk bağları, psikolojik ve manevi destek, pratik destek ve kaynaklar ile kültürel adaptasyon alanlarında özetlenebilmektedir.<sup>437</sup> Dini cemaatler, göçmenlere yeni bir topluluk içinde aidiyet hissi kazandırarak yalnızlık ve izolasyon duygularını önemli derecede azaltabilmektedir.<sup>438</sup> Bu aidiyet hissi, göçmenlerin sosyal entegrasyonlarını hızlandırır ve topluluk içinde kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlamaktadır.<sup>439</sup> Ayrıca, dini cemaatler göçmenlerin sosyal ağlarını genişletmelerine yardımcı olarak, sosyal, duygusal ve pratik destek almalarını mümkün kılmaktadır.<sup>440</sup>

Dini inançlar ve pratikler, göçmenlerin manevi dayanıklılıklarını artırır. Zorluklarla başa çıkarken dini ritüeller ve ibadetler, göçmenlere içsel huzur ve güç kaynağı olabilmektedir.<sup>441</sup> Dini cemaatler, göçmenlerin karşılaştıkları zorlukları dini perspektiften değerlendirmelerine yardımcı olarak, bu zorlukları bir sınav veya büyüme fırsatı olarak görmelerine olanak tanır.<sup>442</sup> Dini kurum ve cemaatler, göçmenlere yerel kültür, dil ve günlük yaşam konularında rehberlik ederek, göçmenlerin yeni ortama daha hızlı uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır.<sup>443</sup> Ayrıca, dini cemaatler, göçmenlere barınma, iş bulma ve dil kursları gibi pratik destekler sunarak, onların sosyo-ekonomik

---

<sup>435</sup> Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: The Guilford Press, 2007), 125.

<sup>436</sup> Korkmaz, *Göç ve Din*, 71.

<sup>437</sup> Wendy Cadge - Elaine Ecklund, "Immigration and Religion", *Annual Review of Sociology* 33/1 (2007), 359-379; Adam - Ward, "Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims".

<sup>438</sup> Kees van den Bos vd., "On the Psychology of Religion: The Role of Personal Uncertainty in Religious Worldview Defense", *Basic and Applied Social Psychology* 28/4 (2006), 334-335; Michael A. Hogg, "Uncertainty-Identity Theory", *Advances in Experimental Social Psychology* (Massachusetts: Academic Press, 2007), 70.

<sup>439</sup> Scott Myers, "The Impact of Religious Involvement on Migration", *Social Forces* 79/2 (2000), 759.

<sup>440</sup> Cadge - Ecklund, "Immigration and Religion", 360.

<sup>441</sup> Korkmaz, *Göç ve Din*, 92.

<sup>442</sup> Linda K. George vd., "Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health", *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 192.

<sup>443</sup> Cadge - Ecklund, "Immigration and Religion", 362.

entegrasyonlarını kolaylaştırmaktadırlar.<sup>444</sup> Bu, çift kültürlü bir kimlik geliştirmelerini destekler ve kültürel adaptasyon süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir.<sup>445</sup> Aynı dini inançları paylaşan bireyler arasında kültürel ve ırksal farklılıkların aşılması daha kolay olabilmektedir, bu da göçmenlerin kültürel uyum süreçlerini hızlandırır.<sup>446</sup>

Kısaca, dini cemaat ve kurumlar, göçmenlerin kültürleşme stresiyle başa çıkmalarında kritik bir rol oynamaktadır.<sup>447</sup> Sağladıkları sosyal, psikolojik, manevi ve pratik destekler ile göçmenlerin uyum süreçlerini kolaylaştırır ve onların yeni bir kültürel ortamda başarılı olmalarına katkıda bulunmaktadırlar. Bu bağlamda, dini cemaatlerin göçmenlerin kültürel uyum süreçlerinde kilit bir rol oynadığı söylenebilmektedir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

K4: “Dünyaya yalnız geldik ve yalnız gideceğiz. Dolayısıyla insan evet, sosyal bir varlıktır; diğer insanlara ihtiyaç duyar. Allah insanı bir toplulukta yer alsın diye yaratmış. Cemaat kavramı bunun için çok önemlidir. İbadetler toplu olarak yapıldığında daha çok değerlidir. İslam’ın şartlarına baktığımızda zekât, hac, namaz bütün bunlar toplu, toplum için var olan şeylerdir. Tabii ki de insan toplumda yer alması gerekiyor fakat bunu da unutmamalıyız, insan ara ara yalnız kalabilir. Hayatındaki insanlar girmiş olabilmektedir. İnsanı ayakta tutan şey başka bir insan olmamalı, onu desteklemeli elbette; ben yalnız kalayım düşüncesi olmamalı ama her şeye hazır olmalı insan ve bu durumlarda tek onu bırakmayacak olanın Allah olduğunu da unutmamalı. Çünkü O, Hay ve Kayyumdur. Her zaman insanı gözetmektedir. Eğer sen onun dostluğunu ve varlığını hissedersen hiçbir zaman yalnızlık çekmeyeceğini düşünüyorum. Böyle bu çekilmez dünya da bir nebze daha çekilir hale geliyor.”

K4, insanların sosyal varlıklar olduğunu ve topluluk içinde yer almalarının önemini vurgulamaktadır. Topluluk, bireylerin destek bulabileceği, güven hissedebileceği ve kendilerini ait hissedebileceği bir ortam sağlar. Bu bağlamda, katılımcı için dini cemaatler,

---

<sup>444</sup> Phillip Connor, *Immigrant Faith: Patterns of Immigrant Religion in the United States, Canada, and Western Europe* (New York: New York University Press, 2014), 70-72.

<sup>445</sup> Berry, “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, 8.

<sup>446</sup> Charles Hirschman, “The Role of Religion in the Origins and Adaptation of Immigrant Groups in the United States”, *International Migration Review* 38/3 (2004), 1207.

<sup>447</sup> Emre Yilmaz, “Kur’an Kursları, Dindarlık ve Benlik Saygısı”, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 5/9 (2018), 164.

sosyal destek bulmasında kritik bir rol oynamıştır. Toplu ibadetler ve cemaat içindeki etkileşimler, bireylerin yalnızlık hissetmelerini azaltmış ve ona güç vermiştir. Katılımcının, insanların zaman zaman yalnız kalabileceğini ve bu durumlarda Allah'ın dostluğunu ve varlığını hissetmesi, Allah'ın her zaman insanı gözettiğini ve desteklediğine inanması manevi dayanıklılığını güçlendiren bir başa çıkma stratejisi sunmaktadır.

K4, dini inançların ve pratiklerin bireylerin başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. İbadetlerin topluca yapılmasının değerini belirtirken, dini değerlerin ve ritüellerin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını nasıl artırabileceğine de değinmektedir. Dini ibadetler, kişiyi hem Allah'a hem de diğer insanlara yakınlaştırır. Benzer duygu ve düşüncelere sahip bireylerin ortak bir amaç etrafında bir araya geldiği kalabalıkta, bireysel benliklerin duvarları yıkılır ve ortak bir ruh hali hakim olur. Toplu halde duygu yoğunluğu zirveye ulaşır, heyecan derinleşir ve birliktelik duygusu yoğunlaşır.<sup>448</sup> Katılımcı “...benim buraya gelmeme sebep olan vakıf da bu gaye ile yola çıkmıştı. Allah rızası için öğrencileri okutup, onları memlekete hizmet etmeleri için geri yollamak işini yapıyordu. Ben bu vakfa çok minnettarım çünkü herhangi bir maddi karşılık beklemeden bütün masrafları karşıladılar. Ben yurt konusunda yemek konusunda sağlık sigortası vesaire hiçbir şeye para vermedim. Din adına bu hayır bana yapıldı. Sadece bu vakıf da değil, diğer vakıflar da öyle yani ilahiyat öğrencisi olmam sebebiyle bana çok güzel kapılar açıldı.” şeklinde göçmen olarak karşılaştığı zorluklarla başa çıkmalarında dini vakıfların sağladığı desteklerden bahsetmektedir. K4, vakıfların göçmen öğrencilere sunduğu sosyal desteği yeni bir çevrede yalnız hissetmelerini engellediğini ve topluma entegrasyonlarını kolaylaştırdığını dile getirmiştir. Vakfın sağladığı topluluk hissi, öğrencilerin yalnızlıkla başa çıkmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal destek, göçmenlerin psikolojik ve duygusal sağlığını olumlu yönde etkileyerek, yeni ortamlarda daha güçlü ve dayanıklı olmalarına yardımcı olmuştur.

Ayrıca, K4'ün ifadesinde, vakfın sağladığı maddi destek de önemli bir yer tutmaktadır. Yurt, yemek, sağlık sigortası gibi temel ihtiyaçların karşılanması, öğrencinin mali yükünü hafifleterek stresörleri ortadan kaldırarak uyum sürecinin kolaylaşmasını sağlamıştır. Bu

---

<sup>448</sup> Naci Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 250.

tür maddi yardımlar, göçmenlerin kültürleşme stresinin önemli unsurlarından biri olan ekonomik stres faktörleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır.

K4, vakfın Allah rızası için hareket ettiğini ve din adına bu hayır işlerini gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Dini inançlar ve manevi destek, bireylerin zor zamanlarda içsel huzur ve güven bulmalarına yardımcı olmaktadır. Dini kurumların dini temelli yardım faaliyetleri, bireylerin manevi dayanıklılıklarını artırır ve onlara zor zamanlarda manevi destek sağlar. K4, kurumlar tarafından aldığı desteğin kendisine birçok kapının açtığını ve çeşitli fırsatlar sunulduğunu belirtmektedir. Bu tür fırsatlar, göçmenlerin kendilerini geliştirmelerine, eğitimlerine odaklanmalarına ve geleceklerine dair olumlu bir perspektif geliştirmelerine olanak tanır. Kurumlar tarafından sunulan eğitim ve kariyer fırsatları, göçmenlerin topluma entegrasyonlarını kolaylaştırırken, onların geleceğe dair umut ve motivasyonlarını da artırmaktadır.

*K6: “Şöyle bana hep iyilik yapan insanlar en çok Allah rızası için bana yardım etmişlerdir. İslam’da Allah için sevmek kavramı var ya, onu çok duydum ben insanlarda. Biz birbirimizden ayırız birbirimize benzemiyoruz ama ortak Allah’ımız var. Kültür, dil gelenek her şey ayrı ama dini açıdan kendilerine yakın buldular ve yakın arkadaşlık kurdular.”*

K6’nın ifadesi, insanların sosyal ilişkilerini ve başa çıkma süreçlerini dini değerler üzerinden nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Katılımcı, insanların birbirlerine Allah rızası için yardım ettiklerini vurgulamaktadır. Bu, ortak bir inancın sosyal bağları güçlendirdiğini gösterir. İslam’da “Allah için sevmek” kavramının önemli olduğunu belirtmesi, bireyler arasında manevi bir dayanışma oluşturarak, zorluklarla başa çıkmalarında güçlü bir temel sağlamaktadır. Dini inanç, insanlar arasındaki ayrılıkları aşma ve ortak bir amaç etrafında birleşme fırsatı sunarak göçmenlerin sıkça hissettikleri yalnızlık ve dışlanmışlık duygularını azaltır.<sup>449</sup> K6, farklı kültür ve geleneklere sahip bireylerin, dini açıdan kendilerini yakın hissettiklerini ifade etmesi bunun açık bir temsilidir. Bu durum, göçmenlerin sosyal destek ağlarını güçlendirmekte ve yeni arkadaşlıklar kurmalarını kolaylaştırarak uyum sürecinin gerçekleşmesine büyük katkı sağlamaktadır. Dini ortaklık, bireyler arasındaki dayanışmayı artırarak, yalnızlık hissini

---

<sup>449</sup> Taşdemir, “Kur’an-ı Kerim Perspektifinden Kültürleşme Yönelimleri”, 142.



azaltır ve sosyal destek sunar. Bu bağlamda, yakın arkadaşlıklar, zorluklar karşısında bir güven kaynağı oluşturmaktadır. Benzer şekilde katılımcılardan K7 durumu şöyle ifade etmektedir:

K7: “*insanlar yardıma ihtiyacımız olduğu zaman Müslüman olduğumuz için yardım ettiler. Allah rızası için. Arkadaşlarımla çevremle ortak noktamız Müslüman olmanız, kardeşiz ne olursa da kardeşiz, belki fikirlerimiz aynı olmayabilir. Ama kardeşiz. En yakın arkadaşımın olan sevgi bağımızı güçlü tutan şey ikimizde de olan Allah sevgisi. Aynı akideyi paylaşıyoruz. Kardeşimden daha yakın bana. Önemli olan konuda (din) hemfikiriz, aynı düşünüyoruz.*”

K7'nin ifadesi, kültürel uyum ve dini başa çıkma süreçlerinin nasıl iç içe geçtiğini ve bireyler üzerinde nasıl etkili olduğunu göstermektedir. Katılımcı, insanların Müslüman olmaları nedeniyle yardımlaşmalarını ve dolayısıyla ortak bir inancın, göçmenlerin yeni kültürel ortamlara uyum sağlamasında önemli bir araç olduğunu vurgulamıştır. Dini kimlik, bireylerin kendilerini ait hissettikleri bir topluluk oluştururken, kültürel farklılıklar arasında bir köprü işlevi görür. Din, kültürel uyumu kolaylaştırarak, bireylerin yeni topluluklarla bağlantı kurmalarını sağlamaktadır.<sup>450</sup> K7'nin ifadesinde, arkadaşlıkların dini bağlarla güçlendiği belirtilmektedir. Bu durum, dini cemaatlerin sosyal destek ağları oluşturma konusundaki rolünü ön plana çıkarmıştır. İslam'daki kardeşlik kavramı, bireyler arasında güçlü bir dayanışma hissi yaratır.<sup>451</sup> Nitekim, katılımcı yerel toplum ve kendisinin arasında farklılıkların varlığına rağmen kardeşlik bağının öneminden bahsetmiştir. Bu tür dini aidiyet unsurları göçmenlerin uyum süreçlerinde karşılaştıkları yalnızlık hissini azaltır ve toplumsal bağları güçlendirerek adaptasyon süreçlerinin olumlu bir şekilde gerçekleşmesine yardımcı olur.

K8: “*insanların bize davranışı üzerinde yani dini inançlarımız çok büyük katkısı vardı ve sürekli şu dile getiriliyordu, ‘biz Ensar’ız siz muhacirsiniz. Hazreti peygamber muhacirdi. Biz burada varız, yardım edeceğiz, yanınızdayız. Siz kendiniz yabancı hissetmeyin’. Sürekli bunlar söyleniyordu... Dini konuda*

---

<sup>450</sup> Khalil al-Anani, *Inside the Muslim Brotherhood: Religion, Identity, and Politics* (Oxford: Oxford University Press, 2016), 34-36.

<sup>451</sup> Padilla - Phan, *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*, 194-195; Abu Raiya - Pargament, “Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients”, 184.

*hassasiyet gösteren her ortamda ben kendimi ait hissediyorum. Çünkü din benim hayatımda çok büyük bir yer alıyor. O yüzden hangi ortamda İslam hakkında hassasiyeti varsa oraya kendimi ait hissediyorum. Ülkemi bırakıp buraya geldim. Başlarda çok zorlandım. Kendimi ait hissedemedim. Herkes böyle güzel sıcak davranmadı. Davrandığında bile ben bir türlü başlarda o aidiyeti hissedemedim. Hani 'ülkem değil' diyordum. Sürekli keşke ülkeme dönsek diyordum yani sürekli öyle bir his vardı içimde ama son dört yılda o düşünce değişti. Yani dediğim gibi böyle İslam konusunda din hakkında hassasiyeti olan ve o ortamlarda hassasiyet gösteriliyorsa kendimi oraya ait hissediyorum. Çünkü etkiliyor beni. O yüzden o ortamları tercih ediyorum."*

K8, yerel halkın kendilerine yönelik davranışlarının dini inançlarla bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Katılımcı "*Biz Ensar'ız, siz muhacirsiniz*" diyerek İslam'daki Hz. Peygamber ve sahabelerinin Medine'ye hicretinden bahsetmiştir. Hicret olayı, Müslümanlar için ortak inanç ve karşılıklı destek üzerine kurulmuş yeni bir topluluğun son derece önemli bir örneğidir.<sup>452</sup> Bütün Müslüman bireyler hicret anlatıları ile dolu kolektif bir bilince sahiptirler. Bu bilinç, göçmenlerin yeni ortamlarda kendilerini bulmalarında, yaşadıkları olguyu anlamlandırmada ve uyum sağlama çabalarında dayanak sağlamaktadır. Göçmenler, tıpkı erken Müslümanların Medine'deki muhacir ve ensar ilişkisini model alarak göç ettikleri yerdeki vatandaşlar ile ilişki kurmaya çalışırlar. Hicretin manevi ve sosyal boyutları, kültürel stresle başa çıkma açısından güçlü bir mekanizma işlevi görmektedir.<sup>453</sup> Bu bağlamda hem göçmenler hem de ev sahipleri Hz. Peygamberin göç hikayesinden ilham alarak, inançlarından güç bulmakta ve göç sonucu her iki tarafta meydana gelen belirsizlik ve zorluklarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar.<sup>454</sup>

Bununla birlikte, K8 dini hassasiyet gösteren ortamlarda kendisini ait hissettiğini ifade etmektedir. Yeni bir ortamda kendini yabancı hissetmek, kültürel uyum sürecinde yaygın bir deneyimdir. K8, bu duyguların zamanla nasıl değiştiğini ve dini hassasiyetin bu süreçte nasıl bir etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, dinin bireyler için sadece

---

<sup>452</sup> Ibn Ishaq, *The Life of Muhammad*, çev. Alfred Guillaume (Karachi: Oxford University Press, 2002), 231-234.

