

– [*Din Psikolojisi*] –

**DİASPORİK YAŞAMIN PSİKO-ANATOMİSİ – VII:
MÜSLÜMAN-TÜRK GÖÇMENLERİN
UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK SAĞLIK DURUMLARI
ÜZERİNE NİTEL BİR ÇALIŞMA**

Mustafa KOÇ

Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,
Din Psikolojisi Bilim Dalı &
Manevi-Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü
Balıkesir, Türkiye
Assoc. Prof., Balıkesir University, Faculty of Theology,
Department of Psychology of Religion &
Director for Spiritual Counselling Application and Research Center
Balıkesir, Turkey
mustafakoc@balikesir.edu.tr
orcid.org/0000-0003-1299-7963

ÖZET

Yedi ayrı makale dizisinden oluşan araştırmanın bu son makalesinde, öncelikle Müslüman-Türk göçmenlerin “umutsuzluk” durumları üzerine elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Daha sonra ise adı geçen göçmen çalışma grubunun “psikolojik sağlık” durumları üzerine saptanan diğer nitel verilerin analizleri yapılmıştır. Araştırma konusuna ilişkin yapılan nitel analizler sonucunda; “(a) umutsuzlukla ilgili olarak Müslüman-Türk göçmen katılımcıların çoğunluğunun diasporik yaşamlarında zaman zaman umutsuzluk hissettikleri; bu katılımcıların aynı zamanda hayatın anlamını da sorguladıkları; daha dindar olan göçmenlerin bu umutsuzluk durumlarıyla daha kolay başa çıkabildikleri ve diasporik hayatın anlamına daha doyurucu cevap bulabildikleri; (b) psikolojik sağlık durumlarıyla ilgili olarak da, diasporik yaşamın Müslüman-Türk göçmenlerin öfke kontrollerini negatif yönde etkilediği; aynı şekilde diasporik yaşamın Müslüman-Türk göçmenlerin yaşam memnuniyetleri ile madde bağımlılığı alışkanlıklarını çift taraflı olarak etkilediği” gibi bulgular elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Göçmen, Diasporik yaşam, Azınlık grup, Umutsuzluk, Psikolojik Sağlık

ABSTRACT**Psycho-anatomy of the diasporic life-VII:
A qualitative study on Turkish-Muslim immigrants'
hopelessness and psychological health**

This last article of the research, composed of seven individual articles, initially provides the obtained qualitative findings on Turkish-Muslim immigrants' "hopelessness". It, then, analyses the other qualitative findings, based on the mentioned sample group's 'psychological health'. As a result of the qualitative analysis of the research, some of the findings are as follows: "(a) regarding the hopelessness, the majority of Muslim-Turkish immigrant participants feel occasionally hopelessness in their diasporic lives; they also question the meaning of life; more religious immigrants can more easily cope with situations of hopelessness and they can find a more satisfying answer to the meaning of their diasporic life; (b) as to the psychological health, diasporic life affects negatively the anger controls of Turkish-Muslim immigrants; diasporic life also bilaterally affects Muslim-Turkish immigrants' life satisfaction and their habits of substances abuse.

Keywords: Immigrant, Diasporic life, Minority group, Hopelessness, Psychological Health

GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski bir olgu olan göç, yerleşim yerinde yapılan değişiklik dışında başka boyutları da olan psiko-sosyo-antropo-teolojik bir olgudur. Bu bağlamda göçün; coğrafi/idari birim değişikliği, göç edilen yerde kalınan süre, göçmen bireylerin toplumsal etkileşim sisteminde ortaya çıkan farklılıklar, istemlilik, bireyin göç kararına sebep olan ölçütler gibi çeşitli boyutları olan bir fenomen olduğu söylenebilir. Bu boyutların tümünü dikkate alarak göç uzmanı Mangalam (1968) tarafından bir betimleme yapılmıştır. Sözü edilen bu tanıma göre göç; "göçmen olarak adlandırılan bir topluluğun, daha önceden hiyerarşik olarak düzenlenmiş bir değerler seti ya da değerlendirilmiş amaçlar temelinde verdikleri kararlar, etkileşim sistemlerinde değişikliklerle sonuçlanacak şekilde bir coğrafi konumdan diğerine doğru görece sürekli olarak uzaklaşmasıdır" (Mangalam, 1968: 8'den akt. Özcan, 2017: 186). Bu tanım aynı zamanda göç hareketini daha genel bir kavram olan "mobilité / mobility" den de ayırmaktadır. Çünkü mobilizasyon, çeşitli uzaklıklarda geçici ya da sürekli olmasına bakılmaksızın ortaya çıkan her tür bölgesel hareketi kapsamaktadır. Oysaki göç, sürekli yerleşim yeri değişikliğiyle ilişkilendirilen ve mobilitéye göre daha sınırlı olan bir olguya vurgu yapmaktadır (Özcan, 2017: 186).

Genel olarak dış-göç ve iç-göç hareketleri hemen her ülkede var olan bir olgudur. Göç olgusunun ortaya çıkış nedenleri, oluş biçimleri ve yoğunluğu farklılıklar göstermekle birlikte bireylerin bir yerden başka bir yere hareketi, yer değiştirme eylemi hem terk edilen yer, hem gelinen yeni yer ve hem de göçmenler üzerinde önemli sonuçlar ortaya çıkarabilir. Gelişmekte olan ülkelerin bugün yaşadığı iç-göç olgusunu, 18. yüzyılın ortalarına doğru önce İngiltere’de başlayan ve giderek diğer Avrupa ülkelerine yayılan sanayi devrimiyle birlikte Batı ülkeleri deneyimlemiştir. Bu süreç, Avrupa ülkelerinin kırsal ve kentsel alanlarında olumlu ve olumsuz çok köklü değişimler ortaya çıkarmıştır. Tarih boyunca toplumların karşılaştığı sosyolojik bir olgu olan göç, toplumsal, ekonomik ve siyasal nedenlerden kaynaklanabileceği gibi göçün kendisi de aynı zamanda kimi toplumsal, ekonomik ve siyasal gelişmelerin nedeni ya da bu gelişmelere hız kazandıran bir değişken olabilir. Bu nedenle sosyolojiden coğrafyaya, tarihten iktisada kadar çeşitli bilim dallarının ilgi alanına giren göç, her bilim dalının kendi perspektifinden bakılarak, kendine göre tanımlamaların yapıldığı bir fenomen olmuştur. Bununla birlikte, literatüre bakıldığında bütün göç tanımlarının ortak yönü, bir mekândan başka bir mekâna, bireysel ya da topluluk olarak yer değiştirme işleminin yapılmış olmasıdır, denilebilir (Kurt, 2006: 148-150; ayrıca krş. Erbaş, 2018).

Göç literatürüne bakıldığında, göçmen bireylerin “akılcı / rational” ya da “razı olucu / satisfying” karar modeline göre davrandıkları varsayılmaktadır. Ekonomistlerin analizlerinde genellikle hem göç eden bireyin hem de işverenin akılcı karar modeline uygun olarak davrandığı kabul edilmektedir. Bu yaklaşım ise göçmen bireylerin fırsatlar hakkında yeterli düzeyde bilgi sahibi olmayışlarının yanı sıra göç kararı verirken yaşam boyu sağlayacağı faydanın tümünü hesaplayıp bugünkü değerini bulma olanaklarından da yoksun olmaları sebebiyle eleştirilmiştir. Rız olucu karar modeli ise göçmen bireylerin gerçekteki karar verme biçimlerine daha yakındır. Bu modelde göçmen bireylerin beklenti düzeyleri önem taşımaktadır. Göçmen bireyler, çevrelerindeki fırsatlar arasında kendi beklenti düzeylerine uyacak olanları arama yoluna girebilirler. Fırsatların tümünü gözden geçirmeleri mümkün değildir. Bununla birlikte hem akılcı hem de razı olucu karar modelleri içinde göçmen bireyin iş bulduktan sonra göç ettiği varsayımı geçerlidir. Böyle bir varsayım altında göçün sürekli olarak gecikmeli olması gerekeceğinden aşırı bir göç durumu ortaya çıkmayabilir. Bu durumun beyaz yakalılar için geçerli olması daha olası görünmektedir. Oysa geliştirmekte olan ülkelerde, kırsal alanlardan kentsel alanlara göç edenler sebebiyle aşırı bir şehirleşme olduğu bilinmektedir. Bu olgu ancak göçün kendisinin bir fırsatları arama süreci durumuna gelmesiyle açıklanabilmektedir. Göç kararı, her şekilde maliyetler karşısında getirilerinin dikkate alınmasını gerektirmektedir. Bu maliyet ve getirileri et-

kileyen birçok yaşamsal faktör bulunmaktadır (Özcan, 2017: 207-208; kararı etkileyen faktörler bağlamında göç kararının genel kuramsal çerçevesi için ayrıca bkz. Ek-12; Şekil-1).

Göç sosyal psikoloji literatürüne bakıldığında, göçle ilgili deneyimlenen aşamalar bağlamında Sayıl ve ark. (2000) tarafından yaşantılanan göçle birlikte duygusal sorunların dört aşamalı olarak geliştiği belirtilmiştir:

- i. Karar dönemi-(göç öncesi): Zor bir dönemdir. Güçsüzlük duyguları yaşanabilir.
- ii. Hazırlık dönemi-(göç öncesi): Karar verilmiş ayrıntılar üzerinde durulabilir.
- iii. Ayrılık dönemi-(göç sonrası): Üzüntü ve kayıp duyguları yaşanabilir ve bunların kabulü gerekebilir.
- iv. Kabul dönemi-(göç sonrası): Yeni toplumun kabulüyle başlayabilir. Bu dönem, yas olgusu çalışmalarına yakınlık gösterebilir.

Öte yandan göç uzmanları ise yaşanan göçteki psiko-sosyal uyum sürecinin beş aşamalı olarak gelişebileceğini belirtmişlerdir:

- i. Balayı dönemi: Göçmen birey için yeni kültürde her şey heyecan verici ve ilginç olabilir. Yeni çevreyi tanımaya çalışmak ve keşfetmek eğlencelidir.
- ii. Düşmanlık/saldırganlık dönemi: Göçmen birey, yeni kültüre adapte olabilmek için çok çalışmak zorunda olduğunu fark edebilir. Bu çaba beklenenden daha stresli olabilir ve kültürel olarak çok ağır deneyimler yaşanabilir. Daha önceki beklentiler doğrultusunda göçmen birey, yeni kültürle bütünleşemeyebilir. Göçmen birey, ülkesinde ulaşabileceği bazı yiyecek ve diğer ihtiyaçlarını yeni kültürde bulamayabilir. Bu süreçte sıklıkla hayal kurarak zaman geçirebilir. Birçok göçmen birey, bu süreçte kendini yalıtılmış, kızdırılmış, depresyona itilmiş ve rahatsız hissedebilir.
- iii. İyileşme ve uyum dönemi: Göçmen birey, yeni kültürü tanıdıkça yeni çevrede kendini daha fazla rahat hissetmeye ve her şeyi daha anlamlı yorumlamaya başlayabilir. Daha çok kendini evinde gibi hisseden göçmen bireyin kendine olan güveni artabilir.
- iv. Adaptasyon ve iki kültürlülük dönemi: Yeni çevrede etkin olarak eylemlerde ve ilişkilerde bulanabilen göçmen birey, kendi kültürüyle yeni kültür arasında kolaylıkla hareket edebilir.
- v. Yeniden katılma dönemi: Göçmen birey, diasporik yaşamındaki yeni kültürü benimseyebilir ve ona aktif olarak katılabilir (Erol & Ersever, 2014: 51-52).

Diasporik yaşamdaki stresli yaşam olayları, önemli sosyal değişiklikler ve göçmenin sahiplendiği kültürün tehdit altında olması gibi faktörler, çeşitli sonuçlara ve ruhsal hastalıklara yol açabilmektedir. Göç nedeninin kendi istekleri dışındaki sebeplerle ilişkili olmasının yeni yerin sosyo-kültürel farklılığındaki fazlalığın psiko-sosyal sorunları arttırdığı bilinmektedir. Göç sonrası dönemde, göçmen bireylerin içinde yaşamaya başladığı yeni toplumdaki kültürel farklılıklar, psiko-sosyal uyum güçlüğü yaşanmasında ve psikolojik sağlık sorunlarının görülmesinde son derece belirleyici olabilmektedir. İçine girilen yeni çevre göçmen bireylerin kendi kültürüne benziyorsa daha az, benzemiyorsa daha fazla uyum sorunlarıyla karşılaşılabilir. Göçmenin alıştığı ortamdaki ayrı kalması yalnızlık, yabancılaşma, kendini değersiz görme, yakınlarının yokluğu ve onları bırakmasından dolayı hissedilen pişmanlık duyguları, onu etkileyebilir ve yoğun stres yaşamasına neden olabilir. Göç eden ailelerde ve bireylerde birçok psikiyatrik sorunun ortaya çıktığı, özellikle de depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, samotoform bozukluklar ve uyum bozukluklarının sık görüldüğü belirtilmektedir. En temelde göçmenin büyük bir gruba ait olma duygusunun kaybına, kültürel yaşamın ve geleneklerin terk edilmesine neden olduğu düşünüldüğünde, göçün ruhsal etkileri daha kolay anlaşılabilir. Yeni yerleşilen yerde bu kayıplara eşlik edecek olan yalnızlık duygusu, sosyal rollerdeki değişim, kültürel norm ve değerlerdeki belirsizlik ve bunun yol açacağı kültürel şok, göçmen birey ve gruplarda yaşanan stresi açıklayan ve ruhsal bozuklukları işaret eden değişkenler olarak değerlendirilebilir (Tuzcu & Bademli, 2014: 61).

Göçmenlerin yaşadıkları duygular bağlamında göçmenin yaşı, cinsiyeti, göç nedeni, üyesi olduğu toplumsal sınıf, eğitim düzeyi ve kültürel geçmişi, ülkede kalma süresi ne kadar olursa olsun göçmenlik durumundan dolayı, onun iç dünyasında bir takım değişiklikler yaşamsal süreçte kaçınılmaz olarak ortaya çıkabilir. Bir kültürden başka bir kültüre giden göçmen bireylerin uyum sağlamakta karşılaştıkları güçlükler, sıkıntılar, bunalımlar ve gösterdikleri tepkiler, “kültür şoku” olarak betimlenebilir (Güvenç, 1996: 122; Şahin, 2001; Erol & Ersever, 2014: 52).

Bu makalede, diasporik yaşam süren göçmenlerin azınlık yaşam deneyimlerine ilişkin ele alınan psikolojik olgulardan birincisi ‘umutsuzluk’tur. Semantik olarak tersinden bakıldığında umut, geleceğe ilişkin bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentileri ifade etmektedir. Diasporik yaşamda her şey ters gitmeye başladığında bir çıkış yolu olduğuna ve yardımla göçmen bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceği inancı, onun en önemli özelliği olabilir. Dolayısıyla “umutsuzluk / hopelessness ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler” şeklinde tanımlanabilir. Gerek umut gerekse umutsuzluk, her ikisi de göçmen bireyin diasporik yaşa-

mına ilişkin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansımalarıdır. Diasporik yaşamdaki umut ve umutsuzluk, karşıt beklentileri simgelemektedir. Umutta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti, göçmen bireyden bireye ve durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bu plan ve beklentilerin her biri, yalnızca göçmen bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkileyebilir (Dilbaz & Seber, 1993: 134).

Modern psikoloji tarihine önemli katkılar sağlayan psikanaliz ekol kökenli psikolog olan Fromm'a (1995) göre umut, "daha büyük bir canlılık, daha yüksek bir duyarlılık ve akılcılık sağlamak yönünde gerçekleştirilmek istenen her toplumsal değişimin belirleyici ögesidir." Fromm'un umut anlayışında edilgen bir pozisyona yer yoktur. Umuda ulaşmak için birtakım gayretler sarf edilmesi gerekebilir. Dolayısıyla pasif bir bekleyiş olmayan umut, aynı zamanda gerçekleşmesi imkânsız olan şartların gerçekçi olmayan bir şekilde zorlanması da değildir. Bunun yanı sıra logoterapinin kurucusu olan psikolog Frankl (1997) ise "yaşama iradesi"ni umut karşılığı olarak kullanmaktadır. Zira umut, yaşamaya ve büyümeye eşlik ederek onunla birlikte bulunan ve onu yönlendiren bir ruhsal bileşendir. Göçmen bireyin, aktif biçimde gerek kişisel ve çevresel gerekse toplumsal olsun diasporik yaşamın birtakım zorluklarına göğüs gerebilmesi için olumlu bir ruh hâline ve inanca ihtiyacı vardır. Yani bir umudun inanç/iman temeli olması ve yine umudun da dönüşümlü olarak bu inancı/imanı desteklemesi gerekmektedir. Bu anlamda umut, temelde hayata ve geleceğe inançtır (Fromm, 1995; Frankl, 1997; İmamoglu & Yavuz, 2011: 212-213).

Umutsuzluğun da etkili olduğu yaygın bir ruh sağlığı sorunu olan depresyon ve buna bağlı olarak intihar davranışını açıklayan birçok kuramsal yaklaşımdan biri de Beck'in bilişsel modelidir (Beck, 1963). Bu modele göre depresyona yatkın göçmen bireylerde, kendisine, dış dünyaya ve geleceğe karşı olumsuz beklentiler vardır. Bu olumsuz tutumlar ve kavramlar, göçmenin düşüncesinde sistematik hatalara, olumsuz yargılara ve sessiz kabullenişlere neden olabilir. Depresif durumdaki göçmenler sıklıkla üzüntü, umutsuzluk ve kötümserliğe ilişkin duygu durum bozukluklarından yakınabilirler. İntihar düşüncesi sıklıkla depresif bozuklukların bir parçası olmasına karşın bu düşüncenin yoğunluğunu ve şiddetini belirlemek oldukça güçtür. İntihar eğiliminin düzeyi ise göçmenin umutsuzluk derecesiyle ilintilidir. Klinik olarak intihar düşüncesi ile özgül intihar eğilimini ayırt etmek, ciddi risk altındaki göçmeleri belirlemede önemlidir. Umutsuzluğu, göçmenin gelecekle ilgili olumsuz beklentileri olarak ele alan Beck, bu kuramı geliştirirken dep-

resyon belirtilerinden karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk üzerinde durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda da çeşitli çalışmalar yapmıştır. Dolayısıyla umutsuzluk, depresyonun temel belirtilerinden biri olarak tanımlanırken umutsuzluğun ayrıca intihar girişimi, şizofreni, ilaç ve alkol bağımlılığı, sosyopati ve fiziksel hastalıklar gibi ruhsal bozukluklarda da görülebileceği vurgulanmıştır (Beck, 1970; Beck, 1979; Seber ve ark., 1993: 139).

Umutsuzluğun yer aldığı psikiyatrik bozukluklar bağlamında umutsuzluk ve depresyon ilişkisine bakıldığında, umutsuzluğun yer aldığı en önemli psikiyatrik bozukluklardan birinin depresyon olduğu görülmektedir. Birçok depresif hasta psikiyatriste umutsuzluk ve umutsuzluk yakınmasıyla başvurmaktadır. Psikolog Beck (1967), depresif hastaların % 78'den fazlasının geleceğe olumsuz baktığını belirtmiştir. Bu oran depresif olmayan hastalarda ise % 22'dir. Hastaların yakınmaları ve depresif belirtilerinin şiddeti arttıkça umutsuzluğun da arttığı klinik çalışmalarla gösterilmiştir. Ayrıca depresyonun tüm bulguları içinde umutsuzlukla en yakın ilişkisi olan intihar düşüncesidir. Psikologlar, depresyonda temel sorunun umutsuzluk olduğunu vurgulamışlardır. Umutsuzluğa eşlik eden diğer bulgular ise 'değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları'dır. Depresif dönem öncesi göçmen bireylerin çoğu planları, ister bireysel isterse başkalarıyla paylaşılmış olsun amaca yönelik eylem planlarının etkinliği konusunda güvenli olup büyük ölçüde geleceğe yöneliktir. Kamçılayıcı olay genellikle, bireysel uğraşının başarısızlıkla sonuçlanması ya da geçmişte birçok olayı paylaştığı kişinin kaybedilmesi ya da doyumun önlenmesi nedeniyle özenle hazırlanan planın kesintiye uğramasıdır. Süreğen ve uzun döneme ilişkin oluşturulan amaçlar, güçlü üst benlikleri nedeniyle depresyonu olan göçmen bireylerde önem kazanabilir. Planları kesintiye uğramış olsa bile gelecekle ilgili doyumlardan vazgeçmeleri zor olduğu için depresif göçmenler, bu hedeflere ulaşma uğraşına devam edebilirler.

