



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÇOCUKLUK DÖNEMİ GÖÇ YAŞANTISININ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DEPRESYON VE DUYGU DÜZENLEMeye ETKİSİ

ENES KAAAN KARAÇENGEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

**ÇOCUKLUK DÖNEMİ GÖÇ YAŞANTISININ
YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DEPRESYON VE DUYGU
DÜZENLEMeye ETKİSİ**

ENES KAAAN KARAÇENGEL

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. DENİZ ERGÜN

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

LEFKOŞA
2020

Enes Kaan Karaçengel tarafından hazırlanan “Çocukluk Döneminde Göç Yaşayan Bireylerin Yetişkinlik Döneminde Depresyon ve Duygu Düzenlemeye Etkisi” başlıklı bu çalışma, 18/06/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN
(Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Ebru ÇAKICI
(Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ayhan Çakıcı EŞ
Yakın Doğu Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Prof. Dr. Mustafa SAĞLAM
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

08.06.2020

İmza

Enes Kaan KARAÇENGEL

TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecim boyunca birçok kişinin desteğini ve katkısını almış bulunmaktayım. İlk olarak araştırma sürecim ve tez konumu seçmemde, akademik ve manevi desteğiyle bu çalışmayı hazırlamamda bana yardımcı olan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün' e teşekkürlerimi borç bilirim.

Yüksek Lisans eğitimimde, beni aydınlatan, bilgileriyle bize ışık tutan ve bizi donanımlı bir şekilde eğiten başta Prof Dr. Mehmet Çakıcı'ya, Prof. Dr. Ebru Çakıcı'ya ve ismini buraya ekleyemediğim tüm hocalarıma ayrıca teşekkür ederim.

Uzun süren bu süreçte beni güdüleyen, destekleyen ve her türlü desteği veren dostlarım Kadir Tosun ve Murat Mızrak iyi ki varsınız.

Anket ve ölçeklerimi toplamamda yardımcı olan sevgili kardeşim Emre Efekan Karaçengel'e, araştırma sürecinde sabır, destekleriyle yanımda olan ve beni güçlü hissettiren annem Serpil Karaçengel ile babam Mehmet Karaçengel'e teşekkür ederim.

ÖZ

Çocukluk Dönemi Göç Yaşantısının Yetişkinlik Depresyon ve Duygu Düzenlemeye Etkisi

Yetişkinlik dönemdeki ruhsal durumun çocukluk dönemi yaşantıları ile ilişkili olduğu birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur. Göç yaşantısının çocuklardaki olumsuz sonuçları çalışmalar tarafından bildirilmiştir. Bu araştırmada çocukluk döneminde göç yaşayan bireylerin yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme ve depresyon ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örnekleminde çocukluğunda göç yaşamış 71 kişi ve göç yaşamamış 69 kişi yer almaktadır. Yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak sosyo-demografik form, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocukluğunda göç yaşayan bireylerin Beck Depresyon Envanterinden ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden aldıkları puanlar göç yaşamayanlara göre daha yüksektir. Regresyon modelinde, çocukluğunda göç yaşamış bireylerin Beck Depresyon Envanteri puanlarını Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar tahminci olarak belirlenmiş ve Beck Depresyon Envanteri'ndeki varyansın %38,4'ünü açıklamışlardır. Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordama durumları incelendiğinde; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü ve amaçların depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı saptanırken, Stratejiler alt ölçeğinden alınan puanların Beck Depresyon Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordamakta olduğu tespit edilmiştir. Göç yaşantısının zorlu bir süreç olduğu ve kişileri psikolojik açıdan etkilediği görülmektedir. Çocukların göç ettiği bölgelere uyum sağlaması amacıyla sağlık, eğitim ve sosyal hizmet kuruluşlarının göçün olumsuz sonuçlarını önlemeye yönelik programlar geliştirmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Göç, Depresyon, Duygu Düzenleme, Çocukluk Dönemi, Yetişkinlik

ABSTRACT

The Effect of Childhood Migration Experience on Adulthood Depression and Emotion Regulation

It has been revealed by many studies that mental state in adulthood is associated with childhood experiences. Studies have reported negative consequences of migration in children. In this study, the relationship between depression and emotion regulation among adulthood who experienced childhood migration was examined. The sample of this study includes 71 people who have migrated in childhood and 69 who have not. In the study, sociodemographic form, Difficulties of Emotion Regulation scale and Beck Depression Inventory were used as data collection tools. According to the research results, the scores of individuals who experienced childhood migration from Beck Depression Inventory and Difficulties of Emotion Regulation scale were higher than those who did not experience migration. In the regression model, awareness, openness, disagreement, strategies, impulse and goals subscale of Difficulties of Emotional Regulation scores was found as a predictors and explained 38.4% of the variance among individual who experienced migration in their childhood. It was determined that awareness, openness, disagreement, impulse and goals did not significantly predict depression scores, while scores from the strategies subscale were statistically significant and positively correlated with Beck Depression Inventory scores. It is seen that migration is a difficult process and affects people psychologically. In order to adapt to the region where children migrate, health, education and social service organizations should develop programs to prevent negative consequences of migration.

Key Words: Migration, Depression, Emotion Regulation, Childhood, Adulthood

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY BİLDİRİM	
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	ix
1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	2
1.2. Araştırmanın amacı.....	2
1.3. Araştırmanın önemi	3
1.4. Sınırlılıklar	3
1.5. Tanımlar.....	4
2. BÖLÜM	5
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Göç.....	5
2.1. Göç türleri.....	6
2.1.1. İç göç	6
2.1.2. Dış göç	6
2.1.3. Zorunlu göçler.....	7
2.1.4. Gönüllü göçler	7
2.1.5. Kitlesele ve bireysel göçler	7
2.2. Depresyon	8
2.2.1. Depresyonun tanımı ve tarihçesi	8
2.2.2. Depresyonun belirtileri.....	8
2.2.3. Depresyonun nedenleri	9
2.2.4. Depresyon tedavisi.....	9
2.2.5. Depresyonun kuramsal yaklaşımları	11

2.2.5.1. Psikanalitik kuram	11
2.2.5.2. Kişilerarası kuram	11
2.2.5.3. Davranışçı kuram.....	12
2.2.5.4. Billişsel kuram	12
2.3. Duygu düzenleme	13
2.3.1. Duygunun tanımı	13
2.3.1. Duygu düzenleme	13
2.3.2. Duygu düzenleme stratejileri	14
2.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü	15
3. BÖLÜM	17
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	17
3.1. Araştırmanın modeli	17
3.2. Evren ve örneklem	17
3.3. Veri toplama araçları.....	20
3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu	20
3.3.2. Beck depresyon envanteri	20
3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği	20
3.4. Verilerin toplanması.....	21
3.5. Verilerin istatistiksel analizi	21
4. BÖLÜM	23
BULGULAR	23
5. BÖLÜM	31
TARTIŞMA.....	31
6. BÖLÜM	36
SONUÇ VE ÖNERİLER	36
6.1. Sonuç.....	36
6.2. Öneriler	37
KAYNAKÇA.....	39
EKLER	47
İNTİHAL RAPORU	53

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin tanıtıcı özellikleri.....	18
Tablo 2. Göç yaşayan bireylerin göç durumuna ilişkin bazı özellikleri.....	19
Tablo 3. Ölçeklere dair Shapiro-Wilk testi sonuçları.....	22
Tablo 4. Göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	23
Tablo 5. Göç yaşayan bireylerin göç etme sayısına BDE ve DDGÖ puanlarının karşılaştırılması.....	25
Tablo 6. Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine BDE ve DDGÖ puanlarının karşılaştırılması.....	26
Tablo 7. Göç yaşayan bireylerin BDE ve DDGÖ puanlarının ilişkisi.....	28
Tablo 8 Göç yaşayan bireylerin ile DDGÖ puanlarının BDE puanlarını yordama durumu.....	29

KISALTMALAR

BDE : Beck Depresyon Envanteri

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

DSM : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin en önemli konularından birisi olan göç, insan hayatını etkisi altına aldığına şahit olmaktayız. Geçmişten günümüze bakıldığında insanlar gönüllü veya zorunlu olarak hep bir göç yaşantısıyla karşılaşmaktadır. Göçe sebep olan ekonomik, politik ve kültürel nedenler göçün sebepleri arasında yer almakta; göçler genellikle toplumdaki değişiklikler olarak karşımıza çıkmakta ve bazı nedenlere dayanmaktadır. Bu sebepler ne olursa olsun göç yaşayan topluluklarda en çok etkilenen kesimin çocuklar olduğu gözlemlenmektedir. Göç, çocukları negatif yönde etkiler, çocuklar üzerinde olumsuz sağlık koşulları ortaya çıkartır ve bireylerin kişiliklerinin oturmasında en önemli faktör olan çocukluk dönemi göç sebebiyle sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan yıpratmakta hatta kalıcı zararlar verebilmektedir (Polat, 2007). Düzenli göç yaşayan çocuklarda karşılaşılabilecek sorunlar arasında arkadaşlık ilişkilerinde problemler, duygu düzenleme, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, düşük benlik algısı, yaşam doyumunda azalma gibi semptomlar ile karşılaşmaktadır. Çocuklar bu dönemlerinde korunmasız ve anne-babasına bağlı bir yapıda oldukları için yetişkin bireyler kadar rahat bir şekilde atlatamamaktadır (Aydın, Şahin ve Akay, 2017)

Türkiye'nin bulunduğu coğrafi konumu sebebiyle iç ve dış göçler gözlemlenmektedir. Türkiye'de göç tarih, iktisat, sosyoloji gibi alanlarda çalışmalara da konu olmuştur. Literatürde tarih, sosyoloji alanlarında karşımıza çıkan göç, psikolojinin öncelikli konularından birisi haline gelmiştir. Göç ile ilgili yapılan çalışmalarda Suriye'den gelen mülteciler, sığınmacılar ve Almanya'ya yapılan işçi göçleri ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Ünlü, Kızıllan ve Elciyar, 2018). Bu konuların üstünde durmak yerine Türkiye sınırlarında yaşamakta olan ve çocukluk döneminde ailesinin mesleği, doğal afetler, ekonomik sebepler gibi nedenlerle şehir değiştirmekte zorunda kalan bireyleri yetişkinlik dönemlerinde ki depresyon ve duygu düzenlemesini araştıracağız.

1.1. Problem durumu

Bireyin zayıf ve savunmasız olduğu dönem çocukluk dönemidir. Birey bu dönemde ailesi ve çevresine ihtiyaç duymakta gelişimleri için çevrenin, arkadaşlık ilişkilerinin ve okulun sosyal gelişimi açısından önemli yer tutmaktadır (Orçan, 2017). Bu yüzden çocukluk döneminde göç yaşayan bireylerin yaşadığı şehir veya ülke değişiklikleri sonucu yeni kültür, örf, dil, din, ırk gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Çocuk bu süreçte yeniden bir düzen kurma, yeni çevreye uyum sağlama gibi sorunlar yaşayabilmektedir. Bir yaşam olayı olarak göç çocuklarda olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Akıllı ve Dirikoç, 2015). Türkiye'nin bulunduğu coğrafi konumu sebebiyle iç ve dış göçler çok sık gözlemlenmektedir. Göç ile ilgili yapılan çalışmalarda Suriye'den gelen mülteciler, sığınmacılar ve Almanya'ya yapılan işçi göçleri ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların yanı sıra Türkiye sınırlarında yaşamakta olan ve çocukluk döneminde ailesinin mesleği, doğal afetler, ekonomik sebepler gibi nedenlerle şehir değiştirmek zorunda kalan çocukların yaşadıkları problemleri de göz ardı edilmemelidir. Göç sürecinin zorlu bir süreç olduğu, bu süreçten en çok çocukların etkilenebileceği, yaşadıkları zorluların gelecek yaşantılarına ve ruhsal durumlarına etkisi araştırılmalıdır. Çocukluk dönemi göç yaşantısının bireyin yetişkinlik döneminde depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklara neden olabileceği ve duyguları düzenleme konusunda sıkıntı yaşayabilecekleri öngörülmüştür.

1.2. Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı çocukluk döneminde göç yaşamış bireylerin yetişkinlik döneminde depresyon ve duygu düzenleme ile ilgisi olup olmadığıdır ve araştırmanın alt amaçları aşağıdaki gibidir:

1. Göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları arasında fark vardır.
2. Göç yaşayan bireylerin göç etme sayısına Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları arasında fark vardır.

3. Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları arasında fark vardır.
4. Göç yaşayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları arasında ilişki vardır.
5. Göç yaşayan bireylerin ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanlarının Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordamaktadır.

1.3. Araştırmanın önemi

İnsanlık tarihi boyunca insanlar bir yerden başka bir yere göç etmişlerdir. Bu göçler zorunlu ve ya istemli olmuştur. Alan yazında çalışmalar göç yaşayan bireylerin göç etme nedenleri, göç etme sırasındaki yaşantıları ve göç ettikleri bölgelerdeki uyumlarının ruhsal durumlarına etkisini araştırmışlardır. Göç ister istemli ister zorunlu olsun göç eden bireyler üzerinde çeşitli etkilerine neden olduğu ortaya konmuştur.

Sadece Türkiye’de değil dünyanın her yerinde çocukluk döneminde göç yaşamakta olan bireylerin sosyal, eğitimsel ve psikolojik açıdan kritik bir sorun olduğu için bu konu bizleri de ilgilendirmektedir. Bu çalışma çocukluk dönemi göç yaşantısının yetişkinlik dönem etkileri konusunda alan yazına katkı sağlayacaktır. Bir yaşam olayı olarak ele alınan göç yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar üzerinde de etkisi vardır. Çocukluk dönemi yaşantıları bireylerin yetişkinlik dönemi ruhsal durumları üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Türkiye’de meydana gelmekte olan zorunlu göçler ve bu süreçte etkilenen çocuklarında sosyal ve ruhsal açıdan sorunlarla karşılaşabileceği açıktır. Bu sebepten dolayı alan yazına farklı bir bakış açısı kazandırmak, diğer çalışmalara faydalı bir kaynak olacağını ve bu çalışmada çocukluk döneminde sık göç etmek zorunda kalan bireylerin yetişkinlik depresyon ve duygu düzenlemesinde etkisine bakmak amaçlanmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma uygulanan sınırlılıklar aşağıda sırasıyla belirtilmektedir;

- Araştırmada Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinden yaşayan araştırmaya gönüllü katılan bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırmada ele alınan bulgular katılımcılara verilen DDGÖ ve BDE lekleri ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

G: Belirli sebeplerden dolayı grupların veya kişilerin ekonomik, kültürel gibi sebeplerden bir bölgeden başka bir bölgeye gitmeleri, yer değiştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (nl, Kızılhan ve Elciyar, 2018).

Depresyon : Bireyin zntl ruh hali, isteksiz, karamsar, düşünce içeriğinde bozulmalar, değersiz başarısız hissetme, durgunluk gibi fizyolojik ve duygusal açıdan yavaşlama belirtileri gösteren bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 2005).

Duygu düzenleme : Olumsuz bir durumla karşı karşıya kalan kişi negatif duygularını olumlu duygular sayesinde dengelemeye çalışır. Bu sayede duygu düzenleme kavramı ortaya çıkmaktadır(Duy ve Yıldız,2014).

Çocukluk dönemi: Bu dönemde çocukların kendini tanımlayıp, düşünme kabiliyeti ve çevresindeki insanların duygu ve düşüncelerini anlamaya başladığı, arkadaş çevresiyle olumlu ilişkiler kurmaya çalıştığı dönemdir (şar, 2018).

Yetişkinlik: Kararlarını kendi kendine alabilen, bedensel ve ruhsal açılardan olgunlaşmış, zgr birey anlamına gelmektedir (Duman, 2007). Araştırmada yetişkin kavramı 18 yaş ve üzeri bireyler olarak tanımlanmıştır.

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Göç

Göç kavramının en basit tanımı, göç eden nüfusun buldukları yerden başka bir yere giden nüfus olarak tanımlanmaktadır (Çelik,2005). Göç etmekte olan bireylerin sebepleri arasında ekonomik, siyasi, dini sebepler olabileceği gibi bu nedenler doğrultusunda göç alan devletlerin ve şehirlerin konuyla alakalı belirli bir planlamalar yapması gerekmektedir (Ünlü, Kızıllan ve Elciyar, 2018). Sosyokültürel değişimlere yol açabilen göçün neden ve sonuçlar ile algılanabilen çok yönlü bir olgu olması göçün tanımını hem teorik hem de deneysel olarak karmaşık bir duruma sokmaktadır (İçduygu ve Aksel, 2012). Göç, hem kişisel hem de kitlesel sosyal bir değişim durumlarının ortaya çıktığı nedenlerdir (Üner, 1972). Bunlar; gönüllü, ekonomik, dini, siyasi nedenlerle ortaya çıkabiliyorken, bir yandan köyden şehre, şehirden başka bir şehre ya da yurt dışına yapılan göçler olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Akan ve Arslan, 2008). Bu sebepler, kişinin seçimleri, zorunlulukları, çevresi ve psikolojik, ekonomik gereksinimlerini nerede sağlayıp gidermeye çalıştığı da göçün nedenlerini belirlemektedir (Tekeli, 2008). Sebep olan bazı nedenler arasında savaşlar, doğal afetler, tarımda makineleşme, sanayileşme, işsizlik ve tayinler gibi toplumsal; çevresel ve ekonomik gibi birçok neden sıralayabiliriz. Göçlerin gelişimi hızlandırdığı gibi faydaları olabiliyorken ayrıca aşırı bir göç durumu ise kaosa ve belirsizliğe sebep olabilmektedir (Öztürk, 2011). Bu kaos durumu, sonuç olarak göç yaşayan bireyler yaşadıkları yerdeki kimliklerini, çevresini, düzenini bırakmak zorunda kalır ve bu yapılan göçler kalıcı veya geçici olabilmektedir (Akkayan, 1979). Göç denildiğinde akla gelen ilk olgular göç, göçmen, sığınmacı, mülteci gibi kavramlardır. Bu kavramlar birbirinden farklı olmasına rağmen günümüzde birbirinin yerine kullanılabilen, bu kullanım da çeşitli yanlışlıklara sebep olmaktadır (Pandir, Efe ve Paksoy). Göçmen, şahıs veya toplulukların refah, mutlulukları için kendi istekleri doğrultusunda başka bir şehre veya ülkeye göç etmesi olarak tanımlanmaktadır (Asar, 2006). Mülteciler ve sığınmacılar ise yaşadıkları yerlerde din, ırk, dil gibi durumlar sebebiyle zulüm gören ve

kendisini güvende hissetmeyen kişilerin ülke değiştirmek istemesidir (Çağlayan, 2011). Kabul edildikleri takdirde mülteci tanımını almakta fakat başvuruları sonuçlanmamış ise sığınmacı olarak tanımlanmaktadır (İçduygu, Sirkeci ve Aydıngün,1998).

2.1. Göç türleri

Göç insanların istekleri doğrultusunda olabileceği gibi zorunlu göçler, bireysel göçler ve kitle halinde göçlerle de karşılaşılmaktadır (Akan ve Arslan, 2008). Ekonomik açıdan refah hayata yönelmek veya daha iyi bir hayat için yapılan göçler gönüllü göçler olarak karşımıza çıkarken, kişilerin sığınma ihtiyaçlarını ön planda tuttıkları savaş, afetler gibi durumlar sonucu yapılan göçler de zorunlu göçler olarak karşımıza çıkmaktadır (Ekici ve Tuncel, 2015). Bir diğer göç çeşitlerinden olan serbest göç ise kişilerin herhangi bir zorunluluğu olmaksızın göç etme kararı almasıdır (Çağlayan, 2011). Son olarak birey ve kitlesel göçler bulunmaktadır. Kitle halinde toplu bir karar sonucu oluşan göçlere kitlesel, kişinin kendi iradesiyle yaptığı göç ve çekirdek aile yapısı bireysel göç sınıfına girmektedir. Göç durumuna kitlesel göç diyebilmek için göç edilmiş bölgede yoğunlukları göz önünde bulundurulmaktadır (Petersen, 1958).

2.1.1. İç göç

Bireyin yaşamakta olduğu ülkenin sınırları içerisinde yapmış olduğu göçlerdir. Genellikle kırsal kesimden, kentsel bölgelere yapılan göçler olarak karşımıza çıkmaktadır (Ekici ve Tuncel, 2015). İç göçlere mevsimlik veya sürekli olarak yapılır. Mevsimlik göçler yılın bazı aylarda yapılmakta olan göçlerdir. Bu göçlere yazlık bölgelerde ki turizm işleri için gidip gelen bireyler örnek verilebilmektedir. Sürekli göçler ise kişinin ekonomik, siyasi, dini ya da mesleki sebeplerden dolayı yapılan göçlerdir (Sağlam,2006).

2.1.2. Dış göç

Diğer bir adıyla uluslararası göçler olarak bilinmektedir. Dış göçler bir ülkeden başka bir ülkeye yapılan göçler olarak tanımlanmaktadır. Örnek verilecek olursa zamanında ülkemizden Almanya'ya giden işçilerimizin yaptığı göçler dış göçtür (Çalım, Kavlak ve Sevil, 2012)

2.1.3. Zorunlu göçler

Bir diğler adıyla sürgün olarak bilinmekte olan bir göç türüdür. Kişiler veya Topluluklar kendi istekleri dışında savaş, doğal afetler ve hastalıklar gibi olaylar karşısında insanların buldukları bölgeleri bırakmalarına sebep olan bir göç türüdür (Ekici ve Tuncel, 2015).

2.1.4. Gönüllü göçler

Kişilerin veya toplulukların yaşadıkları yerlerden kendi istekleri doğrultusunda göç etmesidir. Bir diğler adıyla serbest göç olarak bilinmekte olan bu göçler arayışta olan bireylerin yaptıkları göçler olarak bilinmektedir (Kongar, 2010).

2.1.5. Kitlesele ve bireysel göçler

Bireysel ve gönüllü göç etmiş bireylerin, zaman içerisinde eski yaşadığı yerde ki kişilerin göç etmesine sebep olmasıdır. Göçe ilk öncülük eden liderlerin, kazandıklarını çevresine aktarması sonucu oluşan göçlerdir (Petersen,1958).

2.2. Depresyon

2.2.1. Depresyonun tanımı ve tarihçesi

Depresyon köken olarak Latince bir kelimedir (Doruk ve Uzun, 1997). Türkçe karşılığı ruhsal ve psikolojik açıdan bitkin, yorgun, aşağı doğru çekilmiş, hüzünlü, donuk anlamına gelmektedir (Köknel, 2005). Depresyon bir duygu durum bozukluğudur ve bireylerin fiziki, ruhsal sağlığını etkileyen günümüzün en önemli sorunlarından biridir. Bireylerin sıklıkla yeti yitimi ve sosyal yaşantısındaki işlevselliğinin düşmesine sebep olmaktadır (Özyüksel ve Uluğ, 2007). Hipokrat ise bu durumu hüzün yani melankoli olarak tanımlamış, korku ve melankoli kişinin yaşama sevincinin tükenip memnuniyetsiz bir ruh haline karşı; öfke, nefret, kızgınlık gibi hisler hissetmesi olarak belirtmektedir (Oral, 2009). Sonuç olarak, çökkün duygu durumu karşımıza iki türlü çıkmaktadır. Bunlardan ilki, birincil çökkünlüklerdir. Kişinin bedensel veya herhangi ruhsal duruma bağlı olmaksızın ortaya çıkan çökkünlüklerdir. İkincil çökkünlükler ise ruhsal veya bedensel bir duruma ek olarak karşımıza çıkmaktadır. İkincil çökkünlüklerde asıl hastalığın sebebiyet verdiği durumlar ek olarak yeni bir tanı ortaya çıkarır (Öztürk, 2004).