<sup>453</sup> Ahmet Sait Sıcak, "Başa Çıkma Stratejileri Açısından Kur'an'da Hicret Realitesi", *Antakiyat* 1/1 (2018), 59.

<sup>454</sup> Padilla - Phan, *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*, 174.

bir inanç sistemi değil, aynı zamanda bir sosyal kimlik oluşturduğunu göstermektedir. Dini değerlerin paylaşıldığı topluluklar, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve kültürel uyum süreçlerini kolaylaştırır. K8'in "son dört yılda o düşünce değişti" ifadesi, bireyin zamanla nasıl olumlu bir dönüşüm yaşadığını göstermektedir. Dini hassasiyetin arttığı ortamlara yönelmesi, kişisel bir bağ kurarak duygusal dayanıklılığını güçlendirmektedir. Bu noktada katılımcı için dini bağları, zorlukların üstesinden gelmede bir destek mekanizması işlevi görmüş ve bireyin ruhsal durumunu olumlu yönde etkilemiştir.

K10: *"Eşimin arkadaşlarının eşleri ile sohbetlere başladık. Sonra komşularla gel git oldu... sonra sohbetler bizde olmaya başladı. Bir sürü komşularım falan geliyordu. Türklerden Allah razı olsun ben her zaman destek gördüm burada olduğum için de tek başına değilim gelen gidenim çok oluyor."*

K9: *"Gerçekten dost dediğim birkaç insan var çevremde ve onların bana manen verdiği destekler beni gerçekten iyi yönde etkiliyor. Manevi içerikli cümleler, dini konuşmalar, Allah'ın benim yanımda olduğunu hatırlatan sohbetler, hani yalnız olmadığını Allah' sana bir şekilde bir kapı, bir yol gösterdiğini anlıyorum. Yani buradan diyorum ki hani bir üzüleceğim zaman üzüntünün sonrasında ya çok şükür ya Allah beni seviyor yani Allah'ın bana gönderdiği bir nimet var. Onu diyebiliyorum. İnsanlar olsun, kapı açmak olsun bir şekilde Allah bana bir yardım bir el uzattığını hissediyorum."*

K9 ve K10 katılımcılarının ifadeleri, göçmenlerin yeni bir topluma uyum sağlama sürecinde dini ve sosyal destek mekanizmalarının rolünü ortaya koymaktadır. K9, çevresindeki dostlarının kendisine sağladığı manevi desteklerin onu olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Dini sohbetler ve Allah'ın varlığını hatırlatan konuşmalar, K9'un yalnız olmadığını ve insanların yanı sıra Allah'ın da onun yanında olduğunu hissetmesine neden olmuştur. Bu tür destekler, K9'un stresle başa çıkmasına yardımcı olduğu gözlemlenmektedir.

Benzer bir şekilde, K10 göç ettikten sonra yeni bir sosyal çevre dini ve manevi sohbetler şeklinde gerçekleştiğinden bahsetmektedir. Eşinin arkadaşlarının eşleri ve komşularıyla başlayan sosyal etkileşimler, K10'un yeni toplumla ortak noktada buluşmasına ve dolayısıyla etkileşim sağlamasına sebep olmuştur.

K9 ve K10'un deneyimleri, göçmenlerin yeni bir topluma uyum sağlama sürecinde sosyal ve dini destek mekanizmalarının kritik rolünü göstermektedir. Dini sohbetler, manevi destekler ve topluluk bağları, göçmenlerin kültürel uyum süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu tür destekler, göçmenlerin duygusal ve psikolojik refahını artırırken, sosyal etkileşimler ve topluluk bağları, onların yeni toplumlarına daha hızlı ve etkili bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmuştur.

Sonuç olarak, dini cemaatler, toplumlar ve etkinlikler, göçmenlerin entegrasyon süreçlerine büyük katkı sağlamıştır. Bu ortamlar, paylaşılan inançlar ve ortak değerler temelinde bireyleri bir araya getirerek sıcak ve destekleyici bir atmosfer oluşturmuş ve katılımcıların aidiyet hislerini pekiştirmiştir. Bu aidiyet duygusu, memleketlerinden ayrılmış ve yeni sosyal bağlantılar arayan bireylerin yeni yerleşim yerlerinde sağlıklı bir yaşam sürmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Dini uygulamaların ve ortak inanç sisteminin tanındıklığı ile birlikte, İslam geleneğindeki "muhacir" (göçmen) ve "ensar" (ev sahibi) kavramları çerçevesinde etkileşim sağlayan bireyler, kendilerini daha az izole hissetmiş ve yeni çevrelerine olumlu bir şekilde bağlanmışlardır. Ayrıca, misafirperverliği inançlarının temel bir parçası olarak benimseyerek, ev sahibi topluluğun göçmenlerle bir arada yaşaması daha kolay hale gelmiştir. Dini cemaatlerin sağladığı duygusal ve manevi destek, göçmenlerin entegrasyon süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Göçmenler, entegrasyon sürecinde çeşitli stresler ve belirsizliklerle karşılaşmaktadır. Dini öğretiler ve toplantılar, bu stres faktörlerine karşı rahatlık ve güç kaynağı sunmuştur.

### 3.4. Kur'an-ı Kerim Okuma

Kültürleşme stresi, bireylerin yeni bir kültürel çevreye uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları psikolojik zorluklardan kaynaklanan zorluk durumunu ifade etmektedir.<sup>455</sup> Bu süreçte dini inançlar ve uygulamalar, önemli bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görebilmektedir.<sup>456</sup> Kur'an okuma gibi dini pratikler güç kaynaklığı yaparak önemli başa çıkma aracı sağlamaktadır.<sup>457</sup> Kur'an'daki öğretiler, insanları sabırlı olmaya, namaz

---

<sup>455</sup> Berry vd., "Comparative Studies of Acculturative Stress"; Berry, "Acculturative Stress".

<sup>456</sup> Kuo, "Coping, Acculturation, and Psychological Adaptation Among Migrants"; Liem vd., "Acculturative Stress and Coping among Migrant Workers".

<sup>457</sup> Adam - Ward, "Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims", 7.

kılmaya, ihtiyaç anında ve rehberlik için Allah’a güvenmeye ve yönelmeye teşvik eder.<sup>458</sup> İslami inançlar, bireylere zor olayların anlamlı bir yorumunu da sunmaktadır.<sup>459</sup> Kur’an, bu dünyadaki zorlukların mümini sınamak için olduğunu açıkça vurgulayarak insanlardan sorunları karşısında sabırlı olmalarını ister (Bakara Suresi 2:155). Bu nedenle, dini öğretilere göre olumsuz olayların bir amacı vardır ve insanlar manevi gelişim için sabırlı olmak zorundadır. Kur’an’da ve Peygamber’in diğer sözlerinde, Müslümanlardan zorluklara karşı sabırlı olmalarını isteyen birçok ayet bulunmaktadır (Müzzemmil Suresi 73:8, Bakara Suresi 2:153). Çeşitli İslami dini kaynaklar, özellikle Kur’an ve hadislerde, Allah’ı anarak kendini daha iyi hissetme ve zorluklarla başa çıkma konusunda belirli tavsiyeler vermektedir. Örneğin, Ra’d suresi şöyle der: *"İman edenler ve kalpleri Allah’ı anmakla huzur bulanlar, dikkat edin! Kalpler ancak Allah’ı anmakla huzur bulur"* ( Ra’d Suresi 13:12).

Hussain ve Cochrane tarafından yapılan bir araştırmada, depresyon tanısı almış Müslüman kadınların hastalıklardan ve belirtilerden korunmak için özel olarak Kur'an'dan dualar ve ayetler okuduklarını bulmuştur.<sup>460</sup>

K4: *"Ben okuma yaparken şu ayete denk geldim. Allah insanların en üstünlerini 'ibadürrahman' (Rahman'ın kulları) olarak Kur'an'da açıklıyor. Peki bu insanların kim olduğunu merak ederken hep aklımıza şu geliyor, herhalde Allah'ın en sevdiği kul en çok namaz kılan, en çok oruç tutandır, en fazla zekât verendir gibi İslam'ın şartlarını yerine getiren, bireysel olan ibadetleri yerine getiren bir insan olduğunu düşünüyoruz. Fakat ayetin devamında diyor ki: 'onlar ki yer yüzünde alçak gönüllülükle hareket ederler'. Bu ne demek oluyor? Bunun yorumunu okuduğumda şöyle diyordu: insanlarla iyi geçinen yani toplumda huzursuzluk çıkarmayan, başkalarının 'ah geliyor bizim başımıza dert olacak' dediği kişilerden değil de mülayim, gerçekten yardımsever, kimseye zararı olmayan, uyum sağlayan, kaprisleri olmayan insanlar Allah'ın en sevdiği insanlar arasında yer alıyor. Bu da şunu anlamamıza neden oluyor. Allahuteala*

---

<sup>458</sup> Abdulaziz; Coleman Aflakseir, "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale", *Journal of Muslim Mental Health* 6/1 (2011), 46.

<sup>459</sup> Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 55.

<sup>460</sup> Feryad A. Hussain - Ray Cochrane, "Living with Depression: Coping Strategies Used by South Asian Women, Living in the Uk, Suffering from Depression", *Mental Health, Religion & Culture* 6/1 (2003), 32.

*insana bu kadar çok önem veriyor ki aynı zamanda topluma da çok önem veriyor. Çünkü o toplumu oluşturan insandır. Güzel ibadet Allah'a yapılandır ama ihsan gerçekten rabbinin rızasını kazanmak isteyen kişi bunu sadece ve sadece Allah'la ilişkisi birebir iyi tutarak yapamaz. Çünkü Allah onu topluma yönlendiriyor. Yani 'sen eğer iyi bir Müslüman olmak ve benim gözüme girmek istersen insanlarla iyi geçineceksin böylece kullarının en üstünü olacaksın' şeklinde söylüyor."*

K4'ün işaret ettiği ayet, "Rahman'ın iyi kulları, yeryüzünde tevazu ile yürür ve cahiller onlara laf attığında 'Selam!' deyip geçerler." (Furkan Suresi 25:63)dür. Katılımcı, Kur'an'da okuduğu ayetten çıkardığı anlamı bir olumlu başa çıkma mekanizması olarak ele almaktadır. Kişi, "ibadürrahman" kavramına vurgu yaparak, Allah'ın en sevdiği kullarını tanımlarken yalnızca bireysel ibadetlerle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda toplumsal ilişkilerin de büyük önem taşıdığını belirtmektedir. Bu kültürel adaptasyon sürecinin gerçekleşmesi için gerekli olan iyi geçinme ve kabul edilme önemine işaret etmektedir. K4, ayetten aldığı öğütten yola çıkarak toplumda huzursuzluk yaratmayan, yardımsever ve uyumlu olunması gerektiğini ve bunun son derece önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu tür bir yaklaşım, kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık bir yaşam sürmesine yardımcı olacaktır.

Katılımcıya dayanak olan ayet, bireyin Allah ile olan ilişkisinin yanı sıra topluma karşı da sorumluluk hissetmesine yol açmıştır. İyi bir Müslüman olmak, yalnızca bireysel ibadetleri yerine getirmekle değil, aynı zamanda toplumla olan ilişkileri geliştirmekle de ilgilidir. Bu, kişiye hem ruhsal bir tatmin hem de sosyal bir bağlılık sağlamaktadır. Özetle, katılımcının Kur'an okuması olumlu bir başa çıkma stratejisi olarak, bireyin hem Allah ile olan ilişkisini hem de toplumsal uyumunu güçlendiren bir araç olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda dini metinlerin, bireylerin ruhsal ve sosyal gelişimlerinde önemli bir rol oynadığı ve zorluklarla başa çıkma süreçlerinde rehberlik ettiği söylenebilir.<sup>461</sup>

K1: "Bir de hep hazreti Musa'yı okurum düşünürüm. Mısır'dan sekiz gün yürüyerek Medine'ye geldiği zaman o gün...Evi yok, gidecek bir yeri yok ama akşama evi ve işi oluyor değil mi? Hepsi de aynı günde. Sekiz gün yürüyüp

---

<sup>461</sup> Adam - Ward, "Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims", 6.

*geliyorsun bir cinayetle suçlanıyorsun. Akşama kadar rabbin her şey veriyor. Bir peygamberin evine gidiyorsun, orada kalıyorsun, akşama kadar evi, eşi, işi oluyor. Her şeyini veriyor. Bilemiyorsun, Allah ne yazdıysa o oluyor bir anda. Gurbette yaşamak insanı kırıyor ama bir anda değişebiliyor her şey. İşte bazen Allah hiç ummadığın yerden yolunu değiştiriyor. O da kısmet.”*

Katılımcı, Kur'an'da okuduğu peygamber kıssaları aracılığıyla kendi yaşamındaki zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirmiştir. Özellikle Hazreti Musa'nın Mısır'dan Medine'ye gerçekleştirdiği yolculuk, katılımcı için önemli bir referans noktası oluşturmaktadır. Hz. Musa'nın, zor koşullar altında gösterdiği dayanıklılık ve nihayetinde elde ettiği başarı, göç sürecindeki benzer zorluklarla başa çıkma konusunda katılımcıya ilham vermiştir. Kur'an'da yer alan bu kıssanın derinlemesine incelenmesi, katılımcının kendi yaşadığı kültürel adaptasyon sürecindeki belirsizlikleri ve mücadeleleri anlamlandırmasına yardımcı olmuştur. Hz. Musa'nın yaşadıkları, göçmenin karşılaştığı fiziksel ve psikolojik engellerle paralellik göstermekte; bu durum, katılımcının kendi zorluklarını aşma konusunda güçlü bir motivasyon kaynağı sunmaktadır. *"Her şey bir anda değişebilir"* inancı, katılımcının yaşadığı belirsizlikler karşısında umut beslemesini sağlamaktadır.

Ayrıca, katılımcının küçük oğluna Musa ismini vermesi dikkat çekmektedir. Katılımcının küçük oğluna Musa ismini vermesi, bu bağlamda dikkat çekici bir anlam taşımaktadır. Bu seçim, katılımcının Hazreti Musa'nın hikayesine duyduğu derin bağlılığın ve onun hayatındaki zorluklarla başa çıkma yeteneğine olan hayranlığının bir yansımasıdır. Hz. Musa'nın, zorluklarla dolu bir yolculuğa çıkmasına rağmen nihayetinde zafer kazanması, katılımcı için bir umut ve ilham kaynağı oluşturmaktadır. Katılımcı Hz. Musa'nın hikayesinden hareketle, Allah'ın her zaman yardımda bulunduğunu ve zorlukların ardından mutlaka bir kolaylığın geleceğini dile getirmektedir. Bu inanç, katılımcının yaşadığı kültürel yabancılaşma ve sosyal izolasyon gibi zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırmakta; birey, manevi destek bulmakta ve ruhsal dayanıklılık geliştirmektedir. Özetle, katılımcının Kur'an'da okuduğu peygamber kıssaları ile kendi yaşamı arasındaki bağ, göç zorluklarıyla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu ilişki, bireyin manevi dünyasında oluşturduğu dayanışma ve umut atmosferi sayesinde, kültürel adaptasyon sürecindeki olumsuzlukları aşabilmesine olanak tanımaktadır. Benzer bir şekilde K6 durumunu şu şekilde ifade etmektedir:

K6: *“Sıkıntıda boğulduğum zaman Kur'an'da Hz. Musa'nın hikayesini sürekli okuyorum. Hz. Meryem'in kissasını okuyorum. Çaresizlik yalnızlık anında Allah'ın birebir kullarına yardım edişini Hz. İbrahim'in ateşten kurtuluşunu okuyorum. Nuh (a.s) annesinin daha yepyeni doğmuş bebeğini suya bırakmasını ne kadar korkunç ve ne kadar çok kuvvetli bir iman gerektiren bir şey olduğunu dinlemiştim bir İslami videodan. Ve onun oradaki imanının aslında umut olduğunu anlatıyordu konuşmacı. Yani oradaki Allah'a olan umudu ve Allah'ın o çocuğunu kurtaracağı olan inancı. Benim umutla ilgili sıkıntım var maalesef. Ya da Hz. Muhammed'in ve Müslümanların hicreti. Onları okudukça onların da aynı şeyler yaşadığını ve eninde sonunda hepsini Allah ferahlığa kavuşturdu diye düşünüp bu şekilde teselli oluyorum. Bu şekilde anca hayata tutuna biliyorum çünkü öbür türlü katlanılabılır gibi değil gerçekten yani insanın yaşamanın artık bir anlamı kalmıyor nereye kadar dışlanacaksın nereye kadar yabancı olacaksın nereye kadar tek başına olacaksın.”*

K6'nın ifadeleri, katılımcının zor zamanlarda Kur'an'da yer alan peygamber kıssalarına başvurarak ruhsal destek bulduğunu ve bu hikayelerin ona umut verdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcının sıkıntı anlarında özellikle Hazreti Musa, Hazreti Meryem, Hazreti İbrahim ve Nuh'un hikayelerine yönelmesi, bu figürlerin karşılaştıkları zorluklar ve imanı ile nasıl dayanışma gösterdikleri üzerinde durduğunu göstermektedir.