Sonuç olarak, geçmişte sürekli başarılı olan amaca yönelik davranışı silip atmak zordur. Bu etkenler, depresif göçmenin amaçlarını başarma konusunda umutsuz olmasına karşın halen neden amaçlarına bağlı kaldıklarını kısmen de olsa açıklayabilir. Depresif göçmen, bu duygusunu "istediğim şeyleri yapamayacağımı bilmeme karşın yine de yapmak istiyorum" şeklinde açıklayabilir. Bu duygu, onun kendine güvenme çabasını zedeleyebilir. Depresif göçmenler, güvensizlik duygusundan kısmen de olsa kendilerini sorumlu tuttıkları için kendilerini suçlayabilirler. Beck (1963) de, depresif belirtileri orta ve şiddetli düzeyde olan hastaların % 80'inde kendini suçlama olduğunu, çok şiddetli düzeyde olanlarda ise bu oranın daha da fazla olduğunu belirtmiştir. Kendine güvensizlik ve suçlama durumu arttıkça depresif göç-

men çevresine bağımlı hale gelebilir. Daha sonraki dönemlerde umutsuzluk öylesine yoğunlaşır ki göçmen başkalarından gelecek yardımı yararsız bulmasına karşın yine de onların önerilerine umutsuzca sarılabilir. Özet olarak depresif göçmen planlarının süregelen ve uzun dönemli hedeflere karşı daha fazla etkin olamayacağına inanabilir. Yani diğer bir ifadeyle üst-benlik ve ego-ideali doyumsuz hale gelebilir ve göçmen, kısmen başarısızlıktan kendisini sorumlu tutabilir. Düşüncenin bu durumundan çıkan kararsızlık, eyleme geçememe, değersizlik ve işlerini yapamama suçlaması göçmenin en yoğun depresif yakınmalarını oluşturabilir (Beck, 1963: 324-333; Beck, 1967; Dilbaz & Seber, 1993: 135).

Diasporik yaşamdaki umutsuzluk sebepleri herkese göre farklılık göstermesine rağmen göçmen bireyleri umutsuzluğa düşüren nedenler birtakım genel başlıklar altında ele alınabilir:

- i. Benliğin kaybedilmesi: Göçmenin bilinçli veya bilinçsiz olarak kendi benliğini yitirmiş olması, bir insan olarak kendisine ve kişisel gelişimine olan inancını ve güvenini yitirmiş olması sonucunu doğurabilir.
- ii. İnancın kaybedilmesi: Göçmen bireyin inancının yok olması veya inançsız olması, onun umutsuzluğa düşmesinde en önemli etken olabilir. Zira göçmenlerin kendilerine, sevdiklerine, diğer insanlara, geleceğe, kısacası diasporik yaşama olan inançlarını yitirmeleri sonucunda umutsuzluk ortaya çıkabilir. Eğer göçmenin inanabileceği hiç kimse ve hiçbir şey yoksa o zaman diasporik yaşamdan nefret edebilir. Hayal kırıklıklarının acısına katlanamayan göçmen birey, diasporik hayatın, insanların ve kendisinin kötü olduğunu kanıtlamak isteyebilir.
- iii. Anlam ve amaç yoksunluğu: Göçmen birey için umutsuzluk diasporik yaşamın boş ve anlamsız olduğu bilincinden doğmaktadır. Yeterli bir benlik yapısı göçmen bireyin kendisine sorduğu; “ben kim?”, “nereye yönelmeliyim?”, “neden?” sorularını cevaplamasına bağlıdır. “Nereye yönelmeliyim?”, “neden?” sorularının cevabı, göçmenin diasporik hayatının anlamını belirleyebilir. Dolayısıyla göçmenin yaşam hakkında birtakım amaçlara sahip olamaması durumunda umutsuzluk duygusu baş gösterebilir. Yaşamında hiçbir anlam, amaç ve hedef göremeyen ve bunun sonucu olarak da kendisine ve insanlığa olan inancını yitirmiş olan göçmen derin bir umutsuzluğa düşebilir.
- iv. Yaratıcılık ve üretkenlik yoksunluğu: Göçmen bireyin yeni bir şey keşfetme ve/veya üretkenlikten yoksun olması, güçsüzlük ve korkuya kapılarak umutsuzluğa düşmesine neden olabilir. Bazı göçmenlerin yetişkinlik döneminde umutsuzluğa düştükleri görülmektedir. Zira yetişkinlik döneminde ya ego bütünleşmesi ya da umutsuzluk söz konusudur.

Hayatını çocuk yetiştirmek, birtakım sanat eserleri meydana getirmek vs. şeklinde üretici bir şekilde geçirmiş olan bir göçmen, ürettiği şeylerden faydalandığını görünce mutluluk ve haz duyabilir. Fakat göçmen, benlikçi ve üretkenlikten yoksun bir diasporik yaşam geçirmişse yetiştirme döneminde bu hazzı alamayabilir.

- v. Diğer yaşamsal engeller: Bedensel sakatlık veya organ kaybıyla sonuçlanan kazalardan sonra göçmenler, psikolojik sarsıntılar geçirebilir hatta daha sonra bu durum yerini ağır bir depresyona bırakabilir ve umutsuzluğa neden olabilir. Zira bu durumda göçmene “kendine acıma, diğerlerinden ayırma ve umutsuzluk duyguları” baskın olabilir. Kaybının bilincine varan göçmen, bir yas dönemi yaşayabilir. Uzun süren fiziksel rahatsızlıklar, boşanma, başarısızlık, tedavisi olmayan bir hastalık, sevilen insan tarafından aldatılma, çok sevilen bir yakının kaybedilmesi, işini kaybetme, iflas etme gibi durumlarda, olayın ağırlık ve önem derecesine bağlı olarak göçmenler, özgüvenlerini yitirerek umutsuzluğa düşebilirler.
- vi. İdeal ve reel kapasite arasındaki farklılıklar: Teknolojik gelişmelerin ve teknik olanakların artmasıyla birlikte göçmenlerin arzu ve ihtiyaçlarında da büyük artışlar olmaktadır. Zira üretim ne kadar büyük olsa da sınırsız arzulara yetismekten her zaman uzak kalmaktadır. Çünkü göçmenin sahip olduğu şeyler, her an yitirilebilme tehlikesi taşıdığından bu tehlikeden korunabilmek için göçmende hep daha fazla şeylere sahip olma arzusu ortaya çıkabilir. Dolayısıyla diasporik yaşamdaki olanakların artmasına bağlı olarak göçmenlerdeki arzu ve ihtiyaçların da artması durumunda, hem bunları elde etme çabaları, hem de elde edilmişse bunları kaybetme korkusu umutsuzluğa sebep olabilir (İmamoglu & Yavuz, 2011: 222-228).

Konuya ilişkin din psikoloğu Koç, (2013) tarafından yapılan ampirik bir araştırmada, diasporik yaşam süren göçmenlerin dindarlık formları ile umutsuzluk arasında bir ilişki olup olmadığı; şayet varsa bu ilişkinin Müslüman-Türk azınlık grubun dindarlık tipolojilerine bağlı olarak değişip değişmediği analiz edilmiştir. Bu amaçla 157 Fransalı Müslüman-Türk göçmen-den oluşan örnekleme, (i) Kişisel Bilgi Formu, (ii) Her Yaş İçin Uygun Dinsel Eğilim Ölçeği ve (iii) Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden oluşan bir anket formu uygulanmıştır. Fransalı Müslüman-Türk azınlık grubun iç ve dış-güdümlü dindarlık puanları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarıldığı bu çalışmanın bir sonucu olarak, (a) iç-güdümlü dindarlık düzeyi yüksek olan Müslüman-Türk azınlığın umutsuzluk düzeylerinin, dış-güdümlü dindarlık düzeyi yüksek olan azınlık gruptan daha düşük olduğu saptan-

mıştır. Ayrıca yapılan korelasyon analizlerinde ise (b) iç-güdümlü dindarlık ile motivasyon kaybı alt boyutundaki umutsuzluk düzeyi arasında negatif; dış-güdümlü dindarlık ile de pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Koç, 2013: 415-444).

Ayrıca din psikologları İmamoğlu & Yavuz (2011) tarafından üniversite gençliğinde dinsel inanç ve umutsuzluk ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla görgül bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın amacı, 18-25 yaş arasındaki üniversite gençliğinde dinsel inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla, Sakarya Üniversitesi'ne bağlı Fen-Edebiyat, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, İlahiyat, Mühendislik Fakülteleri ve Sağlık Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 419 öğrenciye (i) Dini İnanç Ölçeği ve (ii) Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen nicel bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin dinsel inançları ile umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif bir ilişki söz konusudur. Yani araştırmada yer alan üniversiteli gençlerin dinsel inanç düzeyleri yükseldikçe umutsuzluk düzeylerinin düştüğü saptanmıştır (İmamoğlu & Yavuz, 2011: 205-244).

Öte yandan bu makalede teorik analizi yapılan bir diğer olgu ise diasporik yaşamla oldukça ilişkili olan 'psikolojik sağlık'tır. Klinik psikoloji ağırlıklı bir kavram olarak 'psikolojik sağlık / psychological health; göçmen bireyin ruhsal bozukluğunun olmayışı ve psiko-sosyal açıdan içinde yaşadığı diasporik yaşama normal ve sağlıklı olarak uyum sağlayabilmesi' biçiminde tanımlanabilir (Güleç, 2009). Literatüre bakıldığında yapılan tanımlardan hareketle psikolojik sağlığın; "göçmen bireyin bedensel ve psikolojik açıdan kendisiyle, benimsediği inançları ve değer yargılarıyla, yakın ve uzak çevresinde aynı kültürü paylaştığı diğer bireylerle, kendisini kuşatan dış dünyayla uyumlu ve barışık olması" şeklinde tanımlandığı görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlığın psiko-sosyal açıdan huzurlu, mutlu ve dengeli olma durumuyla ilişkilendirildiği de görülmektedir.

Modern psikoloji tarihine bakıldığında, psikoloji ekollerinden davranışçı psikolojiye göre, psikolojik sağlık, 'iyi ve mantıklı öğrenim yaşantısıyla toplumun onaylayacağı davranışları edinmiş olmaktır.' Dolayısıyla bu yaklaşıma göre göçmen birey, çevre onu nasıl koşullandırıyor, öyle bir yaşam sürdürebilir. Kendini benimseme, onaylama, kendine saygı duyma, değer verme ve özsaygı, psikolojik sağlığının temelini oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra bireysel psikolojiye göre ise psikolojik sağlık, 'göçmen bireyin ulaşılabilecek amaçlar belirleyip bunlara ulaşarak güçlü ve mutlu olmayı başarmasıdır.' Göçmen birey, üstünlük çabasında ne kadar başarılı olursa, o düzeyde mutlu olmakta ve yaratıcı benliğinin gücüyle yardımsever bir toplumsal varlık du-

rumuna gelmektedir. Eksiklik karmaşası oluşturan göçmen birey ise abartılı üstünlük çabalarına yönelebilir. Bu da onun mutluluğu için ciddi bir engel oluşturabilir.

Psikanaliz ekole göre ise psikolojik sağlık, 'bireyin içgüdüsel isteklerini, toplumla çatışmaya düşmeden doyurabilmesidir. Başka bir anlatımla; 'aklın ilkelerini izleyerek, haz ilkesine göre yaşamaktan uzaklaşıp gerçeklik ilkesine göre yaşama yoluyla mutlu olmak ve mutlu etmektir.' Hümanistik psikolojiye göre de, kendini gerçekleştiren göçmen bireyler, psikolojik sağlığı yerinde olanlardır. Bu yaklaşıma göre ise sağlıklı göçmen bireyler, "kuvvetli algıya sahip, kendini olumlu olumsuz yönleriyle kabul eden, rahat ve istediği gibi davranan, üretken, zinde, mizahçı, kendine yeten, doğru, dürüst" gibi kişisel özelliklere sahiptirler.

Psikolojik yönden sağlıklı göçmen birey, herkesin amaç ve duygularına saygı duyan bir sosyal ilgiye sahiptir. Bulunduğu durumdan ve olumsuzluklardan korkmayan bireylerdir. Güleç (2009), psikolojik sağlık kriterlerini; 'pozitiflik, olgunluk, yeterli duygusal ve sosyal zekâ, öznel iyilik hali, dayanıklılık ve normallik' olarak belirtmektedir. Psikologlar, ruhsal anlamda yeterliliğin daha çok bireysel anlamdaki pozitif özelliklerle bağlantılı olduğunu, sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, insan ilişkilerindeki yetenek, estetik duyarlılık, azim ve sebat, bağışlayabilme, özgünlük, geleceği düşünme, maneviyat ve bilgelik gibi değerlerden oluştuğunu ifade etmektedirler. Görüldüğü gibi birçok araştırmacı, psikolojik sağlığı farklı şekillerde anlamış ve bu doğrultuda bir betimlemeye yönelmiştir. Dolayısıyla psikolojik sağlık ile ilgili yapılan tanımlarda psikolojik sağlık için gerekli olan ölçütlerde birlik-telik bulmak oldukça zordur (Güleç, 2009; Çalışır, 2014: 7-9; krş. Uludağı, 2017: 263-283).

Psikolojik sağlık üzerine oluşturulan literatür kapsamında göç ve ruh sağlığı modellerine bakıldığında, Bhugra'nın (2004) göçmenlik ve ruh sağlığı üzerine yaptığı çalışmalarda göçmenlik sürecini kronolojik olarak bazı dönemlere ayırdığı görülmektedir. Modele göre, göç ve ruh sağlığı ilişkisi üç dönemde incelenebilir:

1. Göç öncesi dönem: Kişilik yapısı, göç motivasyonu (zorunlu, isteğe bağlı) ve göçe iten sebepler.
2. Göç deneyimi dönemi: Sosyal desteğin kaybolması, kayıp duygusu, kopuşla gelen yas, göç sürecindeki travmatik yaşantılar ve travma sonrası stres bozukluğu.
3. Göç sonrası dönem: Kültür şoku, algılanan ayrımcılık, maddi sıkıntılar ve özlem.

Adı geçen bu modele göre, bu risk faktörlerini yaşayan göçmenlerin, sonrasında yaşanan yeni kültüre uyum sağlama ve bağlanma boyutlarına da bağlı olarak şizofreni ya da yaygın ruh sağlığı hastalıklarına yakalanma olasılıkları daha yüksektir. Bhugra (2004), göç eyleminin ruhsal sonuçlarını incelerken, göçün ekonomik avantajlar, isteğe bağlı göç gibi itici/çekici nedenleri, kişilik özellikleri, yaş, göç edilen kültürün göçmene bakışı ve iki kültür arasındaki farkın dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, modele göre göç uzaklığı da önemlidir. Buna göre, uzaklık arttıkça göç daha gerçeklik kazanır ve göçmen birey bunu bilişsel olarak daha iyi işleyebilir. Göç, aslında bir kriz ya da travma durumu gibi düşünülmelidir. Göçmenin bunu nasıl anlamlandırdığı ve bilişsel olarak nasıl işlediği oldukça önemlidir (Bhugra, 2004: 243-258'den akt. Acartürk, 2016: 138).

Sosyal ve kültürel değişme, kentleşme, modernleşme, kültürleşme, asimilasyon, adaptasyon ve yaşam stresi üzerinde yapılan literal çalışmalar, göç yaşantısı ile psikolojik sağlığın bozulması arasında önemli bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Göç yaşantısının psikolojik sağlık üzerindeki etkisini açıklayan çeşitli kuramlar vardır. Bunlardan en çok bilinen üç kuramın betimlemesi ise kısaca şu şekildedir:

- i. Sosyal İzolasyon Kuramı: Bu kurama göre göç, bireyin sadece coğrafi ayrılışı değil, aynı zamanda göçmen bireyin alıştığı bir dizi haklardan, kurallardan ve sosyal etkileşim örüntülerinden ayrılmasıdır. Göçmenin alıştığı ortamdan ayrı kalması onun yalnızlık, yabancılaşma ve kendini değersiz göreme gibi duyguları yaşamasına neden olabilmektedir. Göç uzmanları, göçmen bireyin göç ettiği toplumla iletişim ve etkileşim bakımından kısıtlanmakta olduğunu ve dolayısıyla sosyal rollerini yerine getirirken strese girdiğini ileri sürmektedirler. Stres durumu da dolaylı ve dolaysız olarak onların psikolojik sağlıklarının bozulmasına neden olabilmektedir.
- ii. Kültürel Şok Kuramı: Yabancı bir ülkede yaşamının psikolojik sağlık üzerindeki etkisini açıklayan diğer bir kuram da kültürel şok kuramıdır. Bu görüşe göre, kültürel farklar göçmen bireyin uyum gücünü çekmesine neden olabilir. Eğer içine girilen yeni çevre göçmenin kendi kültürüne benziyorsa daha az, benzemiyorsa daha fazla uyum sorunuyla karşılaşılabilir. Göçten hemen sonra şokun daha büyük olduğunu ve göçmenler geldikleri toplumun kültürüne alıştıkça ruh hastalıklarının da azalacağını savunan bu görüş, göçmenlerdeki sağlık sorunlarının oluşmasında yer değiştirme faktöründen çok göçmenin ailesinden ve kültüründen ayrılmasının rol oynadığını ileri sürmektedir.

iii. Kültürel Değişme Kuramı: Yabancı bir ülkede yaşamının psikolojik sağlığa etkisini açıklayan diğer bir kuram da kültürel değişme kuramıdır. Göçmenlerin kültürel değişme nedeniyle stresli bir yaşam geçirdiklerini kabul eden bu kuram, bu durumun diğer aile üyelerinin kişiliklerini de olumsuz yönde etkilediğini kabul etmektedir. Göç uzmanlarına göre bu durumda yabancı topluma uyum sağlaması için zorlanan göçmen bireyin kendi kültürüyle aşırı bir özdeşleşmeye ve kendi kültürünü daha üstün tutmaya yöneldiği varsayılmaktadır. Göçmen bireylerin kültürel, politik, ekonomik, sosyal ve eğitimsel geçmişleri ve deneyimleri göç ettikleri ülkelerde uyum sağlamalarını güçleştirebilmekte veya kolaylaştırabilmektedir (Şahin, 2001: 61-63).

Yaşanan dış-göçün göçmenler üzerindeki olumsuz etkileri bağlamında mekânsal değişikliğe karşılık gelen göç, göçmen bireyin psikolojik durumunu etkileyen bir olgudur. Bu olgu, göçmenin gerilim, stres ve psikolojik travma yaşamasına yol açabilir. Özellikle zorunlu olarak yapılan göçün göçmen birey üzerindeki etkisi, gönüllü göçten temelde hem daha farklı hem de daha travmatik olabilir. Bunun yanı sıra sosyo-kültürel değişme, kentleşme, modernleşme, kültürleşme, asimilasyon, adaptasyon ve yaşam stresi gibi faktörler üzerinde yapılan çalışmalar, göç yaşantısı ile göçmenin psikolojik yapısı/ruhsal bozuklukları arasında önemli bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Yine göç ederken göçmen bireyin geride bıraktığı kazanımlar da onun psikolojik yaşantısı üzerinde bazı olumsuz etkilere yol açabilir. Örneğin; Avrupa’da yaşayan Türk kökenli bireylerin psikolojik sağlıklarının genel nüfusa göre düşük olduğu ve ruhsal problemler için daha fazla risk taşıdıkları bilinmektedir.

Göç kararı alan bireyler, göç etmeden önce yaşadıkları sorunların yanı sıra göç sonrasında da yeni sorun alanlarıyla karşılaşabilirler ve bu da onları yeni yaşamsal beceriler edinerek bu sorunlarla başa çıkmak zorunda bırakabilir. Temelde bu durum, yetişkin göçmenlerde olduğu gibi çocuk göçmenlerin ruhsal yapılarını da önemli derecede olumsuz yönde etkileyebilir. Bu konuda yapılan araştırmalardan bazıları, iç/dış göç yaşayan çocuklarda daha fazla davranış ve duygusal problemler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu problemler arasında ‘yüksek düzeyde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve düşük benlik saygısı’ gibi ruhsal sorunlar yer almaktadır. Konuyla ilgili bu çalışmalar dikkate alındığında, göç olgusunun göçmen bireylerin psikolojik yapıları üzerinde aşağıda açıklanan bazı olumsuz etkilere sahip olduğu söylenebilir:

- i. Korku ve kaygı: Özellikle zorunluluktan kaynaklanan göç olgusunun göçmenin psikolojik yapısı üzerindeki en önemli olumsuz etkisi, yaşadığı korku duygusudur. Kendisi ve ailesinin başına geleceklerden

- korkmak, bu durumu yaşayan göçmen bireylerin iç dünyasında büyük zedelenmelere yol açabilir. Çünkü gidilen yerde başlarına neler gelebileceği hakkındaki kaygılar oldukça yüksek düzeydedir.
- ii. Uyum sorunu: Göç olgusunun göçmen psikolojisi üzerindeki bir diğer olumsuz etkisi ise psiko-sosyal uyum konusundadır. Psiko-fizyolojik açıdan belli bir hazırlık yapamadan göç eden göçmenler, göç ettikleri yerlerde önemli uyum sorunları yaşayabilir. Çünkü göçmenin ayrıldığı vatani ile yeni geldiği yerdeki kültürel farklar, göçmen bireyin uyum sorunu yaşamasına yol açabilir. Eğer yeni çevre, göçmenin eski kültürüne benziyorsa daha az, benzemiyorsa daha çok uyum sorunu yaşanabilir. Sonuç olarak göç olgusu, az veya çok göçmen bireyin uyum sorunu yaşamasına dolayısıyla ruhsal dengesinin bozulmasına yol açabilir.
 - iii. Aidiyet sorunu: Göçmenlerin yaşadığı bir diğer psikolojik sorun, kendilerini bir yere ait hissedememe durumudur. Kendilerini bir yere ait hissedemeyen göçmenler, artık ait olduğu toplum ve onun verdiği güvenden yoksundurlar. Bazen yeni topluma uyum sağlamak için eski toplumlarının değer yargılarını aşağılayabilirler. Bu durum, göçmenlerin iç dünyalarında ve aile yaşamlarında psikolojik duygu çatışmalarına neden olabilir. Bu durumdaki göçmenler, zamanla ait olma ihtiyaçlarını gidermek için kendi içlerinde azınlık bir grup oluşturabilirler.
 - iv. Yabancılaşma duygusu: Temelde tüm göçmenler, göç ettikleri şehirde veya ülkede birer yabancıdır. Göçmenin dünyasındaki her şey artık farklıdır. Bu durum, onun iç dünyasına da yansiyabilir ve zamanla ait olma sorununun ortaya çıkmasına yol açabilir.
 - v. Boşluk hissi: Boşluk duygusu da, önemli bir psikolojik sorun olarak göçmenlerin karşısına çıkabilir. Çünkü göçmenler, zaman zaman bilinçli ya da bilinçsizce geçmişte bıraktıkları anıların yokluğunu hissedebilirler. Ayrıca boşluk duygusuna, yaşanan özlem duygusu da eklenebilir. Çünkü göçmenler, bilinçsiz olarak eski sosyal çevrelerini, doğayı, yeni geldikleri yerde olmayan ve geride bıraktıkları yerde olan her şeyi özleyebilirler.
 - vi. Kişilik-kimlik sorunu: Göçmenin eski yaşam yerinde sahip olduğu kişilik ile yeni ülkedeki kişilik yapısı birbiriyle çatışabilir. İki ayrı kültürün göçmenin benliğinde çatışması, giderek yeni toplumun bir parçası olmasıyla daha da derinleşebilir. Bu da öncelikle baskın kültür ile kendi kültürü arasında oluşan sancılı bir sürecin yaşanmasına yol açabilir. Yani göçmen, bir önceki yerin kültürüne bağlı olursa yerel halkın kültürüyle çatışabilir, yerel halka bağlı kalırsa eski kültürel kodlarıyla çatışabilir. Her durumda göçmen bireyin iç dünyasında bu tablo bir gerilim ortaya çıkarabilir.