2.2.2. Depresyonun belirtileri

Duygu durum bozukluğu olan depresyon, suçluluk, yalnızlık, aşırı duygusallık, çaresizlik, sinirlilik gibi duygusal belirtilere ek olarak dış görünüşünü etkileyerek fiziksel çökkün bir görüntüye sebep olan bir hastalıktır (Tichomirowa, 2005). Yaşadığı duygular kişiyi uzun süre rahatsız eder ve kişi bu duyguların içinden çıkamaz. İntihar düşüncesine kadar abartılı nefret hissi ve bitmeyen üzüntü hissi gözlemlenmektedir. Konsantrasyonda eksilme, her şeyden şikayetçi olma durumu ve uykusuz atakların yoğun olarak yaşandığı bir rahatsızlıktır (Köknel, 2005). Kişi haz aldığı, mutlu olduğu faaliyetlere ilgisiz kalarak nedensiz bir suçluluk duygusu ile karşılaşır. İştah kaybı ya da çok yeme, özgüvende düşüklük, fiziksel ve ruhsal yorgunluk, pişmanlık ve öz kırım düşünceleri gibi belirtilerle sürekli devam ederek bu duygulardan çıkıp kurtulamaz (Pınar ve Tel, 2012). DSM 5'e göre depresif duygu, iştahta azalma, iştahın artması ve çoğalması, çökkünlük, bitkinlik, suçluluk hissi, tükenmiş özgüven, ajitasyon ve dikkatini verememe,

intihar düşünceleri gibi belirtilerden 5 veya daha fazlasını karşılaması gerekmektedir (Amerikan Psikologlar Birliği, 2013). Bu nedenle depresyon, kişinin hayatını negatif olarak etkiler ve kişi bu durumu destek almadan kolay bir şekilde atlatabilmemektedir (Türkçapar, 2004). Depresyonda genetik faktörlerin etkisi olduğu düşünülmekte ve yapılan araştırmalara göre kadın olmak, sosyo-ekonomik düzey, olumsuz yaşam şartları, cinsiyet rolleri, travmalar ve bilişsel bozukluklardaki zorluklar depresyona girme olasılığını arttırmaktadır (Kaya,2007).

2.2.3. Depresyonun nedenleri

Depresyon nedenlerinin bakıldığında, biyolojik, sosyo-kültürel, çevresel, genetik ve stres etkenlerinin depresyona nedenleri olarak kuvvetli bir şekilde karşımıza çıkmaktadır (Saveanu ve Nemeroff, 2012). Kültürel farklılıklar, Depresyon Doğu toplumlarında Batı toplumuna göre bedensel yakınmaların ve öz kısıminin daha az olduğu bilinmektedir. Batı toplumları, Doğu toplumlarına göre suçluluk hissi ile karşımıza çıkmaktadır. Bu durum ise Batı toplumlarının inançların, kültür etkisinin olduğu anlaşılmaktadır (Sayar,2000).

2.2.4. Depresyon tedavisi

Depresyon tanı kriterlerini karşılayan bireylere antidepresanlar, psikoterapi ve elektro konvulsif önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte bireye çeşitli terapi yöntemleri kullanılır. Bunlar; bilişsel davranışçı, psikoanalitik, kişilerarası ilişkiler terapisi gibi terapi çeşitleridir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). İlaç tedavisi etkisini geç gösteren bir tedavi yöntemidir eğer kişi ilaçlardan bir sonuç alamazsa elektro konvulsif tedavisi kullanılır (Metel, 2008). Sonuç olarak tedavi sürecini başarılı atlatan kişiler, tedavi sonrası kullandığı ilaçlara 6 ile 12 ay süre aralığında devam etmesi gerekmektedir, aksi bir durumda depresyon ile tekrar karşılaşma riski bulunmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

DSM V tanı kriterleri kitabına göre Depresyon bozuklukları 8 alt başlıkta ele alınmaktadır. Bunlar;

- I. Yıkıcı Duygu durumu Düzenleyememe Bozukluğu
- II. Yeğın (Majör) Depresyon Bozukluğu
- III. Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)
- IV. Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu
- V. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu
- VI. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu
- VII. Tanımlanmış Diğer Bir Depresyon Bozukluğu
- VIII. Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu

En sık karşılaşılan depresyon bozukluğunun arasında Majör Depresyon olduğu gözlemlenmiştir. Majör depresyon erkeklere göre kadınlarda daha fazla karşımıza çıkmaktadır. Erkeklerde bu oran %12 iken kadınlarda %25'lere kadar ulaşabilmektedir (Koroğlu,2004).

Yeğın (Majör) depresyon bozukluğu

İki haftalık dönem içerisinde aşağıdaki tanı kriterlerinin 5'i veya daha fazlasıyla karşılaşılmaktadır. Bu kriterlerin arasında çökkün duygu durum ilgide azalmayla beraber görülmektedir. Herhangi bir sağlık durumu veya belirtileri kapsamamaktadır (Amerikan Psikologlar Birliğı, 2013).

- Günün büyük bölümünde çökkün bir duygudurum halidir.
- Etkinliklere karşı zevk almama ilgide belirgin bir şekilde azalma.
- Diyet yapmadığı halde kilo kaybetmesi veya kilo almasıdır.
- Her gün uykusuzluk veya aşırı uyuma ile karşılaşılmaktadır.
- Bitkinlik, enerji düşüklüğü olarak karşılaşılmaktadır.
- Neredeyse günün büyük bir kısmında psikodevinsel kışkırtma veya yavaşlama.
- Her gün bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması, enerji düşüklüğüdür.
- Her gün değersiz hissiyatı ve suçluluk hissiyatları vardır.
- Odaklanmada güçlük çekmektedir. Kararsızlık yaşamaktadır.
- Ölüm düşüncesi ve intihara yönelik bir eyleme girişmek.

Yaygın bir hastalık haline gelen depresyon; yaygınlaşması, kronik bir hal alması, intihar gibi davranışlara sebep olması gibi yarattığı sonuçlar ile toplum sağlığı açısından önemli bir konu haline getirmiştir (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015). İstatistiksel olarak günümüzde 6 erkek arasından 1'inin, her 4 kadından ise 1'inin depresyon tanısı koyulduğu tespit edilmiştir. Depresyon yaşamış bireylerin, depresyon riski tekrar karşılmasına çıkabilmektedir (Bozdağ, 2019). Günümüzde depresyon ile keder birbirine karıştırılmaktadır. Keder, bir olay karşısında kişinin yaşadığı üzüntüdür. Depresyondan farkı ise dramatik olay karşısında bireyin çökkün ruh halinden daha hızlı ve kendi başına sıyrılabilmesidir. (Öztürk,2004). Sonuç olarak, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) raporlarına göre insanlarda en sık karşılaşılan rahatsızlıklardan ikincisi olan depresyon, DSÖ'ye göre 2001 yılında, 340 milyon insan depresyon tanısını karşılamaktadır ve bu durumun günümüzün en önemli rahatsızlığı olacağı söylenmektedir (WHO,2001).

2.2.5. Depresyonun kuramsal yaklaşımları

Kuramcıların üzerinde durduğu ve uzun süren gözlemlere dayanarak dikkatle inceledikleri kişinin, ruh durumu yoğun karamsarlık etkisi altında olan ve her yönü ile ele alınan depresyon bazı kuramlar tarafından şu şekilde açıklanmıştır.

2.2.5.1. Psikanalitik kuram

Depresyon ile ilgilenen en eski kuramlardan birisidir ve bu kuram depresyonu sevgi nesnesinin kaybı olarak belirtmiştir. Kişi kendini terk edilmiş ve yalnız hisseder bu hisler bireyin bilinçdışını kin ve nefret olarak tetiklemektedir. Kişi bu kini kendine döndürür, yaşama sevincini yitirir. (Freud,1993). Karl Abraham ve S. Freud, depresyon ve yas arasındaki ayrımlar, benzerlikleri incelemiştir. Kişi içindeki öfkeyi kendisine yöneltmesi olarak tanımlamıştır (Altun, 2005).

2.2.5.2. Kişilerarası kuram

Kişinin çevredeki bireylerle sosyalleşirken bu duygu durumuna iyileştirici sebepler sunan kuramdır. Bu teoriyi ilk olarak Mufson ve çevresinde bulunan yakın arkadaşlarının kuramı olarak karşımıza çıkmaktadır (Başoğlu ve

Buldukoğlu, 2015). Bu kuram çoğunlukla insanların başka bireylerle olan sorunları sıkıntılı ele almaktadır. şahsın uyumunu ve uyumsuzluk durumunu belirtmektedir. şahıs çevresiyle olan ilişkilerinde ani bir değişiklik sonucunda depresif duygulara yönelmekte ve boşluğa düşmektedir. (Mufson, 2004).

2.2.5.3. Davranışçı kuram

Bu kuram daha çok öğrenme üzerinde çalışmaktadır. Davranışçı kuramda olumlu dönüşler almazsa, yaşam enerjisi sönmüş bir birey olarak karşımıza çıkar ve kişi her şeye ilgisiz kalıp, haz aldığı durumlardan uzaklaşacak ve depresyon ile karşılaşılacaktır (Buldukoğlu ve Başoğlu, 2015). Depresyonun ağırlığını belirleyen kişinin hoşlandığı zevk aldığı faaliyetleridir (İnanç ve Yerlikaya, 2017). Davranış değişikliklerinin ceza veya ödülle ilişkili olduğunu belirten bu kuram depresyonu da bireyin yeme içmeye karşı iştah azlığı ve haz aldığı şeylere karşı isteksizlik olarak tanımlamaktadır. Bireyin depresyon ile karşılaşma sebebinin çevresindeki kişilerden olumlu dönüşler alamaması sonucunda karşılaştığını belirtmektedir(Batur, 2009).

2.2.5.4. Bilişsel kuram

Bilişsel kuramda duygulanımdaki bozukluklar, davranışsal bozuklarla beraber bilişsel bozuklukları atağa geçirmesidir. Beck depresyonu duygusal bozukluktan çok bilişsel bir bozukluk olarak tanımlamaktadır (Hollon ve Beck, 1979). Beck bu kuramında bilişsel açıdan depresyonu şemalarla sunmaktadır. Beck bu tabloda şahsın yargı ve algısının belleğindeki etkilerini anlatmaktadır (Arkar,1992). Davranış, duygusal ve bilişsel duruma 'olumsuz bilişsel üçlü' tanımını yapmaktadır. Kendisiyle, geleceğiyle, dünya ile ilişkin, olumsuz algı sonucunda negatif düşünce ve kavramlar duygulanım rahatsızlığına sebebiyet vermektedir. Kişi bu dönemde olumsuz, algıları olumsuz yargılara tutumlara ve düşüncelere çevirmektedir. Kişi her şeyde olumsuz fikirlerden beslenmektedir(Öztürk, 2004).

2.3. Duygu düzenleme

2.3.1. Duygunun tanımı

Duygunun tarihsel olarak ilk tanımı Antik Yunan zamanlarına kadar dayanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004) . Bu dönemde duygu ile akıl hakkında büyük tartışmalar yapılmakta ve felsefi konular hakkında açıklamalar yapılmış, farklı yorumlarla anlatılmıştır(Atabek, 1999). Duygu kavramının basit ve sabit bir tanımı yoktur. Duyguyu başlatan bir durum vardır ve duygu bu duruma göre değişkenlik göstermektedir (Tuğrul,1999). Duygu, bireyde hem içsel hem de dışsal süreçler olarak karşımıza çıkar. İçsel ve dışsal süreçler kişinin ikili iletişimlerini devam ettiren veya bozan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Duyguların farklılığından ve değişiminden bahseden Goleman, tanımlanamayacak kadar çok duygu olduğunu belirtmiş ve öfke, üzüntü, zevk, korku, sevgi, şaşkınlık gibi kavramları ayrı ayrı tanımlamıştır (Goleman, 2002). Pozitif ve negatif olarak iki ayrı duygu durumu bulunur ve keyif, mutluluk ve huzur veren etkiler pozitif; üzüntü, kaygı gibi etkiler ise negatif duygular olarak ayrılmaktadırlar (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011). Duygular kişiye mimik, jest, ağlama, gülme, öfke ve beden duruşuna yansıyan birçok izlenime sebep olmaktadır. Duygunun kişilerin davranışlarında, tepkilerinde ve verdikleri kararlarda da etkisinin olduğu gözlemlenmektedir.(Atalar ve Atalay, 2014). Sonuç olarak duygulanım yaşama dair konsantrasyonu sağlamaktadır. İnsanlar duygularının farkına vararak bu duyguları doğru bir şekilde kullanabildiğinde bireyin yaşamında sosyal hayatını pozitif yönde etkilemektedir (Çeçen, 2002).