Katılımcı, Hazreti İbrahim'in ateşten kurtuluşunu örnek vererek, Allah'ın kullarına en çaresiz anındaki olan yardımını vurgulamaktadır. Kendisinde eksik olan umut sebatını, büyük iman ve cesaret simgesi olan Hz. Nuh'un annesinde bulmaktadır. Katılımcının yaşadığı yalnızlık ve dışlanma hissi, göçmenlerin sıklıkla karşılaştığı psikolojik zorlukları yansıtmaktadır. *“Nereye kadar dışlanacaksın, nereye kadar yabancı olacaksın?”* ifadeleri, katılımcının toplumsal entegrasyonda zorluklar çektiği bir durumu ifade etmektedir. Bu bağlamda, Kur'an'da yer alan kıssalar mevcut sıkıntıları aşma konusunda bir cesaret ve motivasyon kaynağı olmaktadır. Katılımcı, bu hikayeleri okuyarak diğer peygamberlerin de benzer zorluklarla karşılaştığını ve Allah'ın her birini nihayetinde ferahlığa kavuşturduğunu düşünmektedir. Bu düşünce, katılımcıya bir teselli ve umut kaynağı sağlamaktadır. Onun *“Hayata tutunma”* vurgusu, yaşadığı zorluklar karşısında ruhsal dayanıklılık geliştirme çabasını simgelemektedir.



K11: “Göğüs kanseri oldum, iki ay önce ameliyatla da alındı zaten. Vatandaş olmadığım için de her şey aşırı pahalıydı. Yaşadığım en zor şey oydu. Teşhis konulduktan sonra kanser çok hızlı ilerledi. Hastane süreci, kemoterapi süreci çok zordu. Ölüme teslim ettim kendimi. Hiçbir şeyi takmıyordum, sadece artık öleceğim, ne zaman öleceğim tek düşüncem buydu ama elhamdülillah Allah beni kurtardı. O zaman ben Allah’a daha çok bağlandım. Benim için değişim noktasıydı. Life changing point diyorlar ya, tam onu yaşadım...Allah’tan başka beni kurtaran olmayacağını anladım. Benim bir tek Allah’ım var burada.”

Katılımcı, vatandaş olmadığı için sağlık hizmetlerinin kendisi için ekonomik olarak çok yükleyici olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin sağlık hizmetlerine erişimde karşılaştıkları ekonomik zorlukların önemli bir örneğini teşkil etmektedir. Kanser teşhisi konduktan sonra hastalığın hızla ilerlemesi ve tedavi sürecinin zorluğu, katılımcının yaşadığı fiziksel ve psikolojik yükü açıkça ortaya koymaktadır. Katılımcının, hastalık teşhisi konduktan sonra yaşadığı umutsuzluk ve ölüm korkusu ve "ölüme teslim ettim kendimi" ve "sadece artık öleceğim" ifadeleri, katılımcının psikolojik durumunu ve yaşadığı derin umutsuzluğu yansıtmaktadır. Bu süreçte katılımcının Allah’a olan bağlılığı artmış ve bu durum, onun için bir "life-changing point (dönüşüm noktası)" olarak tanımlanmaktadır. Hastalık ve iyileşme süreci, katılımcının Allah’a olan tevekkülünü güçlendirmiş ve manevi bir yeniden doğuşa yol açmıştır. "Allah’tan başka beni kurtaran olmayacağını anladım. Benim bir tek Allah’ım var burada" ifadeleri, katılımcının bu süreçte yalnızca manevi inançlarına tutunarak ayakta kaldığını ve bu inançların onun için ne denli önemli olduğunu göstermektedir. K11, güçlü bir destek sistemine sahiptir ancak belirli bir noktadan sonra yalnızca Allah’ın sahip olduğu mutlak gücün yardım edebileceğini ifade etmektedir. Katılımcının umutsuzlukla başa çıkmak için geliştirdiği manevi inançların ve tevekkülün ne denli kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

K5: “Ameliyat oldum. Tek başımaydım burada. Psikolog yardımcı olmuştu ama yine de en çok Kur’an ile teselli bulmuştum. Yani Kur’an okumak çok yardımcı oldu. Okuyup üflediğim de oldu. Bir de araştırarak okumak daha da etkili oldu diyebilirim. Kur’an Yolu kitabı vardı. Çok okudum ayetleri, hele hele umut veren ayetler özellikle... Ondan sonra gerçekten başımıza gelen bazı şeyler bizim iyiliğimiz için olduğunu okuyorsun, araştırıyorsun. Bu da bayağı ilaç gibi geliyor sana... Bir de Kur’an’a okuyup üflediğimde iyi geldiğine gerçekten inanıyorum.

*Şimdi birçoğu şey diyecek işte 'sırf sen o niyetle yaptığın için sana iyi geliyor'. Ama ben öyle olduğunu düşünmüyorum. Çünkü Kur'an şifadır. O yüzden kesinlikle ve kesinlikle bunun bir etkisinin olduğuna kesinlikle inanıyorum. Dini inancım bana umut sağladı. 'inna ma'al usri yüsra'- her zorluktan sonra kolaylık vardır ayeti çok umut verici olmuştu. O yüzden orada bazı ayetler çok teselli etmişti, çok yardımcı olmuştu."*

Katılımcı, ameliyat gibi zor bir süreç sonrası yalnızlıkla baş ederken, Kur'an'dan büyük ölçüde teselli bulunduğunu ifade etmektedir. Psikolog yardımı almasına rağmen, en büyük desteği Kur'an okumakta bulunduğunu belirtmektedir. Katılımcı, ağır bir zorluk sonrası süreçteki yalnızlık ile başa çıkmada Kur'an okumanın kendisine büyük bir teselli kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Kur'an'ın, hem okuma hem de araştırma yoluyla kendisine nasıl yardımcı olduğunu şu ifadelerle dile getirmektedir. Bu, Kur'an'ın manevi bir destek ve teselli kaynağı olarak rolünü açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle umut veren ayetler üzerinde durması, katılımcının bu ayetlerden moral ve motivasyon bulunduğunu göstermektedir. Katılımcı, Kur'an'da okuduğu ve incelediği ayetlerin, başına gelen olayların kendi iyiliği için olduğuna dair bir inanç geliştirmesine yardımcı olduğunu belirtmektedir. *"Gerçekten başımıza gelen bazı şeylerin bizim iyiliğimiz için olduğunu okuyorsun, araştırıyorsun. Bu da bayağı ilaç gibi geliyor sana."* ifadesi, *"Hoşlanmadığınız bir şey sizin için hayırlı olabilmektedir; hoşlandığınız bir şey de sizin için kötü olabilmektedir. Gerçeği Allah bilir, siz bilemezsiniz."* (Bakara Suresi 2:216) ayetinin temel inancını yansıtmaktadır.

K5'in ifadeleri dini inançlarının ona umut ve moral sağladığını göstermektedir. Özellikle İnşirah suresindeki *"Her zorluktan sonra kolaylık vardır"* ayetinin katılımcıya büyük bir umut kaynağı olduğu belirtilmektedir (İnşirah Suresi 94:6). İnşirah Suresi, Kur'an-ı Kerim'in 94. suresi olup, Müslümanlar tarafından ruhsal rahatlama ve moral bulma amacıyla sıkça okunmaktadır. İnşirah Suresi'nin ana teması, zorlukların ardından gelen kolaylık ve rahatlama üzerine kuruludur.<sup>462</sup> Sure, bireylere zorluklarla başa çıkmada umut ve moral sağlayan güçlü bir psikolojik araçtır. Zorlukların geçici olduğunu ve ardından ferahlık geleceğini hatırlatan bu sure, bireylere ruhsal rahatlama, duygusal dayanıklılık

---

<sup>462</sup> Naci Kula, "Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021), 22.

ve manevi güç kazandırır.<sup>463</sup> Bu da, surenin psikolojik değerini ve önemini açıkça ortaya koymaktadır. Katılımcının ifadeleri, göç sürecinde yaşanan zorluklarla başa çıkmada dinî inançların ve Kur'an okumalarının kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Kur'an, katılımcıya hem manevi bir destek sağlamış hem de umut ve teselli kaynağı olmuştur. Bu durum, göçmenlerin yaşadıkları psikolojik ve fiziksel zorluklarla başa çıkmada dinî inançların ne denli önemli bir rol oynadığını vurgulamakta ve bu inançların, göçmenlerin ruhsal dayanıklılığını artırmada nasıl bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Kültürel uyum süreci, göçmenlerin yeni bir topluma entegre olma çabalarını içerirken, bu süreçte dini metinler, özellikle Kur'an, önemli bir destek unsuru olarak öne çıkmaktadır. Dini metinlerin sağladığı manevi rehberlik, bireylerin yaşadığı zorluklarla başa çıkmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Kur'an, bireylere umut, teselli ve moral sağlayarak, zorlu adaptasyon süreçlerinde psikolojik dayanıklılık kazandırmaktadır. Kur'an'daki mesajlar, zorlukların geçici olduğunu ve her sıkıntının ardından bir kolaylık geleceğini vurgular. Bu durum, göçmenlerin karşılaştıkları kimlik krizi, sosyal dışlanma ve ekonomik zorluklar gibi sıkıntılarla başa çıkmalarında önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Ayrıca, dini metinlerin sunduğu toplumsal değerler ve etik ilkeler, bireylerin yeni toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını kolaylaştırmaktadır.

Bireyler, Kur'an'dan aldıkları güçle, hem manevi hem de duygusal olarak kendilerini daha güçlü hissederek, yeni kültüre adaptasyon sürecini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dini metinlerin sağladığı toplumsal aidiyet hissi, göçmenlerin yeni toplumlarına entegrasyon süreçlerini hızlandırmakta ve ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak, kültürel uyum sürecinde Kur'an gibi dini metinler, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında vazgeçilmez bir kaynak niteliği taşımaktadır. Manevi destek sunarak bireylerin ruhsal dayanıklılıklarını artırmakta ve yeni topluma entegrasyon süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle, dini metinlerin kültürel uyum süreçlerinde dikkate alınması, göçmenlerin psikososyal gelişimleri açısından büyük önem arz etmektedir.

---

<sup>463</sup> Ayşegül Karapınar, *Zorluk Ve Sıkıntıların Aşılmasında Manevi Destek (inşirah Suresi Örneğinde Hz. Muhammed (sav) 'in Hayatı)* (Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2016), 112-114.

### 3.5. Göç Sonrası Kişilerin Dini İnançlarındaki Değişiklikler

Göç, bireylerin yaşamlarında köklü değişimlere yol açan karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, sadece fiziksel bir yer değiştirme değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik boyutları da içeren derin etkiler barındırır. Göç eden bireyler, yeni bir toplumla etkileşimde bulunurken, sahip oldukları dini inançlar ve pratikler üzerinde de önemli değişiklikler yaşayabilmektedirler. Bu bağlamda, göç sonrası dini inançlarındaki değişiklikler, bireylerin uyum süreçleri, kimlik oluşumları ve ruhsal sağlıkları açısından kritik bir öneme sahiptir. Göçmenlerin yeni yaşam koşulları, kültürel farklılıklar ve sosyal kabul süreçleri, dini inançlarının yeniden şekillenmesine veya güçlenmesine yol açabilir. Katılımcılara “Göç öncesi, sırasında ve sonrasında dini yaşantınız ve inancınızda bir değişiklik oldu mu? Değişimler varsa, nasıl bir tecrübe yaşadınız?” sorusuna verdikleri cevaplarda, katılımcıların hepsi olumlu etkilerden bahsetmişlerdir.

K8: *“Artma oldu elhamdülillah gitgide daha da artıyor elhamdülillah.”*

K11: *“Dini inancım burada daha iyi diyebilirim.”*

K2: *“Kesinlikle çok oldu. Zaten demiştim dinden dolayı biz hicret şeklinde göç etmiştik. İnancımda epey bir değişiklik oldu. Yani aslında dini o kültürel kısmını fark etmeme sebep olup onu kendi inancından ayırmama yardımcı oldu. Yani dinin dinden olmayan, kültürden olan kısmını daha rahat görebildim, çünkü herkes kültüründen olan şeyleri dindenmişçesine bahsediyor. Bunu ayırt etmeme yardımcı oldu ve tabii biraz daha ekstrem durumdan biraz daha böyle yumuşak ve ortalama bir Müslüman haline geldim.”*

K5: *“Ailemin yanıdayken ailenin dini yasakları vesairesinden dolayı bazı şeyleri yapmıyordum. Tek başıma olduğumda ise bunları rahat bir şekilde yapmaya başladım. Eski ben ve şimdiki ben ile bu konuda dağlar kadar fark var...Böyle olunca ilk önce bir kötü hissetmiştim. Ondan sonra işte araştırırken aslında bunun biraz da kültürle alakalı olduğunu gördüm, çünkü bizim memlekete şöyle bir şey var. İşte alışmışlığın dışına çıkıldığında hemen haram olarak görünüyor. Bunu fark ettiğimde birçok konuda gerçekten aslında öyle olmadığını anladım ve o şekilde rahatlatmıştım...Dinle değil, kültürle alakalı olduğunu fark etmiştim.”*

Katılımcı K2'nin ifadesi, göçün dini inançları üzerindeki etkisini ve bu sürecin kültürel ve dini unsurları ayırt etmeye nasıl yardımcı olduğunu göstermektedir. K2, göç nedeniyle dini inançlarını gözden geçirmiş ve dini pratiklerin kültürel öğelerden nasıl etkilendiğini fark etmiştir. Kendi ifadesiyle, *"dini o kültürel kısmını fark etmeme sebep olup onu kendi inancından ayırmama yardımcı oldu."* Bu farkındalık, K2'nin Hz. Peygamberin emrine uygun daha orta yol ve hoşgörölü bir dini anlayış geliştirmesine yol açmıştır (Buhârî, Rikâk 18).<sup>464</sup> Göç öncesinde daha katı ve ekstrem bir dini duruş sergileyen katılımcı, göç süreci sonrasında daha yumuşak bir Müslüman haline gelmiştir. Bu durum, göçün bireylerin eni ortamlara ve kendi katı çevreleri dışında bir topluluk ile etkileşime geçmeleri dini kimliklerinde çeşitlilik ve esneklik yaratma potansiyelini ortaya koymaktadır.

Katılımcı K5'in deneyimi de benzer şekilde göçün dini inançlar üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. K5, aile baskısından ve dini yasaklardan uzaklaştıktan sonra, daha özgür bir şekilde dini pratiklerini yeniden değerlendirme fırsatı bulmuştur. Katılımcı, göç sürecinde *"dinin değil, kültürün etkisiyle"* bazı şeylerin haram olarak görüldüğünü fark etmiştir. Bu farkındalık, K5'in dini pratiklerinde ve inançlarında önemli değişikliklere yol açmış, *"eski ben ve şimdiki ben ile bu konuda dağlar kadar fark var"* şeklinde ifade edilmiştir. K5'in bu dönüşümü, göçün bireylerin dini inançlarını daha eleştirel ve bilinçli bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanıdığını göstermektedir.

Göç sonrası dini inançlardaki değişiklikler, bireylerin yeni kültürel ve sosyal ortamlarda dini pratiklerini yeniden gözden geçirmelerine ve kültürel öğelerden arındırmalarına neden olabilmektedir. Katılımcılar, göç süreciyle birlikte dini inançlarını kültürel etkilerden ayırıştırarak daha esnek ve hoşgörölü bir dini anlayış geliştirmişlerdir. Bu durum, göçün bireylerin dini kimliklerini yeniden şekillendirmelerine ve daha bilinçli bir dini pratik geliştirmelerine olanak tanıyan önemli bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Göç, bireylerin dini inançlarını ve pratiklerini yeniden değerlendirerek, hem manevi hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına katkı sağlamaktadır.

---

<sup>464</sup> "Orta yolu tutunuz, amellerinizi mükemmelleştirmeye ve Allah'a yakın olmaya gayret ediniz. Sabahleyin, öğle ile akşam arası çalışınız. Bir parça da geceden faydalanınız. Aman acelesiz gidin, telaşsız gidin ki, menzilinize, varacağınız hedefe ulaşasınız." (Buhârî, Rikâk 18).