- vii. Aşağılık duygusu: Göçmen bireyler, geldikleri yeni yerde yaşamlarının tüm alanlarının artık eski anlamını taşımadığını ve aynı değerde sayılmadığını fark edebilirler. Bu yüzden kendilerini yetersiz veya yeteneksiz görmeye başlayabilirler. Dil yetersizliği ise bu duyguyu daha da güçlendirebilir. Elbette tüm bireyler zaman zaman aşağılık duygusunu kendi yaşamlarında hissedebilirler. Ancak buradaki temel fark, göçmen bireyin bu duyguyu uzun zaman hissediyor olması ve çözümünün de daha zor olmasıdır.
- viii. Kuşkuculuk: Bu durum da yeni bir ülkede, sık sık bilinmeyenle karşı karşıya kalan göçmenin yaşadığı psikolojik bir sorundur. Özellikle bu duygu, bir davranış biçimi halini almaya başladığında tehlikeli olabilir. Çünkü giderek nevroz ve psikoz durumlarına yol açabilir.
- ix. Suçluluk duygusu: Göç, geride kalanlara ve değerlere karşı göçmenlerin suçluluk hissetmelerine sebep olabilir. Çünkü geldiği yerde mutlu olamayan göçmenin kendisini var eden aile, ahlâk ve dürüstlük gibi değerleri de yıpranmış hatta kaybolmuştur.
- x. Güvensizlik duygusu: Güvensizlik ve yabancıya inanmamak, göçmenlerin kendi iç dünyalarında yaşadıkları bir duygu sürecidir ve bu da hemen her yerde ve koşulda tedbirli davranmayı gerektirebilir. Göçmenin güvensizliğini, “bilinmeyenle” karşılaşma kaygısı belirleyebilir. Bu durum onu, uygun fırsatları etkili bir şekilde kullanmaktan alıkoyabilir. Burada göçmen, yeni olanın ne olduğunu bilmemesinden kaynaklanan bir güven eksikliği yaşayabilir.
- xi. Ötekileşme sorunu: Göç edilen yerde kendisini yabancı gören göçmenlerin toplumsal dışlanmayla karşılaşması veya dışlanma duygusuna sahip olması kaçınılmaz bir psikolojik sorundur. Göçmenlerin özellikle asimilasyon politikaları aracılığıyla eritilerek kendileri olmaktan çıkartılması ve kendileri için değerli olana değer verilmemesi durumu da onların iç dünyalarında tamiri zor psikolojik zararlara yol açabilir. Ötekileşmeye dayalı dışlanma, göçmenlerde önemli psikolojik etkiler yaratırken kendilerini sürekli yerel halka göre eksik ve yetersiz olarak görmelerine neden olabilir. Yerli halk gibi yaşayamamak bu sorunu daha da derinleştirebilir.
- xii. Şizofreni ve benzeri psikozlar: Göç ile psikoloji arasındaki ilişki, genel olarak göçmenin gerçeklikle bağlantısının kopması biçiminde kendini gösteren bir psikoz türü olan şizofreni hastalığı açısından oldukça güçlüdür. Göçmenlerde şizofreni riskinin 3-4 kat daha fazla olduğu İngiltere’de yaşayan Hintli, Afrikalı ve Asyalı göçmenler arasında yapılan

çalışmalarda paronoid bozukluğun yaygın olduğu ve bu ülkede doğan ikinci nesil göçmenlerde şizofreni oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- xiii. Stres ve depresyon: Yeni kültüre uyum sağlayamayan göçmenlerde kaygı ve stres düzeyinin yüksek olduğu ve bunun sonucunda yüksek düzeyde depresyon görüldüğü bulgulanmıştır. Örneğin; göçmen işçilerle yapılan (n=125) bir çalışmada katılımcıların % 38'inin yasal sorunlar, sosyal izolasyon ve çalışma koşullarına ilişkin ciddi düzeyde stres yaşadıkları belirtilirken % 18.4'ünde kaygı bozukluğu, % 41.6'sında ise depresyon tablosu saptanmıştır (Aydın, 2017: 303-306).

Göçmenlerdeki psikolojik sağlık tablosuna bakıldığında, son yıllarda yapılan çalışmalar, göçmen nüfusun neredeyse yarısının, diasporik hayatları boyunca, en az bir ruhsal rahatsızlık geçirdiğini ortaya koymuştur. Diasporik yaşam süren Türk göçmenlerin, ruh sağlığı kurumlarına yönlendirilmeleri, sık sık karşılaştıkları sosyal hizmet uzmanları, aile hekimleri, okul psikologları, öğretmenler, vs. aracılığıyla olmaktadır. Aynı zamanda, Avrupalı sosyal hizmet görevlisi veya öğretmen, göçmenlerin sosyal uyumu konusunda son derece baskıcı bir tavır takınabilmektedir. Bu durum, kültürüne bağlı Türk azınlık grubunda bazı direnmelere neden olabilmektedir. Yasalar çerçevesinde yapılan girişimler, göçmen ailenin erkekleri tarafından, aile içi güç ve otoritelerine yönelik saldırılar olarak yaşandığından çatışmalar büyüyerek, bazen özellikle kız ergen ve çocukların aileden alınarak başka yerlere yerleştirilmelerine neden olabilmektedir.

Daha önce yapılan araştırmalarda, göçmen gruplarda birinci kuşakta somatizasyonların ağırlıkta olduğu, ikinci kuşakta, kişilik ve davranış bozuklukları, alkol ve uyuşturucu bağımlılıklarının sıklıkla görüldüğü, çocuklarda ise öğrenme ve hatta zekâ geriliklerinin görüldüğü saptanmıştır. Klinik gözlemler, bu bulguları doğrulamakla birlikte son yıllarda, aile içi çatışmalar ve yerli kurumlarla olan çatışmaların daha fazla ön plana çıktığını ortaya koymuştur. Özellikle genç göçmen kadınlarda, bir yandan kendilerini gerçekleştirme istekleri, model arayışları, görücü usulü yaptıkları evliliklerinden kaynaklanan doyumsuzluklar, psikolojik ve fiziksel şiddet davranışlarına karşı gelme arzuları, diğer yandan da aile ve sosyal baskıların artması sonucunda intihar girişimlerine kadar giden depresyonlara sıklıkla rastlanmaktadır. Bu bulgulara, genç göçmen kızlarda evden kaçmalar ve aileden kopmalar da eklenmektedir. Dolayısıyla göçmenlerdeki bu tablo, kişilik bozuklukları ve ilaç bağımlılıklarına doğru kaymaktadır. Bunun yanı sıra göçmen erkekler ise bir yandan kendi arzuları, diğer yandan, geleneksel aile reisi rolleriyle aile içi otoriteyi uygulamada yaşadıkları zorluklar ve çekişmeler nedeniyle obse-

sif kaygı tabloları çizmekte ve şiddete kolayca başvurmaktadırlar. Bunlarla birlikte göçmen erkeklerin alkol, fuhuş ve kumar bağımlılıkları da görülebilmektedir (Manço, 2000: 129-130).

Öte yandan çoğu göçmen, ruh sağlığını olumsuz etkileyecek travmatik yasantılar ve geçmiş kayıplar gibi göç öncesi ve göç ettiği ülkede karşılaştığı zorluklar gibi göç sonrası çoklu travmalar yaşayabilir (bkz. Ek-12; Tablo-1). Göç öncesi risk etmenleri olarak kendi ülkelerindeki ekonomik, eğitim ve meslek durumunun olumsuz olması, siyasi durumlar, sosyal destek, roller ve sosyal ağın bozulması sıralanabilir. Bunlara bağlı olarak birçok göçmen, ülkesini terk etmeden önce tecavüz, işkence, savaş, tutukluluk, cinayet, fiziksel yaralanma, soykırım gibi travmatik olayları yaşayabilir ya da bunlara tanıklık edebilir. Göç sırasında risk etmenlerini ise gidilen yol, süre, mülteci kampları gibi zorlu yaşam koşullarına maruz kalma, şiddete maruz kalma, aile ve toplumsal ilişkiler ağının bozulması, göç sonucuyla ilgili belirsizlik, sığındıkları ülkeye gelişlerinde ve kaçışları sırasında yaşanan travmatik deneyimler oluşturmaktadır. Göç sonrasında ise göç veya mülteci statüsü hakkındaki belirsizlik, işsizlik ve istihdam edilememe, sosyal statü, aile ve sosyal destek kaybı, arkasında bıraktığı aile üyelerine ilişkin endişenin yanı sıra yeniden bir araya gelmeye yönelik endişeler, dil öğrenme, kültürel uyum zorlukları, ruh sağlığını olumsuz etkileyen diğer risk etmenleridir (Demirbaş & Bekaroğlu, 2013: 12).

Göçmenlerin ruh sağlığı problemleri açısından risk etmenleri yetişkin göçmen kadın ve erkekler arasında farklılık göstermemekle birlikte yaşanan sorunlar ve sorunlarla başa çıkma açısından farklılıklar dikkati çekmektedir (bkz. Ek-12; Tablo-2). Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, göçmen kadınlarda, erkeklere göre daha fazla bedensel belirtiler, psikolojik sıkıntı; buna karşın göçmen erkeklerde ise daha fazla ayrılma bunaltısı aktarılmaktadır. Cinsiyet farklılığı özellikle bedensel belirtiler de görülebilmektedir. Bu bağlamda göçmen kadınlardaki bedensel belirtiler 'sırt, kalp ağrısı, ağız ve boğaz kuruluğu, enerji eksikliği, göğüs ağrısı, boğulma hissi, tüm vücutta ağrı, kalp çarpıntısı, titreme, sıklıkla tualete çıkma, başta ağırlık hissi, bacaklarda ağrı, mide ağrısı, kalpte zayıflık hissi, el-ayaklarda soğukluk' olarak kendini göstermektedir. Yine göçmen kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal patlama, cinsel ilgi kaybı, ağlama, baygınlık ve kolayca ürkme gösterdiği belirtilmektedir.

Göçmen çocuklar ve ergenlerde karşılaşılan psikolojik sorunlara bakıldığında ise dünyadaki göçmenlerin % 44'ünü 18 yaş altı çocuklar oluşturduğundan, göçmenler arasında çocukların oranının fazla olduğu görülmektedir. Diasporik yaşamda çocuklar ve ergenler çok fazla çevresel stres etmenlerine

maruz kalabilmekte ve yetişkinlerden daha fazla stresten etkilenme olasılığı taşıyabilmektedirler. Göçmen çocuk ve ergenlerde, ruh sağlığına karşı riskler ve koruyucu etmenler incelendiğinde (bkz. Ek-12; Tablo-3), ‘travmayla ilgili özellikler, göç sırasındaki stresörler, bireysel özellikler, inanç sistemleri, ailenin rolü, sosyal destek ve göç sonrası stresörler’ diasporik yaşamın risk etmenleri olarak saptanmıştır (Demirbaş & Bekaroğlu, 2013: 15-18).

Bu detaylı teorik giriş bağlamında, ‘özel, sosyal, dinsel’ vb. çeşitli diasporik yaşam boyutlarının temel özelliklerinin yanı sıra ‘kimlik, anomi, yalnızlık, sosyal dışlanma, asimilasyon ve entegrasyon’ gibi diasporik olgular ile ‘kendini gerçekleştirme, yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk, kaygı ve depresyon’ gibi çeşitli ruh sağlığı parametreleri hakkında, diasporik yaşam süren Müslüman-Türk göçmenlerin öznel görüşlerini ortaya koymayı amaçlayan bu nitel çalışmanın –devam niteliğindeki- yedinci ve son makalesinde ise konuyla ilgili olarak Müslüman-Türk göçmenlerin “umutsuzluk ve psikolojik sağlık” durumları üzerine elde edilen nitel veri analizlerine devam edilmiştir (araştırmayla ilgili önceki makaleler için bkz. Koç, 2016a: 89-128; Koç, 2016b: 271-313; Koç, 2017a: 65-112; Koç, 2017b: 295-348; Koç, 2018a: 51-96; Koç, 2018b; katılımcıların sosyo-demografik bilgi formu ve özellikleri için ayrıca bkz. Ek-13; Ek-14).

d. Bulgular (devam)

Diasporik yaşamın psiko-anatomisini konu alan makalenin bu bölümünde, Birleşik Krallık sınırları içerisinde yaşayan Müslüman-Türk göçmenlerin “umutsuzluk ve psikolojik sağlık” durumları üzerine bilgi toplamak amacıyla oluşturulan yapılandırılmış röportaj soruları (n=9 [soru=64-72]) esas alınarak kayda geçirilen röportaj metinlerinin alt temalarına göre çözümlerine yer verilmiştir (bu makalede kullanılan röportaj soruları için ayrıca bkz. Ek-11: Diasporik Yaşamın Psiko-Anatomisi Üzerine Röportaj Soruları; bilimsel araştırma etik sözleşmesi için ayrıca bkz. Ek-15).

Bu makalede, içerik analizi sonucunda elde edilen bulgular, “(a) umutsuzluk; (b) psikolojik sağlık, (c) öfke kontrolü, (d) psikolojik sağlıktaki değişim yönü, (e) psikolojik sağlığın değişim algısı, (f) diasporik yaşam memnuniyeti, (g) zararlı madde kullanımına ilişkin alışkanlık” durumları olmak üzere yedi nitel tema altında toplanmıştır. Temalandırma bağlamında katılımcı düşünceleri aşağıda sunulmuştur.

*** Röportajlar – [Mülakatlar]**

“*Araştırmacı*: Benim açımdan yaptığımız röportaj oldukça keyifli geçiyor. Umarım sizin için de öyledir. O halde kaldığımız yerden devam ediyoruz. Eğer izin verirseniz biraz da umutsuzluk ve psikolojik sağlık durumlarınız üzerinde konuşalım istiyorum.”

xvi. Umutsuzluk

[Soru] = 64. *Türkiye’de yaşadığınız dönemde ve/veya bu ülkede bir göçmen olarak yaşarken gerek özel ve sosyal hayatınızda, gerekse iş hayatınızda hiç umutsuzluğa düştüğünüz zamanlarınız oldu mu? Olduysa en çok hangi konularda umutsuzluğa kapıldınız?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Oldu evet. Hangi konularda umutsuzluğa kapıldım. Hayatta yapmak isteyip de yapamadığım başaramadığım bazı şeylere geç kaldığım için umutsuzluğa kapılmışımdır. Fakat bu kalıcı bir umutsuzluk değil. Zaman zaman böyle hissederim ben kendimi.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Ümitsizim şu anda. Hayat ne oluyor? Bir aşağı bir yukarı hayatında her zaman iş düzenli gitmez. Her zaman mutlu da olmazsın, her zaman üzüntülü de olmazsın. Her zaman ağlayan bir adam olmaz, her zaman gülen bir adam da olmaz. Her zaman işin de olmaz. Nedir bu iş? Bir heyecandır. Ümitsiz olduğum zaman ne yapıyorum? İşim yok boş geziyorum ama diyorum ne yapabilirim?”

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] “Çok şükür umutsuzluğa düşmedim. Her zaman söylerim, bir müminin ümitsiz olması, ümidini kesmesi demek, eşkenar üçgende dördüncüyü aramakla eş değerdir. Ama zorluklar çektik bu yabancı ülkede. Bu da Rabbim’in bir imtihanıdır. İnşallah onu da Rabbim’e yakışır bir şekilde atlatmışızdır.”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Umutsuzluğa sadece bir kez işimi kaybedince kapılmıştım.”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Elhamdülillah inançlı bir insan olduğum için kendimi umutsuzluğa düşmekten korumaya çalıştım her zaman. Elbette ki ben de insan olarak zor zamanlar yaşadım. Ama hiç ümidimi kaybetmedim desem yalan olmaz hayatımda.”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Gurbet yaşayan bir kadın olarak daha henüz umutsuzluğa düşecek bir durumum olmadı şükür ki.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Ümitsiz anlarım Türkiye’de de ve burada da çok oldu, diyebilirim. Türkiye’de, bu ülkeye çıkma konusunda olmuştu. Edinburgh’ta da, iş başvurularımda oldu.”

[Soru] = 65. *Hayatınızdan en çok umutsuzluğa kapıldığınız bir anı anlatabilir misiniz?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Aşırı derecede bir umutsuzluğa düşmedim. Çünkü ümit biterse hayat biter. İnsan yaşadığı sürece ümitvar olmak zorundadır bana göre.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Tabi annem vefat ettiğinde umutsuzluğa kapıldım. Korktum, yalnız kaldım, dedim hala da diyorum. Yalnız kaldım anam yok ama ne diyorum? Cenabı Allah’ım var diyorum, anamın ruhu da geliyor beni görüyor ve gidiyor, diyorum. Heee ben anamı görmüyorum, inan ki rüyamda bile görmüyorum artık. Ne garip rüya bile görmüyorum. Herkes rüyasını hatırlıyordur belki ben rüya bile görmüyorum yıllardır. Onu da araştırıyorum acaba ben ne-

den rüya görmüyorum? Hüzün duymadığımdan rüya görmüyormuşum. Bu da nedir? Ben her zaman diyorum, ben uyurken bile içimden uyumuyorum. Nedir bu? Huzursuzluktan mı kaynaklanıyor acaba korkudan mı kaynaklanıyor, kaygıdan mı acaba? Kaygılı bir insan mıyım? Ben hiç rüya gördüğümü hatırlamıyorum sürekli kaygılıyım neden? Sürekli yalnızsın anan gitmiş, baba zaten yoktu. Anamı da kaybettim. Tek başıma kaldım. Başım sıkıştığı zaman anamın yanına gittiğimde elini öpsem başımı dizine koysam kaygı maygı kalmaz. Şimdi kaygılarınla tek başına mücadele ediyorsun. Ne yapıyorsun? Yüreğin şişiyor, kaygılısın. Bari ben gideyim bir abdest alayım da şurada Allah rızası için iki rekât namaz kılalım, diyorsun. Bir Fatiha okuyayım ve bir dua edeyim. O şekilde kaygılarımla mücadele ediyorum. Yani tutup da dünyanın sonu gelmedi. Eğer yaşıyorsan her zaman kaygın olacak. Sabahleyin kapıyı açtın ve ya Allah ya bismillah dedin, çıktın. Kaygılı çıkmıyorsun. Tabi ki kaygıyı düşünürsen kaygıya konsantre olursan olmaz. Çıkıyorsun, Allah'ım işimi gücümü rast getir, senin rızanla yola çıkayım, gideyim. Kaygıyı ararsan kaygı gelir. Rızkını ararsan rızkın gelir. Bir gün gelmez, yarın gelmez, üç gün sonra, üç hafta sonra, üç ay sonra gelmez ama Cenabı Allah verir. Senin ruhun, bedenin, düşüncelerin ne yapmak istiyorsan o olur. Hayırlı bir şeyler yapmak istiyorsan zaman alır ama yine de gelir. Hayırsız mı istiyorsun? Hayırsız şeyler pek zaman almaz ama gelir. Ya ben şuna bir tokat vurayım da akli başına gelsin, der.”

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] “Kapılmadım, çok şükür. Çok zorluklar çektim o ayrı konu. Umutsuzluk ayrı, zorluklar ayrı. Umutsuzluğa düşmedim çok şükür.”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Yukarıda da söylediğim gibi işimi kaybettiğim zaman...”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Belki biraz garip gelecek size ama, yok desem yanlış olmaz hani. Ben bu durumumu inancımın güzelliğine bağlıyorum yani.”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Umutsuzluk derken o pek olmadı ama mutsuzluk burada daha çok diyebilirim.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Mezun olduktan sonra çok istediğim büyük bir finans şirketine iş başvurusunda bulundum. Fakat şans mı, kader mi mezun olduğum sene finansal kriz başladı ve o şirketin graduate öğrenci iş alım sayısı 100 den 10 a düştü. Büyük bir hayal kırıklığı ve umutsuzlukla başvurduğum işe...”