2.3.1. Duygu düzenleme

Thompson, duygu düzenlemeyi kişinin duygularını korumak, düzenlemek veya arttırmak için ortaya koyduğu stratejiler hedefleyen içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamıştır (Thompson, 1994). İçsel süreçlerde kişi kendi sorunlarını kendisi çözebiliyorken dışsal süreçlerde dışarıdan gelen bir destek alınması söz konusudur (Duy ve Yıldız, 2016). Kişi duygularla hiç beklemediği zamanlarda karşılaşmakta ve bu durum kişiyi olumlu veya olumsuz açıdan etkileyebilmektedir. Duygu düzenleme, kişinin bu durum

karşısında olumlu duygularını ortaya çıkararak duygularını dengelemeye çalışır (Gross, 2002). Kişi yaşanan duruma bağlı olarak yaşadığı duygusal yoğunluğu azaltıp yükseltebilmektedir (Huberty,2012). Stres ile karşılaştığındaki verdiği fiziksel davranışlar; nabızın hızlanması, soluk soluğa kalma, terleme gibi bedensel etkilerle karşı karşıya getirir ayrıca, bireyin bağırma, ağlama gibi davranışlarda duyguları düzenlemek için kullanılmaktadır (Garnefski, Kraaija ve Spinhoven, 2001). Duygularını düzenleyebilen birey, stres ile karşı karşıya geldiğinde savaşılabılır, etki altında olduğu durumu iyi yönetebilir, nasıl hareket edeceğini bilir ve ona göre davranışlar sergiler (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Duygular iyi yönetilip düzenlenerek insanın kendisine karşı olan saygısını, çevre ilişkilerini, motivasyonunu olumlu yönde etkileyebilir ve çevreye adaptasyonunu kolaylaştırır (Dökmen, 2002). Sonuç olarak birey duygularını düzenlerken belirli bir strateji temelinde izlemektedir. Birey duygu düzenleme stratejilerini doğru bir şekilde uygulayan bireyler, duygularını tanır, anlar ve bu duygularını hissetme becerileri yüksek olur. Bu sayede bireyler olumsuz duygularını en aza indirger ve olumlu duyguların artmasına sebep olmaktadır (Karabacak ve Demir, 2017). Kişi duygularını istekleri doğrultusunda düzenleyemez ve duygu düzenleme stratejilerini etkili kullanamaz ise duygu düzenleme güçlüğü ile karşılaşmaktadır (Cole, Michel ve Teti, 1994). Bu durumda kişi yaşanan duyguyu tam olarak çözemez, kendisini rahatlatamaz ve zor bir duruma girebilir (Demirtaş, 2018).

2.3.2. Duygu düzenleme stratejileri

Duygu düzenleme ile alakalı ilk stratejiler Gross tarafından ortaya koyulmuştur (Gross, 1998). Gross duygu düzenlemeyi beş model altında ele almıştır. Bunlar; durum seçimi, dikkat açılımı, durum değişimi, bilişsel değerlendirme ve tepki değişimidir. (Gross ve Munoz, 1995).

- Durum seçimi, negatif bir duygunun doğacağı hissine karşı bulunduğu çevrenin değişimidir.
- Durum değişimi, kişi bir durum karşısında duygusal etkiyi değiştirmek için o durumu doğrudan değiştirme çabasıdır.

- Dikkat açılımı, negatif duygudan uzaklaşamayan bireyin dikkatini başka bir olaya vermesidir.
- Bilişsel değerlendirme, kişinin olumsuz durumla karşılaşacak bireyin, karşılaşacağı olumsuz duyguları tekrar ele alıp yorumlayarak olumlu duygulara öne çıkarmaya çalışmasıdır.
- Tepki değişimi ise fizyolojik ve yaşantısal baskılardır.

Gross bu stratejileri, öncül ve sonuç (teпки) odaklı olmak üzere iki temelde incelemiştir ve ilk dört başlığı öncül odaklı; tepki değişimini ise sonuç odaklı stratejiler olarak ayırmıştır (Gross, 1998). Duygu düzenlemede bu stratejiler sayesinde kişi duygu üretirken, hem yeniden değerlendirme hem de duyguyu baskılama şeklinde çalışmaktadır ve olayın algılanma biçimini veya değerlendiriliş yönünü değiştirmek durumun duygusal etkilerinin değişiminde büyük katkı sağlar.(Gross, 2002). Duygu baskılama o an hissedilen duygu; yapılan veya yapılacak davranışın engellenmesi halidir (Gross, 1998). Süreç modeline ek olarak, literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejilerine farklı bakış açıları da ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme stratejileri bireyin bazı duygular karşısında bilişsel olarak başa çıkması için yardımcı olmaktadır (Gross, 2002). Günümüzde herkes tarafından kullanılmakta olan dokuz ayrı bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmakta ve bunlar; kendini suçlama, felaketleştirme, başkasını suçlama, yeniden gözden geçirme, kabullenme, bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar odaklanma, düşünceye odaklanma ve plan yapma olarak dokuz başlık altında incelemiştir (Garnefski ve Kraaija, 2007). Kişinin stres ile karşılaştığı durumlarda bilişsel yaklaşımlar sayesinde uyumlu stratejiler ve uyumsuz stratejiler geliştirdiğini, uyumlu stratejiler bireyin problem çözme, tekrardan değerlendirme durumunu belirlemiştir. Uyumsuz stratejiler ise kişiler kaçınma ve bastırma davranışları olarak gösterilmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

2.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme stratejilerinin eksikliğini belirtmektedir ve kişi duygularını fark etmesi, duygularını anlamakta zorluklar yaşaması, negatif duygular karşısında hareketlerini kontrol edebilmesi gibi stratejilerin herhangi birinin ya da hepsinin eksikliği ile karşımıza çıkmaktadır

(Calkins, 2010). Bazı kuramcıların yaptığı araştırmalarda duygu düzenleme gçlg iki ayrı konuda ele alınmıştır ve bu konu, duygunun aşırı şiddetlenmesi, panik, korku ve travma şiddetine sebep olurken; duygunun aşırı deaktivasyonu ise kişilik bölünmesi ya da kişinin kendinden uzaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011). Kişi, uyumlu olmayan stratejiler kullanarak depresif ruh halinin şiddetini yükselterek sürecin uzamasına neden olabilmektedir. En sık karşılaşılan durum ise stratejiler arasındaki ruminasyondur ve ruminasyon ile bastırma gibi farklı stratejiler aynı anda gözlemlenebilir ve birbirleriyle etkilenerek ortaya çıkabilmektedir (Akbuķut, 2018). Duygu düzenlemenin gçlgn yaşandığı durumlarda psikolojik bozuklukların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Kişi olumsuz bir duygu karşısında hatalı duygu düzenleme stratejileri kullanması psikopatolojik rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Duygu düzenlemenin etkisinin olduğu durumlar arasında alkol tüketme, sosyal kaygı ve yeme bozuklukları gibi etkenler gözlemlenmiştir ve gözlemler sonucunda depresyon ile duygu düzenleme arasında ters bir orantı vardır (Aldao ve Dixon-Gordon, 2014). Sonuç olarak Duygu düzenleme gçlg yaşayan bireyler madde bağımlılığı, intihar gibi kendisine karşı zarar verici davranışlarda bulunması gibi birçok konuyu beraberinde getirir ve amacı duyguları belirli bir düzene koymak olsa da kişi duygu düzenleme gçlg sebebiyle olumsuz sonuçlara da yönelebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma Türkiye’de yaşayan çocuklarının, çocukluk döneminde ailelerinin meslekleri yüzünden düzenli göç yaşamalarının depresyon ve duygu düzenleme açısından etkisi araştırılmaktadır. Çocukluk dönemi göç yaşantısının yetişkinlik depresyon ve duygu düzenlemeye etkisi araştırılacağı bu çalışmada karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır.

3.2. Evren ve örneklem

Çalışmanın evrenini çocukluğunda göç yaşamış bireyler oluşturmaktadır. Örneklemde çocukluğunda göç yaşamış 71 kişi ve göç yaşamamış 69 kişi bulunmaktadır. Araştırmaya toplam 140 kişi katılmıştır. Çalışmada amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların 89’u kadın, 51’i erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralıkları 18 – 67 yaş aralığını kapsamaktadır. Katılımcıların 131 tanesi üniversite mezunu, 7 tanesi lise mezunu, 1 tanesi ise ortaokul mezunu kişilerden oluşmaktadır. Ayrıca örneklemin 127’si bekar, 12’si evlidir. Örnekleme katılan bireylerin 66’sı işsiz, 78’i çalışmaktadır.

Tablo 1.*Göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin tanıtıcı özellikleri (N=140)*

	Göç Yaşayan		Göç yaşamayan		χ^2	p
	n	%	n	%		
Cinsiyet						
Kadın	44	61,97	45	65,22	0,159	0,690
Erkek	27	38,03	24	34,78		
Yaş^a	24,57±5,63		24,56±4,62		-0,292	0,770
Eğitim durumu						
İlköğretim	1	1,41	1	1,45	-	-
Lise	2	2,82	5	7,25		
Üniversite ve üstü	68	95,77	63	91,30		
Medeni durum						
Bekar	65	91,55	62	89,86	0,119	0,730
Evli	6	8,45	7	10,14		
Çalışma durumu						
Çalışan	33	46,48	33	47,83	0,025	0,873
Çalışmayan	38	53,52	36	52,17		
Aylık gelir						
Düşük	17	23,94	12	17,39	1,183	0,554
Orta	32	45,07	31	44,93		
İyi	22	30,99	26	37,68		

*-Ki kare analizinin varsayımları sağlanamıştır.**a: Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.*

Tablo 1.'de araştırma kapsamına alınan göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı ve gruplara göre karşılaştırılması gösterilmiştir.

Göç yaşayan bireylerin %61,97'sinin kadın, %38,03'ünün erkek olduğu, yaş ortalamasının 24,57±5,63 olduğu, %95,77'sinin üniversite ve üzeri düzeyde eğitim aldığı, %91,55'inin bekâr olduğu, %46,48'inin çalıştığı, %23,94'ünün gelirinin düşük, %45,07'sinin orta ve %30,99'unun iyi olduğu belirlenmiştir. Göç yaşamayan bireyler incelendiğinde; %65,22'sinin kadın ve %34,78'inin erkek olduğu, yaş ortalamasının 24,56±4,62 olduğu, %91,30'unun üniversite

ve üzeri mezunu olduğu, %89,86'sının bekâr olduğu, %47,83'ünün çalıştığı, %17,39'unun gelirinin düşük olduğu, %44,93'ünün orta ve %37,68'sinin gelirinin iyi olduğu belirlenmiştir. Yapılan ki kare testi sonuçlarına göre; araştırma kapsamına alınan göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu ve gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 2.

Göç yaşayan bireylerin göç durumuna ilişkin bazı özellikleri (N=71)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Çekirdek ailede asker bulunması		
Var	63	88,73
Yok	8	11,27
Göç etme sayısı		
Bir	5	7,04
İki	10	14,08
Üç	15	21,13
Dört ve üzeri	41	57,75
Çocukluk döneminde şehir değişikliği/göç etmek		
Kolaydı	9	12,68
Ara sıra zordu	32	45,07
Ne zor ne kolaydı	12	16,90
Zordu	18	25,35

Tablo 2.'de göç yaşayan katılımcıların ailesinde asker bulunması, göç etme sayısı ve yaşadıkları göçü tanımlama şekillerine göre dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan göç yaşamış bireylerin %88,73'ünün ailesinde asker bulunduğu, %7,04'ünün bir defa, %14,08'inin iki, %21,13'ünün, %57,75'inin dört ve daha fazla kez göç yaşadığı belirlenmiştir. Göç yaşayan katılımcıların %12,68'i yaşadıkları göçü kolay, %45,07'si ara sıra zor, %16,90'ı ne zor ne kolay ve %25,35'i zor şeklinde tanımlamıştır.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini almak için yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, mesleği, çalışma durumu, aylık geliri, ebeveynlerden herhangi birinin asker olup olmadığı, çocukluk döneminde göç yaşadıkları gibi sorulardan oluşturulan bir formdur. Katılımcılardan bu form ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi bilgileri istenmektedir. Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Beck depresyon envanteri

1978 yılında Aaron T. Beck ve arkadaşları tarafından depresyon seviyesini ölçmek için kullanılmıştır. Hisli tarafından güvenilirlik, geçerlilik çalışması ve Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Bu ölçek 21 sorudan oluşmaktadır. DSM 5'deki depresyonun tanı kriterleriyle uyumludur. Her seçeneğin altında 4 adet değerlendirme cümlesi bulunmaktadır. Cümlelerin yargısına göre depresyonun şiddeti a,b,c,d şeklinde likert tipi ölçüm sağlamaktadır. 17 ve üstündeki puanlar depresyonun varlığını belirtmektedir. Ölçeğin puan aralığı 0 ile 63 arasındadır. Envanterin güvenilirlik katsayısının $\alpha=0.78$, geçerlilik katsayısının ise $\alpha=0.75$ olarak bulunmuştur (Hisli,1989).