K4: *“Ben Türkiye’ye göç etmeden önce din hakkında çok fazla bilgin yoktu...Türkiye’ye geldiğimde bana çok yeni bir pencere açıldı. Herkesin bazı katı düşünceleri vardır. Yani sizin sisteminiz yeniden inşa ediliyor ve hiç bilmediğiniz şeyleri öğreniyorsunuz. Bazen doğru bildiğimiz şeylerin yanlış olduğunu düşünebilirsiniz. Bu da inanç sisteminizin yeniden yapılandırılmasına neden oluyor. Bunlarla birlikte ibadetlerinizle ve dini bilgilerinizle ilgili daha farklı bakış açıları kazanıyorsunuz ve bunları kazanıp da hayatınıza tatbik etmeye karar vererseniz bu tabii ki de sizin daha iyi bir Müslüman olmanıza yardımcı olur...İlk Türkiye’ye geldiğimde dediğim gibi çok fazla farklı görüşlerle karşılaştım. Ben de herkes gibi çok ütöpik bir din anlayışına sahiptim; o tarihsel arka planını görmemiştim.”*

K7: *“Çok şükür hatta bazı konularda daha da güçlendim. Yani bir sıkıntım bir problemim olduğunda hayatımda imanım daha güçlendi. Çünkü çok yalnız kalıyorsun, Allah’ın kendisiyle daha güçlü, kuvvetli irtibata giriyorsun ve istediğin her şeyi Allah’tan istiyorsun. Allah ile kurduğum o ilişki hepsine değiyor.”*

Katılımcı K4’ün ifadesi, göç sürecinin bireylerin dini bilgilerini ve ibadetlerini yeniden yapılandırmalarına nasıl katkı sağladığını göstermektedir. K4, Türkiye’ye göç etmeden önce din hakkında çok fazla bilgiye sahip olmadığını belirtmiştir. Türkiye’ye geldikten sonra, *"sisteminiz yeniden inşa ediliyor ve hiç bilmediğiniz şeyleri öğreniyorsunuz."* şeklinde özetlemiştir. Bu süreç, K4’ün dini inanç sistemini yeniden yapılandırmasına ve dini bilgilerinde ve ibadetlerinde farklı bakış açıları kazanmasına olanak tanımıştır. K4, bu sürecin *"daha iyi bir Müslüman olmasına yardımcı"* olduğunu ifade etmektedir.

Katılımcı K7’nin ifadesi, göç sürecinin bireylerin imanını nasıl güçlendirdiğini ve Allah ile olan ilişkilerini nasıl derinleştirdiğini göstermektedir. K7, *"bir sıkıntım bir problemim olduğunda hayatımda imanım daha güçlendi"* demektedir. Göç sürecinde yalnız kalmanın, Allah ile daha güçlü ve kuvvetli bir irtibat kurmasına olanak tanıdığını ifade etmektedir. K7, bu ilişkinin tüm zorluklara değdiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, göç sonrası dini inançlardaki değişiklikler, bireylerin yeni kültürel ve sosyal ortamlarda dini pratiklerini yeniden gözden geçirmelerine ve kültürel öğelerden arındırmalarına neden olabilmektedir. Katılımcılar, göç süreciyle birlikte dini inançlarını kültürel etkilerden ayırıştırarak daha esnek ve hoşgörülü bir dini anlayış geliştirmişlerdir. Bu durum, göçün bireylerin dini

kimliklerini yeniden şekillendirmelerine ve daha bilinçli bir dini pratik geliştirmelerine olanak tanıyan önemli bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Göç, bireylerin dini inançlarını ve pratiklerini yeniden değerlendirerek, hem manevi hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına katkı sağlamaktadır.

K3: “Değişikler oldu ve bunlar çevremden dolayıldı. İnsan dinen zayıflayabilir yani. İnsanlar yok ben olmam benim imanım çok güçlü diye düşünüyor ama herkes sapabilir. Biz bunun için Bulgaristan’dan Avrupa’ya gitmeyip, buraya geldik. Pasaportumuzdan dolayı oralara gitmek çok daha kolay olurdu bizim için. Burada çok zor, kirada oturuyoruz hala. Çok çok sıkıntı çektik. Ben Avrupa vatandaşlığım da var o yüzden herkes soruyor niçin gitmiyorsunuz ama biz isteyemiyoruz. Buralar eskiden beri İslam toprakları olduğu için burayı daha çok tercih ediyoruz.”

K6: “Kesinlikle dini inancında değişiklikler oldu. İnancımın göçle direkt bir ilişkisi var muhakkak. İnsanlar ‘ya ben etkilenmem’ falan diyor ama Avrupa’ya göç eden arkadaşlarımı bakıyorum hiçbirinin din düzeyi iyiye gitmedi. Ortamın insanı çok etkilediğine inanıyorum. Doğal olarak sosyal varlıklar olduğumuz için etrafımızdakilerin yargılarından, baskısından, desteğinden, nefretinden, sevgisinden çok etkileniyoruz. Türkiye’ye değil de Müslüman olmayan bir ülkeye gitseydim muhakkak çok farklı olurdu diye düşünüyorum. Göç ettiğin yer seni çok etkiler zaten hicretin bütün anlamı da bu değil mi yani dinini daha iyi yaşayabilmek için başka bir yere gidiyorsun.”

Katılımcı K3’ün deneyimi, göçün dini inançlar üzerindeki etkisini ve göç edilen yerin önemini vurgulamaktadır. K3, “dinen zayıflama” olasılığından bahsederek, göç edilen çevrenin dini pratikler üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir. Avrupa’daki 27 ülkeden 10.000 katılımcıyla yapılan bir araştırmada, göçmenlerin zamanla dindarlık düzeyinde düşüş olduğu bulunmuştur.<sup>465</sup> Katılımcı, Bulgaristan’dan Avrupa’ya göç etmek yerine Türkiye’yi tercih etmiştir çünkü İslam toprakları olarak gördüğü Türkiye’nin dini inançlarını koruma ve güçlendirme konusunda daha uygun bir yer olduğunu düşünmüştür. Müslüman Türkler ve Katolik Polonyalılar üzerine yapılan bir araştırmada, Türk

---

<sup>465</sup> Frank van Tubergen - Jórunn Í. Sindradóttir, “The Religiosity of Immigrants in Europe: A Cross-National Study”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 50/2 (2011), 272-288.

göçmenlerin Polonyalılara göre dini pratiklerinde azalma olduğunu ve bu azalmanın Türk göçmenlerin yerleşim yerindeki farklı dini inanca sahip olmaları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Türklerin, ülkede kalma süreleri arttıkça dini pratiklerini yeniden kazandıkları görülmektedir.<sup>466</sup> Bu bulgular göçün dini inançları nasıl şekillendirebileceğini ve koruyabileceğini göstermektedir. Katılımcı K6, göç sürecinin dini inançlar üzerindeki doğrudan etkisini vurgulamaktadır. Katılımcı, Avrupa'ya göç eden arkadaşlarının din düzeylerinin iyiye gitmediğini gözlemlemiştir. Bu gözlem, göç edilen yerin bireyin dini inançlarını nasıl etkileyebileceğine dair önemli bir ipucu sunmaktadır. K6, "göç ettiğin yer seni çok etkiler zaten hicretin bütün anlamı da bu değil mi" diyerek, göçün dini yaşam üzerindeki etkisinin altını çizmektedir. Göç edilen yerin dini benzerliği veya dindarlık seviyesi, göçmenlerin dini inançlarının azalması veya yükselmesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.<sup>467</sup> Göçmenlerin yeni yerleştikleri toplumun dini normları ve pratikleri, bireylerin kendi dini inançlarını yeniden gözden geçirmelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda, daha dindar bir topluma göç eden bireyler, dini pratiklerinde ve inançlarında artış yaşayabilirken, seküler veya daha az dindar bir topluma göç edenler, dini inançlarında azalma veya zayıflama deneyimleyebilmektedirler. Bu süreç, göçmenlerin dini kimliklerinin yeniden şekillenmesine ve dini pratiklerinin adaptasyonuna yol açabilmektedir, dolayısıyla göç edilen yerin dini atmosferi, bireylerin dini hayatları üzerinde kritik bir rol oynadığını söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, göç süreci bireylerin dini inançları ve pratikleri üzerinde önemli değişikliklere yol açabilmektedir. Göçmenlerin dindarlığına ilişkin araştırmalar, karmaşık bir durum sergileyerek çeşitli faktörlere bağlı olarak dini pratiklerde ve inançlarda hem artışlar hem de azalmalar yaşandığını ortaya koymaktadır.<sup>468</sup> Bu çalışmada ise elde edilen

---

<sup>466</sup> Claudia Diehl - Matthias Koenig, "God Can Wait – New Migrants in Germany Between Early Adaptation and Religious Reorganization", *International Migration* 51/3 (2013), 8-22.

<sup>467</sup> Mieke Maliepaard - Marcel Lubbers, "Parental Religious Transmission after Migration: The Case of Dutch Muslims", *Journal of Ethnic and Migration Studies* 39/3 (2013), 425-442; Ilana Redstone Akresh, "Immigrants' Religious Participation in the United States", *Ethnic and Racial Studies* 34/4 (2011), 643-661; Phillip Connor, "International Migration and Religious Participation: The Mediating Impact of Individual and Contextual Effects1", *Journal for the Scientific Study of Religion* 47/7 (2008), 243-257; Frank van Tubergen, "Religious Change of New Immigrants in the Netherlands: The Event of Migration", *Social Science Research* 42/3 (2013), 715-725.

<sup>468</sup> Akresh, "Immigrants' Religious Participation in the United States"; Phillip Connor, "Increase or Decrease? The Impact of the International Migratory Event on Immigrant Religious Participation", *Journal for the Scientific Study of Religion* 47/2 (2008), 243-257; Abdurrahim Güler - Tuğça Poyraz Tacoğlu, "Amerika'da Yaşayan Türklerde Etnik Kimlik, Kültürleşme, Dindarlık Ve Bunların Yaşam



veriler, katılımcıların göç sonrasında dini yaşantılarında belirgin değişiklikler yaşadığını göstermiştir. Bununla birlikte, göç sürecinde dini inançlarındaki değişiklikler, bireylerin uyum süreçlerini, kimlik oluşumlarını ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyen kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Dini inançlar ve pratiklerin göçmenlerin yaşamındaki rolü, göç çalışmalarında daha fazla dikkate alınması gereken önemli bir boyuttur.



---

Memnuniyetine Etkisi”, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 63 (2017), 59-70; Yassine Khoudja, “Religious Trajectories of Immigrants in the First Years After Migration”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 61/2 (2022), 507-529; van Tubergen - Sindradóttir, “The Religiosity of Immigrants in Europe”; Celaleddin Çelik, “Almanya’da Türkler: Sürekli Yabancılık, Kültürel Çatışma ve Din”, *Milel ve Nihal* 5/3 (01 Eylül 2008), 105-142.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada Bursa ilinde yaşayan gönüllü göçmenlerin, göç sonrası kültürleşme sürecini ve bu süreçteki zorluklar karşısında hangi dini başa çıkma unsurlarına başvurdukları araştırılmıştır. Katılımcı grubu, 24-56 yaş aralığında, kendisinin Müslüman ve dindar olduğunu belirten 11 kişiden oluşmaktadır. Araştırma nitel veri toplama aracı olan yarı yapılandırılmış görüşme (mülakat) yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular bölümünde ilk tema olan “göç öncesi süreçte yaşanan durumlar” başlığı altında elde edilen sonuçlara göre etkilerin şiddeti, katılımcıların vatanlarına olan bağlılıklarının derinliği, göç etme yaşları ve ayrılma kararlarının ne derecede gönüllü olup olmadığına bağlı olarak değişiklik göstermiştir. Vatan ve vatandaşı olan bağlılık seviyelerine göre katılımcılar, göç öncesi süreçte farklı duygusal ve psikolojik tepkiler göstermiştir. Vatanına bağlı olanlar, daha derin bir kayıp hissi yaşarken, bağlı olmayanlar bu süreçte daha az zorlanmıştır.

Göçün gerçekleştiği yaş ve gönüllülük seviyesinin de önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Göç etme yaşı, göç deneyiminin ruhsal yapıyı nasıl etkilediği üzerinde belirleyici olmuştur. Özellikle, çocuklar ve ergenler, vatanını terk etme sürecindeki düşünme, planlama, danışma ve somut soruşturmalar aşamalarından geçmedikleri ve ebeveynlerinin kararlarına bağımlı oldukları için bu süreçte zorlanmışlardır. Ayrıca ergenlik döneminde göç eden bireylerin kimlik gelişimi konusunda daha fazla zorluk yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Gönüllülük düzeyi düşük olan katılımcılar, göç sürecinde daha fazla stres ve kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Çalışmada göç öncesinde en çok vurgulanması gereken kısımlardan birisi ise “sonuçları tolere etme kapasitesi” temasıdır. Bireylerin zorlukları tolere etme kapasitesinin, göçmenlerin kişilik ve tutumlarına bağlı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların “*Ben öyle ‘ne olur nasıl olur’ düşünmüyordum.*” veya “*İstanbul’a gezmeye gelmiştik arkadaşlarla... buradaki kızlardan biri vasıta oldu eşimle tanıştırdı. Üç hafta sonra evlendik*” gibi ifadelerinden yola çıkarak bireylerin kişiliklerine göre bağlı tutamlar ele alınmıştır. Michael Balint’in nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde “ocnophil” (tereddütlü) ve “philobat” (heyecan arayan) olarak tanımladığı kişilik tiplerinden yola çıkarak, uyum

sürecinde bu kişilik tiplerinin nasıl rol oynadığı araştırılmıştır. Oknofilik bireyler, güvenlik ve istikrar arayışında olup, yeni çevreye uyum sağlamada daha fazla zorlanmışlardır. Filobatik bireyler ise daha bağımsız olup, yeni deneyimlere açık oldukları için göç sürecine daha olumlu yaklaşmışlardır. Bu bağlamda, kişilik özelliklerinin göç sonrası uyum süreçlerini nasıl etkilediği önemli bir bulgu olarak ortaya çıkmıştır.

İkinci ana tema olan “göç sonrası kültürel uyum süreci” altında göçmenlerin kültürel uyum süreçlerini etkileyen çeşitli faktörleri derinlemesine incelemiştir. Araştırma bulguları, göçmenlerin karşılaştığı dil ve kültürel uyumsuzlukların, adaptasyon süreçlerini nasıl zorlaştırdığını ve "kültürleşme stresi" olarak adlandırılan bir deneyime nasıl yol açtığını ortaya koymuştur.

Dil bariyeri, göçmenlerin yeni toplumlarıyla iletişim kurma ve entegrasyon süreçlerini zorlaştıran önemli bir etken olarak öne çıkmıştır. Yerel dilin bilinmemesi, sosyal etkileşimlerde ve günlük yaşamda sürekli gerginlik ve yoğun bir stres hissi yaratmıştır. Ayrıca yaşı küçük bireylerde eğitim alanında müfredat farkını derinleştirdiği gözlemlenmiştir. Bir diğer yandan bireylerin dili öğrendikten sonra dahi tam anlamıyla aksan, tonlama ve ritim, yani dilin “müziğini” kavrayamadıkları ortaya çıkmıştır. Göç edilen toplumdaki vatandaşların deyimsele ifadeler kullanması göçmen bireylerin utanma duygularını ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda göçmenler, yerli halkın “gizli diline” asla dahil olamayacakmış gibi hissettiklerini “*dediğim gibi en büyük zorluk dildi. Diğer şeyleri biz hemen hemen çabuk çözdük. Çok da fazla zorluk çekmedik ama ailem hâlâ dil konusunda zorluk yaşıyor.*” gibi ifadeler ile dile getirmişlerdir.

Bir diğer kayda değer nokta ise, göç edilen yer ile göçmenin vatanı arasındaki kültürel ve sosyal farklılıkların artması, adaptasyon sürecini önemli ölçüde zorlaştırmasıdır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, göçmenlerin uyum sürecinde karşılaştıkları bu zorlukların nasıl aşılabileceğinin anlaşılabilmesi için köken ve yerleşim toplumu olmak üzere bu iki temel unsur detaylı bir şekilde ele almıştır. Bu iki unsurun derinlemesine incelenmesi, göçmenlerin adaptasyon süreçlerini etkileyen dinamiklerin ve stratejilerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır.

Bu bağlamda, bireylerin kültürel değerlerini, inançlarını ve alışkanlıklarını nasıl anlamlandırdıkları ve içselleştirdikleri, yeni yerleşim toplumuna uyum sağlama

süreçlerinde belirleyici bir rol oynamıştır. Bireylerin en çok vurgu yaptığı gerçek anlamda eşsiz ve özgün olan manzaralar, sokak kokuları, cadde kıvrımları gibi fiziksel mekanlar ve yerel halkın gelenekleri olmuştur. Katılımcıların ifadeleri “gelenek ve normlar” ve “vatandaşların tepki ve davranışı” alt temaları bağlamında incelenirken en sık karşılaşılan noktanın yerel halk tarafından kullanılan dil biçimi olmuştur. Göçmen bireylerin sünnet kutlamaları veya çocuk terbiyesi tutumları gibi geleneğe bağlı farklılıklara zamanla alışabildiklerini ancak göç edilen yerdeki argo dil kullanımına alışamayacaklarını ifade etmişlerdir. Bu ayrışma sonucu, göçmenlerin sosyal izolasyon ve yabancılaşma gibi duygularının önemli ölçüde pekiştiği gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte, bireylerin kültürel uyum süreçlerinde yaşadıkları kültürleşme stresi, yabancılaşma ve ayrışma durumları “ayrımcılık ve yasal engeller” başlığı altında incelenmiştir. Katılımcıların ikamet izni alımı sürecinde yaşadıkları evrak hazırlama, randevu alma ve dil bilgisi yetersizliği gibi unsurlar kaygı yaşamalarına sebep olmuştur.

Bu bağlamda, özellikle ötekileştirilmeye ve ayrımcılığa maruz kalan katılımcıların hislerine odaklanılmıştır. Katılımcılar, göç idaresindeki zorlayıcı işlemler ve yabancı olmanın verdiği dışlanmışlık hissini vurgularken, geçmişteki daha ılımlı tutumun zamanla belirgin bir ayrımcılığa dönüştüğünü, ikamet izni hakkında sürekli belirsizlik ve tedirginlik içinde yaşadıklarını, göç idaresinde yaşadıkları yabancılaşma ve yalnızlık hissini ve yabancı olmanın getirdiği ikinci sınıf muamelesini ifade etmektedirler. Bu tür olumsuz deneyimler, göçmenlerin yerel toplumla olan ilişkilerini zayıflatarak kültürel entegrasyon süreçlerini olumsuz yönde etkileyip ayrışma ve marjinalleşme gibi olumsuz kültürleşme durumlarına neden olmuştur. Ayrıca, göç idarelerindeki sert muameleler, reddedilen çalışma izinleri ve meslek engellemeleri, bireylerde yabancılaşma duygusuna yol açmıştır.