[Soru] = 66. *Bu ülkede diasporik yaşam sürerken daha fazla umutsuzluğa kapıldığınızı ve buna bağlı olarak hayatın anlamını sorguladığınızı söyleyebilir misiniz?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Umutsuzluğa kapıldığım zamanlarda bu ülkedeki hayatımın anlamını sorgulamışımdır evet. Bazı zamanlarımda da hayatta hiçbir şeyin anlamının olmadığını hissettim. Dediğim gibi her şey var ama saman gibi tadı yok bu ülkedeki hayatın. Burada bizim gibi yabancı göçmenler için çelişkili bir yaşam tarzı var bana göre.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Bu ülke de yaşarken daha çok kaygılara tabi ki kapılıyorum. Özellikle ümitsiz olduğum zamanlarda hayatın anlamını çok sorguluyorum. Diyorum ki hayat nedir? Hayat sudur iç iç kudur (gülüyor). Düşünüyorsun, hayat nedir? diyorsun. Arkasından burada yaşadığın hayatı sorguluyorsun, ken-

dini sorguluyorsun, şüphelere düşüyorsun. Acaba diyorsun ya biz insanoğluyuz, biz cennetten mi buraya geldik. İyi tamam geldik bu yabancı ülkeye, peki geldik de iyi mi ettik? Bunun gibi sorular çoğu zaman zihnimi meşgul eder hep. Daha çok sorgularım yani.”

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] “Yok, bu ülkede hiç umutsuzluğa kapılmadım. Kapılmamak için yeterli donanımı yaptığım kanaatindeyim. Rabbim’den ne gelirse amenna diyorum.”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Hayır, ümitsiz olduğum zamanlarda hiç hayatın anlamını sorgulamadım.”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Yok, hayır. Bu duruma hiçbir zaman gelmedim. Şükürler olsun benim inancım da kişiliğimde oturmuş durumda. Hamdolsun yani.”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Umutsuzluğa kapılıp buradaki göçmen hayatımın anlamını sorguladığım zamanlarım oldu, evet. Yani kaç günlük dünya, değer mi sevdiğilerimden ve ailemden ayrı uzaklarda yaşamaya diye düşündüğüm zamanlar çok oldu. Kendi içimde değmez cevabını aldım hep. Fakat bu aşamadan sonra elden hiçbir şey gelmiyor boşanmaktan başka. Çünkü bir çocuğum var ve kocam bu ülkede çalışıyor.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Hayır, ben bu konularda kendimi çok şanslı hissediyorum yani. Şu ana kadar hiçbir yerden çok büyük bir darbe almadım. Bu nedenle de ümitsiz ve mutsuz olmadım. Hayatta ufak tefek sorunları herkes yaşıyor, benimkileri sorun etmeden bunlarla başa çıkmayı tercih ediyorum.”

[Soru] = 67. *Umutsuz olduğunuz zamanlarla ilgili bir karşılaştırma yapılabilecek olursa, dış-göç öncesinde ve sonrasında umutsuzluk farklılıklarınız nelerdir?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Bu ülkede daha umutlu olabilir insanlar. Çünkü bu ülkede daha fazla imkânım var başarılı olmak için. Göç sonrasında daha az ümitsiz oldum burada. Türkiye’de olsa daha kötü sonuçlar olabilir. Türkiye’de insanlar sefil olmaya, cinayet işlemeye kadar gidebilir. Bu sebeple Türkiye’deyken daha ümitsizdim. Buradaki sosyal devletin güçlü olması, insanları gelecek konusunda daha az ümitsiz yapıyor bence.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Elbette ki bu ülkede yaşarken umutsuzluğa kapıldım. Türkiye’deki hayatım ile buradaki hayat arasında karşılaştırma olarak farklar var. Buradaki daha yoğundur. Ümitsiz olmak niye? Ümitsiz olmak yoğun olur bence. Yalnızsın, o yüzden insan bir ümitsiz olur, bir zayıf hissedersin, güçsüzlük hissedersin, sosyal destek eksikliği olmaz da biraz daha böyle güçsüz hissedersin kendine ümidin kırılır. Ama şimdi hiç bir şeyi düzeltmezsen olmaz, ümit etmezsen hiçbir şey olmaz. O yüzden ne yapacaksın? Ümit edeceksin. Ben mutluluğu ümit ediyorum, ben rızkıyı ümit ediyorum. Mutlu olacaksın tabi zaman zaman mutlu olacaksın. Mutsuz da olacaksın ama bu pozisyonda nasıl savaşmam gerekir? Bu umutsuzluğa düştüğünüz konuda ne yapmam gerekir? diye düşüneceksin. Ama ben umutsuzluğa düştüm, depresyona girdim, kafam patlıyor aman ben ne yapacağım dediğin zaman bu sefer olaylar daha beter birbirine karışıyor. Bu umutsuzluk, seni şu ülkede yani gurbette olduğun için yiyor bitiriyor. Ken-

dini kapatıyorsun insanlardan uzaklaşıyorsun. İnsanoğlundan nefret ediyorsun ama ne oluyor ne yapman gerekiyor? Aha da ben bittim demeyeceksin. Allah'ıma dua edeceksin Cenab-ı Allah'a sığınacaksın. Umutsuzluğa devam edeceksin, buradaki pozisyonunda daha fazla yolun yok yani. Çünkü yalnızsın. Gidiyorsun, iş istiyorsun adamlardan, dönüyorsun bakıyorsun hep dediğimiz gibi ırkçıysa sanki yabancı ülkedensin, diyor sana iş vermiyor. Öbürüne gidiyorsun, dincisin sen Müslümansın diyor. Öbürüne gidiyorsun hem ırkçı, hem dinci, bu sefer hiç olmuyor. Şimdi o zaman ne oluyor? Umutsuzluğa kapılıyorsun. Ne yapmam gerekiyor? Ben gideyim, o zaman bu ülkede yaşayan Türk arkadaşların içine gireyim, ondan nasibimi alayım, diyorsun. Bu sefer ne oluyor? Türk arkadaşlar, bunun yemeğe ihtiyacı var mı, ekmeğe ihtiyacı var mı, ben bu adamla nasıl paylaşayım demiyor. O zaman umutsuzluğa düşüyorsun işte. Ne yapıyorsun? Ben bu ülkeye açlıktan ölmek için mi gelmişim? diyorsun. Açlıktan mı öleceğim? diyorsun. Ama Allah, az verir az yersin, çok verir yine az yersin ve yoluna devam edersin ama yine de umutsuzluğa kapılmamalısın. Elin ayağın sağlam, sağlık var en başta. Allah sağlık versin. Ama umutsuzluk her zaman insanın hayatında olacaktır. Yeter ki bu umutsuzlukla zamanında mücadele edebilesin. Psikolojik olarak ama rızkım yok diye de hiçbir zaman umutsuzluğa düşmemeli insan. Az da olsa, çok da olsa Cenab-ı Allah gelecek sana rızkını verecek. Buna inanmak lazımdır. Buna inanırsan o umutsuzluğu güzel kolay şekilde fazla kolay olmasa da aşarsın. Ama inancın yoksa veya zayıfsa ne yapacaksın bu sefer? Olay daha da kötüleşir, umutsuzluğun daha çok kötü olur. Allah'a inancın yok ve hiçbir şeye inanmıyorsun tek başınasın bu ülkede.”

+Denek-3=R-3: [Ü. C.; E / 45] “Türkiye’deki yaşam ümitsiz demeyelim de, yaşam zorlukları orada farklı burada farklı diyelim bence. Orada fazla sorumluluğumuz yoktu, bekârdık. Evlilik hayatımız fazla olmadı. Burada aile olduk, aile olduğumu burada hissettim. Dolayısıyla tabi hiç bilmediğim bir ülkeye geldim. Dilini, kültürünü, hiçbir şeyini bilmiyorum. Sıfırdan başladım burada. Hayatımın hem de en yoğun dönemlerinde o zorlukları yaşadım. Burada daha fazla umutsuzluğa düştüm. Çok şükür Rabbim’e, onları da atlattım çok şükür.”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Önemli bir farklılık yok.”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Fark yok. Göç öncesi de sonrası da hep ümitvar olmaya çalıştım hayatım boyunca. Bu da inancımın güzelliği olsa gerek, diye düşünüyorum.”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Umutsuzluğumun ve mutsuzluğumun nedeni bu ülke. İskoçya. Türkiye’de ailemin yanındaydım ve çok mutluydum. O yüzden burada tabi ki daha çok umutsuzluk yaşıyorum.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Bakış açım hiç değişmedi. Ben hep aynıyım.”

xvii. Psikolojik Sağlık

[Soru] = 68. Kendi psikolojik sağlığını nasıl tanımlıyorsunuz? Yani günlük diasporik yaşamınızda çabuk sinirlenip öfkelenir misiniz? Yoksa günlük yaşamda karşılaştığınız problemler karşısında sakin ve rahat mısınız?

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Benim psikolojim bulunduğum ortama, çevreye ve karşımdaki insana göre değişir. Kendimi bulunduğum ortamda güvende hissedersen çok şakacı ve espriliyimdir. Böyle zamanlarda hayatta var olmanın hazını yaşar ve yaşatırım. Bulduğum ortamda kendimi tedirgin hissedersen ve gergin bir ortamdaysam haliyle ben de saldırgan olurum. Yani çevre insanı rezil de yapar vezirde. Benim psikolojim çevreye göre değişiklik gösterir.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Çabuk öfkelenir miyim sinirlenir miyim? Evet, çabuk öfkelenir ve sinirlenirim. Çünkü insanların kahpeliklerine, sahteliklerine ve onlara doğruyu söyleyip de onların senin söylediğin doğruyu göremediklerine veya söylediğini görmemezlikten geldiklerine çok sinirlenirim. Ama sınırlı bir yapım vardır. Ama aynı zamanda mutlu bir yapım da vardır. Ama bu yapılan şeylere bağlı olarak ben stresi sevmiyorum yani.”

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] “Çabuk sinirlenirim, evet. O bakımdan maalesef tez canlıyım, aceleciyim yani. Bir şeyin çabuk olmasını isterim. Olmasını istediğim zamanda olmasını isterim. Yani benim istediğim zamanda olmasını isterim. Ama sinirim çabuk geçer. Benim anacığımın bir sözü vardır; bir insan ekmeği nasıl yerse, hayatı da öyle yönlendirir diye. Yani ekmeği hızlı yiyen hayatı da hızlı yaşamış. Bende hızlı yerim ekmeği. Kin tutma gibi bir şeyim yok. Böyle bir lüksümüz yok. Canlı veya cansız bir varlığa kin gütmek bize yakışmaz, bir mümine yakışmaz. Çok şükür öyle bir şeyim yok.”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Çabuk sinirlenen bir yapıya sahibim...”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Her iki durum da olabiliyor yani sonuçta insanlık hali. Bazen sinirleniyorum. Bazen sakin oluyorum. Ama genellikle sorunlara soğukkanlı yaklaşıyorum. Kendimi strese sokmamaya çalışırım özellikle bilinçli olarak.”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Bundan altı sene önce bu ülkeye ilk geldiğimden pamuk gibiydim, her şeyi alttan alan sakin biriydim. Sonraları giderek kızmaya başladım ve şu an da zaman zaman sinir krizleri geçirir duruma geldim. Şu an eşimin oğlunun (eşimin ilk İskoç bir kadınla yaptığı evlilikten olan bir oğlu var) yaşattığı sıkıntılar, beni sabırsız yaptı. Geçen sene özellikle doruk noktayı yaşadım psikolojik bunalım anlamında diyebilirim yani. Şimdi ise kendi öz oğlumun etkilenmemesi için daha sabırlı olmaya çalışıyorum. Kendimi kontrol etmeye çalışıyorum. Şimdi biraz daha iyim diyebilirim yani eskilere göre.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Çok sakin biriyimdir. Öyle kolay kolay sinirlenmem, kimseyi kırmam.”

[Soru] = 69. *Yurtdışına çıkışınızdan bu yana kendi psikolojik sağlığınızda bir değişiklik fark ettiniz mi? Eğer fark ettiyseniz bu değişim olumlu bir yönde mi yoksa olumsuz bir yönde mi gerçekleşti?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Yurtdışına çıktığımda kendimde çok değişiklik fark ettim. Hem olumlu hem de olumsuz yönde bir değişim oldu bende. Çünkü güvendiğim insanlara olan güvenimi kaybettim. Yurtdışına çıkınca insanlara olan güven duygum zedelendi. Afganistan’a savaşmaya gittiğimde bile Müslüman kardeşler beni satmaya çalıştı. Ayakkabılarımı ve silahım için gerekli olan mermilerimi çaldılar vs. özellikle kendi toplumumuzdaki insanlara olan güvenimin kaybolduğunu hissettim. Müslüman toplumuna karşı daha çok güvensizim.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] "...Kendimde bir değişiklik fark ettim. Evet, kendimi ne kadar iyi geliştirdiğimi fark ettim. Anamın babamın bana ne kadar güzel bir terbiye verdiğini fark ettim. İnsanları ne kadar çok sevdiğimi fark ettim. Başka ne fark edeyim? Yani olumlu yönde değişiklikleri fark ettim. Güzel yönde ilerleyen bir insan olduğumu fark ettim. Kendi kendimin mahkemesini yaptığımda, kendimi insanlarla kıyasladığım da Allah'ıma çok şükür dedim ya! Anama dua ettim. Anam! Allah razı olsun senden, verdiğin emekten. Yemedin yedirdin ve benim gibi bir insan yarattın. Dört dörtlük değilim, dört ikilik bile değilim belki ama Allah'ıma çok şükür kimseye bir zararım yok yani. Geldik bu yabancı ülkeye ve burada yabancı bir toplum içinde yaşıyorum, kendimi ve kültürümüzü tanıtıyorum. Anlatıyorum en azından biz şuyuz, biz buyuz, diyorum. Allah'ıma çok şükür mutluyum."

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] "Hayır, kişilik demeyelim ona da, yaşam tarzında bir değişiklik oldu diyelim. Temel taşlar yine yerinde çok şükür ama yaşayış şeklimde, tercihlerimde olumlu yönde bir farklılık olmuştur. İyi ki de olmuştur. Olumlu yönde bir değişim yaşadım evet, çok şükür. İyi ki de olmuş, diyorum. Daha da çok olmasını isterim. Yani kişilik yapımın yaşımınla beraber daha dini bir renge büründüğünü söyleyebilirim..."

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] "Çok büyük değişiklikler olmadı, diyebilirim ama yine de olumsuz anlamda bozulmalarım oldu yani."

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] "Yok hayır, fark ettiğim bir değişiklik yok kişiliğimde."

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] "Evet, bu ülkeye geldikten sonra çok büyük değişimler yaşadım. Ne değişiklik yaşadysam da maalesef olumsuz yönde oldu hep..."

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] "Türkiye'de olsaydım belki biraz daha dişli olurdu, sanırım. Çünkü orada şartlar bu şekilde olmayı mecbur koşuyor. Sosyal hayatta yaşam şartları bu ülkede daha fazla adil olduğundan bu konuda daha rahatım sanırım. Mesela; Türkiye'de bankada bile bekleme sırası hakkına istismar ediyorlarken burada herkes kurallara uygun yaşayabiliyor..."

[Soru] = 70. *Türkiye'de sizi iyi tanıyan yakın çevrenize, kendinizde bu anlamda bir değişimin olup olmadığını hiç sordunuz mu? Veya tersinden bakılırsa bu yakın çevreniz, Avrupa'ya çıktıktan sonra sizde bir değişim olduğunu söylediler mi?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] "Sordum ve Türkiye'deki çevrem benim Avrupa'ya çıktıktan sonra daha özgür ve daha rahat davrandığımı söyledi. Bu benim için olumlu bir değişimdir."

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] "Ya tabi olumlu şeyler söyledi eşim dostum. Tutup da aferin sen çok değişmişsin, demediler de ama takdir edildim yani. Gurbete tek başına çıktın yabancı bir ülkede tutundun, akıllısın, sağlıksın, tutup da kötü yola düşüp kötü bir şeyler yapmadın, namussuzluk, terbiyesizlik yapmadın dediler. Yani yurt dışında gurbette yaşayan birisi olarak, kötü alışkanlığım yok, bir terbiyesizliğim yok, bir namussuzluğum yok. Alnımın aklıyla tertemiz yaşıyorum bu ülkede. Çevrem de bunu takdir ediyor. Bu güzel bir şeydir."

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] “Söyledi, ben de söylüyorum zaten. Eğer benim gençliğimdeki arkadaş çevreme sorarsan onlar, benim bu güzel değişimimden memnun değil kendi açılardan ama kendince akl-ı selim insanlara sorduğum zaman onlar memnun. Yani ben de dini merkezli bir değişim var, onu Türkiye’deki çevremde gördü, evet...”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Sadece bu ülkedeki kurallara bağlı yaşam koşullarına olan alışkanlıklarla ilgili değişimler olduğunu söylediler..”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Kimseden böyle bir şey duymadım doğrusu...”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Evet, ailem daha sinirli olduğumu fark etmiş daha sabırsız çabuk sinirlenen bir insan olmuşum. Ben de görüyorum bu olumsuz değişimi zaten kendimde.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Annem de bana katılıyor.”

[Soru] = 71. *Diasporik yaşamınızın herhangi bir döneminde yaşamaktan hiç memnun olmadığınız durumlarınız oldu mu? Şayet olduysa hangi durumlarda, kendinizi böyle hissettiniz? Hayatınızdan bir iki örnek verebilir misiniz?*

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Evet, oldu. Bu ülkedeki aşırı rahatlığım benim hayatımdan memnun olmamı engelledi bazı zamanlarda. Çünkü insan her şeye sahip olunca hayatın bir anlamı kalmıyor. Bunun için insanın hayatta mutlaka bir hedefi olmalı bu ülkede boşluğa düşmemesi için.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Edinburgh’daki hayatımdan memnun olmadığım zamanlar oldu tabi ki de. İnsanların beni kullandığını gördüğüm zaman iyi niyetimi kötüye kullanıp benim iyi niyetime iyi niyetle cevap vermediklerinde çok canım sıkıldı yani. Çünkü ben de insanım, o adam da insan. Utandım insanlığımdan utandım yani. Ben böyle bir insansam ben hayvan olayım daha iyi yani. O yüzden bazen kendi kendime yani böyle tek başıma böyle bir ülkede düşünüyorum evin içinde. Sonra aman diyorum, hiç insanlarla muhatap olmadan kendi kendime yaşayayım, gideyim diyorum. Bazen oluyor hayattan zevk almıyorum. Aynaya bakmıyorum ve kendimden nefret ediyorum. Ama tutup da öbür taraftan o anki psikolojim tabi daralmışım, bunalmışım, sıkılmışım. Hiçbir şey yolunda gitmiyor. İnsanlar zaten bütün olayları zorlaştıran insanlar oluyor. Hayat güzeldir aslında. Yağmur yağıyor, dışarıya çıkıyorsun, şemsiye alıyorsun, gidiyorsun, kar yağıyor aman yürürken düşüyorsun. Onun heyecanı oldu mesela. Düşerken gülüyorsun. Güneş açıyor, yüzün gülüyor. Aman diyorsun, nereye gideyim? Nefes alayım şöyle bir yerde diyorum. Bak hayat güzel. Ama hayatı yine zorlaştıran kim? Biz insanlarız. Hayatı kötü de yapan biziz, iyi de yapan biziz. Hayatı tatlı da yapan biziz, acı da yapan biziz. Her şey elimizdedir aslında. ...Her şeyi biz yapıyoruz. Yani o yüzden hayattan zevk almadığım zamanlar oluyor kendi kendime. Yani lan öleyim gideyim, bıktım, dediğim zamanlar oluyor. Zaman zaman diyorum, yani ağızımla da bunu ifade ediyorum. Ama bunu söylerken hayatı da seviyorum işte. Bazı durumlarda artık nefret ediyorum yani. Aman diyorum, bunaldım. Geçeyim gideyim de bu dünyadan bırakayım da ağgözlü şerefsiz materyalist insanlar, duygulara değer vermeyen o insanların olsun her şey diyorum. Güneş devamlı onlara doğuyor, bize doğmuyor yani. Ama ne olacak bir gün gelecek o güneş bize de doğacak. Onlara doğmayacak. Hayat güzel, ne olursa olsun güzel. Nasıl gidiyorsun? Neşelisin,

gülüyorsun, eğleniyorsun arkadaşlarınla beraber bunu yaptığın zaman zevk alıyorsun. Etrafına güzel enerji veriyorsun herkes gülüyor. Üzüldüğün zaman neden hayata küseceksin ki? Ama mecbur küsüyorsun psikolojik olarak küsüyorsun. Ama küsemiyorsun hayat güzel bunu zorlaştıran yine dediğim gibi insanlar işte.”

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] “Olmadı, öyle bir lüksümüz yok zevk almak ya da almamak gibi. Hayatın içinde tabi ki zorluklar olacak. Sevinçler, üzüntüler, her şeyi Allah bizler için yarattı. Bunlara rıza göstermekten başka yapacağımız bir şey yok bu dünya hayatında. Öyle bir memnuniyetsizliğim olmadı çok şükür.”

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] “Yok.”

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] “Yok, olmadı hamdolsun. Hayatımda karşı karşıya geldiğim en kötü anlarda bile, hayata tutunmak için çok sebebim oldu. Her şeyden önce inançlıyım ve inançlarım, yanlış işler yapmamı engelledi, diyebilirim.”