3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği

Bu ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 36 adet maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Hiçbir zaman, bazen, ara sıra, sık sık ve her zaman seçeneklerinden oluşmaktadır. Yüksek puanlar alınması yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik, güvenilirlik çalışması Rugancı tarafından yapılmıştır (Saruhan, Başman ve Halil, 2019).

Duyguları düzenleme alt boyutlarından olan duygusal deneyimler sonucu "farkındalık", tepkileri anlamada yardımcı olan "açıklık", duygusal tepkilere karşı engel "kabul etmeme", duygu düzenleme stratejileriyle uygulanmakta zorluk yaşamayı belirten "stratejiler", duygu deneyimlerini ve dürtülerini kontrol etme konusunda "dürtü" ve olumsuz duygu deneyimlerine karşı

bireyin doğru hedeflere yönelememesi “amaçlar” olarak altı alt boyutta ele alınmıştır. Güvenirlilik araştırmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak hesaplanmaktadır (Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.4. Verilerin toplanması

Araştırma verileri 11.01.2019 – 21.04.2019 tarihleri arasında, araştırmacı tarafından internet üzerinden veri toplama tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma verileri örneklem kriterlerine uyan çocukluk döneminde göç yaşamış veya göç yaşamamış bireylerin gönüllü katılımlarıyla sağlanmıştır. Anketler sırasıyla çocukluk döneminde göç yaşamış asker çocukları ve çocukluk döneminde göç yaşamamış bireylere dağıtılmıştır. Kişilere verilen bu anketler sırasıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) olarak dağıtılmıştır.

3.5. Verilerin istatistiksel analizi

Araştırma verileri istatistiksel olarak çözümlenirken Stastical Package for Social Sciences 25.0 yazılımından faydalanılmıştır.

Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanterine verilen yanıtlar için Cronbach's Alfa test sonuçları Beck Depresyon Envanteri için 0,827 ve Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Envanteri için 0,915 bulunmuştur.

Göç yaşayan ve göç yaşamayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin yapılan karşılaştırmada Pearson ki kare testi uygulanmıştır. Göç yaşayan ve göç yaşamayan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanlarının normal dağılıma uyumlu olup olmadığının incelenmesinde dair yapılan Shapiro-Wilk testleri neticesinde Tablo 3.'de gösterilen bulgular elde edilmiştir.

Tablo 3.
Ölçeklere dair Shapiro-Wilk testi sonuçları

Ölçekler	Grup	Değer	S.D.	p
Beck Depresyon Envanteri	Göç yaşayan	0,924	71	0,000
	Göç yaşamayan	0,970	69	0,097
Farkındalık	Göç yaşayan	0,974	71	0,153
	Göç yaşamayan	0,941	69	0,003
Açıklık	Göç yaşayan	0,953	71	0,009
	Göç yaşamayan	0,943	69	0,003
Kabul etmeme	Göç yaşayan	0,885	71	0,000
	Göç yaşamayan	0,927	69	0,001
Stratejiler	Göç yaşayan	0,925	71	0,000
	Göç yaşamayan	0,930	69	0,001
Dürtü	Göç yaşayan	0,967	71	0,062
	Göç yaşamayan	0,949	69	0,007
Amaçlar	Göç yaşayan	0,955	71	0,012
	Göç yaşamayan	0,981	69	0,372
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	Göç yaşayan	0,961	71	0,025
	Göç yaşamayan	0,975	69	0,191

Tablo 3. incelendiğinde göç yaşayan ve göç yaşamayan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanlarının normal dağılıma uymadığı saptanmış ve iki grubun puanları nonparametrik bir test olan Mann-Whitney U testiyle karşılaştırılmaya uygun bulunmuştur.

Göç yaşayan bireylerin yaşadıkları göçe ilişkin özelliklerine göre Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları karşılaştırılırken iki gruplu bir karşılaştırma yapılıyorsa Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla sayıda gruplu bir karşılaştırma yapılıyorsa Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları arasında Spearman korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4.

Göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=140)

	Göç	n	\bar{x}	s	M	Alt	Üst	S.O.	Z	p
Beck Depresyon Envanteri	Yaşayan	71	14,54	8,26	12	3	37	78,00	-2,222	0,026*
	Yaşamayan	69	10,90	6,58	12	0	25	62,78		
Farkındalık	Yaşayan	71	14,80	4,03	14	6	26	79,42	-2,648	0,008*
	Yaşamayan	69	13,22	3,57	13	7	25	61,33		
Açıklık	Yaşayan	71	11,96	4,08	12	5	22	77,53	-2,088	0,037*
	Yaşamayan	69	10,64	3,40	10	5	18	63,27		
Kabul etmeme	Yaşayan	71	12,49	4,92	11	6	28	72,84	-0,695	0,487
	Yaşamayan	69	11,94	4,72	11	6	23	68,09		
Stratejiler	Yaşayan	71	20,44	7,49	19	9	39	80,22	-2,880	0,004*
	Yaşamayan	69	16,81	6,58	16	8	31	60,50		
Dürtü	Yaşayan	71	15,58	5,89	15	6	30	78,46	-2,359	0,018*
	Yaşamayan	69	13,19	5,30	12	6	27	62,31		
Amaçlar	Yaşayan	71	16,41	4,33	16	9	25	72,47	-0,585	0,559
	Yaşamayan	69	15,65	4,96	16	5	25	68,47		
Duygu Düz. Güçlüğü Env.	Yaşayan	71	91,68	21,56	90	56	146	78,91	-2,489	0,013*
	Yaşamayan	69	81,45	19,05	80	41	121	61,85		

* $p \leq 0,05$ (Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.)

Tablo 4.'te Göç yaşayan ve yaşamayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlar ve bu puanların karşılaştırılmasına dair bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil olan göç yaşayan bireylerin Beck Depresyon Envaterinden $\bar{x} = 14,54 \pm 8,26$ puan, göç yaşamayan bireylerin ise $\bar{x} = 10,90 \pm 6,58$ puan aldıkları görülmüştür. Katılımcıların göç yaşama durumuna göre Beck Depresyon Envaterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Göç yaşayan katılımcıların Beck

Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar göç yaşamayanlara göre daha yüksektir.

Göç yaşayan katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam $\bar{x} = 91,68 \pm 21,56$ puan alırken, ölçekteki farkındalık alt ölçeğinden $\bar{x} = 14,80 \pm 4,03$ puan, açıklık alt ölçeğinden $\bar{x} = 11,96 \pm 4,08$ puan, kabul etmeme alt ölçeğinden $\bar{x} = 12,49 \pm 4,92$ puan, stratejiler alt ölçeğinden $\bar{x} = 20,44 \pm 7,49$ puan, dürtü alt ölçeğinden $\bar{x} = 15,58 \pm 5,89$ puan ve amaçlar alt ölçeğinden $\bar{x} = 16,41 \pm 4,96$ puan almıştır. Araştırmaya katılan göç yaşamayan bireyler incelendiğinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam $\bar{x} = 81,45 \pm 19,05$ puan, ölçekteki farkındalık alt ölçeğinden $\bar{x} = 13,22 \pm 3,57$ puan, açıklık alt ölçeğinden $\bar{x} = 10,64 \pm 3,40$ puan, kabul etmeme alt ölçeğinden $\bar{x} = 11,94 \pm 4,72$ puan, stratejiler alt ölçeğinden $\bar{x} = 16,81 \pm 6,58$ puan, dürtü alt ölçeğinden $\bar{x} = 13,19 \pm 5,30$ puan ve amaçlar alt ölçeğinden $\bar{x} = 15,65 \pm 4,96$ puan aldıkları saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin göç yaşama durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Göç yaşayan katılımcılar Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden, göç yaşamayan katılımcılara göre daha yüksek puan almıştır. Alt ölçeklere ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde; göç yaşayan ve yaşamayan katılımcıların kabul etmeme ve amaçlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken ($p > 0,05$), farkındalık, açıklık, stratejiler ve dürtü alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Göç yaşayan katılımcıların açıklık, stratejiler ve dürtü alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, göç yaşamayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.

Göç yaşayan bireylerin göç etme sayısına Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=71)

	Göç sayısı	n	\bar{x}	s	M	Alt	Üst	S.O.	χ^2	p
Beck Depresyon Envanteri	Bir	5	11,20	5,67	9	4	17	28,90	3,237	0,356
	İki	10	12,40	8,00	10	3	26	30,10		
	Üç	15	17,60	9,34	15	7	37	43,17		
	Dört ve üzeri	41	14,34	8,07	12	3	34	35,68		
Farkındalık	Bir	5	20,00	4,06	20	15	24	59,70	7,724	0,052
	İki	10	15,50	4,30	14,5	10	26	38,10		
	Üç	15	13,87	2,85	14	9	19	31,83		
	Dört ve üzeri	41	14,34	3,97	14	6	23	34,12		
Açıklık	Bir	5	13,60	4,34	11	11	21	42,60	1,080	0,782
	İki	10	11,40	3,24	11	7	18	33,65		
	Üç	15	12,20	3,76	12	6	19	38,80		
	Dört ve üzeri	41	11,80	4,42	12	5	22	34,74		
Kabul etmeme	Bir	5	14,40	7,16	12	10	27	41,60	2,197	0,533
	İki	10	11,10	4,75	10	6	20	27,85		
	Üç	15	12,13	3,04	13	7	17	38,53		
	Dört ve üzeri	41	12,73	5,28	11	6	28	36,38		
Stratejiler	Bir	5	18,60	6,95	18	13	30	30,70	1,167	0,761
	İki	10	20,10	9,65	15,5	11	37	31,90		
	Üç	15	19,93	7,17	18	10	34	34,93		
	Dört ve üzeri	41	20,93	7,32	20	9	39	38,04		
Dürtü	Bir	5	13,80	2,05	13	12	16	30,50	0,756	0,860
	İki	10	14,40	5,10	15,5	6	20	33,40		
	Üç	15	16,27	5,76	15	6	28	38,53		
	Dört ve üzeri	41	15,83	6,46	15	6	30	36,38		
Amaçlar	Bir	5	14,80	6,42	13	9	23	27,70	1,785	0,618
	İki	10	16,20	3,71	15	12	24	34,95		
	Üç	15	17,33	4,19	17	10	25	41,07		
	Dört ve üzeri	41	16,32	4,34	15	9	25	35,41		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri.	Bir	5	95,20	21,74	92	79	132	39,20	0,423	0,935
	İki	10	88,70	23,72	81	58	130	32,50		
	Üç	15	91,73	20,91	90	60	135	36,40		
	Dört ve üzeri	41	91,95	21,98	90	56	146	36,32		

(Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.)

Tablo 5. incelendiğinde; göç yaşayan bireylerin göç etme sayısına Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 6.

Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=71)

	Tanım	n	\bar{x}	s	M	Alt	Üst	S.O.	χ^2	p	Fark
Beck Depresyon Envanteri	Kolaydı	9	13,11	8,87	9	6	29	29,89	8,034	0,045*	a-d
	Ara sıra zordu	32	13,16	7,29	11	3	34	32,83			b-d
	Ne zor ne kolaydı	12	11,50	4,34	11	4	20	31,38			c-d
	Zordu	18	19,72	9,75	19,5	3	37	47,78			
Farkındalık	Kolaydı	9	16,11	6,15	17	6	24	41,39	2,243	0,524	
	Ara sıra zordu	32	14,00	3,66	14	8	23	32,11			
	Ne zor ne kolaydı	12	15,25	2,99	14	12	21	37,92			
	Zordu	18	15,28	4,04	15	7	26	38,94			
Açıklık	Kolaydı	9	10,33	4,47	10	5	20	26,06	6,892	0,075	
	Ara sıra zordu	32	11,25	4,22	11	5	22	32,34			
	Ne zor ne kolaydı	12	12,42	3,23	12,5	7	21	40,00			
	Zordu	18	13,72	3,77	12,5	7	21	44,81			
Kabul etmeme	Kolaydı	9	11,56	4,22	10	7	20	32,72	0,478	0,924	
	Ara sıra zordu	32	12,59	5,22	11	6	28	35,39			
	Ne zor ne kolaydı	12	12,75	4,77	11,5	6	24	38,42			
	Zordu	18	12,61	5,14	12	6	27	37,11			
Stratejiler	Kolaydı	9	20,22	6,72	20	13	33	36,22	7,170	0,067	
	Ara sıra zordu	32	18,66	6,38	17	11	34	30,66			
	Ne zor ne kolaydı	12	18,58	5,33	20	10	28	33,96			
	Zordu	18	24,94	9,33	22,5	9	39	46,75			
Dürtü	Kolaydı	9	15,67	7,04	17	6	25	37,22	3,656	0,301	
	Ara sıra zordu	32	14,78	5,59	14,5	6	28	32,92			
	Ne zor ne kolaydı	12	14,08	4,40	15,5	6	22	31,92			
	Zordu	18	17,94	6,42	18	8	30	43,58			
Amaçlar	Kolaydı	9	13,67	3,77	14	9	21	22,83	14,286	0,003*	a-d
	Ara sıra zordu	32	15,69	3,72	15	9	25	33,55			b-d
	Ne zor ne kolaydı	12	15,50	4,15	14,5	10	24	30,33			c-d
	Zordu	18	19,67	4,17	20	11	25	50,72			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri	Kolaydı	9	87,56	19,46	93	56	118	33,78	6,139	0,105	
	Ara sıra zordu	32	86,97	20,01	83,5	57	133	31,53			
	Ne zor ne kolaydı	12	88,58	16,28	88	60	119	34,21			
	Zordu	18	104,17	24,74	96,5	65	146	46,25			

* $p \leq 0,05$ (Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.)

Tablo 6.'da göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına dair bulgular verilmiştir.

Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farkın çocukluk döneminde göç etmeyi zor olarak tanımlayan bireylerden kaynaklandığı ve bu bireylerin Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanların diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları toplam puanlar ve ölçekteki farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler ve dürtü alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine göre ölçekte bulunan amaçlar alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve göç etmeyi zor olarak tanımlayan katılımcıların amaçlar alt ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 7.

Göç yaşayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının ilişkisi (N=71)

		Beck Depresyon Envanteri	Farkındalık	Açıklık	Kabul etmeme	Stratejiler	Dürtü	Amaçlar	Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri
Beck Dep. Env.	r	1	0,256	0,524	0,318	0,615	0,503	0,343	0,598
	p	.	0,031*	0,000*	0,007*	0,000*	0,000*	0,003*	0,000*
Farkındalık	r		1	0,353	0,062	0,049	0,079	-0,195	0,232
	p		.	0,003*	0,610	0,687	0,513	0,103	0,051
Açıklık	r			1	0,338	0,571	0,509	0,371	0,711
	p			.	0,004*	0,000*	0,000*	0,001*	0,000*
Kabul etmeme	r				1	0,543	0,402	0,184	0,640
	p				.	0,000*	0,001*	0,125	0,000*
Stratejiler	r					1	0,722	0,575	0,880
	p					.	0,000*	0,000*	0,000*
Dürtü	r						1	0,598	0,849
	p						.	0,000*	0,000*
Amaçlar	r							1	0,636
	p							.	0,000*
Duygu Düz. Güçlüğü Env.	r								1
	p								.

* $p \leq 0,05$ (Spearman testi kullanılmıştır.)

Tablo 7.'de göç yaşayan bireylerin Beck Depresyon Envanteri ile Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanlarının ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 7.'ye göre göç yaşayan katılımcıların Beck Depresyon Envanterinden almış oldukları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları toplam puanlar ve ölçekteki farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olan korelasyonlar bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Göç yaşayan katılımcıların Beck Depresyon Envanteri puanları ile Duygu Durum Düzenleme Güçlüğü Envanteri geneli, açıklık, stratejiler ve dürtü alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar yüksek kuvvetli,

kabul etmeme ve amaçlar arasındaki korelasyonlar orta ve farkındalık arasındaki korelasyon düşük kuvvetlidir. Başka bir ifade ile göç yaşayan katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları toplam puanlar ve ölçekteki farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt ölçeklerinden aldıkları puanların artması halinde, Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanlarda artış göstermektedir.

Tablo 8.

Göç yaşayan bireylerin ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordama durumu (N=71)

	Stadantize Olmayan		Standardize	t	P
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
(Reg. Sabiti)	-3,51	4,95		-0,710	0,480
Farkındalık	0,26	0,23	0,13	1,100	0,275
Açıklık	0,43	0,27	0,21	1,608	0,113
Kabul etmeme	-0,07	0,18	-0,04	-0,417	0,678
Stratejiler	0,51	0,17	0,46	2,912	0,005*
Dürtü	0,13	0,21	0,09	0,630	0,531
Amaçlar	-0,15	0,26	-0,08	-0,573	0,569

* $p \leq 0,05$, ($F=8,262$; $p < 0,05$), $AdjR^2=0,384$

Tablo 8.'de göç yaşayan bireylerin ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordama durumu çoklu doğrusal regresyon analiziyle test edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan göç yaşayan bireylerin ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanlarının Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordamasına dair oluşturulan regresyon modelinin istatiki açıdan anlamlı bir model olduğu görülmüştür ($F=8,262$; $p < 0,05$). Modelde bulunan Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanterinin alt ölçekleri olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar tahminci olarak belirlenmiş ve Beck Depresyon Envanterindeki varyansın %38,4'ünü açıklamışlardır. Tahmincilerin Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordama durumları incelendiğinde; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü ve amaçların

depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı saptanırken, Stratejiler alt ölçeğinden alınan puanların Beck Depresyon Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordamakta olduğu tespit edilmiştir ($\beta=0,51$; $p<0,05$). Bu durum göç yaşayan bireylerin Stratejiler alt ölçeğinden alınan puanlarda gerçekleşen 1 birimlik artışın, Beck Depresyon Envanteri puanlarında 0,51 birimlik bir artışa neden olduğu göstermektedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Çocukluk dönemi göç yaşantısı olan ve olmayan bireylerin karşılaştırıldığı bu çalışmada, çocukluk dönemi göç yaşantısının yetişkinlik dönemde depresyon ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi ortaya konmuştur.

Göç yaşantısının bireylerde neden olduğu ruhsal sorunlardan biride depresyondur (Erol ve Ersever, 2014). Çocuklar yetişkinlere göre göç yaşantısından daha çok etkilenmektedir (Gün ve Bayraktar, 2008). Bu çalışmada depresyon çocukluk dönemi göç yaşantısı olan bireylerde olmayan bireylere göre yüksek bulunmuştur. Çalışmanın bu bulgusu literatürle paralellik göstermektedir. Heptinstall ve arkadaşları, çocukların göç yaşamadan önce ve sonra ki yaşantılarını incelenmiş ve çocukların göç deneyimini yaşadıkları sonra depresyona yatkın olduğunu bulunmuşlardır (Heptinsall, Sethna ve Taylaor, 2004). Antalya bölgesinde yapılan bir çalışmada tayin, ekonomik sorunlar gibi nedenlerle göç eden çocuklar, göç yaşamamış çocuklar ile karşılaştırılmış, ruhsal açıdan göç eden çocukların daha problemlili olduğu ve bu çocukların yaşadıkları uyum sorunlarının, göçün neden olduğu stresin çocukta depresif bir duruma yol açtığı belirtilmiştir (Polat, 2007). Yapılan diğer bir çalışmada ise göç yaşamış çocukların ruhsal açıdan etkilendiği ve bu durum çocukta kalıcı hasarlara sebep olabileceği bildirilmiştir (Aydın, Şahin ve Akay, 2017). Bununla beraber göç yaşayan çocukların yaşadıkları bu deneyim yetişkin bir birey olduktan sonra karşılıklarına çıkmaktadır (Okray, 2017). Sonuç olarak gelişim döneminde olan bu çocukların göç sonucu gittikleri bölgenin kültürüne, yaşantısına, insanlarına alışmakta zorluk yaşadığı pek çok araştırma sonucu ortaya konmuştur. Göç yaşayan çocukların, yerleşik yaşayan çocuklara göre daha fazla ruhsal sorun deneyimleyebilecekleri söylenebilir.

Bu çalışma çocukluk dönemi göç yaşayan bireyler arasında depresyon ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki de ortaya konmuş, depresyon ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğüne

depresyonu %38.4 oranında açıkladığı bulunmuştur. Göç deneyimi kişide ilk başta yeni bir başlangıç iyimser duygular doğurabilmektedir. Kişi göç sürecinde duygularının karşılığını alamaz ve beklentileri karşılamazsa bu durum umutsuzluğa sebep olabilmektedir. Bu olumsuz duygular kişi sağlıklı bir şekilde atlatamadığı takdirde depresyona sebebiyet verebilmektedir (Kirmayer, Narasiah ve ark, 2011). Çocukluk döneminde bireyde bulunan uyumsuz şemalar, duyguları, anıları, beden duyuları ve bilişsel süreçlerden oluşmaktadır. Bu şemalar değişime dirençli ve katıdır, gelecek yaşantısında uyum bozucu bir hal alıp bazı psikolojik sorunları ortaya çıkarabilir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2009). Okray'ın (2017) çocukluk döneminde zorunlu nedenlerden dolayı göç yaşayan bireyler ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, 55 yaşında olan ve çocukluk döneminde göç yaşayan bireyin yetişkinlik döneminde içsel ve çevresiyle olan ilişkileri nasıl etkilediğini incelemiştir. Göç gibi travmatik olaylar yaşayan kişilerin, gelecek yaşantısında bu durumun uyumsuz şemaları etkilemesi nedeniyle depresif belirtiler ortaya çıkardığını belirtmiştir (Okray, 2017). 18-60 yaş aralığındaki bireylerin yer aldığı başka bir çalışmada çocukluk çağında göç gibi travmatik olaylar yaşayan bireylerin yetişkinlikte duygu düzenleme güçlükleri ve duygu düzenleme güclüğü alt boyutlarının depresif belirtiler ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Alpay, Aydın ve Bellur, 2017). Yapılan başka çalışmada ise stresli yaşam olaylarının bireyde duygu düzenleme stratejilerinin, depresyon ile ilişkisi ortaya konmuştur (Temizel ve Dağ, 2014). Araştırmanın bulguları ve literatüre dayanarak, çocuğun gelişiminde karşılaşılan psikolojik sorunların, yetişkin bir birey olduktan sonra da devam ettiğini söyleyebiliriz. Duygu deneyimlerini fark etmede güçlük yaşayan, olumsuz duygular karşısında doğru hedefler seçerek amaca ulaşamayan, çevreden gelen duygusal tepkileri anlamada zorlanan, olumsuz duygular karşısında doğru bir strateji belirleyemeyip ve bu durum karşısında dürtülerini kontrol edememe durumunun depresyon ile ilişkili bulunmuştur. Birey duygularını düzenleme stratejilerini etkin bir şekilde kullanamadığı ve bu durum duygu düzenleme güclüğüne yol açtığı alan yazın taramasında belirtmiştik. Yapılan bu çalışmada da literatüründeki gibi depresyonun kişinin yaşadığı duygular, duyguları düzenleme ve alt boyutları arasında doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmanın diğer bir sonucu ise duygu düzenleme güçlüğü oranlarının çocukluğunda göç yaşayan bireylerde yüksek olmasıdır. Literatüre bakıldığında, Antalya bölgesinde göç yaşayan ve göç yaşamayan çocukların arasında yapılan çalışmada, göç yaşayan çocukların göçün neden olduğu etkilere bakılmıştır. Bu çalışmada çocuğu göç sonrası yaşadığı duygusal sorunların stres, öfke gibi duygulara sebep olduğu ve bu duyguları düzenlemede güçlük yaşadığı gözlemlenmiştir (Polat, 2007). Travma yaşayan kişiler ile ilgili yapılan araştırmada, 616 kişiye uygulanan çalışma göç gibi travmatik olgular sonucu bireylerin bu olaylardan etkilenmesi araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda tramvaya bağlı bu sebeplerin duygu düzenleme güçlüğü ile doğrusal bir ilişki bulunmuştur (Ehring ve Quack, 2010). Yapılan diğer bir çalışmada ise iç veya dış göç yaşayan çocuklar ile göç yaşamayan çocuklar arasında duygusal ve davranışsal problemler incelenmiştir. Bu çalışmada göçmen çocukların duygularını düzenlemede güçlük yaşadığı buna sebep olarak çocukta depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklarla karşılaştığı gözlemlenmiştir (Özdemir ve Budak, 2017). Sonuç olarak çocukların kişisel gelişimini etkileyen etkenlerden birisi olan göç, insan hayatına farklı bir deneyim yaşatır, bu deneyim bireyde travmatik bir süreç haline geldiğini ve göç yaşantısının duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi olduğunu literatür ve yapılan araştırmanın bulgularına dayanarak söyleyebiliriz.