Göçmen bireylerin uyum sürecini zorlaştıran bir diğer unsur ise toplumsal ayrımcılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar, zaman zaman hakaretlere ve dışlanmalara maruz kaldıklarını belirtmektedir. Bu durum, yerel toplum içinde kendilerini izole hissettiklerini ve belirli durumlarda kendi düşüncelerini dahi dile getirmekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, yabancı bir ülkede kendilerini ait hissetmekte zorlandıklarını ve “hiç tanımadığımız insanlar tarafından azarlandığımız, hatta defolun gidin ülkenize tarzında

*şeyler duyduk*” gibi ifadelerden dolayı sık sık suçluluk ve yabancılaşma duyguları yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Çalışmada uyum sürecini zorlaştıran faktörler; vatana ve vatandakilere derin bağlılık, erken yaşta göç, yeniliklere karşı olma, yerel dilin bilinmemesi, yerel toplumun geleneklerinin kişilerin geleneklerinden çok farklı olması, iki ikamet yeri arasındaki fiziksel mekân farkının büyük olması, yerel toplumun davranışları ile vatandakilerin davranışları arasında büyük farklılıkların olması, bürokratik ortamlarda karşılaşılan dışlayıcı davranışlar, yasanın göçmenlere yasakladığı meslekler, ikamet izni başvuru ve yenileme sürecinde yaşanan yoğun stres durumları, toplumun göçmenlere karşı ayrımcılığı şeklinde tespit edilmiştir. Tüm bu sayılan etmenler, göç sonrası uyum süreçlerinde kişilerin zorluklarının artmasına ve topluma entegre olmakta zorluk yaşamalarına sebep olmuştur.

Çalışmada göç sürecini kolaylaştıran başa çıkma yollarını incelendiğinde, zorluklar karşısında bireylerin bazen dini ve bazen de dini olmayan başa çıkma yollarına başvurdukları görülmüştür. Bu konuda “dil ve iletişim becerilerinin gelişimi”, “sosyal destek” ve “dini inanç” faktörleri öne çıkmıştır. Özellikle de, dini inanç dışında, sosyal desteğin, kültürel uyum sürecinde kişiler için büyük bir önemi olduğu ve entegrasyon sürecini kolaylaştırdığı ortaya çıkmıştır.

Çalışmanın son teması olan "kültürel uyum ve dini başa çıkma" kısmına gelindiğinde, kişilerin uyum sürecindeki zorluklarla başa çıkmada inançlarının olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar, özellikle "tevekkül", "kader", “Kur’an okuma” ve "dua" gibi dini başa çıkma yöntemlerine başvurarak zorlukların ve acıların hafiflediğini ifade etmişlerdir.

Kişileri teskin eden diğer dini başa çıkma unsuru ise dini cemaat desteği olmuştur. Dini bağların bulunması yerel toplum vatandaşları ve göçmen bireylerin farklı kültürlerden olmalarına rağmen ortak bir noktada buluşmalarını sağlamıştır. Dolayısıyla iki grup arasında destek ve yardımlaşma duyguları güçlendirmiştir. Katılımcılar, vatandaşlar tarafından gösterilen bu desteklerin yabancılaşma duygularına karşı sosyal ilişkilerini nasıl olumlu bir şekilde etkilediğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, katılımcılar yüksek öğretim desteği, ihtiyaç zamanında erzak ve diğer yapılan yardımların temel sebebinin “Allah rızası” için olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca yaşadıkları ayrımcılıklara

rağmen, vatandaşların katılımcıları "dini kardeş" olarak görmeleri dışlanma duygularını bastırmıştır. Kısacası, katılımcıların ifadeleri incelendiğinde entegrasyon sürecini olumlu etkileyen desteklerin ve sıcak davranışların temel sebebinin ortak dini bağlar olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, katılımcılar zorluklar karşısında Allah'a yönelmenin ve dini başa çıkma yöntemlerine başvurmanın manevi dayanıklılıklarını artırdığını ve hayatlarına olumlu bir etki yaptığını vurgulamıştır. Bu bulgular, dini inançların kültürel uyum sürecinde önemli bir rol oynadığını ve bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarında etkili olduğunu göstermektedir. Göçmenler, yaşadıkları zorlukları bir imtihan olarak değerlendirip, bu durumların Allah'ın takdiri olduğuna inanarak kendilerini teselli etmişlerdir. Ayrıca, her iki tarafın aynı dine mensup olması kültürel ve ırksal farklılıklarının üstesinden gelmelerini, birbirlerine karşı olumlu tutum sergilemesini ve kültürel uyum süreçlerini önemli ölçüde kolaylaştırmıştır. Tüm bu dini başa çıkma yöntemleri bireylerin daha sağlıklı bir uyum süreci geçirmelerini sağlamıştır.

Bu çalışma, göçmenlerin kültürel uyum sürecini çeşitli biçimlerde deneyimleyebildiklerini ve bu nedenle göç deneyiminin son derece kişiye özgü bir süreç olduğunu bir kez daha göstermiştir. Katılımcılar, benzer uyum sorunlarıyla karşılaşmalarına rağmen, her bir bireyin durumunu değerlendirme tarzı, olaylara verdiği duygusal tepkiler ve başa çıkma stratejileri açısından çeşitlilik göstermiştir. Uyum sürecini ve dini başa çıkmayı etkileyen pek çok farklı unsurun çeşitli birleşimlerinin bulunması kişilerin uyum sağlama biçimlerini biricik hale getirmiştir.

Son olarak, bu araştırma nitel ve küçük örneklem grubu ile sınırlı olması sebebiyle genelleme yapılamamaktadır. Dolayısıyla bu alanın daha derin bir şekilde anlaşılabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu bağlamda ileride yapılacak diğer akademik araştırmalara dair öneriler şu şekildedir:

Göç ve kültürel uyum süreçlerinde meydana gelen durumlarla ilgili daha fazla nicel ve karma araştırmaların yapılması gereklidir. Göçmen çocukların ve yaşlıların kültürel uyum süreçleri üzerine odaklanan çalışmalar, farklı yaş gruplarının göç deneyimlerini anlamak için yapılabilir. Göçmen kadınlar üzerine yapılan araştırmalara ek olarak, cinsiyet temelli farklılıkların göç deneyimine etkisini anlamak için erkek katılımcıları da içeren çalışmalar yapılabilir. Bu tür araştırmalar, cinsiyet odaklı politika ve destek hizmetlerinin

geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Göçmenlerin ekonomik entegrasyonunu engelleyen faktörlerin ve bu engellerin sonuçlarının araştırılması da kritik öneme sahiptir. Ayrıca Türkiye'deki dini azınlık konumunda olan göçmenler arasında ortaya çıkabilecek özgün durumların ve dini inançların başa çıkma süreçlerine nasıl etki ettiğini ele alan araştırmalar gerçekleştirilebilir.



## KAYNAKÇA

- Abadan Unat, Nermin. *Bitmeyen Göç: Konuk İşçilikten Ulus-Ötesi Yurttaşlığa*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 3. Basım, 2017.
- Abu Raiya, Hisham - Pargament, Kenneth I. “Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients: From Research to Practice”. *Professional Psychology: Research and Practice* 41/2 (2010), 181-188. <https://doi.org/10.1037/a0017988>
- Abu-Raiya, Hisham vd. “Religion as Problem, Religion as Solution: Religious Buffers of the Links Between Religious/Spiritual Struggles and Well-Being/Mental Health”. *Quality of Life Research* 25/5 (2016), 1265-1274. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1163-8>
- Achotegui Loizate, Joseba. *El síndrome de Ulises. Contra la deshumanización de la migración*. Ned Ediciones, 1. Basım, 2020.
- Adam, Zeenah - Ward, Colleen. “Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims”. *Journal of Muslim Mental Health* 10/2 (2016), 3-26. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.201>
- Adams, Byron G. - Vijver, Fons J. R. van de. “The Many Faces of Expatriate Identity”. *International Journal of Intercultural Relations* 49 (2015), 322-331. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2015.05.009>
- Aflakseir, Abdulaziz; Coleman. “Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale”. *Journal of Muslim Mental Health* 6/1 (2011), 44-61. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Agudelo-Suárez, Andrés A. vd. “The Effect of Perceived Discrimination on the Health of Immigrant Workers in Spain”. *Bmc Public Health* 11 (2011), 652. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-652>
- Ahmed, Salim vd. “Barriers to Access of Primary Healthcare by Immigrant Populations in Canada: A Literature Review”. *Journal of Immigrant and Minority Health* 18/6 (2016), 1522-1540. <https://doi.org/10.1007/s10903-015-0276-z>
- Ajit Shah. “Ethnicity and the Common Mental Disorders”. *Social Inequalities and the Distribution of the Common Mental Disorders*, ts.



- Akhtar, Salman. *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*. London: Routledge, 2009.
- Akhtar, Salman. "From Unmentalized Xenophobia to Messianic Sadism: Some Reflections on the Phenomenology of Prejudice". *The Future of Prejudice: Psychoanalysis and the Prevention of Prejudice*. ed. Afaf Mahfouz. 7-19. Maryland: Jason Aronson, 2007.
- Akhtar, Salman. *Göç ve Kimlik: Kargaşa, Sağaltım ve Dönüşüm*. çev. Sedef Ayhan. İstanbul: Sfenks Kitap, 2. Basım, 2021.
- Akhtar, Salman. *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation*. Maryland: Jason Aronson, 2011.
- Akhtar, Salman. *Immigration and Identity: Turmoil, Treatment and Transformation*. Maryland: Jason Aronson, Inc., 1999.
- Akhtar, Salman. "The Immigrant, the Exile, and the Experience of Nostalgia". *Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 1/2 (1999), 123-130. <https://doi.org/10.1023/A:1023029020496>
- Akhtar, Salman. "The Mental Pain of Minorities". *British Journal of Psychotherapy* 30/2 (2014), 136-153. <https://doi.org/10.1111/bjp.12081>
- Akhtar, Salman - Selma Kramer (ed.). *The Colors of Childhood: Separation-Individuation Across Cultural, Racial, and Ethnic Diversity*. Maryland: Jason Aronson, 2004.
- Akresh, Ilana Redstone. "Immigrants' Religious Participation in the United States". *Ethnic and Racial Studies* 34/4 (2011), 643-661. <https://doi.org/10.1080/01419870.2010.526719>
- Aksoy, Zeynep. "Uluslararası Göç Ve Kültürlerarası İletişim". *Journal of International Social Research* 5/20 (2012), 292-303.
- Alsubaie, Mohammed K. vd. "Religious Coping, Perceived Discrimination, and Posttraumatic Growth in an International Sample of Forcibly Displaced Muslims". *Mental Health, Religion & Culture* 24/9 (2021), 976-992. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1973978>

- Altıntaş, M. Esat. “Bireycilik ve Toplumculuk Tartışmaları Bağlamında Değerler Eğitimi Yaklaşımları”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 10/24 (2012), 31-52.
- Amisi, Baruti vd. “Xenophobia and Civil Society: Durban’s Structured Social Divisions”. *Politikon* 38/1 (2011), 59-83. <https://doi.org/10.1080/02589346.2011.548671>
- Anani, Khalil al-. *Inside the Muslim Brotherhood: Religion, Identity, and Politics*. Oxford: Oxford University Press, 2016.
- Anant, Santokh. “Belongingness and Mental Health: Some Research Findings”. *Acta Psychologica* 26 (1967), 391-396.
- Ano, Gene G. - Vasconcelles, Erin B. “Religious Coping And Psychological Adjustment To Stress: A Meta-Analysis”. *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Arabacı, Zeynep vd. “Türkiye’de Kadın Göçmenlik ve Göçün Kadın Sağlığı Üzerine Etkisi”. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 16/36 (2016), 129-144. <https://doi.org/10.21560/spcd.77608>
- Arends-Tóth, Judit - Van de Vijver, Fons J. R. “Acculturation Attitudes: A Comparison of Measurement Methods”. *Journal of Applied Social Psychology* 37/7 (2007), 1462-1488. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00222.x>
- Armstrong, Karen. *Tanrı’nın Tarihi İslam, Hristiyanlık ve Yahudiliğin 4000 Yıllık Tarihi*. çev. Oktay Özel vd. İstanbul: Pegasus Yayınları, 7. Basım, 2019.
- Arnett, Jeffrey J. “The Neglected 95%: Why American Psychology Needs To Become Less American”. *The American Psychologist* 63/7 (2008), 602-614. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.7.602>
- Ataca, Bilge - Berry, John W. “Psychological, Sociocultural, and Marital Adaptation of Turkish Immigrant Couples in Canada”. *International Journal of Psychology* 37/1 (2002), 13-26. <https://doi.org/10.1080/00207590143000135>
- Aydın, Mustafa. “Özel Bir Göç Biçimi Olarak Hicret”. *Sosyoloji Divanı* 6 (2015), 103-114.

- Aydin, Nilüfer vd. "Turning to God in the Face of Ostracism: Effects of Social Exclusion on Religiousness". *Personality and Social Psychology Bulletin* 36/6 (2010), 742-753. <https://doi.org/10.1177/0146167210367491>
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Azhar, M. Z. vd. "Religious Psychotherapy In Anxiety Disorder Patients". *Acta Psychiatrica Scandinavica* 90/1 (1994), 1-3. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1994.tb01545.x>
- Babbie, Earl. *The Basics of Social Research*. Boston: Cengage Learning, 14. Basım, 2014.
- Bager, Line vd. "Are Migrants Diagnosed With a Trauma-Related Disorder at Risk of Premature Mortality? A Register-Based Cohort Study in Denmark". *J Migr Health* 8/1 (2023). <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100197>
- Bal, Mich  lle - Bos, Kees van den. "Blaming for a Better Future: Future Orientation and Associated Intolerance of Personal Uncertainty Lead to Harsher Reactions Toward Innocent Victims". *Personality and Social Psychology Bulletin* 38/7 (2012), 835-844. <https://doi.org/10.1177/0146167212442970>
- Baldacchino, D. - Draper, P. "Spiritual Coping Strategies: A Review of the Nursing Research Literature". *Journal of Advanced Nursing* 34/6 (2001), 833-841. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01814.x>
- Balint, Michael. *Thrills and Regressions*. New York: International University Press, 1959.
- Bayraktar, Nurhan. *Boşanmış Kadınların Çevrelerinin Kendilerine Bakış Açısını Algılama Şekilleri*. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2010.
- Beaton, Dorcas E. vd. "Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures". *Spine* 25/24 (2000), 3186.
- B  cares, Laia vd. "Ethnic Density Effects on Physical Morbidity, Mortality, and Health Behaviors: A Systematic Review of the Literature". *American Journal of Public Health* 102/12 (2012), 33-66. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300832>

- Beiser, M. "Influences of Time, Ethnicity, and Attachment on Depression in Southeast Asian Refugees". *The American Journal of Psychiatry* 145/1 (1988), 46-51. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.46>
- Beiser, M. vd. "Unemployment, Underemployment and Depressive Affect Among Southeast Asian Refugees". *Psychological Medicine* 23/3 (Ağustos 1993), 731-743. <https://doi.org/10.1017/s0033291700025502>
- Bellelli, Guglielmo - Amatulli, Mirella A. C. "Nostalgia, Immigration, and Collective Memory". *Collective Memory of Political Events*. London: Psychology Press, 1997.
- Benson, G. Odessa vd. "Religious Coping and Acculturation Stress Among Hindu Bhutanese: A Study of Newly-Resettled Refugees in the United States". *International Social Work* 55/4 (2012), 538-553. <https://doi.org/10.1177/0020872811417474>
- Bernstein, Kunsook Song vd. "Acculturation, Discrimination and Depressive Symptoms Among Korean Immigrants in New York City". *Community Mental Health Journal* 47/1 (2011), 24-34. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9261-0>
- Berry, J. W. "Marginality, Stress and Ethnic Identification in an Acculturated Aboriginal Community". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 1/3 (1970), 239-252. <https://doi.org/10.1177/135910457000100303>
- Berry, John W. "Acculturation as Varieties of Adaptation". *Acculturation: Theory, Models, And Some New Findings*. ed. Amando Padilla. 9-25. Colorado: Westview Press, 1983.
- Berry, John W. "Acculturation: Living Successfully in Two Cultures". *International Journal of Intercultural Relations* 29/6 (2005), 697-712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Berry, John W. "Acculturative Stress". *Readings in Ethnic Psychology*. ed. Pamela Balls Organista vd. 117-123. New York: Routledge, 1998. <https://doi.org/10.4324/9781315822129>
- Berry, John W. vd. "Comparative Studies of Acculturative Stress". *The International Migration Review* 21/3 (1987), 491-511. <https://doi.org/10.2307/2546607>