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] “Edinburgh'ta yaşayan bir göçmen Türk kadın olarak, yaşamaktan memnun olmadığım zamanlarım oldu, evet. Evliliğimden dolayı kendimi çok sorguladım. Çocuklu bir erkekle evli olmak çok zordur. Hele ki bu çocuk zor bir çocuksa daha da zordur. Bu yüzden çok çatıştık. Bunu söylemekten nefret ediyorum ama bir de kocamla anlaşamadığımız yanımız çok sık kültür çatışması yaşamamızdır. Yani kültür çatışması ve bakış açılarımızın uyuşmaması sebebiyle çok fazla sorunlar yaşadık evliliğimizde ve bu dönemlerde kendimi çok sorguladım niye böyle bir evlilik yaptım diye.”

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] “Hayır, böyle bir memnuniyetsizlik yaşamadım. Aksine ben böyle olmaktan gayet memnumum.”

[Soru] = 72. (Son olarak –eğer izniniz olursa- alışkanlıklarınızdaki değişimler üzerine bir soru sormak istiyorum); Yurtdışına yaptığımız bu dış-göçten sonra sigara, alkol veya esrar, eroin gibi zararlı madde kullanmaya başladınız mı? Veya –kullanıyorsanız- bu zararlı madde kullanımı alışkanlıklarınızda nasıl bir değişim süreci yaşadınız?

+Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46] “Esrar ve eroin gibi zararlı maddeler için deneme ortamı bu ülkede daha rahat oluşuyor. Ben de denedim tüm bu zararlı maddeleri. Fakat devam ettirmedim. Yurtdışında bu maddelerin kullanımı yurtiçine göre daha fazla oluyor. Meraktan denedim, esrar kullanmayı sonra bıraktım. Şu anda sadece alkol ve sigara var alışkanlık olarak hayatımda. Sigarayı devamlı içiyorum. Alkolü ise zaman zaman kullanıyorum.”

+Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36] “Valla Türkiye’de esrar ve eroin kullanıyordum, fakat burada kullanmıyorum. Sigara içiyordum onu bile içmiyorum burada yani. Benim için yurt dışına çıkmak tamamıyla iyi oldu, diyebilirim. Kendimi geliştirdim, merak ettim, kitap okudum, araştırdım, araştırmacı oldum yani (gülüyor). Hayata dair bilgimi artırmaya çalıştım. Yani bomboş yaşamayayım, dedim. Öğreneyim, dedim ve öğrendim. İçki içiyordum, şimdi içmiyorum dersem yalan söylerim ama nedir? Zaman zaman içerim, birisinin doğum günü partisinde bir iki tane içerim abartmadan veya birisinin düğününde yani. Uyuşturucuyla hiç işim olmaz. Sigara bile içmiyorum. Yani onu da içmiyorum, dediğim gibi içiyordum da zaman zaman bıraktım. Sosyal aktivitelerde bulunuyorum. Gidiyorum sinemaya

tek başına film seyrediyorum. Bazen daralıyorum, sıkılıyorum, kitap okuyorum. Gidiyorum boşandığım İskoç karımdan olan kızımınla vakit geçiriyorum. Onunla oynuyorum, derdimi, tasamı unutuyorum. Yani bu ülkede insan nasıl yaşamak isterse öyle yaşar...

...İyi yaşamak istiyorsan iyi yaşarsın. Kötü yaşamak istiyorsan kötü yaşarsın. Küçük şeylerden zevk alırsan mutlu bir insan olursun. Küçük şeyler seni mutlu etmiyorsa mutsuz bir insan olursun hemşerim (gülüyor). Eğer beni milyon poundlar mutlu eder dersen, sen bu milyonu bulana kadar mutlu olamazsın ama ben derim ki kardeşim beni 10 pound da mutlu ediyor. Allah'ıma çok şükür ki her gün mutluyum. Ben diyorum ki sabah evden çıkıyorum, oksijeni içime çekiyorum, ben mutluyum. Ben yemek yerken makarna olsun, spagetti olmasın da yanında yoğurt da olsun sadece bir sarımsak olsun, Allah'ıma çok şükür ben mutluyum. Ama sen dersin ki yok, ben pirzola yiyeyim. Akşam pirzola bulamazsan sen mutsuz olursun. Küçük şeylerle mutlu olacaksan hayat güzeldir. Benim evim iki odalı ve garajı yok. Arabayı park ediyorum evin önüne. Her gün tek başıma bununla mutluyum. Ama yok ama beş odalı evim olsun, etrafında ahırım olsun, garajım olsun, ineğim olsun, eşeğim olsun, üç tane arabam olsun, diyorsan ve iki odalı evde oturuyorsan o zaman mutsuz olursun. Küçük şeylerle mutlu olabilmeliyiz. Mesela, telefonun vardır, çalışırdı, cevap veriyorsun, küçüktür aman dersin çok güzel bir telefon olmasına gerek yok, işimi görüyor, dersin. Onunla mutlu olursun. Güzel bir telefonun olması için umut edersin, çalışırsın, çabalarsın fakat alamazsın, alamazsan o zaman da mutsuz bir hayat yaşarsın hemşerim. Ama sorarsan ki sen ne istiyorsun? Yeterince param olsun ama istiyorum ki güzel bir evim de olsun, güzel bir arabam da olsun, güzel bir eşim de olsun bak bunları istiyorum (gülüyor). Ama böyle kendimi çok konsantre edip yormak da istemiyorum. Olursa çok mutlu olurum, olmazsa zaten yine mutluyum. Yaşıyorum ve bir gün hepimiz öleceğiz. Evladına güzel bir gelecek bırakabilirsem bu ülkede. Evladım eğer bana ya Allah rahmet eylesin derse bak güzel olur. Ya benim A...lı Türk bir babam vardı ve adam iyi bir adamdı, güzel birisiydi. Benim eski İskoç eşim derse ki ya adam öldü gitti ama zararını görmedik, bana yeter bu. Ne yapayım? Zengin olmuşum, fakir olmuşum ne yapayım? Ama işte enerjili ol, enerjini kur, Cenab-ı Allah sana verecek. Sen iste o verecek, bu onun görevi. Ama sen bunu isterken onu incitirsen o zaman onun hesabını öbür tarafta nasıl verirsin onu bilemem. Ama ben diyorum ki, kimsenin ayağına basmayayım, kimsenin hakkını yemeyeyim, kimseye namussuzluk yapmayayım, alnımın teriyle çalışayım. Allah'ım rızık ver bana diyorum, iş ver diyorum, çalışayım. Kimsenin benim malımda gözü olmasın. Ağzımın tadıyla evimin içine gireyim, çıkayım. Ağzımın tadıyla kızımınla oyanayım, gezeyim. Ufak tefek şeyler beni mutlu ediyor hemşerim. Açgözlü olursan ve çok fazla istersen her zaman ulaşamazsın. Ulaşamazsan bu seni üzer. Çabalıyorum ama çabaladığın zaman Allah sana verecek zaten. Ve inanıyorum ümit ettiğin zaman bir gün Allah verir...

...Hayatın bir gerçeği var o da enerji. Enerjiyi takip ediyor musun? Göremezsin enerjiyi, tutamazsın, koklayamazsın, yiyemezsin, işte enerji budur. Bak Cenab-ı Allah'ın tarifini yapabilir misin? Cenab-ı Allah'ın tarifıyla enerjinin tarifi aynıdır. Şimdi ben Cenab-ı Allah yok anlamında söylemiyorum, yanlış anlamayın beni. ...Ama enerji olayı, enerji dediğinde bir insanı hayal edeceksin, hayallerin gerçek-

leşir. Mutluluğu hayal et ve mutlu ol. Ben mesela hiç fazladan param yok ya hiç param olmayacak mı benim kardeşim? Sen dersin ki benim param yok, benim param yok, olmaz senin paran olmaz hemşerim hiçbir zaman. Ama ne dersin? Ya Allah'ıma çok şükür! Az da olsa benim çok da olsa benim. Olacak, paran olacak, yüz bin poundun olacak. İki yüz bin poundun olacak, ya enerjini bulursan yolun açık olsun...

...Gereği yok zenginlik de istemiyorum yani. Helalinden ve namuslu temiz, böyle dedim ya hiç kimsenin gözü olmayacak. Al kızım diyeceksin, al oğlum diyeceksin, bu benim alınımın teridir, diyeceksin. Böyle param olsun yani ben onun derdine düşmüşüm yani. O şekilde oldu mu Cenab-ı Allah verir. O yüzden buradakilerin problemi, bu ülkede yaşamak için yeterli değil. Ancak yeterli oldukları çevre kendi kurdukları çevredir. İskoçlarla diyalogları olmadığı için kendi Türk topluluğundaki insanları kullanarak bir yerlere geliyorlar. Sonra da birbirleriyle kavga ediyorlar...

...Eğitim düşüklüğü burada bir faktör mü? Tabi ki eğitimle de alakalıdır, insanın almış olduğu terbiyeyle de alakalıdır. Tamam, adam ilkökul mezunudur, okumamıştır. Ben lise mezunuyum mesela. Meslek lisesi mezunuyum. Ben şimdi çok cahil de değilim, çok kültürlü de değilim. Orta şekerli bir insanım bu ülkede. Ama ben ailemden aile terbiyesi aldım. Ben bu şekilde büyüdüğüm için eğitimle alakalı olup olmadığına ben bir şey diyemem. Eğitimle alakalı değil, bu kişiyle alakalıdır bence.

+Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45] "Bilakis Türkiye'deyken sigaram, içkim vardı. Çok şükür onlardan kurtuldum. Türkiye'deyken kolonya bile alıp içtiğim zamanlarım oldu alkol bulamadığımda. Şükür bunlardan kurtuldum. Rabbim bu ülkeye gelince bana yol gösterdi, bu yoldan gittim. Ama bizim elimizde olan bir şey değil. Tabi ki gönlümüzden insana yakışır bir şekilde hayatı tercih etmesi geçer her zaman..."

+Denek-4=R-4: [Y.K.; E / 38] "Değişim yok."

+Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44] "Hayır, kesinlikle ne göçten önce ne de göçten sonra böyle kötü alışkanlıklarım olmadı çok şükür. Çocuklarıma da bu yönde iyi örnek olduğumu düşünüyorum yani."

+Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26] "Bu zararlı maddelerin hiçbirini kullanmıyorum ben de bu konuda hiçbir değişiklik olmadı yani."

+Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32] "Hayır... En kötü alışkanlığım arkadaşlarımla birkaç kadeh içki içmektir. O da çok nadirdir yani (gülüyor)..."

SONUÇ

Göçmen birey için yeni bir ülkeye yerleşme deneyimi, kuşkusuz büyük fırsatlar sunan ya da aksine pek çok tehlikeler taşıyan bir kriz dönemidir (Ekşi, 2008: 76). "Ülkelerini ya da bölgelerini terk etme nedenleri ne olursa olsun, ya da vardıkları yerde nasıl karşılanırlarsa karşılanırlar göç edenler, özelliklerine bağlı olarak (göçün şekli, zamanı, nedeni, zorunlu ya da istemli olması, göç edenlerin cinsiyetleri, yaşları, göç edilen yerin özellikleri vb.)

farklı derecelerde de olsa uyum güçlükleri yaşayabilirler. Öyle ki, göçmenlerin beden ve ruh sağlıkları, kültürel ve psikolojik faktörlerden etkilenebildiği gibi çevrelerini meydana getiren coğrafik ve iklimsel değişikliklerden bile etkilenebilmektedir”. Göçmen bireyler, yeni bir dil öğrenmede yabancı bir kültüre uyumda ve bir bütün olarak değişik bir yaşama alışma konularında farklı da olsa güçlüklerle karşılaşabilmektedirler. “Göçmenlerin, göç alan ülkeye yerleşebilmelerindeki ve uyumlarındaki başarı ya da başarısızlıkları, o ülkenin bürokratik ve toplumsal tutumuna; o ülkedeki göç politikalarına; göçmenlere yönelik yerleşme ve destek programlarına; göçmenlerin beden ve ruh sağlıklarına yönelik kolaylaştırıcılara ve son olarak göçmenin kişilik özelliklerine ve stresle başa çıkmalarına bağlıdır” (Erol & Ersever, 2014: 51).

Göç, bireyin kişisel veya sosyal nedenlerle kendi irade ve isteğiyle gerçekleştirdiği bir yer değiştirme olgusudur. Sığınmacılık gibi zorunlu göçler ise yer değiştirme kararının ve isteğinin yarattığı güdülenmeden yoksundur ve çaresizlik duyguları barındırabilir. Seeman’ın göçle ilişkilendirdiği ‘yabancılaşma kuramı’nın “(i) güçsüzlük, (ii) anlamsızlık, (iii) kuralsızlık, (iv) ayrık hissetme ve (v) kendine yabancılaşma” gibi beş temel boyutu vardır. Göç sonrası diasporik yaşam, göçmen birey için dönüştürerek içselleştirme ve bütünleştirme sürecidir (Kesebir, 2011: 1-2).

Sosyo-kültürel değişim, kentleşme, modernleşme, kültürleşme, asimilasyon, adaptasyon ve yaşam stresi üzerinde yapılan literal çalışmalar, diasporik yaşam ile umutsuzluk ve psikolojik sağlık arasında önemli bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Göçmenlerin sosyal ve fiziki çevrelerinin değişmesi, bu yeniliklere uyum sorununu da beraberinde getirmektedir. Göç nedeni, göç eden kişiler, göçün türü, göçle varılan yer ve burada yaşananlar değiştikçe göçmenlerin karşılaştıkları uyum sorunları da değişebilmektedir (Erol & Ersever, 2014: 51).

Diasporik yaşama sosyo-kültürel uyum, baskın olmayan grup üyelerinin baskın kültürel normlara sosyo-kültürel anlamda uyum ve edinim olarak tanımlanabilir. Kültürlenme stresi, kültürlenme sürecine eşlik edebilen psikolojik, somatik ve sosyal zorluklardır. Kültürel uyum stresinin, yeni kültürü kazanım sürecinde temel bir psikolojik güç olduğu öne sürülmüştür. Kültürel uyum hiç bir zaman gerilimsiz bir süreç değildir. Ruh sağlığı problemleri, kültürlenme stresiyle şiddetlenip ait olunan etnik grubun geleneksel kültürüyle olası bir çatışmaya doğru ilerleyebilir. Etnik azınlıkların ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmalar, kültürel uyum kavramı içinde, özellikle Berry’nin (2003) kültürel uyum modelini kullanarak kültürel uyum stratejileri, kültürel uyum stresi, bireysel özsaygı ve kolektif özsaygı arasındaki ilişkileri araştırmışlardır (Berry, 2003: 17-37; Gül & Kolb, 2009: 139).

İnsanlık tarihi boyunca bireylerin daha iyi bir yaşam tarzına kavuşabilmek, nitelikli bir eğitim alabilmek, iyi bir sağlık hizmeti ve iyi bir iş bulabilmek için yeni yerlere göç ettikleri görülmektedir. Göç edenlerin neden göç ettikleri, nereye gittikleri, gittikleri yerlerde ne kadar kalacakları, giderken hissettikleri ve geride bıraktıkları, gittikleri yere uyum süreçleri ve orada yaşayacakları, göçmen bireylerin kendileri için oldukça önemlidir. Göçle birlikte göçmen birey var olan yaşam tarzından, sosyal çevresinden ve ilişkilerinden ayrıldığı için göç ettiği yerde çeşitli duygusal sorunlar yaşayabilmektedir. Göçmen bireylerin geldikleri yerdeki yaşam tarzları ve kültürleriyle göç ettikleri yeni yerdeki yaşam tarzlarının ve kültürlerinin benzerlik gösterme derecesine bağlı olarak göçmen bireylerin yaşayacağı duygular ve uyum süreçleri şekillenebilmektedir. Göçmen birey, uyum sürecinde bir taraftan yeni yerdeki yaşam tarzına ve kültüre uyum sağlamaya çalışırken, diğer taraftan da benliğini ve geldiği yerdeki yaşam tarzını ve kültürünü korumaya ve yaşamaya çalışmaktadır. Yaşanılan bu çelişkiler ve karmaşalar göçmen bireyde çeşitli duygusal sorunların oluşmasına ve uyum sürecinin uzamasına ve zorlaşmasına neden olabilmektedir (Erol & Ersever, 2014: 59; ayrıca bkz. Gümüş & Bilgili, 2015: 63-67).

‘Özel, sosyal, çalışma, cinsel’ vb. çeşitli diasporik yaşam boyutlarının yanı sıra ‘kimlik, anomi, yalnızlık, sosyal dışlanma, asimilasyon ve entegrasyon’ gibi diasporik olgular ile ‘kendini gerçekleştirme, yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk, kaygı ve depresyon’ gibi çeşitli ruh sağlığı parametreleri hakkındaki öznel algılarına bağlı olarak diasporik yaşam süren Müslüman-Türk göçmenlerin görüşlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan bu nitel çalışmanın yedinci ve son makalesinde; Müslüman-Türk göçmenlerin “umutsuzluk ve psikolojik sağlık” durumları üzerine elde edilen nitel bulgular çerçevesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

xvi. Umutsuzluk

- Umutsuzluk durumu ve konusu: Diasporik yaşam dinamikleri, göçmen bireylerde koşullara bağlı olarak umutsuzluk durumları ortaya çıkarabilmektedir. Araştırmaya katılan Müslüman-Türk göçmenlere, Türkiye’de yaşadığınız dönemde ve/veya göç yapılan ülkede bir göçmen olarak yaşarken gerek özel ve sosyal hayatlarında, gerekse iş hayatlarında umutsuzluk durumları ve konusuyla ilgili bir soru sorulmuştur (bkz. Soru-64). Dolayısıyla elde edilen bulgulara ilişkin nitel yorumlar ise şu şekildedir: Öncelikle umutsuzluğa düştüğünü söyleyen katılımcı göçmenlerin (n=4) umutsuzluk yaşamadığını belirten göçmenlerden (n=3) daha fazla olduğu görülmüştür (bkz. Soru-64; Denek: 1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7). Örneğin; [umutsuzluk durumu (+)]-“Oldu, evet. Hangi

konularda umutsuzluğa kapıldım...” (E/44); “Ümitsiz anlarım Türkiye’de de ve burada da çok oldu, diyebilirim...” (K/32). [umutsuzluk durumu (-)]-“Çok şükür umutsuzluğa düşmedim. Her zaman söylerim, bir müminin umutsuz olması, umudunu kesmesi demek, eşkenar üçgende dördüncüyü aramakla eş değerdir. Ama zorluklar çektik bu yabancı ülkede. Bu da Rabbim’in bir imtihanıdır. İnşallah onu da Rabbim’e yakışır bir şekilde atlatmışızdır.” (E/45); “Elhamdülillah inançlı bir insan olduğum için kendimi umutsuzluğa düşmekten korumaya çalıştım her zaman. Elbette ki ben de insan olarak zor zamanlar yaşadım. Ama hiç ümidimi kaybetmedim desem yalan olmaz hayatımda.” (E/44). Öte yandan diasporik yaşamda yaşanan umutsuzluk konularına bakıldığında ise göçmenlerin çoğunluğunun (n=3) ‘işsizlik’ konusunda umutsuzluk yaşadığı saptanmıştır (bkz. Soru-64; Denek: 2 & 4 & 7). Bunun dışında bir göçmenin de ‘yaşamsal hedeflere ulaşmak isteme’ konusunda umutsuzluk yaşadığı görülmüştür (bkz. Soru-64; Denek: 1). Örneğin; [işsizlik]-“Umutsuzluğa sadece bir kez işimi kaybedince kapılmışım.” (E/38); “...Edinburgh’ta da, iş başvurularımda oldu.” (K/32). [yaşamsal hedeflere ulaşma isteği]-“...Hayatta yapmak isteyip de yapamadığım başaramadığım bazı şeylere geç kaldığım için umutsuzluğa kapılmışımdır...” (E/46). Konuyla ilgili araştırmacı tarafından yapılan kişisel gözlemlerde de, umutsuzluğa kapılmayan katılımcıların dinsel ilgi ve yönelim düzeylerinin diğerler katılımcılardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle dinsel ilgisi ve yönelimi yüksek göçmen katılımcıların umutsuzluğa kapılma düzeylerinin dinsel ilgisi ve yönelimi düşük olan göçmenlerden daha düşük olduğu söylenebilir.

- Diasporik yaşam umutsuzluğu ve buna bağlı hayatın anlamını sorgulama: Katılımcıların çoğunluğunun (n=4) diasporik yaşam umutsuzluğu yaşamadığı ve dolayısıyla sözü edilen bu umutsuzluğa bağlı bir anlam sorunu yaşamadıkları, (bkz. Soru-66; Denek: 3 & 4 & 5 & 7) ancak bazı katılımcıların (n=3) ise diasporik yaşam umutsuzluğu ve buna bağlı hayatın anlamını sorgulama deneyimi yaşadıkları saptanmıştır (bkz. Soru-66; Denek: 3). Konuyla ilgili olarak özetle Müslüman-Türk göçmen katılımcıların çoğunluğunun diasporik yaşam sürerken zaman zaman umutsuzluk yaşadıkları; diasporik yaşam umutsuzluğu yaşayanların aynı zamanda hayatın anlamını da sorguladıkları; dinsel inançları yüksek olanların bu umutsuzluk durumlarıyla daha kolay başa çıkabildikleri ve hayatın anlamına daha doyurucu cevap bulabildikleri görülmüştür. Örneğin; [diasporik yaşam umutsuzluğuna bağlı hayatın anlamını sorgulama (+)]- “Umutsuzluğa kapıldığım zamanlarda bu ülkedeki ha-

yatımın anlamını sorgulamışımıdır evet. Bazı zamanlarımda da hayatta hiçbir şeyin anlamının olmadığını hissettim...” (E/46); “Özellikle ümitsiz olduğum zamanlarda hayatın anlamını çok sorguluyorum. Diyorum ki hayat nedir?... İyi tamam geldik bu yabancı ülkeye, peki geldik de iyi mi ettik? Bunun gibi sorular çoğu zaman zihnimi meşgul eder hep daha çok sorgularım yani.” (E/36). [diasporik yaşam umutsuzluğuna bağlı hayatın anlamını sorgulama (-)]- “Yok, hayır. Bu duruma hiçbir zaman gelmedim. Şükürler olsun benim inancım da kişiliğimde oturmuş durumda. Hamdolsun yani.” (E/44); “Yok, bu ülkede hiç umutsuzluğa kapılmadım. Kapılmamak için yeterli donanımı yaptığım kanaatindeyim. Rabbim’den ne gelirse amenna diyorum.” (E/45). Araştırmacı tarafından yapılan dış gözlem süreçlerinde de, dinsel inancı yüksek olan katılımcıların diasporik umutsuzluk yaşamadıkları ve buna bağlı olarak hayatın anlamına ilişkin sorulara daha doyurucu cevaplar üretebildikleri gözlenmiştir.