Çocukluğunda göç yaşayan bireylerin ayrıca duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık, açıklık, stratejiler ve dürtü de de yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Duyguları düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları; duygusal tepkilere karşı bireyin farkındalığının olmamasından bahseden "farkındalık", duygusal tepkileri anlamada yardımcı olan "açıklık", duygu düzenleme stratejileriyle uygulanmakta zorluk yaşamayı belirten "stratejiler" ve duygu deneyimlerini ve dürtülerini kontrol etme konusunda "dürtüdür" (Saruhan, Başman ve Halil, 2019). Hocaoğlu ve Yılmaz (2014) tarafından yapılan çalışmada, göç yaşayan bireylerin yetişkinlik döneminde duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından olan "farkındalık" ve "açıklık" ile göç arasında doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir (Hocaoğlu ve Yılmaz, 2014). Göç gibi travmatik olaylar sonucu travma sonrası stres yaşayan bireylerin duygu

düzenleme güçlüğü ve madde kullanımı ile arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada travmatik olayların duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, dürtü ve duygu düzenleme ile ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir (Öztürk, 2019). Alpay, Aydın ve Bellur (2017) çocukluk çağı travmaların duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkisini incelediği çalışmada travmatik olay yaşayan bireylerde travma ile duygu düzenleme ve duygu düzenleme alt boyutları arasında güçlü ilişki olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak göç yaşayan bireyler duygularını anlayamadıkları, hissettiği duygular hakkında net olamadıkları, kötü hissettiği zamanlarda duygularını düzenlemede stratejileri düzgün kullanamadığı ve duygularını kontrol etmede zorluk yaşadığı söylenebilir.

Çocukluk dönemi göç yaşayan bireyler arasında depresyon, göçü zor bir deneyim olarak algılayan katılımcılarda yüksek bulunmuştur. Göçün getirdiği zorluklar hakkında yapılan çalışmalarda, göçe maruz kalmış bireylerin depresyon riski birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Arnetz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, serbest veya zorunlu göç yaşayan bireylerin göçün zorlu bir süreç olduğunu, göç deneyiminin travmatik etkilere sebep olduğunu, bu durumun uzun bir süreç boyunca günlük yaşantısını etkilediğini ve zaman faktörünün göçün etkilerini azaltmadığı gözlemlenmiştir (Arnetz, Rofa, Arnetz, Jamil ve Ventimiglia,2013). Ayrıca Schweitzer ve arkadaşlarının zorunlu göçe maruz kalmış kişiler ile yapmış olduğu çalışmada, göç yaşantısının zorlukları arasında yeniden uyum sağlama, gittikleri bölgenin kültürüne adaptasyon sağlamada zorlanma, aileden ayrı kalan çocuklarda aile özlemi yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada zorlukların kişinin hayatını etkilediği ve travmatik olaylar sonucu depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşattığı gözlemlenmiştir (Schweitzer, Melville, Steel ve Lacherez, 2006). Çocukluk dönemi travmatik yaşantılardan biri olabilecek zorunlu göçün yetişkinlik dönemde de etkilerinin sürmesinde o döneme ait zorlukların algılanmasında da etkili olabileceği söylenebilir.

Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlardan amaçlarında yine göçü zor bir yaşantı olarak algılayanlar arasında yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilim (2012) tarafından yapılan çalışmada çocukluk döneminde göç gibi örseleyici yaşantıların etkisinde kalan bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde

duygu düzenleme gçlg ile ilişkisi araştırılmıştır. Çocukluk döneminde yaşanılan bu olayların zorlu bir süreç olduğu, kişilerde duygu düzenleme gçlg alt boyutlarından olan olumsuz duygular karşısında “amaca” yönelmede güçlük yaşadığı ve bu durumun bireyin hayatında psikolojik açıdan belirtiler gösterdiği ifade edilmiştir (Bilim, 2012). Burns ve arkadaşlarının yaptığı diğer bir çalışmada ise güç gibi travmatik deneyimlere maruz kalan bireylerin baş etme konusunda sıkıntı yaşadığı, bu süreç kişinin sağlıklı bir Şekilde atlatamadığı ve duygu düzenleme becerilerinde bozulmalara neden olduğu gözlemlenmiştir (Burns, Harding ve Jackson, 2010). Dolayısıyla ocukluk dönemin g yaşantısının bireylerin yetişkinlik dönemlerinde amaca yönelik hareket etmelerini de güçleştirdiği ortaya konmuştur.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Katılımcıların göç yaşama durumuna göre Beck Depresyon Envateri'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan bireylerin göç yaşama durumuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Göç yaşayan katılımcılar Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden, göç yaşamayan katılımcılara göre daha yüksek puan almıştır. Alt boyutlarına ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde; göç yaşayan ve yaşamayan katılımcıların kabul etmeme ve amaçlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken, farkındalık, açıklık, stratejiler ve dürtü alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada, göç yaşayan bireylerin göç etme sayısına Beck Depresyon Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Envanteri puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar olmadığı tespit edilmiştir.

Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine Beck Depresyon Envanteri'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların bulunduğu tespit edilmiştir. Bu farkın çocukluk döneminde göç etmeyi zor olarak tanımlayan bireylerden kaynaklandığı ve bu bireylerin Beck Depresyon Envanteri'nden aldıkları puanların diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları toplam puanlar ve ölçekteki farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler ve dürtü alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Göç yaşayan bireylerin çocukluk döneminde göç etmeyi tanımlama şekillerine göre ölçekte bulunan amaçlar alt ölçeğinden

aldıkları puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri'nden almış oldukları puanlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği genelinden aldıkları toplam puanlar ve ölçekteki farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olan korelasyonlar bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan göç yaşayan bireylerin ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının Beck Depresyon Envanteri puanlarını yordamasına dair oluşturulan regresyon modelinin istatistiki açıdan anlamlı bir model olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutlarından stratejiler alt ölçeğinden alınan puanların Beck Depresyon Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak yordamakta olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada göç yaşantısının bireyin ruhsal sağlıkları üzerinde olumsuz sonuçları ortaya konmuştur. Bu nedenle göç yaşantısının sebep olduğu olumsuz sonuçlarla mücadelede klinik psikologlar önemli görev düşmektedir. Göç yaşantısı sonrası çocuklarda yaşantının olumsuz sonuçlarına karşı alınacak önlemler ile bireyin ruhsal ve psikolojik sağlığı korunması gerekmektedir. Çocukların yeni ortama adaptasyonu ve sosyal ilişkilerini geliştirme yönünde destek sağlanması sürecin sağlıklı geçirilmesine olanak sağlayacaktır. Ayrıca duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışılması çocukların duygularını anlama ve ifade etmede önemli rol oynayacaktır.

Göç eden çocukların eğitimlerine devam ettikleri okullarda uyum sürecine yönelik politikaların ve programların geliştirilmesine önem verilmesi gerekmektedir. Ayrıca bu programlara ailelerinde dahil edilerek çocukların gelişim dönemlerinde oluşabilecek önemli ruhsal sorunlara yönelik önlemler alınabilir.

Türkiye’de çocukluk dönemi göç yaşantısı ile ilgili yapılan çalışmalar kısıtlıdır. İleride yapılacak çalışmalara, anksiyete, somatizasyon gibi diğer grup ruhsal sorunların ele alınması ve kültürlenme tutumlarının da etkisini araştırılmaları önerilmektedir. Ayrıca göç yaşantısının ebeveynler üzerinde yarattığı etkinin çocuklar üzerindeki yansımaları da ele alınabilir. Bu çalışmada göç yaşamış asker çocuklarına bakılmıştır. Diğer grup örneğın memur ebeveyne sahip ve göç etmek durumunda kalan çocuklarla da çalışma yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akan, Y., & Arslan, İ. (2008). *Göç ekonomisi*. Bursa: Ekin Yayınları.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Aker, T., Ayata, B., Özeren, M., Buran, B., & Bay, A. (2002). Zorunlu iç göç: Ruhsal ve toplumsal sonuçları/Forced internally displacement: psychosocial consequences. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 97.
- Akıllı, H., & Dirikoç, A. (2015). Uydu kent Nevşehir'de göç çocukları. *İdealkent*, 6(17), 252-269.
- Akkayan, T. (1979). Göç ve Değişme, *İstanbul*. İstanbul Üniv. Edebiyat Fak. Yayınları.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of abnormal psychology*, 121(1), 276.
- Alpay, E. H., Aydın, A., & Bellur, Z. (2017). Çocukluk Çağı Travmalarının Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirtileri İle İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü (Tur). *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 218-226.
- Altun, R. (2015). Dindarlık ve depresyon ilişkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 28-34.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arnetz, J., Rofa, Y., Arnetz, B., Ventimiglia, M. ve Jamil, H. (2013). Resilience as a protective factor against the development of psychopathology among refugees. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(3), 167.
- Asar, A. (2006). *Türk yabancılar mevzuatında yabancı ve hakları*. Ankara. Turhan Kitabevi. 235-237.
- Atabek, E. (1999). *Bizim duygusal zekâmız*. İstanbul: Altın kitaplar.

- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Aydın, D., Şahin, N., & Akay, B. (2017). Göç olayının çocuk sağlığı üzerine etkileri. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi*, 7(1), 8-14.
- Başıoğlu, C., & Buldukoğlu, K. (2015). Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15.
- Batur, S., & Demir, H. K. (2009). Depresyonun tedavisi: bilişsel davranışçı yaklaşım. *Bilişsel-Davranışçı Terapiler'in içinde. Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışkın, E.(Eds.)*, 4, 19-56
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme.* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Birliği, A. P. (2013). Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı. *Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara*, 129-31.
- Burns, E. E., Jackson, J. L., & Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(8), 801-819.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*, 25(3), 394.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical

perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.

Çağlayan, S. (2011). Göç kuramları, göç ve göçmen ilişkisi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (17).67-68.

Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).26-27

Çalım, S., Kavlak, O., & Sevil, Ü. (2012). Evrensel bir sorun: göç eden kadınların sağlığı ve sağlık hizmetlerinde yaşanan dil engeli. *Sağlık ve Toplum*, 2, 11-19.

Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9).164-168.

Çelik, F. (2005). İç göçler: Teorik bir analiz. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 167-184.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), s. 487-503.

Doruk, A., & Uzun, Ö. (1997). Limbik Sistem. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 7, 1-4.

Dökmen, Ü. (2002). Varolmak. *Gelişmek, Uzlaşmak, İstanbul: Sistem Yayıncılık*.

Duman, A. (2007). Yetişkinler Eğitimi.(2. Baskı). *Ankara: Ütopya Yayınevi*.

Duy, B., & Yıldız, M. A. (2016). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41).24-32.

Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598.

- Ekici, S., ve Tuncel, G. (2015). Göç ve insan. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 9-22.
- Erol, M., & Ersever, O. G. (2014). Göç krizi ve göç krizine müdahale. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 24(1), 47-68.
- Freud, S. (1993). Yas ve melankoli. *Çevirenler: R. Uslu ve OE Berksun*. *Kriz Dergisi*, 1(2), 98-103.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141–149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Goleman, D. (2002). *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*(21. Basım). BS Yüksel, Çev) İstanbul: Varlık yayınları.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gün, Z., & Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de İç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2).167-175.
- Hamburg, D. A., & Takanishi, R. (1989). Preparing for life: The critical transition of adolescence. *American Psychologist*, 44(5), 825.