- Berry, John W. vd. (ed.). *Handbook of Cross-Cultural Psychology, Volume 3: Social Behavior and Applications*. 3 Cilt. Boston: Allyn & Bacon, 2. Basım, 1997.
- Berry, John W. "Immigration, Acculturation, and Adaptation". *Applied Psychology: An International Review* 46/1 (1997), 5-34.  
<https://doi.org/10.1080/026999497378467>
- Berry, John W. vd. *Kültürlerarası Psikoloji: Araştırma ve Uygulamalar*. ed. Leman Pınar Tosun. çev. Afife Başak vd. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 3. Basım, 2021.
- Berry, John W. "Theories and Models of Acculturation". *The Oxford Handbook of Acculturation and Health*. ed. Seth J. Schwartz - Jennifer Unger. 15-28. Oxford: Oxford University Press, 2017.
- Berry, John W. - Hou, Feng. "Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada". *International Journal of Intercultural Relations* 61 (2017), 29-39. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.08.003>
- Berry, John W. - Kalin, Rudolf. "Multicultural and Ethnic Attitudes in Canada: An Overview of the 1991 National Survey". *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* 27/3 (1995), 301-320.  
<https://doi.org/10.1037/0008-400X.27.3.301>
- Berry, John W. - Sabatier, Colette. "Acculturation, discrimination, and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris". *International Journal of Intercultural Relations* 34/3 (2010), 191-207.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.11.007>
- Betts, Alexander. *Survival Migration: Failed Governance and the Crisis of Displacement*. New York: Cornell University Press, 2013.
- Bhugra, D. "Migration and Depression". *Acta Psychiatrica Scandinavica* 108/418 (2003), 67-72. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s418.14.x>
- Bhugra, Dinesh. "Migration and Mental Health". *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109/4 (2004), 243-258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690x.2003.00246.x>
- Bhugra, Dinesh. "Migration, Distress and Cultural Identity". *British Medical Bulletin* 69/1 (2004), 129-141. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldh007>

- Bhugra, Dinesh - Ayonrinde, Oyedeji. "Depression in Migrants and Ethnic Minorities". *Advances in Psychiatric Treatment* 10/1 (2004), 13-17. <https://doi.org/10.1192/apt.10.1.13>
- Bhugra, Dinesh - Becker, Matthew A. "Migration, Cultural Bereavement and Cultural Identity". *World Psychiatry* 4/1 (2005), 18-24.
- Bhugra, Dinesh - Susham Gupta (ed.). *Migration and Mental Health*. Cambridge: Cambridge University Press, 1. Basim, 2010. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511760990>
- Bianucci, Raffaella vd. "The 'Ulysses Syndrome': An Eponym Identifies a Psychosomatic Disorder in Modern Migrants". *European Journal of Internal Medicine* 41/1 (2017), 30-32. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2017.03.020>
- Blascovich, Jim - Tomaka, Joe. "The Biopsychosocial Model of Arousal Regulation". *Advances in Experimental Social Psychology*. 28/1-51. Ontario: Academic Press, 1. Basim, 1996. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60235-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60235-X)
- Blos, Peter. "The Second Individuation Process of Adolescence". *The Psychoanalytic Study of the Child* 22/1 (1967), 162-186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bonovitz, Jennifer. "Reflections of the Self in the Cultural Looking Glass". *The Colors of Childhood: Separation-Individuation Across Cultural, Racial, and Ethnic Diversity*. ed. Salman Akhtar - Selma Kramer. Maryland: Jason Aronson, 2004.
- Boomgaarden, Hajo G - Vliegenthart, Rens. "Explaining the Rise of Anti-Immigrant Parties: The Role of News Media Content". *Electoral studies* 26/2 (2007), 404-417.
- Bos, Kees van den vd. "On the Psychology of Religion: The Role of Personal Uncertainty in Religious Worldview Defense". *Basic and Applied Social Psychology* 28/4 (2006), 333-341. [https://doi.org/10.1207/s15324834basp2804\\_6](https://doi.org/10.1207/s15324834basp2804_6)
- Bowlby, John. *Anxiety and Anger: Attachment and Loss Volume 2*. 3 Cilt. New York City: Basic Books, 2. Basim, 1983.

- Bowlby, John. *Loss: Sadness And Depression, Volume 3*. New York: Basic Books, Revised edition., 1982.
- Boyle, Paul vd. *Exploring Contemporary Migration*. Essex: Routledge, 1998.
- Breger, Rosemary - Rosanna Hill (ed.). *Cross-Cultural Marriage: Identity and Choice*. New York: Routledge, 1998.
- Buran, Behice vd. “Zorunlu İç Göç: Ruhsal ve Toplumsal Sonuçları”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 3/2 (2002), 97-103.
- Cadge, Wendy - Ecklund, Elaine. “Immigration and Religion”. *Annual Review of Sociology* 33/1 (2007), 359-379.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.soc.33.040406.131707>
- Can, Yücel - Aksu, Nazlı Buket. “Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15/58 (2016), 888-902.  
<https://doi.org/10.17755/esosder.258824>
- Canagarajah, Suresh (ed.). *The Routledge Handbook of Migration and Language*. New York: Routledge, 2017.
- Canatan, Kadir. *Toplumsal Değişim Perspektifinden Göç Sosyolojisi*. İstanbul: Eskiyei Yayınları, 2020. <https://fcr.com.tr/toplumsal-degisim-perspektifinden-goc-sosyolojisi/>
- Canetto, Silvia Sara. “Women and Suicidal Behavior: A Cultural Analysis”. *The American Journal of Orthopsychiatry* 78/2 (2008), 259-266.  
<https://doi.org/10.1037/a0013973>
- Cardella, Lucille A. - Friedlander, Myrna L. “The Relationship Between Religious Coping and Psychological Distress in Parents of Children with Cancer”. *Journal of Psychosocial Oncology* 22/1 (2004), 19-37.  
[https://doi.org/10.1300/J077v22n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J077v22n01_02)
- Carver, Charles S. vd. “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach”. *Journal of Personality and Social Psychology* 56/2 (1989), 267-283.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- Castles, Stephen vd. *The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World*. New York: The Guilford Press, 5. Basım, 2014.
- Chambers, Iain. *Migrancy, Culture, Identity*. New York: Taylor & Francis Ltd, 2001.
- Chen, Sylvia Xiaohua vd. “Bicultural Identity, Bilingualism, and Psychological Adjustment in Multicultural Societies: Immigration-Based and Globalization-Based Acculturation”. *Journal of Personality* 76/4 (2008), 803-838. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00505.x>
- Chu, Po Sen vd. “Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents”. *Journal of Social and Clinical Psychology* 29/6 (2010), 624-645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cobb, Cory L. vd. “Toward a Positive Psychology of Immigrants”. *Perspectives on Psychological Science* 14/4 (2019), 619-632. <https://doi.org/10.1177/1745691619825848>
- Connor, Phillip. *Immigrant Faith: Patterns of Immigrant Religion in the United States, Canada, and Western Europe*. New York: New York University Press, 2014.
- Connor, Phillip. “Increase or Decrease? The Impact of the International Migratory Event on Immigrant Religious Participation”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 47/2 (2008), 243-257. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2008.00405.x>
- Connor, Phillip. “International Migration and Religious Participation: The Mediating Impact of Individual and Contextual Effects1”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 47/7 (2008), 243-257.
- Creswell, John W. *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. çev. Mesut Bütün - Selçuk Beşir Demir. Ankara: Siyasal Kitabevi, 3. Basım, 2014.
- Creswell, John W. “Nitel Çalışma Tasarımı”. çev. Ayfer Budak - İbrahim Budak. *Nitel Araştırma Yöntemleri*. 42-69. Siyasal Kitabevi, 3. Basım, 2013.



- Crush, Jonathan - Ramachandran, Sujata. "Xenophobia, International Migration and Development". *Journal of Human Development and Capabilities* 11/2 (2010), 209-228. <https://doi.org/10.1080/19452821003677327>
- Çağlayan, Savaş. "Göç Kuramları, Göç ve Göçmen İlişkisi". *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17 (2006), 67-91.
- Çapcıoğlu, İhsan vd. "Göç Olgusunun Dini ve Toplumsal Yansımaları: Kur'an'daki Atıflar Bağlamında / Religious and Social Reflections of the Migration: In the Context of Quranic References". *Journal of History Culture and Art Research* 7 (2018), 596. <https://doi.org/10.7596/taksad.v7i5.1811>
- Çapcıoğlu, İhsan. "Religious and Social Reflections of the Migration: In the Context of Quranic References". *Journal of History Culture and Art Research* 7/5 (2018), 596-05.
- Çelebi, Engin. "Farklı Kültürel Ortamlara Göçte Yaşanılan Kaygı Ve Belirsizlik Sorunu". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 1/34 (2015). <https://doi.org/10.21560/spcd.90192>
- Çelik, Celalettin. "Almanya'da Türkler: Sürekli Yabancılaşma, Kültürel Çatışma ve Din". *Milel ve Nihal* 5/3 (01 Eylül 2008), 105-142.
- Çevik, Hacı - Buz, Sema. *Göç ve Entegrasyon*. Ankara: Nika Yayınevi, 2020.
- Das-Munshi, Jayati vd. "Understanding the Effect of Ethnic Density on Mental Health: Multi-Level Investigation of Survey Data from England". *The BMJ* 341/1 (2010). <https://doi.org/10.1136/bmj.c5367>
- Demircan, Adnan. *Nebevi Direniş Hicret*. İstanbul: Beyan Yayınları, 3. Basım, 2017.
- Derveze, İzzet. *Kur'an'a Göre Hz. Muhammed'in Hayatı*. İstanbul: Yarın Yayıncılık, 2016.
- Diehl, Claudia - Koenig, Matthias. "God Can Wait – New Migrants in Germany Between Early Adaptation and Religious Reorganization". *International Migration* 51/3 (2013), 8-22. <https://doi.org/10.1111/imig.12093>

- Easterlin, Richard Ainley (ed.). *Population and Economic Change in Developing Countries*. London: The University of Chicago Press, Midway reprint edition 1987., 1987.
- Eisenbruch, Maurice. "From Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees from Post-traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees". *Social Science & Medicine* 33/6 (1991), 673-680. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90021-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90021-4)
- Emmons, Robert A. *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York: Guilford Press, 1999.
- Erikson, Erik H. *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton & Company, Reissue edition., 1994.
- Espin, Oliva. *Women Crossing Boundaries: A Psychology of Immigration and Transformations of Sexuality*. New York: Routledge, 1999.
- Extra, Guus - Ludo Verhoeven (ed.). *Bilingualism and Migration*. Berlin: De Gruyter Mouton, 2011 edition., 1998.
- Falicov, Celia Jaes. "Family Sociology and Family Therapy Contributions to the Family Development Framework: A Comparative Analysis and Thoughts on Future Trends". *Family Transitions: Continuity and Change over the Life Cycle*. 3-51. Guilford Family Therapy Series. New York: The Guilford Press, 1988.
- Farris, Emily M - Silber Mohamed, Heather. "Picturing Immigration: How the Media Criminalizes Immigrants". *Politics, Groups, and Identities* 6/4 (2018), 814-824.
- Finch, Brian Karl - Vega, William A. "Acculturation Stress, Social Support, and Self-Rated Health Among Latinos in California". *Journal of Immigrant Health* 5/3 (2003), 109-117. <https://doi.org/10.1023/a:1023987717921>
- Findley, Maureen J. - Cooper, Harris M. "Locus of Control and Academic Achievement: A Literature Review". *Journal of Personality and Social Psychology* 44/2 (1983), 419-427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.2.419>

- Folkman, Susan vd. "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes". *Journal of Personality and Social Psychology* 50/5 (1986), 992-1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Foo, Shea Q. vd. "Prevalence of Depression Among Migrants: A Systematic Review and Meta-Analysis". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15/9 (2018), 1986. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091986>
- Francis, Leslie J. - Evans, Thomas E. "The Psychology of Christian Prayer: A Review Ofempirical Research". *Religion* 25/4 (1995), 371-388. [https://doi.org/10.1016/S0048-721X\(05\)80021-1](https://doi.org/10.1016/S0048-721X(05)80021-1)
- Free, Janese L. - Križ, Katrin. "The Not-so-Hidden Curriculum: How a Public School System in the United States Minoritizes Migrant Students". *Equity & Excellence in Education* 55/1-2 (2022), 50-72. <https://doi.org/10.1080/10665684.2022.2047409>
- Frese, Michael. "Coping as a Moderator and Mediator Between Stress at Work and Psychosomatic Complaints". *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. 183-206. The Plenum series on stress and coping. New York, NY, US: Plenum Press, 1986.
- Fryers, Tom vd. (ed.). *Social Inequalities and the Distribution of the Common Mental Disorders*. London: Psychology Press, 2003. <https://doi.org/10.4324/9780203496206>
- Gardiner, Harry W. - Gander, Mary J. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. ed. Bekir Onur. çev. Ali Dönmez - Nermin Çelen. İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları, 2004.
- George, Linda K. vd. "Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health". *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 190-200. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_04)
- Goebel, Zane. *Language, Migration, and Identity: Neighborhood Talk in Indonesia*. Cambridge: Cambridge University Press, Illustrated Edition., 2010.
- Gordon, Milton M. *Assimilation in American Life: The Role of Race, Religion, and National Origins*. Oxford, New York: Oxford University Press, 1964.

- Grinberg, León - Grinberg, Rebeca. "A Psychoanalytic Study of Migration: Its Normal and Pathological Aspects". *Journal of the American Psychoanalytic Association* 32/1 (1984), 13-38. <https://doi.org/10.1177/000306518403200103>
- Grinberg, León - Grinberg, Rebeca. "Psychoanalytic Perspectives on Migration". *Psychoanalysis and Culture*. 226. London: Karnac, 2. Basım, 2004.
- Grinberg, Leon - Grinberg, Rebeca. *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile*. New Haven: Yale University Press, 1989.
- Güçlü, İdris. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri: Teknik-Yaklaşım-Uygulama*. Ankara: Nika Yayınevi, 2. Basım, 2021.
- Güler, Abdurrahim - Tacoğlu, Tuğça Poyraz. "Amerika'da Yaşayan Türklerde Etnik Kimlik, Kültürleşme, Dindarlık Ve Bunların Yaşam Memnuniyetine Etkisi". *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 63 (2017), 59-70.
- Gürses, İbrahim. "Jung'cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufî Öykülerin Değerlendirilmesi: Sîmurg Örneği". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2007), 77-96.
- Gürses, İbrahim. "Önyargının Nedenleri". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/1 (2005), 143-161.
- Hauser, Marc vd. "Origins, Evolution, and Development of a Systems-Based Model of Intra-Personal Processes: A Holistic View of Man as Information Processor". *Information and Behavior*. ed. Brent D. Ruben. 2/197-215. London: Routledge, 1987.
- Henrich, Joseph vd. "Most People Are Not WEIRD". *Nature* 466/7302 (2010), 29-29. <https://doi.org/10.1038/466029a>
- Henrich, Joseph. *The WEIRDest People in the World: How the West Became Psychologically Peculiar and Particularly Prosperous*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2020.
- Henrich, Joseph vd. "The Weirdest People In The World?" *The Behavioral and Brain Sciences* 33/2 (2010), 61-135. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>

- Hinde, Robert A. *Why Gods Persist: A Scientific Approach to Religion*. New York: Routledge, 2. Basım, 2009.
- Hirschman, Charles. "The Role of Religion in the Origins and Adaptation of Immigrant Groups in the United States". *International Migration Review* 38/3 (2004), 1206-1233. <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2004.tb00233.x>
- Hogg, Michael A. vd. "Religion in the Face of Uncertainty: An Uncertainty-Identity Theory Account of Religiousness". *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc* 14/1 (2010), 72-83. <https://doi.org/10.1177/1088868309349692>
- Hogg, Michael A. "Uncertainty-Identity Theory". *Advances in Experimental Social Psychology*. 62-126. Massachusetts: Academic Press, 2007. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)39002-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)39002-8)
- Hogg, Michael A. - Vaughan, Graham M. *Sosyal Psikoloji*. çev. İbrahim Yıldız - Aydın Gelmez. Ankara: Ütopya Yayınevi, 7. Basım, 2021.
- Holt, Robert R. "Review: The Scientific Study of Dreams: Neural Networks, Cognitive Development, and Content Analysis". ed. G. William Domhoff. *American Imago* 61/3 (2004), 404-410.
- Hood, Ralph W. vd. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press, 4. Basım, 2009.
- Hood, Ralph W. Hood vd. *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. New York: The Guilford Press, 4. Basım, 2009.
- Hui, Bryant Pui Hung vd. "Facilitating Adaptation and Intercultural Contact: The Role of Integration and Multicultural Ideology in Dominant and Non-Dominant Groups". *International Journal of Intercultural Relations* 45 (2015), 70-84. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2015.01.002>
- Hui, Victoria Ka-Ying vd. "General Beliefs About the World as Defensive Mechanisms Against Death Anxiety". *OMEGA - Journal of Death and Dying* 54/3 (2007), 199-214. <https://doi.org/10.2190/8NQ6-1420-4347-H1G1>