- Umutsuzluk dönemleri –(Dış-göç öncesi ve sonrasının karşılaştırılması): Katılımcıların bir kısmının (n=3) dış-göç sonrası umutsuzluk durumlarını daha yoğun yaşadıkları (bkz. Soru-67; Denek: 2 & 3 & 6), bunun yanı sıra bir katılımcının ise (n=1) dış-göç öncesinde daha yoğun umutsuzluk yaşadığını ifade ettiği bulgulanmıştır (bkz. Soru-67; Denek: 1). Öte yandan bazı katılımcılar (n=3) ise umutsuzluk durumlarında dış-göç öncesi ve sonrasına göre herhangi bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir (bkz. Soru-67; Denek: 4 & 5 & 7). Örneğin; [dış-göç sonrası umutsuzluk durumu]-“Elbette ki bu ülkede yaşarken umutsuzluğa kapıldım. Türkiye’deki hayatım ile buradaki hayat arasında karşılaştırma olarak farklar var...” (E/36); “Umutsuzluğumun ve umutsuzluğumun nedeni bu ülke. İskoçya. Türkiye’de ailemin yanındaydım ve çok mutluydum. O yüzden burada tabi ki daha çok umutsuzluk yaşıyorum.” (K/26). [dış-göç öncesi umutsuzluk durumu]-“...Bu ülkede daha umutlu olabilir insanlar. Çünkü bu ülkede daha fazla imkânım var başarılı olmak için. Göç sonrasında daha az ümitsiz oldum burada. Türkiye’de olsa daha kötü sonuçlar olabilir. Türkiye’de insanlar sefil olmaya, cinayet işlemeye kadar gidebilir. Bu sebeple Türkiye’deyken daha ümitsizdim.” [dış-göç öncesi ve sonrasında herhangi bir fark yok]-“Fark yok. Göç öncesi de sonrası da hep ümitvar olmaya çalıştım hayatım boyunca. Bu da inancımın güzelliği olsa gerek, diye düşünüyorum.” (E/44). Bu nitel verilerden hareketle, dinsel inancın toplam umutsuzluk durumu üzerinde pozitif yönde önemli bir katkısının olduğu söylenebilir.

xvii. Psikolojik Sağlık

- **Öfke kontrolü:** Katılımcıların çoğunluğunun (n=4) diasporik yaşam sürerken sinirlenip öfkelenildiği (bkz. Soru-68; Denek: 2 & 3 & 4 & 6), bazı katılımcıların (n=2) ise öfke durumlarının içinde buldukları ortama göre belirlendiği (bkz. Soru-68; Denek: 1 & 5) saptanmıştır. Konuyla ilgili olarak bir katılımcı (n=1) da her durumda öfke kontrolüne sahip olduğunu bildirmiştir (bkz. Soru-68; Denek: 7). Örneğin; [öfke kontrolü (-)]-“Çabuk öfkelenir sinirlenirim. Çünkü insanların kahpeliklerini, sahteliklerini ve onlara doğruyu söyleyip de onların senin söylediğin doğruyu göremediklerini veya söylediğini görmemezlikten geldiklerine çok sinirlenirim. Ama sinirli bir yapım vardır...” (E/36); “Çabuk sinirlenen bir yapıya sahibim...” (E/38). [öfke kontrolü (+)]-“Çok sakin biriyimdir. Öyle kolay kolay sinirlenmem, kimseyi kırmam.” (K/32). [ortama göre değişen öfke durumu]-“Benim psikolojim bulunduğu ortama, çevreye ve karşımdaki insana göre değişir...” (E/46); “Her iki durum da olabiliyor yani sonuçta insanlık hali. Bazen sinirleniyorum. Bazen sakin oluyorum...(E/44).
- **Psikolojik sağlıktaki değişim yönü:** Bazı katılımcılar (n=3) psikolojik sağlıklarındaki değişimin pozitif yönde olduğunu belirtirlerken (bkz. Soru-69; Denek: 2 & 3 & 7), buna karşın bazı katılımcılar (n=2) ise sözü edilen değişimin negatif yönde olduğunu belirtmişlerdir (bkz. Soru-69; Denek: 4 & 6). Öte yandan psikolojik sağlıklarında çift yönlü bir değişimin olduğunu belirtenlerin (n=1) yanı sıra hiçbir yönde değişim olmadığını söyleyen katılımcıların (n=1) olduğu da saptanmıştır (bkz. Soru-69; Denek: 1 & 5). Örneğin; [değişim yönü (+)]-“...Kendimde bir değişiklik fark ettim. Evet, kendimi ne kadar iyi geliştirdiğimi fark ettim. ... Yani olumlu yönde değişiklikleri fark ettim. Güzel yönde ilerleyen bir insan olduğumu fark ettim.” (E/36); “...Olumlu yönde bir değişim yaşadım evet, çok şükür...” (E/45); [değişim yönü (-)]-“...yine de olumsuz anlamda bozulmalarım oldu yani.” (E/38); “Evet, bu ülkeye geldikten sonra çok büyük değişimler yaşadım. Ne değişiklik yaşadıysam da maalesef olumsuz yönde oldu hep...” (K/26); [değişim yönü (+/-)]-“Yurtdışına çıktığımda kendimde çok değişiklik fark ettim. Hem olumlu hem de olumsuz yönde bir değişim oldu bende...” (E/46); [değişim yönü (nötr)]-“Yok hayır, fark ettiğim bir değişiklik yok kişiliğimde.” (E/44).
- **Sosyal çevrenin göçmendeki psikolojik sağlığı betimlemesi:** Katılımcıların bir kısmının (n=3) sosyal çevreleri tarafından kendilerinde pozitif yönde bir değişim olduğunun belirtildiği saptanmıştır (bkz. Soru-70; Denek: 1 & 2 & 3 & 6). Örneğin; “...Sordum ve Türkiye’deki çevrem be-

nim Avrupa'ya çıktıktan sonra daha özgür ve daha rahat davrandığımı söyledi. Bu benim için olumlu bir değişimdir." (E/46); "Ya tabi olumlu şeyler söyledi eşim dostum. Tutup da aferin sen çok değişmişsin, demediler de ama takdir edildim yani. Gurbete tek başına çıktın yabancı bir ülkede tutundun, akıllısın, sağlıklısın, tutup da kötü yola düşüp kötü bir şeyler yapmadın, namussuzluk, terbiyesizlik yapmadın, dediler..." (E/36); Bunun yanı sıra bir katılımcıya (n=1) sosyal çevresi tarafından negatif yönde bir değişim olduğunun söylendiği tespit edilmiştir (bkz. Soru-70; Denek: 6). Örneğin; "Evet, ailem daha sinirli olduğumu fark etmiş daha sabırsız çabuk sinirlenen bir insan olmuşum. Ben de görüyorum bu olumsuz değişimi zaten kendimde." (K/26).

- Diasporik yaşam memnuniyeti: Katılımcıların bir kısmı (n=3) zaman zaman diasporik yaşam memnuniyetsizliği yaşadıklarını belirtirken (bkz. Soru-71; Denek: 1 & 2 & 6), bir kısmı da (n=4) böyle bir memnuniyetsizlik yaşamadıklarını altını çizdikleri görülmüştür (bkz. Soru-71; Denek: 3 & 4 & 5 & 7). Öte yandan diasporik yaşam memnuniyetsizliğine sahip olan katılımcıların sözü edilen bu memnuniyetsizlik sebeplerinin birbirlerinden farklı oldukları tespit edilmiştir. Örneğin; [her şeye sahip olma]-"Evet, oldu. Bu ülkedeki aşırı rahatlığım benim hayatımdan memnun olmamı engelledi bazı zamanlarda. Çünkü insan her şeye sahip olunca hayatın bir anlamı kalmıyor..." (E/46); [iyi niyetin kötüye kullanımı]-"Edinburgh'daki hayatımdan memnun olmadığım zamanlar oldu tabi ki de. İnsanların beni kullandığını gördüğüm zaman iyi niyetimi kötüye kullanıp benim iyi niyetime iyi niyetle cevap vermediklerinde çok canım sıkıldı yani. Çünkü ben de insanım..." (E/36); [yanlış evlilik tercihi ve kültür çatışması]-"Edinburgh'ta yaşayan bir göçmen Türk kadın olarak, yaşamaktan memnun olmadığım zamanlarım oldu evet. Evliliğimden dolayı kendimi çok sorguladım. Çocuklu bir erkekle evli olmak çok zordur. ...Bu yüzden çok çatıştık. Bunu söylemekten nefret ediyorum ama bir de kocamla anlaşamadığımız yanımız çok sık kültür çatışması yaşamamızdır. Yani kültür çatışması ve bakış açılarımızın uyuşmaması sebebiyle çok fazla sorunlar yaşadık." (K/26). Araştırmacı tarafından yapılan gözlemlerde diasporik yaşam memnuniyetsizliği yaşamayan katılımcıların dinsel ilgi ve yönelimlerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.
- Zararlı madde kullanımına ilişkin alışkanlıklar: Katılımcıların önemli bir kısmının (n=4) dış-göç deneyimi sonrasında zararlı madde kullanımına ilişkin alışkanlıklarında bir değişiklik olmadığını belirttikleri görülmüştür (bkz. Soru-72; Denek: 4 & 5 & 6 & 7). Örneğin; -"Hayır, kesinlikle ne göçten önce ne de göçten sonra böyle kötü alışkanlıkla-

rım olmadı çok şükür. Çocuklarıma da bu yönde iyi örnek olduğumu düşünüyorum yani.” (E/44); “Bu zararlı maddelerin hiçbirini kullanmıyorum bende bu konuda hiçbir değişiklik olmadı yani.” (K/26). Ancak buna karşın bazı katılımcıların (n=3) zararlı madde kullanımına ilişkin alışkanlıklarında pozitif veya negatif yönde bir değişimin olduğu da saptanmıştır (bkz. Soru-72; Denek: 1 & 2 & 3). Örneğin; [alışkanlık değişimi (+)]-“Bilakis Türkiye’deyken sigaram, içkim vardı. Çok şükür onlardan kurtuldum. Türkiye’deyken kolonya bile alıp içtiğim zamanlarım oldu alkol bulamadığımda. Şükür bunlardan kurtuldum. Rabbim bu ülkeye gelince bana yol gösterdi, bu yoldan gittim...” (E/45); [alışkanlık değişimi (-)]-“Esrar ve eroin gibi zararlı maddeler için deneme ortamı bu ülkede daha rahat oluşuyor. Ben de denedim tüm bu zararlı maddeleri... Meraktan denedim, esrar kullanmayı sonra bıraktım. Şu anda sadece alkol ve sigara var alışkanlık olarak hayatımda. Sigarayı devamlı içiyorum. Alkolü ise zaman zaman kullanıyorum” (E/46).

Sonuç olarak Müslüman-Türk göçmenlerin diğer yaşam alanlarının yanı sıra “umutsuzluk ve psikolojik sağlık” durumlarının, doğası gereği psiko-patolojik semptomları çok karmaşık olan diasporik yaşamın olumsuz yönlerinden etkilendiği görülmüştür. Ayrıca bunun yanı sıra elde edilen nitel bulgulara dayanarak psikolojik sağlık durumları ile dinsel ilgi ve yönelim arasında pozitif bir etkileşimden de söz edilebilir.

KAYNAKÇA

- Acartürk, C. (2016). Göçün ruh sağlığına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25, 137-150.
- Aydın, C. (2017). Göçmenlerin karşılaştıkları ve neden oldukları bazı psikolojik sorunlar ve çözüm önerileri üzerine bir analiz. [içinde] H. Kahya (ed.), *2nd International Scientific Researches Congress on Humanities and Social Sciences-2017* (ss. 301-312). İstanbul: e-Kitap Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9 (4), 324-333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. (1970). The core problem in depression. (içinde) [ed. C. H. Wasserman]. *The cognitive-triad in depression: Theories and therapies*. New York, Grune and Stratton.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression: A treatment Manual*. New York: Guilford Press.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. (içinde) [ed. K. M. Chun ve ark.]. *Acculturation: Advances in theory, measurement and applied research* (ss. 17-37). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109 (4), 243-258.
- Çalışır, M. (2014). *Sporcularda psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demirbaş, H. & Bekaroğlu, E. (2013). Evden uzakta olmak: Sığınmacıların/mültecilerin psikolojik sorunları ve alınacak önlemler. *Kriz dergisi*, 21 (1-2-3), 11-24.
- Dilbaz, N. & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 134-138.
- Ekşi, A. (2008). *Mülteci ve göçmenlerde psikopatoloji*. (içinde) XI. Anadolu Psikiyatri Günleri Tam Metin Kitabı. [ed. M. Ünal & N. Özpoyraz] (ss. 67-81). Adana: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Erbaş, H. (2018). *Gidişlerden kaçışlara göç ve göçmenler: Kuram, yöntem ve alan yazıları*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Erol, M. & Ersever, O. G. (2014). Göç krizi ve göç krizine müdahale. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 24 (1), 47-68.
- Frankl, E. V. (1997). *İnsanın anlam arayışı*. (çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Fromm, E. (1995). *Umut devrimi*. (çev. Ş. Yeğin). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gül, V. & Kolb, S. (2009). Almanya'da yaşayan genç Türk hastalarda kültürel uyum, iki kültürlülük ve psikiyatrik bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 138-143.
- Güleç, C. (2009). *Pozitif ruh sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Gümüş, Y. & Bilgili, N. (2015). Göçün sağlık üzerindeki etkileri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18 (1), 63-67.
- Güvenç, B. (1996). *İnsan ve kültür*. (7. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- İmamoğlu, A. & Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (23), 205-244.

- Kesebir, S. (2011). Zorunlu göçte psikopatoloji: Üç kuşak arasında bir karşılaştırma / Psychopathology in forced displacement: A comparison between three generations. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 1-6.
- Koç, M. (2013). Diasporada dindarlık ve umutsuzluk: Fransalı Müslüman-Türk azınlık grup üzerine ampirik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 39, 415-444.
- Koç, M. (2016a). Diasporik yaşamın psiko-anatomisi-I: Müslüman-Türk göçmenlerin özel ve sosyal yaşamları üzerine nitel bir çalışma. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 89-128.
- Koç, M. (2016b). Diasporik yaşamın psiko-anatomisi-II: Müslüman-Türk göçmenlerin çalışma ve cinsel yaşamları üzerine nitel bir çalışma. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 271-313.
- Koç, M. (2017a). Diasporik yaşamın psiko-anatomisi-III: Müslüman-Türk göçmenlerin dinsel yaşamları üzerine nitel bir çalışma. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 65-112.
- Koç, M. (2017b). Diasporik yaşamın psiko-anatomisi-IV: Müslüman-Türk göçmenlerin kimlik-anomi-sosyal dışlanma biçimlenmeleri üzerine nitel bir çalışma. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 295-348.
- Koç, M. (2018a). Diasporik yaşamın psiko-anatomisi-V: Müslüman-Türk göçmenlerin yalnızlık-asimilasyon-entegrasyon biçimlenmeleri üzerine nitel bir çalışma. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 51-96.
- Koç, M. (2018b). Diasporik yaşamın psiko-anatomisi-VI: Müslüman-Türk göçmenlerin kendini gerçekleştirme-yaşamı sürdürme nedenleri-dinsel başa çıkma durumları üzerine nitel bir çalışma. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (2), (baskıda).
- Kurt, H. (2006). Göç eğilimleri ve olası etkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 148-178.
- Manço, A. (2000). Belçika'da Türklerin 40 yılı (1960-2000): Sorunlar, gelişmeler, değişimler. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (1), 119-133.
- Mangalam, J. J. (1968) *Human migration: A guide to migration literature in English 1955-1962*. Lexington: The University of Kentucky Press.
- Özcan, E. D. E. (2017). Çağdaş göç teorileri üzerine bir değerlendirme. *İş ve Hayat*, 2 (4), 183-215.
- Sayıl, I. ve ark. (2000). *Kriz ve krize müdahale*. Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.
- Seber, G. ve ark. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 139-142.
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 57-67.
- Tuzcu, A. & Bademli, K. (2014). Göçün psiko-sosyal boyutu / Psycho-social aspects of migration. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (1), 56-66.
- Uludağlı, N. P. (2017). Psikolojik sağlık açısından yetişkin olma. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (3), 263-283.

E k l e r

Ek-11:

Diasporik Yaşamın Psiko-Anatomisi Üzerine Röportaj Soruları

[Benim açımdan yaptığımız röportaj oldukça keyifli geçiyor. Umarım sizin için de öyledir. O halde kaldığımız yerden devam ediyoruz. Eğer izin verirseniz biraz da umutsuzluk ve psikolojik sağlık durumlarınız üzerinde konuşalım istiyorum.]

• *Umutsuzluk:*

64. Türkiye’de yaşadığınız dönemde ve/veya bu ülkede bir göçmen olarak yaşarken gerek özel ve sosyal hayatınızda, gerekse iş hayatınızda hiç umutsuzluğa düştüğünüz zamanlarınız oldu mu? Olduysa en çok hangi konularda umutsuzluğa kapıldınız?
65. Hayatınızdan en çok umutsuzluğa kapıldığınız bir anı anlatabilir misiniz?
66. Bu ülkede diasporik yaşam sürerken daha fazla umutsuzluğa kapıldığınızı ve buna bağlı olarak hayatın anlamını sorguladığınızı söyleyebilir misiniz?
67. Umutsuz olduğunuz zamanlarla ilgili bir karşılaştırma yapılacak olursa, dış-göç öncesinde ve sonrasındaki umutsuzluk farklılıklarınız nelerdir?

• *Psikolojik sağlık durumları:*

68. Kendi psikolojik sağlığını nasıl tanımlıyorsunuz? Yani günlük diasporik yaşamınızda çabuk sinirlenip öfkelenir misiniz? Yoksa günlük yaşamda karşılaştığınız problemler karşısında sakin ve rahat mısınız?
69. Yurtdışına çıkışınızdan bu yana kendi psikolojik sağlığınızda bir değişiklik fark ettiniz mi? Eğer fark ettiyseniz bu değişim olumlu bir yönde mi yoksa olumsuz bir yönde mi gerçekleşti?

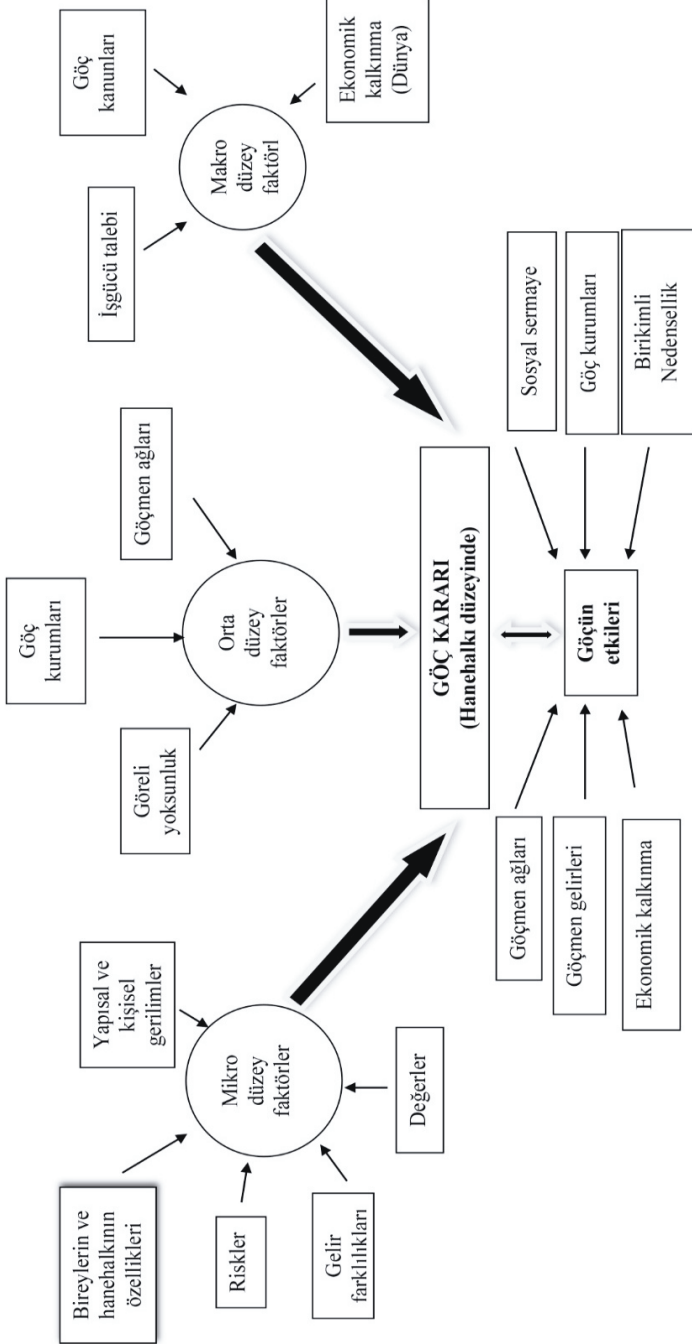
70. Türkiye’de sizi iyi tanıyan yakın çevrenize, kendinizde bu anlamda bir değişimin olup olmadığını hiç sordunuz mu? Veya tersinden bakılırsa bu yakın çevreniz, Avrupa’ya çıktıktan sonra sizde bir değişim olduğunu söylediler mi?
71. Diasporik yaşamınızın herhangi bir döneminde yaşamaktan hiç memnun olmadığınız durumlarınız oldu mu? Şayet olduysa hangi durumlarda, kendinizi böyle hissettiniz? Hayatınızdan bir iki örnek verebilir misiniz?
72. (Son olarak –eğer izniniz olursa- alışkanlıklarınızdaki değişimler üzerine bir soru sormak istiyorum); Yurtdışına yaptığınız bu dış-göçten sonra sigara, alkol veya esrar, eroin gibi zararlı madde kullanmaya başladınız mı? Veya –kullanıyorsanız- bu zararlı madde kullanımı alışkanlıklarınızda nasıl bir değişim süreci yaşadınız?