- Heptinstall, E., Sethna, V., & Taylor, E. (2004). PTSD and depression in refugee children. *European child & adolescent psychiatry*, 13(6), 373-380.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotion Dysregulation. Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin niversite grencileri iin geerlilik, gvenilirlii. *Psikoloji Dergisi*, 7, 313.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures*, 153-203.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention*. Springer Science & Business Media.
- İçduygu, A., ve Aksel, D. B. (2012). Türkiye'de düzensiz göç. *Uluslararası Göç Örgütü Türkiye*.17-33.
- İçduygu, A., Sirkeci, İ., & Aydingun, I. (1998). Türkiye'de Icgoc ve Icgocun Isci Hareketine Etkisi. *Turkiye'de Icgoc: Türkiye'de Icgoc, Sorunsal Alanlari ve Arastirma Yontemleri Konferansi 6-8 Haziran 1997 Bolu-Gerede*, 207-244.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2017). Kişilik kuramları. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-339.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 11-20.
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., & Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants

and refugees: general approach in primary care. *Cmaj*, 183(12), E959-E967.

Kongar, E. (2010). *21. Yüzyılda Türkiye*, İstanbul: Remzi Kitabevi

Koroglu, E. (2004). *PsikoNozoloji, Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri*. Ankara, *Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık*.

Köknel, Ö. (2005). *Depresyon: Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.

Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.

Mufson, L. (Ed.). (2004). *Interpersonal psychotherapy for depressed adolescents*. Guilford Press.

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

Oral, T. (2009). Karasevda'dan Depresyon'a Hüznün Tarihi. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 9-10.

Orçan, M. (2017). Sosyal gelişim. *Pegem Atıf İndeksi*, 126-174.

Özdemir, A., & Budak, F. (2017). Göçün çocuk ruh sağlığı üzerine etkileri. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 212-223.

Öztürk, A. (2011). *Kriz Sosyolojisi*, Doğu Kitabevi, İstanbul. 32-39.

Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (10. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara. 291-342.

Öztürk, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşam Olayları ile Alkol/Madde Kullanımı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Dürtüselliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Master Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Özyüksel, B., & Uluğ, B. (2007). Depresyon Tanısı Alan Hastalarda Kalın Belirtilerin Yetiyitimi ile İlişkisi: 3 Aylık İzlem Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 2-8.
- Pandır, M., Efe, İ., & Paksoy, A. F. (2015). Türk basınında Suriyeli sığınmacı temsili üzerine bir içerik analizi. *Marmara İletişim Dergisi*, 1-21.
- Petersen, W. (1958). A general typology of migration. *American sociological review*, 23(3), 256-266.
- Pınar, Ş. E., ve Tel, H., (2012). Depresyon Tanılı Birey ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(2), ss. 86–91.
- Polat, G. (2007). İç Göçün Çocuk Ruh Sağlığına Etkisi ve Sosyal Hizmet Müdahalesi. *Journal of Society & Social Work*, 18(1), 89-104.
- Rugancı, R. N. ve Gençöz (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology* 66(4), 442-455.
- Saruhan, V., Başman, M. & Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101.
- Sağlam, S. (2006). Türkiye'de iç göç olgusu ve kentleşme. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, (5), 33-44.
- Saveanu, R. V., & Nemeroff, C. B. (2012). Etiology of depression: genetic and environmental factors. *Psychiatric Clinics*, 35(1), 51-71.
- Sayar, K. (2000). *Psikiyatri ve kültür*. İnsan Yayınları. 29-32.
- Sayar, K. 2001, 'Ak İ. Depresyon ve Kültür', *İbni Sina Tıp Dergisi*, 6:56-59.
- Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z. ve Lacherez, P. (2006). Trauma, post-migration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 179–187.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün

- Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Şar, V. (2018). Çocukluk ve Travma: Psikotarihsel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics*, 4(3), 12-17.
- Tekeli, İ. (2008). *Göç ve ötesi* (Vol. 3). İstanbul: Tarih Vakfı.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Tichomirowa, M. A., Keck, M. E., Schneider, H. J., Paez-Pereda, M., Renner, U., Holsboer, F., & Stalla, G. K. (2005). Endocrine disturbances in depression. *Journal of endocrinological investigation*, 28(3), 89-99.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Üner, S. (1972). *Nüfusbilim Sözlüğü*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Ünlü, S., Kızılhan, T., & Elciyar, K. (2018). Göçmenlerin uyum sağlama sürecinde yaşadıkları çatışmalar ve sayısal topluluklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 11(1), 5-18.
- Yılmaz, B. T. D., & Hoccoğlu, A. Y. (2014). *Son dönem Bulgaristan göçünü yaşayan yetişkinlerde travmanın etkilerinin kuşaklararası aktarımı: duygu düzenleme güçlüğü'nün, aile işlevselliğinin ve temel varsayımların rolü*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.

EKLER

Çocukluk dönemi göç yaşantısının yetişkinlik depresyon ve duygu düzenlemeye etkisi

Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket çalışması, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü Master öğrencisi Enes Kaan KARAÇENGEL tarafından Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN danışmanlığında yapılan yüksek lisans tez çalışmasının bir parçasıdır. Çalışmada çocukluk dönemi göç yaşantısının yetişkinlik depresyon ve duygu düzenlemeye etkisi araştırılacaktır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde sizleri etkilemeyecektir. Çalışmada, sizden hiçbir kimlik bilgisi istenmediğinden, anonim olarak soruları samimi ve kendinizi en gerçekçi şekilde tanımlayarak cevaplamanız beklenmektedir. Toplanan veriler araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Enes Kaan KARAÇENGEL

Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN

Klinik Psikoloji Tez Öğrencisi

Psikoloji Bölüm Başkan Yrd.

Yakın Doğu Üniversitesi

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: 5067209315

E-posta:

E-posta:

deniz.ergun@neu.edu.tr

enes.7aan@gmail.com

ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, YDÜ Klinil Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Enes Kaan Karaçengel tarafından Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Çalışmanın Amacı Nedir?

Araştırmanın amacı, çocukluk döneminde göç yaşayan çocuklar ile yaşamayan çocukları arasında ki ilişkiyi yordamaktır.

Bize Nasıl Yardımcı Olmanızı İsteyeceğiz?

Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, sizden ölçekleri doğru bir şekilde çözmeniz beklenmektedir. Yaklaşık olarak beş dakika sürmesi beklenen bu çalışmada sizlere bir dizi çoktan seçmeli soru yöneltilenektir. Size uygun cevapları işaretlemeniz beklenmektedir.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız?

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük temelinde olmalıdır. Çalışmada sizden kimlik veya kurum belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecektir..

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz:

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN (E-posta: deniz.ergun@neu.edu.tr) ya da yüksek lisans öğrencisi Enes Kaan KARAÇENGEL (E-posta: enes.7aan@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımızı kabul ediyorsanız aşağıda bulunan boşlukları doldurunuz.

Tarih:.....

İmza:.....

Sosyo-demografik Bilgi Formu

- 1) **Cinsiyetiniz:** A) Kadın B) Erkek
- 2) **Yaşınız:** (Lütfen belirtiniz)
- 3) **Eğitim durumunuz**
A) Okur-yazar B) İlkokul C) Ortaokul D) Lise E) Üniversite ve üzeri
- 4) **Medeni Durumunuz**
A) Bekar B) Evli C) Boşanmış/Ayrı yaşıyor D) Eş vefat
- 5) **Mesleğiniz**..... (Lütfen belirtiniz)
- 6) **Çalışma durumunuzun**
A) Çalışıyor B) İşsiz C) Emekli
- 7) **Aylık gelirinizi nasıl değerlendirirsiniz?**
A) Düşük B) Orta C) İyi D) Çok iyi
- 8) **Çekirdek ailenizde anne/babanız asker miydi?**
A) Evet B) Hayır
- 9) **Çocuk dönemi şehir değişikliği/göç yaşadınız mı?**
A) Evet B) Hayır

Eğer cevabınız HAYIR ise lütfen BÖLÜM II ye geçiniz. Cevabınız EVET ise lütfen sorulara cevap vermeye devam ediniz.

10) **Çocukluk dönemi kaç kere şehir değişikliği/göç ettiniz?**(Lütfen belirtiniz)

11) **Çocukluk dönemi şehir değişikliği/göç etme nedenleriniz neydi?**(Lütfen belirtiniz)

1.

2.

3.

12) **Aşağıdaki ifadeler çocukluk dönemi göç yaşantınız ile ilgilidir. Lütfen size en yakın bulduğunu ifadeyi işaretleyin.**

- a) Çocukluk dönemimde şehir değişikliği/göç etmek benim için kolaydı.
- b) Çocukluk dönemimde şehir değişikliği/göç etmek benim için ara sıra zordu.
- c) Çocukluk dönemimde şehir değişikliği/göç etmek benim için ne zordu ne kolaydı.
- d) Çocukluk dönemimde şehir değişikliği/göç etmek benim için zordu.

DDGÖ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1-Hiçbir zaman 2-Bazen 3-Ara sıra 4-Sık sık 5-Her zaman

1- Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2- Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3- Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir	1	2	3	4	5

BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1)
 - a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
 - b. Kendimi üzgün hissediyorum
 - c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
 - d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2)
 - a. Gelecekte umutsuz değilim
 - b. Gelecek konusunda umutsuzum
 - c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
 - d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3)
 - a. Kendimi başarısız görmüyorum
 - b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
 - c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığım olduğunu görüyorum
 - d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum

ÖLÇEK İÇİN YAZIŞMALAR

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Gelen Kutusu x



Enes Kaan Karacengel <enes.7aan@gmail.com>

Alıcı: melikeguzey

7 Ara 2019 Cmt 16:43



İyi günler Melike hanım,
Ben YDU'nde Klinik Psikoloji alanında master yapıyorum. Tezim için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinizi kullanabilir miyim ?



Melike Guzey

Alıcı: ben

11 Ara 2019 Çar 11:01



Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

...

Melike Guzey

On Sat, Dec 7, 2019 at 4:43 PM Enes Kaan Karacengel <enes.7aan@gmail.com> wrote:

İyi günler Melike hanım,
Ben YDU'nde Klinik Psikoloji alanında master yapıyorum. Tezim için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinizi kullanabilir miyim ?

Beck Depresyon Envanteri



Enes Kaan Karacengel <enes.7aan@gmail.com>

Alıcı: nesrinhislishahin

7 Ara 2019 Cmt 16:39



İyi günler Nesrin hanım,
Ben YDU'nde Klinik Psikoloji alanında master yapıyorum. Tezim için Beck Depresyon Envanteri kullanabilir miyim ?

Beck Depresyon Envanteri Gelen Kutusu x



Gulsen T. <gulsenturk@yahoo.com>

Alıcı: ben

10 Ara 2019 Sal 00:19



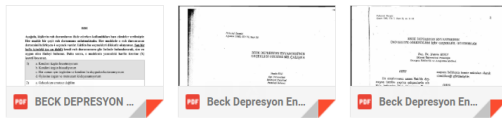
Merhaba Enes,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına

Gülşen Hisli

3 Ek



İNTİHAL RAPORU

ÇOCUKLUK DÖNEMİ GÖÇ YAŞANTISININ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE DEPRESYON VE DUYGU DÜZENLEMeye ETKİSİ- Enes Kaan Karaçengel

ORJİNALLİK RAPORU

% 8	% 6	% 2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	Serel Akdur, Busra Aslan. "THE MEDIATOR ROLE OF ROMANTIC JEALOUSY AND DIFFICULTIES IN EMOTIONAL REGULATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RELATIONSHIP SATISFACTION", Nesne Psikoloji Dergisi, 2017 Yayın	% 1
3	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<% 1
4	KARAGÖZ, Başak and DAĞ, İhsan. "Kendini Yaralama Davranışlarında Çocukluk Dönemi İstismarı ve İhmali ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki: Alkol ve/ya Madde Bağımlısı Bir Grupta Kendini Yaralama Davranışının İncelenmesi", Türk Nöropsikiyatri Derneği/Turkish Neuropsychiatric Society, 2015.	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

01.04.2020

Sayın Enes Kaan Karaçengel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/643 proje numaralı ve "Çocukluk Dönemi Göç Yaşantısının Depresyon ve Duygu Düzenlemeye Etkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğimiz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanöl

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanöl

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.