- Hussain, Amir. "Toward a Muslim Theology of Migration". *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*. ed. Elaine Padilla - Peter C. Phan. 173-186. New York: Palgrave Macmillan, 2014. [https://doi.org/10.1057/9781137001047\\_10](https://doi.org/10.1057/9781137001047_10)
- Hussain, Feryad A. - Cochrane, Ray. "Living with Depression: Coping Strategies Used by South Asian Women, Living in the Uk, Suffering from Depression". *Mental Health, Religion & Culture* 6/1 (2003), 21-44. <https://doi.org/10.1080/1367467021000014864>
- Ishaq, Ibn. *The Life of Muhammad*. çev. Alfred Guillaume. Karachi: Oxford University Press, Reprint Edition., 2002.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. Massachusetts: Harvard University Press, 1985.
- Jasperse, Marieke vd. "Identity, Perceived Religious Discrimination, and Psychological Well-Being in Muslim Immigrant Women". *Applied Psychology* 61/2 (2012), 250-271. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2011.00467.x>
- Jenkins, Janis Hunter. "The State Construction of Affect: Political Ethos and Mental Health Among Salvadoran Refugees". *Culture, Medicine and Psychiatry* 15/2 (1991), 139-165. <https://doi.org/10.1007/BF00119042>
- Jensen, Phyllis Marie. *A Depth Psychology Model of Immigration and Adaptation: The Migrant's Journey*. London: Routledge, 2020.
- Judge, Timothy A. - Bono, Joyce E. "Relationship of Core Self-Evaluations Traits-Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability-with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis". *Journal of Applied Psychology* 86/1 (2001), 80-92. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
- Jung, Carl Gustav. *Modern Man in Search of a Soul*. London: Routledge, Reprint Edition., 2014.
- Jurcik, Tomas vd. "Understanding the Role of the Ethnic Density Effect: Issues of Acculturation, Discrimination and Social Support". *Journal of Community Psychology* 41/6 (2013), 662-678. <https://doi.org/10.1002/jcop.21563>

- Kagan, Jerome. *What Is Emotion? History, Measures, and Meanings*. New Haven: Yale University Press, 2007.
- Karakaya, Handan. “Türkiye’de Göç ve Etkileri”. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 4/2 (2020), 93-130.
- Karapınar, Ayşgöl. *Zorluk Ve Sıkıntıların Aşılmasında Manevi Destek (inşirah Suresi Örneğinde Hz. Muhammed (sav)’in Hayatı)*. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2016.
- Kartopu, Saffet. “Kaygının Kader Algıları İle İlişkisi (Kahramanmaraş Örneği)”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 238-260.
- Kealey, Daniel J. “A Study of Cross-Cultural Effectiveness: Theoretical Issues, Practical Applications”. *International Journal of Intercultural Relations* 13/3 (1989), 387-428. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(89\)90019-9](https://doi.org/10.1016/0147-1767(89)90019-9)
- Keshishian, Flora. “Acculturation, Communication, and the Us Mass Media: The Experience of an Iranian Immigrant”. *Howard Journal of Communications* 11/2 (2000), 93-106.
- Keskinel, Beyza - Doğan, Coşkun. “Göç, Çokkültürlülük ve Toplumsal Uyum”. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi* 6/2 (2020), 51-58.
- Khoudja, Yassine. “Religious Trajectories of Immigrants in the First Years After Migration”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 61/2 (2022), 507-529. <https://doi.org/10.1111/jssr.12793>
- Kim, Choong Yuk vd. “Attachment to God and Religious Coping as Mediators in the Relation between Immigration Distress and Life Satisfaction among Korean Americans”. *The International Journal for the Psychology of Religion* 30/4 (2020), 304-321. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1748295>
- Kim, Young Yun. *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation*. California: SAGE Publications, Inc, 2000.
- Kim, Young Yun. *Communication and Cross-Cultural Adaptation: An Integrative Theory*. Multilingual Matters, 1988. <https://psycnet.apa.org/record/1988-97819-000>

- King, Russell. *People on the Move: An Atlas of Migration*. California: University of California Press, 2010.
- King, Russell. "Theories and Typologies of Migration: An Overview and A Primer". *Willy Brandt Series of Working Papers in International Migration and Ethnic Relations* 12/3 (2012), 1-43.
- Kirman, Mehmet Ali - İlbey Dölek (ed.). *Göç ve Din: Disiplinlerarası Bir Yaklaşım*. Ankara: Astana Yayinlari, 2. Basım, 2021.
- Kocakaya, Ramazan. "Göç Bağlamında Yabancı Düşmanlığı Ve Toplumsal Bütünleşme". *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches* 4/8 (2018), 88-96.
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications". *International Scholarly Research Network* 2012/1 (2012), 33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kolektif. *Göçmen Çocuk ve Ergenler Okul ve Sınıf Temelli Etkinlikler*. ed. Derya Gögebakan Yıldız. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021.
- Korkmaz, Arif. *Göç ve Din*. Konya: Çizgi Kitabevi, 2011.
- Koser, Khalid. *International Migration: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2. Basım, 2016.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 234-255.
- Kula, Naci. "Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (2021), 9-23.
- Kuo, Ben vd. "Social Beliefs as Determinants of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help among Ethnically Diverse University Students" 40 (2006).
- Kuo, Ben C. H. vd. "Mediating Effects of Coping in the Link Between Spirituality and Psychological Distress in a Culturally Diverse Undergraduate Sample". *Mental Health, Religion & Culture* 17/2 (2014), 173-184. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.780015>



- Kuo, Ben C.H. "Coping, Acculturation, and Psychological Adaptation Among Migrants: A Theoretical and Empirical Review and Synthesis of the Literature". *Health Psychology and Behavioral Medicine* 2/1 (2014), 16-33. <https://doi.org/10.1080/21642850.2013.843459>
- Küçükkömürler, Sanem. "Belirsizliğin Psikolojik Etkileri". *Nesne Psikoloji Dergisi* 5/10 (2017), 329-344. <https://doi.org/10.7816>
- Langford, R. A. vd. "Suicidal Behavior in a Bicultural Society: A Review of Gender and Cultural Differences in Adolescents and Young Persons of Aotearoa/New Zealand". *Suicide & Life-Threatening Behavior* 28/1 (1998), 94-106.
- Lantz, Brendan - Wenger, Marin R. "Anti-Asian Xenophobia, Hate Crime Victimization, and Fear of Victimization During the Covid-19 Pandemic". *Journal of Interpersonal Violence* 38/1-2 (2023), 1088-1116. <https://doi.org/10.1177/08862605221086651>
- Lazarus, Richard S. - Folkman, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Lee, Eun-Kyoung Othelia - Chan, Keith. "Religious/Spiritual and Other Adaptive Coping Strategies Among Chinese American Older Immigrants". *Journal of Gerontological Social Work* 52/5 (2009), 517-533. <https://doi.org/10.1080/01634370902983203>
- Lee, Everett S. "A Theory of Migration". *Demography* 3/1 (1966), 47-57. <https://doi.org/10.2307/2060063>
- Lee, P. W. H. "Research with the Locus of Control Construct, Vol. 1: Assessment Methods. H. M. Lefcourt (Ed.), London: Academic Press, 1981, Pp. 391, £21.20." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 11/2 (Nisan 1983), 194-196. <https://doi.org/10.1017/S0141347300006728>
- Leung, Kwok vd. "Social Axioms: The Search for Universal Dimensions of General Beliefs About How the World Functions". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33/3 (2002), 286-302. <https://doi.org/10.1177/0022022102033003005>

- Liem, Andrian vd. "Acculturative Stress and Coping Among Migrant Workers: A Global Mixed-Methods Systematic Review". *Applied Psychology: Health and Well-Being* 13/3 (2021), 491-517. <https://doi.org/10.1111/aphw.12271>
- Lipsedge, Maurice. "Advances in Psychiatric Treatment". *Cambridge University Press* 7/3 (2001), 222-223.
- Mahalingam, Ramaswami. *Cultural Psychology of Immigrants*. London: Routledge, 2006.
- Mahfouz, Afaf vd. (ed.). *The Future of Prejudice: Psychoanalysis and the Prevention of Prejudice*. Maryland: Jason Aronson, 2007.
- Mahoney, Annette vd. "A Higher Purpose: The Sanctification of Strivings in a Community Sample". *International Journal for the Psychology of Religion* 15/3 (2005), 239-262. [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1503\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1503_4)
- Maliepaard, Mieke - Lubbers, Marcel. "Parental Religious Transmission after Migration: The Case of Dutch Muslims". *Journal of Ethnic and Migration Studies* 39/3 (2013), 425-442. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2013.733862>
- Maltby, John vd. "Religious Orientation and Psychological Well-Being: The Role of the Frequency of Personal Prayer". *British Journal of Health Psychology* 4/Part 4 (1999), 363-378. <https://doi.org/10.1348/135910799168704>
- Martikainen, Tuomas - Özmen, Nebile. "Din, Göçmenler ve Entegrasyon". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 38/1 (2010), 14.
- Martin, Philip. *Importing Poverty? Immigration and the Changing Face of Rural America*. New Haven: Yale University Press, 2009.
- Massey, Douglas S. vd. "Theories of International Migration: A Review and Appraisal". *Population and Development Review* 19/3 (1993), 431-466. <https://doi.org/10.2307/2938462>
- Maxwell, Joseph A. *Qualitative Research Design: An Interactive Approach*. California: SAGE Publications, 3. Basım, 2013.
- Mcauliffe, M - L. A Ochoa (ed.). *World Migration Report 2024*. Geneva: International Organization for Migration, 2024. <https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2024>

- McGoldrick, Monica vd. *The Expanding Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*. Boston: Pearson, 5. Basım, 2015.
- Mehta, Purnima. “The Emergence, Conflicts, and Integration of the Bicultural Self: Psychoanalysis of an Adolescent Daughter of South-Asian Immigrant Parents”. *The Colors of Childhood: Separation-Individuation Across Cultural, Racial, and Ethnic Diversity*. ed. Salman Akhtar - Selma Kramer. Maryland: Jason Aronson, 2004.
- Merrill, John - Owens, John. “Ethnic Differences in Self-Poisoning: A Comparison of Asian and White Groups”. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* 148 (1986), 708-712. <https://doi.org/10.1192/bjp.148.6.708>
- Milani, Tommaso M. *Globalization and Language in Contact: Scale, Migration, and Communicative Practices*. ed. James Collins vd. New York: Continuum, 2009.
- Moghissi, Haideh - Ghorashi, Halleh. *Muslim Diaspora in the West: Negotiating Gender, Home and Belonging*. Vermont: Routledge, 2010.
- Monat, Alan vd. “Anticipatory Stress and Coping Reactions Under Various Conditions of Uncertainty”. *Journal of Personality and Social Psychology* 24/2 (1972), 237-253. <https://doi.org/10.1037/h0033297>
- Moschella, Mary Clark. *Living Devotions: Reflections on Immigration, Identity, and Religious Imagination*. Oregon: Wipf and Stock Publishers, 2008.
- Murat, Ayşe. “Tanrı’ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 335-341.
- Murphy, Henry B. M. “Migration and the Major Mental Disorders”. *Mobility and Mental Health*. ed. Mildred B. Kantor. 221-249. Illinois: Charles C Thomas, 1965.
- Murphy, Henry B. M. “Migration, Culture and Mental Health”. *Psychological Medicine* 7/4 (1977), 677-684. <https://doi.org/10.1017/S0033291700006334>
- Murray, Kate E. vd. “Assessing Acculturation Over Time: A Four-Year Prospective Study of Asian American Young Adults”. *Asian American journal of psychology* 5/3 (2014), 252-261. <https://doi.org/10.1037/a0034908>

- Muthukrishna, Michael vd. "Beyond Western, Educated, Industrial, Rich, and Democratic (WEIRD) Psychology: Measuring and Mapping Scales of Cultural and Psychological Distance". *Psychological Science* 31/6 (2020), 678-701. <https://doi.org/10.1177/0956797620916782>
- Myers, Norman. "Environmental Refugees: A Growing Phenomenon of the 21st Century". *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences* 357/1420 (2002), 609-613. <https://doi.org/10.1098/rstb.2001.0953>
- Myers, Scott. "The Impact of Religious Involvement on Migration". *Social Forces* 79/2 (2000), 755-780. <https://doi.org/10.2307/2675516>
- Ng, Thomas W. H. vd. "Locus of Control at Work: A Meta-Analysis". *Journal of Organizational Behavior* 27/8 (2006), 1057-1087. <https://doi.org/10.1002/job.416>
- Ng, Ting Kin vd. "Acculturation and Cross-Cultural Adaptation: The Moderating Role of Social Support". *International Journal of Intercultural Relations* 59 (2017), 19-30. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.04.012>
- Ng, Ting Kin vd. "Acculturation Strategies, Social Support, and Cross-Cultural Adaptation: A Mediation Analysis". *Asia Pacific Education Review* 14/4 (2013), 593-601. <https://doi.org/10.1007/s12564-013-9285-6>
- Ni, Lan - Schlupp, Qi. "Anxiety and Uncertainty Management in an Intercultural Setting: The Impact on Organization–Public Relationships". *Journal of Public Relations Research* 23/3 (2011), 269-301. <https://doi.org/10.1080/1062726X.2011.582205>
- Norenzayan, Ara - Lee, Albert. "It Was Meant to Happen: Explaining Cultural Variations in Fate Attributions". *Journal of Personality and Social Psychology* 98/5 (2010), 702-720. <https://doi.org/10.1037/a0019141>
- Oberg, Kalervo. "Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments". *Practical Anthropology* os-7/4 (1960), 177-182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Okur, Orhan vd. "Social and Psychiatric Results of Migration Among Women in a Western City in Turkey". *Meandros Medical and Dental Journal* 20/1 (2017), 74-81. <https://doi.org/10.4274/meandros.galenos.2017.26928>

- Olsen, Jesse E. - Martins, Luis L. “The Effects of Expatriate Demographic Characteristics on Adjustment: A Social Identity Approach”. *Human Resource Management* 48/2 (2009), 311-328. <https://doi.org/10.1002/hrm.20281>
- Otto, Ferdinand O. “International Migration and Xenophobia : Implications for Africa’s Integration”. *Journal of African Union Studies* 10/1 (2021), 9-27. <https://doi.org/10.31920/2050-4306/2021/10n1a1>
- Ozeto, Nana-fatima Taini - Allan, Thérèse. “Investigating a Relationship between Perceived Stress, Religious Coping, and Religiosity in Migrant Muslim Women”. *Journal of Muslim Mental Health* 15/1 (2021). <https://doi.org/10.3998/jmmh.265>
- Önkal, Ahmet. “Hicret”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 21 Haziran 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/hicret>
- Öz, Fatma - Damar, Pınar. “Göç Yapan Kadınlarda Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başetme ve Evlilik Doyumu: KKTC Örneği”. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi* 5/3 (2023), 385-401.
- Özcan, Fatima. *Göç, Kültürleşme ve Entegrasyon “Suriyeliler Ne Kadar Uyum Sağladı?”* Kriter Basım Yayın Dağıtım, 2022.
- Öztürk, Ali. “Göçün Metafiziği ve İmajolojisi Üzerine”. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. ed. Rıdvan Şimşek. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 10. Basım, 2016.
- Padilla, Amado M. - Perez, William. “Acculturation, Social Identity, and Social Cognition: A New Perspective”. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 25/1 (2003), 35-55. <https://doi.org/10.1177/0739986303251694>
- Padilla, E. - P. Phan (ed.). *Theology of Migration in the Abrahamic Religions*. New York: Palgrave Macmillan, 2014th Edition., 2014.
- Painter, Gary vd. “Race, Immigrant Status, and Housing Tenure Choice”. *Journal of Urban Economics* 49/1 (2001), 150-167. <https://doi.org/10.1006/juec.2000.2188>
- Pargament, Kenneth. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press, 3. Basım, 1997.

- Pargament, Kenneth I. vd. "God Help Me: Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events". *American Journal of Community Psychology* 18/6 (1990), 793-824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press, 2007.
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, Kenneth I vd. "The Sacred and the Search for Significance: Religion as a Unique Process". *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 665-687.
- Parker, Gordon Barraclough - Brown, Laurence Binet. "Coping Behaviors That Mediate Between Life Events and Depression". *Archives of General Psychiatry* 39/12 (1982), 1386-1391. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1982.04290120022004>
- Passel, Jeffrey S. "Demography of Immigrant Youth: Past, Present, and Future". *The Future of Children* 21/1 (2011), 19-41.
- Patton, Michael Quinn. *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. California: SAGE Publications, 4. Basım, 2014.
- Perruchoud, Richard vd. (ed.). *Göç Terimleri Sözlüğü*. Cenevre: Uluslararası Göç Örgütü, 2. Basım, 2009.
- Petersen, William. "A General Typology of Migration". *American Sociological Review* 23/3 (1958), 256-266. <https://doi.org/10.2307/2089239>
- Phinney, Jean S. vd. "Ethnic Identity, Immigration, and Well-Being: An Interactional Perspective". *Journal of Social Issues* 57/3 (2001), 493-510. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00225>

- Polat, Ayşe. “Nitel Araştırmalarda Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Soruları: Soru Form ve Türleri, Nitelikler ve Sıralama”. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 22/Özel Sayı 2 (2022), 161-182. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227335>
- Polzer, T. - Takabvirwa, K. ““Just Crime”?: Violence, Xenophobia and Crime: Discourse and Practice”. *South African Crime Quarterly* 33 (2010), 3-10. <https://doi.org/10.17159/2413-3108/2010/v0i33a878>
- Portes, Alejandro - Rumbaut, Rubén G. *Legacies: The Story of the Immigrant Second Generation*. New York: University of California Press, 2001.
- Poyraz, Mustafa. *Aidiyet, Göçmen ve Toplumsal Çeşitlilik*. Ankara: Ütopya Yayınevi, 2020.
- Rad, Mostafa Salari vd. “Toward A Psychology Of Homo Sapiens: Making Psychological Science More Representative Of The Human Population”. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 115/45 (2018), 11401-11405. <https://doi.org/10.1073/pnas.1721165115>
- Redfield, Robert vd. “Memorandum for the Study of Acculturation”. *American Anthropologist* 38/1 (1936), 149-152. <https://doi.org/10.1525/aa.1936.38.1.02a00330>
- Renner, Anna vd. “Migratory Grief: A Systematic Review”. *Frontiers in Psychiatry* 15/1 (2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1303847>
- Rotter, Julian B. “Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement”. *Psychological Monographs: General and Applied* 80/1 (1966), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Rudmin, Floyd W. “Critical History of the Acculturation Psychology of Assimilation, Separation, Integration, and Marginalization”. *Review of General Psychology* 7/1 (2003), 3-37. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.3>
- Sabatier, Paul A. “The Need for Better Theories”. *Theories of the Policy Process, Second Edition*. Routledge, 2. Basım, 2007.