[Röportajımıza gönüllü olarak katılıp, samimiyetle tüm sorularımızı cevaplandırdığınız için çok teşekkür eder, diasporik yaşamınızda size başarılar dilerim.]

Ek-12:

Göçe İlişkin Şekil ve Tablolar

Şekil-1: Göç kararının ortaya çıkışının genel çerçevesi
(Hagen-Zanker, 2008'den akt. Özcan, 2017)



Tablo-1: Göçmenlerin ruh sağlığına yönelik stres etmenleri ve koruyucu etmenler
(Demirbaş & Bekaroğlu, 2013)

Ruh Sağlığını Olumsuz Etkileyen Stres Etmenleri	Ruh Sağlığı Açısından Koruyucu/İyileştirici Etmenler
<p>Göç öncesi stres etmenleri</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Travmatik yaşantılar ✓ Ailede kayıplar ✓ Şiddete maruz kalma veya tanık olma <p>Göç sırasındaki stres etmenleri</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Travmatik yaşantılar ✓ Fiziksel/psikolojik şiddet/taciz ✓ Zorlu yaşam koşulları <p>Göç sonrası stres etmenleri</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gelecekle ilgili belirsizlik (Sığınma talebinin olumlu-olumsuz sonuçlanması) ✓ Sosyal yaşam korkusu (barınma, beslenme, arkadaş edineme vb.) ✓ Maddi güçlükler, işsizlik ✓ Sosyal yalnızlık ✓ Geçmişe özlem ✓ Polisin, yerli halkın eşcinsellere yönelik ayrımcılığı ✓ Zorlu kamp yaşantıları ✓ Kültürel engeller ✓ Dil sorunu ✓ Yeni rol ve sorumluluklar 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sığınma talebinin kabul edilmesi ✓ İş/uğraşı sağlanması ✓ Sosyal destek ✓ Evleri, memleketleri ve kesin dönüş ile ilgili seçici anılar, hayaller ✓ Ülkede kalış süresinin uzaması (ortalama 3 yıl) ✓ Kendi dillerinde eğitim ✓ Güvenlik duygusu ✓ Aynı çevrede birlikte göç ettiği kişilerle yaşama ✓ Ailenin tedaviye dahil edilmesi ✓ Psiko-eğitim ✓ Terapi

Tablo-2: Sığınmacıların yaşadıkları sorunların cinsiyete göre farklılıkları
(Demirbaş & Bekaroğlu, 2013)

Kadın Sığınmacılar	Erkek Sığınmacılar
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Daha fazla bedensel belirtiler ✓ Psikolojik sıkıntı yoğunluğu ve sıklığı ✓ Duygusal patlamalar ✓ Cinsel ilgi kaybı ✓ Ağlama, baygınlık ✓ Kolayca ürkme ✓ Cinsel istismar ve şiddet ✓ Hayatının kontrolünü kaybetmiş olma hissi ve suçluluk duyguları ✓ Günlük aktiviteleri yerine getirmede güçlükler ✓ Güvende hissetmeme ✓ Göçe uyum sağlama (ailenin reisi olmak, annelik rolü, ailesini bir arada tutma isteği) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayrılma bunalısının yoğunluğu ve sıklığı ✓ Erkeklik algıları ✓ Beklentiler ✓ Karar verme süreçleri ✓ Rol değişimi ✓ Tutuculuk ✓ Ekonomik zorluklar yaşama ✓ Yabancılardan gelen sosyal desteği kabul etmede daha isteksizlik ✓ Desteği veren kişiden şüphelenme ✓ Tedavi süresinin uzun olması ✓ Sosyal statü kaybı

Tablo-3: Göçmen çocuk ve gençler için risk ve koruyucu etmenler
(Demirbaş & Bekaroğlu, 2013)

	Risk etmenleri	Koruyucu etmenler
Travmayla ilgili özellikler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travmatik olaylara maruz kalmak ✓ Bakım verenden ayrılma ✓ Şiddete ve sert yaşam koşullarına maruz kalma (örneğin sığınmacı kampları gibi, kötü beslenme) 	
Göç sırasındaki stres etmenleri	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bakım verenden ayrılma ✓ Şiddete maruz kalma ✓ Sert yaşam koşullarına maruz kalma (örneğin mülteci kampları gibi, kötü beslenme) 	
Ailenin rolü	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ebeveynin ruh sağlığının bozuk olması ✓ Ailenin olumsuz durumu ✓ Ebeveynlerinden ya da bakıcılarından ayrılma ✓ Akranlarından ve geniş ailesinden ayrılma ✓ Aile üyelerinin işkencelerine ve ölümlerine şahit olma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aile içindeki uyum ✓ Birliktelik
Sosyal destek	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Düşük sosyal destek ✓ Sosyal ilişkilerin azalması ✓ Kuşaklararası çatışma ✓ Ayrımcılık ✓ Sosyal dışlanma-okulda veya arkadaşları arasında 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yüksek sosyal destek ✓ Uygun sosyal destek ✓ Müzik aktiviteleri
Göç sonrası etmenler	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Göç öncesi travmatize yaşantılar ✓ Sığınmacı statüsü ile ilgili belirsizlik ✓ Yeni dilde eğitim ✓ Çevresel engeller ✓ İşsizlik ✓ Maddi güçlükler ✓ Yetersiz ya da toplu yerleşim ✓ Sıklıkla yer değiştirme ✓ Dil problemleri ✓ İrk ayrımı, sosyal yalnızlık ✓ Yeni kültüre uyumda zorlanma(örneğin etnik ve dini kimlik, cinsiyet rolü çatışmaları, ✓ Uygun olmayan yaşam koşulları 	

Ek-13:**Sosyo-Demografik Bilgi Formu****Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

– [Röportaj] –

I. KİŞİSEL BİLGİLER	
➤ Adınız-Soyadınız:	➤ Cinsiyetiniz:
➤ Doğum tarihiniz:	➤ Doğum yeriniz:
➤ Yaşınız:	➤ Mesleğiniz:
➤ Medenî durumunuz nedir? [] 1) Bekâr [] 2) Evli [] 3) Boşanmış	➤ [Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir?
➤ [Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır?	➤ Eşiniz yabancı uyruklu mudur? [] 1) Evet [] 2) Hayır
➤ Eğitim düzeyiniz nedir? [] 1) İlköğretim (İlkokul & Ortaokul) [] 2) Ortaöğretim (Lise) [] 3) Yükseköğretim (Y.Okul & Üniversite) [] 4) Lisansüstü (Master & Doktora)	➤ Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [] 1) Büyükşehir [] 2) İlçe [] 3) Kasaba [] 4) Köy
II. AİLE YAPISI	
A i l e D u r u m u	A n n e [] 1) Yaşiyor [] 2) Vefat [] 3) Öz [] 4) Üvey
	B a b a [] 1) Yaşiyor [] 2) Vefat [] 3) Öz [] 4) Üvey
➤ Eğitim Düzeyi:	
➤ Mesleği:	
➤ Gelir Düzeyi:	
➤ [Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir?	➤ Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında)
➤ Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [] 1) Evet [] 2) Hayır	➤ [Şayet yaşadysanız] ne kadar süre yaşadınız?
III. SOSYO-EKONOMİK DURUM	
➤ Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık]	➤ Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık]
➤ Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [] 1) Evet [] 2) Hayır	➤ [Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi?
➤ Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [] 1) Mülk [] 2) Kira [] 3) Lojman [] 4) Diğer	➤ Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [] 1) 1-5 yıl arası [] 2) 6-10 yıl arası [] 3) 11-20 yıl arası [] 4) 21-30 yıl arası [] 5) 31- +
➤ Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [] 1) Bir [] 2) İki [] 3) Üç [] 4) Dört [] 5) Diğer	➤ Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [] 1) Üst [] 2) Ortanın üstü [] 3) Orta [] 4) Ortanın altı [] 5) Alt
➤ Şu anda çalışıyor musunuz? [] 1) Evet [] 2) Hayır	➤ [Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz?

IV. DİNSEL İLGI & BİLGİ DÜZEYİ																										
<p>➤ Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Kesinlikle inanıyorum ve tüm dinsel görevlerimi yerine getirmeye çalışıyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 2) İnançım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Dinsel inançlarımla ilgili şüphe ve kararsızlıklarım var.</p> <p><input type="checkbox"/> 4) Dine karşı bir ilgim yok.</p> <p><input type="checkbox"/> 5) Dine karşıyım.</p>	<p>➤ Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Dinsel Pratikler / İbadetler</th> </tr> <tr> <th>Sıklık Düzeyi</th> <th>Namaz Kılma</th> <th>Oruç Tutma</th> <th>Kur'an Okuma</th> <th>Tövbe Etme</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Düzenli</td> <td>[3]</td> <td>[3]</td> <td>[3]</td> <td>[3]</td> </tr> <tr> <td>Bazen</td> <td>[2]</td> <td>[2]</td> <td>[2]</td> <td>[2]</td> </tr> <tr> <td>Hiç</td> <td>[1]</td> <td>[1]</td> <td>[1]</td> <td>[1]</td> </tr> </tbody> </table>	Dinsel Pratikler / İbadetler					Sıklık Düzeyi	Namaz Kılma	Oruç Tutma	Kur'an Okuma	Tövbe Etme	Düzenli	[3]	[3]	[3]	[3]	Bazen	[2]	[2]	[2]	[2]	Hiç	[1]	[1]	[1]	[1]
Dinsel Pratikler / İbadetler																										
Sıklık Düzeyi	Namaz Kılma	Oruç Tutma	Kur'an Okuma	Tövbe Etme																						
Düzenli	[3]	[3]	[3]	[3]																						
Bazen	[2]	[2]	[2]	[2]																						
Hiç	[1]	[1]	[1]	[1]																						
<p>➤ Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Evet, düşünüyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Kararsızım.</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Hayır, düşünmüyorum.</p>	<p>➤ Türkiye’de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Sadece anne-babam din bilgisi verdi.</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Camide din görevlisinden aldım.</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Özel din eğitimi aldım.</p> <p><input type="checkbox"/> 4) Sadece okuldan aldım.</p> <p><input type="checkbox"/> 5) Herhangi bir din eğitimi almadım.</p>																									
<p>➤ Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Yeterlidir.</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Kısmen yeterlidir.</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Kararsızım.</p> <p><input type="checkbox"/> 4) Yetersizdir.</p>	<p>➤ Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Çok fazla dua ediyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Fazla dua ediyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Normal dua ediyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 4) Az dua ediyorum.</p> <p><input type="checkbox"/> 5) Çok az dua ediyorum.</p>																									
V. PSİKOLOJİK DURUM																										
<p>➤ Kişilik özellikleriniz nelerdir?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) İçe dönük</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Dışa dönük</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Kendine güveni yok</p> <p><input type="checkbox"/> 4) Kendine güveni var</p> <p><input type="checkbox"/> 5) Genellikle sakin</p> <p>Not: Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.</p>	<p><input type="checkbox"/> 6) Çabuk öfkelenir</p> <p><input type="checkbox"/> 7) Çekingen</p> <p><input type="checkbox"/> 8) Sıkılgan</p> <p><input type="checkbox"/> 9) Atılgan-aktif</p> <p><input type="checkbox"/> 10) Diğer</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																									
<p>➤ Hobileriniz nelerdir?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Müzik</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Resim</p> <p><input type="checkbox"/> 3) Sinema</p> <p><input type="checkbox"/> 4) Maket yapımı</p> <p><input type="checkbox"/> 5) Gezi</p> <p><input type="checkbox"/> 6) Spor</p> <p><input type="checkbox"/> 7) Diğer</p> <p>.....</p>																										
<p>➤ Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Evet</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Hayır</p> <p>.....</p>																										
<p>➤ Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı?</p> <p><input type="checkbox"/> 1) Evet</p> <p><input type="checkbox"/> 2) Hayır</p> <p>.....</p>																										
<p>➤ Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																										
<p>➤ Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																										
<p>➤ Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																										
<p>➤ Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																										

Ek-14:
Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri
- [Röportaj] -

Tablo-1: Denek-1'in sosyo-demografik özellikleri
 {-Denek-1=R-1: [S. Y.; E / 46]-}

KİŞİSEL BİLGİLER		
Adı-Soyadı: S.Y.		Cinsiyeti: Erkek
Doğum tarihi: 22.10.1966		Doğum yeri: A...
Yaşı: 46		Mesleği: Usta Gemici
Medenî durumu: Boşanmış		Boşanma sebebi: "İskoç bir bayanla bu ülkede evlilik yaptım. Fakat yürütemedim. Kültür farklılığı ve çatışması yüzünden anlaşmazlık yaşadım."
Eşi: Yabancı uyruklu		
Eğitim düzeyi: Ortaöğrenim (Lise) "Lise 3'ten terk."		
Çocuk sayısı: 1 (Bir) Kız		Yurtdışı öncesinde yaşadığı yer: Büyükşehir
AİLE YAPISI		
A i l e D u r u m u	A n n e Vefat ve Öz	B a b a Vefat ve Öz
Eğitim Düzeyi:	İlkokul	Lise
Mesleği:	Ev Hanımı	Memur (Emekli)
Gelir Düzeyi:	----	Alt/Düşük
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi: "Şu anda ikisi de öldü. Fakat yaşamlarındayken şiddetli geçimsizlik sebebiyle annem ve babam boşanmıştı."		Kardeş sayısı: 3 (Üç); 2 Kız, 1 Erkek Yurtdışı öncesi ailesinden ayrı yaşama durumu: Evet; Süresi: 7 (Yedi) yıl
SOSYO-EKONOMİK DURUM		
Toplam geliri: [Aylık] £ 280		Toplam geliri: [Yıllık] £ 3.360
Yurtdışı öncesi çalışma durumu: Evet		[Şayet çalışıyorsa] mesleği: Usta Gemici
Oturduğu evin mülkiyet durumu: Kira		Yurtdışında yaşama süresi: 21-30 yıl arası
Oturduğu evin oda sayısı: 2		Sosyo-ekonomik düzeyi: Alt
Şu anda çalışıyor mu: Hayır		[Şayet çalışmıyorsa] kaç aydır çalışmıyor: 6 aydır
DİNSEL İLGİ & BİLGİ DÜZEYİ		
Dinsel inanç düzeyi: "İnancım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum." + "Dinsel inançlarımla ilgili şüphe ve kararsızlıklarım var. (Önceleri vardı.)		Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Dinsel Pratikler: Namaz kılma=hiç; Oruç tutma=bazen;
Dinsel ve etnik kimliğini koruma durumu: Kararsız		Kur'an okuma=hiç; Tövbe etme=düzenli.

Dinsel bilgi yeterlilik düzeyi: Yetersizdir	Türkiye’de veya yurtdışında din eğitimi alma durumu: Herhangi bir din eğitimi almadım.
Dua etme sıklık düzeyi: Az dua ediyorum.	
PSİKOLOJİK DURUM	
Kişilik özellikleri: İçe dönük, çabuk öfkelenme çekingen.	Hobileri: Müzik, gezi, spor
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığı: Evet; “Alkol kullanıyorum. Uyuşturucu maddeyi de kullandım. Fakat şu an uyuşturucu kullanmıyorum.”	
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş olayı: Evet; “Birleşik Krallık’a kaçak giriş yapma.”	
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileri: “Huzur ve güven. Yani bundan sonraki hayatımda insanlara güvenerek yaşamak istiyorum.”	
Yaşamında şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığı şeyler: “Sinema okumak; İş hayatında başarılı olmuş bir işveren olmak.”	
Bir göçmen olarak içinde yaşadığı ülkeye psiko-sosyal uyumu: “Hayır, kesinlikle. Bu ülkeye ayak uydurmak için tam anlamıyla bir İskoç gibi hayat yaşamak gerekiyor. Çünkü kültürel olarak bizim yetiştiğimiz ortamla bu ülkenin insanların yaşam tarzları birbirinden farklı olduğu için tam uyum sağladığımı söyleyemem.”	
En çok mutlu eden şey/ler: “Sevgi, paylaşma ve karşılıklı güven esasına dayalı bir yaşam. Bir de İskoç bayandan (boşandığım eşimden) olan kızımın birlikte vakit geçirmek.”	

Tablo-2: Denek-2’in sosyo-demografik özellikleri
{-Denek-2=R-2: [M. K.; E / 36]-}

I. KİŞİSEL BİLGİLER		
Adınız-Soyadınız: M.K.	Cinsiyetiniz: Erkek	
Doğum tarihiniz: 19.06.1975	Doğum yeriniz: A...	
Yaşınız: 36	Mesleğiniz: Marangoz	
Medenî durumunuz nedir? [X] 3) Boşanmış	[Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir? “Kültür çatışması ve uyumsuzluğu vardı.”	
Eşiniz yabancı uyruklu mudur? [X] 1) Evet	Aslında hayata ayrı yerlerden bakan iki kişiymişiz. Fakat sonradan farkına vardım.”	
[Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır? 1 (Bir)	Eğitim düzeyiniz nedir? [X] 2) Ortaöğrenim (Lise) “Türkiye’de liseyi bitirdim. Meslek lisesi yapı bölümü mezunuyum.”	
Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [X] 1) Büyükşehir		
II. AİLE YAPISI		
A i l e D u r u m u	A n n e	B a b a
	[X] 2) Vefat [X] 3) Öz	[X] 2) Vefat [X] 3) Öz
Eğitim Düzeyi:	Lise	İlkokul
Mesleği:	Ev Hanımı	Şöfor (Emekli)

Gelir Düzeyi:	----	Orta düzey
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir? “Vefat.”		Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında) 2 (İki); 2 Erkek
Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [X] 1) Evet		[Şayet yaşadınız] ne kadar süre yaşadınız? 10 yıl
III. SOSYO-EKONOMİK DURUM		
Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık] £ 1.000-2.000		Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık] £ 12.000-24.000
Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [X] 1) Evet		[Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi? Barlarda Barmenlik
Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [X] 2) Kira		Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [X] 2) 6-10 yıl arası
Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [X] 1) Bir		Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [X] 3) Orta
Şu anda çalışıyor musunuz? [X] 1) Evet		[Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz? “Marangozluk işlerimi kovalıyorum.”
IV. DİNSEL İLGİ & BİLGİ DÜZEYİ		
Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? [X] 2) İnançım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum.		Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Dinsel Pratikler: Namaz kılma=bazen; Oruç tutma=bazen; Kur’an okuma=hiç; Tövbe etme=düzenli.
Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz? [X] 3) Hayır, düşünmüyorum.		Türkiye’de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı? [X] 4) Sadece okuldan aldım.
Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz? [X] 4) Yetersizdir.		Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz? [X] 1) Çok fazla dua ediyorum.
Herhangi bir probleminizden dolayı aşırı stres ve kaygı yaşadığınızda bu durumdan kurtulmak için daha çok hangi dinsel davranışa yöneliyorsunuz? [X] 2) Hem dua, hem de ibadet ediyorum.		Düzenli ve/veya bazen dua ve ibadet etmenizin, ruh sağlığınız üzerinde olumlu psikolojik etkiler yaptığını inanıyor musunuz? [X] 1) Evet, inanıyorum.
V. PSİKOLOJİK DURUM		
Kişilik özellikleriniz nelerdir? [X] 2) Dışa dönük + [X] 4) Kendine güveni var + [X] 6) Çabuk öfkelenir		Hobileriniz nelerdir? [X] 1) Müzik + [X] 5) Gezi + [X] 6) Spor

Fiziksel sağlığınız açısından herhangi bir rahatsızlığınız var mı? [X] 2) Hayır	Geçmiş yaşamınızda önemli olaylar (kaza, ölüm vs.) var mı? [X] 1) Evet "Trafik kazası geçirdim ve ölümden döndüm."
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı? [X] 1) Evet "Trafik cezası için mahkemeye çıktım."	Daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti aldınız mı? [X] 1) Evet [Şayet aldıysanız] kimden aldınız? [X] 1) Psikiyatr
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı? [X] 2) Hayır	[Şayet aldıysanız] Herhangi bir tanı/teşhis konuldu mu? [X] 1) Evet "Depresyon."
[Şayet aldıysanız] Ne kadar süre aldınız? "İki veya üç seans kadar devam ettim."	[Şayet aldıysanız] Danışmanınız size nasıl yardımcı oldu? "Eşimden boşandığım dönemler idi. Konuştuk anti-depresan hap verdi. Ama ben kullanmadım."
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir? "Hayatı mutlu ve dolu dolu güzelliklerle yaşamak istiyorum. Samimi ve düzgün insanlarla birlikte olmayı arzu ediyorum. Huzurlu bir yuva kurmak isterim."	[Şayet konulduysa] Danışmanlık hizmeti almaya başladıktan sonra sizde olumlu veya olumsuz ne gibi değişiklikler oldu? "Bir iki seans gittim. Yabancı bir psikiyatr idi. Zaten dilini tam olarak anlamıyordum o dönemde. Bende olumlu bir etki yapmadı, diyebilirim. Daha sonra ben kendimi Pakistanlıların camisine giderek ibadete ve duaya verdim. O zaman bu boşanma depresyonundan kurtulabildim."
Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir? "Doğduğum şehri ziyaret etmek, Türkiye'deki B...da bir yazlık ev almak, mutlu bir yuva kurmak."	Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin? "Uyum sağlamaya çalışıyorum ve bunu başarmak için gayretlerim devam ediyor. Fakat hiçbir zaman yeterli olmayacak sanırım."
Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir? "Gülmek, insanları mutlu görmek beni mutlu eder. Kızım A.. ile hafta da geçirdiğim iki gün, dua etmek. Çünkü dua ettiğim zaman kendimde güç buluyorum."	

Tablo-3: Denek-3'in sosyo-demografik özellikleri
{-Denek-3=R-3: [Ü. Ç.; E / 45]-}

I. KİŞİSEL BİLGİLER	
Adınız-Soyadınız: Ü.Ç.	Cinsiyetiniz: Erkek
Doğum tarihiniz: 01.06.1968	Doğum yeriniz: D...
Yaşınız: 45	Mesleğiniz: Taksi Şoförü

Medenî durumunuz nedir? [X] 2) Evli	[Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir? Evliyim.	
[Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır? 2 (İki) Bir Erkek, Bir Kız	Eşiniz yabancı uyruklu mudur? [X] 2) Hayır	
Eğitim düzeyiniz nedir? [X] 2) Ortaöğrenim (Lise) “Lise 2’ten terk.”	Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [X] 3) Kasaba	
II. AİLE YAPISI		
A i l e D u r u m u	A n n e [X] 1) Yaşıyor [X] 3) Öz	B a b a [X] 2) Vefat [X] 3) Öz
Eğitim Düzeyi:	Okur-yazar değil	İlkokul
Mesleği:	Ev Hanımı	Diş Teknisyeni
Gelir Düzeyi:	Emekli Aylığı (Eşten kalan)	----
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir? “Babam vefat etti. Annem ise epey yaşlı bir kadındır. Yani ayrılık sebebi ölümdür.”	Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında) 5 (Beş); 4 Erkek, 1 Kız	
Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [X] 1) Evet	[Şayet yaşadysanız] ne kadar süre yaşadınız? 1 (Bir) yıl	
III. SOSYO-EKONOMİK DURUM		
Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık] £ 500	Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık] £ 6000	
Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [X] 1) Evet	[Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi? Diş Teknisyeni (Baba mesleği)	
Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [X] 2) Kira	Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [X] 3) 11-20 yıl arası	
Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [X] 3) Üç	Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [X] 4) Ortanın altı	
Şu anda çalışıyor musunuz? [X] 1) Evet	[Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz? (Minicaplık yapıyorum.)	
IV. DİNSEL İLĞİ & BİLGİ DÜZEYİ		
Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? [X] 1) Kesinlikle inanıyorum ve tüm dinsel görevlerimi yerine getirmeye çalışıyorum.	Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Dinsel Pratikler: Namaz kılma=düzenli; Oruç tutma=hiç; Kur’an okuma=hiç; Tövbe etme=düzenli.	
Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz? [X] 1) Evet, düşünüyorum.	Not: Sağlık problemlerim sebebiyle oruç tutamıyorum. Ancak daha önceleri tutuyordum. K. Kerim okumayı çok istiyorum fakat Arapça bilmiyorum.	

Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz? [X] 4) Yetersizdir.	Türkiye’de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı? [X] 5) Herhangi bir din eğitimi almadım.
Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz? [X] 2) Fazla dua ediyorum.	
V. PSİKOLOJİK DURUM	
Kişilik özellikleriniz nelerdir? [X] 4) Kendine güveni var	[X] 6) Çabuk öfkelenir [X] 9) Atılgan-aktif
Hobileriniz nelerdir? [X] 1) Müzik [X] 5) Gezi [X] 6) Spor	
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı? [X] 2) Hayır “Genliğimde çok fazla düzeyde alkol kullanıyordum. Hatta içki bulamadığım zamanlar, ispirto ve kolonya içtiğimi bile hatırlarım. Fakat çok şükür herhangi bir tıbbi tedavi almadan bu işi kafamda bitirdim. Şu anda kullanmıyorum.”	
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı? [X] 2) Hayır	
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir? “Sağlık, sıhhat ve afiyet istiyorum Rabbimden. Bir de imanlı bir yaşam istiyorum.”	
Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir? “Hayatımda hiçbir zaman çok para, mal vs. talebim olmadı. Şu anda en çok istediğim şey, Rabbimizin kelamı olan Kur’an-ı Kerim’i okumayı öğrenmektir.”	
Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin? “Hayır, düşünmüyorum. Çünkü yaşam tarzlarımız çok farklı.”	
Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir? “Sağlıklı bir yaşam, kendimi meşgul edecek ve evime ekmek götürececek bir işimin olması.”	

Tablo-4: Denek-4’ün sosyo-demografik özellikleri

{-Denek-4=R-4: [Y. K.; E / 38]-}

I. KİŞİSEL BİLGİLER	
Adınız-Soyadınız: Y.K.	Cinsiyetiniz: Erkek
Doğum tarihiniz: 01.03.1974	Doğum yeriniz: M...
Yaşınız: 38	Mesleğiniz: Mühendis
Medenî durumunuz nedir? [X] 2) Evli	[Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir? Evliyim ve eşim Türkiye’de
[Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır? Henüz yok	Eşiniz yabancı uyruklu mudur? [X] 2) Hayır
Eğitim düzeyiniz nedir? [X] 4) Lisansüstü (Master & Doktora)	Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [X] 1) Büyükşehir

II. AİLE YAPISI		
A i l e D u r u m u	A n n e	B a b a
	[X] 1) Yaşiyor [X] 3) Öz	[X] 2) Vefat [X] 3) Öz
Eğitim Düzeyi:	Okur-yazar değil	İlkokul
Mesleği:	Ev Hanımı	Postacı – (emekli)
Gelir Düzeyi:	---	Emekli maaşı
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir? "Babamı maalesef kaybettim. Annemin de yaşı ilerledi."	Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında) 5 (Beş); 4 Kız, 1 Erkek	
Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [X] 1) Evet	[Şayet yaşadığınız] ne kadar süre yaşadınız? (Yedi) yıl	
III. SOSYO-EKONOMİK DURUM		
Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık] "Özel olduğu için yorum yok."	Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık] "Yorum yok."	
Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [X] 1) Evet [] 2) Hayır	[Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi? Akademisyen-Üniversite	
Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [X] 1) Mülk	Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [X] 3) 11-20 yıl arası	
Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [X] 2) İki	Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [X] 1) Üst	
Şu anda çalışıyor musunuz? [X] 1) Evet	[Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz? Mühendisim	
IV. DİNSEL İLGİ & BİLGİ DÜZEYİ		
Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? [X] 2) İnançım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum.	Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Not: Yorum yok. Yukarıdakilerin hiçbirisini yapmıyorum. Çünkü dinsel tercihim farklıdır.	
Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz? [X] 3) Hayır, düşünmüyorum.	Türkiye'de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı? [X] 5) Herhangi bir din eğitimi almadım.	
Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz? [X] 4) Yetersizdir.	Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz? [X] 5) Çok az dua ediyorum.	
V. PSİKOLOJİK DURUM		
Kişilik özellikleriniz nelerdir? [X] 4) Kendine güveni var [X] 5) Genellikle sakin	[X] 6) Çabuk öfkelenir [X] 9) Atılgan-aktif	

Hobileriniz nelerdir? [X] 1) Müzik [X] 3) Sinema [X] 5) Gezi
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı? [X] 2) Hayır “Düzenli ve ölçülü bir şekilde alkol alıyorum. Sigara kullanmam.”
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı? [X] 2) Hayır
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir? “Yorumsuz.”
Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir? “Rahmetli babamın sağ olup benim bu halimi görmesini çok isterdim.”
Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin? “Hayır. Çünkü kafa yapılarımız çok farklı birbirinden de onun için.”
Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir? “Türkiye’deki aile yakınlarıma maddi yardım yaptığım zaman kendimi çok mutlu hissediyorum.”

Tablo-5: Denek-5’in sosyo-demografik özellikleri

{-Denek-5=R-5: [M. E. A.; E / 44]-}

I. KİŞİSEL BİLGİLER		
Adınız-Soyadınız: M.E.A.	Cinsiyetiniz: Erkek	
Doğum tarihiniz:18.06.1968	Doğum yeriniz: K...	
Yaşınız:44	Mesleğiniz: Öğretim Üyesi	
Medenî durumunuz nedir? [X] 2) Evli	[Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir? “Hayır evliyim.”	
[Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır? 4 (dört) çocuk	Eşiniz yabancı uyruklu mudur? [X] 2) Hayır	
Eğitim düzeyiniz nedir? [X] 4) Lisansüstü (Master & Doktora)	Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [X] 1) Büyükşehir	
II. AİLE YAPISI		
Aile Durumu	Anne	Baba
	[X] 1) Yaşıyor [X] 3) Öz	[X] 2) Vefat [X] 3) Öz
Eğitim Düzeyi:	İlkokul	İlkokul+(medrese eğitimi)
Mesleği:	Ev hanımı	Çiftçi
Gelir Düzeyi:	Yok	...
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir? “Babamın ölümü.”	Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında) 4 (dört); 2 Erkek, 2 Kız	
Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [X] 1) Evet	[Şayet yaşadıysanız] ne kadar süre yaşadınız? 12 yıl	

III. SOSYO-EKONOMİK DURUM	
Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık] Cevap yok	Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık] Cevap yok
Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [X] 1) Evet	[Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi? Öğretim Üyesi
Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [X] 2) Kira	Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [X] 3) 11-20 yıl arası
Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [X] 4) Dört	Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [X] 3) Orta
Şu anda çalışıyor musunuz? [X] 1) Evet	[Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz? “Londra yakınlarında bir üniversitede öğretim üyesi olarak çalışıyorum.”
IV. DİNSEL İLGİ & BİLGİ DÜZEYİ	
Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? [X] 1) Kesinlikle inanıyorum ve tüm dinsel görevlerimi yerine getirmeye çalışıyorum.	Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Dinsel Pratikler: Namaz kılma=düzenli; Oruç tutma= düzenli; Kur’an okuma=düzenli; Tövbe etme=düzenli.
Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz? [X] 1) Evet, düşünüyorum.	Türkiye’de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı? [X] 3) Özel din eğitimi aldım.
Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz? [X] 1) Yeterlidir.	Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz? [X] 1) Çok fazla dua ediyorum.
V. PSİKOLOJİK DURUM	
Kişilik özellikleriniz nelerdir? [X] 1) İçe dönük [X] 4) Kendine güveni var [X] 5) Genellikle sakin	
Hobileriniz nelerdir? [X] 7) Diğer: “Uzmanlık alanım olan mühendislik dışı dini içerikli kitaplar okumak.”	
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı? [X] 2) Hayır	
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı? [X] 2) Hayır	
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir? “Hayat imtihanında başarılı olabilmek.”	
Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir? “Yok.”	

Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin? "Hayır düşünmüyorum. Çünkü bu ülkede yaşayan insanlarla değer paylaşımı sorunumun olduğunu düşünüyorum."
Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir? "Sorumluluklarımı başarı ile yerine getirebilmiş olmak."

Tablo-6: Denek-6'nın sosyo-demografik özellikleri
{-Denek-6=R-6: [D. V.; K / 26]-}

I. KİŞİSEL BİLGİLER		
Adınız-Soyadınız: D.V.	Cinsiyetiniz: Kadın	
Doğum tarihiniz: 31.01.1987	Doğum yeriniz: İ...	
Yaşınız: 26	Mesleğiniz: Ev hanımı	
Medenî durumunuz nedir? [X] 2) Evli	[Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir? "Hayır, evliyim. Ancak eşimin ikinci eşiyim.	
[Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır? 1 (bir) çocuk	Eşiniz yabancı uyruklu mudur? [X] 2) Hayır	
Eğitim düzeyiniz nedir? [X] 3) Yükseköğrenim (Y.Okul & Üniv.)	Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [X] 1) Büyükşehir	
II. AİLE YAPISI		
Aile Durumu	Anne	Baba
	[X] 1) Yaşıyor [X] 3) Öz	[X] 1) Yaşıyor [X] 4) Üvey
Eğitim Düzeyi:	Üniversite	Üniversite
Mesleği:	Emekli	Üretim Teknisyeni
Gelir Düzeyi:	1000 TL	3000-4000 TL
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir? "Annem ile öz babam bundan 22 yıl önce boşanmışlar. Sebebi ise babamın alkol sorunu ve ailesine karşı sorumsuz olması."	Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında) 1 (Bir) kız	
Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [X] 2) Hayır	[Şayet yaşadıysanız] ne kadar süre yaşadınız? "Hiç yaşamadım. Hep İ...'da yaşadım."	
III. SOSYO-EKONOMİK DURUM		
Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık] Yok	Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık] Yok	
Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [X] 2) Hayır	[Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi? "Öğrencilik."	

Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [X] 1) Mülk	Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [X] 1) 1-5 yıl arası
Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [X] 2) İki	Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [X] 2) Ortanın üstü
Şu anda çalışıyor musunuz? [X] 2) Hayır	[Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz? “Öğrencilik yıllarımdan bu yana.”
IV. DİNSEL İLĞİ & BİLGİ DÜZEYİ	
Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? [X] 2) İncim var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum.	Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Dinsel Pratikler: Namaz kılma=bazen; Oruç tutma= düzenli; Kur’an okuma= hiç; Tövbe etme=bazen.
Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz? [X] 1) Evet, düşünüyorum.	Türkiye’de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı? [X] 2) Camide din görevlisinden aldım.
Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz? [X] 4) Yetersizdir.	Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz? [X] 3) Normal dua ediyorum.
V. PSİKOLOJİK DURUM	
Kişilik özellikleriniz nelerdir? [X] 2) Dışa dönük [X] 4) Kendine güveni var	[X] 9) Atılgan-aktif
Hobileriniz nelerdir? [X] 3) Sinema [X] 5) Gezi [X] 6) Spor	
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı? [X] 2) Hayır	
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı? [X] 2) Hayır	
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir? “Sadece huzur getiren şeyler. Mesela, Türkiye’ye kesin dönüş yapmak gibi.”	
Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir? “Master yapmak istiyorum ama henüz fırsat bulamadım.”	
Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin? “Hayır. Çünkü İskoçların ahlakı ile benim aldığım ahlak değerleri birbiri ile çok çelişiyor.”	
Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir? “1. Bir tanecik oğlum, her şeyin başında geliyor. 2. Ailemden gelen huzur. 3. Hedeflerime ulaştığım andaki mutluluk.”	

Tablo-7: Denek-7'nin sosyo-demografik özellikleri
 {-Denek-7=R-7: [S. S.; K / 32]-}

I. KİŞİSEL BİLGİLER		
Adınız-Soyadınız: S.S.		Cinsiyetiniz: Kadın
Doğum tarihiniz: 03.01.1981		Doğum yeriniz: İ...
Yaşınız: 32		Mesleğiniz: Lokanta İşletmecisi
Medenî durumunuz nedir? [X] 1) Bekâr		[Şayet boşanmış iseniz] sebebi nedir? "Bir erkekle birlikte nikâhsız olarak uzun zamandan beri aynı evi paylaşıyoruz."
[Şayet evli iseniz] kaç çocuğunuz vardır? "Birlikte olduğum erkeğin 2 çocuğu var."		Eşiniz yabancı uyruklu mudur? "Partnerim İskoç."
Eğitim düzeyiniz nedir? [X] 4) Lisansüstü (Master & Doktora)		Yurtdışı öncesinde en uzun süre yaşadığınız yer neresidir? [X] 1) Büyükşehir
II. AİLE YAPISI		
A i l e D u r u m u	A n n e	B a b a
	[X] 1) Yaşiyor [X] 3) Öz	[X] 1) Yaşiyor [X] 3) Öz
Eğitim Düzeyi:	İlkokul	İlkokul
Mesleği:	Ev hanımı	Cafe işletmecisi
Gelir Düzeyi:	---	Orta düzeyde
[Şayet anne-baba ayrı ise] sebebi nedir? "Ayrı değil."		Kaç kardeşiniz vardır? (Kendiniz dışında) 2 (İki); 1 Kız; 1 Erkek
Yurtdışı öncesi ailenizden ayrı yaşadınız mı? [X] 2) Hayır		[Şayet yaşadınız] ne kadar süre yaşadınız? "Hayır, ilk kez yurtdışında ayrım."
III. SOSYO-EKONOMİK DURUM		
Toplam geliriniz ne kadardır? [Aylık] 1.600 Pound		Toplam geliriniz ne kadardır? [Yıllık] 25.000 Pound
Yurtdışı öncesi çalışıyor muydunuz? [X] 2) Hayır		[Şayet çalıştıysanız] mesleğiniz neydi? "Çalışmadım."
Şu anda oturduğunuz evin mülkiyet durumu nedir? [X] 1) Mülk		Ne kadar süredir yurtdışında yaşıyorsunuz? [X] 3) 11-20 yıl arası
Şu anda oturduğunuz evin kaç odası vardır? [X] 4) Dört		Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir? [X] 3) Orta
Şu anda çalışıyor musunuz? [X] 1) Evet		[Şayet çalışmıyorsanız] kaç aydır çalışmıyorsunuz?

IV. DİNSEL İLGI & BİLGİ DÜZEYİ	
Kendi dinsel inanç düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? [X] 2) İnançım var ama ibadetlerimi tam olarak yerine getiremiyorum.	Aşağıda belirtilen ibadetleri ne kadar sıklıkla yerine getiriyorsunuz? Dinsel Pratikler: Namaz kılma= hiç; Oruç tutma= hiç; Kur'an okuma= hiç; Tövbe etme= hiç.
Yurtdışında yaşayan birisi olarak kendi dinsel ve etnik kimliğinizi koruyabildiğinizi düşünüyor musunuz? [X] 1) Evet, düşünüyorum.	Türkiye'de veya yurtdışında herhangi bir din eğitimi aldınız mı? [X] 1) Sadece anne-babam din bilgisi verdi.
Sahip olduğunuz dinsel bilgilerinizin yeterli bir düzeyde olduğunu düşünüyor musunuz? [X] 2) Kısmen yeterlidir.	Ne kadar sıklıkla dua ediyorsunuz? [X] 3) Normal dua ediyorum.
V. PSİKOLOJİK DURUM	
Kişilik özellikleriniz nelerdir? [X] 4) Kendine güveni var	[X] 9) Atılgan-aktif
Hobileriniz nelerdir?	[X] 1) Müzik [X] 3) Sinema [X] 5) Gezi
Alkol ve/veya uyuşturucu madde bağımlılığınız var mı?	[X] 2) Hayır
Adli kayıtlara ve/veya polis kayıtlarına girmiş herhangi bir olay yaşadınız mı?	[X] 2) Hayır
Geleceğe ilişkin yaşamdan beklentileriniz nelerdir? "İyi işler yaparak mutlu, huzurlu, ailecek birlikte yaşamak."	
Yaşamınızda şu ana kadar gerçekleştirmek isteyip de yapamadığınız şeyler nelerdir? "Hiçbir şeyi düşünmeden seyahat edebilmek."	
Bir göçmen olarak içinde yaşadığınız ülkeye psiko-sosyal açıdan tam anlamıyla uyum sağladığınızı düşünüyor musunuz? Niçin? "Evet, çabuk kaynaşabilen bir yapım var. Ama özümden de bir şey kaybetmem."	
Hayatınızda sizi en çok mutlu eden şey/ler nelerdir? "Kendimin ve çevremdeki insanların mutlulukları."	

Ek-15:**Bilimsel Araştırma Etik Sözleşmesi****Bilimsel Araştırma
Etik Sözleşmesi**

Değerli araştırmacı!

Özel kimlik bilgilerimden
adımın ve soyadımın gizli tutulması şartıyla,
Müslüman-Türk Diasporası üzerine yapmış olduğunuz
bilimsel araştırmaya veri oluşturmak amacıyla verdiğim
'kişiyeye özel' röportaj kayıtlarımın/çözümlerimin
bilimsel çalışmanız/araştırmanız için kullanılmasında herhangi
bir sakınca yoktur.

K a t ı l ı m c ı
[adı-soyadı]
-(imza)-

Değerli katılımcı!

Özel kimlik bilgilerinizden
adınızı ve soyadınızı gizli tutmak şartıyla,
Müslüman-Türk Diasporası üzerine yapmış olduğum
bilimsel araştırmama veri oluşturmak amacıyla verdiğiniz
'kişiyeye özel' röportaj kayıtlarınızı/çözümlerinizi sadece
bilimsel çalışmam/araştırmam için kullanacağıma söz
veriyorum.

A r a ş t ı r m a c ı
[adı-soyadı]
-(imza)-