- Safdar, Saba vd. "Social Axioms in Iran and Canada: Intercultural Contact, Coping and Adjustment". *Asian Journal of Social Psychology* 9/2 (2006), 123-131. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00189.x>
- Sağır, Zeynep. *Kültürel Uyum Ruh Sağlığı ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2018.
- Sağır, Zeynep. "Kültürleşme, Dini Başa Çıkma Ve Yaşam Memnuniyeti: Türkiye’de Yaşayan Yabancı Öğrenciler Üzerine Nicel Bir Araştırma". *Kilitbahir* 17 (2020), 5-37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4033461>
- Sağır, Zeynep. *Suriyeli Kadın Mültecilerde Kültürel Uyum, Ruh Sağlığı Ve Din*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Doktora, 2018.
- Salaberria, Karmele vd. "Chronic Stress in Immigrants and Relatives of People With Mental Illness: A Comparative Study". *Revista Mexicana de Psicología* 32/1 (2015), 7-15.
- Sam, David L. - Berry, John W. "Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds Meet". *Perspectives on Psychological Science* 5/4 (2010), 472-481. <https://doi.org/10.1177/1745691610373075>
- Sam, David L. - Berry, John W. *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*. New York: Cambridge University Press, 2006. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489891>
- Sanchez, Mariana vd. "The Influence of Religious Coping on the Acculturative Stress of Recent Latino Immigrants". *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work* 21/3 (2012), 171-194. <https://doi.org/10.1080/15313204.2012.700443>
- Saritoprak, Zeki. "The Qur’anic Perspective on Immigrants: Prophet Muhammad’s Migration and Its Implications in Our Modern Society". *The Journal of Scriptural Reasoning* 10/1 (2011).
- Saygın, Sezel - Hasta, Derya. "Göç, Kültürleşme ve Uyum". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 10/3 (2018), 312-333. <https://doi.org/10.18863/pgy.364115>
- Schwartz, Seth J. vd. "Rethinking the Concept of Acculturation: Implications for Theory and Research". *American Psychologist* 65/4 (2010), 237-251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>



- Searle, Wendy - Ward, Colleen. "The Prediction of Psychological and Sociocultural Adjustment During Cross-Cultural Transitions". *International Journal of Intercultural Relations* 14/4 (1990), 449-464. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)
- Shaw, Stacey A. vd. "Religious Coping and Challenges Among Displaced Muslim Female Refugees". *Affilia* 34/4 (2019), 518-534. <https://doi.org/10.1177/0886109919866158>
- Sıcak, Ahmet Sait. "Başa Çıkma Stratejileri Açısından Kur'an'da Hicret Realitesi". *Antakiyat* 1/1 (2018), 43-63.
- Silva, Nicole Da vd. "Acculturative Stress, Psychological Distress, and Religious Coping Among Latina Young Adult Immigrants". *The Counseling Psychologist* 45/2 (2017), 213-236. <https://doi.org/10.1177/0011000017692111>
- Skeldon, Ronald. *Migration and Development*. Essex: Routledge, 1997.
- Skinner, Ellen A. "A Guide to Constructs of Control". *Journal of Personality and Social Psychology* 71/3 (1996), 549-570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549>
- Soreanu, Raluca. "Michael Balint's Word Trail: The 'Ocnophil', the 'Philobat' and Creative Dyads". *Psychoanalysis and History* 21/1 (2019), 53-72. <https://doi.org/10.3366/pah.2019.0281>
- Spitzberg, Brian. "Communication Competence: Measures of Perceived Effectiveness". *A Handbook for the Study of Human Communication: Methods and Instruments for Observing, Measuring, and Assessing Communication Process*. ed. Charles H. Tardy. 67-105. New Jersey: Ablex, 1988.
- Stanlaw, James vd. *Language, Culture, and Society*. New York: Westview Press, 5. Basım, 2012.
- Steffen, Patrick - Merrill, Ray. "The Association Between Religion and Acculturation in Utah Mexican Immigrants". *Mental Health, Religion & Culture* 14/6 (2011), 561-573. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.495747>
- Suárez-Orozco, Carola vd. *Learning a New Land: Immigrant Students in American Society*. Massachusetts: Harvard University Press, 2008.

- Şeker, Betül Dilara - Akman, Emine. “Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik ve Sosyokültürel Süreçleri”. *Cukurova Medical Journal* 41/3 (2016), 504-514. <https://doi.org/10.17826/cukmedj.237504>
- Şimşek, Rıdvan vd. “2020 ve 2022 Yıllarında Gerçekleştirilen İki Ölçümde Değişen Şartlara Bağlı Olarak Yabancı Düşmanlığı Hakkında Nicel Bir Araştırma”. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi* 57/4 (2022), 3326-3340. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.22.12.1996>
- Şimşek, Rıdvan (ed.). *Göç Sosyolojisi: Farklı Boyutlarıyla Göç*. Ankara: Akademisyen Kitabevi, 2018.
- Tang, Catherine So-kum - Wu, Anise M. S. “Direct and Indirect Influences of Fate Control Belief, Gambling Expectancy Bias, and Self-Efficacy on Problem Gambling and Negative Mood Among Chinese College Students: A Multiple Mediation Analysis”. *Journal of Gambling Studies* 26/4 (2010), 533-543. <https://doi.org/10.1007/s10899-010-9177-1>
- Tarakeshwar, Nalini vd. “Initial Development of a Measure of Religious Coping Among Hindus”. *Journal of Community Psychology* 31/6 (2003), 607-628. <https://doi.org/10.1002/jcop.10071>
- Taşdemir, Melike. “Kur’an-ı Kerim Perspektifinden Kültürleşme Yönelimleri”. *Journal of Analytic Divinity* 7/1 (2023), 131-148. <https://doi.org/jad.1281398>
- Taylor, Elizabeth Johnston vd. “Spiritual Conflicts Associated with Praying About Cancer”. *Psycho-Oncology* 8/5 (1999), 386-394. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1611\(199909/10\)8:5<386::AID-PON407>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1611(199909/10)8:5<386::AID-PON407>3.0.CO;2-C)
- Tayyar, Mahsa. *Kutsanmış Saltanat Zerdüştilik ve Şiilikte İlahî Işığın Taşıyıcıları*. İstanbul: Mana Yayınları, 2022.
- Todaro, Michael P. “A Model of Labor Migration and Urban Unemployment in Less Developed Countries”. *The American Economic Review* 59/1 (1969), 138-148.
- Tsuda, Takeyuki (ed.). *Diasporic Homecomings: Ethnic Return Migration in Comparative Perspective*. California: Stanford University Press, 2009.

- Tubergen, Frank van. "Religious Change of New Immigrants in the Netherlands: The Event of Migration". *Social Science Research* 42/3 (2013), 715-725. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.12.016>
- Tubergen, Frank van - Sindradóttir, Jórunn Í. "The Religiosity of Immigrants in Europe: A Cross-National Study". *Journal for the Scientific Study of Religion* 50/2 (2011), 272-288. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2011.01567.x>
- Tuzcu, Ayla - Bademli, Kerime. "Psychosocial Aspects of Migration". *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry* 6/1 (2014), 1. <https://doi.org/10.5455/cap.20130719123555>
- Türk, Umut - Teke Lloyd, Fatma Armağan. "Türkiye’de Sosyal Sermaye ve Göç". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi* 5/1 (2021), 70-91. <https://doi.org/10.31200/makuubd.876519>
- Um, Mee Young vd. "Correlates of Depressive Symptoms Among North Korean Refugees Adapting to South Korean Society: The Moderating Role of Perceived Discrimination". *Social Science & Medicine* 131 (2015), 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.039>
- Van Essen, J. "Of Fatherland and Motherland: Love and Hate in Adolescent Refugees". *At the Threshold of the Millennium: A Selection of the Proceedings of the Conference*. 1/133-137. Lima, 1999.
- VandeCreek, Larry vd. "Praying About Difficult Experiences as Self-Disclosure to God". *International Journal for the Psychology of Religion* 12/1 (2002), 29-39. [https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1201\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1201_04)
- Verkuyten, Maykel vd. "Public Attitudes Towards Support for Migrants: The Importance of Perceived Voluntary and Involuntary Migration". *Ethnic and racial studies* 41/5 (2018), 901-918.
- Virta, Erkki vd. "Adolescents with Turkish Background in Norway and Sweden: A Comparative Study of Their Psychological Adaptation". *Scandinavian Journal of Psychology* 45/1 (2004), 15-25. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00374.x>

- Vromans, Lyn vd. "The Experience of Xenophobia in South Africa". *The American Journal of Orthopsychiatry* 81/1 (2011), 90-93. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01075.x>
- Vuong, Ocean. *On Earth We're Briefly Gorgeous*. London: Vintage, 2020.
- Walker, Doug. "The Media's Role in Immigrant Adaptation: How First-Year Haitians in Miami Use the Media". *Journalism & Communication Monographs* 1/3 (1999), 158-196.
- Ward, Colleen. "The A, B, Cs of Acculturation". *The Handbook of Culture and Psychology*. ed. David Matsumoto. 411-445. New York: Oxford University Press, 2001.
- Ward, Colleen vd. *The Psychology of Culture Shock*. London: Routledge, 2. Basım, 2005.
- Ward, Colleen - Fischer, Ronald. "Personality, Cultural Intelligence & Cross-Cultural Adaptation: A Test of the Mediation Hypothesis". *Handbook of Cultural Intelligence: Theory, Measurement, and Applications*. ed. Soon Ang - Linn Van Dyne. 159-173. New York: Routledge, 2008.
- Ward, Colleen - Rana-Deuba, Arzu. "Home and Host Culture Influences on Sojourner Adjustment". *International Journal of Intercultural Relations* 24/3 (2000), 291-306. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(00\)00002-X](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(00)00002-X)
- Wei, Li - Peter Auer (ed.). *Handbook of Multilingualism and Multilingual Communication*. Berlin: De Gruyter Mouton, 5. Basım, 2007.
- Whitlock, F. A. "Migration and Suicide". *The Medical Journal of Australia* 2/17 (1971), 840-848.
- Williams, Allan - Balaz, Vladimir. "Migration, Risk, and Uncertainty: Theoretical Perspectives". *Population, Space and Place* 18/2 (2012), 167-180. <https://doi.org/10.1002/psp.663>
- Wilson, Jessie vd. "Beyond Culture Learning Theory: What Can Personality Tell Us About Cultural Competence?" *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44/6 (2013), 900-927. <https://doi.org/10.1177/0022022113492889>

- Winkelman, Michael. "Cultural Shock and Adaptation". *Journal of Counseling & Development* 73/2 (1994), 121-126. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>
- Wolcott, Harry F. *Transforming Qualitative Data: Description, Analysis, and Interpretation*. California: SAGE Publications, Inc, 1994.
- Woodward, Aniek vd. "Health and Access to Care for Undocumented Migrants Living in the European Union: A Scoping Review". *Health Policy and Planning* 29/7 (2014), 818-830. <https://doi.org/10.1093/heapol/czt061>
- Wu, Wesley C. H. vd. "Does Believing in Fate Facilitate Active or Avoidant Coping? The Effects of Fate Control on Coping Strategies and Mental Well-Being". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17/17 (2020), 6383. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176383>
- Yakushko, Oksana. "Xenophobia: Understanding the Roots and Consequences of Negative Attitudes Toward Immigrants". *The Counseling Psychologist* 37/1 (2009), 36-66. <https://doi.org/10.1177/0011000008316034>
- Yalçın, Cemal. *Göç Sosyolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2004.
- Yeh, Christine J. "Age, Acculturation, Cultural Adjustment, and Mental Health Symptoms of Chinese, Korean, and Japanese Immigrant Youths". *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology* 9/1 (2003), 34-48. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.9.1.34>
- Yılmaz, Emre. "Kur'an Kursları, Dindarlık ve Benlik Saygısı". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 5/9 (2018), 147-166.
- Yücesahin, Murat vd. *Göç ve Uyum Süreci: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme*. London: Transnational Press London, 2. Basım, 2015. <https://www.ceeol.com/search/chapter-detail?id=467537>
- Yüksel Oktay, Elif vd. (ed.). *Geçmişten Günümüze Uluslararası Göç*. İstanbul: Filiz Kitabevi, 2022.

- Zeydan, Özgür. “2019 Yılında Türkiye’deki Partikül Madde (PM10) Kirliliğinin Değerlendirilmesi”. *Journal of the Institute of Science and Technology* 11/1 (2021), 106-118. <https://doi.org/10.21597/jist.745539>
- Zhang, Donghui - Luo, Yun. “Social Exclusion and the Hidden Curriculum: The Schooling Experiences of Chinese Rural Migrant Children in an Urban Public School”. *British Journal of Educational Studies* 64/2 (2016), 215-234. <https://doi.org/10.1080/00071005.2015.1105359>
- Zheng, Xue vd. “Acculturation and Subjective Well-Being of Chinese Students in Australia”. *Journal of Happiness Studies* 5 (2004), 57-72. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000021836.43694.02>
- Zolberg, Aristide R. vd. *Escape from Violence: Conflict and the Refugee Crisis in the Developing World*. New York: Oxford University Press, 1989.
- The Handbook of Culture and Psychology*. thk. David Matsumoto. New York: Oxford University Press, 2001.
- Uluslararası İşgücü Genel Müdürlüğü - Türk Vatandaşlarına Hasredilen Meslekler. “Türk Vatandaşlarına Hasredilen Meslekler”. Erişim 06 Temmuz 2024. <http://www.csgeb.gov.tr/uigm/calisma-izni/turk-vatandaslarina-hasredilen-meslekler/>

## EKLER

### EK-A

#### Sosyodemografik Form

##### Demografik Sorular:

1. İsim:
2. Yaş:
3. Cinsiyet:
4. Eğitim durumu:
5. Medeni durum:
6. Çocuğunuz var mı? ☐Evet ☐Hayır
7. Çocuk sayısı:
8. Uyruk:
9. Türkiye'ye nerden göç ettiniz?
10. Kiminle göç ettiniz?

## EK-B

### SORULAR

- 1- Türkiye'ye göç etme sebebiniz neydi?
- 2- Ülkeniz ve ülkenizdekiler ile veda etme fırsatınız oldu mu?
- 3- Ülkenizde en çok neyi özlüyorsunuz? Neleri geride bıraktınız?
- 4- Geride bıraktığınız hayat ve insanlar için bir kayıp duygusu hissediyor musunuz?
- 5- Bu kayıplarla ilişkilendirilen zorluklar karşısında güç ve direnci nasıl buluyorsunuz?
- 6- Göç öncesi, sırasında ve sonrasında dini yaşantınız ve inancınızda değişiklik oldu mu? Değişimler varsa nasıl bir tecrübe yaşadınız?
- 7- Bu süreçle nasıl başa çıktınız/bu süreci nasıl atlattınız?
- 8- Göç ettiğiniz yerdeki yaşam tarzına ve kültüre uyum sağlama sürecinde hangi zorluklarla karşılaştınız?
- 9- Yeni toplumda kendinizi yalnız veya izole hissettiğiniz anlar oldu mu?
- 10- Dini inançlarınız toplum içinde destek ve dayanışma bulmanıza nasıl yardımcı oldu?
- 11- Kendinizi nerede hangi ortamlarda ait hissettiniz?
- 12- Göçün ardından sosyal yaşamınızda değişim oldu mu? Olduysa nasıl değişim yaşadınız?
- 13- Yeni kültürle uyum sağlama sürecinizde karşılaştığınız zorluklar nelerdi?
- 14- Yeni ülkenizde destekleyici bir topluluk veya ağ bulabildiniz mi?
- 15- Yeni toplumda kendinizi ait hissetme ve kimlik geliştirme süreciniz hakkında konuşabilir misiniz?
- 16- Göç sürecinizde dinin, zorluklarla başa çıkmanızda veya topluma uyum sağlamanızda oynadığı bir rol var mı?
- 17- Göçün ardından fiziksel veya ruhsal bir sağlık sorunu yaşadınız mı? Yaşadıysanız nasıl bir destek aldınız?
- 18- Sizin için duygusal olarak göç sürecinin en zor kısmı nedir? Dini inancınız, göç ile ilgili zorluklarla başa çıkmanızda size güç, umut veya dayanışma sağladı mı?
- 19- Göç sürecinde hissettiklerinizle şu an hissettiklerinizi karşılaştırsanız ne dersiniz? Duygusal olarak kendinizi ne durumda görüyorsunuz?